

# MİDRAM

SAYI 2/-NİSAN 2022

DERGİ



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü

## **KÜNYE**

### **İmtiyaz Sahibi**

**Ahmet AYGÜN**

### **Editör**

**Ahmet AYGÜN**

### **Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

**Muharrem GÜMÜŞ**

### **Tasarım**

**Hüseyin GEZER**

### **Yayın Ekibi**

**Seda KAYA**

**M. Selim YİĞİT**

**Yusuf Memduh YAĞMUR**

**Hüseyin GEZER**

### **Katkıda Bulunanlar**

**Abdulkadir ALTAY**

**Abdulkerim TAŞ**

**Hin Avibi**

### **ISSN**

**2980-3241**

**Sayı: 3**

**Nisan 2022**



# İÇİNDEKİLER

## I. UZMAN KALEMLER

Öğretmenin Öğrenci Kişilik Gelişimindeki Rolü	1
Gaslighting (Psikolojik Manipülasyon)	4
Helikopter Ebeveynlik	6

## II. KÖŞELİ PARANTEZ

Sosyal Duygusal Öğrenme	8
Alışkanlık Kazanma Üzerine	11

## III. SAĞLIK POSTASI

Postürünün Nasıl Durduğunun Farkında Mısın?	13
---	----

## IV. KONUK KÖŞE

Pandemi ve Yaşam	16
------------------	----



## ÖĞRETMENİN ÖĞRENCİ KİŞİLİK GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ

Eğitimin kişilik gelişimindeki rolü tartışılmazdır. İnsan; kalıtsal özelliklerinin yanı sıra ailesi, etkileşim içinde olduğu yakın çevresi, eğitim gördüğü okulun düzen ve işleyişi, öğretmenlerinin tutum ve sözlerinin toplamıdır. Bu toplama son yıllarda sanal sosyal çevre de dâhil olmuştur. Bütün bu etkenler içinde planlı ve sistematik olan rol, öğretmenin rolüdür. Toplum, bu vazifeyi ifa eden öğretmene güven duyar. Devlet de bu sorumluluğu öğretmene vermiştir. Peki her öğretmen bunun farkında mıdır? Aileler, öğretmen tercihinde bulunurken çocuklarının kişilik gelişimine katkı sağlama boyutunu da göz önünde bulundurmakta mı yoksa çocuklarının bilgi yüklenme ve test çözme yeteneğini geliştirme önceliğine mi bakmaktadır? Maalesef ailelerin kahir ekseriyeti, ikinci tercihi öncelemektedir.

**Abdulkadir ALTAY**  
İlçe Milli Eğitim Müdürü

Oysa kişilik gelişimindeki süreç, çocuğun ilk on on iki yaşında büyük oranda tamamlanmakta ve telafisi de mümkün olmamaktadır. Ama bilgi edinimi ve öğretim, her yaşta mümkündür. Hâl böyle iken "Doğru öğretmen kimdir?" sorusu akla gelir.

Doğru öğretmen: Mesleğini severek tercih etmiş, idealist ve insan sevgisiyle dolu, branşında ve genel kültürde iyi yetişmiş, öğrenme aşkı diri, okuma alışkanlığını sürdürebilen, sorumluluk duygusu yüksek, özgür düşünme inancında olan, eleştirisel bakış açısına sahip, olaylara çok yönlü bakabilen, sabırlı ve kin tutmayan, merhametli ve fedakâr olandır.

Bu güzel hasletlere haiz öğretmen, sınıf yönetiminde de etkin ve yetkin olmak zorundadır. Öğrencilerinin kişilik özelliklerini keşfetmek için çok iyi bir gözlemci ve araştırmacı olmalıdır. Önce öğrencilerini tanımalı ve sonra müfredata yönelmelidir. Aksi halde sınıftaki her çocuğa aynı yükü yüklemek, herkesten aynı başarıyı beklemek öğrencilere zarar vereceği gibi öğretmeni de başarısız kılar. Zira her çocuk özeldir. Öğretmen, bu özel durumu göz önünde bulundurarak derslerini işlerken sınıftaki öğrencilere göre örnekler verir. Bu tutum, çocuklara başkalarındaki farklılıkların özgünlük olduğunu hissettirir. Birbirlerini olduğu gibi kabullenmelerini sağlar. Kıskanma duygularını azaltır. Yetenek veya kişilik özelliğinden dolayı çocuğun artı sebebinin kibre, eksikliğinin de utanca sebep olmadığını tabii ortam içinde öğretmiş ve öğrenmiş olur.

İnsan tabiatta yaşamak üzere yaratılıp programlanmıştır. Fıtratına uygun olarak tabiatı keşfetmek ve tabii zorlukları aşmak isteyen çocuklar; hiperaktif bozukluğu, dikkat dağınıklığı tanısı konularak ya kategorize edilmekte ya da ilaçlar ile uyuşturulmaya çalışılmaktadır. Daha da kötüsü bu durumu hastalık ve mazeret olarak gören bazı veliler, çocuklarının her türlü davranışına göz yumulmasını ve davranışlarında serbest bırakılmasını hak olarak görmektedir. Lakin bu durum en başta kendi çocuklarına zarar verir, sonra beraber eğitim aldıkları arkadaşlarının benzer davranışlar sergilemelerine ve toplumsal ortak kuralların bozulmasına neden olurlar. Ortak kuralların olmadığı yerde insan ne talim görür ne de terbiye.

Peki ne yapılmalıdır? İyi bir öğretmen, sınıflarda genellikle az sayıda olan bu çocukları iyi tanıyıp çok engellemeden, enerjilerini harcamaları için kontrollü alan açmalı ve iyi yönleri üzerinden yola çıkarak ve sorumluluk vererek ilgilerini çekip sosyal uyumlarını sağlamalıdır. Bu yapıdaki çocukların genel özellikleri hızlı öğrenip çabuk sıkılmak olduğundan verilen küçük görevler, dikkatlerini belli bir noktada tutmaya ve başkalarının dikkatini dağıtmak, rahatsız etmek gibi olumsuzluklardan alıkoyar. Bu çocuklara yazı tahtası silme, pano düzenleme, sınıf temizliği kontrolü, sınıf kitaplığı sorumluluğu, spor kulübü başkanlığı, sınıfça yapılan organizasyonların takibi gibi görevler verilebilir.





