

MİD RAM

SAYI 4 /-AĞUSTOS 2023

DERGİ



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü

KÜNYE

İmtiyaz Sahibi

Ahmet AYGÜN

Editör

Ahmet AYGÜN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Muharrem GÜMÜŞ

Tasarım

Abdurrahman ÇİÇEK

Yayın Ekibi

Ahmet AYGÜN

Seda KAYA

M. Selim YİĞİT

Abdurrahman ÇİÇEK

Muharrem GÜMÜŞ

Yazarlar

Psk Dan. Seda KAYA

Uzman Öğrt. M. Selim YİĞİT

Psk Dan. Abdurrahman ÇİÇEK

Uzman Öğrt. Muharrem GÜMÜŞ

Uzman Öğrt. Ahmet AYGÜN

ISSN

2980-3241

Sayı: 4

Ağustos 2023

İÇİNDEKİLER

01

**ERGENLİKTE BEYİN
GELİŞİMİ**

16

**PANİK ATAK EŞİTTİR
YANLIŞ ALARM!**

08

**ROL MODEL
OLARAK SINIF
ÖĞRETMENİ**

20

**EKİP RUHU VE TAKIM
ÇALIŞMASINDA
MOTİVASYON**

12

**ZİHNİMİZİN
SAVUNMA
SANATI**

23

KAYNAKÇA

24

DERGİ EKİBİMİZ



"Okuyan insan dünyanın
aklına yaslar sırtını"

ERGENLİKTE BEYİN GELİŞİMİ & BEYİN TEMELLİ SORUNLAR



Ergenlikte Beyin Gelişimi ile ilgili bir şeyler öğrenmek istediğinizde öğreneceğiniz anda şaşkınlığa uğrayacağınız ilk bilgi “Ergenlik insan beyninin yeniden düzenlenmesinin gerçekleştiği, anatomik ve fizyolojik olgunlaşmanın olduğu dinamik bir süreçtir” bilgisidir. Yeniden düzenlenmesi kısmı bile süreç hakkında bir fikir edinmemize yetiyor aslında.

Tarihi bir binanın restorasyonu, motorun rektifiye edilmesi, kışın kuruyan dalların canlı kalan gövdelerinden yeni filizlerin çıkması gibi... Dinamik olması ise bazı kaynaklarda esneklik olarak geçiyor ki; gelişim ve değişim devam ettiği, çevre faktörlerinin etkisine açık olmak gibi anlamlara geliyor.

Mehmet Selim Yiğit
Uzman Rehber Öğretmen

Ergenlik dönemi ile ilgili detaylara inmeden önce beynin kısa öz geçmişi ve yapısıyla ilgili birkaç detay öğrenmemizde fayda var diye düşünüyorum. Beynin temel taşları olarak kabul edilen nöral hücrelerin oluşumu fertizilasyondan sonra ki ikinci haftanın sonuna doğru embriyonun Gastrulasyon denilen iki katmanlı yapıdan üç katmanlı yapıya geçtiği süreçte oluşmaya başlar.



Deyim yerindeyse bebek doğmadan önce beynin iskeleti, 5 yaşına kadar da kaba inşaatı, yapısal olarak tamamlanmış olur. Burada tamamlanmış olurun istisnası beynin dinamik ve esnekliğini devam ettirmesidir.

Beyin yapı olarak doğumdan önce düz ve pürüzsüz bir görünüme sahip olmasına rağmen doğumdan sonra, girus ve skullus denilen kıvrımlı yapıya dönüşmeye başlar.

Giderek ön cepheden bakıldığında bir ceviz içini andıran sağ ve sol olmak üzere iki loba ayrılır. Bu loblar çapraz bir işleyişle beynin sol lobu vücudun sağ ve sağ beyin lobu da vücudun sol tarafıyla ilişkilidir.

Ayrıca sağ beyin lobu gelişmiş insanlar, duygusal, sempati, empati ve sezgisel bir yapıya sahip, sanatsal aktivitelere yatkınken, sol beyin lobu gelişmiş insanlar, mantıksal düşünme, sayısal verilerle uğraşmaktan zevk alma pratik sonuçlara ulaşma gibi bir karaktere sahip olup akademik ve bilimsel çalışmalara yatkındırlar.

Beyin ön cepheden iki loba ayrılırken yandan görünüş olarak üç önemli loba ayrılır.



Frontal Lob: Beynin en ön kısmında yer alıp meta-biliş dediğimiz üst düzey düşünme biçiminin gerçekleştiği bölümdür. Mantıklı düşünme (Thinking), plan yapma (planning) ve karar verme(deciding) mekanizması olarak işlev görür.

Temporal Lob: Beynin orta kısmını oluşturup, renk, şekil, dokunma gibi duyu verilerinin algılanmasında etkilidir.

Oksipital Lob: Beynin arka bölümünde yer alan bu lob, görsel bilgi işleme, okuma etkinliği gibi görsele dayalı işlevleri yerine getirmeden sorumlu bölgedir. Görsel olma özelliğinden daha çok somut işlemler üzerinde çalıştığını söylemek mümkün.



ÜÇ BEYİN

İnsanların bazı duyu durumlarında devreye giren ve beynin belirli bölgeleriyle kontrol edilen üç ayrı beyin bulunuyor.

