

SURAM BÜLTEN



İÇERİK

- Ev Ödevleri Krizi Nasıl Çözülür? 1
- Çocuklar Neden Yetişkinler Kadar Kolay Üşümez?..... 5
- Aşağılık Kompleksi 7
- Tükenmişlik Sendromu 11
- Değersizlik Duygusu 15
- Sosyal Anksiyete 19
- 2024 Suşehri LGS/YKS Başarı İstatistikleri 23

HAZIRLAYANLAR

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

ÖMER FARUK ÜNAL
SERGEN DEMİR

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

MELTEM ÖZTÜRK
EMİNE İPEK
SEMAGÜL DİLEK
MERVE SOYLU



Ev Ödevleri Krizi Nasıl Çözülür?



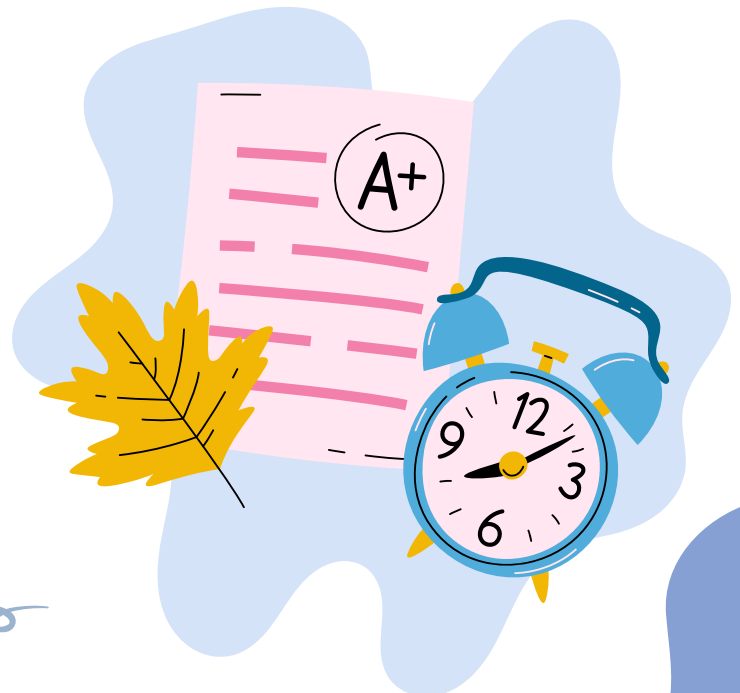
Çocuğum ödevlerini bensiz yapamıyor.

Çocuğuma ödev yaptıramıyorum. Ne yapmalıyım?

Çocuğun temel eğitim kurumu ailedir. Yeni anlayışa göre çocuğun eğitimi ana rahminde başlar, doğumdan sonra devam eder. Kişiliği, 6 yaşına kadar ailesinden aldığı eğitimin kalitesine ve şekline uygun olarak yüzde seksene yakın tamamlanmış olur. Bir çocuk okula başladığında ya güvenli veya güvensiz, ya bağımlı veya bağımsız, ya sorumlu veya sorumsuz bir kişilik kazanmış olacaktır. Ailede eksik kalan ve yanlış verilen eğitimin düzeltilmesi çok zordur.

Bir çocuk 6 yaşına gelip okula başladığında; okula uyum sağlayabilmesi, okulun kurallarına uyabilmesi, ders dinleme ve ödev yapma sorumluluğunu yerine getirebilmesi için bazı temel davranışları, becerileri ve kişilik özelliklerini kazanmış olması gerekir. Bu da ancak anne baba olma sorumluluğu ve bilinci taşıyan ideal bir aile ortamında gerçekleşebilir.

Çocukların ödevlerini bir yetişkin desteği olmaksızın yapabilmeleri önemli ve zamana ihtiyaç duyulan bir kazanımdır ancak bunun bir anda gerçekleşemeyeceği, anne ve babanın desteğini kademeli olarak azaltıyor oluşunun çocuğa yavaş yavaş sorumluluk bilincini kazandırmaya yarayacağı unutulmamalıdır. **Her çocuğun öğrenme hız ve stili farklıdır. Dolayısıyla her çocuk için okul ders ve ödevleri ile ilgili aileler içerisinde izlenecek yol da farklılaşmaktadır.** Ancak ilkökul yılları sonlanana dek sistemli desteğin sürüyor olması normal ve gereklidir. Çünkü bu yaşlarda çocukların gerçek performanslarını zamanı kullanma becerisi, görev bilinci, önemli olan uyarana odaklanma gibi süreçler temelden etkilemektedir.



Çocukların Ödev Yapmama Nedenleri:

- Çocukta bir öğrenme bozukluğu (disleksi, diskalkuli, disgrafi, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite) olması
- Ödevin çocuğa çok zor veya çok kolay gelmesi
- Ödevin çocuğun yaşına uygun olmayan uzunlukta olması
- Çocuğun ödevindeki konuları anlamamış olması
- Ödev yaptığı mekanın ve zamanın uygun şekilde yapılandırılmaması
- Çocuğa aile tarafından ödev dışında farklı sorumlulukların verilmemesi



Anne ve Babaların Ev Ödevleri Konusunda En Sık Yaptığı Hatalar Neler?

- Güzel olmayan yazıları sildirip, tekrar yazdırmak. Özellikle 1. 2. Sınıf öğrencilerinde bu ödev konusunda isteksizliği artırır. Kötü kısma değil de iyi kısma odaklanmak önemlidir. “bak bu iki sırayı çok güzel yazmışsın, eminim zamanla diğerleri de daha güzel olacak” gibi.
- Ödevi sık sık sorgulamak, hatırlatmak.
- Alınmayan ödevleri telefonla başkalarından öğrenmeyi kabullenmek.
- Ödev yaparken sürekli çocuğun yanında olmak.
- Her aşamasında ödev müdahale etmek, daha mükemmel olmasını istemek.

Ödev konusunda sorunlar yaşayan çocukların anababaları, devamlı hatırlatma, söylenme, ikna etmeye çalışma, ödüllendirme, tehdit etme, azarlama hatta şiddet uygulama gibi yöntemleri deneyerek ödevin yapılmasını sağlarlar. Sonuçta ödevi düşünme, hatırlatma, yaptırma sorumluluğunu anababa üstlenmiş, çocuk sadece anababaya eşlik etmiş olur. **Öğünün ödevi yapılmış bile olsa, ertesi gün çocuk yine anababanın hatırlatmasını, yanında oturmasını ve ödevini yaptırmasını bekleyecektir.** Bu şekilde başlayan bir ödev sistemi anababa tutumunu değiştirmede süreci devam eder. Çocuk hiç bir zaman “Ben bugün ödev yapmaya kendiliğimden başlayayım, yalnız başıma yapayım.” demeyecektir. Asıl önemli olan ödevin yapılmış olması değil, çocuğun ödev sorumluluğunu kazanmasıdır.

Ödevlerle hiç ilgilenmemek, kontrol etmemek. Sorumluluğu tamamen öğretmene ve çocuğa bırakmak. Bazı aillerde sürekli beraber ödev yapmaya alışmış bir çocuğu kendi başına ödev yapsın sorumluluk verin dediğimizde tamamen kendi haline bırakmayı seçmekte, daha önceden sürekli ailenin uyarısına alışık olan çocuk ne yapacağını bilememektedir. **Çocuğa ödev sorumluluğu aşama aşama verilmeli, kontrol aşamalı bırakılmalı ve çabası övülmelidir.** Ödevler eksik yapılırsa öğretmenle iletişim kurulup, kontrolü sağlanıp mutlaka diğer gün tamamlanması sağlanmalıdır. Ödev yapmadığında bir şey olmayacağını gören çocuk ödev yapmamaya alışır.

ÖDEV YERİ BELİRLEMEK

Ödev yerinin önemi çocukla konuşulmalı: “Ödevini yaparken dikkatini yoğunlaştırman ve düşünebilmen gerekiyor. Eğer çevrede gürültü olursa ve dikkatini dağıtan şeyler olursa ödevini iyi yapamazsın. Ben bunu sağlamak için elimden geleni yapacağım ve senin de elinden gelenin en iyisini yapacağına inanıyorum. Ödev saatinde çalışma köşesinde olmaya ve ödevini bitirene kadar orada kalmaya özen göstermeni bekliyorum.”

Ödev için en uygun yer diğer kişilerden ayrı, sessiz ve dağınık olmayan bir ortamdır. Evde uygun bir köşe çocuğun çalışma köşesi olarak düzenlenir.

İyi aydınlanan, rahat ve sakın bir köşe gereklidir. Tamamen sessiz olması gerekmez. Bazı çocuklar tamamen sessiz ortamlarda dikkatlerini toplayamadıklarını ifade etmektedirler. Dikkati dağıtmayacak türde bir müzik kullanılabilir.

Ödevlerin masa başında yapılması önemlidir. Odanın diğer bölümleri dağınık olsa bile çalışma masasının üstünün olabildiğince boş ve düzenli olması yeterlidir.

Televizyon karşısında ya da bilgisayarın açık olduğu bir ortamda veya cep telefonu açık sürekli mesaj gelirken ödevde konsantre olmak zordur. Ödev saati süresince bu aletler kapalı tutulmalıdır.



Ödev Kutusu (Acil Yardım Kutusu): “Ödev saatini kalem kağıt gibi şeyleri arayarak geçirdiğinde canın sıkılıyor, zaman kaybediyorsun. Bunun için gerekli olabilecek tüm şeyleri koyacağın bir kutu oluşturacağız, bunlar sadece sana ait olacak ve sadece ödevler yapılırken kullanacaksın. Zaman zaman kutuyu birlikte kontrol edip eksiklerini tamamlayabiliriz” denilebilir . Özellikle dikkat dağınıklığı hiperaktivitesi olan çocuklarda ödev sırasında sık sık yerinden kalkmayı önlemek için,ödevler sırasında gerekli olabilecek tüm malzemelerin depolandığı bir kutu oluşturulabilir.