İçine kapanık veya geç öğrenme sorunu olan öğrenciler için neler yapılmalıdır? İçine kapanık/çekingen öğrencilere daha çok söz hakkı verilmeli, topluluk önünde konuşturulmalı, daha basit görevler verilmeli, cevaplayabilecekleri basit sorular sorulmalı ve ardından takdir edilmelidir. Geç öğrenen çocuklara bildikleri konulardan yola çıkılıp aşamalı olarak bilgiye yönlendirilmeli ve her başardıkları aşama için takdir edilmelidir. Bu gruptaki çocuklar, sık sık olumlu örneklerde ismi geçirilip dikkatleri çekilmelidirler. Başarıları küçük bile olsa velileriyle paylaşılıp takdir edilmeleri yönünde teşvik edilmelidir.

Bu tutumlar öğrencinin özgüven ve sosyal uyumunu arttırdığı gibi sınıf ortamının renkli ve huzurlu olmasını sağlar. Huzurlu ve mutlu çocuklar, uyumlu kişilik geliştirirler. Suçlanmış, dışlanmış, bastırılmış, baskılanmış çocuklar; sinmiş, sinirli, saldırgan ya da yalan söyleyen bir kişilik geliştirir. Böyle kişilikler eğitim hayatları ve sonraki yaşamlarında çocukluklarındaki bu yaralanmalara bağlı olarak sorunlar yaşamaya ve yaşatmaya devam ederler.

Çocuklara ilk önce sorumluluk taşımaları için görevleri öğretilmeli; ardından özgüven sahibi olmaları için de hakları öğretilmelidir. Son yıllarda her hakkını bilen ancak sorumluluğunu bilmeyen kişilik tiplerine sık sık rastlanmaktadır. Bu da kabul edilebilir bir durum değildir. Unutulmamalıdır ki tüm öğretiler, kendini ve sorumluluklarını bilen iyi insan yetiştirmeyi hedefler. Atalarımızın dediği gibi "Kendini bilen, haddini bilir. Haddini bilen Rabbini bilir."

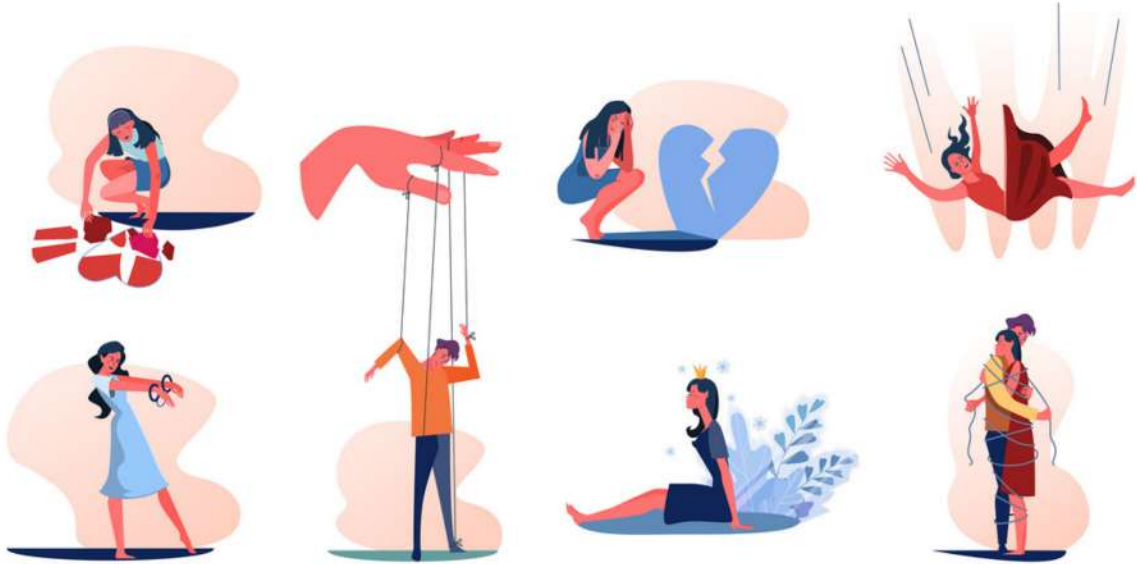
Yaptığı işin önemini ve sorumluluğunu bilen öğretmenler olmak ve dürüst nesiller yetiştirmek temennisiyle...



# GASLIGHTING

&

## Psikolojik Manipülasyon Psikolojik İşkence Sanrıya Zorlama



Bireylerin farklı amaçlara ulaşma çabaları bazen onları sağlıklı olmayan yöntemleri kullanmaya sevk etmektedir. Bu yöntemlerden biri de Gaslighting diye ifade edilen bir manipülasyon türüdür. Gaslight yöntemi, en yalın haliyle hedef alınan bireyin gerçeklik algılarıyla oynayarak onu, zihni ile genel dünya arasında bir belirsizlik ya da çelişki oluşturmaya sevk etmektedir(Yılmaz, 2018).

Gaslighting teriminin çıkış noktası bir tiyatro oyunudur. Oyundaki erkek karakter, eşini deli olduğuna ikna etmeye çalışır ve fark ettirmeden her gece evdeki gaz lambasını bir önceki güne göre giderek daha fazla kısar; bu durumdan habersiz olan eşi ne zaman "gaz lambası giderek daha mı az ışık veriyor?" dese sert tepkilerle karşılaşır(Akiş & Öztürk, 2021).

**Seda KAYA**

**Psikolojik Danışman**

Tahmin edildiği gibi gaslighting sadece bilinçli olarak antisosyal bir tavırla karşısındakini delirtmeye çalışan vahşi bir kişi ile yavaş yavaş akıl ve ruh sağlığını, içgörüsünü yitirmeye yüz tutmuş bir birey arasında gerçekleşmez. Gaslighting literatürde her ne kadar canavarlaştırılıp radikalleşmiş haliyle önümüze sunulsa da günlük hayatta bireylerin çok sık maruz kaldığı bir durum haline gelmiş hatta normalleştirilmiş, içselleştirilmiş, bayağılaştırılmıştır.

Bu psikolojik işkencenin temelinde yatan şey; karşıdaki insanın güvenini, sevgisini ve algılarını suistimal ederek zamanla özgüvenini ve özsaygısını yaralamaktır. Bu şekilde ifade edildiğinde daha da tanıdık gelen kavram aslında insan hayatının tam ortasında, bazen evinde, bazen işyerinde, bazen okulunda yani günlük yaşamın ta kendisinde yer alır. Bu canavar sizinle önce sert bir ses tonuyla konuşup daha sonrasında bunu inkar edebilir ve oldukça yumuşak bir ses tonuyla konuştuğunu, sizin yanlış anladığınızı söyleyebilir. Birden kendinizi ondan özür dilerken bulursunuz.

Sizde aldatılıyormuşsunuz hissi uyandırdığı halde şüphelenizi ortaya döktüğünüzde sert bir tavırla sizi güvensizlikle suçlayıp "Sen kafanda kuruyorsun." diyebilir. Böylece zamanla problemleri biri olduğunuzu düşünmeye başlar ve gerçekten aldatılsanız bile bu düşünceyi sadece kafanızda kurduğunuz düşünerek kendinize kızarsınız.

