İSTANBUL RECEP TAYYİP ERDOĞAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ BÜLTENİ

Yıl:2024 Şubat Sayı:2

https://ozgurseremet.com/teknolojik-ben-ve-ruhum-calisma-kagidi/

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMEYE YÖNELİK ÖNERİLER

Ergenlerin ve genç erişkinlerin oyuna ayırdıkları sürenin fazlalığı ve daha fazla oynamayı tercih ettikleri şiddet içerikli oyunlar göz önüne alındığında, birçok problemi de beraberinde getiren oyun bağımlılığı oluşmadan erken dönemde önlenmesi ve gerekiyorsa yardım almaları önemlidir. Bu kapsamda aile ortamı çocukların sosyalleşmesinde ve olumlu/ bilinçli davranışlar kazanmasında belirleyicidir. Çalışmalar internet ve dijital oyun bağımlılığı gibi bozuklukların aile içi çatışmaların olduğu ortamlarda daha çok beslendiğini aksine ebeveyn-çocuk arasındaki iyi/güçlü ilişkilerin ise problemi azalttığını göstermiştir.

Ergenler kendilerini zorlayan topluma ve ebeveynlerine karşı interneti ve dijital oyunları isyan aracı olarak da kullanabilmektedir. Bu nedenle gençlerde bilinçli ve kontrollü internet ve dijital oyun kullanma davranışlarının oluşmasında temel ilke ailede güven, demokrasi, destek, güçlü iletişim ve olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin geliştirilmesidir.

Griffiths'in dijital oyun bağımlılığını önleme ve mücadele konusunda ailelere yönelik aşağıdaki önerileri yol gösterici olabilir.

• Çocuğunuzun "ne kadar", "nerede", "ne zaman" ve "ne tür" oyunları oynayabileceği ile ilgili temel kuralları/sınırları başında oluşturun ve bu konuda kararlı olun.

• Oynamayı tercih ettiği dijital oyunların içeriğini öğrenin ve şiddet içerikli oyunlar yerine yaşına uygun, eğitici ve eğlenceli oyunları seçmeleri konusunda yönlendirici olun. Oyunun içeriği uygun olsa dahi bazı kurallar oluşturun ve sınırlar koyun. Ayrıca "bu oyunu oynayamazsın" demek yerine çocuğunuzla uygun oyunlar oynayarak birlikte vakit geçirin.

• Oyunların içeriği hakkında çocuğunuzla konuşun ve gerçek ile sanal dünya arasındaki farkı anladığından emin olun.

• Dijital oyunları yatak odası dışında herkesin görebileceği alanda oynamasını sağlayın.

• Yalnız oyun oynamak yerine birlikte işbirliği yapabilecekleri ve konuşabilecekleri grup oyunlarını tercih etmeleri yönünde destekleyin.

• Oyunları, ödev veya diğer önemli işleri tamamladıktan sonra ödül olarak kullanın.

• Oyun üreticilerinin ve uzmanların önerilerine (ekranın en az iki metre uzağına oturma, iyi aydınlatılmış bir odada oynama, asla en yüksek ekran parlaklığını kullanmama, yorgunluk hissedildiğinde asla dijital oyunları oynamama gibi) çocuklarınızın her zaman uyduklarından emin olun.

• Dijital oyunlar yanında onların boş zamanlarında sürdürebileceği diğer sosyal faaliyetlerin bol olmasını sağlayın.

• Her şey başarısız olursa oyun konsolunu uzaklaştırın ve uygun olduğunda sadece geçici bir süre çocuğa geri verin.

Sonuç olarak, dijital oyunlar özellikle gençler ve ergenler arasında popüler ve yaygın eğlence aracı olarak kullanılmaktadır. Kanıtlar bu oyunların birçok olumlu etkisi yanında "dijital oyun bağımlılığı" kavramını da gündeme getirmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, oyunda geçirilen süreden çok, ortaya çıkan olumsuz sonuçları ifade etmektedir. Kontrolsüz oynanan şiddet içerikli dijital oyunların ruh sağlığını tehdit ettiği bilgilerini önemsemek gerekir, ancak sadece şiddet içerikli oyunlar ile açıklamak da doğru değildir. Eğitici, öğretici ve geliştirici dijital oyunlar uygun zaman ölçüleri içinde ve kontrollü oynanırsa ergenlerin gelişimine katkı sağlayabilir. Türkiye'de genç nüfusun fazla olması, dijital teknolojinin yoğun olarak kullanılması, denetim ve koruyucu önlemlerin yetersiz kalması problemin oluşmasını/artmasını destekleyebilir. Ancak, Türkiye'de ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı konusunda daha fazla araştırma sonuçlarına gereksinim vardır.

Kaynak: Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *27*(2), 128-137.

EN ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİKLERİ

1. Pomodoro Tekniği Nedir?

En etkili zaman yönetimi teknikleri arasında en çok karşımıza çıkan yöntem Pomodoro tekniğidir. Pomodoro tekniği, herhangi bir konu üzerinde çalışırken düzenli aralıklarla mola verme şeklinde uygulanan bir zaman yönetimi tekniğidir.

Pomodoro tekniği şu aşamalar ile uygulanır:

- Belirlenen konu üzerinde 25 dakika boyunca çalışılır.
- Çalışma boyunca dikkati dağıtacak unsurlardan uzak durulmalıdır.
- 25 dakika sona erdikten sonra 5 dakikalık kısa bir mola verilir.
- Mola süresince dinlenmeye odaklanılmalı, başka bir işle meşgul olunmamalıdır.
- 25 dakikalık çalışma ve 5 dakikalık mola, 1 pomodoro (yarım saat) olarak kabul edilir.
- Toplam 4 adet pomodoro yapıldıktan sonra 25 dakikalık bir mola verilir.
- Gün boyunca 6-12 arasında pomodoro yapmak etkili zaman yönetimi için yeterli olacaktır.

1 pomodoro, 25 dakika çalışma ve 5 dakika kısa mola olmak üzere toplamda yarım saat yani 30 dakika sürmektedir. Pomodoro tekniğinde çalışma süresinin 25 dakika olmasının nedeni, uzun süre boyunca çalışmanın verimli olmamasıdır. 25 dakikadan fazla çalışıldığında zihin dağılır, dikkat eksikliği yaşanır ve hata yapma olasılığı yükselir.

2. Eisenhower Tekniği (Matrisi) Nedir?

Eisenhower tekniği (matrisi), en etkili zaman yönetimi teknikleri arasında en çok kullanılanlardan ikincisidir. Eisenhower tekniği (matrisi) işlerin önem ve aciliyet durumuna göre sınıflandırılmasına dayanan bir zaman yönetimi tekniğidir.

Eisenhower tekniği (matrisi), acil-acil değil ve önemli-önemli değil ifadelerinin kombinasyonlarından oluşan bir yöntemdir. Eisenhower tekniğine göre matriste yer alan kategoriler şunlardır:

- Acil-önemli
- Acil-önemli değil
- Acil değil-önemli
- Acil değil-önemli değil

Eisenhower tekniğine göre yapılması gereken işler bu kategorilere göre sınıflandırılır. İşler, önem ve aciliyet durumuna göre ilk sırada yer alan işten son sırada yer alana doğru olacak şekilde listelenerek bir plan oluşturulur.

Eisenhower tekniği (matrisi) şu aşamalar yerine getirilerek uygulanır:

- Yapılması gereken bütün işler bir yere yazılır.
- İşler, önemli ve acil olma durumuna göre listelenir.
- Yapılması gereken işler, matris üzerinde sınıflandırılır.
- En önemli ve en acil olan işten en önemsiz ve acil olmayan işe doğru olacak şekilde iş planı çıkarılır.
- İş planına uyularak bütün görevler tamamlanır.
- Eisenhower tekniği (matrisi) ile ilk olarak önemli ve acil olan işler bitirilir. Böylece kişi, işin büyük bir kısmının bittiğini görerek daha çok motivasyon kazanır. Bu motivasyon, diğer işleri de kısa süre içerisinde bitirmeyi sağlar.

3. Kanban Tekniği Nedir?

Kanban tekniği şu aşamalar ile uygulanır:

- Yapılması gereken bütün işler belirlenir.
- İşlerin hepsi yapılacaklar, yapılmakta olanlar ve bitenler şeklinde sınıflandırılır.
- Yapılacaklar listesindeki işlere başlandığı zaman bu listeden çıkarılıp yapılmakta olanlar kategorisine alınır.
- Yapılmakta olanlar listesindeki işler bitirildiği zaman ise bu listeden çıkarılıp bitenler kategorisine yazılır.

Kanban tekniği ile hangi işlerin yapılması gerektiği, hangilerinde sürecin devam ettiği ve hangilerinin bitirildiği net olarak görülür. Böylece hızlı bir şekilde performans analizi yapılabilir. Oldukça basit olan kanban tekniği ile iş verimliliği kısa sürede arttırılır.

4. Hızlı Planlama Yöntemi Nedir?

Günümüzün popüler koçlarından ve yazarlarından Anthony Jay Robbins tarafından geliştirilen hızlı planlama yöntemi, en etkili zaman yönetimi teknikleri arasında bulunan bir diğer tekniktir. Hızlı planlama yöntemi, kişinin hedeflediği şeyler arasında neye öncelik verdiğini belirlemesini sağlayan bir zaman yönetimi tekniğidir.

Hızlı planlama yönteminde kişi önceliklerini fark eder ve bunları gerçekleştirmek üzere esnek bir plan çıkarır. Hızlı planlama yöntemi sadece bir zaman yönetimi tekniği değildir; yaşamın hemen her alanında uygulanabilir.

5. Pareto Prensibi Nedir?

Pareto prensibi, bitirilmesi gereken işlerin %80’inin %20’lik zaman içerisinde, kalan %20'lik bölümün ise zamanın %80'inin kullanılmasıyla yerine getirilmesi şeklinde uygulanan bir zaman yönetimi tekniğidir.

Pareto prensibi, tıpkı Eisenhower matrisi gibi önceliklendirilmesi gereken işlerin daha büyük bir zaman diliminde, aciliyeti olmayan işlerin ise daha küçük bir zaman diliminde bitirilmesi gerektiğini savunur. Pareto prensibi, kişiyi işlerini bitirmek için ne kadar vakit ayırması gerektiği konusunda yönlendirdiği için en etkili zaman yönetimi teknikleri arasında gösterilir.

6. 168 Saat Tekniği Nedir?

Yazar Laura Vanderkam tarafından geliştirilen 168 saat tekniği, en etkili zaman yönetimi teknikleri listesinde bulunan bir diğer yöntemdir. 168 saat tekniği, bir haftanın 168 saat olduğunu kabul ederek önemli olan işlere öncelik vermek koşuluyla zamanı yeniden planlamayı öneren bir tekniktir. Bu teknikte 168 saat, 1 haftada bulunan saatlerin toplam sayısını ifade eder.

7. "O Kurbağayı Ye" Tekniği Nedir?

Kişisel gelişim yazarı ve motivasyon konuşmacısı Brian Tracy'nin önerdiği bu teknik, Mark Twain'in "Sabah ilk işiniz canlı bir kurbağayı yemek olsun, böylece günün geri kalan kısmında daha kötü bir şeyle karşılaşmazsınız" cümlesinden doğmuştur. Burada kurbağa yemek, üstesinden gelmesi en zor ve en yapmak istemediğimiz işi temsil eder. Önce bu görevi bitirmek, sevilen ve kolay bitirilecek görevleri yerine getirmek için kişiye motivasyon sağlayacaktır.

Kaynak: https://istanbulbogazicienstitu.com/zaman-yonetimi-teknikleri-nelerdir

Nasihatimdir, Vasiyetimdir...