Ödev Kontrolü: Ödevlerin kontrolü tümünün yapılmış olup olmadığı ve hem de yanlışların düzeltilmesi açısından çok önemlidir. İdeal olan yol, ödev kontrolünün ve düzeltmelerin öğretmen tarafından yapılmasıdır. Anne ve baba ödevdeki yanlışları işaretleyip, çocuğun düzeltmesine fırsat tanıyabilir. Çocuk düzeltemiyorsa ve öğretmen de ödev kontrolünü titizlikle yapamıyorsa, ebeveynler çocukla birlikte düzeltmeleri yapmalıdır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, yanlışları düzeltmek için ödev süresinin fazla uzatılmamasıdır. Hem çocuk daha fazla dikkatini veremez hem de bir sonraki gün ödevde başlamakta isteksiz davranır.

Ödev Yapma Alışkanlığını Çocuğunuza Nasıl Kazandırabilirsiniz?

Ev ödevleri çocuğa öğrenme süreçlerinin desteklenmesi, sorumluluk bilinci ve çaba harcayarak bir işin üstesinden gelebilme becerisi kazandırma gibi amaçlarla verilmektedir. Yalnız, ev ödevi kişiye sorumluluk kazandıran tek araç değildir. Ayrıca sorumluluk bilinci başka alanlar ile desteklenmiş çocuk bu görevi de daha uyumlu şekilde yerine getirecektir.

Çocuklara “Ödev yapman gerekiyor.” gibi bir cümle söylendiğinde çocukların birçoğu “Neden oyunumu ya eğlendiğim bir aktiviteyi bırakıp sıkıcı olan dersi yapayım ki?” diye düşünüyorlar. İşte tam da bu noktada ev ödevleri krizinin ilk aşamasını çözebilmek için çocuk için yapması gereken şeyin anlamlı hale getirilmesi önemli.

- Çocuğunuza ödevin kendisine neden verildiğini sorabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun ev ödevleri konusunda düşüncelerini anlayabilirsiniz. Ödevlerin asıl amacının verilen bir işin sorumluluğunu üstlenme, kendi başına yapabilme becerisi kazanabilme ve öğrenme süreçlerini destekleme olduğunu çocuğunuzun yaşına uygun dille anlatabilirsiniz. Ödev yapmanın ya da yapmamanın ona ne kazandırıp kazandırmayacağını konuşabilirsiniz.
- Ödevi, öğretmen verdiği için yapılan bir görevmiş gibi çocuğa yansıtmamalısınız. “Eğer ödevini yapmazsan yarın öğretmene hesap verirsin.”, “Sen bu ödevi yap, ben öğretmeninle konuşacağım.” gibi cümleler çocuğa ödevin öğretmenden kaynaklandığını ve gereksiz olduğunu düşündürebilir.
- Ödevin ne yarar sağladığı çocuğa anlatılırken anne ve baba olarak birlikte karar vermeli ve tutarlı olmalısınız.
- Sık sık ödevi sormamalı ya da hatırlatmamalısınız.
- Çocuğu ceza olarak istediği bir şeyden mahrum bırakmamalısınız.

- Ödevini yapma konusunda direnç gösteren çocuğa ceza vermemelisiniz. Aksine ödevi teşvik etmelisiniz. Ceza onu ödevlere karşı daha da ilgisiz yapacaktır.
- Çocuğunuz okuldan gelir gelmez “Ödevin var mı?”, “Ödevini ne zaman yapacaksın?”, “Ödevini yap.” gibi cümleler kurmamalısınız. Bir süre çocuğunuzun dinlenmesine fırsat tanımalısınız.
- Çocuğunuz okuldan gelince ikinci kahvaltısı, sohbet ya da oyun aktiviteleriyle vakit geçirmesine izin vermelisiniz. Dinlenmek için yeterli süre geçince ödevlerle ilgili konuşabilirsiniz.
- Ödev saatini çocuğunuzla beraber önceden konuşup belirleyebilirsiniz.
- Ödevi düşünme, hatırlatma, yaptırma gibi sorumluluğu siz üstlenmemelisiniz.
- Ödev boyunca çocuğun yanı başında oturmamalı, sürekli hatalarını düzeltmemelisiniz.
- Ödev boyunca çocuğun yanı başında oturmamalı, sürekli hatalarını düzeltmemelisiniz.
- Ödev yaparken çocuğunuzun bir başına bırakmaktan, hiç yardımcı olmamaktan da kaçınmalısınız. Böyle durumlarda çocuk zorluklarla baş etmeye çalışırken yalnız olduğunu düşünebilir ve kendini yetersiz hissedebilir.

KAYNAKÇA

- Çankırılı, A. (2007). Okul Ailede Başlar. İstanbul: Zafer Yayınları
- <https://www.cocukpsikiyatrisiizmir.com/ev-odevleri-yapilmasindaki-sorunlari-nasil-cozebiliriz>
- <https://ebeveynakademisi.trtcocuk.net.tr/makale/cocuga-odev-yapma-bilinci-nasil-kazandirilir-11568624>
- <http://www.antalyapsikolojikdanisma.com/antalya-psikolog-odev-yapmayan-cocuga-nasil-davranmali>

Ömer Faruk ÜNAL
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

Çocuklar Neden Yetişkinler Kadar Kolay Üşümez?

Soğuk bir ortamdaki çocuklarını kalın kıyafetler giyme konusunda ikna etmeye çalışmak, ebeveynler için oldukça zaman alıcı bir uğraş. Ancak soğukla başa çıkabilmeyi sağlayan özel bir dokunun çocuk ve gençlerin vücudunda yetişkinlere kıyasla daha fazla bulunması, bizi bu ikna çabasının ne kadar gerekli olduğu konusunda düşünmeye itebilir. Vücudumuzdaki yağ dokuları, temel olarak beyaz ve kahverengi olmak üzere iki ayrı başlıkta incelenir. Hem beyaz hem de kahverengi yağa ait özelliklere sahip ve bu iki yağ doku türünün ara formu olarak değerlendirilen bej yağ doku adında üçüncü bir yağ doku türü de vücudumuzda bulunabilir. Beyaz yağ doku, tüm vücutta bulunur. Bu dokuyu oluşturan hücreler, sitoplazmalarında büyük yağ damlacıkları bulundurduğu için enerji depolanmasında da görev alırlar. Daha küçük hücrelerden oluşan kahverengi yağ dokuda enerji üretmekten sorumlu mitokondri organelinden çok sayıda bulunur.



Dokuya adını veren rengin nedeni de bu mitokondri bolluğudur. Bu organelin bolca bulunması sayesinde kahverengi yağ doku, yüksek oranda ısı enerjisi üretme kapasitesine sahiptir. Beyaz dokunun aksine kahverengi yağ doku, taktiksel olarak bazı avantajlı bölgelerde yoğun biçimde bulunarak vücudun düşen sıcaklıkla mücadele etmesine yardımcı olur. Örneğin, boyun ve omuz çevresinden geçen geniş damarların yakınında önemli miktarda kahverengi yağ doku yer alır. Dokunun ürettiği yüksek ısı enerjisi, damarlardan geçen kanı ısıtarak bu sıvının vücudu dolaşırken uğradığı yerlerde de sıcaklığın yükseltilmesine olanak sağlar.





Kahverengi dokunun, sıcaklığı yükseltmede yeterli olmadığı durumlarda vücut, yedek planı olan titremeyi devreye sokar. Ancak titreme olayı, yeterli miktarda kas kütlesi ile beyin ve kaslar arasında etkili bir koordinasyon becerisini gerektirir. Bebekler, bu iki konuda yeterince gelişmeleri zaman alacağı için yaşamlarının ilk döneminde alternatif bir yöntem ihtiyacı duyar. Bolca kahverengi yağ dokuyla dünyaya gelmek, bu yöntemlerin öne çıkanlarından biridir.



Bir bebeğin vücut kütlesinin yaklaşık %2 ila %5'i kahverengi yağ dokudan oluşur. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik çağlarında vücudu doğrudan ısıtılmak için yeterli miktarda bulunan kahverengi yağ doku, yaş aldıkça azalma eğilimindedir. Bu durum, yetişkinlerin çocuklardan neden daha kolay üşüdüğü konusunda bize önemli bir ipucu verir. İlerleyen yaşlarda kas kütlesindeki azalma da soğuk havalarda daha hızlı biçimde üşümeye başlamanın nedenlerinden biridir.

Yapılan araştırmalar, kış aylarında açık havada uzun süre bulunmanın ve serin bir odada uyumanın kahverengi yağ doku oranını korumaya yardımcı olabileceğini gösteriyor.

KAYNAKÇA

- livescience.com/49652-what-is-brown-fat-facts.html
- nytimes.com/2021/02/03/parenting/kids-babies-cold.html
- webmd.com/diet/brown-fat-what-you-need-to-know
- <https://e-dergi.tubitak.gov.tr/abonedergi/yazi.pdf?dergiKodu=4&cilt=58&sayi=685&sayfa=59&yil=2024&ay=12&yaziid=4987>

Sergen DEMİR
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

AŞAĞILIK KOMPLEKSİ

Aşağılık kompleksi ya da Aşağılık karmaşası, bireysel psikoloji ekolünün kurucusu Alfred Adler tarafından ortaya atılan ve bireyin kendisini başkalarından daha yetersiz, değersiz veya düşük hissetmesi durumudur. Bu duygu, kişinin özgüvenini sarsar ve sosyal yaşamını olumsuz yönde etkiler. Aşağılık duygusu yaşayan bireyler genellikle sürekli olarak başkalarıyla kendilerini kıyaslar ve bu kıyaslamalar sonucunda kendilerini hep eksik hissederler. Aşağılık duygusu zaman içerisinde aşağılık kompleksine dönüşebilir ve depresyon, anksiyete, stres gibi daha ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir.