REPTİLIAN BRAİN (Sürüngen beyni):

Beynin en alt ve arka bölümünün kesiştiği yerde bulunur ve hayatta kalma durumu ortaya çıktığında aktive olan beyindir. Bebeklik ve çocukluk yıllarında daha çok işlevsel olan bu beyin çocukların, özgüven geliştirme ve bağlanma ritüelleri üzerinde etkilidir.

MAMALIAN BRAİN (Memeli Beyni): Alt ve üst kısmının tam ortasında Temporal Lob olarak bilinen kısma denk gelen beyin bölgesi ile ilişkili olan bu beyin genellikle ergenlik döneminde active olan beyindir. Temporal (Alt orta beyin) ile Parietal Lob (Üst orta beyin) kesiştiği yerde yer alan ve duygusal beynin en önemli parçası olarak bilinen amigdala MAMALIAN BRAİN içinde yer alır. Daha sonra amigdala'nın ergenlik üzerindeki etkilerine değineceğiz.

NEOCORTEX (İnsan Beyni): Beynin ön kısmında yer alan düşünme (Thinking), planlama (Planing) ve karar verme (deciding) becerileri ile ilişkili olan beyindir. Daha önce de değindiğimiz gibi bu beyin bölgesinde yetişkin bir insanın beynini ifade eder.



Bu bilgilere ek olarak:

-Nöronlar (Beyin Hücreleri) beyin merkezinden neokortekse (Dış Beyin) doğru hareket ederler.

-Gri cevher beyin arka bölgesinden öne doğru gelişir.

Ayrıca ergenlik döneminde;

-Gri ve beyaz cevher üretimi ve miktarında değişiklik olur

-Gri Cevher: Düşünce, algı hareket ve bedensel dengenin kontrolünü sağlar.

-Beyaz Cevher: Nöronlar arasında bilgi alışverişini sağlar.



Ergenlik döneminde beyinde meydana gelen değişimleri anlamaya başladığımızda klasik gelişimsel sebepli sorunları yavaş yavaş anlamaya başlıyoruz. Çünkü beyin yapısal özellikleri (lobların sıralanışı gibi) ve gelişim yönü (alttan üste, içten dışa, arkadan öne) ergenler için büyük bir dezavantaj oluşturuyor.

Gri cevherin arkadan öne doğru gelişmesi nedeniyle, frontal (ön) lobda gerçekleşmesi beklenen mantıklı düşünme, planlama, karar verme ve duygu kontrolü gibi özellikleri kazanamadıkları için daha çok orta beyin sağ ve sol tarafında yer alan ve duygusal tepkiler ile ilişkili amigdala devreye giriyor. Amigdalanın devreye girmesinden şunu anlıyoruz; ergen, mantık yerine duygu beynini kullanıyor.



Duygu beynini kullanınca da yaptığı davranışlar bizim necortex (yetişkin beyni) ile çakışıyor ve davranışlarını anlamakta güçlük çekiyoruz. Aynı anlamsızlık ergen tarafından da yaşanıyor. “Annem babam beni hiç anlamıyor” gibi ifadeler ikimizin ayrı beyni kullanmamızdan kaynaklanıyor.



Üç beyin kavramı açısından baktığımızda çocuklar; RAPTİLİAN BRAİN (SÜRÜNGEN BEYİNİ), ergenler ; MAMALİAN BRAİN (MEMELİ BEYİNİ) ve yetişkinler NEOCORTEX (İNSAN BEYİNİ) daha etkindir. Buradan da şöyle bir dezavantaj ortaya çıkıyor. Ergenler henüz yetişkin beynine sahip olmadıklarından, biraz önce değindiğimiz gibi Memeli Beyni özelliklerini yansıtan ve yetişkinlere anlamsız gelen davranış örüntüleri gösterebilirler.

Son iki paragrafı toparlayacak olursak, aslında ergenlik dönemi subkortikal beyin bölgelerinin erken olgunlaşması, frontal korteks ve nispeten prefrontal korteks gibi kontrol mekanizmasıyla ilişkili beyin bölgesinin nispeten geç olgunlaşması sonucu oluşan bir sinirsel dengesizlik dönemidir. Daha açık bir ifade ile beyin alt ve arka bölgesinin erken olgunlaşmasına karşın ön ve üst bölgelerinin geç olgunlaşması arasında yaşanan bir dengesizlik dönemidir. Cinsiyet ayrımı göz önünde bulundurulduğunda, kızların erkeklere göre ergenlik döneminin daha erken başlaması ve daha erken bitmesi sebebiyle frontal loba daha erken geçiş yaparlar ve mantıklı düşünme, plan yapma, duygu kontrolü gibi mekanizmalar daha erken devreye girmeye başlar.



Ayrıca ergenlikte erkeklerin kızlara oranla daha riskli kararlar verdiği ve karar verme sürecinde daha yüksek nucleus accumbens (zevk, bağımlılık, korku) aktivitesi gösterdikleri bulunmuştur. Erkekler bu tür durumlarda daha yüksek motivasyon gösterirken, kızlar daha yüksek kaygı bildirmiştir.

Kızlarda hipokampal (hafıza), erkeklerde amigdala (duygu) hacmi daha büyüktür. Bu hacim farkı DEHB, Tourette (Hıçkırık ve seri hareket şeklinde görülen sendrom), erken başlangıçlı OKB gibi nöropsikiyatrik rahatsızlıklara neden olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber bu tür rahatsızlıkların kızlara oranla erkeklerde daha fazla görüldüğü, erkeklerin bağımlılığa daha meyilli olduğu da öngörülmüştür.