Güneş her gün daha mütekâmil bir dünyaya doğmaz… Tarih ezelden ebede dümdüz uzanan doğrusal bir hat değil, devirli bir oluşumdur… Gün olur, en gerideki en öndekinden ileride olur… Aristarkus, Kopernik'e 'zıpçıktı astrolog' diyen devrimci Martin Luter'den daha ilericidir… Ahmet Yesevi, Kadızade Mehmet'in çok ötesinde… Siz istihkâmlarınızı güçlendirin, zor zamanları fırsata çevirin… Benim yaşıma geldiğinizde, benim hiç olamadığım kadar hakîm, fehîm, müstakîm, emîn, mekîn ve metîn olun…

Aziz ülkemize gelince, ille de bir şeye benzetecekseniz, her budağından sürgün atan salkım saçak bir böğürtlen çalısına benzeteceksiniz Türkiye'yi… Bir sürgünü çiçeğe dururken, diğerinin kurumakta, ötekinin meyve vermekte olduğunu görün… Tek bir sürgüne takılıp kalmayın, bütüne bakmayı adet edinin… Unutmayın ki düz akılla anlaşılmaz, pergele, cetvele gelmez, kendisine has bir kimliği vardır, Türkiye'nin. Batmaz... Batarsa, okyanuslar taşar… Mademki son temsilcileriyiz Gezegen'in iyiliği için yaşatılması elzem bir medeniyetin, bizi durduracak tek 'gerçek', soğuyan Güneş'in dünyamızı yarı yolda bırakması ihtimali olmalı…

ALEV ALATLI
1942 – 2024

DİNÎ VE AHLÂKÎ BOYUTLARIYLA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Prof Dr Huriye MARTİ
Diyanet İşleri Bşk Yrd

Teknolojiye olan hayranlık yıllarının ardından, bugün teknolojiyi hem üretim hem de kullanım bazında sorguladığımız bir dönemden geçiyoruz. Üretimi esnasında tabiatı çürüten bir teknoloji, kullanımı esnasında da insanı tüketerek iki yanı keskin bir bıçağa dönmüş durumda. Kur'ân'ın hem tabiattaki varlıkları, hem bunların fonksiyonlarını, hem de bunların bazılarından insan emeği ile elde edilen ürünlerin tamamını "âyet" olarak adlandırması ve bir ayrım gözetmeksizin ilahi mesajı iletmede bu âyetleri malzeme olarak kullanması, teknolojik ürünlerin de Yüce Yaratıcı'ya işaret ettiğini gösteriyor. "Allah âlemlerin Rabbi'dir, sanal âlem de buna dâhildir" değerlendirmesi, bu noktada son derece manidar görünüyor. Sorun ise, insan ile tabiat arasındaki bu ilişkiyi, bir diğer deyişle insan ile teknoloji arasındaki ilişkiyi sağlıklı temellere oturtamamaktan ve kontrol altına alamamaktan kaynaklanıyor. Bilhassa ergenler ve gençler üzerindeki etkisi her geçen gün artan kontrolsüz teknoloji kullanımı, birçok bilim insanına göre "bağımlılık" olarak adlandırılmayı hak ediyor. **Bu tür bir bağımlılık, teknolojinin "ne sıklıkla" kullanıldığına değil "hangi amaçla" ve "nasıl bir zihinsel ve duygusal yaklaşımla" kullanıldığına odaklanıyor.** Zira bütün vaktini internet bağlantısı ile ekran karşısında geçirmek zorunda olan mesleklerin varlığını da dikkate aldığımızda, patolojik olanın; **"amaçsız, verimsiz, denetimsiz bir teknoloji kullanımı"** olduğu ortaya çıkıyor. Teknolojinin ve bilhassa internetin bir taraftan sahte cennetler vaat ederken, diğer taraftan ani ölümlere kadar uzanan sorunlar yumağını çocuklarımızın hayatına taşıyan bir cehennemi andırdığı sıklıkla söyleniyor. Teknoloji bağımlılığı konusunda ergenlerin ilk sırayı alması, onların gelişimsel özellikleri ile birlikte okunduğunda anlaşılır bir durum olarak görülebiliyor. Genç insan, yaşı gereği dalgalanan duygularıyla, özgürlük ihtiyacıyla, kimlik kazanma ve kendini ispatlama çabasıyla, sabırsızlığı, bilgi açlığı, içe dönük hali, enerjisi ve heyecan arayışıyla teknolojinin en yakın muhatabı olarak karşımıza çıkıyor. Ama bu yakınlık, gencin online ilişkilerin etkilerine karşı daha savunmasız olduğu gerçeğini değiştirmiyor. İnternetin sağladığı anonimlik, gizlilik, ulaşılabilirlik, çeşitlilik ve özgürlük gibi imkânlar, kimi zaman gençlerin gerçek yaşamlarını ihmal etmelerine ve psikolojik doyum çabalarını sanal ortama taşıyarak zarar görmelerine neden oluyor.

I-Dokunulmaz Değerler Açısından Teknoloji Bağımlılığı Teknoloji bağımlılığı konusunda da araştırmaların genellikle ortak olarak dile getirdiği belirtiler; "teknoloji ve internet bağımlısının istediği keyfi alabilmek için ekran başında kalma süresinin belirgin olarak arttığı, internete bağlı olmadığı zamanlarda bile sürekli olarak internete dair takıntılı düşünceler ve hayaller ürettiği, her oturuşta saatlerce kaldığı için sağlık sorunları yaşadığı" şeklindedir. Ayrıca bağımlı kişinin sosyal, kültürel ve mesleki etkinliklerden uzaklaştığı, insanlar ile yüz yüze konuşmaktansa ekran üzerinden iletişim kurmayı tercih eder hale geldiği, yemek öğünlerini ve randevularını atladığı, iş verimliliğini ve parasını kaybettiği, gerginlik,

çaresizlik, suçluluk, uykusuzluk ve yorgunluk çektiği, eşi ve çocukları başta olmak üzere yakın çevresiyle sorunlar yaşadığı, teknoloji kullanımını azaltmayı ya da bırakmayı denediğinde başarısız olduğundan huzursuz, depresif, saldırgan bir ruh haline büründüğü dile getirilir. Dolayısıyla **teknoloji bağımlılığının dinî ve ahlâkî açıdan değerlendirilmesi konusuna girerken, insanın temel hak ve dokunulmazlıklarından başlamak doğru olur. İslâm âlimleri dinin gayesinin "beş unsuru" korumak olduğunda ittifak etmişlerdir: Can, mal, akıl, ırz ve inanç.** Bu beş unsur, yeryüzünün mükerrem varlığı olarak dünyaya gelen her insan için hürmete layık yani "dokunulmaz" olan değerlerdir. Herhangi bir şahıs, varlık, nesne, madde, fikir ya da oluşum insanın bu beş temel değerini kayba uğratıyor ve zarara sokuyorsa din orada devreye girerek insanı korur ve ona hem korunmasını hem de çevresindekileri korumasını emreder. Dolayısıyla, teknoloji bağımlılığı kişinin sağlığını tehdit ederek canına, maddi kayba uğramasına sebep olarak malına, düşünme ve idrak etme kabiliyetini sekteye uğratarak aklına, gayr-i ahlâkî yönelimlerle ırzına, aşırı ve sapkın ideolojilerle inancına zarar veriyorsa, dinî açıdan sorgulanmak zorundadır. İnsan; akıllı, irade sahibi ve sorumluluk üstlenen varlık olmasıyla "yeryüzünün halifesi" konumundadır ve ilahi vahye tâbi olmuştur. Aklı ve iradesi ile dünyadaki tercihlerini iyiden ve iyilikten yana kullanma, kötüye ve kötülüğe engel olma potansiyeline sahiptir. Çok sayıda araştırma, teknoloji bağımlılığının insanda zihinsel işlev sorunlarına, dikkat bozukluklarına, düşünme ve hatırlama güçlüklerine neden olduğunu söylüyor, akla zincir vuran unsurlar da din tarafından açıkça yasaklanıyorsa, konunun hassasiyeti artıyor demektir. Aklını, fikrini, benliğini ekrana teslim eden insan, Kur'ân'da yüzlerce defa kendisine seslenen "Umulur ki düşünürsünüz!" "Akletmez misiniz?" "Aklınızı kullanın diye size bu örnekleri veriyoruz!" gibi hitaplara nasıl dönüp bakabilir? Bağımlılığı dokunulmazlıklar ekseninde incelerken tartışılması gereken bir diğer ana mesele ise, teknolojik vasıtalar ile değer erozyonu arasındaki ilişkidir. Teknoloji bağımlılığı cinsellik, kumar, alışveriş ve çoğu şiddet ve yağmalama içerikli olan oyun bağımlılıklarını ihtiva etmektedir. Bu alt başlıklar yaş, cinsiyet, ırk, mezhep ve meşrep ayrımı olmaksızın dinî ve ahlâkî duyarlılıklar taşıyan her insan için yeterince kaygı vericidir. Müslüman iffetli olmaya gayret gösterirken cinselliğe; helal kazanç için çabalarken kumara; lüks ve israftan uzaklaşmaya çalışırken alışveriş çılgınlığına; merhameti şiar edinirken şiddet yüklü oyun bombardımanına maruz kalıyorsa, internet hangi noktaya kadar masumdur? Suça özendiren, ailedeki mahremiyet algısını bozan, insanı maddenin esiri durumuna getiren bir televizyon ne kadar güzeldir? Sorular çoğaltılabilir; teknoloji bağımlılığının din, değer ve ahlâk ile bağı farklı açılardan irdelenebilir. Bu noktada dikkatimizi üç alanda yoğunlaştıralım: Teknoloji bağımlılığı bir insanın kendisiyle, Rabbiyle ve toplumla olan ilişkisini nasıl etkiliyor?

II- Benlik Bilinci ve Zihin Kodları Açısından Teknoloji Bağımlılığı İnsanoğlu, mahlûktan Hâlık'a uzanan bir tefekkür zinciri kurmakla yükümlüdür. Kâinatı ibret nazarıyla okumalı, tabiattan güç devşirmek için değil, gücün gerçek sahibine boyun eğerek kul olmak için yaşamalıdır. Oysa kanaatimizce hayata, kâinata, Yaratıcıya, zamana ve mekâna karşı takınılmış nevzuhur bir tavrın adı olarak "Modernizm", insana Tanrıyla yarışma hırsı aşılar. Bu

hırs belki de en belirgin görünümlerine teknolojik atılımlar sayesinde kavuşur. Modern zihin, teknolojiyi de kullanarak insana yeni düşünce kalıpları sunar. Ve diyebilir ki, Tanrı emekliye ayrıldı, şimdi tanrı sensin! Teknoloji sayesinde her şeyi biliyor, kontrol ediyor, her an her yerde herkesle iletişime geçebiliyorsun. Bugüne kadar hiç elde etmediğin oranda bir güç, kudret ve inisiyatife sahipsin. O halde bunu menfaatin için sonuna kadar kullan! İşte teknolojinin gerisinde yatan bu zihniyet, teknoloji hakkında sağlıklı algılar geliştiremeyen bir insanı varlığın diline uzak bir hayat yaşamaya mahkûm eder. İster tabii ister sosyal alanda cereyan etsin, eskiden her biri Allah'ın birer âyeti olarak algılanan olaylar artık insana hiçbir şey söylemez hale gelir. Veya modern insan, onların verdiği mesajları okuma yeteneğini neredeyse tümüyle kaybeder. Buna ister İslâmi anlamda "toplumsal gaflet" diyelim, ister felsefi bir temellendirmeyle "varlığın unutulması" diyelim, sonuç, teknolojik bir çıkarı gözetmenin bizden alıp götürdükleridir. Teknoloji insana malın, bilginin, bedenin, sağlığın, aklın, makamın kısacası "mülkün" gerçek sahibini unutturuyorsa, "emanet" bilincini zedeliyorsa ciddi bir zihniyet kırılmasına neden oluyor demektir. Bağımlılık, insanın anlama, kontrol etme ve özgürleşme ihtiyacını karşılarken teknolojiyi sınırlı, verimli, yasal ve bilinçli kullanamamasından kaynaklanır demiştik.

İnsan söz konu ihtiyaçları için teknolojiye müracaat ederken aslında teknoloji de bir yandan kendisine yaşam ve etki alanları açmaktadır. Yani bir bakıma, özne olduğunu düşünen insanı nesneleştirmektedir. ***İşte bu noktada insanın benlik bilinci açısından teknoloji bağımlılığının bir diğer olumsuz etkisinden söz edilebilir: Köleleşme***. Şu acı bir gerçektir ki, Türkiye'nin de içinde bulunduğu hedef ülkelerin genç beyinleri sanal dünyada alabildiğine vakit ve enerji harcarken, teknoloji kullanımını planlayan, kodlayan ve yönlendiren kültür, egemen hale gelmektedir. Gençlerimiz bilgisayar oyunlarında level atlayarak madalya toplaya dursun, teknolojiyi akıllıca kullananlar gerçek hayatta şampiyonluk kazanmaya devam etmektedir. Öyleyse teknoloji bağımlılığını dinî ve ahlâkî temeller açısından değerlendirirken, üretenle tüketen, oyalayanla oyalanan, kültürünü empoze edenle kaybeden arasındaki farkı kavramak gerekir. Konu zihniyet olduğunda, gerçek ile sanal arasındaki farkın teknoloji eliyle nasıl yok edildiğine de değinmek gerekecektir. Dinin sürekli olarak geçiciliğine vurgu yaptığı, Kur'ân-ı Kerim'in "bir oyun ve eğlenceden ibarettir" ifadesiyle tanıttığı dünya hayatı, teknoloji sayesinde kendisinden daha yapay ve oyalayıcı bir sanal âlem üretmiş durumdadır. "Size verilen her şey, dünya hayatının geçimliği ve süsüdür. Allah'ın katındaki ise daha hayırlı ve daha kalıcıdır. Hâlâ aklınızı kullanmıyor musunuz?" uyarılarına rağmen, bugün bilgisayar başında kazanılan başarılar, üretilen imajlar ve biriktirilen paralar, gerçek dünyadaki karşılıklarından öte bir anlam ifade edebilir hale gelmiştir. Dünya bile âhirete kıyasla geçici bir oyalanma alanı iken, dünya içinde bir sanal dünya oluşmuş ve kalıcı olana uzaklık bir kat daha artmıştır. Teknoloji bağımlılığının bilhassa çocuk ve gençlerde gerçekle hayali, hakikatle mecazı, ciddiyetle oyunu birbirine karıştıran bir ruh hali oluşturması, kişisel etkilerin en derinidir. Teknoloji bağımlılığı sonucu zihnin müptela olduğu amansız hastalıklardan sonra bedeninin uğradığı zarardan da bahsedelim. Bilinçsiz teknoloji kullanımı göz, bel, boyun,

kulak, beyin ve benzeri birden fazla hassas noktada deformasyon ile kendini gösterir. İslâm'ın insan bedeni hakkında belirlediği temel ilkelerden birisi, "bedenin emanet olduğu" ve bilinçli bir şekilde zarara uğratılması durumunda hem hukukî hem de dinî müeyyideler gerektiğidir. Öyle ki, kişi aşırı ibadet ederek bile bedenine zarar veremez. Namaza ve oruca aşırı düşkünlük gösteren genç sahabi Abdullah b. Amr'ı Hz. Peygamberin (s.a.s) ikaz edişi burada hatırlanabilir: "Bedeninin senin üzerinde hakkı var." O halde, bağımlısını saatlerce bir yere çivileyerek yeme, içme, uyuma gibi doğal fiziksel ihtiyaçların bile önüne geçen yapay bir teknoloji ihtiyacı, dinî anlamda da sorunludur.

