ISSN: 2459 – 072X

psiko hayat

BİR ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINIDIR

KIŞ 2020
YIL 11 • SAYI:21 • ÜCRETSİZDİR

www.psikohayat.com

A'DAN Z'YE
POZİTİF PSİKOLOJİ

Bu dünyadan sevgi dolu bir psikiyatrist geçti:

PROF. DR. EFLÂTUN ADAM

Depreme hazırlıklı mıyız?

Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) **Üsküdar**'ı seçti!

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİNDEN

COVID-19

Türkiye Araştırması Raporu

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

NP Tıp Merkezi
FENERYOLU - ETİLER

TERCİHİN SAĞLIK OLSUN



NP FENERYOLU TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri Polikliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği
Dil, Konuşma Terapisi Polikliniği
Ergoterapi ve Duyu Bütünleme Kliniği
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Merkezi

NP ETİLER TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri Polikliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği
Dil, Konuşma Terapisi Polikliniği

NP İSTANBUL Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

İNSANI DEĞERLER VE RUH SAĞLIĞI VAKFI
www.ider.org

www.nptipmerkezi.com

nptipmerkezi NPİSTANBULBeyinHastanesi

Feneryolu Tıp Merkezi Tel: 0216 418 15 00 Etiler Tıp Merkezi Tel: 0212 270 12 92

Editörden



COVID-19'a karşı "Pozitif Psikoloji"

Merhaba,

Pandemi nedeniyle zor zamanlardan geçtiğimiz şu günlerde hepimizin hayatında köklü değişiklikler, farkındalıklar oldu, olmaya da devam ediyor. Aldığımız nefesin, kalabalıklara karışabilmenin, özgürlüğün ve daha birçok insani değerin kıymetini daha iyi anladık.

Dergimizin 21. sayısını "Pozitif Psikoloji" özel sayısı olarak belirlemenin bu açıdan daha da anlamlı hale geldiğini düşünüyorum. Koronavirüsün hepimize adeta ders verircesine hatırlattığı, çok değil bundan bir yıl öncesine kadar basit ve sıradan gibi görülen "nimetlerin" nasıl da altın değerinde olduğunu pozitif psikoloji açısından da değerlendirmek isabetli olacaktır.

Bu bağlamda Üsküdar Üniversitesi akademisyenleri ile üniversitenin uygulama ortağı NPİSTANBUL Beyin Hastanesi ve NP Tıp Merkezi'nden uzmanlar, pozitif psikoloji kavramını PsikoHayat için farklı açılardan değerlendirdiler. Böylece COVID-19'un bünyelerde oluşturduğu hem fiziki hem de ruhsal tahribata tabiri caiz ise "ilaç gibi gelecek" bir sayıya imza attık.

Mutluluğa bakışınızı değiştirecek ipuçları

Gerçek mutluluğu yakalamak için ne gibi farkındalıklar oluşturmamız gerektiğini ayrıntılı şekilde irdeleyen uzmanlar, konuyu sosyolojik ve psikolojik boyutundan felsefi ve tasavvuf boyutuna kadar pek çok farklı perspektiften ele aldılar.

Dergimizin editasyon sürecinde hepsi birbirinden değerli yazıları dikkatle okurken kendimce çıkardığım bazı dersler oldu. Bunlardan belki de en önemlisi, klişe bir tabirle 'mutluluğu uzaklarda aramamamız' gerektiğiydi. Sosyal ilişkilerimizi güçlendirerek "iyilik" ekseninde daha minimal bir yaşam ve maneviyata ağırlık verip çevremizdeki güzelliklerin de farkına vararak gerçek, sürdürülebilir mutluluğa ulaşmak mümkün. Bu yöndeki yaşam tarzını benimsemek sadece psikolojik iyi oluş ile daha iyi hissetmemizi sağlamakla kalmıyor, fiziki açıdan da daha sağlıklı bir hayatın reçetesini bizlere sunuyor.

Üsküdar'ın Yale ve Harvard'a fark atan öngörüsü

Öte yandan Kurucu Rektörümüz, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın her fırsatta önemini dile getirdiği "pozitif psikoloji"nin Üsküdar Üniversitesinde zorunlu ders olarak okutulmaya başlamasından birkaç yıl sonra Yale, Harvard, Bristol gibi dünya çapındaki saygın üniversitelerde de müfredata girmesi, konuya verdiğimiz önemin ne derece haklı olduğunun küresel ölçekteki kanıtıdır.

Eminim ki bu sayfalarda pozitif psikolojiye dair okuyacağınız tüm yazılar, daha iyi bir yaşamın kapılarını aralamanızı ve hayata farklı pencerelerden bakmanızı sağlayacak. Sizler için "pozitif psikoloji" rehberi niteliğinde hazırladığımız son sayımızı bir başucu kaynağı olarak hayat boyu muhafaza edebilir, pozitif psikolojinin gücüyle zor zamanların üstesinden gelebilirsiniz.

Sevgiyle kalın
Tahsin AKSU

psiko hayat

İçindekiler

4 “Üsküdar’dan Sonra Harvard, Yale ve Bristol’de Okutuluyor.” Prof. Dr. Nevzat Tarhan
10 Duygusal Zekâ Uzman Klinik Psikolog Görkem Altıntaş
14 İyilik İyileştiriyor Uzm. Klinik Psikolog Simge Bulunmaz
18 Mutluluk Ve Zekâ İlişkisi Klinik Psikolog Yıldız Burkovik
20 Farklı Boyutları İle Yaşam Kalitesi Uzman Psikolog Cemre Ece Gökpınar Çağlı
22 Mevlânâ Celâleddin Rûmî’ye Göre Üzüntüden Kurtulma Ve Mutluluğa Erişme Yolları Öğr. Gör. Arzu Eylül Yalçınkaya
26 Mutluluğun Nörobiyolojisi: Mutlu Beyin Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Gümüş Demir
30 Filozofların Gözünden Mutluluğa Bir Bakış Dr. Öğr. Üyesi Baver Demircan
35 Hayatınıza Anlam Katan Ve Tutkuyla Bağlandığınız Bir Şeyler Var mı? Doç. Dr. Tayfun Doğan
38 Karakter Güçleri Ve Erdemler Uzman Psikolog Serkan Elçi
42 Mutluluk Sosyolojisi Doç. Dr. Barış Erdoğan
47 Mutluluk Öğrenilebilir mi? Uzman Psikolog Can Kamsız
51 İnsanları Anlama ve İnsan İlişkilerinde Ustaca Davranma: Sosyal Zekâ Dr. Öğr. Üyesi Remziye Keskin
56 Şükran Duyma Ve Ruh Sağlığı Uzman Psikolog Merve Nur Özbey
60 Mutluluk Biliminde Akış Hali Dr. Öğr. Üyesi Zülfikar Özkan
66 “Merhamet Capcanlı Bir Kuştu İnsan Kalplerinde” Öğr. Gör. Fatma Turan



4

“Üsküdar’dan sonra Harvard, Yale ve Bristol’de okutuluyor.” Prof. Dr. Nevzat Tarhan

- Pozitif psikoloji, iyi insan yetiştirmenin bilimidir.

Yayıncı
Üsküdar Üniversitesi

Sahibi
Üsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan

Genel Yayın Yönetmeni
Tahsin Aksu

Genel Koordinatör
Uğur Canbolat

Yazı İşleri Müdürü
Şaban Özdemir

Editör
Fatma Özten

Bilgi İşlem
Hakan Özdemir

Fotoğraf Editörü
Mehmet Yaman

Sağlık Haberleri
Simge Yıldırım Yurğa
Neslihan Korkmaz

Dış Haberler
Zeynep Güçlücan

Danışma Kurulu
Nevzat Tarhan, Oğuz Tanrıdağ, Mehmet Zelka, Sevil Atasoy, Hüsnü Erkmen, Nazife Güngör, Nesrin Dilbaz, M. Emin Ceylan, Besti Üstün, Tayfun Uzbay, Oğuz Karamustafalıoğlu, Selma Doğan, Boray Erdinç, Semra Baripoğlu, Yıldız Burkovik

Katkıda Bulunanlar
Nevzat Tarhan
Deniz Ülke Arıboğan
Gökben Hızlı Sayar
İbrahim Özdemir
Ebulfez Süleymanlı
Eflâtun Adam
Oğuz Tan
Tayfun Doğan
Barış Erdoğan
Hüseyin Ünübol
Zülfikar Özkan
Baver Demircan
Tuğba Aydın Öztürk
Remziye Keskin
Serkan Elçi
Arzu Eylül Yalçınkaya
Zeynep Gümüş Demir
Yıldız Burkovik
Fatma Turan
Esma Uygun
Görkem Altıntaş
Simge Bulunmaz
Cemre Ece Gökpınar Çağlı
Can Kamsız
Merve Nur Özbey
Özgür Varan
Kudret Eren Yavuz
Ayşe Kazancı
Selçuk Kılıç
Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Tasarım
MADWORKS
Esentepe Mah. Kore Şehitleri Cad. No:45 Daire:9
Şişli / İstanbul
Tel: 0543 MADWORK
0543 623 96 75
www.madworksistanbul.com

Basım Yeri
ArmoniNuans Görsel Sant. ve İltş. Hiz. San. ve Tic. A.Ş.
Tavukçuyolu Cad. Palas Sok. No:3
Y. Dudullu – Ümraniye – İstanbul
Tel: 0216 540 36 11
www.armoninuans.com

Yayın Türü
Süreli yayın. 3 ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır.

Yönetim Yeri
Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No: 14 PK: 34662
Üsküdar / İstanbul / Türkiye

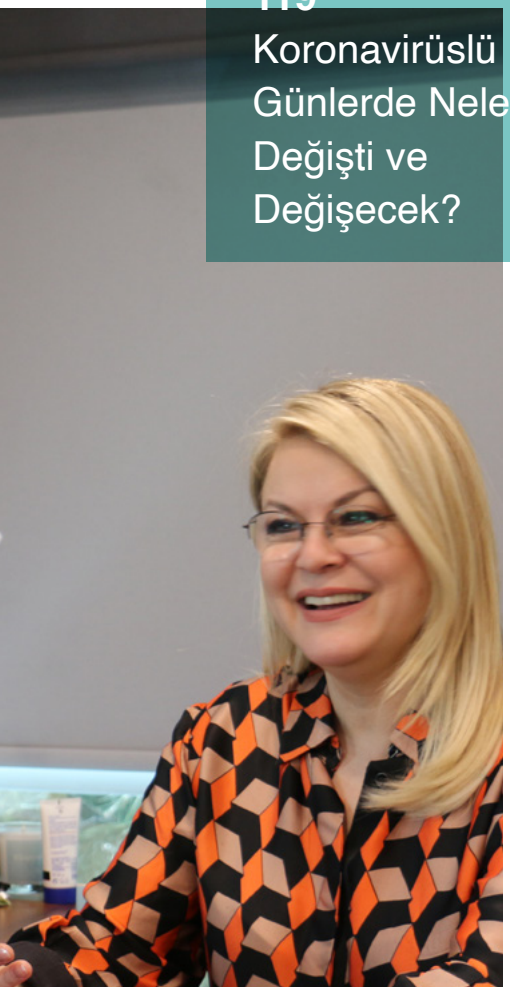
Bilgi Hattı
0216 418 15 00
0216 633 06 33
0212 270 12 92
0212 400 22 22

Web
www.epsikiyatri.com
www.npistanbul.com
www.ider.org
www.noropsikiyatri.com
www.psikohayat.com
www.uskudar.edu.tr

e-posta: yayin@uskudar.edu.tr



125
Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi iş birliği ile Ailelere Huzur Getirecek Proje



119
Koronavirüslü Günlerde Neler Değişti ve Değişecek?

69	Bir İtidal Noktası Olarak "Affedicilik" Uzman Psikolog Esma Uygun
74	Umutsuz Yaşanmıyor Öğr. Gör. Özgür Varan
76	Psikolojik Sağlamlık Öğr. Gör. Kudret Eren Yavuz
80	"E-Koronafobi" Bilgilendirme Portalı Milyonlarca Kişiye Rehber Oluyor!
82	• Prof. Dr. Eflâtun Adam, Meslek Yaşamı ve Psikiyatrinin Geleceğini Vefatından Önce Verdiği Özel Röportajda Anlatmıştı
86	• Finlandiya Neden Dünyanın En Mutlu Ülkesi?
96	• Koronavirüsle Mücadeleye Karşı D Vitamini Desteği
97	• Koronavirüse Karşı Bağışıklık Ne Kadar Sürecek?
98	• Öksürük Sesiyle Covid-19 Teşhisi Koyan Yazılım
100	• Deprem Çantasında Neler Olmalı?
102	• Çocukluk Dönemi Travmalarına Dikkat
105	• Deprem Şok Etkisi Yaratıyor
108	• OKB'nin Temeli Çocuklukta Atılıyor Doç. Dr. Oğuz Tan
111	Üsküdar Üniversitesinden Türkiye'nin En Geniş Kapsamlı "Koronavirüsün Toplum Psikolojisine Yansımaları" Araştırması
	• Prof. Dr. Nevzat Tarhan
	• Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar
	• Doç. Dr. Hüseyin Ünübol
119	Koronavirüslü Günlerde Neler Değişti ve Değişecek?
	• Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan
	• Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı
	• Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Aydın Öztürk
	• Selçuk Kılıç
125	Üsküdar Üniversitesi Ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi İş Birliği İle Ailelere Huzur Getirecek Proje
128	Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) Üsküdar'ı Seçti!
130	Sine-Yorum
	Salgında "Salgın" Gibi Yaşadıklarımız

"Üsküdar'dan sonra Harvard, Yale ve Bristol'de okutuluyor"



Prof. Dr. Nevzat Tarhan
Psikiyatrist



Pozitif psikoloji, doğu bilgeliğinin, Anadolu irfanının bilimsel metodoloji ile sistematize edilmiş biçimidir.
Pozitif psikoloji; bireyde, gelişimde, ilişkilerde, problem çözmede ve evlilikte olan birçok soruna cevap veren bir bilim. Hiç psikiyatrik bir sorunu olmayan kişinin de pozitif psikolojiye ihtiyacı var. Bu bir koruyucu ruh sağlığı çalışmasıdır.