Ergenlik döneminde beyni etkileyen faktörler

1-Olumlu-Olumsuz Sosyal Medya: Sosyal medyanın zevkli paylaşımları, beğenilerin dopamin salınımını etkilediği ve ödül mekanizmasını hareket geçirdiği bilinmektedir. Ödül mekanizması bilinçsiz kullanımla bağımlılığa, fazla dopamin salınımı sonrası ise hareketsizlik, zevk almama, stres, depresyon ve obezite ile sonuçlanır.

2-Olumlu Ebeveynlik: Beyin olgunlaşmasının dinamik olduğu ergenlik döneminde olumlu (sıcak ve destekleyici) ebeveynlik beyin gelişimi üzerinde önemli ve etkileyici bir faktördür.

3-Fiziksel Aktivite: Spor, doğa, yürüyüşleri gibi fiziksel aktivitelerin yanında sudoku, bulmaca, yapboz benzeri zihinsel aktiviteler de beyin gelişimi üzerinde etkilidir.



4-Riskli Davranışlar: Aşırı duygu durumunun bir sonucu olarak ergenler birçok riskli davranışı deneyimlemek isterler. Bu riskler sırasında oluşacak sarsıntı, zedelenme, bağımlılık gibi faktör hem vücut sağlığını hem de beyin gelişimini olumsuz etkiler. Olması gereken ergenlerin riskli davranışlarının kontrollü ve bir şekilde deneyimlemelerini desteklemek.

5-DEHB : Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan bireylerde frontal lobun olgunlaşmasında önemli gecikmeler görülür. Bu gecikme riskli davranışlara eğilimi arttırdığı gibi dürtü kontrolünü de zorlaştırır. Böylece birey risklere karşı daha da savunmasız bir duruma düşer. DEHB'nin erken teşhis edilmesi tedavi tedbirlerin erken alınması riskleri azaltır.

6-Akran Etkisi: Olumlu, sıcak ve arkadaş ortamında geçirilen zamanın kalitesi, beyin sosyal aktivitelerle ilgili bölgesinin erken olgunlaşmasına neden olur. Bu da ergenin anne babadan bağımsız bir şekilde daha fazla arkadaş ortamında zaman geçirmek istemesine neden olur. Kaliteli zaman geçirme arttıkça da bağımsızlık, özgüven becerileri olumlu etkilenir.



ROL MODEL OLARAK SINIF ÖĞRETMENİ



“

Aç bir mide, boş bir cüzdan,
kırık bir kalp, sana hayattaki
en büyük dersi verebilir.
-Robin Williams

Muharrem GÜMÜŞ
Müdür Yardımcısı
Uzman Öğretmen

ROL MÜ MODEL Mİ?

İnsanlar; doğum ile başlayan yeryüzü serüveninde, yaşamsal becerilerin dışında kalan tüm yeterliliklerini öğrenerek kazanmaktadırlar. Bu yönüyle Öğrenme, kişinin deneyimlerini, bilgi ve becerilerini geliştirmek için önemli bir araçtır. Öğrenme, kişinin keşfedebileceği yeni konulara ve fikirlere açık kalmasını, kendi zihinsel sınırlarını zorlamasını ve daha fazla bilgi edinmesini sağlar.



Çocuğun aile bireylerinin veya başka insanların davranışlarını gözlemleyerek, onları taklit ederek öğrenmesi bireyin sosyalleşmesi üzerinde çok büyük etkiye sahiptir. çünkü birey, içinde bulunduğu toplumun kültürel özelliklerini ve yaşam biçimini büyük ölçüde model alarak öğrenir. Bu yolla toplumsal bir varlık hâline gelir ve çevresine uyum sağlar. Tutumlar, yargılar ve duygular çoğu kez taklit yoluyla edinilir.



Çocukların aileden sonra tanıştıkları ilk ortam olan okullar; çocukların bilgi ve becerilerini geliştiren, kültür ve yeterliliklerini artıran, toplumun bir parçası olmalarını sağlayan kurumlar olarak ön plandadırlar. Sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde en büyük görev aileden sonra okullardadır. Çocuklar ailelerinden aldıkları ilk eğitimlerini, okulda edindikleriyle birleştirerek birer yetişkin haline gelirler. Bu süreçte okulda bireye ihtiyacı olan yeterlilikleri planlı ve programlı bir şekilde aktaracak bir kaynak gerekmektedir. İşte bu noktada sınıf öğretmeni, bireylere öğrenmesi gereken bilgileri planlı, programlı bir şekilde, belli bir ortamda, belirli araç-gereçlerle öğreten kişi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sınıf öğretmenleri; sosyal çevresi tarafından az bir işlem den geçirilerek okula gelen pak zihinleri âdeta kendi kalıplarında yoğurarak şekillendirirler. Bu nedenle sınıf öğretmenin çocuklar üzerinde bırakacağı etki çok önemlidir. Çocuğun hak ve sorumluluklarını, sevgiyi, hoşgörüyü, adaleti, empati kurmayı, beraber yaşama kültürünü, merhameti, erdemli bir insan olmayı başkalarının haklarına saygı duymayı ve haklarını en iyi şekilde kullanmayı öğrenmesi toplum mimarlarından olan sınıf öğretmenlerimizin elindedir. Sınıfta öğretmenle öğrenci arasında sürekli bir etkileşim vardır. Bu etkileşim, öğrenmenin ve eğitimin temelini oluşturur. Söz ve eyleme dayalı bu ilişkiler tutarlı ise, sınıfta olumlu bir öğrenme ortamı oluşur; ilişkiler tutarsız ise, sınıfın öğrenme atmosferi giderek bozulur ve eğitim amacına ulaşamaz.