III- Allah-Kul İlişkisi Bakımından Teknoloji Bağımlılığı İnsanın kendisiyle, Rabbiyle ve diğer insanlarla ilişkileri, iç içe geçen ve birbirini tamamlayan motiflerle örülüdür. Teknoloji bağımlılığı ile zihin dünyası zarar gören bir fert, aynı zamanda dinî ve ahlâkî yaşantısında da zarara uğramış demektir. Bu kadar kesin konuşmamızın altında, zihniyet ile davranışın birbiriyle olan vazgeçilmez bağı yatmaktadır. İnsan neye inanırsa onu yaşar; zihni hangi düşünce kodlarıyla çalışırsa onlara uygun tavır ve davranışlar geliştirir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığının, esir aldığı zihinlerin sahiplerinde arzu edilmeyen gayr-i ahlâkî alışkanlıklar oluşturması neredeyse kaçınılmazdır. İnsan ahlâkî bir varlıktır. Düşüncelerini ve davranışlarını ahlâk penceresinden değerlendirir. Hayata geldiği an, ahlâkî bir yapılanmanın içine doğar. Zaman ve mekân fark etmeksizin her toplumun ahlâkî bir dokusu vardır. Bu doku sosyo-kültürel şartlarla şekillenir. Kültürün en güçlü bileşenlerinden biri olması hasebiyle din, ahlâkın oluşumu ve gelişiminde söz sahibidir. İslâm ahlâkı açısından bakıldığında, teknoloji bağımlılığının insan üzerindeki ilk etkisi doğru-yalan ya da dürüstlük-sahtekârlık ikilemidir. Medya ve sanal âlem yalanın en yaygın olduğu, akıl almaz sahtekârlıkların işlediği bir alandır. Bu alana adım atan bilinçsiz kullanıcı, bazen söyleyerek, bazen inanarak, bazen de yayarak yalanın kurbanı olmaya mahkûmdur. Araştırma bulguları, gençlerin sanal ortamda başkası gibi davranmayı seçtiklerini, kendilerine daha zeki, daha yakışıklı, daha az utangaç kimlikler oluşturduklarını ve kimlik denemelerinin altında yalanın yattığını göstermektedir. Ayrıca internet bağımlılığı sebebiyle başı derde giren birçok insanın, günü kurtarmak adına yalana başvurduğu da bilinmektedir. Bu durum, "Yalandan sakının! Çünkü yalan kötülüğe, kötülük de cehenneme götürür. Kişi yalan söyleyip yalanı araştıra araştıra Allah katında yalancı olarak yazılır." hadisiyle birlikte düşünüldüğünde, olayın vahameti ortaya çıkar. Sanal âlem yalanları, karaktere dönüşme ve ilahi cezayı gerektirme potansiyeline sahiptir, hem de riyakârlık, ikiyüzlülük, samimiyetsizlik gibi birden fazla kötü ahlâk özelliğini de peşinde sürükleyerek… İnternet ve medya araçlarının önümüze boca ettiği bilgi yığınından ne kadarının doğru olduğu ya da gerçeği yansıttığı tam bir muammadır. Bu durumda bilgiye aç bir ergen için diğer bir risk alanı, yalana kanma ve yalanın yayılmasına alet olmadır. Doğru haberin peşine düşme bilincinin kazanılmaması, "Ey iman edenler! Size bir fasık bir haber getirirse, bilmeyerek bir topluluğa zarar verip yaptığınıza pişman olmamak için o haberin doğruluğunu araştırın." şeklindeki Kur'ânî emrin ihmal edilmesi, bireysel ve toplumsal açıdan zarar gördüğümüz anlamına gelmektedir. Tabii bu yalanların bir de dedikodu ve iftira boyutu vardır. Sanal dünya,

dedikodu, laf ebeliği, hakaret, iftira gibi ahlâkî olmayan hallerle sıkça karşılaşılan mayın döşeli bir tarla gibidir. Dolayısıyla ekran kullanıcısı, hem bunların dinen asla tasvip edilmediğini öğrenmeye, hem de dünya ve âhirette ne gibi kayıplara neden olduklarını hissetmeye yani "değer eğitimine" muhtaçtır. Helal-haram sınırlarının teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi tartışılırken sıkça hatırlanmasını sağlayan bir diğer kavram ise mahremiyettir. Mahremiyet, sadece mahrem yerlerin örtülmesine indirgenemeyen, bedenin yanı sıra bilgi ve mekân mahremiyeti gibi farklı alanları da ilgilendiren çok boyutlu bir kavramdır. "Özel alan" ve "sınır" kavramlarıyla doğrudan ilgili olan mahremiyetin, bilhassa internet ve sosyal medyada sıkça ihlal edildiğine şahit olmaktayız. Zira bu mecralarda insanların hem kendi özellerini başkalarına açmaları, hem de bir başkasının özeline müdahil olmaları son derece kolay gerçekleşmektedir. Bu durumda gönüllü ya da gönülsüz olması fark etmeksizin mahremiyet bilincini örseleyen her adım, Kur'ân'ın, "Birbirinizin kusurlarını ve mahremini araştırmayın." emri ile çelişmektedir. Konunun edeb, ahlâk, erdem ve nezaket boyutları da cabasıdır. Bahse konu bir diğer ahlâkî zafiyet olan israf ise, belki de bağımlılığın diğer adıdır. İnsanoğluna zaman kazandırma iddiasıyla yola çıkan teknoloji, bugün zaman kaybetmenin, vakit öldürmenin en tatlı tuzağı haline gelmiştir. Zamanın yanı sıra enerji, para ve sağlık gibi birçok nimetin de israfı teknoloji bağımlılığı ile iç içedir. "İki nimet vardır ki, insanların pek çoğu bunların kıymetini bilmeyerek aldanmaktadır: Sağlık ve boş vakit." buyuran Hz. Peygamber'in tanımlaması teknoloji bağımlılığına ne kadar da uyuyor! Bir diğer nebevi uyarı da konumuz bağlamında dikkate alınmayı bekliyor: "Kıyamet gününde hiçbir kul, ömrünü ne için tükettiği, ilmi ile ne yaptığı, malını nereden kazanıp nerede harcadığı, bedenini ne uğruna yıprattığı sorulmadıkça bir yere kıpırdayamayacaktır." Sanal âlemin gerçek âlemden daha renkli, daha hızlı ve daha sesli olmasının bilhassa çocuklarda gerçek hayata döndükleri an bir bıkkınlık ve sabırsızlığa neden olduğu bilinmektedir.

İnternetin hem sağlığa hem de ahlâka zarar verme ihtimali olan bir diğer risk noktası ise, sigaraya, alkole ve uyuşturucuya özendirmesi, hatta erişimi kolaylaştırmasıdır. Alkol kullanımı ve uyuşturucuya yönelme ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer biçimde fuhuş, kumar, şiddet gibi açıkça dine ve ahlâka aykırı olan tutum ve davranışlar ile internet bağımlılığı arasında kolay kurulabilecek bağlar bulunmaktadır. Dinî açıdan düşündüğümüzde, bağımlılığın ibadet uygulamalarını aksatmaya neden olması da bir başka problem olarak karşımıza çıkar. İnternet ve ekran düşkünleri kitap okuma alışkanlığını yitirebilmektedir. Acaba Kur'ân okuma ve Kur'ân üzerinde düşünme faaliyetleri de bu yitime uğramakta mıdır? Ekran bağımlılığının bilhassa namaz düzeni üzerindeki olumsuz etkileri ise daha büyük bir sorun olarak karşımıza çıkar. Zira İslâm dini açısından bakıldığında, namaz dinî hayatın merkezinde yer alır ve dinin içkiye karşı yürüttüğü kademeli yasaklama yaklaşımının önemli aşamalarından birisini de "İçkiliyken namaza yaklaşmayın." âyeti oluşturur. Bu durum dikkat çekicidir, zira söz konusu yasak "namazla içki arasında bir tercih yapılması" anlamına gelir. Böyle bir tercih durumunda kalınca kişi namazı

seçecek, ibadetin tadını alarak zararlı bilumum bağımlılıkları ve bu arada teknoloji bağımlılığını da aşabilme ihtimali artacaktır.

IV- İnsan-Toplum İlişkisi Açısından Teknoloji Bağımlılığı Ahlâkî ve dinî açıdan zafiyetin, toplumsal huzuru ve güveni de tehdit ettiğini söylemek, görünen köye kılavuzluk etmek olur. Teknoloji bağımlılığının ferde verdiği zarar, toplumdan çıkacaktır. Belki de insanlık tarihinde "küreselleşme" denilen süreç ilk değildir ama tüm küre çapında insanların bir yerden bir yere ulaşımı ve bir anda iletişimi hiç bu kadar kolay olmamıştır. Ancak ironik biçimde insanlar hiç bu kadar da yalnız kalmamış ve birbirinden uzak noktalara savrulmamıştır. Aileden başlamak üzere komşu ve akrabalara uzanan yakın toplumsal bağların gün geçtikçe zayıflamasında teknolojinin elbette etkisi vardır. Ekrana gömülen ve dışarıda akıp giden hayatı unutan nice insan, başını kaldırıp çevresine bakmayı akıl ettiğinde kimsesiz kaldığını görmenin acısını yaşamaktadır. Ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre, internetin problemli kullanımı çocuk ve eşlerin ihmal edilmesinden sanal ihanete, çocukların sahte kimlikle yaşadığı tekinsiz ve güvensiz ilişkilerden istismara kadar çok çeşitli problemlere yol açmaktadır. Konunun gelip dayandığı son nokta ise, ailede güven bunalımı yaşanması ve aile birliğinin dağılmasıdır. Bağımlılık, aynı çatı altında birbirinden habersiz yaşayan, "birlikte ama yabancı" aile fertleri üretirken, bilhassa anne-babaların üzerlerine düşen sorumlulukları ihmal etmesine sebep olmaktadır. Oysa Hz. Peygamber (s.a.s.) buyurur ki, "Bakmakla yükümlü olduğu kimseleri ihmal etmesi, kişiye günah olarak yeter." Sosyal izolasyon -ruhbanlık gibi dinî gayelerle yapılsa bile İslâm'ın asla tasvip etmediği bir durumdur. Resûl-i Ekrem'in ifadesiyle, "İnsanların arasına karışarak onların eziyetlerine sabreden kimse, insanların arasına karışmayıp eziyetlerine sabretmeyen kimseden daha hayırlıdır." Kişisel haz ve menfaatlerin toplumdan kopuşu kolaylaştırması, insanı gerçek sorumluluklarıyla yüzleşmekten kaçtığı sahte bir özgürlük alanı olan sosyal medya ağlarına itmektedir. Günlük hayatında sosyal ve kültürel aktiviteleri terk eden, kalabalığa girmekten ya da insanlarla sohbet etmekten kaçınan kişi teknoloji bağımlısı olabilmekte; bağımlı olanın da sosyal beceri ve başarıları giderek kaybolmaktadır. Bu, çift yönlü işleyen harap edici bir süreçtir. Ayrıca internet üzerinden yayılan zehirli ideolojilerin ve radikal yaklaşımların ya da "dinî bilgi" olarak sunulan safsataların İslâm dininin temel referanslarıyla uyuşmadıkları halde muhatap bulabilmesi, toplumsal birliği tehdit ettiği gibi, toplumun din algısını da bozmaktadır. Büyü, fal, rüya tabiri gibi metafizik âleme dair ne varsa dine yamayan bir internet profilinin bağımlıyı nasıl etkileyebileceği açıktır.

Sonuç Teknoloji bağımlılığından korunmaya ve bağımlılığın tedavisine yönelik çeşitli yöntemlerden bahsedilebilir. Teknoloji bağımlılığı bir tür içe kapanma hareketidir. Derdini dökme, iletişim kurma ve problem çözme yöntemlerini öğrenmemiş bir insan, kendini hayata ve muhataplarına kapatmanın en kolay yollarından biri olarak ekranla ünsiyeti seçmektedir. Diğer taraftan mutlu olma, kazanma, başarma, takdir görme gibi duygusal ihtiyaçları karşılanmayan, maneviyatın verdiği hazla tanışmayan bir genç de aynı ekrana kilitlenmektedir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığı ile mücadelede manevi destek programları

artırılmalı, birey ve grup terapilerinde manevi ögelerin desteğine başvurulmalıdır. Teknoloji ile ahlâkî ve dinî anlamda sorun oluşturmayan sağlıklı bağlar kurabilmede kilit isim anne-babalardır. Anne ve babanın öğrenim düzeylerine göre çocuğun internet bağımlılığı durumu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bir diğer deyişle, **çocuğun bağımlılıktan uzak kalması, ebeveynin öğrenim düzeyiyle değil bilinç düzeyiyle alakalıdır**. O halde, anne-babalara yönelik dinî ve ahlâkî ilkeleri de içeren farkındalık çalışmaları son hız devam etmelidir. Bağımlılıkla mücadelede bilgilendirmenin ve eğitimin yanı sıra çevresel düzenleme ve risk enstrümanlarını azaltma da son derece önemlidir. İslâm fıkhında sedd-i zerâi' denilen "kötülüğe giden yolu kapatma" çalışmaları, ancak bilinçli yetişkinler eliyle gerçekleşecektir. Gençlerimize gelince, bilhassa zayıf halkalar üzerinde yoğunlaşan bir değer eğitimi şarttır. Söz gelimi dünyada ve ülkemizde yapılan araştırmalara göre, ergenlerde internet bağımlılığı için erkek cinsiyet, evde internet bağlantısının olması ve psikolojik sorunlar en belirgin risk faktörleridir. O halde bilinçlendirme çalışmalarında bu nitelikleri taşıyan gruplara daha güçlü odaklanılmalıdır. Her meselede olduğu gibi, kötü alışkanlıklardan insanları alıkoyma konusunda da Hz. Peygamber'in örnekliğine ve onun metotlarına, bir Müslüman olarak, itimadımız tamdır. Çünkü Allah Resûlü (s.a.s), yaşadığı dönemde alkolle mücadeleyi başarmış ve alkol bağımlılığını neredeyse bütünüyle kendi toplumundan silebilmiş dünyadaki ilk örnektir.