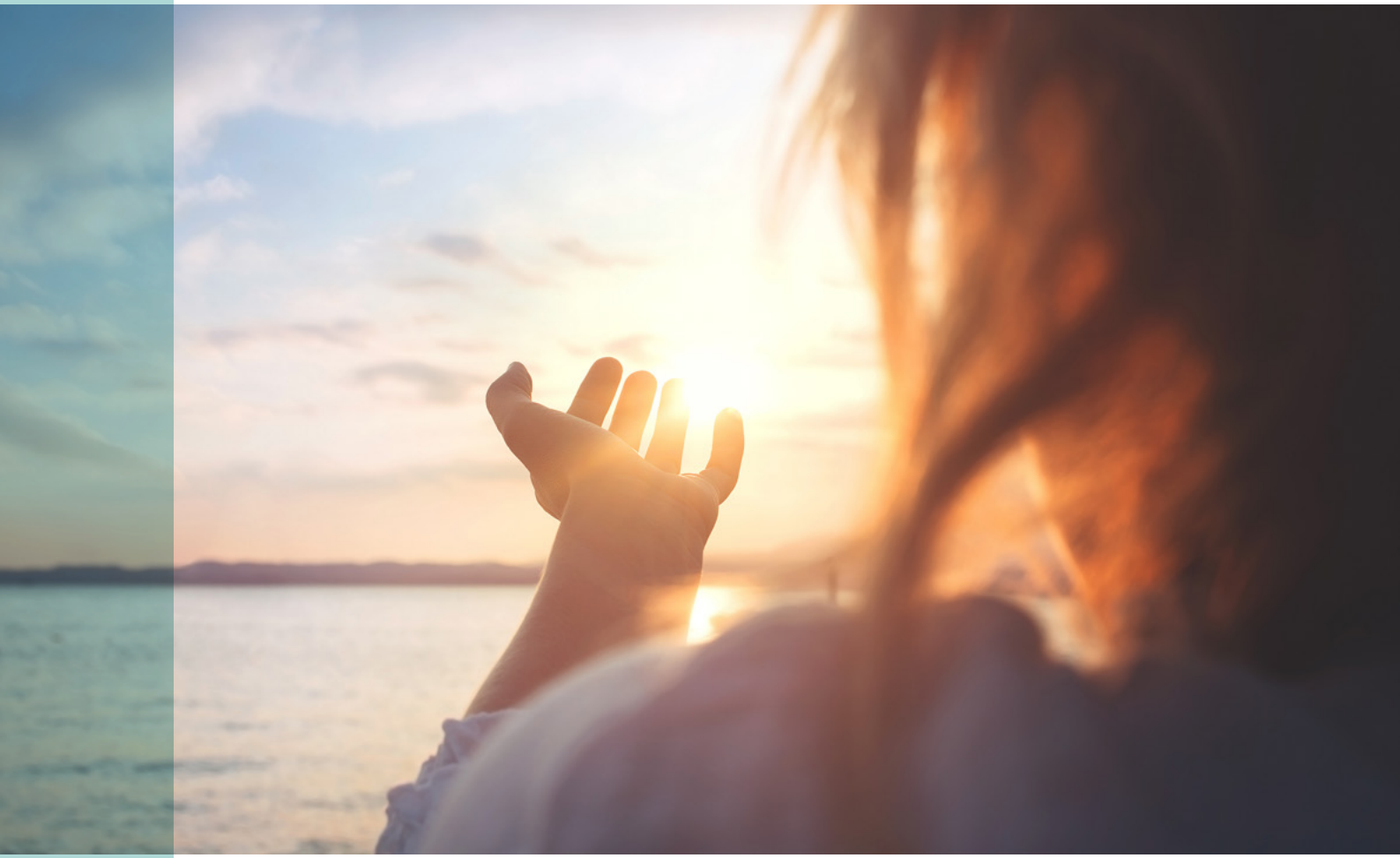
Son yıllarda mutluluk bilimi ya da pozitif psikoloji bilimsel bir kategori olarak ele alınmaya başlandı. Sağlık iki türlü ele alınır; hastalık bilimi olarak sağlık, sağlık bilimi olarak sağlık. Hastalık biliminde her zaman hastalık bilimi ve hastalıkların tedavisi üzerinde durulur. Ama sağlık bilimi hep ihmal edilir. Genellikle sağlık bilimi denildiği zaman da beden sağlığı ön plana çıkar. Ne içileceği, ne yenileceği, diyetler konuşulur. Ama ruh sağlığı daha doğrusu mutluluk bilimi konuşulmazdı. Ama son yıllarda o da bilimsel bir kategori olarak ele alınmaya başlandı. Bunun karşılığı da pozitif psikolojidir.

Pozitif psikolojide kişi, öyle bilgiler, yol gösterici öğretiler öğreniyor ki onları uyguladığı zaman depresyonun kenarından geçiyor. Her hangi bir olayla karşılaştığı zaman onu daha kolay yönetebiliyor. Kişinin depresyon geçirdikten sonra tekrar bu durumu yaşamaması için psikoeğitim verilmesi, donanım kazanmasını sağlamak önemli.



Kişi nasıl mutlu olacağını öğrenemediği zaman daha çok depresyona giriyor.

Klasik psikoloji eksiyi sıfıra getiriyor, pozitif psikoloji de sıfırı pozitife çeviriyor. Empatiyi, stres yönetimini, öfke yönetimini, kendini harekete geçirebilme, bağışlayıcı olabilme, ilişki yönetimi, minnettarlık eğitimi on adımda bulunan öğretilerden bir kaçı. Kişi bunları öğrendiği zaman ruh sağlığı için koruyucu bir bariyer elde ediyor. Pozitif psikoloji bunu sağlıyor.



Psikoloji denildiği zaman hep patolojiyle uğraşan bir alan olarak görülüyor, insanda depresyon varsa normal hale getirmek, psikotik tablo varsa onu normal hale getirmek yani eksiyi sıfıra getirmek olarak anlaşılıyordu. Pozitif psikoloji denildiğinde şuna rastlıyorum, genellikle 'Polyannacılık' gibi anlaşılıyor hâlbuki pozitif psikoloji Polyannacılık değil. Eksiyi sıfıra getiren psikolojinin ihmal edilmiş bir ayağı var, kişiyi sıfırın üzerine çıkarmak. Kişiyi güçlendirmek, bunun fiziksel tanımlamasını yapmak, metodolojisini yapmak olarak gecikmiş ihmal edilmiş. Hümanistik psikoloji bunu doldurmaya çalışmış ancak yetersiz kalmıştır.

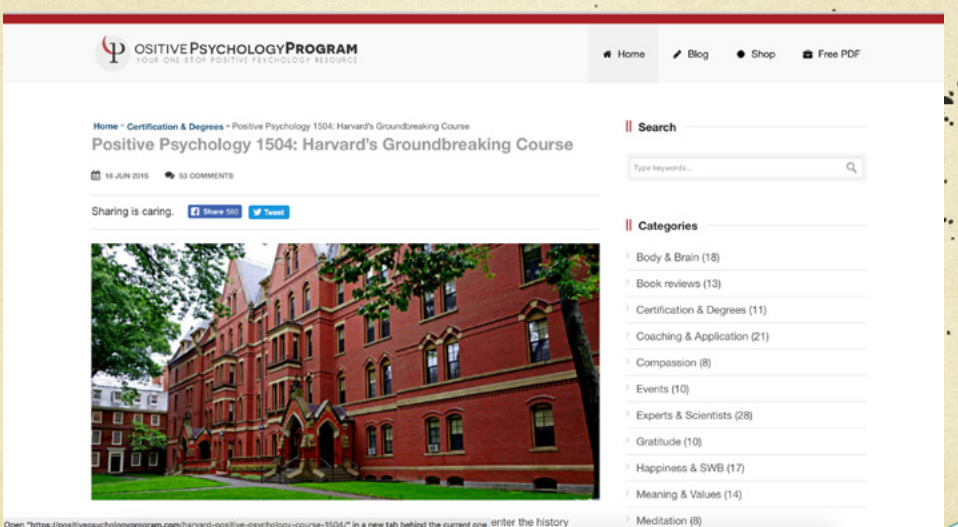
Özetle pozitif psikoloji, iyi insan yetiştirmenin bilimidir.

Psikolojik bağışıklık sistemi pozitif psikoloji ile güçleniyor. Bunu güçlendirdiğin zaman kişinin psikolojik savunmalarını güçlendiriyorsun, ego gücünü artırıyorsun. Kişi böyle olunca kendiliğinden sorunlarını çözüveriyor ve böyle düzelmeler kalıcı oluyor. Dış motivasyon olmadan kişinin kendi iç motivasyonunu harekete geçiriyorsun. Diğer terapi metotlarından farklı olarak, pozitif psikoloji yöntemiyle duygusal zekâların eğitimi veriliyor, sorunlu ailelerde ilişkileri güçlendirerek, ego gücünün arttırılması, pozitif dinamiklerin güçlendirilmesi hedefleniyor. Böyle olunca da negatif kendiliğinden düzeliyor.

Pozitif psikolojide olaylara pozitif anlam katmak vardır…

Sorun çözme becerisi pozitif psikolojinin önem verdiği konulardandır. Bir sorun olduğu zaman bunu çözme becerisinin içinde birinci olarak öz bilinç vardır. İkincisi öz yönetim, üçüncüsü sosyal bilinç, dördüncüsü ilişki yönetimi yapabilmek. Kişinin bunları yapabilmesi için muhakkak evlilikte duygusal becerilere önem vermesi gerekiyor. Klasik yaklaşımda birinin

HARVARD'DA POZİTİF PSİKOLOJİ



sorunu varsa o sorunun üzerine gidiliyor. Pozitif psikoloji burada pozitif iletişim yapıyor. Evde iki tarafın da birbirinin hatasını düzeltmeye çalışmak yerine yani "sen dili" değil "ben dili" kullanıldığı zaman karşı tarafta savunma duygusu kullanmak yerine yardım etme hissi uyanıyor. Pozitif psikoloji bunları öneren bir yöntemdir. Pozitif psikolojide olaylara pozitif anlam katmak, yorum yapmak vardır.

Üsküdar'dan sonra Harvard, Yale ve Bristol Üniversitelerinde okutuluyor

2015 yılında Harvard Üniversitesi, insanların mutluluğu yakalaması için çığır açan ders olarak duyurdukları pozitif psikoloji dersini müfredatlarına koymuş. Burada "İyi insan nasıl olur?" o öğretiliyor. Aslında bakıldığında bu tamamen kadim kültürümüz olan Anadolu kültürüdür. Mevlana'yı almışlar, pozitif psikoloji dersi diye okutuyorlar. Biz bu değerleri unuttuk ama onlar bunu yeniden keşfettiler. Mevlana'yı kullanıyorlar ama adını vermiyor, referans göstermiyorlar. Batı bunu her zaman yapıyor. Hikmet, Doğu'dan Batı'ya gitti. Şimdi bunu kullanıyorlar. Hikmet, Anadolu irfanıdır, bizim değerimizdir. Bizi biz yapan o değerleri tekrar alacağız. Bunu tekrar hayata geçirmemiz gerekir. Bunlarda ne var? İyi insan olmak var, sözünde durmak var, yardımsever olmak var. Batıdaki mutluluk anlayışı, "Kendini mutlu et, mutluluk budur" diyor ama bizde ne deniyor? "Başkasını mutlu edersen, sen de mutlu olursun."

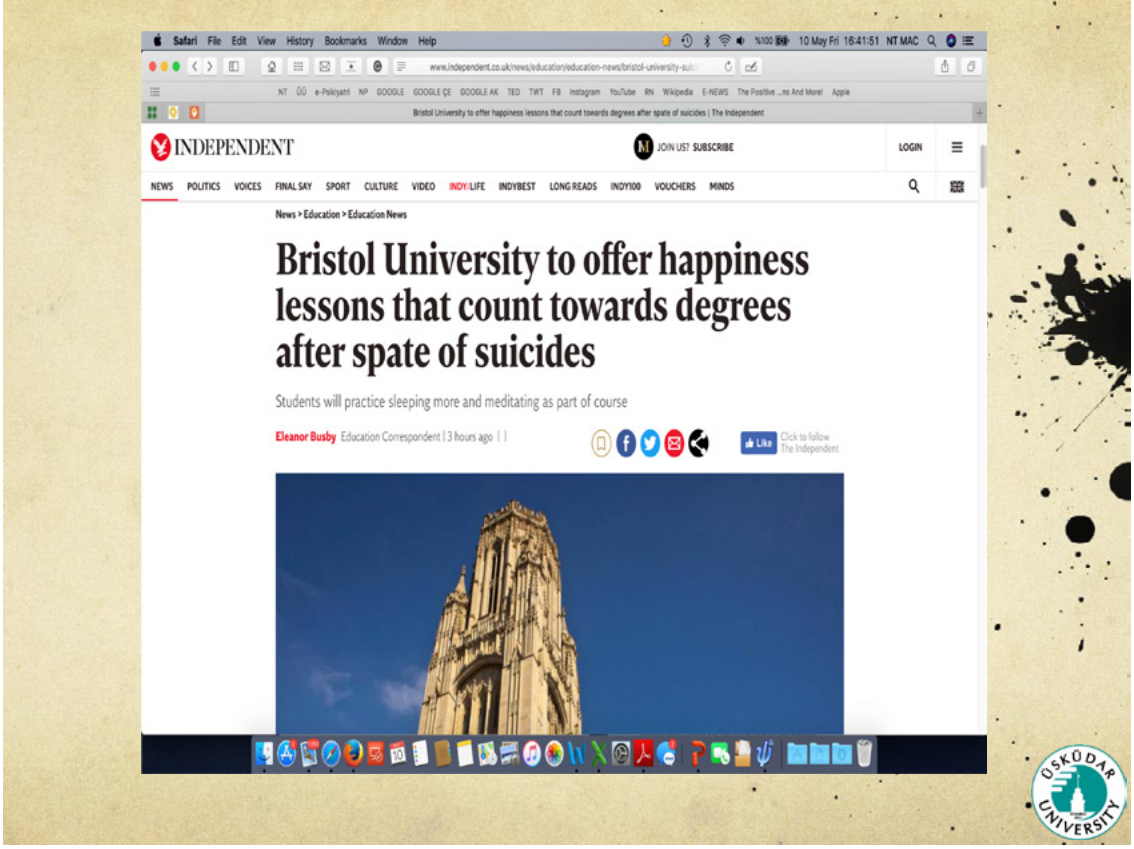


Empati, duygusal zekâ, sıkıntılarla başa çıkma gibi kişisel becerilerin artırılmasının hedeflendiği pozitif psikoloji dersini ABD'de, Harvard'dan sonra 2018 yılında Yale Üniversitesi de ders olarak okutmaya başladı. Daha sonra 2019 yılında da İngiltere Bristol Üniversitesi müfredatında pozitif psikolojiye yer verdi. Ülkemiz için haklı bir gururu buradan ifade etmek isterim. Türkiye olarak, Üsküdar Üniversitesi olarak biz bu dersi 2013'ten bu yana öğrencilerimize zorunlu ders olarak okutuyoruz ve faydasını da çok yakinen deneyimledik. Ders öncesi ve sonrası öğrencilerimize yaptığımız ön test ve son testte gözle görülür değişimi hem öğrencilerimiz hem aileleri hem de bizler gördük. ABD, Avrupa gibi dünyanın saygın üniversitelerinden çok daha öncesinde ülke olarak biz bu dersi müfredatımıza eklemiş bulunuyoruz. Bu bizler için onur verici bir şey.



Biz Üsküdar Üniversitesi olarak "iyi insan" yetiştirmeyi amaçlıyoruz. Akademik donanımın yanı sıra öğrencilerimize Proje Kültürü ve Girişimcilik, Pozitif Psikoloji ve İletişim Becerileri derslerini zorunlu olarak veriyoruz. Sadece akademik başarıyı önemsemiyoruz. Bu sayede hayat başarısı, sosyal başarı, mutluluk bilimini ve insani değerleri öğretmeyi hedefliyoruz.





Yine üniversitemizde uluslararası nitelikte üçüncü kez Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresini düzenledik. Yurtiçi ve yurtdışından pek çok akademisyenin katılımıyla gerçekleştirdiğimiz kongremiz bu alanda ülkemizde gerçekleştirilen ilk kongre olma özelliğini korumaktadır.



Bir hekim olarak “hasta insanlar geliyor, bu insanlar nasıl hasta olmaz”, diye kafa yormamız gerekir. Aileler basit bir hatadan birbirlerine giriyor, çocuklarını yanlış eğitiyorlar. Bunlara başlangıçta nasıl yardımcı olabiliriz, diye sorgularken pozitif psikoloji çalışmaları imdadımıza yetişti. İyi ki de yaptılar. Keşke biz yapsaydık çünkü işin kaynağında oturuyormuşuz. Sonuçta bilgi evrenseldir, paylaştıkça çoğalır, ben buna inanıyorum. Hayattaki amacımız daha çok insana dokunmak, onların hayatına güzellik katabilmek. Bu nedenle bu motivasyonla hareket etmek çok önemli.

Stres yönetiminde sünger, teflon ve kauçuk tipler.

Sünger tip kişilik, her türlü hayat yükünü

üzerine alır fedakarlığı tek taraflı görür, kendine haksızlık yapar sonuçta tükenmişlik yaşamaya başlar.

Teflon kişilikler teflon tava gibidir, kendisi yanmaz ama temas eden her şeyi yakabilir. Bu kişiler son derece vurdumduymaz olurlar, empati yapamazlar, sadece olayları kendi pencerelerinden düşünürler, sahte bir rahatlık içindedirler uzun vadede yalnızlık vadilerinde yapayalnız kalırlar.