Aşağılık kompleksi, insanın yeterince uyum sağlayamadığı ya da üstesinden gelecek donanıma sahip olamadığı bir güçlük karşısında doğup çıkar ve karşılaşılan güçlüğü üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vurur.

Yaşamın Anlam ve Amacı- Alfred Adler



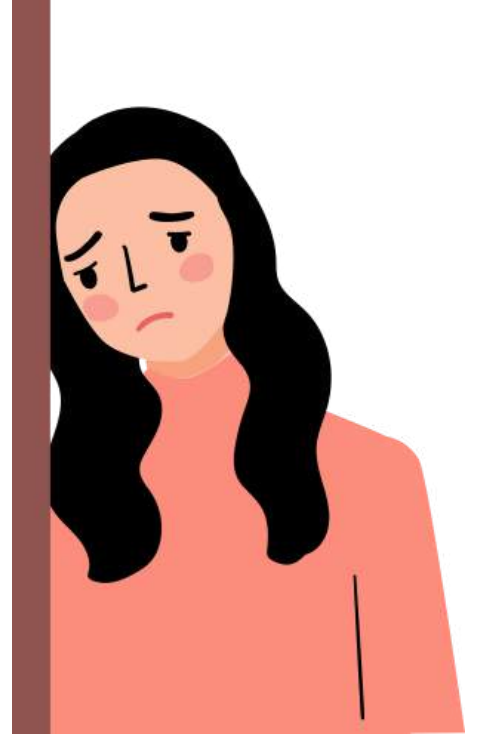
Aşağılık kompleksi belirtileri şunlardır:

- Kendini sürekli başkalarıyla kıyaslama,
- Aşırı hassasiyet ve eleştiriye karşı aşırı tepki,
- Sosyal ortamlardan kaçınma,
- Yeteneklerini küçümseme veya değersiz hissetme,
- Sürekli onay ve takdir arayışı,
- İnatçı karamsarlık veya başarısızlık korkusu.

NEDENLERİ

Aşağılık kompleksinin nedenleri, kişiden kişiye değişebilir ve genellikle karmaşık bir etkileşimin sonucudur.

- **Çocukluk dönemi:** Adler, aşağılık kompleksinin çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerden kaynaklandığını savunur. Özellikle, ebeveynlerin çocuklarına fazla eleştirel veya sürekli olarak başarısız olduklarını söylemeleri, çocukların aşağılık hisleri geliştirmelerine neden olabilir.
- **Kişilik özellikleri:** Adler, kişilik özelliklerinin aşağılık kompleksinin gelişiminde rol oynadığını da savunur. Örneğin, utangaç ve çekingen kişilik özellikleri, kişilerin kendilerini diğerlerinden daha az değerli hissetmelerine neden olabilir.
- **Toplumsal baskılar:** Toplumun, bazı insanlara diğerlerinden daha az değer veren idealleri ve standartları da aşağılık kompleksinin nedenleri arasındadır. Örneğin; güzellik, zeka ve zenginlik gibi toplumsal olarak kabul edilen niteliklere sahip olmayan kişiler, diğer insanlardan daha az değerli hissedebilirler.
- **Kültürel faktörler:** Bazı kültürlerde, bireylerin kendilerini diğerlerinden daha az değerli hissetmelerine neden olabilecek idealler ve beklentiler mevcuttur. Örneğin, bazı kültürlerde cinsiyet, etnik köken veya sosyoekonomik durum gibi faktörler, kişilerin kendilerini diğerlerinden daha az değerli hissetmelerine neden olabilir.



Üstünlük Çabası

Üstünlük çabası; kişinin doğuştan var olan aşağılık kompleksine dayanarak kendini diğer insanlardan daha üstün görme, yüceltme karmaşasıdır. Alfred Adler üstünlük çabasını, kişinin aşağılık duygularına ilişkin yaratıcı ve telafi edici güç olarak görür. Bu nedenle, mükemmellik veya üstünlük için çabalamak, algılanan olumsuz bir konumdan algılanan olumlu bir konuma geçmek için hissedilen doğal bir insan arzusudur. (Adler, 2011:92)

AŞAĞILIK KOMPLEKSİNİ AŞABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

- ✓ Çocukluk döneminden itibaren destekleyici ve sevgi dolu bir aile ortamı sağlanmalı.
- ✓ Kendinizi tanıyın ve güçlü yanlarınızın farkında olun.
- ✓ Kendinizi başkaları ile kıyaslamaktan kaçının.
- ✓ Başarılarınızı ve kendinizi takdir edin.
- ✓ Stres yönetimi tekniklerini öğrenin.
- ✓ Kişisel gelişim ve özgüven artırma çalışmalarına katılabilirsiniz.
- ✓ Olumsuz düşünce kalıplarını olumlu düşünce kalıpları ile değiştirebilirsiniz.
- ✓ Gerektiğinde profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

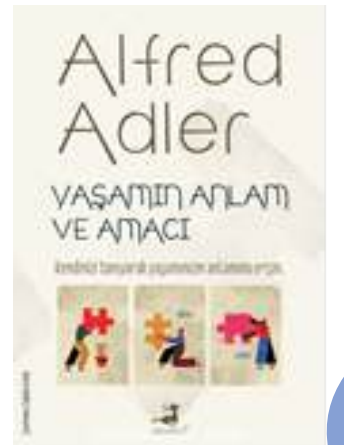
KİTAP ÖNERİLERİ



Aşağılık ve Üstünlük Kompleksinin nedenlerini, hangi yaşlarda oluşmaya başladığını, vücut kusurlarının bu konuya etkilerini ayrıntılarıyla ele alırken anne babanın, aile büyüklerinin, öğretmenlerin, arkadaş çevresinin ve kardeşlerin nasıl davranması gerektiğine kadar birçok konuya ilişkin yol gösterici bir kılavuz sunuyor bizlere.



Bu kitap bireysel ve toplumsal sorunları irdeleyerek günlük yaşamda karşılaşılan sorunlara çözüm önerileri sunuyor. Çocuklukta yaşanan olayların yetişkinlikteki rolü, kompleksler, korkular, aile ve okulun çocuk üzerindeki etkisi, çocuğa ilk cinsel bilginin verilmiş biçimi ve yetişkinliğe etkisi, kadın-erkek ilişkileri, evlilik gibi pek çok konuyu ele alan Yaşamın Anlam ve Amacı, kendisiyle ve sevdikleriyle daha iyi ilişkiler kurmak isteyenler için önemli bir yol gösterici niteliğindedir.



BİLİYOR MUYDUNUZ



Aşağılık Karmaşasına Hapsolmuş Bir İsim: Ahmet Haşim

Türk şiirinin yenileşmesinde önemli bir rol üstlenen ve eserleriyle olduğu kadar karakteriyle de edebiyat dünyasının dikkat çekici isimlerinden birisi olan Ahmet Haşim, Alfred Adler'in bireysel psikoloji bağlamında geliştirdiği aşağılık karmaşası için ilginç özelliklere sahip bir isimdir.

Türkçesinin bozuk ve aksanlı olması nedeniyle arkadaşlarının alaycı esprilerine maruz kalan Ahmet Haşim'in küçük yaşta annesini kaybetme acısı ve babasının ona karşı takındığı mesafeli tavır ondaki yetersizlik duygusunu beslemiş ve filizlenmeye fırsat bulamayan özgüvenini neredeyse yok etmiştir. Çocukluk yıllarındaki duygusal zorlanmalara ergenlik döneminden itibaren baş gösteren çirkinlik saplantısı ve İstanbul'a geldiğinde yaşadığı uyum sorunu da eklenince Haşim'deki aşağılık duygusu yerini aşağılık kompleksine bırakmıştır. Haşim çirkin bir yüzü olduğuna dair kesin bir kanaate sahiptir. Kendisini çirkin bir insan olarak kabul eden Haşim, bu durumun yarattığı özgüvensizlikten bir türlü kurtulamaz. Kendisinin dış görünüşünden duyduğu memnuniyetsizlik onun aşağılık duygusunu besler. Haşim böyle düşündüğü için insanlardan uzaklaşmış ve kadınlarla hiçbir zaman sağlıklı bir ilişki kuramamıştır. Şiirlerinde ve sohbetlerinde ara ara bu durumdan bahseder. Böylelikle çocukluğuna dek uzanan çeşitli nedenler, Ahmet Haşim'in derin bir aşağılık karmaşasına hapsolmasına sebep olur. Bu durumun etkileri gerek özel yaşamında gerekse eserlerinde görülebilir.

Haşim, aşağılık kompleksi ile baş edebilmek için tiksinti, kibir, hırs, insanlardan kaçma, boş nedenlerle gurura kapılma gibi uyumsuz davranışlar geliştirir. Diğer insanlara öfkelenerek, hırslanarak veya onları küçümseyerek kendini yüceltir ve kendini onlardan ayrıcalıklı bir yerde konumlandırır. Böylelikle onu içten içe kemiren aşağılık kompleksine karşı bir savunma sistemi geliştirmiş olur. (Üstünlük Çabası)



KAYNAKÇA



- Adler A. (2011). Social Interest: A Challenge to Mankind. Digital Version, H. Stein (Ed.). Alfred Adler Institute of Northwestern Washington Manaster
- Adler, A. (2000). Yaşamın Anlam ve Amacı. (K. Şipal, Çev). Say Yayınları
- https://tr.wikipedia.org/wiki/A%C5%9Fa%C4%9F%C4%B1l%C4%B1k_kompleksi
- <https://www.acibadem.com.tr/hayat/asagilik-kompleksi/>
- <https://avenpsikoloji.com/blog/asagilik-kompleksi-nedir/>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/629903>

Meltem ÖZTÜRK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Kaynayan kurbağa sendromunu duydunuz mu hiç ? Gelin bu sendroma kısaca bir göz atalım ve tükenmişlik sendromu ile ne kadar bağlantılı olduğunu düşünelim. Kaynayan Kurbağa Sendromu, kaynayan suya konulan ve yavaşça canlı canlı haşlanan bir kurbağanın üzerindeki etkiyi anlatır. Bir kurbağa aniden kaynayan su dolu bir tencereye konduğunda kendini kurtarmak için dışarı atlayacaktır. Ancak kurbağa, sıcaklığı zamanla yavaşça artan ılık suya konursa, herhangi bir tehlike algılamayacak ve haşlanarak ölecektir. Kurbağa ısınan çevresinden yalnızca biraz rahatsız olduğundan, kademeli artışa uyum sağlamaya çalışır. Yavaş değişim aniden hızlandığında kurbağa ölüm fermanını imzalar, tencereden dışarı atlayacak gücü çoktan kaybetmiştir.

nedir?