Öğretmenler sınıfta sadece ders kitaplarındaki bilgileri aktaran ya da öğrenciyi bilgilendiren kişiler değildir. Öğretmenler öğrencilerin iyi bir karaktere sahip olmasını, kendilerine öncelik edinmelidirler, Öğretmenler, girdikleri sınıflarda ideal bir değer yapısı oluşturmalı ve bu ortamda herkesin birbirine saygı duyduğu bir iklimde öğrencilerin hem akademik, hem sosyal yönden gelişmesine, hem de karakterlerinin sağlıklı yönde evrilmesi yolunda doğru bir rol model olmalıdırlar. O hâlde sınıftaki eğitici ortamın hedefine ulaşmasının büyük ölçüde öğretmenin uygun model olmasına bağlı olduğu söylenebilir.



Öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerinin yanında, hal dili; yani söylediklerini yaşayarak aktarmaları; öğrenci kişiliğinin şekillenmesinde ve davranışlarının kontrolünde son derece önemlidir. Burada pek çok bilgeye atfedilen bir hikâyeyi aktarmak yerinde olacaktır. -Bir annenin oğlu çok fazla bal yemiştir. Anne ne yaptı ise çocuğunu bu alışkanlığından vazgeçirememiş. Sonunda anne zamanın bilgesinden tavsiye almaya gitmiş ve durumu bilgeye izah etmiş. Bilge, anneye kırk gün sonra gelmelerini söylemiş. Kırk gün sonra anne, oğlunu da alarak bilgeye gelmiş. Bilge çocuğa hitaben: "Evladım, baldan çok fazla yeme." diye söylemiş. Anne biraz öfkeli bir şekilde bilgeye : "Be hocam kırk gün bunu demek için mi beklettin." diye çıkmış. Bilge ise: "Siz ilk geldiğiniz sırada ben de bal yemiştim. Kırk günden bu yana ise bal yemedim. Ta ki sözlerim tesir etsin." demiş. Ondan sonra çocuk, Bilgenin tavsiyesine uyarak aşırı bal yeme alışkanlığını bırakmış.



- Konu bu yönüyle ele alındığında; çok sinirli ve tahammülsüz bir öğretmenin sınıfında öğrencilerin kendilerini rahat hissetmesi beklenemeyeceği gibi, bireysel farklılıklara saygı göstermeyen, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere farklı davranan bir öğretmenin sınıfında öğrencilerin başkalarına karşı saygılı ve hoşgörülü olması da beklenemeyecektir. Çocuklar merhameti, insan sevgisini, hoşgörüyü, sorumluluk bilincini öğretmenlerinin sözlerinden çok öğretmenlerinin okuldaki yaşantılarından alırlar.

Unutulmamalıdır ki; Bir toplumun başarısı, o toplumun şekillenmesinde görev alan öğretmenlerin niteliklerine bağlıdır. "Ulusları kurtaran yalnız ve ancak öğretmenlerdir." derken M.Kemal bu gerçeği dile getirmiştir. Öğretmenlik, kendine has özellikleri olan kutsal bir meslektir. Öğretmenlerin, özellikle de ilkokul sınıf öğretmenlerinin çocuklar üzerinde derin izler bıraktığı herkesçe bilinen bir gerçektir. Bu yönüyle Sokrates'in " Dünyada her şeye bir değer biçilebilir, ama öğretmenin eserine değer biçilemez..." sözü öğretmenlik mesleğinin ne derecede önemli olduğunu bizlere göstermektedir. Eğitim; öğrencide istendik davranışlar geliştirecekse bu istendik davranışlar toplum mimarı olan sınıf öğretmenin şahsında ideal toplumun yansıması olarak gerçekleşmelidir.

Sonuç olarak mutlu, kendisiyle ve dünya ile barışık, başkalarıyla etkili iletişim kurabilen, kendi güçlü ve zayıf yönlerini bilen, açık fikirli ve kendi fikirleri olan, araştıran, sorumluluk alabilen ve sorumluluklarını yerine getiren, üretebilen bireylerden oluşan bir toplum inşa etmeyi hedefliyorsak; eğitim hayatlarının en başından itibaren çocukların merak ve araştırma isteklerini destekleyen, sınırlandırmayan ve empati kurabilecekleri bir ortamda, "Dediğimi yap, yaptığımı yapma." yanlışıdan uzak ve her yönüyle "Özü, sözü bir" olarak model olmalıyız.



ZİHNİMİZİN SAVUNMA SANATI

Abdurrahman ÇİÇEK
Psikolojik Danışman

“ —

*Eğer acularımız en azından
birinin işine yarasaydı,
fedakarlık ettik diye
avunurduk hiç değilse.*

-Gustave Flaubert



Fiziksel bir tehdit algıladığımızda nasıl ki bedenimizi savunma yollarına başvuruyorsak aynı şekilde psikolojik bir tehdit karşısında zihnimizin de kullandığı savunma mekanizmaları mevcuttur.