Kauçuk kişiler stresle karşılaştıkları zaman esnerler ki buna pozitif psikolojide "Resilience" diyoruz. Sorunu çözdükten sonra kolayca esnek eski durumlarına dönerek hayatlarını sürdürürler, Anadolu'da bu kişilere "Yılmaz" denilir ve övülür.

Pozitif psikoloji sizlere böyle yöntemler öğrenmenin bilimsel rehberliğini sunar. Sonuç olarak nasıl genel tıpta bağışıklık sistemini güçlü tutmak için yaşam biçimi ve beslenme önemlidir, dokulara saygılı hekimlik yapılır, kişi hemen ameliyat edilmez ise ruh sağlığında da koruma, önleme, psikolojik savunmaları güçlü tutmanın bilimi de pozitif psikolojidir.



Duygusal zekâ



Uzman Klinik Psikolog
Görkem Altıntaş

> ***Duygusal zekâ (EQ), kişinin kendisinin yanı sıra başkalarının duygularını da gözleme yeteneği, onları ayırt edebilme ve bu bilgiyi düşünce ve davranışlarına rehber olarak kullanabilmesi olarak tanımlanır.***

1990'ların başında Gardner'ın çığır açan "Çoklu Zekâ Kuramı"ndan sonra insanlar, zekânın sadece IQ olmadığını ve birçok çeşidi olduğunu görmeye başladılar. Aklın bunca yıl süren egemenliği yeniden sorgulanmaya başlanırken, duygular git gide daha fazla önem kazanır oldu. Yine aynı yıllarda Mayer ve Salovey duygusal yeteneklerin de zihinsel bir beceri olduğunu ifade ederek, duyguları değişmesi zor olan kişisel özellikler olarak değil, geliştirilebilir yetenekler şeklinde ele aldılar. "Duygusal Zekâ (EQ)" adını verdikleri bu yeni kavram; kişinin kendisinin yanı sıra başkalarının duygularını da gözleme yeteneği, onları ayırt edebilme ve bu bilgiyi düşünce ve davranışlarına rehber olarak kullanabilme olarak tanımlanmaktaydı.

Daniel Goleman'ın 1995'te yayınladığı "*Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir*" kitabı tüm dünyada ses getirdi ve toplumun bu kavramdan haberdar olmasını sağladı. Bu kitapta yayınlanmış araştırmalar sosyal ve duygusal becerilerin, hayatta başarı sağlamak açısından, bireyin mental/zihinsel yeteneklerinden çok daha önemli olabileceğini göstermekteydi. Goleman kitabında duygusal zekâyı "Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yola devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme" olarak tanımlamaktaydı.

Literatürdeki güncel çalışmalarda IQ ve duygusal zekâ (EQ) birbirlerine karşıt değil, birbirinden ayrı yetiler olarak tanımlanmaktadır. Bilindik IQ testlerinin aksine duygusal zekâ puanını çıkaran tek bir kalem kâğıt testi yoktur ve hiçbir zaman da olmayabilir. Ancak insanı insan yapan niteliklerin çoğu duygusal zekâdan kaynaklanmaktadır.

Duygusal zekânın bileşenleri

Salovey meslektaşı Mayer ile birlikte, bu zekâ türüne ait yetenekleri 5 ana başlık altında

toplamıştır. Aşağıda sayacağımız özelliklere "Duygusal zekânın bileşenleri" diyebiliriz.

1. Özbilinç: İlk bakışta duygularımızın zaten ortada olduğunu düşünsek de üzerinde daha dikkatlice durduğumuzda, çoğu kez bir şey hakkında ne hissettiğimizi pek hatırlayamadığımızı ya da hissettiğimiz şeyi olup bittikten sonra fark ettiğimizi görürüz. Kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması anlamına gelen "özbilinç" kavramı duygusal zekânın temel taşıdır.

Yale'den Peter Salovey ile birlikte duygusal zekâ kuramını geliştiren New Hamspshire Üniversitesinden psikolog John Mayer "özbilinç"i "Kişinin ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında olabilmesi" olarak tanımlar.

2. Duyguları İdare Edebilmek: Kendini yatıştırabilmeyi, yoğun kaygılardan, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulabilmeyi, hayatın tatsız sürprizleriyle karşılaştıktan sonra kendini daha kolay toparlayabilmeyi ifade eder. İnsanın kendini iyi hissetmesi için tatsız duygulardan kaçınması gerekmez, acı çekmenin de yaratıcılığa ve ruhsal hayata katkıları lehinde söylenebilecek çok şey vardır; ancak fırtınalı duyguların tüm olumlu ruh hallerinin yerini alacak kadar kontrolden çıkmaması gerekir. Bize sıkıntı veren duygulara hâkim olabilme, duygusal sağlığımızın da anahtarıdır.

3. Kendini Harekete Geçirmek: Duygularımız; düşünmek ve plan yapmak, bir hedef belirleyerek bu amaca yönelik davranışlarda bulunmak, karşılaştığımız sorunları çözmek gibi yeteneklerimizi engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, bilişsel yetilerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirler. Yaptığımız işe tutku ve sebat ile (hatta uygun düzeyde bir kaygı ile) motive olduğumuz ölçüde de bizi başarıya ulaştırır. İşte duygusal zekâ tam da bu anlamda temel bir yetenektir ve diğer tüm yeteneklerimizi bileyerek ya da körelterek derinden etkileyen bir güçtür.

4. Başkalarının Duygularını Anlamak: İnsan ilişkilerinde temel beceri kabul edilen empatinin kökeni de özbilince dayanmaktadır. Kendi duygularımıza ne kadar açıksak, başkalarının hislerini okumayı da o kadar iyi beceririz. Kendisinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikri olmayanlar, çevrelerindeki kişilerin ne hissettiğini anlamakta da başarısız olurlar ki bu durum, duygusal zekâ bakımından büyük bir eksiklik,





insan olmak anlamında da trajik bir başarısızlıktır. Akılcı zihin sözcüklerle ifade bulurken, duyguların tarzı ise sözsüzdür. Bir kişinin sözleri; jest ve mimikleri, ses tonu ve diğer sözsüz kanallardan ifade edilenlerle çelişiyorsa, duygusal gerçek aslında ne söylediğinde değil, nasıl söylediğinde saklıdır. Kişilerin empati düzeylerinin ahlaki yargılarını şekillendirdiğine dair bulgular da söz konusudur.

5. Sosyal Beceriler: Duygusal zekânın önemli unsurlarından olan insanlar arası ilişki becerileri, başkalarıyla olan ilişkilerimizde etkili olabilmemizi sağlayan sosyal yeteneklerimizdir. Bu sosyal yetenekler kişinin dış dünya ile temasını şekillendirmesine, başkalarını harekete geçirip teşvik etmesine, yakın ilişkileri sürdürebilmesine, insanları ikna edip etkilemesine ve rahatlatmasına olanak tanır.

Bu bilgiler ışığında duygusal zekâ olarak da adlandırabileceğimiz duygusal yeterlilik düzeyi düştükçe, gündelik sorunlar adeta birer krize dönüşmeye başlar. Bu durum evrenseldir ve her türlü etnik, ırk ve gelir grubunda ortaya çıkmaktadır.

Oregon'daki bir lisede yapılan araştırmada, 4 öğrenciden birinin psikologların "düşük düzeyde depresyon" dediği, henüz olağan bir mutsuzluktan ileri gitmeyen bir durumda olduğu



görülmüştü. Bazıları, depresyona dönüşecek bir durumun ilk haftalarında bulunuyor olabilirdi: Okul sonrası verilen özel bir derste, öğrencilerden %75'i depresyonla bağlantılı düşünce modellerini sorgulamayı öğrenerek

daha rahat arkadaşlık kurmaya, aileleriyle daha iyi geçinmeye, hoşlandıkları sosyal faaliyetlere daha fazla katılmaya başlamışlardı. Yalnızca 8 hafta sürdüğü halde olumlu etkisi yadsınamayan bu programı geliştirenlerden biri olan psikolog Martin Seligman'ın işaret ettiği gibi, "Bir çocuğun bu derslerde öğrendiği şey; kaygı, üzüntü ve öfke gibi ruh hallerinin, kendi iradesi dışında üzerine çöküvermediği, insanın kendi düşüncelerini ve ruh halini değiştirebileceğidir."

Özellikle gençlerdeki depresyonun nedenlerine yeni bir bakış, duygusal yeterliliğin 2 alanında görülen eksikliklerin altını çizmektedir. Bunlardan biri ilişki becerileri; diğeri ise hayat akışında zaman zaman deneyimlenmesi gayet olağan olan başarısızlıkların abartılı şekilde yorumlanmasıdır. Depresyon eğiliminin kısmen kalıtımsal olduğu hemen hemen kesin olsa da kısmen de gençleri hayatın küçük yenilgilerine (kötü notlar, ebeveyn ile tartışmalar, kötü giden romantik ilişkiler gibi) depresyonla tepki vermeye yatkınlaştıranın, değiştirilebilir nitelikteki karamsar düşünme alışkanlıkları olduğu söylenebilir. Günümüzde pozitif psikoloji alanı çaresizlik ve umutsuzluk hislerini besleyen bu kötümser yorumlama tarzına bağışıklık aşılamamız için bize bir fırsat penceresi açmaktadır.

Duygusal olarak "zeki" olmak; duygusal okur-yazarlığı, insanın ben-merkezli odağını ve dürtülerini bir kenara bırakabilmesini, öz disiplini, motivasyonu içinde barındırdığından sosyal ve toplumsal anlamda olumlu etkileri büyüktür. Empatiye, gerçek dinlemeye, başkasının açısından bakmaya olanak tanır, bu durum da toplumsal ilgiye, hayırseverliğe ve şefkate yol açar. Olayları başkalarının bakış açısından da görebilmek, önyargılı kalıpları kırarak hoşgörüyü ve farklılıkların kabulünü doğurur. Bunlar toplumumuzda insanların karşılıklı saygı içinde yaşamalarını ve verimli bir toplumsal diyalog yaratılmasını sağlar. Pozitif psikoloji bilimiyle beslenmiş duygusal zekâ uygulamalarını çocuklarımızın hayatına ne kadar erken sokarsak, toplumsal olarak ahlaki gelişimin meyvelerini o kadar erken toplamaya başlarız. George Washington Üniversitesinden sosyal kuramcı Amitai Etzioni'nin deyişiyle, "Ahlaki davranış için psikolojik kas gerekir."



İyilik iyileştiriyor



Uzm. Klinik Psikolog
Simge Bulunmaz

> ***İyilik kavramı; mutluluk gibi duygular, hisler ya da empati gibi düşüncelerden fazlasıdır. İçinde duygu ve düşünce kadar eylem ve hareket barındırır.***

Amelie -orijinal ismi ile Le Fabuleux Destin d'Amelie Poulain- izleyenlerin içini ısıtan, tekrar tekrar izleme arzusu yaratan ve iyilik yapma isteğimizi bize yeniden hatırlatan bir filmdir. Filmin ana karakteri Amelie duygusal açıdan ilgisiz ve sevgisiz bir ailede büyümüştür. Yirmili yaşlarının başında ailesinin yanından ayrılarak, kendisine küçük oyunlarla ve hayal gücü ile çevrili yalnız bir hayat kurmuştur. Bir gün evindeki gevşemiş bir banyo fayansının arkasında bir çocuğun yıllar önce saklamış olduğunu gördüğümüz bir metal kutu bulur ve sahibini aramaya karar verir. Çeşitli maceralar sonrasında nihayetinde kutuyu yaşlanmış olan sahibine iletir. Sonrasında bu kutunun, sahibinin üzerinde yarattığı mutluluğa şahit olunca diğer insanların da hayatında güzel şeyler yapmaya karar verir. Filmin ilerleyen sahnelerinde hayatı boyunca yalnız hisseden Amelie'nın elinde pek bir olanak olmasa dahi, başkalarının mutluluğu için küçük iyilikler yaparken kendi mutluluğunu da elde edebileceğini öğrenmesine izleyiciler olarak şahit oluruz.

Oldukça öznel bir kavram olan iyiliği tanımlamak hiç de kolay değildir. Sözlük tanımına bakıldığında "karşılık beklenilmeden yapılan yardım" ifadesi karşımıza çıkmaktadır. Sözcüğün kendisi, insanlığın tarihi kadar eski olmakla beraber empati, dayanışma, nezâket ve daha pek çok kavramı kapsamaktadır. İyilik kavramı; mutluluk gibi duygular, hisler ya da empati gibi düşüncelerden fazlasıdır. İçinde duygu ve düşünce kadar eylem ve hareket barındırır. Diğer kavramlardan onu ayıran ve bizi diğerlerine göre daha çok insan eden yanı da belki budur. İyilik eylem halinde sevgidir!

Günümüzde mutluluk, anlamlı bir hayat, iyi olma hali gibi kavramlara giden yolları aramaya devam ediyoruz. Pozitif psikolojinin öncülüğünde bu arayış, bireylerin zayıf ve eksik yönlerinden ziyade insanların güçlü ve olumlu taraflarına odaklanılması gerekliliği şeklinde aydınlanmaktadır. Bu olumlu ve güçlü özellikler

"karakter güçleri" olarak ifade edilmektedir. Alanın öncülerinden Martin Seligman ile Chris Peterson, 2004 yılında yaptıkları kapsamlı çalışmalar sonucunda evrensel 24 karakter gücü ve 6 erdem ortaya koymuştur. Daha önce de bir insani değer olarak bahsettiğimiz iyilik kavramı, insaniyet erdeminin içinde iyilikseverlik adı altında bir karakter gücü ya da başka bir deyişle daha iyi olmamıza giden yolda bir öz-kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. Evrim biyologları ve psikologlar da araştırmaları neticesinde iyiliğin beyinde gözlemlenebilir bir yetenek, doğuştan gelen bir özellik olduğunu ortaya koymaktadır. Doğamız gereği her ne kadar bencil iç dürtülerimiz olsa da bir o kadar güçlü empatik ve işbirlikçi bir yönümüzün olduğu artık bilinen bir gerçek.

Özetle "Düşünüyorum, öyleyse varım" ile başlayan, kişisel refaha giden yolun "Önce ben" ile yanıt bulduğu bir dönemden, "Sen var olduğun için ben varım" biçimindeki, mutluluğun ve iyi olma halinin sadece almaktan değil vermekten, işbirliğinden geçtiğini öğrendiğimiz bir dönüşüm çağındayız.

Peki, iyi olmak neden iyidir?

• İyilik sosyal ilişkilerimizi geliştirir

Sosyal bir canlı olan insan, görünmez iplerle birbirine bağlıdır. Hepimiz yaptığımız her davranışın bize bir şekilde dönüp geleceğinin farkındalığı ile harekete geçmeliyiz. Kemal Sayar'ın ifadesi ile bir kez kalpten çıkıp da paylaşıldığında, insana misliyle geri dönmemiş bir iyilik yoktur. Siz o dönüşü bazen hemen görüp hissedemeseniz de, sevgi size geri döner. Bunun bir hikâyesi olarak, zamanında İstanbul'da kahvecilik yapan biri varmış. Dükkânı ise her dinden ve milletten insanla dolarmış. Bir gün, yeniçerilerden kabadayılığa meraklı olan bir tanesi bu kahvehaneye gelmiş, kılık kıyafetinden Rum olduğunu anladığı kişiye bakarak, "Herkese benden kahve, bu Rum'a verme!" demiş. Kahveci herkese kahvesini vermiş, en son da iki fincan kahveyi almış gitmiş Rum'un yanına oturmuş. Yeniçeri hiddetlenecek olduysa da kahveci, "Bu kahveler senden değil, benden" diyerek onu yatıştırmış. Aradan biraz zaman geçmiş, Sisam



Adası'nda Rumlar isyan çıkartmış. Hikâye bu ya, bu kahveci de isyanı bastırmaya giden askerler arasındaymış fakat esir düşmüş. O zamanlarda Rumlar esirleri köle pazarında sattıkları için bizim kahveci de köle pazarına çıkarılmış, kaderine boyun eğmiş beklerken gelen bir Rum tarafından satın alınmış. Alan adam kahveciyi peşi sıra yürüterek ıssız bir sokağa getirmiş ve dönüp, "Beni tanıdın mı? Ben o yeniçeriye rağmen kahve ikram ettiğin kişiyim. Sen unutmuş olabilirsin ama 40 yıl geçse de ben o kahveyi unutmam. Şimdi özgürsün, yolun açık olsun!" demiş. İşte "Bir fincan kahvenin 40 yıl hatırı vardır" sözü buradan gelmekteymiş.