İslâm teslimiyettir, Rabbe bağlanmaktır. Dinin oluşturduğu aidiyet hissi ortadan kalktığında açılan manevi boşluğu ve açlığı hangi popüler öğe hakiki anlamda doldurabilir? Dinî sınırları tanımamakla özdeş bir özgürlük anlayışı mı, yoksa gerçek özgürlüğü Allah'a bağlılıkta bulan bir yöneliş mi sonuç verir? İnsanın yaratılışı itibarıyla sahip olduğu kapasite ve yeteneklerin odaklanacağı noktayı belirten şu âyetler bize "köle âzad etmek" ile sınırlı olmayan "tüm boyunduruklardan ve bağımlılıklardan kurtulma" reçetesini sunuyor olabilir mi?

"Biz insana iki göz vermedik mi?

Bir dil ve iki dudak.

Ve ona iki tepeyi gösterdik.

Ama o, sarp yokuşa atılamadı.

Sarp yokuşun ne olduğunu bilir misin?

Boyundaki zinciri çözmek!

Kaynak: MARTI, H. "Dinî ve Ahlâkî Boyutlarıyla Teknoloji Bağımlılığı". Diyanet İlmî Dergi 54 (2018): 107-120

TikTok Akıl Sağlığını Nasıl Etkiliyor?

Brain Gallagher

Çev. **Uzman Psikolog Lamia Kalender Ergül**

Toronto Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'nde çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanı olan J.D. Haltigan'a bir soru sorduk. TikTok akıl sağlığını nasıl etkiliyor? TikTok'ta olan şeylerden birisinde, özellikle genç ergen kadınlardan bazıları, akıl hastalığı benzeri davranışlar sergiliyor ve bir tür sosyal bulaşım etkisiyle tutarlı olarak klinik bulgular gösteriyorlar. Bu bulgular, genç bireylerde klinik Tourette sendromu veya otizm vakalarında görebileceğinize çok benzer fiziksel belirtiler, tik benzeri davranışları içerir. El çırpmak gibi davranışsal stereotipler sergilerler. Bu konuda birçok rapor ortaya çıktı, bunlardan bazılarını Comprehensive Psychiatry'deki (Kapsamlı Psikiyatri) yeni makalemde kaleme aldım ve size bundan bahsedeceğim.

Mental Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı (DSM) ile ilişkilendirilebilecek klasik semptomlarla veya klasik teşhislerle tutarlı durumlarla kendilerine tanı koyan ve bunu içerik olarak yayınlayan birçok kişi mevcut. Ancak bunun daha çok eylemsel bir şey olduğu çok açık. Yapılan eylem, kişilerin kendilerine gerçek klasik vakalar üzerinden (DEHB, depresyon veya sınırda kişilik bozukluğu) doğru tanılar koyması değildir. Bu tanılar klinik uzmanlar tarafından konulan tanılar da değildir. Bu eylem TikTok'ta yükselirken Instagram'da da durumun aynı olduğunu hatta kökeninin Tumblr'a kadar dayandığını söyleyebiliriz. Bir bakıma, gördüğümüz şeyler daha çok bu algoritmik platformların bazıları ile ilişkili. Bu platformlar yeni bir kimlik kazanmak için gelen bireylerden oluşuyor ve bu kimlikler akıl hastalıkları ile bağlantılı.

Literatürü gözden geçirdiğim ve bu konulara dikkat çekmek istediğim makalemi yazmak için bana ilham veren şey, ampirik (deneyimsel) çalışmaları ve geniş kamusal çalışmaları biraraya getiren çok az makale olması. Bu iki yönü birleştirmek makalenin itici gücünün bir parçasıydı. Diğer bölüm, TikTok ve Instagram'ın, bireylerin paylaşımda bulunmasına sebep olan kişisel rahatsızlıklarını emebilen görsel-işitsel sürükleyici doğasını anlatıyor. Algoritma, akıl hastalıklarını veya deneyimlenen semptomlar etrafında oluşan kimliği güçlendirir ve şiddetlendirir. Yaygın klinik akıl hastalığı gibi, tanımladıkları diğer yönlere yol açan kişilik psikopatolojisini güçlendiriyor.

TikTok'ta olanların çoğu orantısız bir şekilde ergen kadınlar arasında yaşanıyor. Kadınlarda genel olarak, depresyon ve anksiyete hatta nevrotik özellikler ergenlik çağında fazla artış gösterir. Bu duruma ergenlik geçişi sırasındaki hormonal değişimler de aracılık ediyor. Ve bu platformların görsel-işitsel doğası bireyin duygularında artışa sebep oluyorsa, bu duyguları deneyimleme eğiliminde de artış görülebilir. Bu, etkili içeriğin daha toksik bir karışımına sebep oluyor ve sorunları veya ilk gelişlerine vesile olan semptomları artırıyor.

TikTok'u, insanlarda zaten var olan gizli kalmış şeylerin kuluçkaya yatması olarak düşünebilirsiniz.Gerçek klinik müdahale veya tanıların yokluğunda, yanlış ve sorunlu tanılar veya pozitif yönde pekiştirilen kişilik özellikleri olduğunda, kimliğini bunlar etrafında somutlaştıracak bireylere sahip oluruz. Tüm bunlar başkalarıyla paylaşılır ve birbirini

güçlendiren bir semptom karışımının ortaya çıkmasına zemin hazırlanır. Disosiyatif (çoklu) kişilik bozukluğu veya şiddetli depresyonları olmayabilir. Geleneksel olarak bu tanılarla ilişkilendirilen gerçek organik davranışlar sergilemeyebilirler. Kişilik bozukluğuna veya akıl hastalıklarından sayılabilecek düzeyde kişilik psikopatolojisine (narsisizm, sınırda kişilik bozukluğu veya şizoid kişilik bozukluğu gibi) sahip olabilirler.

Beni daha çok ilgilendiren şey, eğer kendi kendilerine teşhis koydukları rahatsızlıklar gerçekten kişiliklerinde yer alıyorsa, bu durumun rahatsızlıklara dair gerçek profesyonel anlayışı nasıl etkilediğidir. Kolektif bir gruptaki kuluçka, bir grubun tutarlı bir aktivist kimlik oluşturmasına yol açabilir. Örneğin; bağımsız kimlikler topluluğu, "fikir birliğine dayalı olmayan gerçeklikler" algısıyla baskı yapan bir topluluk haline geldi. Bu topluluklar kamusal söylemin içine fazlaca dahil olur ve bozuklukların istedikleri şekilde görülmesini isterlerse, bu rahatsızlıkların nasıl ortaya çıktığına dair klinik görüşü etkileyebilirler. Bir akıl hastalığı ile özdeşleşen insan eşiğine ulaştığınızda, bu bozuklukların ne olduğunu ve onları nasıl gördüğümüz hakkındaki profesyonel algımızı, onları nasıl gördüğümüzü ve tanı kriterlerini nasıl oluşturduğumuzu etkiler. Sözde normal hale gelebilirler. İçinde var olduğunuz veya arasında geçişler yaptığınız üç farklı kişiliğiniz varsa, fikir birliğine dayalı olmayan ve normal fonksiyonun dışına çıkan realiteniz, bireyin bozulmamış olduğu ve dünya ile bu şekilde etkileşime girişi olarak tanımlanır.

Fikir birliğine dayalı olmayan bir gerçeklik, birinin Mars'ta yaşadığını veya dinozorların sokakta olduğunu düşünmesini içerebilir. Bu durum "normal" olarak görüldüğünde – herkes kendi fikir birliğine dayalı olmayan gerçekliğine sahip olabilir- problemli düşünce fikrine zarar verir. Her şey normalleşir. Eleştirel psikiyatride bir söylem vardır; bir bozukluğu etiketlerseniz zararlı olursunuz, bunun yerine normalleştiririz ve etiketi kaldırırız. Ancak, bir şeyin etiketini kaldırmakla onu normalleştirmek arasında ince bir çizgi vardır ve sınırları halen bulanıktır. Bu durum ne kadar hayatımıza sızarsa, akıl hastalığının gerçekte ne olduğu hakkındaki ciddi tartışmalara da o kadar ihtiyacımız olacak diyebiliriz.

Kaynak: https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/tiktok-akil-sagligini-nasil-etkiliyor

Gençlerdeki kaygıyla nasıl baş etmeli?

Çev. **Yonca Kanburoğlu**

Hangi yaşta olursa olsun, pek çok insan bir şeylerden korkar. Fakat gençlik yıllarının zorluklarında kesinlikle haklılık payı vardır. Belki sınıf içerisinde yargılanmaktan, üniversiteye gidecek olmaktan, iyi notlar almanız gerekmesinden ya da sevdiklerinizden ayrılacak olmaktan dolayı kaygılı olabilirsiniz. Bu liste uzayıp gidebilir çünkü kaygı (anksiyete) insan olmanın normal bir parçasıdır. Bilhassa ergenlik çağında.

Kaygı rahatsız edici olabileceği gibi, aslında faydalı da olabilir. Kaygı bizi binalardan atlamaktan ya da kendimizi hareket halindeki araçların önüne atmaktan alıkoyar. Bizi potansiyel tehlikelere odaklanma ve onlara karşı kendimizi güvene alma konusunda harekete geçirir. Bu sistem bizi koruma konusunda ekseriyetle oldukça iyi işler. Harikadır; şayet gerçekten tehlike altındaysanız. Etrafımızda harekete geçmeyi gerektirecek gerçek ve olgusal herhangi riskli bir durum olmadığı halde yine de alarm durumuna geçiyorsak, kaygı bir problem haline dönüşür. Örneğin, etrafta duman olmamasına rağmen harekete geçen bir duman dedektörü gibi.

Bir klinik psikolog olarak, kaygı problemi yaşayan pek çok gençle görüşüyorum. Gençlere kaygılarını yönetebilmeleri, böylelikle onun yaşam tarzılarına dahil olmasına izin vermemelerine yarayacak araçları öğrenmede yardımcı olması için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) olarak adlandırılan bir yaklaşım kullanıyorum. Sizlerle bu araçların bazılarını paylaşacağım.

Uygulamalı egzersizlere geçmeden önce kaygı sisteminizin her hangi bir zamanda deneyimlediğiniz duygulanımlarda payı olan **düşünce, his ve davranış ifadeleri** açısından nasıl

çalıştığı hakkında bazı şeyleri bilmenin faydası olacaktır. Hadi bu üç bileşene, şu anda içinde bulunduğunuz odaya doğru yürüyen bir kaplan bağlamında göz atalım.

Ne düşünüyorsunuz?

Düşünceleriniz duygulanımlarınızı etkiler. Şayet bir kaplanın yaklaşmakta olduğunu görürseniz ve "Hey, ben kaplanları severim!" diye düşünüyorsanız, muhtemelen çok endişeli hissetmezsiniz. Öte yandan eğer " Oha, bu kaplan beni öğle yemeğinde yemek istiyor!" diye düşünüyorsanız muhtemelen dehşete düşersiniz. Bu açıdan, düşünceler güneş gözlüklerine benzer; onları değiştirebilir ya da çekip çıkarabilirsiniz ve dünya daha farklı görünür. İşte, daha gerçekçi bir örnek: Eğer "Bu sınavda başarılı olamayacağım, asla üniversiteye gidemeyeceğim ve tüm hayatım mahvolacak" diye düşünüyorsanız, sınavın öncesinde veya sınav esnasında muhtemelen kaygılı ve umutsuz hissedeceksiniz. Bunun yerine "Bu sınavın notumun yalnızca yüzde 5'ini etkileyecek olması güzel. Kaybettiğim puanları her zaman sonraki sınavlarda telafi edebilirim" diye düşünseydiniz, muhtemelen o kadar da kaygılı hissetmeyecektiniz.

(Bedeninizde) Ne hissediyorsunuz?

Bu kısım düşüncelerinizin ve fiziksel duyumsamalarınızın sonucunda nasıl davrandığınızla ilgili. Eğer "Bu kaplan beni yemek istiyor" diye düşünürseniz, kalbiniz muhtemelen göğsünüzden fırlayacakmış gibi atmaya başlar ve koşarak kaçmak istersiniz. Sizi kaygılandıran durumlardan kaçmaya çalışmanız son derece normaldir. Bu, gerçek tehlikeye karşı uygulayabileceğiniz harika bir plan olmakla birlikte, yanlış alarmların dahil olduğu durumlarda problem haline gelebilir. Kaçınma yalnızca pratik anlamda problemlere sebep olmakla kalmaz, aynı zamanda gelecekte daha fazla kaygının oluşmasına da zemin hazırlar.