Sigmund Freud her ne kadar psikolojinin kurucusu olmasa da en önde gelen ismi olduğunu söyleyebiliriz. Freud'un Psikanaliz kuramı ilk bilişsel ve psikopatoloji yaklaşımıdır. Diğer tüm kuramlar ya bu kuramı geliştirmekte ya da bu kurama karşı çıkmaktadır. Bu durum psikoloji tarihi literatüründe biliş ve davranış tartışmaları kadar doğal kabul edilmektedir. Bilinen bir gerçek ise kişilik gelişimi ve psikopatolojisini açıklamada hala psikanalitik kuramın alternatifi olmamasıdır.

Freud bu kuramda kişiliği oluşturan 3 yapı olduğunu savunur. Bunlar id, ego ve süperegodur. İd doğuştan vardır ve kişiliğin tüm kalıtsal özelliklerini taşır, dürtüsel, içgüdüsel ve mantıksızdır. Haz ilkesine göre çalışır ve gerginliğe katlanamaz, isteklerinin hemen yerine getirilmesini ister ve bunlara göre davranılırsa olacaklar konusunda içgörüsü yoktur.

Ego ise “gerçeklik ilkesine” göre çalışır yani insanın gerçeği değerlendiren, algılama, muhakeme, yargılama, bellek, düşünme gibi işlevleri ego tarafından denetlenir. İd’in akıl dışı isteklerini akla, mantığa, yere, konuma, yaşa, vb. uygun hale getirmeye çalışır. İnsanın sağlıklı olabilmesi için egosunun güçlü olması gerekir.

Süperego, zihnimizin ideallere ve toplum kurallarına, toplumun yasak ve onaylarına göre çalışan yönüdür ve bilinç dışıdır. Süperegoyu oluşturan iki yön vardır. Birincisi “vicdan” dediğimiz toplumun yasaklarından oluşan yönü ikincisi de “ego ideali” dediğimiz toplumun onaylarından oluşan yönüdür. İnsan toplum kurallarına uygun davrandığı zaman ego ideal yönü onu ödüllendirir eğer uygun davranmazsa vicdan yönü onu cezalandırır.



Ego, id ile süperego arasında tampon işlevini yerine getirmektedir. Böylece insan, gerçeği değerlendirebilen, aşırı isteklerini frenleyebilen, aşırı katı olmadan toplumla uyum içinde yaşayabilen bir varlık olabilmektedir. Zorlu yaşam koşulları karşısında egonun düşünce gücü sıkıntıları, çatışmaları ya da ihtiyaçları çözümlemede yeterli olmazsa egonun bilinç dışı yönü devreye girer, bunlar ego savunma mekanizmalarıdır. Savunma mekanizmaları, kişinin ruh sağlığını korumaya çalışan bilinç dışı mekanizmalardır ve egonun bilinç dışı işlevlerindedir. İnsan bunların devreye girdiğini ve çalıştığını fark etmez. Aşırılaşmadığı sürece normaldirler. Anksiyetenin yoğunluğu savunma mekanizmalarının fazla işlemesine neden olur. Bu da semptomlara, semptomlar da sendromlara yani ruhsal bozukluklara neden olur.



EGO SAVUNMA MEKANİZMALARI

İnkâr-yadsıma: benlik için tehlikeli olarak algılanan ve bunaltı doğurabilecek bir gerçeği yok saymak, görmemek.

Örnek: çocuğu öldüğü halde sofraya tabağını koymak

Yer yön değiştirme: bir dürtünün ya da duygunun asıl (kendine suçluluk verebilecek) nesnesinden başka bir nesneye yöneltilmesi.

Örnek: patronuna kızan adamın eşine bağırması

Kendine yönelme: yasa, inanç, gelenek sebebiyle saldırganlık nesnesini elde etme engellerinin yarattığı duyguları bireyin kendine yönelmesi.

Örnek: sevdiklerine kızınca başını duvara vurma



Akla mantığa uygun hale getirme- rasyonalizasyon (bahane bulma): benlik için acı ve bunaltı verici durumlarda akla yatkın görünen fakat sıkıntı vermeyecek bir açıklama bulmak.

Örnek: kendisini sevdiremeyen kişinin “yalnızlıktan hoşlanırım” demesi

Döndürme- konversiyon: bunaltının bir tür işlev bozukluğuna, organ işlev yitimine dönüştürülmesi.

Örnek: tartışma esnasında bayılma, sinirden eli ayağı titremek



Yüceleştirme(yüceltme): saldırgan dürtülerin enerjisinin asıl amaç ve nesnelere bırakıp toplum için kabul edilen yapıcı, yaratıcı eylemler için kullanılması.

Örnek: şiddete meyilli kişinin kasap olması

Ödünleme- telafi: bedensel bir engel ya da sosyal bir yetersizlik karşısında belirli bir amaca yönelik sergilenen davranışlar.

Örnek: eşini hastane olmadığı için kaybeden adamın zengin olunca hastane yaptırması

Gerileme- regresyon: mevcut yaş ve koşullarda bunaltıyla baş edilemediğinde önceki yaş dönemlerinde kullanılan başa çıkma yollarına geri dönme.

Örnek: kardeşi olunca çocuğun parmak emmeye veya altını ıslatmaya başlaması

Yansıtma- projeksiyon: kimi duygu, dürtü, gereksinim ya da yaşam olayını dışarıya aktararak dışarıdan kendine yöneltiyormuş gibi algılama.