Besle kargayı oysun gözünü, babana bile güvenme gibi bireyi yalnızlığa, sürekli tedbirli olmaya yönlendiren deyişlerin ağırlığının altından ancak iyiliğin kanatlarına ve birbirimize tutunarak yükselebiliriz.

Hiç şaşırtıcı değildir ki iyilik yapan bireyler, çevrelerince iyi insanlar olarak kabul görür ve daha çok sevilirler. İhtiyaç halinde daha kolay sosyal destek bulabilirler. Tam aksine öfkeli, saldırgan ya da bencil bireyler ise yalnızlık duygularını daha çok yaşar, daha az tercih edilir ve daha zor yardım bulurlar. Dr. David Hamilton, zorlu yaşam koşullarından edinilen bu deneyimler sebebiyle evrimsel süreçte atalarımızın diğerleriyle işbirliğini öğrenmek zorunda kaldıklarını, grup içerisinde daha güçlü duygusal ilişkiler kurabilenlerin hayatta kalma şanslarının daha yüksek olduğunu ve bu sayede "iyilik genlerinin" bugüne aktarılabildiğini ifade etmektedir.

• İyilik mutlu eder

Aristoteles iyilik kavramını, "Yardım edenin herhangi bir çıkarı ya da yardım edene herhangi bir geri dönüşü olmadan, ihtiyacı olan kişiye yardım etmek" olarak tanımlamıştır. Her ne kadar özünde karşılıksız, hatta bazen kendi menfaatlerimizin aksine ve hayatımız pahasına iyilik yapıyor da olsak nihayetinde bu iyiliğin mükâfatı gibi, bu eylem karşı tarafı mutlu ettiği kadar, iyilik yapan kişiyi de mutlu etmektedir. Yapılan iyiliğin sonucunda oluşan pozitif ortamda



neşe, sevinç, güven ve onur duyma gibi olumlu duygular paylaşılmaktadır. Biyolojik açıdan da iyilik yaptığımız zaman beynimizin yemek yemek, dinlenmek gibi zamanlarda uyarılan zevk ve ödül merkezi harekete geçmekte ve bu davranışlar tekrarlandıkça da iyilik yapma potansiyelimiz artmaktadır. İyilik alışkanlık haline geldikçe vücudumuz ve beynimiz de buna uyum sağlayacaktır. Böylece olumlu duygular yaşama ve mutlu olmak da bir alışkanlığa dönüşecek, öznel iyilik halinde de bir artış meydana gelecektir.

British Columbia Üniversitesinin bu konu ile ilgili yaptığı çalışmada, bir grup insandan gün içinde 50 dolar harcamaları istenmiş, gün sonunda parayı sadece kendilerine bir şey almak yerine başka insanlara yardım etmek için harcayanların daha mutlu hissettikleri gösterilmiştir.

• İyilik hayata anlam katar

Sıkıcı ve yalnız bir hayat sürerken başkalarına yardım ederek anlamlı ve mutlu bir hayat yaşamaya başlayan Amelie gibi, insan da kendisini aşan, kendi çıkarını düşünmeden bir şeye hizmet ettiği zaman hayatından tatmin olmaktadır. İyilik yapan birey değerli bir şeyler yapmış olmanın getirdiği

duygu ile dolarak anlamlı bir hayat yaşar.

Gündemden düşmeyen kadına şiddetin, ırkçılığın, çatışmaların, saldırganlığın ve haksızlığın olduğu bir dünyada önyargısız kalabilmek- Ahmed Arif'in de dediği gibi nerede bir can ölse, oralı olmalı yürek. Olmazsa insan olmaz yürek. - iyi olabilmek ve iyilik yapabilmek önemli bir erdemdir. Ve ancak erdemli bir yaşam, anlamlı bir hayatın yoluna ışık tutar.

• İyilik fiziksel sağlığı olumlu etkiler

Şimdiye kadar iyiliğin öznel iyi oluş ve sosyal ilişkilerimize olan etkilerini ele aldık. Fakat yapılan araştırmalar bunlarla sınırlı kalmamıştır. Çalışmalar iyiliğin fiziksel sağlığımızla da doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

İster iyilik yapan olun ister iyilik yapılan, ya da sadece bir diğerine yapılan bir iyiliğe şahit olun, her üç durumda da beynimizden oksitosin hormonu salgılanmaktadır. Bu hormon korku, kaygı ve stresi azaltırken sakinlik ve güvenlik duygularını arttırılmaktadır. Ayrıca "kalp koruyucu" ve "sevgi"





hormonu olarak bilinen oksitosinin kan basıncını düşürerek, genel kalp sağlığını iyileştirmeye, özgüven ve iyimserliğin artmasına ve hatta ikili ilişkilerde bağlanma duygusunun güçlenmesine yardımcı olduğu bilinmektedir.

Benzer şekilde, iyilik yaptığımızda beynimizde spor yaptıktan sonra da salgılanan endorfin hormonu salgılanmakta ve bu hormon da ağrıları azaltma işlevi görmektedir. Daha da fazlası iyilik yapmak vücudumuzun en yıkıcı tepkilerinden olan stresi azaltmakta ve dolaylı olarak stres kaynaklı sağlık sorunlarından da bizi korumaktadır.

• İyilik; depresyon ve anksiyeteyi azaltır

İyilik yapmanın anti-depresan etkisine benzer bir güce de sahip olduğunu ifade etmek yanlış olmaz. İyilik yaptığımızda, sakinleştirici, "iyi hissettiren" kimyasal olarak bilinen serotonin üretilmeye başlar. Yani iyilik yapmak, mutluluğu artırmanın yanı sıra bireylerin depresif duygularını ve anksiyetelerini de azaltmaktadır. British Colombia Üniversitesinde iyilik ve anksiyete ilişkisinin araştırıldığı çalışmada haftada en az altı defa iyilik yapan anksiyete düzeyi yüksek bireylerin, bir ayın sonunda anksiyete düzeylerinde düşüş gözlenmiştir.

Stanford Üniversitesinde Psikoloji Profesörü Jamil Zaki, iyiliğe tanık olmanın iyilik yapmaya ilham verdiğini ve bunun bir virüs gibi yayılmasına neden olduğunu gözlemleyen bir dizi çalışma gerçekleştirmiştir. Tüm dünya ülkelerinin pandemi dolayısıyla zor zamanlardan geçtiği bugünlerde fiziksel olarak mesafeli de olsak aslında sosyal olarak daha da yakınlaştığımız günler yaşıyoruz. Coronavirüs yerine iyiliğin bir virüs gibi yayılması, kademeli olarak iyiliğin iyileştirici tüm yan etkilerinin bizleri sarması da yine bizim elimizde.

Mutluluk ve zekâ ilişkisi



Klinik Psikolog
Yıldız Burkovik

> ***Yüksek zekâ (IQ) genellikle yaşamdaki birçok olumlu sonuçla ilişkilendirilse de mutluluk literatüründe zeki insanların daha az zeki akranlarından daha mutlu olmadığı bir gerçektir.***

"Zekâ testlerinin ölçtüğü şeydir" sözü ile başladı her şey. Tek bir zekâ düşünülürken sözel ve performans ile çoklu zekâ kavramı gelerek her çerçeveden bakılmaya başlandı. Yaşantımızdaki en güzel şey, derin düşünebilmeyi sağlamak. Tek düze bir bakış açısı insanı yerinde durdurandır, oysa derin ama doğru düşünmek insanı daha da ileriye götürendir. Zekâsı yüksek olan her şeyi bilen anlamına gelmez, nihayetinde çoklu zekâ var. Kişi bir yerde iyiyse diğerinde zayıf olabilir. Ayrıca en önemli olan "Duygusal Zekâ" kavramının gelmesiyle sosyal zekânın aslında çok daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal zekâsı yüksek olan empati kurabilen, sosyal çevresiyle ilişkilerinde kıvrak zekâya sahip olan anlamına gelir. İlişkiler, tüm bağlantılar duygusal zekâ ile çok daha sağlıklı, ilerleyen ve tekdüze hale gelmeyen bir nitelik kazanır.

Yüksek duygusal zekâ ve dışa dönüklük mutluluğun göstergeleridir, bunun yanında dini inanca sahip olmak da mutluluğu arttırabiliyor. Özellikle duygusal zekâsı yüksek olan insan daha fazla empati yapma yeteneğine sahip olduğundan karşısındakilerin ne hissettiğini daha iyi anlar ve kendisini tamamen onun yerine koyar. Yani onun gözleriyle görüp, onun gibi hisseder ve onun gibi değerlendirir. Bu kimi zaman acı olur; çünkü gerçekler her zaman tatlı değildir ve acıyı hissetmemek için görmezden geliriz. Ancak eğer o kişinin yerine kendimizi tam olarak koyabildiysek, o kişi için acı varsa artık bizim için de var demektir. Dolayısıyla bunu yapmak ne kadar zeki olursanız olun mutluluk duygusundan sizi uzaklaştırabilir.

Daha yüksek zekâ (IQ) genellikle yaşamdaki birçok olumlu sonuçla ilişkilendirilse de mutluluk literatüründe zeki insanların daha az zeki akranlarından daha mutlu olmadığı bir gerçektir. Bir kaynakta Göreli Sözel Zekânın mutlulukla nasıl ilişkili olduğunu inceleniyor ve iki ana bulgu sunuluyor: Birincisi, Amerikalıların geniş bir temsili örneklemi için Genel Sosyal Anketten elde ettiğimiz tahminler, sözel zekâ

ile mutluluk arasında küçük, ancak olumlu ve önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. İkinci olarak, sözel zekânın mutluluk üzerinde güçlü bir durumsal etkiye sahip olduğu saptanmıştır, yani referans grubundaki akranlarına göre daha fazla sözel yeterliliğe sahip olan kişilerin daha yüksek düzeyde mutluluk bildirme olasılıkları bulunmaktadır. Mutluluğun durumsal etkisi, büyük bir sosyoekonomik özellikler kümesini ve göreceli geliri kontrol edildiğinde bile geçerlidir.

Zeki kişi neden mutludur ya da neden değildir veya tam tersine zekâsı düşük olan kişiler daha mı mutludur, ya da hiç değil midir? Tüm çerçevelerden bakarsak karşımıza çıkan sosyal ortamın içinde yaşayabilmek için bir miktar gelir düzeyinin rahat olması gerekmektedir. Gelirin iyi olması en küçük toplum olan aile içinde tartışmaların, sıkıntıların olmaması için en önemli süreç. Bir diğer yandan baktığımızda düşük gelir ama tok gönül önemlidir. Ancak geliri düşük ya da kıvrak zekâsı olmayan veya kıvrak zekâsı olup da insana zarar vermeyi yanlış kabul eden kişiler belirli çevrelerdeki kendi akranları tarafından zorbalığa uğrayabilirler. Öncelikle maddi yönü ile ezip, dışlatılarak. Bunu kontrol edebilmenin yolu ebeveynin çocukları için fedakârlık yapmasından geçer. Nice ebeveynler vardır kendileri yırtık çamaşırlar, yamalı kıyafetler giyerken tam tersine çocukları ezilmesinler diye onları daha değerli kılarlar ve çocukların sosyal hayat içinde görünümleri ve yaşantılarıyla mutlu olmasını sağlarlar. Ancak burada yapılmaması gereken kendi ana gerçeklerinden çocukları çok uzaklaştırmamalarıdır. O fedakârlığın çocuklar tarafından bilinmesi gerekir yoksa çocuk farklı bir duygu durumuna geçip, kendi öz ebeveynini aşağılamaya başlar. Aslında ebeveyn zeki hareketle çocuklarının hem kendi zekâlarını hem de mutluluklarını doğruyu yerinde anlatarak yükseltebilir. Asıl mutluluk ve huzuru sağlayan budur. Ve bunu öğrenen çocuk kendi yaşantısından örnek olarak alıp, ilerideki yaşamına yayacak, kendi çocuklarını da aynı şekilde yetiştirecek ve diğer kişilere de örnek olacaktır.

Yaşama bütün olarak baktığımızda çok uçlarda olmamak gerektiğini söyleyebiliriz. Zekâ veya mutluluk çok fazla ise bir dengeye ihtiyaç vardır ya da çok az ise de dengeleyecek ortalara getirecek bir şeylere. Bu denge muhtemelen iç huzuru ve kendiyle barışık olmak ile sağlanabilir. Belki de gerçek insan olabilmek, aşırılıkların ya da az olanın dengelenmesi ile gerçekleşmektedir.



Farklı boyutları ile yaşam kalitesi



Uzman Psikolog
Cemre Ece Gökpınar Çağlı

> ***"Yaşamı kaliteli hale getirecek olgulardan bir tanesi sadece kendimize değil gelecek nesillere, yaşadığımız topluma, ait olduğumuz çevreye, mesleğimize de anlamlı bir aktarım yapabilmektir."***

Klasik psikoloji kişinin olumsuzdan nötr bir hale gelmesini hedeflerken pozitif psikoloji ise kişinin 0'dan +'ya çıkabilmesini hedeflemektedir. Güncel bir örnek ile somutlaştırmak gerekirse; pozitif psikoloji deprem olmadan önce binaya yapılacak bir güçlendirme çalışması gibidir. Yıkılan bir evi tekrar inşa etmektense, var olanı yıkılmayacak şekilde güçlendirmektedir. Kişilerin güçlendirilmesi de var olan hayat kalitelerinin arttırılması anlamına gelmektedir.

Hepimiz yaşadığımız hayatın kaliteli ve keyif alınır olması için uğraşıyoruz. Okuyoruz, çalışıyoruz, para kazanıyoruz, aile kuruyoruz, çocuk yetiştiriyoruz… Bazen bu hızlı akış içerisinde asıl amacımız olan "mutlu, kaliteli yaşamı" atlayıp koşturma içine giriyoruz. Çoğunlukla da bu koşturma içerisindeyken kaçırdıklarımızı unutuyoruz, fark edemiyoruz. Zaman geçtikçe geriye dönüp baktığımızda aslında sadece yaşamış oluyoruz. Yaşamak ve kaliteli yaşamak farkını kaçırıyoruz.

Kişi tek bir alana ait değildir. Örneğin bizi tanımlayan tek şey mesleğimiz, anneliğimiz, babalığımız değildir. Bizi tanımlayan şeyler tümüdür. Hayatımızda sosyal tarafımız, mesleki tarafımız, çocuk yanımız gibi birçok yanımız olduğunu unutmamak gerekir. Zamanla bazı alanlardan fedakârlık ettiğimizi görmeye başlıyoruz. Örneğin işleri yetiştirme çabası ile sosyal hayatımızdan ya da iyi ve yeterli bir anne olabileyim diye iş yaşantımızdan ama esas olan kişinin öncelikli olarak yaşadığı hayattan doyum almasıdır. Kaliteli yaşam sürmesidir. Ancak bu şartlar tamam olduğu vakit iyi bir anne, iyi bir eş, iyi bir çalışan, iyi bir yönetici, iyi bir arkadaş olabilir. Örneğin uçaklarda yapılan güvenlik anonsunu hatırlamak gerekirse; kabin basıncında her hangi bir değişiklik olduğunda oksijen maskesini önce kendimize sonra çocuğumuza takmamız gerekiyor. Bu durum çocuğumuzu daha az önemsediğimiz anlamına gelmez, bu durum bize muhtaç olan kişilere yardım edebilmek için önce



bizim iyi olmamız gerektiği anlamına gelir.