Tükenmişlik sendromu, “... başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde, karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu” şeklinde tanımlanmıştır.

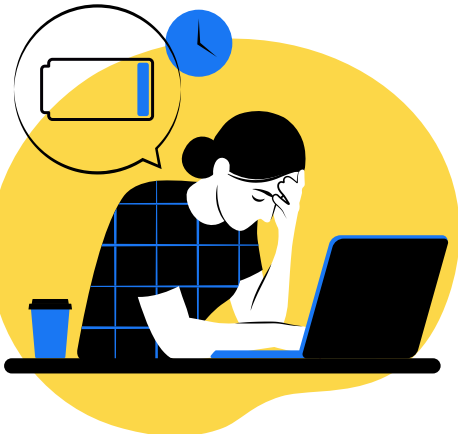
Diğer bir ifadeyle tükenmişlik, özel yaşam ile çalışma yaşamı esnasında görülen stresle baş edebilme konusundaki yetersizlik şeklinde de ifade edilebilir. Tükenmişlik daha çok doğrudan insana hizmet eden, hizmetin kalitesinde insan etmeninin çok önemli bir yere sahip olduğu alanlarda görülmektedir.

Ancak bazı kuramcılara göre burada kendini gösteren asıl tehlike, bireylerin genellikle tükenmişlikle mücadele etmek yerine, tükenmişliğin yol açtığı durumla uyumlu bir psikoloji içine girmeleridir. Tükenmişliğin bu boyutunu Hans Selye'nin Genel Uyum Sendromu ile ilişkilendirmek mümkündür.

Selye'ye göre, insan organizması strese üç aşamalı biçimde tepki verir:

“alarm aşamasında”, otonom sinir sistemi devreye girer ve adrenalin temelli olarak kan şekerinin yükselmesi, mide asiti salgılanmasının artması, terleme, şaşkınlık ve, uyumsuzluk gibi durumlar görülür. Stres durumunun devam etmesi halinde, “direnme aşamasına” geçilir ve organizmanın direnci normalin üzerine çıkarak kendi bütünlüğüne tehlike olarak gördüğü stres kaynağını etkisiz hale getirmeye çalışır.

Tüm etkenlere rağmen stres halinin ortadan kalkmaması durumunda, artık “tükenme aşamasına” geçilir. Bu noktada, normalin üzerinde bir direnç göstererek kapasitesinden çok daha fazlasını kullanan organizma, ilk aşamadaki tepkimeleri yeniden göstermeye başlar ve bir süre sonra da teslim olur. Enerjisini tümüyle tüketmiş olan organizma, artık birçok hastalığa açık hale gelmiştir. Ancak literatürde kabul gören genel eğilim, tükenmişlik sendromunun yoğun iş stresi nedeniyle ortaya çıkan psikolojik bir süreç olarak kabul edilmesi yönündedir. Bu bağlamda, üretim sürecindeki çeşitli etkenler sonucunda “iş” ve “çalışma”dan kopma ve çöküş hali öne çıkar.



sebepler olan faktörler...

- İş yükünün fazlalığı veya azlığı da tükenmişlik sendromuna sebep olabilmektedir.
- Kişinin potansiyeline uygun tatmin edici bir işe sahip olmaması yahut haddinden fazla iş yüküne maruz kalması, zamanla tükenmişliğin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.
- Kişinin yanlış meslek seçimi, sevdiği işi yapamaması veya sadece maddi kazanç elde etmek için çalışmak zorunda olması da tükenmişlik duygusuna sebep olabilmektedir.
- Uzun süre aynı pozisyonda ve aynı işi yapma, zamanla monotonluğa ve iş körlüğüne yol açabileceğinden işten duyulan tatmini azaltmakta ve tükenmişliğe sebep olabilmektedir.
- Geç veya erken terfi, tükenmişlik sendromunun kurumsal faktörlerindendir.
- Çalışılan ortamın iş yapmaya elverişli olmayışı, strese ve tükenmişliğe neden olabilmektedir.
- Özellikle fazla mesai sebebiyle kişisel yaşantısında ve sosyal hayatında birçok aksama gözlemlenen bireyin tükenmişlik semptomları gösterme olasılığı artmaktadır.
- Sosyal izolasyon
- Sosyal destek ve sosyal çevre azlığı

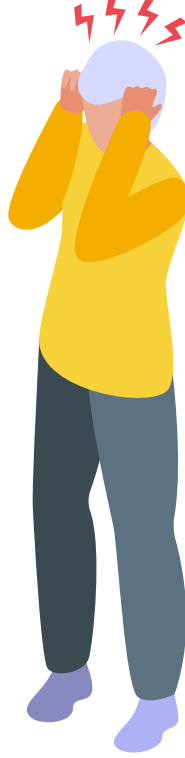
- Profesyonel çalışma ortamı olmayışı, çalışma şartlarının belirgin olmayışı, rollerin netleştirilmemesi ve kurumsallaşamama gibi etkenler de çalışanları zorlamakta ve işin kalitesini düşürmektedir.
- Birçok kişinin ağır çalışma şartlarına tahammül etmesindeki belki de en önemli etken ücretlendirmedir. Doyurucu bir maaş, tatmin edici bir performansı sağlarken adil olmayan düşük ücretlendirmeler, çalışanın daha hızlı ve kolay demoralize olmasına ve çalışma azminin kırılmasına yol açabilmektedir.
- “Duygusal emek, hizmet sektörünün yoğunlaştığı günümüzde, çalışan performansı açısından en fazla talep edilen çalışma koşullarından biridir.” Fakat bu koşulun oluşturduğu samimiyetsiz tutum ve baskı sonucu oluşan yapay iyilik hali, çalışanlar üzerinde tükenmişliğe neden olabilmektedir.
- Yıldırma anlamına gelen “mobbing” uygulaması günümüzde çok sık görülmekte ve çalışanların maruz kaldığı bir tür zorbalık olarak tanımlanmaktadır.
- İşverenin baskın, adaletsiz ve anlayışsız oluşu veya mesai arkadaşlarının otoriter, uyumsuz, işinin ehli olmayışı, bireyi tüketen diğer faktörlerdendir.



tükenmenin evreleri

Tükenme dört evre ile tanımlanmıştır. Bu evrelendirme tükenmeyi anlamayı kolaylaştıran bir bakış açısı sağlamaktadır. Ancak aslında tükenme kişinin bir evreden diğerine geçtiği kesikli bir süreç değil, sürekli bir olgudur.

- **I. Evre: Şevk ve Coşku Evresi:** Bu evrede yüksek bir umutluluk, enerjide artma ve gerçekçi olmayan boyutlara varan mesleki beklentiler sergilenmektedir. Kişi için mesleği her şeyin önündedir.



- **IV. Evre: Umursamazlık Evresi:** Bu evrede, çok derin duygusal kopma ya da kısırlaşma, derin bir inançsızlık ve umutsuzluk gözlenmektedir. Mesleğini ekonomik ve sosyal güvence için sürdürmekte, ondan zevk almamaktadır.

- **II. Evre: Durağanlaşma Evresi:** Bu evrede artık istek ve umutlulukta bir azalma olur. Mesleğini uygularken karşılaştığı güçlüklerden, daha önce umursamadığı noktalardan giderek rahatsız olmaya başlamıştır. Sorgulanmaya başlanan “işten başka bir şey yapmıyor olmaktır.”

- **III. Evre: Engellenme Evresi:** Başka insanlara yardım ve hizmet etmek için çalışmaya başlamış olan kişi, insanları, sistemi, olumsuz çalışma koşullarını değiştirmenin ne kadar zor olduğunu anlar. Yoğun bir engellenmişlik duygusu yaşar.

tükenmeden harekete geç!

Genellikle bireysel, kurumsal ve hatta sistemden kaynaklanan etmenlerin bir arada rol oynaması ile ortaya çıkan tükenmişlik, bir sendrom ve sistem sorunu olarak ele alınmalıdır. Etkili müdahale, hem bireysel hem de örgütsel zeminde olmalıdır.

En önemlisi baştan ortaya çıkarıcı etmenlerin giderilmesi, bu olmuyorsa erken dönemde tanınarak hızla müdahale edilmesidir. Her dönemde ve her sektörde sıklıkla karşılaşılan ve tüm çalışanların yaşamlarını olumsuz etkileyen tükenmişlik sendromunun çözümü konusunu iki boyutlu olarak ele almak faydalı olacaktır:

1-Kurumsal olarak yapılabilecekler

2-Bireysel olarak yapılabilecekler

Uzun süre çok fazla stres, yük ve sorumluluk taşımak



1-Kurumsal olarak yapılabilecekler

- Çalışma saatleri uzun ise saatlerin çalışan için ideal süreye çekilmesi gerekmektedir.
- İşin ve sorumlulukların alanı, çalışandan beklentiler en başta belirlenmelidir.
- Zor işlerin dönüşümlü olarak yapılması veya çalışanlara eşit olarak dağıtılıp bir kişide aşırı yük birikmesinin önlenmesi de etkili olacaktır.
- Beklenti teorisine göre ödül ve performans arasındaki doğrudan ilişkiden kaynaklı kurum tarafından çalışanlara onay, takdir ve ödüllendirme sağlanmalıdır.
- Kurum, çalışanına gerekenden fazla iş yükü yüklemekten kaçınmalı, tatil ve mazeret izinlerine saygı duyulmalıdır.