Sizinle sürekli dalga geçip daha sonrasında çok alıngan olmakla suçlayabilir. Sürekli tekrarlandıkça artık aşağılanmayı kabullenmeye, kötü hissettiğinizde "Sadece espri yapıyor, ciddiye almamam gerek." demeye başlarsınız. Cümleleri ile yüzleştirdiğinizde ise "Ben asla öyle bir şey demedim." diyebilir.



Defalarca belli bir olaydan veya söylemden kırıldığınızı belirtmenize rağmen yaralamaya devam edip "Çok abartıyorsun, fazla dramatiksin, histeriksin; başkaları görse senin bu haline acırdı." diyebilir. Düzenli olarak yapmaya devam ettiğinde nihayetinde siz de güçsüz ve fazla hassas olduğunuza inanırsınız

Sizin için çok önemli olmasına rağmen bir konu için "Bir daha bu saçmalığı dinlemeyeceğim." deyip sizi söylediklerinizin veya düşündüklerinizin saçmalık olduğuna inandırabilir. Hatta size hakaret ettikten sonra "Hep sen beni sinirlendirip bu hale getiriyorsun." diyebilir.

Görüldüğü üzere dikkatle bakıldığında gaslighting uygulayan bireyler, sizlerden çok uzaklarda yaşayan planlı programlı ve seri katili anımsatan canavarlar değil; çoğunlukla en yakınınızdakilerdir. Arkadaşınız, patronunuz, çocuğunuz, eşiniz, öğretmeniniz... Bilerek ya da farkında olmadan size bir çeşit psikolojik işkence yöntemi uyguluyor ve sizi günden güne gerçeklikten kopuşa sürüklüyor olabilir. Gaslighting, niyet ne olursa olsun tartışmasız tehlikeli sonuçlar doğurur. Akıl sağlığını sorgulamaya, anksiyeteye, depresyona ve sinir krizlerine neden olabilir.

İnsanlar, böyle bir istismar türünün var olduğunun farkına varıp onun daha erken ve daha etkili bir şekilde tespit edilmesini ve bu tür davranışlar sergileyen kişilerden uzak durulmasını sağlayarak ruh sağlığını pekiştirecektir.









çeşitli sorunlar yaşarlar.

Hayatımız boyunca yaşadığımız toplumda bir birey

olarak çok fazla rollere sahip olmaktadır. Örnek verecek\*Hayatı boyunca tercih veya istekleri dikkate olursak iş hayatında manav, avukat, doktor; evde kardeş; alınmadığından karar vermede zorlanırlar.

ailede anne-baba olmak gibi. Fakat günden güne bireysel olarak hayatına yön veremedikleri için sorumluluğu artan ve zorlaşan bir role dikkat çekmekte bağlanma problemleri yaşarlar.

faida var: ebeveyn olmak. Ebeveyn olmak; korkutucu

olmasının yanında heyecan verici, eğlenceli ve hayal\*Yaşıtlarına göre bu çocuklarda daha fazla anksiyete, kırıklıklarını da içinde barındıran özelliklere sahiptir. depresyon, öfke patlamaları ve psikosomatik belirtiler

Çünkü çocuk yetiştirmek, toplumsal bir varlığın meydana gelir.

gelişiminde etkin rol oynamak sanıldığı kadar kolay

değildir.\*Sorumluluk alma becerileri düşüktür ve risk almakta

Değişen ve giderek zorlaşan sınav sistemleri, hayat zorlanırlar.

koşulları, rekabetçi ortamın artması ile bireylerin

gelecek kaygısı taşınmaları; ebeveynleri, çocuklarına karşı\*Hata yapmaktan korkarlar ve kendi hatalarından ders daha korumacı ve müdahaleci olmaya itmektedir. Bu çıkarma becerileri de çok zayıftır.

nedenle ebeveynler, çocuklarının yerine karar vermekte

ve çocuklarının geleceğini kendileri planlamaktadır. Peki\*Genellikle kendi istekleri doğrultusunda değil de dış sizce helikopter ebeveynler neden böyle davranmak kontrol odaklı hareket ederler.

ihtiyacı hissetmektedir? Pehlivan (2013)'a göre;

Avustralyalı aile eğitimcisi ve uzmanı Michael Grose,\*Sürekli başka birinden onay alma, beğenilme ihtiyacı doğrudan medyayı işaret ederek "Kötü haberlerle ilgilihissederler ve başka kimseleri memnun etmek isterler.

günlük bombardıman nedeniyle aileler, dünyanın

tehlikeli bir yer olduğunu düşündüklerini ve doğal olarak\*İş ve özel hayatında sorunlar yaşayıp başarısız çocuklarını koruma tepkisi verdiklerini" söylemektedir. olabilirler.

Bugünün aileleri, doğal olarak çocuklarının geleceği için

endişelenmektedirler(tedmem.org).

Bu baskı ile karşı karşıya kalan aileler, çocuklarının ev ödevlerini kontrol etmeyi veya onların sınırlı olan boş zamanlarından ödün vermeyi kendilerine bir görev olarak görmekte dirler.

**Helikopter ebeveynle büyüyen çocuklarda;**

\*Problem çözme becerileri yeterince gelişmemiştir.

\*Kimlik gelişimi, özgüven ve benlik saygısı konularında

Ayrıca

Çocuğuna daha iyi bir hayat ve gelecek sunmak isteyen helikopter ebeveynler, çocuklarına iyilik yaptığını düşünürler fakat günün sonunda çocuklarındaki sosyal ve kimlik gelişimi, aidiyet hissi ile özerklik davranışları incelendiğinde en büyük kötülüğü kendilerinin yaptıklarını anlayacaklardır.

# KÖŞELİ PARANTEZ



## SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

**Mehmet Selim YİĞİT**  
**Rehber Öğretmen**

Sosyal duygusal öğrenme ile ilgili çalışmaların 1990 yılında duygusal zekâ üzerine yapılan çalışmalara dayandığını söylemek mümkündür. SDÖ'nün dünya üzerindeki geçmişi yaklaşık 30 yıl gibi kısa bir süreye dayanmaktadır. Ülkemizdeki çalışmaların geçmişine bakıldığında sadece 10-12 yıllık bir geçmişe sahip olduğunu literatürden anlamaktayız.