Çevremize yetmek için de bizim tam ve kaliteli yaşam doyumuna ulaşmamız gerekmektedir. Biz ayakta ve hayatta olduğumuz sürece etrafa da yetişebilir duruma geliriz. Zaman içerisinde önceliklerimizin değişmesi oldukça normaldir. Hepimizin hayatında bir amacı, ulaşmaya çalıştığı hedefler belirlemesi bu doğrultuda oldukça büyük önem taşır. Yaşamda anlam arayışımızın olması kişinin hayatında ilerlediği yolda doyuma ulaşmasını sağlamakta önemli bir güdü olacaktır. Bunu yaparken bu yolda yürüdüğümüz kişilerin de önemi oldukça büyük olacaktır. Sağlığımız, ailemiz, arkadaşlarımız, değerlerimiz, erdemlerimiz hepsi bizim yol arkadaşlarımızdır. Bu noktada hangi yol arkadaşımızın bizi bu yolda yürürken desteklediğini, hangilerinin ise bizi yavaşlattığını ve zaman zaman engeller çıkardığını fark etmek büyük önem taşımaktadır. Önemli olan yolu hızlıca yürüyüp bitirmek midir yoksa yol boyunca var olan tüm güzellikleri fark edip tadını çıkararak mı yürümektedir. Bu ikisi arasındaki farkı gördüğümüz noktada yaşam kalitemizi ve doyumumuzu arttırmak adına biraz daha farkında yürümeye başlayacağız.

Hayat içerisinde aynı anda birden fazla duyguyu barındırmaktadır. Mutlu olmak kadar, kaygılanmak, üzülmek, korkmak da hayata dair duygulardır. Tüm bu duygularımızı da kabul edip devam edebilmektedir. Yaşamı kaliteli hale getirecek olgulardan bir tanesi de sadece kendimize değil gelecek nesillere, yaşadığımız topluma, ait olduğumuz çevreye, mesleğimize de anlamlı bir aktarım yapabilmektir. İnsan ürettikleri ile de yaşamını anlamlı ve kaliteli bir hale çevirerek faydalı hissedebilmektedir. Şimdi kendimize soralım:

Yaşadığım hayatı sadece yaşıyor muyum? Yoksa doyum alarak, kaliteli bir şekilde ve farkında mı yaşıyorum?...



Mevlânâ Celâleddin Rûmî'ye göre üzüntüden kurtulma ve mutluluğa erişme yolları



Öğr. Gör.
Arzu Eylül Yalçınkaya

> ***"İnsanda o kadar büyük bir aşk, hırs, arzu ve üzüntü vardır ki yüz binlerce âlem kendisinin malı olsa, bununla huzur bulmaz, rahata kavuşmaz. Uğraştığı her işte ve sanatta, tuttuğu her yerde ve öğrendiği yıldız bilgisi doktorluk ve daha başka şeylerde de sükûnet bulmaz; çünkü istediği şeyleri bir türlü elde edememiştir."***
>
> *-Mevlânâ Celâleddin Rûmî*

Mutluluk insanın aradığı, ulaşmak istediği ve kimi zaman kaybetmekten korktuğu bir duygu durumu olarak insanlık tarihi boyunca pek çok ilim dalının konusu olmuştur. Mutluluğun tanımı felsefe ve hikmet okullarının temel meselesi olduğu gibi, dini ve mistik geleneklerin de üzerinde söz söylediği temel mevzular arasındadır. İslâm tasavvuf geleneği de mutluluğu kendi metodolojisi ile ele almış; ilk dönemden günümüze kadar pek çok sûfi şair ve müellif, insanın mutluluk arayışı ve onu nihâi mutluluğa iletecek yöntemleri eserlerinde dile getirmişlerdir. Sûfi şairler içerisinde konuyu en kapsamlı ve sistemli bir şekilde ele alanlardan biri de şüphesiz Mevlânâ Celâleddin Rumi'dir (ö. 1270).

Mevlânâ Celâleddin Rûmî'nin eserlerinde insanı mutsuz eden nedenler ve mutluluğa iletecek etkenler farklı bağlamlarda ele alınır. Mevlânâ konuyu öncelikle ontolojik anlamda değerlendirir. Rûmî'ye göre insanın gerçek anlamda saâdet içinde bulunduğu varlık durumu, ilk olarak onun Allah ile bir ve beraber bulunduğu ruhlar âleminde iken gerçekleşmiştir. Allah'ın irade ve hikmeti ile bu madde ve çokluk âleminde vücud bulan insan, içinde bulunduğu varlık boyutunu sonsuza kadar ikamet edilecek bir menzil olarak gördüğü ve asıl vatanı olan mânâ âlemini unuttuğu taktirde mutsuzluk kaçınılmazdır. Ancak insan içinde duyduğu hasretin nedenini anlayarak, dikkatini birlik ve mânâya yöneltirse, her iki dünyada da mutluluğu yaşayabilecektir.

Mevlânâ Celâleddin Rumî, eserlerinde öncelikle



insanı aslî durumu olan mutluluktan uzaklaştıran nedenlere dikkat çeker. Şiirlerinde ve sohbetlerinde birçok kıssa ve hikâye bağlamında ayrıntıları verilen bu nedenler, kısaca unutkanlık hali olarak değerlendirilebilir. Rûmi'ye göre insan temelde üç şey hakkındaki bilgisizliği ya da unutkanlığı nedeniyle mutsuzluğa düşer ki bunlar Allah'ı unutmak, dünya hayatının geçiciliğini göz ardı etmek ve insanın aslî kıymetini bilememek şeklinde özetlenebilir. Peki insan söz konusu bilgisizlik ya da unutma halinden nasıl kurtulacak, diğer bir deyişle ebedî mutluluğa hangi suretle erişecektir?

Mevlânâ Celâleddin Rûmi, her şeyden önce insanın dünya ve içindeki unsurlarla irtibatının sağlıklı bir zemin üzerine tesis edilmesi gerektiği kanaatindedir. Eğer insan dünya ve eşya ile ilgili olarak iki temel gerçeği hatırda tutar ve bunların gereği ile hareket ederse, sarsılmaz mutluluğa ulaşma yolunda güzel bir başlangıç yapmış demektir. Hatırlanması gereken birinci konu eşyanın değişken ve geçici bir tabiata sahip olduğu ikincisi ise hadiselerin "göreceli" olduğu gerçeğidir.

Dünya sevgisine kapılmamak

Eşyanın geçici tabiatına karşı uyanık olmak ya da tasavvuf literatüründeki geleneksel ifade ile dünya sevgisine kapılmamak, Rûmi'nin eserlerindeki temel meselelerden biridir. Mevlânâ'ya göre insan, dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren maddi ihtiyaçlar ile sarılmıştır ve enerjisinin büyük bir kısmını bu ihtiyaçları karşılamak için sarf eder. İhtiyaçların meşru ölçüler içerisinde temin edilmesi tabi bir durumdur. Ancak bu ihtiyaçlar, sonu gelmez arzu ve emellerle başbaşa vermişse, kişi bütün ömrünü maddi isteklerin tatmini ve rahat arayışı uğrunda heba edebilir. Zira dünyada tam olarak rahmete erişmek, yani istenilen herşeye ulaşmak mümkün değildir, Üstelik bir nimeti elde etmek için bin türlü zahmete girmek



ve bedel ödemek gereklidir. Söz konusu gerçeği "Çünkü bütün zahmetler, sıkıntılar, üzüntüler bir şey istediğin zaman olmayınca meydana geliyor. Birşey istemezsen üzüntü de kalmaz" sözleriyle dile getiren Mevlânâ, kişiyi gereksiz yere üzen nefsani arzulardan kurtulmanın, mutluluk yolunda atılacak en önemli adım olduğuna işaret eder.

Gerçekten de Rûmi'ye göre, insanın bu dünyada yaşadığı bütün zorluk ve mutsuzlukların temelinde eşyanın geçici/yok olucu tabiatını göremeyerek ona sonsuz bir sevgi ile bağlanmak yatmaktadır. Mevlânâ bu gerçeği Mesnevî'sinde su ve testi örneği ile anlatır. Buna göre adamın biri su bulmak kastıyla eline testisini alır ve yola düşer; ancak çeşmeye vardığında su kaynağının kurumuş olduğunu görür. Bunun üzerine adam biraz daha yol alır ve başka bir çeşmeye tesadüf eder. Gürül gürül akan bu kaynaktan testisini doldurmak niyetiyle telaşla koşmaya başladığında, bir anda testi elinden düşer ve kırılır. Mevlânâ dünyada her isteğin tamam olamayacağını, her türlü metaın geçici olduğunu ve dolayısıyla kişinin mutluluğunu bu tür geçici unsurlara bağlamaması gerektiğini bu kısacık hikaye içerisinde son derece etkili bir şekilde ortaya koyar. Nitekim sufiler, ilk dönemden beri dünyaya gönül verilmesi halinde acı çekmenin mukadder olduğunu görerek bu konuda uyanık olmuşlardır. Esasen Rûmî'nin ortaya koyduğu bu yaklaşım, İslam dininin dünya ile ilgili temel yaklaşımının da veciz bir ifadesi olarak değerlendirilebilir.

Zorlukların arkasındaki güzellik

Diğer yandan Mevlânâ, mutlak hayır ve şerrin bulunmadığına ve fakat hadiselerin neticeleri bakımından göreceli olarak değerlendirilmesi gerektiğine vurgu yapar. Mesnevî'de geçen "Sen burnunu kanatmak istemezsin ama burnun kanar. Bu kanayış sana sağlık verir" (Mesnevî, III: 3438) ifadesinde olduğu gibi. Ya da hastanın içmek zorunda kaldığı acı ilacın, sonrasında ona sağlık ve afiyet olarak dönmesi gibi. Mevlânâ bu ve benzeri örnekler içerisinde, esasen İslam inancının temel bir ilkesine, yani şer ve kötü görünen bir tecrübenin ardından, bir güzellik ve hayır geleceğine dair inancı hatırlatmaktadır. O halde insan, ilahi kökenine güvenmeli, Allah'a



dayanmalı ve yaşadığı zorlukların onu üzmesine izin vermemelidir.

Üçüncü olarak Mevlânâ Celâleddin insanın kendi varlığının yani insanlığının kıymetini bilmesi gerektiğine dikkat çeker. Dünya ve içindekiler insan için yaratılmıştır. İnsan sırasında meleklerin gıbta ettiği aziz bir varlıktır. Aynı insan, kendi kıymetini bilmezse sırasında şeytan ve nefsin elinde yıpranıp zelil de olabilir. Dolayısıyla Rûmî, ister kayıp ister kazanç olsun, maddi dünyaya dair hiçbir unsurun insan üzerinde etkili olmaması gerektiği düşüncesindedir. Zira âlemdeki her şey insana hizmet için yaratılmış, onun iyiliği ve mutluluğuna araç olarak tasarlanmıştır. O halde insan, kendisi için yaratılmış olan nesnelerin hükmü altına girmekten kaçınmalı, hadiselerin elinde oradan oraya savrulmaktan kendisini korumalıdır. Celâleddin Rûmî, insanın hadiseler karşısında çabucak infial ve alınganlık göstererek, içine kapanmasını, kendisine acımasını hoş görmez. Çünkü insan Allah'ın iki eliyle yarattığı, birçok ilahi isme mazhar olan bir varlık olduğundan, onda yüksek bir potansiyel vardır, bu potansiyeli gelip geçici dünyanın basit meseleleri için harcamamalıdır.

İnsaniyetin kıymeti

Bunun için Mevlana'nın Mesnevi'sinde geçen, sivrisinek ve Süleyman'ın hikâyesini hatırlamak gerekir. Titrek bir şekilde Hz. Süleyman'a gelerek, rüzgârdan şikâyetçi olduğunu söyleyen sivrisinek üzgündür. Rüzgâr yüzünden, canı çekilmiştir. Yuvası habire dağılmaktadır. Süleyman (as.) durumu rüzgâra iletince Divanında, rüzgâr durumu hiç hoş karşılamaz, "Sultanım" der şöyle devam eder "Allah beni eseyim diye yarattı. 'Bana es', dedi. Ben eserim. Ama ona da söyleyin, benim karşımda sivrisinek olmasın güçlensin, sağlam dursun." Rûmî diğer bir eseri Fihimâfih'te ise insanın kendindeki gücü ve kıymeti göremeyerek, o kıymeti yere düşürmesi ile ilgili çok anlamlı örnekler vardır. Buna göre, nasıl altın tencereler içinde, pislikli işkembeler kaynatmak abes ve hatta zulüm ise, insanın da kendi kıymetini bilmeyerek kalbinde olur olmaz işlerin gam ve kederini, tasasını tutması aynı şekilde insani cevhere bir tür haksızlıktır. Padişahın kendisine lütfettiği kılıcı duvara kakıp ona kabak asan kişinin durumuna düşmemek, hasılı insanı kendisi için yaratıldığı şeyin, hizmetçisi derekesine düşürmemek gereklidir. İnsan küçük meseleler için bu dünyaya gelmemiştir. Hakk'ın halifesidir. Azizdir. İzzetini yüce tutmalıdır.

Mevlânâ'ya göre, insan bu dünyada belli bir refah seviyesine ulaşıp ondan sonra da rahatını muhafaza etmeye çalışmakla ömür tüketecek bir varlık değildir. Mevlânâ'nın üzüntüden kurtulma ve mutluluk üzerine görüşlerini değerlendirdiğimiz yazımızı, yine onun sözleri ile bitirelim:

"İnsanda o kadar büyük bir aşk, hırs, arzu ve üzüntü vardır ki yüz binlerce âlem kendisinin malı olsa, bununla huzur bulmaz, rahata kavuşmaz. Uğraştığı her işte ve sanatta, tuttuğu her yerde ve öğrendiği yıldız bilgisi doktorluk ve daha başka şeylerde de sükûnet bulmaz; çünkü istediği şeyleri bir türlü elde edememiştir. Sevgiliye 'Dilâram' yani gönül dinlendiren derler. Gönül onunla dilenir, huzura kavuşur demektir. O halde o başka biri ile nasıl sükûnet ve karar bulur. Bu zevklerin, arzuların hepsi bir merdivene benzer. Merdiven basamakları oturup kalmaya elverişli değildir; üzerine basıp geçmek için yapılmıştır. Uzun yolu kısaltmak ve ömrünü bu merdiven basamaklarında ziyan etmemek için, çabuk uyanan ve durumdan haberi olan kimseye ne mutlu."



Mutluluğun nörobiyolojisi: mutlu beyin



Dr. Öğr. Üyesi
Zeynep Gümüş Demir

> ***Gerçek mutluluk; olumlu duygu, olumlu karakter, mutluluk için çaba harcamak, geçmişten hoşnut olmak, geleceğe iyimser bakmak, şu anda mutlu olmak, yaşam alanlarımızda ve kimliklerimizde denge oluşturabilmektir.***

Mutluluk yüzyıllardır merak edilen, üzerine düşünülen ve anlaşılmaya çalışılan çok boyutlu bir kavramdır. Modern hayatın ideası halini alan "mutluluk arayışı" çoğu zaman insanlarda kaygı yaratmakta ve bu kaygı kendilerine has tutumlar geliştirmelerine neden olmaktadır. Anlamlı bir yaşam için mutluluk hakkında yapılan sorgulamanın gerekli olduğu düşünülmektedir. Günümüzde sürekli mutlu olmaya çalışan insanlar, olamadıklarında kendilerini suçluyor ve değersiz hissediyorlar. İdeal mutluluğun yüksek standartlarda olduğunu düşünenler hayatlarını umutsuzca mutluluk arayışı içinde geçiriyorlar.

İnsanın mutluluk arayışı..

Birçok insan için mutluluk göstergelerinin statü, başarı, para olması, toplumun giderek yalnızlaşması, hayatımızda daha az işbirliği ve yardımlaşmanın olması, değerlerin yozlaşması ve nezaket ihlalleri kültürel bir uyanışa olan ihtiyacı gözler önüne seriyor. Anlamlı bir hayatı olmasını isteyen insanın hızlı ulaşılabilir mutluluk arayışının neden olduğu bu yanlış yürüyen mantık, olumlu duygu peşinde koşmanın paradoksal etkileri arasında görünüyor.