Örnek: öfkeli ve kindar birinin benden nefret ediyorlar diye düşünebilmesi



PANİK ATAK EŞİTTİR YANLIŞ ALARM!



“ —

Bağımlılığın her türlü
sahibine türlü rezillikler ettirir.
Özellikle aşk ve seveda, insanı
hepsinden fazla maskara eder.

-Recaizade Mahmut Ekrem

Seda KAYA
PDR Bölüm Başkanı
Psikolojik Danışman

Panik atak, dakikalar içinde zirveye ulaşan ani yoğun korku veya yoğun rahatsızlık dalgası olarak tanımlanır. Panik ataklar tipik olarak, yoğun bir korku, endişe ve kötü bir şeyler olacağı beklentisi ile ani olarak başlar. Panik atağı sırasında soluk alma güçlüğü, boğulma hissi, baş dönmesi, baygınlık hissi, çarpıntı, kalp atım sayısında artma, titreme, bulantı, karında rahatsızlık hissi, uyuşma, karıncalanma hissi, sıcak basması, ürperme, göğüs ağrısı gibi bedensel belirtilerle kendisini gösteren bir kriz anıdır. Ayrıca kişi, kendini ya da çevresini değişmiş ve gerçek dışı olarak da algılayabilir. (TÜKEL, 2002)



Panik atakla ilgili yaşanan sıkıntıların en önemli sebebi kişinin herhangi bir atak sırasında yaşadıklarına anlam verememesi ve dolayısıyla “Şu anda bana ne oluyor? Neden böyle hissediyorum? Kontrolümü mü kaybediyorum? Deliriyor muyum? Kalp krizi mi geçiriyorum? Acaba ölecek miyim? ” gibi düşüncelere kapılmasıdır. Bu düşünceler kişide derinlemesine bir dehşet duygusu yaratır ve travmatik bir yaşantı haline gelir. Kişi tekrar bu durumu yaşama konusunda tedirginleşir ve hayat onun için yaşanamaz bir hal almaya başlar. Dolayısıyla panik atak sırasında yaşananları zihne doğru yerleştirmek ve yaşanan şeyi doğru bir şekilde anlamlandırmak atakların üstesinden gelmek için ilk etapta yapılabilecek en önemli şeylerden biridir. Yani atak geçiriyorsanız öncelikle “Bunlar şu anda bana neden oluyor?” sorusunu doğru cevaplamanız gerekir. Peki nedir bu sorunun cevabı?



Öncelikle belirtiler tamamen insani, doğal ve vücudun kendini koruma belirtileridir yani korkmayın atak sırasında zannettiğiniz gibi delirmiyor, ölmüyor ya da kontrolden çıkmıyorsunuz. Aslında olan şey vücudunuzun düşüncelerinize karşı verdiği biyolojik bir reflekstir. Beyninizin tek bir derdi vardır o da sizi hayatta tutmak ve bunun için ne gerekiyorsa onu yapar. Beyin sürekli bir tehdit analizi yapma halindedir. Eğer zihninizdeki düşünceler, çelişkiler, olayları algılama biçiminiz vs. gibi sebeplerle bilinçaltınız tehdit alarmı verirse beyin de hemen yaşamınızın tehlike altında olduğunu varsayar ve hayatta kalmanız için savaşmanız veya kaçmanız gerektiğini düşünerek vücudunuzu buna hazırlar.



Örneğin Kalbiniz hızlı hızlı çarpmaya başlar çünkü koşarak kaçabilmek için daha fazla kana ihtiyacınız vardır. Kalbiniz hızlı çarpınca nefesiniz derin değil yüzeysel olmaya başlar ve hızlı hızlı nefes almaya başlarsınız. Bedeniniz tehlike anında salgılanan hormon ve salgıları üretir. Sıcak ya da soğuk terler basar, eliniz ayağınız titremeye başlar, kaslarınız gerilir çünkü koşabilmeniz ya da savaşabilmeniz için kaslarınızın gerilmesi gerekir. Aynı zamanda daha hızlı koşabilmeniz için vücudunuzun yüklerinden de kurtulması gerekir dolayısıyla hemen boşaltımı sağlayabilmeniz için bağırsaklarınız bozulur veya mideniz bulanır. Unutmayın ki bu belirtiler dışında da yaşamış olduğunuz her belirtinin beyniniz için mantıklı bir açıklaması vardır. Sonuç olarak panik atak sırasında yaşadığınız belirtilerin tamamı gerçekleşmiş olur çünkü çarpıtılmış ve abartılmış düşüncelerinizle beyninize verdiğiniz yanlış alarm sayesinde beyniniz sizin hayatınızın tehlikede olduğunu ve kaçmanız gerektiğini düşünerek vücudunuzu yönlendirir. Aslında yaşamınız tehlike altında değildir gerçek bir tehdit yoktur. Sizin oluşturduğunuz sanal bir tehdit vardır. Beyin sizi korumak için gereğini yapıyordur ve siz o anda panik atak belirtilerini yaşamak durumunda kalırsınız.



Örneğin çocuğunuz gelmesi gereken vakitte eve gelmedi ve siz doğal olarak endişelendiniz. Korku, kaygı, endişe gibi duygular tek başına zararlı değildir. Zararlı olan şey sizin onlara verdiğiniz sağlıksız tepkiler ve onlara yüklediğimiz çarpıtılmış anlamlardır. Yani bu durum için endişelenmeniz normaldir fakat aynı zamanda bu endişe halini abartıp zihninize “Çocuğum hala eve gelmedi. Acaba başına bir iş mi geldi? Çok zor bir durumda mı?”