En baştaki kaynayan kurbağa sendromuna dönelim... Tükenmişlik bir günde değil süreç içerisinde yavaş yavaş iş ve özel hayattaki olumsuzların birikmesi neticesinde gelişebilir. Tıpkı kaynayan kurbağa sendromunda olduğu gibi...Oysa biz insanlar, kurbağanın aksine, ılık suyun ve artan stres seviyelerinin farkına varabiliriz. Gelecekteki benliğimizin bize teşekkür edeceği ayarlamalar yapabiliriz. Ya da tükenmişliğin etkisi o kadar önemli hale gelebilir ki, tencereden atlamak gerçekten zorlaşır çünkü çok az veya hiç enerjimiz kalmamış olabilir. Destek almak için önce bir uzanın. Ve tencereden sıçramak için yardım alın.



2-Bireysel olarak yapılabilecekler

- Severek icra edebileceğiniz bir işiniz olmalı ve o işin zorluklarını iyi bilerek çalışmalısınız.
- Uzun sürecek işleri iyi planlama ve parçalara bölerek hafifletme, zorlandığında arkadaşından yardım isteme bireyi rahatlatıcı yöntemlerdendir.
- İş saati içerisindeki molalar değerlendirmek ve tatil programları oluşturmak nefes almayı sağlayacaktır.
- Bireyin her gün kendine ayırdığı en az yarım saati olmalıdır. Ayrıca istirahat etmesi ve bu esnada stresten uzak durup nefes ve gevşeme egzersizleri yapması da tükenmişlikle başa çıkma sürecinde bireye yararlı olacaktır.
- Düzenli egzersiz ve spor yapılmalıdır.
- Dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir.
- Kaliteli uyku düzenine sahip olmak çok önemlidir.
- Hobiler, sanatsal faaliyetler ve kitap okumak bireyi iyi hissettirici etkinliklerdir.
- Sosyal çevreye sahip olmak, yoğun tempoda bireye durup dinleme fırsatı sağlayacaktır.
- Birey gerektiğinde 'hayır' demeyi öğrenmeli ve kendisinden fazlasıyla taviz vermekten kaçınmalıdır.
- Aşırı mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü olunmaması ve bu yönlerin törpülenmesi gerekmektedir.



KAYNAKÇA

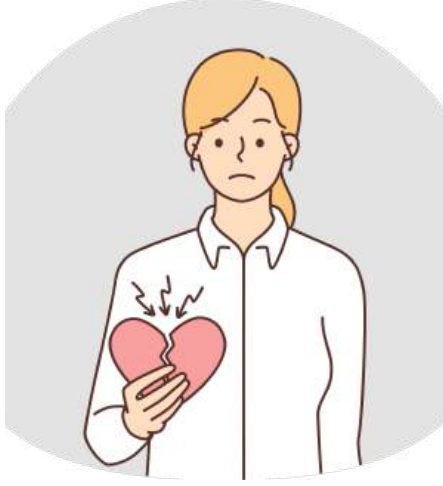
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/98456>
- https://insamer.com/tr/tukenmislik-sendromu_2099.html
- <https://l24.im/N9sb>
- <https://l24.im/OhP3>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GlwkQl8IGUc>

Emine İPEK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

DEĞERSİZLİK DUYGUSU

Değersizlik duygusu, birçok insanın hayatının belirli dönemlerinde yaşadığı yaygın bir duygusal deneyimdir. Ancak bazı durumlarda, bu duygu şiddetlenir ve kişinin kendisini değersiz, yetersiz veya önemsiz hissetmesine neden olabilir. Değersizlik duygusu, kişinin kendi değerini sorguladığı ve kendini önemsiz hissettiği bir duygudur. Bu duygu, kişinin kendine yönelik olumsuz düşünceleri ve inançlarıyla ilişkilendirilir. Değersizlik duygusu genellikle kişinin özsaygısını, özgüvenini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Değersizlik Duygusu Nasıl Anlaşılır?



Değersizlik duygusunu ve belirtilerini belli başlı özellik, tutumlardan çıkarabiliriz. Kişi; kendini genellikle geri plana atar ve “fark etmez, ben uyarım” gibi kelimeleri günlük yaşamında sık kullanır. Kendi istek ve arzularını geri plana atar. Kendine konforlu şeyleri ve hayatını kolaylaştıracak araçları çok görür. Maddi şeyleri kendine hak görmeyebilir, sevgi ve alakayı hak etmediğini düşünebilir, sevmeye değer olmadığına yönelik inanç barındırabilir.



İlişkilerde ilk adımı atmaz, karşıdan girişim bekler, partnerinin haksız kaprislerini çeker, görmezden gelir, idare eder. Kendisine alttan alma misyonunu yükler. İlişkinin bitme durumunda karşıdaki kişiyi kaybettiği hissi yaşar, karşıdaki kişinin de kendisini kaybetmiş olduğu aklına gelmez. Çabalaması ve emek vermesi gereken taraf olarak kendini görür.

Partnerinin ihmalkarlıklarını, tutarsız davranışlarını görmezden gelir, örtbas eder.

Değersiz hissettiren partnere karşı tutum koymakta, yaptırım uygulamak ve sınır koymakta zorlanılır, bağımlılık bulunabilir. Birlikte olunan kişinin doğru kişi olmadığı düşünülse de ilişkiyi bitirme cesareti bulunmaz. Değersiz hisseden kişi kendisini birinin sevdiği durumuyla yetinir ve bunu yok etmek istemez. “Kötü davranıyor ama seviyor da” gibi bir mantığa bürümeyle hareket eder.



Kendiniz hakkında sürekli olumsuz düşünceleriniz varsa, umutsuzluk yaşıyorsanız, çok sık ağlamaya üzülmeye başladıysanız, aklınıza olumlu şeyler gelmiyorsa, sürekli uyuşuk ve uykulu iseniz, yaşam aktivitelerinizi aksatıyorsanız, düş almak dahi içinizden gelmiyorsa, hayatta bir amacınızın olmadığını düşünüyorsanız, insanlardan uzak kalıyorsanız, hayata dair ilginiz azaldıysa ve tüm bu düşüncelerle birlikte fiziksel olarak yoğun ağrılarınız varsa değersizlik duygusu yaşıyor olabilirsiniz.

Bu belirtileri son iki haftadır sürekli yaşıyorsanız bir uzman desteği almanız sağlıklı olacaktır.

Kimlerle yakın olduğumuz ve zamanımızı nerede geçirdiğimiz de önemlidir. Çevremizdeki yakın olduğumuz insanlar sahip olduğumuz değeri aşağı çekme ya da yukarı taşıma potansiyeline sahiptir. Bu insanlarla konuştuğumuz şeyler başta basit gelse de yeterince zaman geçtikten sonra bir bakmışız ki bizler de benzer şeyleri konuşmaya başlamışız. Diğer insanlar için kötü şeyler yapan, pek seilmeyen biriyle çok fazla birlikte olduğumuz zaman bir bakmışız ki biz de onun gibi algılanmaya başlamışız.

Yanımızdaki insanların algılanışı her zaman bizim algımızı da etkiler. Çok çalışkan olan bir öğrenci sınıfın çalışmayan öğrencileriyle zaman geçirirse hem tembelleşmeye başlar hem de öyle olmasa bile tembel olarak algılanabilir. Aynı durum iş ve çalışma ortamı için de geçerlidir.



Lüks mağazalarda bazı ürünler, sergilendiği kısımda bir mücevher gibi tek olarak sergilenirken onun ne kadar değerli olduğu vurgulanıyor. Çünkü çok değerli ve elimizde az var algısı yaratılıyor. Bazı teknoloji marketlerinde ise aslında çok pahalı olan bir telefon bir sepet içerisinde çok fazla sayıda atılıp seri sonu bir ürünmüş de market onu elden çıkartmak için çok indirim yapmış gibi bir algıya kapılmamız istenebiliyor. **Yani bir öznenin nerde durduğu, onun nasıl algılandığı üzerinde gerçekten önemli bir yere sahip.**

Bulunduğumuz Ortam Değerimizi Belirler Mi?



Joshua Bell, erken yaşlarından itibaren müzik eğitimi almış Amerikalı bir keman virtüözüdür. Daha 17 yaşlarındayken bile çok prestijli mekanlarda konserler veren bazı konserlerine insanların yer bulamadığı popüler bir müzisyendir. Bir gün Washington Post gazetesi Joshua Bell ile birlikte bir sosyal deney gerçekleştirmek istiyor. Günlük kıyafetlerle ancak elinde milyon dolarlık kemani ile Washington DC metrosuna iniyor ve orada diğer sokak müzisyenleri gibi müziğini icra ediyor. 45 dakika boyunca keman çalan Joshua Bell' in önünden bu sürede binlerce kişi geçiyor ancak sadece 6 kişi durup müziğe odaklanıyor. Bu dinleyenlerin de büyük bir kısmı çocuklardan oluşuyor. Keman çalmayı bitirdiğinde sadece 32 dolar bahşiş toplayabiliyor. Halbuki birkaç gün önce gerçekleşen konserinde en düşük bilet ücreti 100 dolardı ve tüm biletler tükenmişti. Dünyaca ünlü bir müzisyen, müziğini metroda icra edince neden dönüp kimse bakmamıştı? Metroda çalan müzikle konserde çalan müzik arasında bir fark yok gibiydi. Çoğu insan belki de o anda metroda birinin keman çaldığını bile hatırlamayacak.