Mutluluğu belli kalıplara sokmaya çalışmak, reçetelendirmek, tek bir tanıma sığdırmaya çalışmak imkânsız. Her birey farklı ve özeldir. Dolayısıyla öznel iyi oluşu sağlamak toplumsal mutluluğa hizmet edecektir. Mutluluk düzeyimizi arttırmak için birçok strateji varken herkese uyan tek bir yaklaşımın olamayacağının altını çizmek gerekiyor. Aristoteles'ten bu yana mutluluğun en az iki unsurdan oluştuğu düşünülmektedir; hedonya (zevk) ve eudaimonia (iyi bir yaşam). Bunun yanı sıra insanın biyopsikososyal yapısı bütüncül bir bakış açısını ve yaklaşımı gerekli kılmaktadır.

Yapılan araştırmalar mutluluğun genetik ve kalıtsal faktörlere bağlı olduğu kadar eğitim, gelir düzeyi, sosyallik gibi çevresel faktörlerle

de ilişkili olduğunu bildirmektedir. Duygu olarak mutluluğun içsel (endojenik) ve dışsal (ekzojenik) faktörler arasında genel bir etkileşim olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Endojenik faktörler arasında fiziksel ve ruhsal sağlık, genetik, beyin ve nörotransmitterler, endokrin bezler ve hormonlar bulunmaktadır.

Son yıllarda moleküler genetikteki gelişmeler, mutluluğun nörobiyolojisi hakkında farklı bakış açıları sunmaktadır. Ruh hali ve duygusal özellikler ile ilgili genler arasında mutluluk üzerinde doğrudan etkisi nedeniyle iki gen üzerinde durulmaktadır; MAO-A ve 5-HTTLPR. Bu genler beyin hücrelerinde seratonin dağılımını kodlayarak ruh halinin düzenlenmesinde etkili olmaktadır. Seratonin, dopamin ve noradrenalin için katabolik bir enzim olan MAO-A, mutluluğu düzenleyen gen olarak tanınmaktadır. Beynin duygu devresi son derece karmaşık olup prefrontal kortex, amygdala, hipokampus, anterior singulat korteks ve insuler korteks yapılarını içerir. Tüm bu yapılar duygusal bilgi ve davranışları üretmek ve işlemek için çalışır. Beynin limbik sistemi, duyguların biçimini belirlemede büyük etkiye sahiptir. Bütün bunlara ek olarak olumlu ve olumsuz ruh halleri beyin kimyasallarından da etkilenmektedir. Çalışmalar bazı hormonların (kortizol, adrenalin, oksitosin) mutluluk ve ruh hali üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu bağlamda mutluluk, büyük ölçüde kimyasal bir deneyimdir.

Mutluluk için bazı nörokimyasal ve fiziksel mekanizmalara ihtiyaç vardır. Bu mekanizmalarda meydana gelen bozulmalar, yetersizlikler en ideal koşullarda bile mutluluğu engelleyecektir. Mutluluğun nörobiyolojisinden faydalanmak herkesin gerçekleştirebileceği, basit ve pratik uygulamalar içeriyorken çok az insanın bu konuda bilgisi vardır. Örneğin seratonin; güven, mutluluk, memnuniyet ve iyimserliğe aracılık eden bir nörotransmitterdir. Günışığı, olumlu düşünce, egzersiz seratonini arttırmanın bir yoludur. Yine dopamin; ödül odaklı davranış ve zevk arayışından sorumludur. Nezaket ve gönüllülük doğal bir dopamin dozu demek olabilir. Her ödül beyindeki dopamin iletim seviyesini arttırdığı için gün içerisinde küçük hedefler belirleyip başararak dopamin seviyenizi artırmış olursunuz. Endorfin ise, doğal ağrı kesici, rahatlatıcı ve sakinleştiricidir. Egzersiz endorfin salınımını arttırır. GABA, kaygı önleyici ve sakinlik hissi yaratan inhibitördür. Yoga, meditasyon ve





gevşeme egzersizleriyle doğal yollardan GABA'yı arttırmak mümkündür. Yine oksitosin, sevgiyle dolu dokunma ve yakın ilişki kurma ile ilintilidir ki bunlar mutluluğun nörobiyolojisine sadece birkaç örnektir.

Mutluluğun tanımlanması, ölçülmesi, insanlar arasındaki dağılımı ve çeşitli değişkenlerden nasıl etkilendiğinin araştırılması popüler kültürün gündeminde olan bir konudur. Mutluluk yaşamsal tatmin ve duyguların olumlu deneyimlenmesi ile ilgilidir. Eğer mutluluğun bir şans meselesi olduğunu düşünüyorsanız bu konuda yapılan son çalışmaları incelemenizi öneriyorum. Araştırmalar beynimize iyimserliği ve mutlu olmayı öğretebileceğimizi ileri sürüyor. Rick Hanson bu konuyu şöyle özetliyor; "Zihinden geçen düşünceler beynin sinirsel strüktürünü yeniden yapılandırıyor. Kızdığınız ya da pişman olduğunuz şeylere odaklanırsanız, bu olumsuz düşünce ve duyguların sinirsel alt tabakalarını oluşturursunuz. Bu nedenle gerçek tehditler ve yanlış alarmlar arasında ayrım yapabilmek önemlidir. Diğer yandan dikkatinizi olumlu ve minnettar olduğunuz şeylere yoğunlaştırırsanız, çok farklı sinirsel subtratlar oluşturursunuz."

Düşüncelerin ve dünya görüşünün duyguları ve davranışları etkilediği bilinen bir gerçektir. Bunun için çalışılması gereken bir öğrenme süreci şarttır. Bu süreç Hanson'nın ifade ettiği gibi alışkanlıklarımızı ve beynimizi değiştirmekle ilgilidir.

Duyguların değişebileceğini unutmamak gerekir. Bu nedenle sürekli bir mutluluk halinden söz edilemez. Kalıcı bir mutluluk olmadığı gibi kalıcı bir üzüntü de yoktur. Mutluluk bir hedef değil ruh halidir. Sıfırdan öğrenilmesi gereken bir alışkanlık gibi çok fazla pratik gerektirir. Sürekli sorunlara odaklanan ve her hareketinizi eleştiren iç sese kulak verirseniz kendinizi kısır bir döngünün içinde bulabilirsiniz ve mutluluktan uzaklaşırsınız. Oysa pozitif deneyimlere odaklanırsanız zamanla güçlenecek ve daha canlı olacak nöral devreleri aktif hale getirebilirsiniz.

Nasıl mutlu olunur?

Mutluluk kişinin güçlü yanlarını, yaşam alanlarında her gün kullanmasını gerektirir ve bu disiplinli zihin geliştirmeye bağlıdır. Gerçek mutluluk; olumlu duygu, olumlu karakter, mutluluk için çaba harcamak, geçmişten hoşnut

olmak, geleceğe iyimser bakmak, şu anda mutlu olmak, yaşam alanlarımızda ve kimliklerimizde denge oluşturabilmektir (iş, aile, sosyal, manevi). İşe kabullenişle başlamak, insanın hem iyi hem acımasız yönlerinin olduğunu, hayatın belirsizliğini ve stresin yaşamın doğal bir parçası olduğunu bilmek önemli bir adım olacaktır.

Yaşam ışığımızı kaybettiğimiz anlar olabilir fakat her zaman o ışığı yeniden oluşturma şansımız vardır. Hayatı yaşamaya değer kılan durumları yaratmak, duyguları tanımak, olumlu duyguları arttırmak son derece önemlidir. Özgüven, umut, cesaret, dürüstlük, adalet, sadakat gibi erdemlerimiz ve güçlü yanlarımız olumsuz yaşam olaylarına karşı tampon görevi görürler. Kişinin kendini tanıması, ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu bilmesi, hedonik mutlulukla otantik mutluluğun ayrımını yapabilmesi iyi ilişkiler ve anlamlı bir yaşamı beraberinde getirecektir. Genetiğimizin dışında kalan ve kontrol edebileceğimiz bireysel mutluluk için duygusal öz farkındalık, belki doğada yapılan küçük bir yürüyüş, ruhunuza iyi gelen bir müzik, size ilham veren insanlarla ve sevdiklerinizle geçirilen vakit işe yarayacaktır.

Mutluluk; tutkulu olduğumuz şeyleri yapmak, güçlü sosyal ilişkiler geliştirmek, affedebilmek, iyimserlik, şükran duymak, hayatın, kendimizin ve dünyanın farkında olmak demektir. Bize gerçekten mutluluk getirecek şeyin ne olduğunu düşünmek, bunun için vakit ayırmak, zihnimiz geçmişte ya da gelecekte olmadan, zamanı kovalamadan anda ve akışta olmak, hayata pozitif bakabilmektir mutluluk.



Filozofların gözünden mutluluğa bir bakış

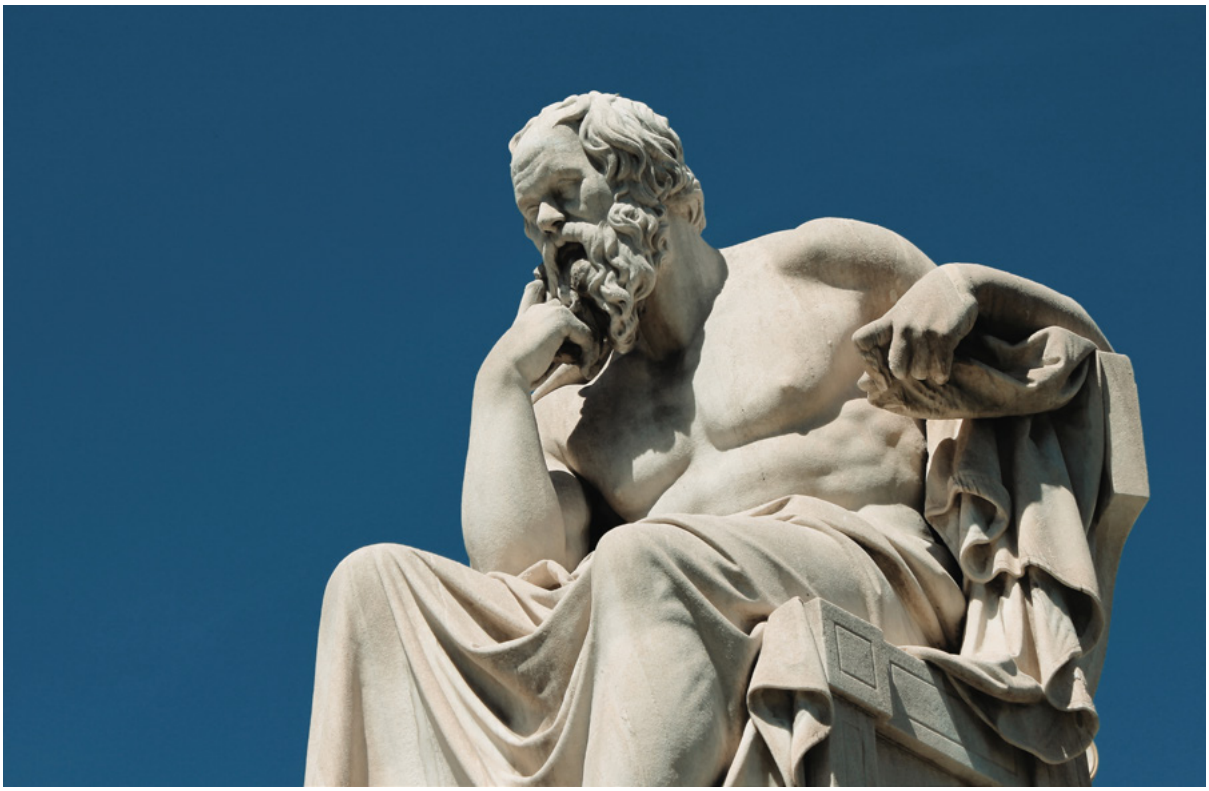


Dr. Öğr. Üyesi
Baver Demircan

> ***Sokrates'e göre yaşamın amacı ve herkesin yaşam boyunca peşinden koştuğu en yüksek iyi mutluluktur. Mutluluğa erişmenin yolu ise bilgidir; insana ve yaşama ilişkin bilgi, çünkü doğru bilgi insanı doğru eylemlerde bulunmaya götürür.***

İnsan genel olarak eylemleri, yaşamı, yaşamın amacı, başına gelenler, diğer insanlarla ilişkileri ve tüm hayatı boyunca gerçekleştirdiği eylemleriyle peşinden koştuğu şeyler üzerine düşünmeye başladığında, kaçınılmaz olarak temas edeceği başlıca konulardan biri mutluluktur. Filozoflar da mutluluğun ne olduğu, insanın nasıl mutlu olabileceği, bir ruh hali olarak mutlulukla bir değer olarak mutluluk üzerine incelemeler yapmaktan kendilerini alıkoyamamıştır. Özellikle mutluluğun ahlak felsefesi alanının temel tartışma konularından biri olduğunu söylemek mümkündür. Hatta neredeyse bir bütün olarak Antik Yunan döneminde filozofların ahlak felsefesi alanında ortaya koydukları görüşlerin temel odağının mutluluk olduğunu söyleyebiliriz. İyi bir yaşam sürmek ve ahlaklı olmak, insan hayatının temel amacı olarak gördükleri mutlulukla ilişkilidir. Fakat hem Antik Yunan'da hem de genel olarak felsefe tarihinde filozoflar mutluluğun ne olduğu konusunda birbirlerinden oldukça farklı görüşler geliştirmişlerdir. Hem bu farklılığı açmak hem de genel olarak mutluluğun ne olduğunu anlayabilmek için, öncelikle Antik Yunanlıların mutluluk için kullandıkları terime bakmak faydalı olacaktır. Antik Yunanlıların mutluluk için kullandıkları terim eudaimonia'dır; genel olarak bu terimin karşılığının iyi olma hali olduğunu söyleyebiliriz.

Eudaimonia teriminde yer alan "eu" "iyi"yi ifade etmektedir. Terimin diğer bileşeni daimonia'daki "daimon"u az da olsa felsefeyle ilgilenmiş olanlar Sokrates'ten hatırlayabilirler. Sokrates, kendisine yol gösteren, daha ziyade onu aşırılıklardan alıkoyan ya da yanlışlıklar yapmasını engelleyen içsel bir sesin ya da gücün olduğunu söyler. Bu sesi ya da gücü vicdan ya da ahlaki bir sezgi olarak da düşünebiliriz. Böyle bir daimon'a, yani iyi bir daimon'a sahip olma, kişinin iyi bir yaşam sürmesiyle, dolayısıyla mutlu olmasıyla ilişkilidir. Bilindiği üzere Sokrates insanın kendisini



tanıması, yaşamını sorgulaması gerektiğini; sorgulanmayan bir yaşam sürmenin yaşamaya değer olmadığını düşünür. Günlük rutinler ve toplumsal yaşamın temel belirleyicileri içinde bir yaşam sürmek, bu rutinler ve belirlenimler içinde kaybolmuş kişinin, yaşamını kendisinin belirleyemediği bir şekilde sürüklenmesine neden olur. Öte yandan kişinin kendini tanıyabilmesi için, yaşamı bireysel ve toplumsal olarak tüm çerçevesiyle birlikte sorgulaması, aslında ona erdemli bir yaşam sürmesinin kapılarını da açar ve bu, insan olmanın bir gerekliliğidir. Sokrates'e göre yaşamın amacı ve herkesin yaşam boyunca peşinden koştuğu en yüksek iyi mutluluktur. Mutluluğa erişmenin yolu ise bilgidir; insana ve yaşama ilişkin bilgi, çünkü doğru bilgi insanı doğru eylemlerde bulunmaya götürür.