Kaygının bu üç bileşeni- **düşünceler, fiziksel duyumlar ve davranışlar**- birbirini etkiler ve bir kaygı döngüsü oluşturur. Kaygılı düşünceler sizin kaçmak ya da kaçınmak isteyeceğiniz bir fiziksel reaksiyona sebep olabilir. Bu üç bileşenden herhangi birine ya da her üçüne de yönelerek bu kaygı döngüsünü kırabilirsiniz. Örneğin, düşüncelerinizin her zaman doğru olmayabileceğini fark ederseniz (konuşmaktan gerçekten keyif alacağınız biriyle tanışabilirsiniz), kaygılarınızı kabul edip toplantılara gitmeyi başarabilirsiniz. Bu şekilde bazılarının gerçekten sıkıcı ya da iç karartıcı olabileceğini (çok fazla insanı tanımıyorsanız) fakat aynı zamanda bazılarının hoş da olabileceğini pek yakında öğrenebilirsiniz. Her şeyden önemlisi, düşündüğünüzden daha güçlü olduğunuzu öğrenecek ve bir parça kaygıyla da yaşayabileceğinizi göreceksiniz.

Neler yapılabilir?

BDT terapistleri size **düşünceler, fiziksel duyumsamalar ve davranışlardan** oluşan döngüyü kırarak kaygınızla nasıl baş edebileceğinizi öğretir. Döngünün her bir parçasını değiştirebileceğiniz, etkili ve araştırmalarla kanıtlanmış stratejiler mevcut. Detaylara girmeden bazı genel önerilerde bulunmakta fayda var.

- Kaygıyla baş etmek pek çok yeni beceriyi öğrenmekten geçer. Nasıl ki yüzmeye olimpik havuzda başlamıyorsanız, iyi beceriler de yüksek stresli durumlarda uygulanmadan önce tecrübe edilmeyi gerektirir. Bir stratejiyi uygulamaya, düşükten orta düzeye doğru kaygı uyandıran bir durumla başlayın.

- Sizin için faydalı olup olmadıklarını anlamak için becerileri tekrarlayın. Eğer bir beceri ilk denemenizde işe yaramazsa, sorun değil.

- Kaygıyla baş etme becerilerini bir alet çantasına benzetebiliriz. Aynı sonucu almak için pek çok strateji vardır. Dolayısıyla eğer bir strateji sizin için faydalı olmazsa, zorlamayın. Farklı bir yaklaşım deneyin.

- Hangi araçları denediğiniz, hangilerinin işe yaradığı ve ne fark ettiğinize dair notlar alabileceğiniz bir günlük tutmak faydalıdır.

- Bu becerileri denemek için kendinize özel bir zaman ayırın. Günde yalnızca beş dakika bile olsa, kararlılık ve alıştırma gerçek anlamda değişimin gerçekleşmesine katkı sağlar.

Kaygılı düşüncelerinizi sorgulayın

Bir duruma verdiğiniz tepki genellikle düşüncelerinizle başlar. Bu düşünceler sizin için duygusal anlamda yüklüyse genellikle zihninizde yer eder. Örneğin kendi kendime; “Bu araba mavi” ya da “Gördüğüm bu çocuk bizim okuldan” diye düşünmekteysem, muhtemelen bu düşüncelere daha fazla dikkat vermem. Gelip geçerler. Fakat eğer “Bu mavi araba benim üstüme gelmek istiyor” ya da “Kendimi rezil edeceğim ve o da tanıdığım herkese anlatacak eminim” diye düşünüyorsam bu düşünceler dikkatimi tüketecek ve ben de kendimi muhtemelen epeyce korkmuş ve kaygılı hissedeceğim. Böyle düşünceler doğru olsun olmasın, ekseriyetle bizi rahatsız eder. Düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz fakat bunun için gerekli ilk adım onları fark etmektir. Genellikle, kaygı yüklü düşünceler siz henüz fark edemeden zihninizden içeri sızar. Bu yüzden bir daha kendinizi kaygılı hissettiğinizde, yanınıza bir defter alın ve kendinize şu soruyu sorun: Ne düşünüyorum? Bu size düşüncelerinize daha eleştirel bir yaklaşım için bir fırsat yaratacaktır. İşte size iki yöntem:

- **Gerçeklerle yüzleştiren düşünceler**: sizi kaygılandıran düşüncelere sahip olmanız normaldir fakat yalnızca endişelenmiş olmanız bu düşünceleri gerçek yapmaz. Unutmayın ki düşünceler, olgu değildirler. Kendinize şunu sorun: Düşüncemin doğru olduğuna dair kanıt nerede? Örneğin, futbol takımı seçmelerinde başarısız olup seçilemeyeceğinizi düşünebilirsiniz. Fakat bu düşünceye dair ve ona karşı kanıtlar neler? Genellikle nasıl futbol oynuyorsunuz? Bu tekniği uygulamanın bir yolu da kendinize şunu sormanız: Bu düşüncenizi bir arkadaşınızla paylaştığınızda size ne önerirdi?

- **Kendinizi düşüncelerden ayırın:** kaygınızla baş etmek için kullanabileceğiniz bir başka yöntem kendiniz ve düşünceleriniz arasında bir mesafe yaratmaktır. Kendinizi düşüncelerinizden uzaklaştırarak, onların sizin üzerinizdeki yoğunluğunu azaltmış olursunuz. Böylelikle onları daha tarafsız bir şekilde değerlendirebilirsiniz. Kullanabileceğiniz basit bir yöntemden bahsedelim. Arkadaşlarınız tarafından acımasızca yargılanacağınıza dair kaygılı düşünceleriniz olduğunu varsayalım. Durun ve kendinize şunu söyleyin: Arkadaşlarımın beni

yargılayacağına ve benimle arkadaş olmak istemeyeceklerine dair bir düşüncem var. Bu sizin düşüncelerin ne olduğunu görmenize müsaade eder: Düşünceler, olgular değil. Düşüncelerin yalnızca sizin onlara verdiğiniz kadar gücü vardır. Kendiniz ve düşünceleriniz arasında mesafe yaratarak ya da onların doğruluklarını sorgulayarak düşüncelerin -olumsuz olanların bile- sizi kaygılı hale getirmek zorunda olmadığını öğreneceksiniz.

Fiziksel duyumsamaları sakinleştirin

Bedeniniz kaygılı hissettiğinde **"savaş ya da kaç"** tepkisi verir. Kaygılandığınızda kaslarınızın gerildiğini ya da nefes alışverişinizin hızlandığını fark etmeyebilirsiniz. Bu yüzden kaygıyla baş ederken atılması gereken bir önemli adım da kaygının size fiziksel olarak nasıl hissettirdiğidir. Bir daha kendinizi kaygılı hissettiğinizde kendinize şu soruyu sorun: Bedenimde şu an neler oluyor? Başım mı dönüyor? Kalbim hızlı mı atıyor? Omuzlarım çok mu gergin? Eğer bu sorulardan herhangi birine cevabınız evet ise, fiziksel reaksiyonlarınızı değiştirebilmeniz için bahsedeceğim stratejileri uygulayabilirsiniz.

Abdominal (Karın) nefesi: Göğsünüz yerine karnınızda bulunan diyafram kasınızdan derin bir nefes almak, etkili bir rahatlama ve baş etme tekniğidir. Bu teknik size olumsuz duygularla başa çıkabilmeniz ve kaygınızın yoğunluğunu azaltmanız konusunda yardımcı olacaktır. Bunu tam anlamıyla bir anksiyete haline girmeden, önleyici bir araç olarak kullanmak en iyisidir. Yatağa geçmeden hemen önce, o gün yaşadıklarınız hakkında düşünürken bu nefes egzersizini uygulayabilirsiniz. Biraz nasıl uygulayacağınızdan bahsedelim.

- Kendinize rahat bir oturuş bulabilir ya da sırt üstü uzanabilirsiniz. Nefesinize odaklanın.
- Bir elinizi göğsünüzün üstüne diğer elinizi de karnınıza koyun. Normal bir şekilde nefes alırken hangi elinizin hareket ettiğini fark edin.
- Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın. Sanki karnınızda bir balon varmış ve yavaşça şişiyormuş gibi düşünün. Akciğerlerinize ve karnınıza dolan havayı hissedin.
- Yavaşça nefes verirken, karnınızın omurganıza yaklaştığını ve balonun yavaşça söndüğünü hayal edin. Nefes verişinizin nefes alışınızdan daha uzun sürdüğüne emin olun.
- Bu karın nefesi egzersizini 10 nefes alışveriş boyunca yavaşça tekrarlayın.

Renkli nefes: bu nefes tekniği karın nefesine benzer olmakla birlikte daha görsel bir tekniktir. İki tane renk seçin: bir tanesi rahatlatıcı ya da sakinleştirici bulduğunuz bir renk olsun, diğeri de pek sevmediğiniz ya da gerginlikle bağdaştırdığınız bir renk olsun. Örneğin, benim için mavi rahatlatıcı bir renk iken, sarı gergin bir renktir çünkü bana uyarı şeritlerini hatırlatır.

- Nefesinizi fark etmeye başlayın. Yalnızca nefes alış- verişinize dikkat verin.
- Nefes alırken etrafınızdaki sakin ve mavi havayı soluduğunuzu hayal edin.
- Nefesinizi verirken, akciğerlerinizden ve bedeninizden gergin ve sarı rengin dışarı çıktığını hayal edin.
- Yavaşça sakinleştirici ve mavi havayı soluduğunuzu hayal ederek bu görselleştirmeye devam edin. Havanın burun deliklerinizden geçip yavaşça akciğerlerinize ve diyaframınıza ulaşmasına izin verin.

- Nefes verirken gergin sarının bedeninizi terk ettiğini hayal edin. Gerginlik inatçı olabilir. O yüzden nefes verişler kaygıyı ve gerginliği serbest bırakmanın en iyi yoludur.
- Kendinizi ne zaman rahatlatmanız gereken fiziksel bir gerginlik içerisinde bulursanız bu egzersizi bir dakika boyunca uygulamaya çalışın.

Renk oyunu: bu stratejide bedeninizdeki gergin duyumsamaları değiştirmeye odaklanmak yerine, dikkatinizi farklı bir şeye yönlendirmeyi deneyebilirsiniz. Böylelikle fiziksel reaksiyonlarınızda zaman içerisinde neler meydana geldiğine bakabilirsiniz. Eğer bedensel duyumsamalarınıza yeteri kadar zaman tanırsanız, kesinlikle güçlerini yitireceklerdir. Benim bu stratejiyi kullanarak dikkatimi başka bir tarafa yöneltmek için kullandığım yönteme "renk oyunu" diyorum.

- Herhangi bir renk seçin. Beyaz seçtiğinizi varsayalım.

- Şimdi etrafınızdaki odaya şöyle bir bakın ve beyaz olarak gördüğünüz her şeyi isimlendirin.
- Büyük ya da küçük her şeyi isimlendirin. Detayları fark edin ve beyaz objeler bulun.
- Bulabileceğiniz her şeyi bulup bitirdiğinizde kendinize şunu sorun: Bu egzersizi yaparken ne düşünüyordum ya da ne hakkında endişeliydim? Pek çok insan için cevap "hiçbir şey" olarak karşımıza çıkar. Yalnızca etraftaki beyaz objeleri arıyordum. İşte bu egzersizin amacı tam da budur. Spesifik olarak bir şeye odaklandığınızda, beyninizin ve bedeninizin kaygınız dışında başla bir şeye odaklanmasına yardımcı olursunuz.
- Bu egzersizi pek çok renkle deneyebilir, bedensel duyumsamalarınıza güçsüzleşmeleri için fırsat vermek istediğinizde hayatınıza dahil edebilirsiniz.

Nefes almak ve dikkatinizi yeniden yönlendirmek bedeninizdeki fiziksel duyumsamaları değiştirmek ve dikkatinizi onlardan uzaklaştırmak için harika yöntemlerdir. Fakat bu konudaki teknikler yalnızca bunlardan ibaret değildir. Aynı zamanda korkularınızla yüzleşerek kaygınıza karşı verdiğiniz tepkiyi değiştirmeniz de mümkündür.

Korkularınızla yüzleşin

Sizi kaygılandıran şeyleri (tehlike olmamasına rağmen) görmezden geldiğinizde kaygınızı uzun vadede güçlendirmiş olursunuz. Bir örnekle açıklayalım. Joe'nun önümüzdeki hafta teslim etmesi gereken bir okul ödevi var fakat bu ödevi nasıl yapması gerektiğinden emin değil. Düşük not almaktan korktuğu için sorumluluk almaktan kaçıyor ve ödevi yapmak yerine Netflix izliyor. Bir sonraki akşam ödeve başlamayı düşündüğünde yine nasıl başlayacağı konusunda kararsız kalıyor. Kaygılanmaya başlıyor ve dün akşam bu duygudan uzaklaşmak için ne yaptığını hatırlıyor: Netflix. Eğer aynı şeyi yeniden yaparsa, ödevi yapabilmek için daha da az vakti kalmış olacak ve aynı sorunla bir sonraki akşam yeniden karşılaşacak. Çalışmaya başlamayı ertelemek, kaygısını o an azaltacak olsa bile, kendisini sürekli zorlanmalardan uzaklaştırdığı için durum onun için daha da zor bir hal alacak. Dahası, işlerini bitirebilmesi için ihtiyaç duyduğu kaygıyla baş etme yollarına dair bir deneyim de kazanamamış olacak. Kaygınızdan kaçmaya ya da sizde korku uyandıran herhangi bir durumdan uzak durmaya çalışmak kaygınızı tetikleyecektir. Kaçınma davranışı sonucunda pek çok işi tamamlayamıyorsanız bu size gelecekte daha fazla problem yaratacaktır.