Peki ya ona zarar geldiyse o zaman ben ne yaparım! Onsuz nasıl yaşarım! Hayır hayır çocuğum olmadan yaşayamam! Onun acısına katlanamam ve ölürüm! ” gibi belki farkında bile olmadığınız çarpıtılmış düşünceler yerleştirirseniz işte o zaman beyniniz der ki evet şu anda kesinlikle yaşamı tehdit eden bir tehlike var. Böylece beyninize yanlış alarmı vermiş olursunuz ve atak geçirirsiniz. Bu durum anında gerçekleşmek zorunda değildir. Zihninizde beliren ve biriken sağlıksız düşünceler illa aklınızdan geçtiği anda değil sizi farklı süreçler içerisinde de ataklara sürükleyebilir.



Peki diyelim ki ilk etapta atak sırasında neden bu belirtileri yaşadığının farkına vardınız ve o sırada delirmediğinizi veya ölmediğinizi artık biliyorsunuz dolayısıyla bu atak durunu travmatik bir yaşantı haline getirip panik atağı çözülemez kılmaktan uzaksınız. Artık ikinci aşamaya geçebilirsiniz. İkinci aşamada ise yapmanız gereken atak sırasındaki düşüncelerinizle duygularınızla ya da bedensel belirtilerinizle savaşmamak, bunları bastırmaya çalışmamak ve bunlara direnmemektir. Çünkü bunlar hayatta kalmaya dair güdülerinizdir, çok güçlülerdir ve siz bunları maalesef bastıramazsınız.

Bastırılmış gibi görünen duygu düşünce ve belirtiler daha sonra psikosomatik belirtiler olarak örneğin kronik bir ağrı ya da hastalık olarak baş gösterecektir. Elbette ki bunlarla yüzleşmek bahsedildiği kadar kolay olmamaktadır. Bu noktada panik atakla baş edebilmek için bir psikolojik danışmandan destek almanız, terapi sırasında edindiğiniz dışsallaştırma, topraklama, nefes ve gevşeme egzersizleri gibi teknikleri kullanarak problemlerinizi çözmenize katkı sağlayacaktır.



EKİP RUHU VE TAKIM ÇALIŞMASINDA MOTİVASYON

“

"Bir söz ki, bir gönlü bir ömür
bahtiyar eder.
Bir söz ki, bir gönlü bir günde
ihtiyar eder."

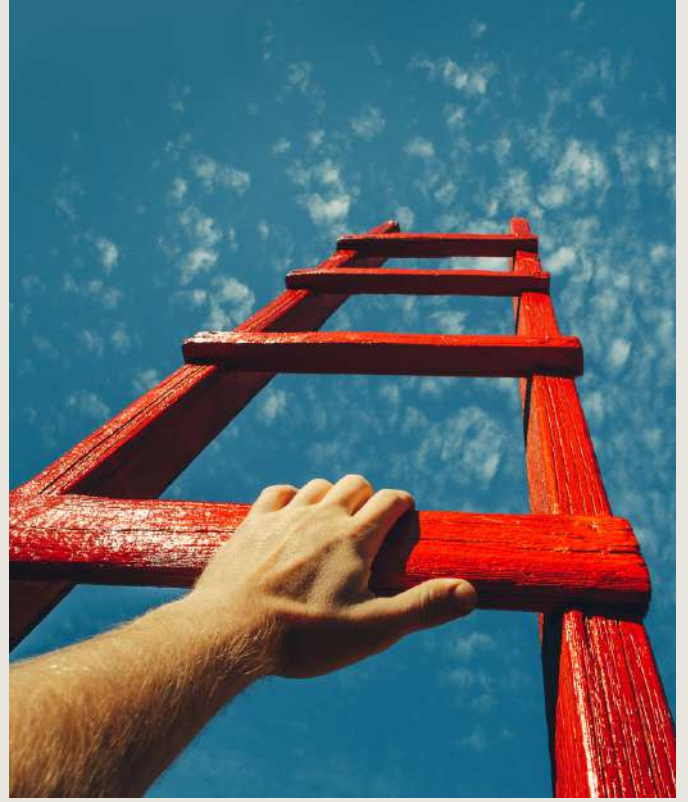


*Ahmet AYGÜN
Kurum Müdürü
Uzman Öğretmen*

Küreselleşme, yeni yapıları ve oluşumları beraberinde getirmiş ve artık kamu kuruluşlarından daha etkin ve verimli çalışmalar beklenir olmuştur. (AYHAN, 2010) Özellikle toplu halde çalışılan yerlerde ekip olgusu ortaya çıkmakta ve ekibin uyumlu çalışması, takım çalışmasına yatkınlığı ve destekleyici yapısı çalışma verimini arttırmaktadır. Nitekim grup içerisinde çatışma yaşanan ekiplerde de ters yönde bir kolerasyonla çalışma ve hizmet verimi düşmekte kalite azalmaktadır.