Sokrates erdemli olmanın, yani mutlu olabilmenin doğru eylemler yoluyla kişinin kendisini gerçekleştirmesinde yattığını düşünüyordu. Doğru eylemlerde bulunmak da kişinin özellikle pratik konularda bilgili olmasına dayanıyordu. Oysa böyle bir durumda kişinin kötülük yapması ya da kötü eylemlerde bulunması, tamamen onun bilgisizliğinden kaynaklanacaktır; çünkü bu anlayış çerçevesinde insan bilerek ve isteyerek kötülük yapmaz. Sokrates'in bu yaklaşımı kendisinden sonra gelen filozoflar tarafından sert bir eleştiriye tutulmuştur. Fakat Sokrates'in hayatın amacının mutluluk olduğu biçimindeki görüşü kendisinden sonra gelen düşünürler üzerinde derin bir etki bırakmıştır.

Genel olarak insanlara mutluluktan ne anladıklarını sorduğumuzda, birçoğumuzun mutluluğu hazla ilişkilendirdiğini görmek hiç de zor olmaz. İnsanın fiziksel ihtiyaçları veya arzuları vardır ve bu ihtiyaçlarını tatmin ettiğinde, bu tatmini haz takip eder. Hiç kuşkusuz bu tarz bir tatmin oldukça kısa süreli bir doyumdur. Böyle bir tatminin ne kadar yoğun olursa olsun mutluluk olduğunu düşünebilir miyiz? Kısa süreli ama yoğun bir haz, hatta belki de peşini acının takip ettiği bir haz. Fiziksel hazlar ne kadar yoğun olursa olsunlar kısa sürelidir ve tatmini hazza neden olan fiziksel ihtiyaç veya arzu bir süre sonra kendisini yeniden doğuracaktır. Fiziksel ihtiyaç veya arzu hazza neden olacaktır, haz veya fiziksel tatmin de fiziksel ihtiyaca veya arzuya; asli ya da nihai bir doyum olmaksızın bu dairesel devinim sürüp gider ve insan da arzu ve hazzın bu dairesel oyununda yaşamını tüketir. Mutluluğu fiziksel ihtiyaçların doyumundan kaynaklanan hazlara indirgeyen

ve böyle hazların peşinden gitmemizi salık veren filozoflar vardır. Mutluluğun, yani en yüksek iyinin haz (hedone) olduğunu iddia eden filozoflardan biri aynı zamanda Sokrates'in de öğrencisi olmuş olan Aristippos'tur (M.Ö. 435-356). Aristippos hazlar çeşitliliği içerisinde ayrım yapmaksızın hazcılığı (hedonizm) savunmuştur. Fakat hazlar arasında şiddet ve derece bakımından ayrım yapmanın da mümkün olduğunu düşünmüştür.

Mutluluk hazzın varlığı ve acının yokluğudur

Mutluluğun hazza indirgenebileceği ya da doğrudan haz olduğu şeklindeki görüşü, Aristippos'tan uzun bir süre sonra yaşamış olan Jeremy Bentham'da da (1748-1832) buluyoruz. Bentham çok yüzeysel bir ifadeyle iyiyi hazla, kötüyü de acıyla ilişkilendirmiştir. Fakat Bentham Aristippos'tan farklı olarak haz ve acı konusunu sadece bireysel olarak değil, aynı zamanda toplumsal olarak da değerlendirmiştir. Onun dikkate aldığı bir eylemin ahlaki ölçütü, sadece kişinin gerçekleştirdiği eylem sonucunda kendisi için edindiği haz değil, olanaklı olduğu ölçüde diğer kişiler için ne kadar iyiye vesile olduğudur, yani toplumsal olarak mutluluğu ne kadar çok sağladığı ya da arttırdığıdır. Hazzın niceliğine, yani daha ziyade fiziksel arzulara odaklanan Bentham'dan farklı olarak, John Stuart Mill (1806-1873) hazzın niteliğini ön plana çıkarmış ya da başka bir ifadeyle, niteliksel hazların esas olarak insanın mutluluğunda rol oynadıklarını vurgulamıştır. Bentham için olduğu gibi, Mill için de mutluluk hazzın varlığı ve acının yokluğudur, ayrıca bir kişinin eylemiyle erişeceği sonucun toplumsal olarak ne kadar çok kişiye mutluluk yarattığı, Mill için de ahlaki bir eylemin temel ölçütüdür. Fakat dediğimiz gibi Mill, mutluluk için fiziksel hazlardan ziyade, daha kalıcı ve sürekli olan niteliksel hazları, yani zihinsel/entelektüel hazları temel almıştır.

Antisthenes'e göre haz insanı köleleştirir

Mill'in mutluluk konusunda niteliksel hazlara yaptığı vurgunun benzerini Epikuros'un (M.Ö. 341-270) yaklaşımında bulmak mümkündür. Epikuros da fiziksel/bedensel hazlardan ziyade, niteliksel/zihinsel hazların insanın mutlu olmasında temel bir rol oynadığını düşünür, çünkü bedensel hazlar söz konusu olduğunda insanın tam bir doyuma ulaşması hiçbir zaman mümkün değildir. Öte yandan Sokrates'in öğrencisi olmuş ve O'nun ölümüyle kendi okulunu kurmuş Antisthenes'e





(M.Ö. 445-365) göre de insan yaşamının amacı mutluluğa erişmektir. Fakat Antisthenes insanın mutluluğa erişebilmesi için, hazzın peşinden koşmaması gerektiğini düşünür. Haz insanı köleleştirir. Bu nedenle o, dünya nimetlerinden uzak duran ya da bunlara kayıtsız kalan, içsel bağımsızlığı engelleyen her türlü şeyden kaçınmayı ve kişinin kendi kendisine yetmesini öğütleyen bir yaşam biçimi önermiştir; ona göre ancak böyle bir yaşam biçimi insanı mutlu kılar.

Şimdiye kadar ele aldığımız filozoflar açısından yaşamın temel amacının mutluluk olduğunu, fakat bu filozofların mutluluğa nasıl erişilebileceği ve mutluluktan ne anladıkları konusunda birbirlerinden farklı düşündüklerini gördük. Fakat ele aldığımız görüşlerin neredeyse tamamı, bir eylemin ahlaki değerinin, o eylemin varacağı sonuca göre belirlendiği konusunda kesişirler. Yani ister niceliksel ya da niteliksel hazza indirgensin ister indirgenmesin, mutluluk kendimizi gerçekleştirirken ortaya koyduğumuz eylemlerimiz sonucunda erişmemizin mümkün olabileceği bir iyi olma hali olarak düşünülür. Mutluluğu tüm hayata yayılan bir iyi olma hali olarak ele alan diğer bir filozof ise Aristoteles'tir (M.Ö. 385-323).

Aristoteles'e göre mutluluk

İnsan eylemleri yoluyla kendisini gerçekleştirir. Eylemlerde bulunmak, kişinin diğer varlıklarla, diğer insanlarla ve nesnelerle ilişki içine girmesini ifade eder. Yani eylemler yoluyla kişinin kendisini gerçekleştirmesi, kişinin kendisini ilişkiler içine sokması anlamına gelir. Aristoteles'e göre ilişki içerisine girmek, yani eylem bir tercih meselesidir. Bir şeyin tercihin konusu olabilmesi için, ruhun o şey üzerine düşünüp taşınması ve o şeyin diğer şeylerden ayrımını – farkını ortaya koyması gerekir; yani herhangi bir belirli eylem, belirli bir iyiyi gerçekleştirecekse, bu belirli eylemin gerçekleştirmeye çalıştığı şeyin (belirli bir amacın), bir iyi olup olmayacağını, bir iyiye vesile olup olmayacağını iyice düşünüp taşınması gerekir. Başka bir ifadeyle, belirli bir eylemle belirli bir iyiye ulaşılmak isteniyorsa, o gerçekleştirilmek istenenin iyi olup olmadığı üzerine, yani tercih edilen şeylerin koşullarının ve sonuçlarının bir iyiyi doğurup doğurmayacağı üzerine düşünüp taşınmak gerekir. Düşünüp taşınma, ruhun elinde olup yapabileceği şeyler, yani olduğundan



başka türlü olabilen, koşulları değişen, nasıl olacakları belirlilik kazanmamış şeyler üzerine bir düşünüp taşınma işlemidir. Düşünüp taşınma amaçlara ulaştıracak şeyler, yani araçlar üzerine bir düşünüp taşınmadır. Asıl amaç ise, tüm bu gerçekleştirdiğimiz eylemlerimizle hayatımızın bütününe yayılan, dolayısıyla etkinlik olarak düşünebileceğimiz mutluluktur. Yani düşünüp taşınarak, tercih ederek gerçekleştirdiğimiz her eylemimiz bizim bir iyiyi elde etmemizi olanaklı kılar. Sürekli olarak bu iyileri elde etmeye yönelik etkinlikler içine gireriz. Tüm bu iyilerin yöneldiği nihai iyiye ise Aristoteles, tüm hayatımıza yayılan iyi olma durumu ya da hali olarak mutluluk der. Esasen ona göre mutluluk, bir durum ya da halden ziyade bir süreçtir, eylemlerimizin yöneldiği iyilerin elde edilmesinin tüm hayata yayıldığı bir süreçtir.

Kant'a göre iyi olma

Bu yazıda özellikle insan yaşamının nihai amacının mutluluk olduğunu iddia eden filozofların, mutluluğun ne olduğu, insanın nasıl mutluluğa erişebileceği konularındaki görüşlerini ana hatlarıyla ele almaya çalıştık. Öte yandan başta Immanuel Kant (1724-1804) olmak üzere bazı filozoflar, insanın etik bir varlık olabilmesinin hiç de mutlulukla ilişkili olmadığını düşünür. Kant'a göre, bir eylemin ahlaki değeri, o eylemin yöneldiği ya da o eylem yoluyla elde etmek istediğimiz sonuca göre belirlenmez. Eğer eylemde bulunurken, arzularımız, tutkularımız, eğilimlerimiz tarafından ya da bunların nesneleri tarafından belirleniyorsak, o zaman bağımsız ya da özerk bir şekilde eylemiyoruzdur. Yani kendi eylemimizi kendimiz belirlemiyoruzdur. Bu nedenle Kant bağımsız ya da özerk olabilmemiz için, aklımızın, pratik aklımızın, eylemlerimizin nasıl olacağını belirleyecek ilkeyi bizzat kendisinden hareketle koyması gerektiğini düşünür. Yani eylemlerimizin ahlaki değerinin, eylemlerimiz yoluyla varmak istediğimiz sonuçta değil, eylemlerimizi önceleyen ve eylemlerimizin temel niteliğini belirleyen ilkede aranması gerekmektedir. Eğer hiçbir koşul tarafından belirlenmeksizin aklımızın koyduğu ilkeye göre istememizi belirliyorsak ve bu ilke yasa, yani her kişi, durum ve şart için geçerli olabiliyorsa, böyle bir isteme iyi istemedir. Dolayısıyla Kant'a göre, istememizin iyi olmasının mutlulukla bir ilgisi yoktur, hatta çoğu zaman iyi bir insan olmak, bizi mutsuzluğa bile götürebilir.



Hayatınıza anlam katan ve tutkuyla bağlandığınız bir şeyler var mı?



Doç. Dr.
Tayfun Doğan

> ***“İyi yaşam anlamlı yaşamdır. Kişi anlamlı bir yaşam sürmüşse iyi yaşamış demektir.”***

İnsanlar para kazanmak, çocuk sahibi olmak, kariyer yapmak, tanınmak-bilinmek, üretmek ya da bir şeyler başarmak isterler. Tüm bunlar ne içindir? Bunların arkasında yatan temel güdüleyici güç nedir?

Psikoloji alanından farklı kuramcılar buna farklı cevaplar vermişler. Kimisi insanı güdüleyen şeyin doğuştan gelen cinsellik ve saldırganlık güdülerini doyurmak olduğunu söylemiştir. Kimisi, insanı motive eden şey üstün olma çabasıdır demiştir. Kimisi de kendini gerçekleştirme istek ve ihtiyacının davranışlarımızın arkasında yatan temel güdüleyici güç olduğunu ifade etmiştir. Hepsi de insanla ilgili önemli bir gerçeğe işaret etmişler ve insan davranışlarını açıklamaya çalışmışlardır. Viktor Frankl isimli bir psikiyatr ise, insanı daha farklı bir açıdan ele almış ve insan için temel güdüleyici gücün, hayatını anlamlı kılma çabası olduğunu ifade etmiştir.

Hayatın anlamı konusu pozitif psikoloji akımının ele aldığı önemli konularından birisidir. Ancak pozitif psikolojiden önce de çalışılan ve derinlemesine ele alınan bir konudur. Özellikle varoluşçu terapilerin ve logoterapinin (anlam yoluyla terapi) temel çalışma konusu hayatın anlamı meselesidir.

Hayatın anlamı dediğimizde, iki tür anlam aklımıza gelmektedir. Birincisi tüm evreni kapsayan varoluşun anlamı ile ilgilidir. Neden bu evren, tüm bu canlılar ve özel olarak insanlar vardır? İkincisi ise daha özel olarak, hayatımızın anlamı nedir? Yani soru “Hayatın anlamı nedir?” değil de “Hayatımın anlamı nedir?” olmalıdır. Birincisine cevap vermek çok zordur ama ikincisi için bir şeyler söyleyebiliriz. Psikoloji de bunun üzerinde durmuş ve anlamlı bir hayatla ilgili aşağıdaki sorulara cevap bulmaya çalışmıştır.

Anlamlı bir hayat nedir?

Nasıl yaşarsak, dolu dolu yaşamış oluruz?

Yaşamda anlam kaynakları nelerdir?

“Er Ryan’ı Kurtarmak” diye bir film vardı. Üniversite öğrencisi olduğum dönemlerde

izlemiştim. İkinci Dünya Savaşı'yla ilgili bir filmdi. Filmde bir kadın oğullarını askere gönderiyor ve dört oğlundan üçü savaşta ölüyordu. Kadının tek isteği hayatta kalan son oğluna kavuşmaktır. Devlet başkanı, kadının bu oğlunun annesine sağ salim kavuşturulması için emir verir. Askeri birlik, bu askeri düşman hatlarının içinden kurtarmaya çalışır. Bu mücadele sürecinde görevli askerlerin çoğu ölür. En son birliğin komutanı yaralanmıştır ancak Er James Ryan'a ulaşır ve onu kurtarır. Son nefesini verirken ona der ki: "Seni kurtarmak için çok fedakarlık yaptık, buna değecek bir yaşam sür !!?" Er James Ryan nasıl bir yaşam sürmeli ki tüm bunlara değecek bir yaşam sürmüş olsun?

Pozitif psikoloji ile ilgili derslerimde öğrencilerime "Nasıl yaşarsanız iyi yaşamış olursunuz?" diye iyi yaşamın ne olduğu ile ilgili bir soru sorarım. Çok farklı cevaplar verirler. Kimi başarılı bir hayat geçirdiyse iyi yaşamış olacağını söyler. Kimisi sevdikleriyle birlikte bir yaşam geçirmişse iyi bir hayat yaşamış olacağını söyler. Bazısı sağlıktan, paradan, çocuklarından bahseder bazısı da ahlaklı olmaktan ve inançlarından bahseder. Bunun herkes için uygun, net bir cevabı yok elbette. Ancak içi doldurulmak koşuluyla şöyle bir cevap iyi olurdu. İyi yaşam anlamlı yaşamdır. Kişi anlamlı bir yaşam sürmüşse iyi yaşamıştır demektir. Peki, anlamlı yaşam nedir? Ne hayatımızı anlamlı kılar?

Yaşamda anlam kaynakları

Hayatınızın bir film olarak sinemada gösterileceğini hayal edin. Nasıl bir film olurdu? Dram mı, komedi mi, korku mu ya da bir başarı öyküsü mü? Filmi izleyenler, bu kişi ne kadar anlamlı ve dolu dolu bir yaşam sürmüş, mü derlerdi? Ya da aman ne anlamsız ve boş bir yaşam olmuş, mu derlerdi?