İzlemek isteyenler için:
https://www.youtube.com/watch?v=hnOPuO_YWhw



Değerli Hissetmek Nedir?

Değerli hissetmek, kişinin özüne ve kendisine saygı duyması, kendini olduğu gibi kabul etmesiyle gelmektedir. Kişinin kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı, güven ve beğeni duygularını içerir. Kendisine karşı olumlu tutum ve değerlendirme içinde olan kişi, kendisinin sevmeye ve beğenilmeye de layık olduğunu düşünür. Tüm bunların temelinde ise kişinin kendisini değerli hissetme duygusu oluşmaktadır.

**KISA FİLM ÖNERİSİ**

“ Ne kadar küçük, değerli veya farklı olduğunuzu düşünürseniz düşünün, bu dünyada her zaman sizin için özel bir yer vardır. ”

Yolculuğu fabrikada başlayan ve çeşitli ortamlara dahil olan 1 madeni paranın mutlu olacağı ve değer göreceği yeri bulmak için başına gelenler anlatılıyor.

Herkesin takdir edildiği ve sevildiği bir yer vardır ancak bazen yanlış yerdeyizdir ve doğru olanı aramamız gerekir.

İzlemek isteyenler için:

<https://www.youtube.com/watch?v=RqgT14-yl74>

Profesör Aaron T. Beck şöyle diyor:

...Sosyal durumlarda birey, diğer insanların kendisine nasıl tepki verdiklerini takip etmeye çalışabilir ve değerlendirmesine dayanarak, kendisi hakkında ne düşüneceklerini tahmin etmeye çalışır. "Söylediklerimi beğenecekler mi?" "Aptal olduğuma karar verecekler mi?" "Beni övecekler mi?" "Benimle alay edecekler mi?" diye merak eder...

...Kişinin doğal eğilimi, kendisine yönelik her türlü anlık tepkiyi, kalıcı bir tutum olarak değerlendirmektir. Sosyal imajına dair değerlendirmesi büyük ölçüde, başkaları üzerinde yarattığı etkiyi nasıl algıladığına dayanır. Sosyal imajına dair bu düşüncesi, kendi benlik kavramını da etkileyebilir.

Örneğin: "Eğer fiziksel olarak çekici değilsem ya da iyi bir konuşmacı değilsem, insanlar beni sevmez ve değersiz olurum."

Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi 4. basamağında değer verilme ve saygınlık ihtiyacı vardır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi saygı ihtiyacını iki kategoride inceler. Birinci kategoride **kendine saygı** gelir. Kendine saygı, başarı ve bireysel özgürlük olduğunda ortaya çıkar. İkinci kategoride yer alan **başkalarından itibar ve saygı görme arzusu** ise statü ve prestij gibi kazanılmış pozisyonlarla birlikte gelir. Başarı, insanlarda toplum tarafından fark edilme isteği doğurur. Fark edilen insan aynı zamanda kabul edilmek ve değer görmek ister. Yani, birey hem kendisine güven ve saygı duymak isterken hem de başkaları tarafından böyle algılanmak ister.



DEĞERLİ HİSSETMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Olduğun “sen” ile olmak istediğin “sen” i iyi tanıyıp ayırt etmelisin. Olduğun senden nefret edip uzaklaşmak yerine onu kabul edip o şekilde iletişim kurmaya ve sevmeye başlayabilirsin. Eğer sadece olmak istediğin “sen” e doğru hareket etmeye çalışırsan geçmiş hep peşinden gelir ve sen de kaçmaya devam edersin. Her kaçış ve takip ise stres yaratır ve kısır döngü devam eder.

Kendinin iyi yönlerini belirlemelisin. Fiziksel özelliklerin, karakter özelliklerin hepsini katarak bir liste yapmalısın kendine.

Geçmişinde eğlendiğin, keyif aldığın, mutlu olduğun zamanları düşünmelisin. Mutlu anlarını hatırlamak kendini değerli hissetme duygunu arttıracaktır. Hem böylece gelecekte de benzer şekilde mutlu anlar veya etkinlikler planlamak için seni motive edebilir.

Kendini eleştirmekten, başkalarıyla kıyaslamaktan vazgeçmelisin.

Kendine şefkat ve kabul, kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesini ve kendine karşı daha nazik olmasını sağlar. Bu, değersizlik duygunu hafifletebilir.

Kendine başarılı ve statü sahibi olmayı önemsemeden, hiçbir karşılığı olmadan sadece yapmaktan keyif alacağın yeni uğraşlar bulmalısın.

İlişkilerinde aşırı fedakarlığı bırakarak eşit ilişkiler kurmaya çalışmalısın. Daha fazla verdiğin ilişkiler dengeyi bozar.

Sağlıklı beslenip, yeterince uyumalı, düzenli spor veya egzersiz yapmalısın, ruhunu doyuracak hobiler bulmalısın.

Tüm bunlara rağmen hala kendinizi değersiz hissetmeye devam ediyorsanız bir uzman desteği alabilirsiniz.

KAYNAKÇA

- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. Penguin
- Budak, B. (2024). Hayat Acemileri İçin Yaşam Rehberi. İstanbul: Kronik Kitap.
- <https://evdesaglik.memorial.com.tr/saglik-blogu/genel/maslow- ihtiyaclar-hiyerarsisi/>
- <https://jetklinik.com/blog/degersizlik-duygusu-nedir-nasil-basa-cikilir>
- <https://kaganay.com/degersizlik-duygusu/>
- <https://www.biraile.com/degersizlik-duygusu>
- <https://www.sonepsikoloji.com/degersiz-hissetmek/>

“Toplumumuzda herkes... kendisine; sabit, sağlam temellere dayanan ve genellikle yüksek bir değer biçilmesine muhtaçtır ya da bunu ister.”

Abraham Maslow

Semagül DİLEK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

SOSYAL ANKSİYETE

Utangaç mısınız?

Sosyal bir ortamda insanlar sizi dinleyeceği ve izleyeceği için çekindiğiniz olur mu?

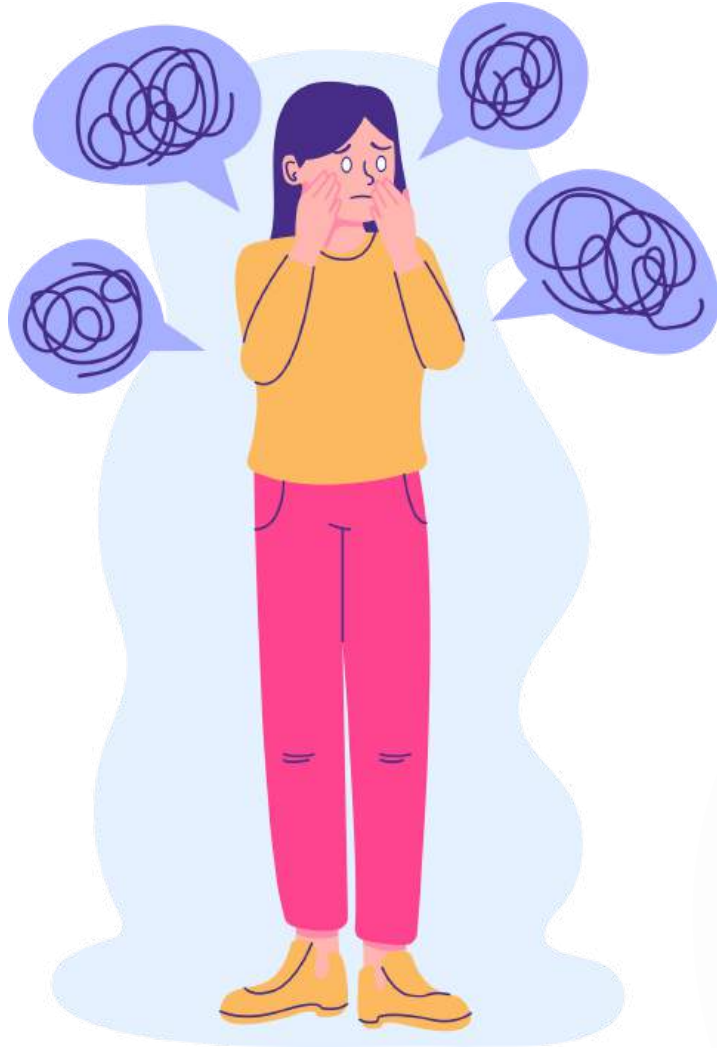
Çoğu insan özellikle yeni insanlarla karşılaştıkları sosyal ortamlarda bir miktar kaygı yaşayabilir ve bu normal kabul edilir. Psikolojik bir sorun olarak tanımlanan sosyal kaygı ya da sosyal anksiyete bozukluğu başka insanların kendisini inceleyebileceği sosyal ortamlarda kişinin davranışlarının ve fiziksel belirtilerinin olumsuz değerlendirilmesinden, yargılanmasından kaygı duymasıdır. Bu sorun utangaçlıktan çok daha ciddi bir durumdur. Bunu daha iyi anlayabilmek için bir dakika için odaklanın ve şöyle bir durum yaşadığınızı gözünüzde canlandırmaya çalışın:



Uzun bir tereddüitten sonra tanımadığınız birçok insanın olduğu bir davete geldiniz. İçeri giriyorsunuz ve bütün bakışların sanki bir anda sizin üzerinize döndüğünü düşünüyorsunuz. Kalp atışlarınız hızlanıyor ve yüzünüz kızarıyor. İnsanların sizi süzdüğünü ve kendi aralarında konuştuklarını görüyorsunuz. Onların sizinle, yürüyüşünüzle, kıyafetinizle, yüzünüzün kızarmasıyla ilgili söyleyebilecekleri olumsuz şeyler kulağınızda çınlamaya başlıyor. Kalp atışlarınız daha da hızlanıyor ve kızarmanız yetmiyormuş gibi bir de terlemeye başlıyorsunuz. Kaygınız o kadar artıyor ki düşmemek için yavaş adımlar atmaya çalışıyorsunuz. Bu kaygınızın herkes tarafından fark edildiğini düşünüyorsunuz. Odanın içindeki en kuytu köşeye kendinizi atıyorsunuz ve arkanızı insanlara dönerek bir şeylerle ilgilenir gibi yapmaya çalışıyorsunuz. Kimsenin gelip sizinle konuşmaması için içinizden dua ediyorsunuz ve kimseyle göz göze gelmemeye çalışıyorsunuz. Bir saati bu şekilde geçirdikten sonra uygun bir fırsatta toparlanıp oradan ayrılıyorsunuz. Eve döndüğünüzde gecenin ne kadar kötü geçtiğini gözünüzün önüne insanların sizi yüzünüz kızarmış ve terlemiş bir şekilde izledikleri anları getirerek düşünüyorsunuz. Uzun zamandır bu kaygıyla yaşadığınızı için sıkıntınız artıyor ve bir daha bu tür davetlere hiç gidemeyeceğinizi düşünüyorsunuz.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler, yukarıdaki örnekte olduğu gibi, sosyal ortamlarda kendilerini küçük düşürecek, utandıracak, hatta rezil edecek bir şekilde davranmaktan korkarlar ya da kaygı duyarlar. Bununla birlikte eleştirilmelerine neden olabilecek terleme, kızarma, titreme, dil sürçmesi gibi fiziksel belirtiler göstermekten de kaygılanırlar. İnsanların kendilerini tuhaf, aptal, kaçık, sıkıcı, kirli, korkutucu, zayıf ya da beğenilmez olarak nitelendirilmesinden endişelenirler. Bu tür ortamlarda tüm dikkatlerini kendi üzerlerine odaklarlar, nasıl davrandıklarını gözleme başlarlar, başkaları gözünde nasıl göründüklerini düşünürler ve kendilerini olumsuz değerlendirirken başkalarının da bu şekilde değerlendirdiklerini düşünürler.

Sosyal Anksiyete, bireyin kendisine yabancı olan ya da kendi hayatında sosyal ilişkilerinde bulunan bireyler tarafından değerlendirilebileceği ve bir şekilde yargılanabileceği ile ilgili korku yaşadığı bir kaygı bozukluğu türüdür. Son yıllarda ve günümüzde sosyal fobi, özellikle çocuk ve ergenlerde görülen en yaygın kaygı bozukluklarından biri olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda sosyal fobi, bu bireylerin bir topluluğun önünde ya da kendisine yabancı olan kişilerle konuşmaktan kaçma, rahatsızlık ya da yetersizlik hissi duyma, hata yapmaktan aşırı derecede korkma gibi tepkilere neden olabilen kaygı türlerinden biridir. Sosyal fobi tanısı olan bireylerde, yaşanan kaygı ya da aşırı korkunun anlamlı olmadığını bildikleri, kaygı yaratan durumdan kaçınma ihtiyacı duydukları veya yaşanan yoğun korku ya da kaygı ile beraber bu duruma katlanma davranışı gösterdikleri gözlenmektedir.



Sosyal Anksiyete Bozukluğu, kadınlarda, yalnız yaşayanlarda, işsiz, düşük gelir ve eğitim düzeyinde daha sık görüldüğü bildirilmektedir. Sosyal Anksiyete Bozukluğu'nun yaygınlığı kadınlarda daha sık (erkeklerin 2 katı) olmakla birlikte **tedaviye başvuranlar daha çok erkeklerdir.** Bu durum öncelikle sosyal ve kültürel etkenlere bağlıdır. Tedaviye başvuran kişiler daha çok eğitim, iş ve kariyer planları olan erkek hastalardır. Son dönemlerde kadınların da eğitim ve kariyer planlarının eskisine göre daha fazla olması, kadın hasta başvurusundaki artışın bir nedeni olabilir. Eğitim, kariyer ve iş hayatı gibi rekabetin ve performansın önemli olduğu alanlarda görev yapan sosyal fobikler daha sık tedavi için başvurmaktadır. **Sosyal Anksiyete Bozukluğu, kişinin hedefleri için ciddi bir engeldir ve kişinin işlevselliğini ciddi bir düzeyde etkilemektedir.**



Sosyal Anksiyete Bozukluğu DSM-IV TR

- Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma: kişi küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar (ya da anksiyete belirtileri gösterir). Not: Çocuklarda, tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete, sadece erişkinlerle olan etkileşimlerinde değil, yaşlılarıyla karşılaştığı ortamlarda da ortaya çıkmalıdır.
- Korkulan sosyal durumla karşılaşma, hemen her zaman anksiyete yaratır ki, bu anksiyete, duruma bağlı olarak, panik atak biçimini alabilir. Not: Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma ya da yabancı insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak görülebilir.
- Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunun ayırdındadır. Not: Çocuklarda bu özellik olmayabilir.
- Korkulan sosyal ortamlardan ya da performans gerektiren durumlardan kaçınılır ya da bu durumlara aşırı anksiyete ile katlanılır.
- Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda yaşanan sıkıntı, kişinin günlük, mesleki ya da sosyal aktivitelerini ya da ilişkilerini etkiler ya da fobiyle ilgili yoğun sıkıntıları vardır.
- 18 yaşından küçüklerde, süre en az 6 aydır.

Sosyal Kaygıya Sebep Olabilecek Durumlar Nelerdir?

Geçerli ve güvenilir bir sosyal kaygı testi olan **Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine** göre sosyal anksiyete bozukluğuna sahip insanlarda kaygıya sebep olabilecek bazı sosyal durumlar şunlardır:

- Halka açık alanlarda yemek yemek ya da bir şeyler içmek, bir eğlenceye katılmak
- Topluluk önünde hazırlıklı ya da hazırlıksız konuşmak
- Evde misafir ağırlamak
- Bilgi, beceri ya da yeteneğinin sınanması
- Para iadesi almak üzere satın alınan bir ürünü iade etmek
- Israrcı satış elemanlarına karşı koymak
- Çok iyi tanımadığı biriyle göz teması kurmak
- Çok iyi tanımadığı birine aynı görüşte olmadığını ifade etme
- Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak
- Birisiyle tanışmaya çalışmak
- Genel tuvaletleri kullanmak



UTANGAÇLIK MI, SOSYAL FOBİ Mİ?

Toplumda insanların birçoğu utangaç olduğunu ifade eder ve hayatlarını bunu kabullenerek geçirebilirler. Fakat ne yazık ki sosyal fobi utangaçlıktan çok daha fazlası ve bu iki durum sürekli birbirleriyle karıştırılıyor.

Sosyal fobi sahibi bireyler utangaçlıktan farklı olmak üzere toplum önünde konuşma yapacaklarsa haftalar öncesinden kaygı duymaya başlayabilirler. Kaygı öyle bir seviyeye gelir ki uyku bozukluğuna bile sebep olabilir. Bunların yanında toplum önünde konuşmayı örnek verirse bu esnada kalp çarpıntısı, aşırı terleme, titreme ve nefes darlığı yaşanabilir. Sadece toplum önünde konuşma gibi durumlarda değil, ilerleyen sosyal fobi seviyesinde bireyler toplum önünde bir şey yiyip-içmede ve herkese açık tuvaleti kullanmada bile sıkıntı yaşayabilirler. Sosyal fobi yaşayanlar bu durumun farkında olsalar da durumu kontrol altına almak onlar için zordur.

TANI

Ağır sosyal fobiye sahip kişiler içinde bulundukları yoğun sosyal kaygılar ve kaçınma davranışı sebebiyle okulda, işte ve diğer insan ilişkilerinde aksaklıklar yaşayabilirler. Ancak sosyal fobi tanısını yalnızca bir psikiyatr veya psikiyatrist tarafından konulabilir. Eğer sosyal durumlarda yaşadığınız korkunun hayatınızı olumsuz yönde etkilediğini düşünüyorsanız profesyonel destek almanız önerilir.

Sosyal fobinin tam olarak başladığı ve ilk görülmeye başlanan yaşları belirlemek oldukça zor olmakla birlikte, yapılan çalışmalarda çoğunlukla ortalama olarak 13-14 yaşlarında başladığı, 25 yaşından sonra başlamasının nadir olduğu ve erken yaşta özellikle ergenlik döneminde başlamasına rağmen bu bozukluğa sahip olan hastaların tedaviye yıllar sonra başladığı görülmektedir.

Sosyal fobinin genel olarak sıkça iki alt tipe ayrıldığı görülmektedir: Bunlardan ilki; yaygın olarak görülen sosyal fobi, bireyin belli durumlar olmaksızın her durumda gösterdiği kaygı halidir. Diğeri ise yaygın olarak görülmeyen sosyal fobi; bireyin sadece belli durum, kişi ya da olaya gösterdiği kaygı halidir.



TEDAVİ

Sosyal Anksiyete Bozukluğu, tedavisi olan bir hastalıktır. Sosyal Anksiyete'de ilaç tedavisi ve psikoterapi (konuşmaya dayalı ruhsal tedavi) uygulanır. Hastanın durumuna göre bazen tek başına psikoterapi, bazen ilaç tedavisi uygulansa da genelde her ikisinin beraber uygulanmasında başarı daha yüksektir.