Ücret, saygınlık, özel oda, özel sekreter, araba, seyahat, tatil, özel sigorta gibi motive edici unsurların yanında çok daha önemli olan; çalışılan kuruma duyulan güven ve kurum içindeki birlik-beraberlik, yardımlaşma ruhu, karşılıklı sevgi ve saygıdır. Buna birçok kurumda "ekip ruhu" adı verilmektedir. (KONUR, 2006) Ekip ruhunun kurum içerisinde oluşması kurumun idari hiyerarşisindeki en yüksek yöneticisinin tutumundan yetkide en sınırlı personelinin tutumuna kadar bütün davranışsal kalıplara bağlıdır. Dolayısıyla kişisel davranışlarda özen ve sağlıklı iletişim ekip ruhunun oluşmasına katkı sağlayacak en önemli unsurdur.



Kurum içi iletişimlerde kişilerarası ilişkilerle birlikte hiyerarşik yapı, protokol kuralları, adabı muşeret gibi faktörler de ön plana çıkmakta ve böylece toplum içerisindeki günlük iletişim hali kurum iletişiminden bazı yönleriyle farklılaşmaktadır. Örneğin günlük hayatta yaşça büyüklere abi – abla gibi hitap şekillerini kullanmak saygıyı ifade ederken kurum içerisinde bu ifadelerle hitap ne yazık ki iş disiplinini azaltmakta ve performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Buna karşılık ekip ruhu soğuk bir ruh halini değil aksine sıcak ve ilgili bir ruhhalini temsil etmekte ve görevlilerin birbirlerine karşı insani hassasiyetleri bu anlamda ön plana çıkmaktadır.



Hayatın her alanında olduğu gibi kurum içi ekip ruhunu oluştururken de dengeli olmak en sağlıklı olacaktır. Günlük kişilerarası ilişkileri bir uç askeri disiplin sistemini bir diğer uç olarak göreceğimiz olursak kurum içi ilişkiler tam olarak bunların ortasında çalışanların birbirlerini incitmeyecekleri kadar uzak, hayatın soğuk zamanlarında üşütmeyecek kadar yakın olmalıdır.



Ekip ruhunun oluşmasının yanında iş motivasyonu da performansa etki eden önemli unsurlardan biridir. Motivasyonu düşük çalışanlar ya da motivasyonu düşük idarecilerle kusursuz bir performans sergilemek çok da mümkün olmamaktadır fakat motivasyon kavramı da son zamanda tembelliğin üstünü örtmek maksadıyla manipülatif bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Motivasyon yalnızca birilerinin başkalarını bir şekilde istekli hale getirmesi değildir. Dolayısıyla bir kurumda hiçbir şey iyi olmasa bile içsel motivasyon kaynaklarını ön plana çıkarmak yani özünde kişisel olarak çalışmayı ve üretmeyi sevmek, iş ahlakına sahip olmak, emeğe saygı duymak ve emek verme konusunda hassasiyet sahibi olmak bile tek başına performansı arttıracaktır. Tabii bunun için öncelikle personelin üretim performansını arttırmak gibi bir kaygısı olmalıdır. Kurum içerisinde çalışan bir bireyin kaygısı yalnızca kaos yaratmak, kişisel çatışmalardan beslenmek ve böylece kendi noksanlıklarının üzerini örtmekten ibaretse üretimden ya da performanstan söz etmek dahi doğru olmayacaktır.



Takım çalışmasına yatkınlık ise ekip ruhunun oluşmasında dolayısıyla iş performansının artmasında önemli unsurlardan biridir. Son dönemlerde bireysel çalışmalardan ziyade daha komplike grup çalışmaları, kapsamı geniş ve multidisipliner projeler ön plana çıkmakta organizasyon yeteneği, liderlik ruhu, iş bitiricilik gibi özellikler de bu sebeple çalışanlarda aranan sıfatlar haline gelmektedir. Tüm bu çalışmaların idare tarafından desteklenmesi, üstünün örtülmemesi ve takdir edilmesiyle birlikte pozitif ekip ruhu oluşacak ve kusursuz performanslarla insana dair tüm alanlarda kusursuz hizmetler verilebilecektir.



- Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi
- Gonca Çelik¹, Ayşegül Tahiroğlu², Ayşe Avcı³
- Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Adana
- Çocuklukta Beyin Gelişimi (AUZEF KOMİSYON) Ders Kitabı
- Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi 4 (1): 08-18, 2014
- Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar kitabı s(22-27) Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ
- ERDOĞAN, S. (2007). Panik bozukluğunun nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri, 3-13.
- ÖRÜM, M. H., MART, G., & MART, M. (2021). Panik atak ve panik bozukluğunda bilişsel hatalar. Selçuk Sağlık Dergisi, 93-97.
- TÜKEL, R. (2002). Panik bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 5-13.
- AYHAN, U. (2010). Kamu yönetiminde etkin ve verimli takım çalışması. Verimlilik Dergisi(3), 21-33.
- KONUR, D. Y. (2006). İşyerlerinde motivasyon teorileri ve uygulamalarına ilişkin bir araştırma. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



KAYNAKÇA



Ahmet AYGÜN
Kurum MÜDÜRÜ



Seda KAYA
PDR Bölüm Başkanı



Muharrem GÜMÜŞ
Müdür Yardımcısı



Mehmet Selim YİĞİT
Uzman Rehber Öğretmen



Abdurrahman ÇİÇEK
Psikolojik Danışman





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

Emeği geçenlere teşekkürlerimizle...



midyatram.meb.k12.tr

0482 477 1078

Yeni Mah. Av. Talat Oğuz Cad. No:7

Midyat/MARDİN