Kaygılı davranışlarınızı değiştirmek için korktuğunuz şeylerle yüzleştiğinizde neler yaptığınızı düşünün: kararlı davranıp size kaygı veren durumda mı kalıyorsunuz yoksa durumdan kaçınmak için elinizden gelen her şeyi yapıyor musunuz? Tabi ki bu kaygınızın ne kadar yoğun olduğuna göre de değişebilir. Kaygı seviyenizi anlayabilmenin bir yolu onu 1-10 arası bir ölçekte (1-tamamen rahat ve 10-tamamen kaygılı) derecelendirmektir. Örneğin, topluluk önünde konuşmaktan korkuyorsanız, aileniz ve arkadaşlarınızdan oluşan bir grubun önünde konuşmak sizde orta derece bir kaygı yaratıyor olabilir ve bunu 6 olarak derecelendirebilirsiniz. Buna karşın büyük bir topluluğun önünde aşina olmadığınız bir konuda konuşmak sizde 10 şiddetinde kaygı yaratıyor olabilir. Bu puanlar size bir sonraki egzersizde yardımcı olacaktır.

Kademeli maruz bırakma: Kaygı size tehlikeli hissettirebilir fakat gerçekte zararsızdır. Korktuğunuz şeyleri yapıp zorlu durumlarda kalmayı seçtiğinizde bunun başlangıçta düşündüğünüz kadar korkutucu olmadığını fark edebilirsiniz. Bunu daha önce fark etmemiş olmanızın sebebi geçmişte bu senaryolardan kaçınmış olmanızdır. Aynı zamanda bu durumlarla beklediğinizden daha iyi baş edebildiğinizi de fark edebilirsiniz. “Maruz bırakma” olarak adlandırılan bu yöntem size korkunuz gerçeğe dönüştüğünde ne olacağını görme imkânı sunar. Bu teknik biraz rahatsızlık verici olabilir (ki kaygının da yaptığı budur) fakat işe yarar. Bunu nasıl kullanabileceğinizden bahsedelim.

- Üstesinden gelmek istediğiniz korkunuzu belirleyin ve spesifik bir amaç oluşturun. Örneğin, “Bir odada üç köpekle 10 dakika yalnız kalmak”, “Tüm sınıfın önünde üç tane soru sormak” ya da “Ebeveynlerimi aramadan evde bir saat yalnız kalabilmek” gibi. Sizin için en az kaygı uyandıran amaçlarla başlamak daha iyidir. Daha önce korkunuza 1’den 10’a kadar verdiğiniz puanları düşünün. Eğer 10 ya da 10’a yakın düzeyde bir korku durumuyla çalışmak istiyorsanız, yalnız çalışmak yerine size destek olacak biriyle çalışmanız daha iyi olacaktır.
- Seçtiğiniz amacı 4-5 adıma bölün: bazı insanlar maruz bırakma için en iyi yöntemin ufak ve kademeli adımlardan oluştuğunu düşünür. Buna “kademeli maruz bırakma” denir. Amacınızı nasıl parçalara bölebileceğiniz hakkında düşünün. Bu, özellikle sizin için çok daha yoğun kaygı uyandıran durumlar için önemlidir. Örneğin, amacınız evde bir saat boyunca oturmaksa, evde 10 dakika oturmakla başlayın. Spesifik olun.

- Her bir adımı tekrar tekrar uygulayın: Amacınız her bir adımı 4-5 kez uygulamak olsun. Eğer ilk adım evde 10 dakika boyunca oturmaksa, bu adımı bir sonraki adıma geçmeden önce 4-5 kez tekrarlayın.

- Her bir adımdan önce, kendinize 1’den 10’a kadar ne kadar kaygılı hissettiğinizi sorun. Aynı zamanda kendinize olabilecek en kötü şeyin ne olduğunu da sorun. Sınıfta soru sorduğunuzda herkesin size bakıp güleceğini mi düşünüyorsunuz? Ya da evde yalnızken kaçırılacağınızdan, hırsızlığa maruz kalabileceğinizden mi korkuyorsunuz? Korkularınızı bir yere not almak ve daha sonra onlara geri dönmek fayda sağlayabilir.
- Maruz bırakmayı tamamladıktan sonra, yine kendinizi ne kadar kaygılı hissettiğinize dair 1’le 10 arasında bir puan verin. Notlarınıza geri dönün: En çok korktuğunuz şeyler gerçekleşti mi? Bu senaryoyu gerçekleştirdikten sonra korkunuza ne oldu?

Korkularınızla yüzleşmek için adım adım çalışarak, onlarla baş edebileceğinizi ve aslında onların düşündüğünüz kadar zor olmadığını öğrenme şansını yakalarsınız. Bu strateji size şunu öğretebilir: Sizin için kaygı uyandıran bir durumdan kaçmak yerine o durumda kalmayı seçerseniz, deneyiminizin sonunda sıklıkla daha az kaygılı hissedersiniz.

Anahtar noktalar

- Duygular üç bölümden oluşur: düşünceler, fiziksel duyumsamalar ve davranışlar. Bu üç bölüm birbiriyle bağlantılıdır ve bunlardan herhangi biri kaygı döngüsünü başlatan tetikleyici olabilir.
- Tıpkı tüm duygular gibi kaygı da uyumsal bir duygudur. Kaygı bizi tehlikeli durumlarda zarar görmekten korur. Fakat bazen, ortamda gerçek bir tehlike yoksa bu sistem bozulur. Bu durum rahatsız edici olsa da aslında siz ondan fiili bir şekilde kaçınmaya başlamadığınız müddetçe zararsızdır.

- Siz onu bırakırsanız, kaygı sönümlenir. Duygular bir dalga gibidir. Önce doruğa ulaşırlar fakat onları kontrol etmek yahut yönetmek için her hangi bir şey yapmadığınızda bile geri çekilirler.
- Kaygıyı yönetmek; düşünceleri değiştirmek, fiziksel tepkilerinizi yatıştırmak ve korkularınızla yüzleşmeye dair stratejileri kullanmaktan ibarettir. Bu stratejiler Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) bir parçasıdır ve kaygıyla baş etme konusunda araştırmalarla desteklenmiş bulgulara sahiptir.

- Kaygıyla başa çıkmanın en iyi yollarından biri korkularınızla yüzleşmenizi sağlayan "maruz bırakma" stratejisidir. Sizin için korkutucu olan durumu ufak parçalara bölün ve kademeli olarak onlarla yüzleşmeye çalışın. Bu sizin uzun vadede kaygınızı arttıracak olan kaçınma davranışından uzaklaşmanızı sağlayacaktır.

Kaygıyla baş etmenin en etkili yolu maruz bırakmaya dayalı stratejiler kullanmak ve korkularınızla yüzleşmeyi öğrenmektir. Bu teknikler yalnızca bazı korkulara (örneğin, köpek korkusu) iyi gelmekten ibaret değildir. Korkularınızla yüzleşmekle kalmaz aynı zamanda ergenlik döneminde yaşadığınız pek çok "ilkler" için de yararlı olabilir. Maruz bırakma ile ilgili en çok sevdiğim şey ise şu an korkunuzla gerçek hayatta yüzleşemiyor olsanız bile işe yaramasıdır. Korkunuzu karşınıza alın ve onu belli başlı adımlara parçalayın. Örneğin, bir arkadaşınızla buluşuyormuş gibi yapmak ya da bir arkadaşınıza sizinle görüşme ayarlaması için izin vermek.

Eğer henüz gerçek uygulamalara hazır olmadığınızı düşünüyorsanız "imajinal maruz bırakma" olarak adlandırılan tekniği kullanabilirsiniz. Spesifik bir amaç belirleyin, onu parçalara bölün ve tüm adımları tek tek uygulayın. Bu tekniği daha önce bahsedilen maruz bırakma tekniğinden ayıran özellik korkutucu olan senaryoyla yüzleşme biçiminizdir. Durumlarla gerçek hayatta yüzleşmek yerine, korkutucu durum gerçekleşseydi ne olacağını hayal edin. Mümkün oldukça detaylı bir şekilde yazmak sıklıkla yardımcı olur. Ne görürdünüz? Nasıl hissederdiniz? Nasıl bir tat alırdınız? Dokunsanız ne hissederdiniz? Tüm duyularınızı yaratıcı bir şekilde bir araya getirin. Yazdıktan sonra senaryonuzu kendinize tekrar tekrar

okuyun. Bu metin üzerinde her gün 10-15 dakika harcayın ve kaygınıza ne olduğunu fark edin. Kaygınız ilk olarak bir artış gösterebilir, aynı kalabilir ya da düşüş gösterebilir. Buna ne kadar bağlı kalırsanız, başarabileceğinizi o kadar iyi öğrenirsiniz.

Unutmayın ki bu stratejinin amacı sizi korkunuzla yüzleştirmek. O yüzden bunu yaparken kaygılı hissetmeniz oldukça doğal. Eğer randevulara gitmekten korkuyorsanız, bu durumda kötü gidebilecek her şeyi hayal edin. Yanlış bir şey mi söylersiniz? Karşınızdaki kişi nasıl tepki verir? Aslında genellikle kaygılandığımızda başımıza gelebilecek en kötü senaryoları düşünmeyiz çünkü kaygı sistemimiz ondan kaçmak konusunda çok başarılıdır. Bu senaryolar hakkında detaylıca düşünerek, korkutucu şeyler hakkında düşünmeyi başarabildiğinizi fark edebilirsiniz.

Kaynak: *https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/genclerdeki-kaygiyla-nasil-bas-etmeli*
https://wannart.com/icerik/30086-cocuklarda-kaygi-bozukluğu-ve-bilissel-davranisci-terapi

HAYATIMIZDA RENKLERİN SEMBOLİK ANLAMLARI VE ETKİLERİ

Renk, ışığın değişik dalga boylarının gözün retina tabakasına ulaşması ile ortaya çıkan bir algılamadır. Bu algılama, ışığın maddeler üzerine çarpması ve kısmen emilip kısmen de yansıması nedeniyle çeşitlilik gösterir ki bunlar farklı renkler ve farklı tonlar olarak algılanır. Günümüzde renkler, fiziğin ve optiğin olduğu kadar, inşaat, iç mimari ve dekorasyon dallarının, psikolojinin ve antropolojinin, satış, reklam ve pazarlamanın araştırma alanları arasında da yer almaktadır...

Renklerin hikayesi, insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanlar, önce mağaraları ve duvarları, sonra yüzlerini ve vücutlarını, sonra da yaşadıkları iç mekanları ve kullandıkları objeleri boyamaya, renklendirmeye başlamışlardır... Renkler, tarihsel gelişimi içinde; dini ritüellerde, doğum, ölüm, kutlama, kutsama ya da veda ve yas törenlerinde, bazen korunmak için, bazen korkutmak için, bazense gizlenmek için, güzelleşmek, etkilemek için, kimlikleri tanımlamak için, zaman zaman da şifa için kullanılmıştır...

İnsanın, renklere verdiği duygusal tepkilerin belirgin bir kısmı doğuştan gelir ve bilinçdışı süreçlerde gelişirken; bir kısmı da yaşanan deneyimler ve öğrenmeler sonucu şekillenir.

Renk, iletişimin önemli bir aracıdır. Mesaj taşır. Anlaşılması, benimsenmesi kolay bir şifredir. Dil engelini aşan bir iletişim ve anlaşım, dolayısıyla da ikna silahıdır. İknada rengi şu amaçlarla kullanırız: 1) Daha güçlü etki için, 2) Görsel fanteziler için, 3) Okumayı kolaylaştırmak için, 4) Bir ürünün cinsini hemen belli etmek için, 5) Dikkat çekmek için, 6) Telkinde başarılı olmak için. Rengin iki yönlü etkisi var: Hem alıcı üzerinde, hem de şaşılabilir ama satıcı üzerinde. Güçlü renkli bir broşürün, reklamın veya afişin pazarlamacıları heyecanlandırıp "motive" ettiği görülmüştür. Renkler; belli bir algı ve duygu yaratmak için, bir anlam ve bir çağrışımı sembolize etmek için, dikkat çekmek, akılda kalmak, etkilemek ve yön vermek için, farklılaşmak, farkedilmek ya da farkedilmemek için, tutum ve davranışları yönlendirmek için, rahatlamak, rahatlatmak ya da heyecanlandırmak için kullanılabilir...

Renklerin duygularla ve heyecanlarla da ilgisi vardır. Mesele görmekten ibaret değildir. Ressamlar iyi bilirler: Mavi soğuğu ve uzak mesafeleri, kırmızı ve portakal renkleri sıcaklık ve yakın mesafeleri çağrıştırır. Bir ofiste duvarlar maviye boyanmış. " Üşüyoruz ! " şikayetleri üzerine kakao ve portakal renkleriyle yeniden boyanmış, herkes " Oh, sıcak ! " demiş ama kalorifer ısı derecesi aynıymış.

Öğrenme, öğretme, sunum ve çalışma materyalinde renklerin, şekillerin ve sembollerin kullanılması, beynin sağ ve sol loblarını bir arada ve dengeli şekilde aktif kıldığı için, belirgin derecede daha etkin ve kalıcı bir öğrenme sağlar; konsantrasyonu ve öğrenme sonrası hatırlamayı kolaylaştırır.

Tüketicinin dikkatini çekmek, aklında kalmak ve belirli ürün ve markalara karşı istenilen tutum ve davranışları yaratmak; pazarlama ve reklam stratejilerinin temel hedefleridir. Ambalajda, tanıtım standında ve reklamlarda kullanılan renkler, bu hedefler doğrultusunda en önemli ve en etkili araçlardandır.

Renkler, algılamada örgütlemeye, kodlamaya, yardımcı olan sembollerdir. Deodorant, sabun ya da parfüm ambalajlarında çoğunlukla, pembe; çiçek kokuları için, yeşil; ağaç, yaprak ve bitki kokuları için, mavi; deniz, okyanus ve yosun kokuları için, kahverengi; baharatlı, beyaz ve krem rengi ise, vanilya kokularına işaret eder. Algıda örgütlemeye bir diğer örnek ise, İtalyan bayrağının renkleri olan kırmızı, beyaz ve yeşilin, İtalyan yiyecek maddelerinin ambalajlarında kullanılması ve bu yolla İtalyan kimliğinin yansıtılmasıdır.