SDÖ -kısaca- temelde bireyin kendi ve karşısındakinin duygularının farkında olması şeklinde tanımlanabilir. 2012 yılında Elias ve Mocerri; SDÖ ile ilgili yaptıkları çalışmada SDÖ'yü öz-farkındalık, sosyal farkındalık, öz-yönetim, sosyal yönetim ve sorumlu karar vermek olarak adlandırılan beş temel bileşenden oluştuğunu belirtmektedirler. Bu beş bileşenin kendi içinde barındırdıkları temel karakteristik becerilere bakılmasının faydalı olacağını düşünüyorum. O halde her birinin ne anlama geldiğine bir bakalım.

**Öz-farkındalık:** (O) Anlık neler hissettiğimizi bilme; yeteneklerimiz hakkında gerçekçi bir değerlendirme ve yerinde bir öz-güven algısı (Elias & Mocerı, 2012). Bu algı kendisine yönelik olumlu-olumsuz farkındalıkları birlikte işleme kapasitesini ortaya koyar. "Neler yapabilirim, ne kadarını yapabilirim." tarzı potansiyellerin sorgulanması ve anlamlandırılmasını içerir.

**Sosyal Farkındalık:** Başkalarının duygularını algılama, onların bakış açısını alabilmek; farklı gruplarda olumlu etkileşim kurma ve takdir etme (Elias & Mocerı, 2012). Diğerlerinin olaylara bakış açısını, yorumlama biçimlerini, olaylara yönelik duygu durumlarının farkında olmayı gerektirir. Bununla beraber diğer gruplarla iletişim becerileri, ilişki kurma yöntemleri, birlikte hareket etme becerilerini de kapsar.

**Öz Yönetim:** Eldeki görevlere kolaylıkla müdahale etmek, duygularımızla baş etmek, vicdan sahibi olmak, hedeflere ulaşma konusunda azim göstermek, hazrı geciktirmek, aksiliklere ve hayal kırıklığı karşısında sebat etmek (Elias & Mocerı, 2012). Öz-Yönetim becerisi, kendi sınırlarını tanıma ve kendi sınırları içinde kalmayı başarma becerisidir. Olumlu duygu durumlarını kendi sınırları içerisinde üst düzeyde yaşamayı becerirken olumsuz duygular ile baş etmeyi de öğrenmeyi gerektirir.

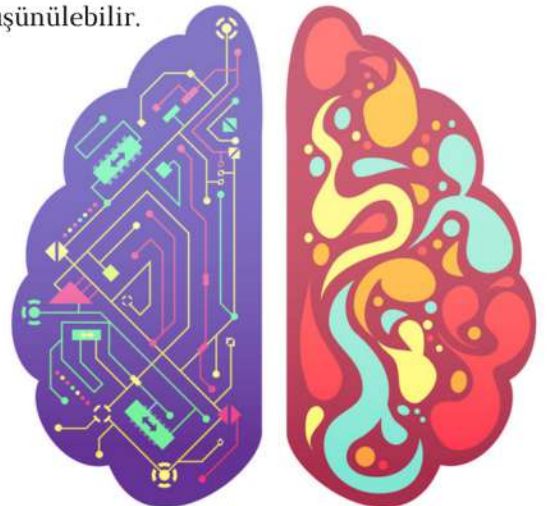
**Sosyal Yönetim (İlişki Becerileri):** Başkalarıyla birlikte istenilen etkili ilişkiler başlatılabilme ve bu ilişkileri sağlıklı ve tatminkâr bir şekilde devam ettirebilmektir. İnsan ilişkilerinde çatışma çözme, baskıya ve uygunsuz isteklerle etkili bir şekilde baş edebilme becerilerine sahip olmaktır. (Elias & Mocerı, 2012). Diğerleri ile bir ilişkiyi başlatmanın yanı sıra bu ilişkiyi sağlıklı bir şekilde devam ettirme, diğerlerine zarar vermeden sürdürme becerilerinin kazanıldığı farkındalık alanıdır.

**Sorumlu Karar Verme ve Problem Çözme:** Bireysel ve sosyal davranışlarda etik ve yapıcı seçimler yapmaktır (Elias & Mocerı, 2012). Son farkındalık alanı; bireyin karar verme süreçlerini, hatalarını kabul etme, diğerlerinin sınırlarına riayet etme ve bunları yaparken belirli bir ahlak çerçevesi, yapıcı bir tavır içinde davranmayı gerektiren bir farkındalık alanıdır.



Sosyal Öğrenmeyi, insanlar Goleman ve Bandura'dan önce bilmekteydiler. Öğrenmenin model alma ve taklit biçimini çok daha önce keşfetmiş olmalarına rağmen kavramsal bir sınır çizmeyi düşünmemişlerdi. Hatta daha da ileri giderek şunu söyleme cesaretini de göstermek mümkün: İnsanlar sadece birbirlerini taklit etmekle kalmayıp bazen hayvanları da taklit ederek birçok avlanma, beslenme ve savunma yöntemi geliştirdikleri söylenebilir. Bunun yanında yaşam becerileri ve kültür geliştirme çabalarında bile hem insanlar hem de hayvanlar taklit edilerek bazı örüntülerin oluşturulduğu söylenebilir. Maide Süresi 31. ayet bunun en açık örneklerinden biridir Kabil, Habil'i öldürdükten sonra dehşete kapılıp ne yapacağını bilemediği sırada ayaklarıyla toprağı eşeyip ölü bir kargayı toprağı gömüp üstünü örten diğer kargayı taklit ederek kardeşinin cesedini toprağı gömdüğü, bilinen bir hikâyedir.

Peki sosyal duygusal öğrenme, ne zaman ve kimin için olmalı gibi bir sorunun akla gelmesi muhtemeldir. Bu soruya verilecek en iyi cevap ise 7'den 70'e yani anasınıfından yetişkinliğe kadar herkes için faydalı olduğunu söylemek olacaktır. Devamında sosyal duygusal öğrenmeyi öğrenmek bize ne gibi faydalar sağlayacak diye düşünülebilir.