Sosyal Anksiyete'de en sık uygulanan terapi şekli Bilişsel ve Davranışçı Terapidir. Bilişsel terapide kaygı duyguları ve bu kaygıya karşı oluşan bedensel tepkileri tanıma, kaygı doğuran durumlardaki düşüncelerin ne olduğunu anlama, bunlara karşı başa çıkma stratejileri geliştirme gibi aşamalar vardır. Öncelikle sosyal fobinin gelişmesinin nedenlerini çözümlemek üzere çalışmalar yapılır. Daha sonra kişinin aşırı ve kontrol etmesi zor endişelerinin yerine daha mantıklı düşünceleri koymak üzere çalışılır. Davranışsal terapide ise model olma, yakınmaların üstüne gitme, belirtileri daha net algılayabilmesi için rol oynama, gevşeme eğitimi, sosyal beceri eğitimi gibi her hastada farklı uygulanabilecek yöntemler vardır. Ayrıca aile ve grup terapisi de uygulanabilir.

Terapi sürecinin uzunluğu ve sürecin sonunda elde edilecek gelişmeler kişiden kişiye değişiklik gösterir ve kişinin mizacı ile ilişkilidir.

KAYNAKÇA

- <https://www.bilisseldavranisci.com/halka-yonelik/12/sosyal-anksiyete-bozuklugu-sosyal-fobi>
- <https://www.pearsonjournal.com/index.php/pub/article/view/548/481>
- <https://www.hiwellapp.com/blog/sosyal-fobi-ve-sosyal-anksiyete-bozuklugu-nedir-nasil-yenilir>
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115089>
- <https://tzv.org.tr/psikoloji/utangaclik-mi-sosyal-fobi-mi/>
- <https://datem.com.tr/blog/tum-yonleriyle-sosyal-kaygi-ve-sosyal-anksiyete-bozuklugu/>

Merve SOYLU
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

2024 YKS KAZANANLARIMIZ

Suşehri Fen Lisesi Program Adlarına göre YKS Sonuçları

PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI	PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI
TIP	1	BAHÇE BİTKİLERİ	1
DİŞ HEKİMLİĞİ	1	VETERİNERLİK	1
MÜHENDİSLİK	7	ÇOCUK GELİŞİMİ	1
HEMŞİRELİK	6	İLK VE ACİL YARDIM	2
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON	2	SİVİL SAVUNMA VE İTFAİyecİLİK	1
İLKÖĞRETİM MATEMATİK ÖĞRETMENLİĞİ	1	İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ	1

Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Program Adlarına göre YKS Sonuçları

PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI	PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI
ELEKTRONİK HABERLEŞME TEKNOLOJİSİ	1	POSTA HİZMETLERİ	1
DİJİTAL OYUN TASARIMI	1		

Kazım Ayan Anadolu Lisesi Program Adlarına göre YKS Sonuçları(Lisans)

PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI	PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI
PEYZAJ MİMARLIĞI	1	SOSYAL HİZMET	1
ENDÜSTRİ MÜHENDİSLİĞİ	1	TURİZM İŞLETMECİLİĞİ	1
SU ÜRÜNLERİ MÜHENDİSLİĞİ	1	MUHASEBE VE FİNANS YÖNETİMİ	1
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON	1	İÇ MİMARLIK VE ÇEVRE TASARIMI	1
VETERİNERLİK	1	SAĞLIK YÖNETİMİ	2
BESLENME VE DİYETETİK	1	ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLİĞİ	1
HEMŞİRELİK	1	OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ	2
MOLEKÜLER BİYOLOJİ VE GENETİK	1	İLÂHİYAT	1
İŞLETME	1	HALKLA İLİŞKİLER VE TANITIM	1
FELSEFE	1	YENİ MEDYA VE İLETİŞİM	1
ÇALIŞMA EKONOMİSİ VE ENDÜSTRİ İLİŞKİLERİ	1	TARİH ÖĞRETMENLİĞİ	1
ULUSLARARASI İLİŞKİLER	1	COĞRAFYA ÖĞRETMENLİĞİ	1

Kazım Ayan Anadolu Lisesi Program Adlarına göre YKS Sonuçları(Önlisans)

PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI	PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI
ANESTEZİ	1	MAKİNE	1
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI	1	BİLGİSAYAR PROGRAMCILIĞI	1
İLK VE ACİL YARDIM	1	GRAFİK TASARIMI	1
DİYALİZ	3	ÖN-YÜZ YAZILIM GELİŞTİRME	1
OPTİSYENLİK	2	HARİTA VE KADASTRO	1
PATOLOJİ LABORATUVAR TEKNİKLERİ	1	SAÇ BAKIM VE GÜZELLİK HİZMETLERİ	1
MEKATRONİK	1	TURİZM VE OTEL İŞLETMECİLİĞİ	2

Farabi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Program Adlarına göre YKS Sonuçları

PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI	PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI
İLK VE ACİL YARDIM	1	OPTİSYENLİK	2
TIBBİ LABORATUVAR TEKNİKLERİ	6	FİZYOTERAPİ	1
İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ	3	YAŞLI BAKIMI	2
TIBBİ GÖRÜNTÜLEME TEKNİKLERİ	3	SAĞLIK KURUMLARI İŞLETMECİLİĞİ	1

Su ehri  ok Programlı Anadolu Lisesi Program Adlarına göre YKS Sonuçları

PROGRAM	YERLEŞEN ��REN�İ SAYISI	PROGRAM	YERLEŞEN ��REN�İ SAYISI
VETER�NERLİK	1	HARİTA VE KADASTRO	1
TÜRKÇE ��RETMENLİ�İ	1	GEMİ İNŞAATI	1
GAZETECİLİK	1	TIBBİ DOKÜMANTASYON VE SEKRETERLİK	1
RADYO TELEVİZYON VE SİNEMA	2	BİLGİSAYAR PROGRAMCILIĞI	1
İLÂHİYAT	1	TURİZM VE SEYAHAT HİZMETLERİ	1
ÇOCUK GELİŞİMİ	2	BÜRO YÖNETİMİ VE YÖNETİCİ ASİSTANLI�I	1
İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ	1	TIBBİ VE AROMATİK BİTKİLER	1
BANKACILIK VE SİGORTACILIK	2	A��ILIK	1
ÖZEL GÜVENLİK VE KORUMA	1		

Sezai Karakoç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 2024 Program Adlarına göre YKS Sonuçları

PROGRAM	YERLEŞEN ��REN�İ SAYISI
LOJİSTİK YÖNETİMİ	2
LABORANT VE VETER�NER SAĞLIK	2

Suşehri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Program Adlarına göre Lisans YKS Sonuçları

PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI	PROGRAM	YERLEŞEN ÖĞRENCİ SAYISI
BİLGİSAYAR PROGRAMCILIĞI	2	MUHASEBE VE VERGİ UYGULAMALARI	1
TIBBİ LABORATUVAR TEKNİKLERİ	1	SAĞLIK KURUMLARI İŞLETMECİLİĞİ	1
MAHKEME BÜRO HİZMETLERİ	3	BİLGİSAYAR DESTEKLİ TASARIM VE ANİMASYON	1
TIBBİ AROMATİK BİTKİLER	1	BANKACILIK VE SİGORTACILIK	2
SOSYAL GÜVENLİK	1		

2024 LGS KAZANANLARIMIZ

ATATÜRK ORTAOKULU 2024 LGS YERLEŞTİRME SONUÇLARI

OKUL ADI	ÖĞRENCİ SAYISI
SİVAS FEN LİSESİ	3
ERZİNCAN FEN LİSESİ	4
SELÇUK ANADOLU LİSESİ	1
SUŞEHRİ FEN LİSESİ	41
ERBAA YILMAZ KAYALAR FEN LİSESİ	1
MERZİFON İRFANLI ANADOLU LİSESİ	1
SİVAS ANADOLU LİSESİ	3
PROF. DR. NECATİ ERŞEN SOSYAL BİLİMLER LİSESİ	2
KAZIM AYAN ANADOLU LİSESİ	23
FARABİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	8
İST. BAKIRKÖY KARTAL TEPE ÇPL	1
SUŞEHRİ ATATÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	19
SUŞEHRİ ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ	7
SUŞEHRİ SEMİHA YILDIRIM A.İ.H.L	8
SUŞEHRİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	7
SEZAİ KARAKOÇ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	3

TOKİ KÖSEDAĞ ORTAOKULU 2024 LGS YERLEŞTİRME SONUÇLARI

OKUL ADI	ÖĞRENCİ SAYISI
SUŞEHRİ FEN LİSESİ	1
SİVAS SELÇUK ANADOLU LİSESİ	1

ŞEHİT BAYRAM YÜCE ORTAOKULU 2024 LGS YERLEŞTİRME SONUÇLARI

OKUL ADI	ÖĞRENCİ SAYISI
SUŞEHRİ FEN LİSESİ	2
KAZIM AYAN ANADOLU LİSESİ	7
FARABİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	1
SEMİHA YILDIRIM A.İ.H.L	1
SUŞEHRİ ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ	5
SEZAİ KARAKOÇ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	1
ATATÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	4
SUŞEHRİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	1

CUMHURİYET ORTAOKULU 2024 LGS YERLEŞTİRME SONUÇLARI

OKUL ADI	ÖĞRENCİ SAYISI
ERZİNCAN FEN LİSESİ	1
PROF.DR. NECATİ ERŞEN SOSYAL BİLİMLER LİSESİ	1
SUŞEHRİ FEN LİSESİ	11
TOKAT ERBAA FEN LİSESİ	1
ELBİSTAN ANADOLU LİSESİ	1
İHL PROJE BÖLÜMÜ	1



SUŞEHİRİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Şubat 2025, Sayı 23

İLETİŞİM



KEMALPAŞA MAH.
ORDU CAD. NO 24/1
SUŞEHİRİ / SİVAS



(346) 311 58 40



@susehrram



@SusehriR



Suşehri Ram

<https://susehrram.meb.k12.tr/>