Renklerin çağrıştırdığı hislerin hep aynı olduğunu iddia etmek de yanlıştır. Renklere yüklenen anlamlar ve renk tercihleri kültürlere ülkelere göre farklılıklar sergileyebilmektedir ve pazarlama stratejileri ve uygulamaları planlanırken bu gerçeği göz önünde bulundurmak anlamlıdır. Örnek olarak Çinliler'de ve eski Türkler'de matem rengi beyazdı, Batılılardaysa – şimdi de bizde de - mutluluğun, gelinliğin rengidir. Japonya da ise,

siyah mutluluktur. Yine bir başka örnek ise, Amerika'da içecekler çoğunlukla kırmızı ile ilişkilendirilmişken, Kore ve Japonya'da daha çok sarı ile ilişkilendilirildiği saptanmıştır. Yaşa ve coğrafi iklime göre de değişir.

Güneşi bol olan ülkelerde canlı ve sıcak renkler gözdedir. Küçük çocukların çoğunda sarıya tutku, yaşlılardaysa sarıdan kaçış ve maviyi tercih ediş gözlenir. Çocuklar mordan ve ona yakın renklerden pek hoşlanmazlar.

Coğrafyalara ve kültürlere göre farklılık göstermekle birlikte, yapılan çalışmalar renklerin bazı genel geçer etkilerini de tanımlamaktadır. Örneğin kırmızı gibi sıcak renkler, heyecanı ve duyguların yoğunluğunu arttıran uyarıcı bir etki yaratırken, mavi gibi soğuk renkler sakinleştirici, dinlendirici ve rahatlatıcı etkiler yaratmaktadır.

Bazen, farklı renkler farklı dönemlerde moda olabilir. Moda renklerden en çok etkilenen sektörler arasında, tekstil, otomotiv ve mobilya endüstrileridir. Otomobil üreticilerinin renk seçenek yelpazelerindeki renklerin her yıl yaklaşık % 30'unun değiştiği ve bu değişimin de 3 - 4 yıllık bir pazar ön araştırması zemininde yapıldığı bilinmektedir. İngiltere'de yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, modadan bağımsız olarak, arabalarında bej, lila, açık sarı gibi pastel, uçuk ve açık renkleri tercih eden sürücülerin, mavi, kırmızı ve gümüşi renkleri tercih eden sürücülere göre daha depresif ve daha stresli bir profil sergilediğini ortaya koymuştur. En popüler araba renginin kırmızı olduğu bilinir; tutku, heyecan ve hızın sembolü olarak dikkat çekicidir; hatta bu nedenle bazı marka otomobillerin kırmızısı diğer renklere göre daha pahalıdır.

KIRMIZI

Kırmızı, gözün retina tabakasının hemen arkasında oluşur; bu nedenle rengi algılarken, sanki üstünüze doğru geldiğini hissedersiniz. Kuvvet, dinamizm ve hareketliliği temsil etmektedir. Ancak uzun zaman seyredildiğinde gözlerde yorgunluk, sinirlerde gerginlik ve moral bozucu tesirler bırakmaktadır. Kırmızı sıcaklıktır –ateş ve alev gibi- Uyarıcı bir renktir, beyni sarsar, dikkat çeker, iştah açıcıdır, tansiyonu yükseltir, heyecanlandırır, metabolizmayı hızlandırır; satış rengi olarak da bilinir. Bu nedenle de cafelerde, restoranlarda ve özellikle de gıda ambalajlarında sıkça kullanılır. Yatak odası için uygun bir renk değildir, uyarıcı özelliği nedeniyle uykuya geçmeyi ve uykunun derinleşmesini zorlaştırabilir... Giyimde tercih edilen kırmızı, atletik, güçlü, tutkulu, heyecanlı, sıcak, şehvetli, hareketli ve dışadönük bir yapıyı temsil eder genellikle...

Heyecanın fazla olduğu yerlerde (kumarhaneler, gece kulüpleri gibi) ve hareketin, giriş çıkışın sık ve hızlı olduğu yerlerde (fast - food restoranlar, büfeler ve cafeler gibi) heyecan verici ve iştah açıcı bir renk olan kırmızı yaygın ve etkili olduğu gözlemlenir. Yanlış bir inanış vardır; boğaların kırmızıya saldırdığı sanılır. Oysa boğalar renk körüdür. Kırmızıya değil, kendilerine sallanan koyu renkli beze saldırır.

Yapılan deneysel bir çalışmada, kırmızının dikkat, konsantrasyon ve zihinsel performans gerektiren testlerde, konsantrasyonu dağıttığı ve motivasyonu düşürdüğü ve bu şekilde de başarı ve performansı olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

MAVİ

Mavi, gözün retina tabakasının hemen önünde oluşur, bu nedenle baktığınızda sizden uzaklaşıyormuş, derinleşiyormuş gibi hissedersiniz. Dinlendirir, huzurlu hissettirir. Kan akışını yavaşlatır, kan basıncını düşürür, sakinleştirir. Bu unsur düşünülerek, Boğaz Köprüsü'nün ayaklarının maviye boyanmasının insanları sakinleştirebileceği ve intihar oranlarını azaltabileceği fikri üzerinde çalışılmaktadır... Sınırsızlık ve mes'uliyetsizlik sembolüdür… Mavi; ciddi, saygıdeğer, otoriter, entellektüel ve güvenilir bir etki yaratır, kurumsallık, istikrar ve güven değerlerini çağrıştırdığı için bankalar tarafından tercih edilen bir renktir. Aynı zamanda liderliği sembolize eder. Mesela, at yarışlarında birinci gelen ata mavi şerit bağlanır. Mavi, yeme güdüsünü azaltan bir renktir, bu nedenle diyet ürünlerin ambalajlarında mavi sıkça kullanılırken, cafe ve restoranlarda kullanılması uygun değildir... Serinlik hisleri uyandırarak düşünme ve çalışma imkanı temin eder. Turkuaz (firuze) büyük güç anlatır gibidir. Ateşlilik, ama içte saklı, soğuk. Ayrıca yaz mevsiminin yayla göllerini hatırlatır. Mavi ve açık mavi boyanmış ortamlar, verimliliği ve performansı arttırır. Çalışırken mavi kalemle notlar almak bilgilerin hafızada tutulmasını kolaylaştırır. Özellikle tarih öncesi dönemlere dayanan iştah kapatıcı çağrışımları vardır. İnsanlar toplayıcılık döneminden beri zehirli bitkilerin çoğunlukla mavi renkli olduğunu fark etmişler, bu bilgi de kuşaklar boyunca aktarılmıştır. Bu yüzden genellikle diyet ürünlerin ambalajlarında kullanılır; kilo problemi yaşayanların evlerini maviye boyamaları tavsiye edilir.

LACİVERT

Kozmik renk olarak kabul edilir; sonsuzluğu, otoriteyi, verimliliği simgeler. O yüzden dünyadaki firmaların yarısından fazlası logolarında laciverdi kullanır. Laciverdi giyen kişiler kendilerini çok daha karizmatik ve inandırıcı hissederler. İnsanların üzerinde başarılı ve güçlü imajı bırakır.

YEŞİL

Yeşil renk, beyin aktivitelerini normale döndürür ve stresi azaltır. Çünkü doğanın, baharın, doğurganlığın ve bereketin sembolüdür. Gözü ve ruhu dinlendirir. **Umudun, barışın ve özgürlüğün rengidir**, bu yüzden pek çok bayrakta yeşil renk bulunur. Yeşil genel olarak sakin bir hava yarattığı için hastanelerde, okullarda ve kütüphanelerde tercih edilir. Ev dekorasyonunda kullanıldığında ise doğaya özlemi bir nebze azaltır. Verimliliği ve sürekliliği de simgeler. Ayrıca bu rengin ferahlatıcı bir etkisi vardır. Özellikle temizlik ürünlerinin ambalajlarında, sakız paketlerinde ve sebze reyonlarında sıkça kullanılır. Güven verdiği ve özellikle ABD doları ile zenginlik çağrıştırdığı için bankalar logolarında bu rengi kullanır. Yeşilin farklı tonları farklı çağrışımlar yapar. Koyu yeşil askeriye, soğukluk, erkeksilik ifade ederken zümrüt yeşili ölümsüzlüğü, zeytin yeşili ise barışı temsil eder.

Duygusal olarak bizi en çok etkileyen bir organımız olan kalp organının, bu rengin yaydığı enerji alanında olduğu düşünülür. Doğanın, doğallığın, sağlığın ve dengenin sembolüdür. Sakinleştirir, telaşlı halleri dinlendirir, güven verir... Yeşil rengin dinlendirici yönü oldukça fazladır. Canlılığı da temsil ettiğinden, her vasatta rahatlıkla kullanılabilmektedir. Gözler üzerinde müsbet tesirleri de bulunmaktadır. Bu nedenle, çocuk odaları, hastaneler, yatak odaları, oturma odaları için uygundur. Yeşil alanda insanların daha az mide rahatsızlığı çektiği saptanmıştır. Banka logoları için de sıkça kullanılır. Yaratıcı düşünmeyi kolaylaştırdığı ve hızlandırdığı araştırmalarca desteklenmiştir. Bu yüzden büyük lokanta mutfaklarında yeşil tercih edilir.

SARI

Sarı, enerji rengidir. Sevinç uyandırıcı bir renktir. Güneşin ve sıcaklığın olduğu kadar altının, zenginliğin ve lüksün de sembolüdür. Dikkat ve uyarının rengidir; örneğin, trafik ışıklarındaki sarı, dikkatli ol ve hazırlan demektir, futbolda sarı kart, ikazdır... Sarı aynı zamanda geçiciliğin ve dikkat çekiciliğin sembolüdür. Bu nedenle de birçok ülkede taksilerin rengi sarıdır, ancak aynı nedenle bankalar tarafından asla tercih edilmeyen bir renktir. Sinir ve kan dolaşımı sisteminde müsbet tesirler meydana getirir. Sarı ayrıca hüzün ve özlemin rengidir. Sonbaharın tüm hüzünlü güzelliğinde onun her bir rengini izlemek mümkündür.

KAHVERENGİ

Toprağın rengidir. Gerçekçiliğin, plan ve sistemin rengidir. Dikkat çekmez, doğa ile çevre ile bütünleşmeyi, ama bir o kadar da silikliği, kaybolmuşluğu, kendine güvensizliği, içedönüklüğü temsil eder. Kıyafetlerde pek tercih edilmez, çünkü kahverengi giyen insanlar kalabalıkta dikkat çekmezler. Finans ve borsa sektörlerinde çalışanların kahverengi giymemesi bir gelenektir. Mekanlarda kullanıldığı zaman, hareketleri hızlandırır. Fast food mekanları kahverengiyi sıkça kullanır. Kansas Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi tarafından yapılan bir deneyde, bir sergi salonunun duvarları beyaz yapıldığında ziyaretçilerin yavaş dolaştığı; kahverengi yapıldığında ise hızlı hareketler ve seri adımlarla sergiyi dolaştığı gözlemlenmiştir.

MOR

Renk olarak mor seçimi, zeka, bilinç ve içgörü düzeyi ile paralellik taşır. Asalet, güç ve imparatorluk kavramlarını çağrıştırır. Eskiden beri ihtişam ve lüksün son basamağı olarak düşünülür. Mistik bir yücelik ve metafizik gücü simgeler. Konsantrasyonu arttırır, meditatif bir etkisi vardır; konuşma, açılma isteği ve rahatlama yaratır... Nevrotik duyguları açığa çıkardığından, insanların bilinçaltını korkuttuğu saptanmıştır. İntihar edenlerin beğendiği renktir.

TURUNCU

Güneşi çağrıştırır. Enerji, canlılık, sağlık ve memnuniyet hissettirir. Sıcak, doğal, samimi, neşeli yapılar turuncuyu tercih eder. Aynı zamanda, iştah açıcı bir renktir, mutfaklar ve yemek odaları için uygun renklerdendir. Sıcak bir renk olmasına karşılık Fazla dinamik değildir, uzun süre seyredildiğinde sıkılma hissi meydana getirir.

SİYAH

Siyah, ışığı ve tüm renkleri emen bir renktir. Gücü, tutkuyu, asaleti, yanlızlığı, gizemi, ağırbaşlılığı ve dengeyi simgeler. Renkler pigmentlerin yansıttığı ışığın dalga boylarına bağlı olarak oluşurlar. Ortamda hiç ışık bulunmadığında, ışık yansıtılamadığı için her şey siyah görünür. Siyah ışığı emer ve tartışmalı bir renktir. **Yalnızlık**, **hüzün**, endişe ve sıkıntı sembolü sayılabileceği gibi **sadakat**, bilgelik ve **güvenilirlik** çağrıştırdığı da düşünülür. Siyah aynı zamanda soyluluk, güç, hırs ve ağırbaşlılık simgesidir. Ünlü fizikçi Albert Einstein'ın konsantrasyonunu arttırmak için güneş girmeyen, siyah perdeli odaları tercih ettiği rivayet edilir.

Batı'da **ölümün rengi** kabul edilir ve **matemi ifade eder**. Siyah, Batı toplumlarında ölümü ve şeytan kavramını çağrıştırır, bu yüzden cenaze törenlerinde siyah kıyafetler giyilir. Bazı toplumlarda kötülüğün, karanlık güçlerin işaretiyken özellikle Japonya'da tam tersine siyah mutluluğu temsil eder. Elbise dolaplarının en rağbet edilen rengi siyahtır. Önemli davetler, ciddi toplantılar için siyah takım elbiseler veya siyah elbiseler seçilir. Çünkü sadakat, dayanıklılık ve güven çağrıştırır. Zayıf göstermesi de önemli bir avantajdır. Siyah seven kişilerin gizemli olduğu düşünülür.