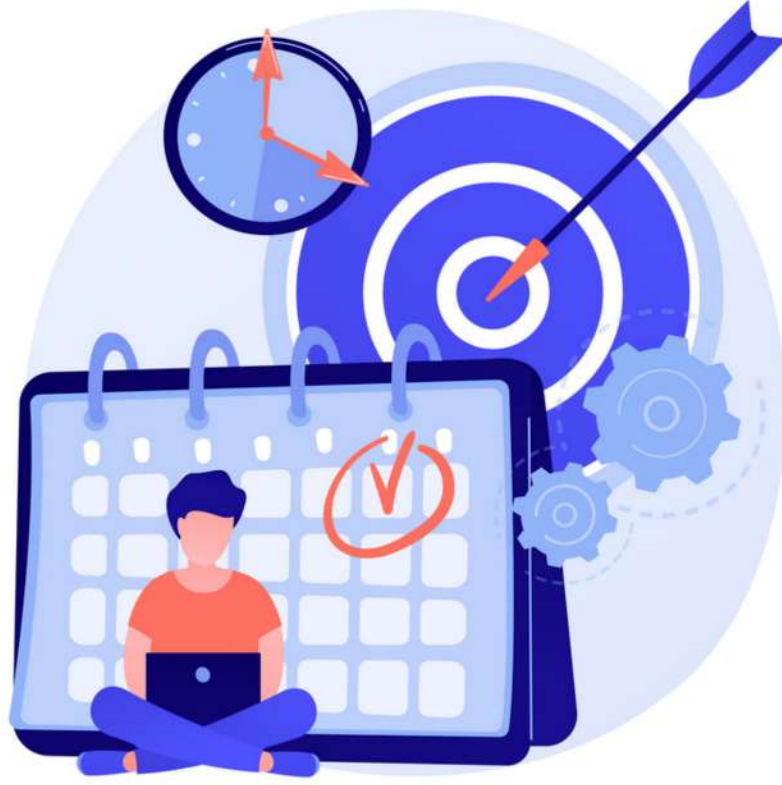


\*Sosyal duygusal öğrenme öğretmenler için; güvenli bir sınıf ortamı, sağlıklı öğrenen öğrenciler, disiplin sorunlarının olmadığı bir süreç kazandırır. Bunun olabilmesi için öğretmenlerin empati, dinleme, esneklik, problem çözme, çocukların ve kendilerinin ihtiyaçlarını fark etme gibi birçok beceriye sahip olmaları gerekir.

\*Öğrencilere kendilerini güvende hissettikleri, seyerek öğrendikleri, sağlıklı gelişim için uygun bir ortam sağlar.

Sosyal duygusal öğrenme eğitim ve öğretim sürecine ivme kazandırır, rahatlatır ve akademik başarının desteklenmesini sağlar. Bu anlamda sosyal duygusal öğrenmeyi eğitim-öğretim açısından her zaman manuel arabaya benzetirim. Sosyal duygusal öğrenmesiz eğitim-öğretim, vites değiştirmeden arabayı hızlandırmaya benzer. Belirli bir hıza ulaşan araba, vites değiştirilmediğinde motor boğulur ve bir süre sonra iflas eder. Eğer araba belirli hıza ulaştığında vites değiştirilirse motor rahatlar, hızlanır ve belirli bir performansa ulaşır.

Sadece çocukların akademik ve kariyer alanlarına yüklemeye devam edersek çocuklar belirli bir süre sonra sıkılır, öğrenme-öğretme faaliyetleri anlamsızlaşmaya başlar ve başarısızlık kaçınılmaz olur. Akademik ve kariyer gelişimlerini sosyal duygusal öğrenme becerileriyle desteklendiğinde öğrenme-öğretme daha zevkli ve daha anlamlı hale gelir. Böylece hem sağlıklı bir gelişim hem de akademik başarı için çocukların önü açılmış olur.



## ALIŞKANLIK KAZANMA ÜZERİNE

**Yusuf Memduh YAĞMUR**  
*Psikolojik Danışman*

Hayatımızda gerçekleőtirdiđimiz eylemleri, çoğu zaman düşünerek değil alışkanlık haline getirdiğimiz için yaparız. Bu konuyla ilgili Amerikalı psikolog ve düşünür William James 'Bütün hayatımız bir yığın alışkanlıktan başka bir şey değildir' demiőtir. Peki, alışkanlık kavramı ne anlama gelmektedir. Alışkanlık; tıpkı bir suyun akarak kendi yatağını bulması gibi otomatik olan, zaman içinde tekrarlanarak beynimizde kendi yollarını oluőturan bir davranış örutüsüdür.

Bir kişi bir davranışı nasıl alışkanlık haline getirir sizce?

Aslında alışkanlık önce bir iőaretle baēlar. Bir tetikleyici belirleyerek tekrar otomatikleēir. Sonra fiziksel zihinsel ve duygusal mahiyette olabilecek bir rutin oluēur ve en nihayetinde bu döngüyü hatırlayıp hatırlamamamıza sebep olacak bir ödöl ortaya çıkar. İşaret ile ödöl iç içe geçtiğinde güçlü bir istek dönemi baēlar. Örneğin: Kitap okuma alışkanlığı olan bir kişinin bu davranışı kazanması, baēlangıçta işaret ve tetikleyici olarak ilgisini çeken konularla ilgili kitaplarla karēılaēması olabilir. İlgisini çeken kitaplarla karēılaēan birey bu kitaplardan birini okuma davranışı göstererek duygusal ve zihinsel bir rutin oluőturur. Bu eylemden keyif aldığı için eylemi tekrarlayarak alışkanlık haline dönüőtürebilir.

Peki, bir davranışın alışkanlık olabilmesi için belirli bir süreye ihtiyaç var mıdır?

Bu konudaki kanıtlar karışık. Bir araştırma, alışkanlıkların ortalama 66 günde oluştuğunu öne sürerken, diğer bir araştırma spor salonuna yeni başlayanların, egzersiz alışkanlığının oluşması için 6 hafta boyunca haftada en az 4 kez egzersiz yapması gerektiğini buldu. Yalnız yapılan araştırmalar şunu gösteriyor ki günlük yeni eylemler yapan ve bunu tekrarlayan bireylerin, iki haftada bu eylemlerin 'kökleşmiş huy' veya rutinlerinin bir parçası haline geldiğini rapor etmişlerdir. Bu demek oluyor ki kendinizde oluşturmak istediğiniz davranışları belirli bir süre tekrarla otomatikleştirerek kalıcı hale getirebilirsiniz.

Sizce bunu kolayca gerçekleştirmenin bir tarifi var mı?

Evet, aslında bunu yapmanın birkaç yolu var. Gelin bunlardan çok kullanılan ve işlevsel olan yöntemden biraz bahsedelim. Araştırmalar istedik davranış oluşturmanın beş basamağı olduğunu söylemektedir.

Birinci basamak olarak:

• **Tutarlı bir şekilde davranışı tekrar etmek.** Ders çalışmak istiyorsunuz, bunun için ilk hamle her gün masaya oturmak olabilir.

İkinci basamak olarak:

• **Spesifik bir davranış ve spesifik bir tetikleyici seçmek.** Tetikleyici olarak istediğimize bağlı olarak oda düzeni, sessizliği belki motivasyonunuza katkı sağlayacak bir oda parfümü kullanabilirsiniz. Bunun yanında başlangıç olarak daha iyi olduğunuzu düşündüğünüz derslerle başlayabilirsiniz.

Üçüncü basamak olarak:

• **Davranışın, senin istediğin bir şey olduğu konusunda emin olmak.** Bir şeyi alışkanlık haline getirmek kişinin kendi kararı ve isteği ile gerçekleşecek bir şeydir. Ders çalışma davranışını gerçekten istemeniz gerekiyor.

Dördüncü basamak olarak:

• **Basit davranış değişiklikleriyle başlamak.** Hazırbulunuşluk ve Odaklanma süresi kişiden kişiye değişkenlik gösterdiği için ders çalışma alışkanlığı oluştururken kendi masa da odaklanma ve fayda sağlama sürenizi belirleyerek bu süreyi zamanla artırmaya çalışılmalısınız.

Beşinci ve son basamak olarak:

• **Beklentileri gerçekçi tutmanın önemine vurgu yapmışlardır.** Yetenek, ilgi ve hazırbulunuşluk düzeylerinin farkında olarak gerçekçi davranış örüntüleri oluşturmaya çalışmak önemlidir.

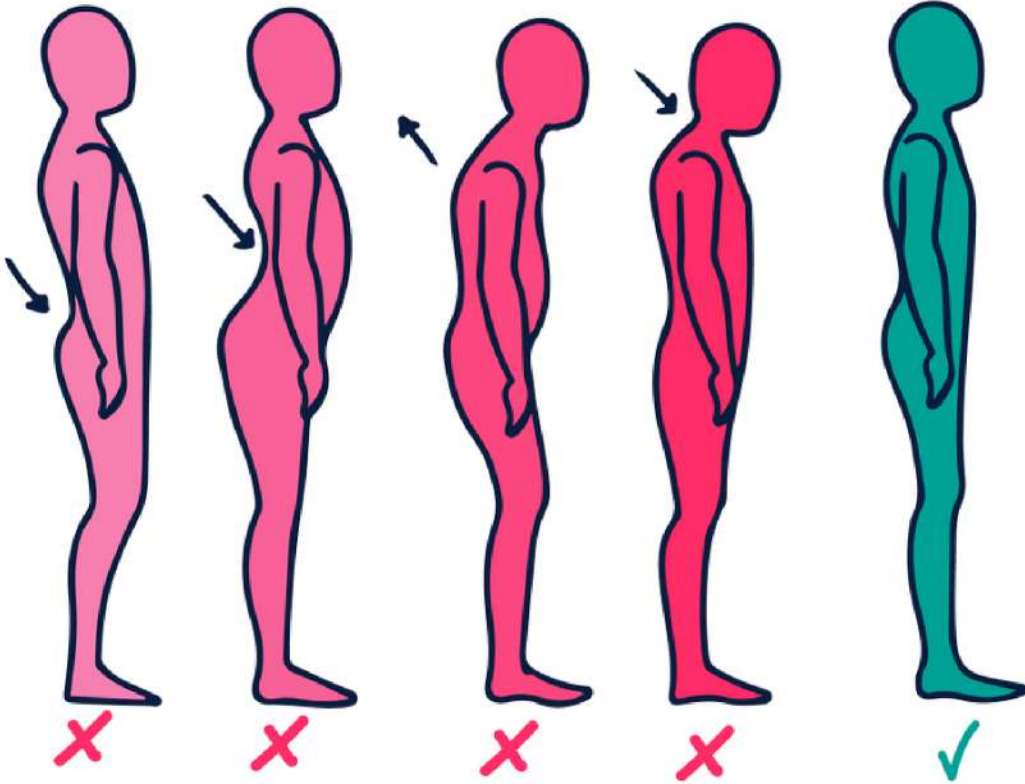
Sonuç olarak aslında hayatımız için işe yarar ve katkı sağlayacak birçok davranışı güneşin doğup batması gibi otomatik haline getirebilmenin anahtarı bizim elimizde. Alışkanlıklarımızı kendimiz şekillendirebiliriz ve belki sahip olmak istediğimiz davranışları ve başarıları yalnızca alışkanlık edinmeye yönelik seçimlerimizle kazanabiliriz.



”

*Bütün hayatımız, bir yığın alışkanlıktan başka bir şey değildir.*  
William James

# SAĞLIK POSTASI



POSTÜRÜNÜN NASIL  
DURDUĞUNUN FARKINDA MISIN?

Kerim TAŞ  
Fizyoterapist



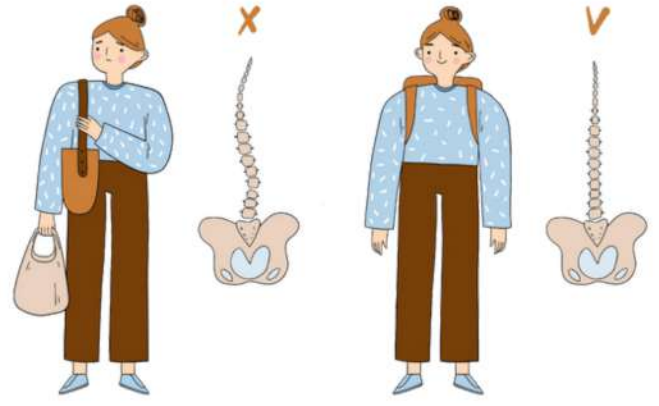
**Postür**, en basit tanımı ile iskelet sisteminin doğru duruş şeklidir(Ercan, 2019). Vücudun duruşunu, vücut şekli, sosyal ve fiziksel alışkanlıklar, kalıtım ve kas dengesi gibi birçok faktör belirlemektedir. Duruş bozuklarının genel sebeplerinden biri olan uzun süre yanlış pozisyonda oturmaktan kaynaklı kaslardaki zayıflama sporla desteklenerek güçlendirilebilir(Anon, 2020).

Postür farklı bir tanımla vücut parçalarının birbirine göre durumunu, pozisyonunu ve yerçekimine karşı pozisyonunuzu ifade eder. Yani başınızın sırtınıza göre sırtınızın belinize göre kalçanızın dizlerinizin ve ayaklarınızın birbirine göre durumudur. Yerçekimine karşı dik durabilmektir.

Postürünüz -duruşunuz- ruhunuzun aynasıdır. Duruşunuz, bedeniniz ve nefes alıp vermenizle duygularınız arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Bu nedenle postür sadece fiziksel halinizi değil nefesinizi ve duygularınızı da etkiler ve etkilenir. Strese maruz kaldığında farkında olmadan postürünüz değişecektir. 2017 yılında yayımlanan bir araştırmada, orta ve ılımlı depresyon belirtileri olan ve kötü postürde duran 61 kişiyi 2 gruba ayırmışlar. Daha sonra her iki grubu değerlendiklerinde dik duran grubun diğer gruba göre yorgunluk seviyelerinde depresyon bulgularında azalma gözlemlenmiştir(Wilkes,2017).