Makam araçlarının, otorite ve protokolün rengidir. Çoğu kültürde siyah, tarih boyunca ölümün, yasın ve matemin rengi olmuştur. Siyah bazen de kaçışın, kaybolmuşluğun ya da isyanın rengi olarak karşımıza çıkar... Siyaha yakın bir renk olan gri (kül rengi) ise " Yorum yok!" der gibidir. Heyecanlı tepkileri frenler sanki. Çoğunlukla kasveti, içe kapanıklığı, karamsarlığı, depresyonu hatta ölümü çağrıştırır...

Siyah, Batı toplumlarında ölümü ve şeytan kavramını çağrıştırır, dolayısıyla da saldırganlığın da sembolüdür. Futbol ve buz hokeyi takımlarının formaları siyah olduğunda daha agresif bir oyun sergiledikleri, daha fazla ceza kartı gördükleri ve daha fazla ceza atışı yapmak zorunda kaldıkları saptanmıştır.

BEYAZ

Beyaz, ışığı yansıtır; bu nedenle de kullanıldığı ortamlarda ya da yazlık kıyafetlerde serinlik ve canlılık hissettirir. Beyaz, saflığı, masumiyeti, istikrarı ve devamlılığı simgeler; birçok kültürde gelinlerin beyaz giymesi bundandır. Ayrıca temizliği ve hijyeni simgeler. Doktorlar ve hemşirelerin, hastaneler ve laboratuvarların beyazı tercih etmesi sterillik özelliğini çağrıştırır... Politikacılar beyazı pek severler, çünkü temiz, dürüst izlenimi vermek isterler…

PEMBE

Hemen herkes tarafından tercih edilmesi gereken ideal bir renktir… Uyum, neşe, şirinliğin, sevgiyi ve mutluluğu temsil eder, insanların hayal gücünü genişleterek sıhhatli düşünmelerine yardımcı olur. Rahat hissettiren ve dinlendiren bir renktir. Bu yüzden bazı büyük mağazalar tezgahtarlarına pembe üniforma giydirir ki, müşteriler kendilerini rahat hissetsin diye…. Pembenin çeşitleri şenlik çağrışımı yapar. Pembe aynı zamanda çocuk rengidir.

GRİ

Adeta renksizlik ile özdeşleşmiştir. Devlet binaları bu renktedir. **Diplomatik** ve ağır bir renktir. Ayrıca gözün en rahat ayırdığı renk olarak bilinir. Gri hareketsizliği, **yavaşlığı** ve **ciddiyeti simgeler**. Kullanıldığı ortamlarda bunaltıcı bir hava yaratabilir. Kuralcılığı ve muhafazakârlığı çağrıştırır. Puslu havalar, kış mevsimi ve depresifliğe işarettir. Bu yüzden dekorasyonda ve kıyafet kombinlerinde dikkatli kullanılmalıdır.

Kaynaklar :

ALPTEKİN, Serap. www.serapaltekin.com/Renkler.php

ÖZKAN, İshak. “Rahatlatıcı Renkler Güç Veriyor” Takvim yaprağı

TÜRKKAN, Reha Oğuz. “Renklerin Dili” Eğitim Bilim Dergisi Nisan 2000

https://kamputex.com/blog/renkler-ve-anlamlari/?v=ebe021079e5a

BİZDEN HABERLER

1-11.12.2023 tarihinde, 12 A-B ve C sınıfı öğrencilerimiz ile saat 10.00-13.00 arasında İstanbul Teknik Üniversitesine 70 öğrenci ve 3 idareci – öğretmen olarak kurum ziyareti düzenledik.

2-Okul Müdürümüz Bayram KEFELİ'nin başkanlığında HEDEF YKS 2024 Akademik Takip Komisyonu Toplantısı yapıldı. Toplantıda üniversite hazırlık çalışmaları ve gelinen aşama değerlendirilerek bundan sonraki süreçte yapılacak hususlar ele alındı.

3-İlki geçen yıl, 26 ülkeden 3.000'den fazla profesyonelin katılımı ve **“Yeni Yüzyılın Yetenek Üssü”** mottosu ile düzenlenen İstanbul İnsan Kaynakları Forumu’nun ikincisi 15 Aralık 2023 tarihinde İstanbul Kongre Merkezi’nde gerçekleştirildi. Okulumuz olarak bu sene düzenlenen oturumlara rehber öğretmenimiz Tarık SEKMENLİ katılım sağlamıştır.

Forum da katılım sağlanan oturumlar;

*Savunma Sanayiinde Yetenek Yönetimi

*İnsan Merkezli Toplum İçin Akıllı Şehirler

*Toplum 5.0 Perspektifi ile Dönüşüme Liderlik Etmek

*Erken Dönem Kariyer Rehberliği

4-Fatih Rehberlik Araştırma Merkezi ve Fatih Rehberlik – Psikolojik Danışma Derneği’nin İşbirliği ile organize edilen 14-21 Aralık 2023 tarihlerinde gerçekleşen atölye çalışmalarına katılım sağlanmıştır.

*14 Aralık 2023 Okul Psikolojik Danışmanlığında Psikodinamik Psikoterapi Atölyesi

*21 Aralık 2023 Okul Psikolojik Danışmanlığında Kabul ve Kararlılık Terapisi Atölyesi

5-Okulumuz rehber öğretmeni Muhammed Mustafa ŞEKER 12 Aralık 2023 tarihinde saat 10,30’da Başakşehir Mehmet Emin Saraç AİHL’de İmam hatip ortaokulları ve Bünyesinde ortaokul bulunan AİHL okullarında görev yapan rehber öğretmenlerin katılımıyla koordinasyon ve planlama toplantısına katılmıştır.

6-Okulumuzda 1.dönem Şube Öğretmenler Kurulu toplantıları 18-21 Aralık 2023 tarihleri arasında 14,10'da Ters Katı Toplantı Salonunda gerçekleştirilmiştir.

7- Okulumuz rehber öğretmeni Muhammed Mustafa ŞEKER 19-20 Aralık 2023 tarihinde 4. Ders saati 8 sınıf öğrencilerimize ‘Zaman Yönetimi’ konulu seminer vermiştir.

8-Okulumuza Aralık-Ocak ve Şubat ayları içinde il içi 4 İmam Hatip Ortaokulu – 1 Ortaokul ve il dışı gelen 1 İmam Hatip Ortaokulu olmak üzere 139 öğrenci, 14 idareci ve öğretmene kurum tanıtımı yapılmıştır.

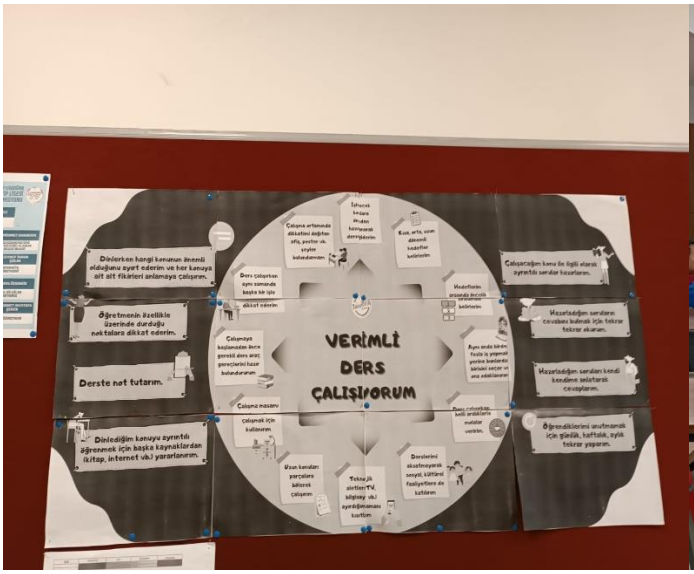
9-09 Ocak 2024 tarihinde 12 sınıf öğrencilerimiz ile müdürümüz Bayram KEFELİ'nin başkanlığında kurs öğretmenlerimizle birlikte sömestre döneminde yapılacak olan Matematik Kampı öncesi YKS hazırlık süreci durum değerlendirilmesi toplantısı yapılmıştır. Öğrencilerimize Matematik Kampı döneminde yapılacak faaliyetlere ilişkin bilgilendirme yapılmıştır.

10-Okulumuzda Fatih ilçesi Rehber Öğretmenlerine yönelik 19 Şubat 2024 tarihinde 10.00-13.00 saatleri arasında Dr. Hasan Hüseyin SELVİ tarafından “Etik Davranış İlkeleri” konulu seminere katılım sağlanmıştır.

11-21Şubat 2024 tarihinde 10.00-13.00 saatleri arasında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesine tanıtım amaçlı gezi düzenlendi. Kurum tanıtımına 12 C-D ve E şubeleri öğrencileri katılmıştır.

12-22 Şubat 2024 tarihinde Biruni Üniversitesi Kurum Tanıtımı ve Sağlık Mesleklerinden Eczacılık - Diş Hekimliği bölümleri hakkında 12-A ve B, 11-A, 10-A-B ve C sınıfı öğrencilerine bilgilendirme yapılmıştır.

13-23 Şubat 2024 tarihinde 8 sınıf öğrencilerimize LGS'ye yönelik olarak Rehber Öğretmenimiz M. Mustafa ŞEKER tarafından Verimli Ders Çalışma ve Motivasyon konulu seminer düzenlenmiştir.



14-Din Öğretimleri Genel Müdürlüğünün Balıkesir / Ayvalık'ta UNICEF ile ortak olarak düzenlemiş olduğu İmam-Hatip okullarında görev yapan rehber öğretmenlere yönelik Yaşam Becerileri Eğitici Eğitimine okulumuz Rehber Öğretmeni Muhammed Mustafa ŞEKER 8-10 Şubat 2024 tarihi arasında katılım göstermiştir.

15-Fatih Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından 12-16 Şubat 2024 tarihleri arasında düzenlenen Narrative Terapi Temel Eğitimi kursuna okulumuz Rehber Öğretmeni Muhammed Mustafa ŞEKER katılım göstermiştir.

16-Okulumuz Rehberlik Servisi tarafından 26 Şubat 2024 tarihinde 6. Sınıf Hafızlık yapan öğrencilerimize süreç değerlendirme anketi yapılmıştır. Sonuçları okul yönetimi ve kurs hocaları ile paylaşılmıştır.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi İletişim Bilgisi

Santral: 0212 631 60 22

Danışmanlarımız:

Muhammed Mustafa ŞEKER:DH1:143

Tarık SEKMENLİ: DH2:151

@posta: istrterehberlik@gmail.com

İSTANBUL RECEP TAYYİP ERDOĞAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

2024-2025 eğitim – öğretim yılında İstanbul Recep Tayyip Erdoğan Anadolu İmam Hatip Lisesi **örgün eğitimle birlikte hafızlık projesi** kapsamında eğitim görmek isteyen 4. Sınıf erkek öğrencilerine Türkçe, matematik, fen bilimleri, sosyal bilgiler, din kültürü ve ahlak bilgisi, İngilizce ve genel yetenek derslerinden sınav yapılacaktır. Başvuru yapmak isteyenler son başvuru tarihine kadar bu link üzerinden (https://istanbulihl.meb.k12.tr) sınav başvuru formunu doldurup sınava giriş belgelerini almak için okulumuza gelebilirler.

BAŞVURU FORMU İÇİN;

https://docs.google.com/forms/d/1of6YL0LMduoRc9ABLmaj4g5xw_l5zii4gLZS_YnbYMk/viewform?edit_requested=true

1.Sınav Başvuru Tarihi: 26.02.2023 - 10.05.2024

2.Sınav Başvuru Tarihi: 15.05.2024 – 31.05.2024

1.Sınav Tarihi: 12 Mayıs 2024 Pazar (12.05.2024) Saat: 10.00

2.Sınav Tarihi: 01 Haziran 2024 CUMARTESİ (01.06.2024) Saat: 14.00

OKUL TANITIMINA DAİR "LGS"

OKUL TANITIM FİLMİ İÇİN; https://www.youtube.com/watch?v=CA7JeQqfuus

Öğrencilerimizin İlk Ay'ı:

Okulumuz **"Medya İletişim Kulübü"** öğrencilerimizin hazırladığı ve bu sene okulumuza yeni başlayan öğrencilerin okuldaki ilk ay'ına ilişkin izlenimlerini aktardıkları videoya okulumuzun resmî youtube ve instagram hesabından ulaşabilirsiniz. İyi seyirler...

A)https://youtu.be/IOFTOYGtypU

B)https://www.instagram.com/reel/C0Q54tDLwcw/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=NTYzOWQzNmJjMA==

SANAL TUR İÇİN;
https://panoramatanitim.com/sanaltur/istanbulreceptayyiperdoganihl/sanaltur.html

Sosyal medyada bizi takip edin...

Aktif sosyal medya hesaplarımız üzerinden tüm etkinlik, duyuru ve programlarımızdan anında haberdar olabilir, her türlü soru ve görüşlerinizi bizlere iletebilirsiniz.

İstanbul Recep Tayyip Erdoğan Anadolu İmam Hatip Lisesi Resmi Hesapları (İstanbul İmam Hatip Lisesi)

İnstagram https://www.instagram.com/istanbulrteihl

Twitter https://twitter.com/istanbulrteihl

Facebook https://www.facebook.com/istanbulrteihl

Youtube https://youtube.com/c/istanbulrteihl

Web: https://istanbulihl.meb.k12.tr/