#### Peki kötü postürün sebepleri nelerdir?

Akıllı telefonlar ve tabletler; belinizi, boynunuzu, sırtınızı ve ellerinizi tehdit etmektedir. Saatlerce akıllı telefonla veya tabletle vakit geçirmemiz -hep aynı tarz hareketler- vücutta kas dengesizliklerine, eklem ve bağlarda zorlanmalara hatta bel-boyun fıtıklarına neden olur. Maalesef toplum olarak sokaktaki vatandaşın mankenlerimize, siyasetçilerimizden sporcularımıza, öğrencilerimizden hastalarımıza kadar postürümüz çok kötü ve omurgamız gerçek yaşımızdan çok daha yaşlı bir hal almıştır.



İyi postür, vücudun doğru ve daha az çabayla çalışmasını sağlarken kötü postür kasların gereksiz kasılmasına sebep olarak görevini doğru yerine getirememesine sebep olur. Kaslar görevlerini yerine getiremediğinde iskelet sisteminde dengesizlikler oluşur ve bu dengesizlikler sonucunda hem bel çukurunda hem de sırt eğriliğinde artmanın aynı anda görüldüğü duruş bozuklukları ortaya çıkar(Sağır 2005).

#### Diğer sebepler:

- Çocukluk çağından itibaren yanlış alışkanlıklar ve uzun süreli oturma pozisyonları(30dk)
- Ağır okul çantaları ve çantaların yanlış taşınması
- Kullandığınız masa ve sandalyelerin boyunuza ve vücudunuza uygun olmaması
- Bilinçsiz spor yapmak ve fazla kilolar
- Ergenlik döneminde kız çocuklarının fiziksel gelişimlerini gizleme isteği



“

Postür, iskelet sisteminin doğru duruş şeklidir. Postürünüz -duruşunuz- ruhunuzun aynasıdır.



**Bozuk bir postür;** sırt ağrıları, kas ağrıları, baş ağrısı, omuz ağrısı olmak üzere birçok ağrıya sebep olurken bel-boyun fıtığı, hareket kısıtlılıkları, yorgunluk ve kireçlenme gibi birçok rahatsızlığa sebep olur.

- Sık rastlanan duruş bozuklukları
- Kamburluk (Kifoz)
- Çukur bel (Lordoz artışı)
- Kamburluk ve çukur bel (Kifolordoz)
- Boyun düzleşmesi
- Bel düzleşmesi
- Omzun öne ve/veya aşağı düşüklüğü
- Skolyoz (C veya S şeklinde)
- Bacak boyları eşitsizliği (Pelvis dengesizliği)

### İyi ve ideal postür nasıl olmalı?

İdeal bir postür için manken olmanıza gerek yok. Vücudunuzun sağ-sol, ön-arka tarafındaki kasların, eklemlerin ve kemiklerin dengede olması kaslarınızın kuvvetli, dayanıklı ve esnek olması ve de yerçekimine karşı dik durabilmeniz yeterlidir. Kuvvetli ve esnek kaslara sahipseniz az enerji harcayarak düzgün bir duruşunuz olur. İdeal postürde vücudunuz minimal enerji harcar. Eklemlerinize ve vücuttaki diğer yapılara binen yükler daha azdır ve vücudunuz dengededir. Omurga sağlığı ve ideal bir postür için pelvis dediğimiz leğen kemiği temeldir. Leğen kemiğinin düz; omurganızın da hafif 'S' şeklinde olması gerekir. **Eğer omurganızda herhangi bir problem görürseniz veya şüphelenirseniz bir fizyoterapistle danışınız.**

### İdeal oturuş nasıl olmalı?

Eğer oturarak çalışan biriyseniz özellikle sınava hazırlanan öğrenciyseniz uzun süre masa başı ders çalışırken aralarda ayağa kalkmanız, otururken hareket etmeniz ve doğru oturmanız oluşabilecek zararları azaltmanıza yardımcı olacaktır.

Tüm oturma pozisyonlarında baş ve gövde sandalye üzerinde yükün aktarıldığı yerin üzerine olmalıdır. Oturmadaki amacımız lordoz açısını yani bel çukurunu korumaktır. Otururken bel çukurunu desteklemez ve öne eğilirseniz belinize binen yük daha da artar.

**Mesleğiniz, postürünüzü etkileyebilir.** Örneğin sürekli sağ eliyle yazı yazan bir öğrenci, vücudun bir tarafının yoğun kullanılması nedeniyle vücudun sağ ve sol tarafı arasında dengesizlik(asimetri) oluşacak; boyun, bel ve sırt sağlığı olumsuz etkilenecektir. Bu nedenle çocukluk döneminden itibaren egzersiz ve postür farkındalığı ile ilgili çalışmalar yapılmalı, okullarda öğrencilerimize postür taraması yapılmalı ve problemliler takip altına alınmalıdır. Öğrencilere düzgün oturma, postür ve egzersiz konusunda farkındalık eğitimleri verilmelidir.

Özellikle belirtilmelidir ki sadece hastalar için değil öğrencisinden öğretmenine, ev hanımından çalışanına, gencinden yaşlısına; herkese bahsettiğimiz gibi postür eğitimi verilmeli ve toplum farkındalığını artırılmalıdır. Ayrıca vücudunuz bir müddet sonra postür problemlerini normal algılamaya başlar. Çünkü kaslarınız, bağlarınız kötü duruşa adapte olur. Vücudunuzun ve postürünüzün farkında olmak bu nedenle önemlidir.



# KONUK KÖŞE

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanlığı

NİSAN 2022

SAYI 3



## PANDEMİ VE YAŞAM

### Hin Avibi

Yarasa hayvanının bu kadar konuşulduğu, üzerine en hafifi "Çinliler yarasa da yiyor, yaramasa da" olan espriler yapıldığı, caps ve photoshopların yarasa gibi havalarda uçtuğu başka bir dönem hatırlamıyorum. Muhtemelen bundan sonra da yarasa kıyamete kadar bu popüler olmayacak. Çünkü önceleri virüsün Wuhan Semt Pazarında bir yarasadan insana bulaştığını söylediler. Mevzu kuş olunca Kuş Gribi gibi bir şey sandık önceleri. Sonra TV'lerde yolda yürürken aniden fenalaşıp yığılanları, hastanelerde kat kat giyinmiş maske üzerine maske takmış personelin arasında yüzü beyazdan siyaha dönmüş insanları gösterdiler ve ardından ölüm haberleri peş peşe gelmeye başladı. Hayatımız yeni kelimeler kazandı sonra. Karantina gibi, kısıtlama gibi, mesafe gibi... Ve biz bir şeyler kaybettik Korona sözlüğü ve ölüm tabloları güncellendikçe.

Toplu mezarlar, morglardan kireçlenerek kamyonlarla taşınan cesetler, kepçeler ve iş makinalarıyla yapılan definler gördükçe işin ciddiyet ve vahametini anladık. Elimiz böğrümüzde "Bize ne olacak? Ne zaman sıra bize gelecek?" diye düşünmeye, meraklanmaya ve paniklemeye başladık.

Ülkemizde ilk vaka tespit edilip korona kaynaklı ilk ölüm rapor edilince korku bir sis bir duman; Wuhan'dan yayılan bir duhan gibi nefes alıp verilen her yere yayıldı. Sonra bakan bu virüsle mücadele etmenin çok kolay olduğunu söyledi: Virüse yakalanmamak. Devamında üç sihirli sözcük fısıldadı kulaklarımıza: Maske, mesafe, hijyen. Maske taktık, herkesle arayı açtık ve dışarıdan aldığımız her şeyi –sabun ve deterjanlar dahil- yıkamaya başladık. Bu üç sihirli değnekle virüsü alt edemeyince kısıtlamalar ve karantina başladı. Evvela yaşlılar evlere kapandı. Anne babamıza " Bak akşam ezanı okunmadan evde ol." diyerek yılların töre ve replikerini alt üst ettik. Yaşlılar kısıtlamalara uydular ancak işe, okula, gezmeye giden çocuklar ve gençler akşam gelip onlarla aynı sofrada yemek yedi; aynı koltuğa oturdu. Böyle olunca kısmi kısıtlamalar bir işe yaramadı.

Çünkü virüsün kendine has matematiği insanın tedbirlerine galebe çaldı. Çünkü ergenler okulda birbirleriyle maske değiştirmece oynadı; çünkü işçiler, eve ekmek getirmek zorundaydı ve hal böyle olunca birkaç saat boyunca birkaç yaşlının eve tükülmesinin hiçbir anlamı yoktu.

Karantina. Evet bu karanlık kelime, korku ve ölümün pik yaptığı dönemde hayatımıza girdi. Evden çıkmak yasaklandı, şehirden çıkmak yasaklandı, gezmek tozmak, okula ve camiye gitmek yasaklandı. İnsanlar evlere kapandı. Evler bütün darlığı ve nefes aldırılmazlığıyla insanların üzerine kapandı. Şehirli kadınlar evde ekmek yapmayı öğrendi, kahvehane bağımlısı erkekler balkonu nimetten saymayı öğrendi. Karantinaya yurt dışında yakalananlar; umreden, Paris'ten, Londra'dan dönenler öğrenci yurtlarında kalmaya mecbur kaldı. Sabredenler oldu, firar edenler akşamları haberlerde ifşa edildi.

Tüm bunlara rağmen vakalar ve ölümler istikrarlı bir şekilde yükselmeye devam etti. Devletler bir ileri iki geri; iki ileri bir geri mücadele ederken büyük bir umut konuşulmaya başladı: AŞI... Aşıyla birlikte aşı savaşları da başladı. Çin aşısı, Alman aşısı, Rus aşısı, Amerikan aşısı derken korona ile ilgili kompto teorileri de yüksek sesle dillendirilmeye başlandı. Zaten kararsız olan insanların kafasını daha da bulandırdı. Çip diyenler oldu, aşının virüsten daha tehlikeli olduğunu savunanlar oldu. İnsan ırkının yok edileceğini, insanın robotlaştırılacağını, hayvanlaştırılacağını bu sıvı (aşıya böyle diyordu kompto teorisyenleri) sayesinde insanın artık uzaktan kumandalı bir oyuncak; kurmalı bir fare gibi olacağını savunanlar bile oldu.

Lehte ve aleyhte yapılan, konuşulan her şeyin ortasında sadece virüs tüm korkutuculuğuyla yoluna devam etti. Çünkü ne komplocular dünyayı virüsün yalan olduğuna inandırabildi ne de bilim ve sağlık dünyası onca aşıya, bunca çaba ve tedbire rağmen ölüm ve vakaları durdurabildi.



Elimiz böğrümüzde  
"Bize ne olacak? Ne zaman sıra  
bize gelecek?" diye düşünmeye,  
meraklanmaya ve paniklemeye  
başladık.

# Kaynakça



-midramPDR-



Akış, A. D., & Öztürk, E. (2021). Patolojik narsisizm: duygusal istismar ve "gaslighting" perspektifinden kapsamlı bir değerlendirme. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 6(2), 1-31.

Brown, S., Waite, F., & Freeman, D. (2019). "Aslanın kuyruğunu bükmek": Sanrı ve halüsinasyonların ortaya çıkmasında yer alan psikolojik mekanizmalar için manipülasyoncu nedensellik testleri. *Clinical Psychology Review*, 25-37.

Kwon KA, Yoo G, Bingham GE. (2016). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students' psychological adjustment? *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 136-145.

Urgan, S. (2020). Örgütsel gaslighting ve bir örnek olay Çalışması. D: Selim içinde, *İktisadi ve İdari Bilimler Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler/2* (s. 96-104).

Uşaklı, H.(2017). Sosyal duygusal öğrenme nedir? Neden önemlidir? (İnsan ilişkilerinde beş duyu alanı). *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2).

Yılmaz H. (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir: Algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeği (AHETÖ) geliştirme çalışması. *Journal of Early Childhood Studies*, 3(1), 3-30.

Yılmaz, H. & Büyükcebeci, A.(2019). Bazı Pozitif Psikoloji Kavramları Açısından Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Sonuçları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 (54), 707-744.

Yılmaz, H. (2018). İnsan ilişkilerinde manipülasyon ölçeği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 450-467.

Yılmaz, H.(2020). Türkiye'de helikopter ebeveyn eğilimi ve helikopter ebeveynlerin demografik özellikleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20 (46), 133-160.

<http://ogretmenkoyu.baskabirokulmumkun.org/koy-kutuphanesi>, Erişim: 18 Şubat 2022.

<https://tedmem.org/mem-notlari/degerlendirme/helikopter-aileler>, Erişim: 23 Şubat 2022.



PDR Bölüm Başkanlığı olarak hazırladığımız MİDRAM Dergi, yayın hayatına üçüncü sayısını çıkartarak devam etmektedir. Öğrencisinden uzmanına kadar pek çok okuyucu kitlesi düşünülmüş ve dergi içeriği titizlikle hazırlanmıştır.

Emeği geçenlere teşekkürlerimizle...

[midyatram.meb.k12.tr](http://midyatram.meb.k12.tr)

0482 477 1078

Yeni Mah. Av. Talat Oğuz Cad. No:7  
Midyat/MARDİN