Yaşamda anlam kaynaklarınız nelerdir? Yani yaşamınıza ne anlam katmaktadır? Yaşamı sürdürme nedenleriniz nelerdir? Varoluşçu psikoterapistler danışanlarına, yaşamınıza neden son vermiyorsunuz diye zor bir soru sorarlar? Buna da danışanlar; yaşamak güzel, sevdiklerim var, sorumluluklarım var, çocuklarım var, dini inançlarım nedeniyle gibi farklı cevaplar verirler. Bu soruya verilen tüm bu cevaplar yaşamda anlam kaynaklarıdır. Hayatımızda anlam kaynakları ne kadar çoksa ruh sağlığımız için o kadar iyidir. Bunu bir masanın ayaklarına benzetebiliriz. Yani masamızın bir ya da iki ayağı varsa, o ayaklardan birisi kırılırsa masa devrilir ama beş, altı ya da





daha fazla ayağı varsa, birisi kırılsa ve zarar görse bile diğerleri masayı taşımaya devam eder. Yaşamda anlam kaynakları da bu şekildedir, her biri bizim yaşama tutunmamızı, hayatın zorlukları ve acıları karşısında ayakta kalmamızı sağlar.

Anlamlı bir yaşam sürmezsek ne olur?

Öncelikle kişi yaşamını anlamsız buluyorsa pek çok psikolojik sorun yaşayabilir. Günümüz insanı açısından anlamsızlık duygu ve düşüncesi, belki de tarihin hiçbir döneminde şimdi olduğu kadar önemli olmamıştı. Psikoloji biliminin öncülerinden Carl G. Jung, anlamsızlıkla ruh sağlığı ilişkisini, "Nevroz, anlamını bulamamış ruhun acı çekmesidir" şeklinde ifade etmiştir. Gerçekten de anlamsızlık duyguları içindeki kişi, yaşadığı bu eksikliği giderebilmek için uyuşturucu kullanımı, aşırı yeme-içme, kumar oynama ya da kontrolsüz cinsellik gibi yollara başvurabilir. Yaşadığı varoluşsal boşluğu bu şekilde doldurmaya çalışabilir. Nitekim bağımlılık kişinin mutluluk ve anlam arayışında yaşadığı kaza olarak nitelendirilmektedir.

İyi yaşayamamış olma suçluluğu

Anlamsızlık duyguları içindeki birey, iyi yaşayamamış olma suçluluğu içinde de olabilir. Yani yaşamın hakkını veremediğini ve dolu dolu yaşayamadığını düşünür. Bundan dolayı da suçluluk duyguları yaşayabilir. Bu suçluluk duyguları da depresyon ya da anksiyete bozuklukları gibi pek çok ruh sağlığı problemlerine neden olabilir.

Sonuç olarak, insanın anlam arayışı, ruh sağlığı açısından çok büyük öneme sahiptir. Psikolojik iyi oluşun önemli belirleyicilerinden birisidir. Günümüzde her birey, yaşamının bir döneminde bu konu üzerinde ayrıntılı düşünmeli ve "Ne için yaşıyorum?" sorusuna cevap bulmaya çalışmalıdır. Hayatın anlamı konusu ile ilgili olarak Viktor Frankl'ın "İnsanın Anlam Arayışı" adlı kitabını okumanızı tavsiye ederim.

Karakter güçleri ve erdemler



Uzman Psikolog
Serkan Elçi

> ***Karakter güçleri; düşünce, duygu ve davranışlarla ortaya çıkan, birey için olumlu denilebilecek özellikler bütünüdür.***

Sadece bulunduğumuz coğrafyada değil tüm dünya insanlarının barış ve huzur içerisinde yaşaması herkesin ortak temennisidir. Peki, herkes barışı ve huzuru isterken savaşların olduğu bir dünyada yaşamanın nedeni nedir? Erdemli oluş; hayatın olumlu yaşantılarla geçmesiyle birlikte, çevresinin hatta tüm dünyanın barışı için yaşam mücadelesi vermesini de barındırır. Bilgeliğin peşinde olan, cesareti bedeninde hisseden, insaniyet için mücadele eden, herkese eşit davranıp adil olan, ölçülü biçimde kendisine ve çevresine davranan, umudu yaşatıp, şükretmeyi bilen insanların olduğu bir dünya çok daha yaşanabilir olacaktır. Tüm özelliklerin tek bir kişide toplanmasını beklemek imkânsız gelebilir fakat ayrı ayrı özelliklere sahip olan insanların bir araya gelmesi ve dayanışma içerisinde mücadele etmesi beklenen huzuru getirecektir.

Karakter güçler

Karakter güçleri; düşünce, duygu ve davranışlarla ortaya çıkan, birey için olumlu denilebilecek özellikler bütünüdür. Bütüncül bir karakter yapısını ortaya koymak için karakter güçleri tanımı ortaya çıkmıştır. Karakter güçleri diyebilmek için birden çok olumlu karakter özelliğinin bir arada bulunması gerekir. Erdem ise değerli kabul edilen olumlu özelliklerdir. Kişiden kişiye göre farklılık gösteren bu özellikler kültürden kültüre de farklılık gösterebilir. Örneğin bazı kültürlerde el şakası yapmak ağır bir hakaret olarak algılanırken bazı kültürlerde mizahın bir türü olarak karşımıza çıkabilir. Bu yüzden değerlendirmeler, kültürel farklılıklar göz önüne alınarak yapılmalıdır.

Karakter güçlerinin tanımları geneldir fakat yaşanılan ortam ve çevresel koşullardan etkilenecek değişim kapasitesine sahiptir. Her birey için gelişmiş bir karakter güçleri o toplumun huzur ve refahının da artacağı anlamına gelmektedir. İnsanın hayatında model aldığı kişi, bakım veren kişilerin tutumları, aile bireyleriyle yakın ilişki içerisinde olmak, akranlarıyla iletişimin kuvvetli olması karakter güçlerinin gelişimine

destek sağlamaktadır. Ahlaki açıdan da karakter güçleri ele alınmıştır. Bu da toplumsal farklılıklar gösteren bir boyutudur. Örneğin "erdemli oluş" birçok topluma göre "güzel ahlaklı" olmaktan geçer. Bu anlamda da karakter güçleri ahlaki yönlere de değinmektedir.

Karakter güçleri gözle görülebilen, ölçülebilen özellikleri ele almıştır. Birçok karakter gücü birbiriyle bağlantılıdır. Örneğin "iyi yüreklilik" ve "hakkaniyet" karakter güçleri arasındaki bağ oldukça kuvvetlidir. Kişi her ne kadar "hak yememeye" dikkat ederse bir o kadar da "iyi yürekli" olarak anılacaktır. Bu bağlamda karakter güçlerinin birine sahip olmak diğerlerinin de var olabileceğine işaret etmektedir.

Karakter güçleri 1 yaş öncesinde dahi kendini gösterebilir, 3 yaş dönemlerinde de sahip olunan bir özellik olarak adlandırılabilir. Bu cümle her karakter gücü için geçerli değildir. Örneğin "sosyal zeka", "sebatkarlık" gibi karakter güçleri ergenlik dönemine yakın zamanlarda kazanılırken, "merak", "sevme ve sevilme" gibi karakter güçleri çok erken yaşlarda kazanılabilir.

Erdemli oluş ve bu erdemlerin kapsadığı karakter güçlerine sahip olan kişiler, yaşamlarından



alacakları memnuniyet düzeyi artacaktır. Bu olumlu özelliklere sahip olmak bireysel olduğu gibi topluma da fayda sağlayacaktır. Olumlu kişilerarası ilişkilere sahip bir toplum, kalkınmaya ve gelişimin en üst düzeye çıkmasına yardımcı olacaktır. Karakter güçleri hastalık dönemlerinde de çabuk iyileşmeyi sağlayan temel yetilere sahiptir. Birçok rahatsızlığın psikolojik temeli olduğunu varsayarsak, atlatılması içinde sağlam psikolojik bir yapıya ihtiyaç vardır.

Karakter güçleri direkt olduğu gibi dolaylı yoldan da olumlu yaşam olayları katmaktadır. Örneğin mizah karakter gücüne sahip olan kişi çevresi



tarafından aranan ve varlığıyla insanları mutlu eden bir kişi haline gelir. Doğal olarak sosyal çevresi geniş ve kendi de ihtiyaç duyduğunda gerekli sosyal desteği alacaktır. Bu da yaşamış olduğu bir soruna yönelik çözüm alternatiflerini arttıracak, ya sorun yaşanmadan yok olacak ya da beklenenden daha erken dönemde mutluluk yakalanacaktır.

Karakter güçleri 6 "Erdem Boyutu"ndan meydana gelmektedir. Nietzsche'nin ifade ettiği gibi; erdem, insanın insanüstüne ulaşmak için harcadığı çabadır. Her erdem boyutu kendi içerisinde farklı özellikler barındırmaktadır. 6 erdem boyutu 24 karakter gücünü açıklamaya çalışmıştır. Bir erdem boyutunun özelliklerine sahip olan birey, pek doğal diğer erdem boyutunun özelliklerine de sahip olabilir. Bütün erdemlerin tüm boyutlarına sahip bireylerin görülmesi çok düşük ihtimaldir. Çünkü herkesin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Önemli olan bu yönlerin bilinmesi ve güçlü yönlerin kuvvetlendirilip, zayıf yönlerin törpülenmesini sağlayabilmektir. Roosevelt'in de dediği gibi "bir insanı ahlaken eğitmeden sadece zihnen eğitmek topluma bir bela kazandırmaktır." Karakter güçlerine sahip olmak eğitimden daha önemli bir değer taşımaktadır.

Sözü geçen erdemler ve onların içerdiği karakter güçleri aşağıdaki gibidir.

1-**Bilgelik**; kişinin zekâ kapasitesini değil, bilgiyi ne derece diğerleriyle paylaştığıyla bağlantılıdır. Bu bağlamda içerdiği 5 karakter gücü de, kişinin kendini yenilemesi ve yeniliğe açık olmasıyla ilintilidir.

1.Özgünlük, 2.Merak, 3.Öğrenmeye Açık Oluş, 4.Açık Fikirlilik, 5.Geniş Bakış Açısı

2-**Cesaret**; olası engellere rağmen, hedeflenen sona ulaşmak için hem içsel, hem dışsal kuvvetlere bağlı olarak ilerleyebilme becerisi barındırır.

6.Dürüstlük, 7.Cesur Olma, 8.Beceriklilik, 9.Keyif Alma

3-**İnsaniyet**; insanın değerini ve saygınlığını belirten, insana insan olduğu için önyargısız yaklaştıran erdemdir. İnsan ilişkilerinin etkili şekilde sürdürülebilmesiyle bağlantılıdır.





10.Şefkatlilik, 11.Sevme ve Sevilme Kapasitesi, 12.Sosyal Zekâ

4-**Adillik**; eşitlik ve adaletli olmaya vurgu yapan bir erdemdir. Değişen dünyada toplumsal yaşamdan çok bireysel yaşama kayılırken, diğer insanların varoluş çabasını yok saymadan önde olmayı da barındırır.

13.Adalet, 14.Liderlik, 15.Vatandaşlık

5-**Ölçülülük**; aşırı olana karşı direnci gösteren erdem boyutudur. Kişinin hem kendisine hem de diğerine karşı özverili yaklaşımı içerir.

16.Affedicilik, 17.Tevazu, 18.Dikkat, 19.Öz Denetim

6-**Aşkınlık**; aşkın olana inanmayı ve gerektiği ölçüde bağlanmayı ifade eder. Yaşam kalitesini ve doyurucu sosyal yaşantılara sahip olmayı barındırır.

20.Güzelliği Takdir Etme, 21.Şükür, 22.Umut, 23.Mizah, 24.Maneviyat

Sokrates; "Tek kesinlik, erdem bilgisindedir, erdem öğrenilir, kişiler bilmedikleri için kötüdürler. Erdem birdir, bölünmez, ayrılmaz. Erdem, insanın kendisini bilmesi, tanımasıdır" demiştir. Bu yüzden erdemli olmak için geç kalmak diye bir deyim yoktur, belki o gün, bu gündür ve var olan erdemler daha aktif hale getirilip, eksik olan güçlerin de neler olduğu tespit edilip arttırıma geçilebilir. Eksikliklerimizi bulmak ve bu yönde kendimizi geliştirmeye çalışmakla beraber, çevremize de bunları aşılayarak, ışık tutmuş hale neden gelmeyelim ki?

Mutluluk sosyolojisi



Doç. Dr.
Barış Erdoğan

> ***Mutluluk ne iktisatçıların ortaya koyduğu gibi basitçe ekonomik faktörlere indirgenebilir ne de psikologların incelediği gibi sadece bireysel süreçlerle ilgilidir. Toplumsal olguları yine başka toplumsal olgularla inceleme eğiliminde olan sosyoloji, mutluluğu diğer sosyal süreçlerle, toplumsal ağlar ve ilişkilerle birlikte inceleyebilir.***

Mutluluk olgusu kişiye özgü bir ruh hali olarak görülse de bu bireysel iyi oluş hali içinde yaşadığımız toplumsal çevreden tamamen bağımsız değildir. Bizi sarmalayıp çevreleyen, destekleyen yakın sosyal bir çevreden yoksunsak, ailemiz, komşumuz, yakın dostlarımızı mutsuz eden olaylar yaşanıyorsa, yaşam kalitemizi etkileyen eğitim, sağlık, güvenlik gibi hizmetlerde aksaklıklar varsa bizler ne kadar mutlu olabiliriz, hayattan ne kadar tatmin alabilir, kendimizi ne kadar iyi hissedebiliriz ki? Sosyolojinin en önemli kurucu isimlerinden Emile Durkheim, biz sosyologlara toplumsal olguları yine toplumsal olgularla açıklamayı öğretmiştir. O halde nasıl ki işsizlik, hastalık, yoksulluk, intihar, işten hayattan tatmin alamama gibi bireysel görünen sorunların arkasında bir takım toplumsal dinamikler varsa kişinin mutluluk düzeyinin oluşmasında da içinde yaşadığı toplumsal çevrenin ve yapıların güçlü bir etkisi vardır.

Bu kısa makalede ben önce sosyoloji disiplinin mutluluk gibi öznel bir durumla olan sorunlu ilişkisini açıklamaya çalışacağım daha sonra da sosyolojinin mutluluk çalışmalarına ne gibi katkılar sağlayabileceğini tartışacağım.

Toplumsal fenomenleri inceleyen bir bilim dalı olarak sosyoloji, mutluluk olgusuna bugüne kadar neredeyse tamamen kayıtsız kalmıştır. Sosyoloji ders kitaplarındaki bir iki istisna dışında mutluluk olgusu bir başlık altında incelenmemektedir. Psikologlar ve iktisatçılar mutluluk üzerine bilimsel eserler üretirken literatürde sosyolojik açıdan mutluluğu inceleyen makalelerin sayısı iki elin parmaklarını yeni yeni geçmektedir. Sosyoloji açısından çizdiğimiz bütün bu kara tabloya karşı dünyada mutluluk üzerine çalışan en önemli bilim insanının yine bir sosyolog olması ise bu disiplin



adına mutluluk ve umut verici bir durumdur. Ömrünün elli yılından fazlasını mutluluk üzerine çalışmaya adayan Hollandalı sosyolog Ruut Veenhoven göre sosyologların mutluluk konusuna kayıtsız kalmalarının üç temel nedeni vardır. Bunlardan ilki ideolojik önyargılar, ikincisi kuramsal sorunlar ve sonuncusu pragmatik nedenlerdir.

İdeolojik nedenlerle başlayacak olursak Veenhoven'a göre sosyologların önemli bir kesimi sosyal eşitlik, tabakalaşma ve sosyal uyum gibi konular üzerine çalışmaktadırlar. Bu çalışmalardaki temel beklenti bir toplumda refah düzeyi düştükçe o toplumdaki diğer olumlu durumlar gibi mutluluk düzeyinin de düşüşe geçeceğidir. Ancak en zengin toplumlar en mutlu toplumlar olmadığı gibi ekonomik refahtan bağımsız olarak yoksul kesimlerin içinde de mutlu bireylerin olması sosyologların kafasını karıştırmaktadır. Bu ideolojik beklentiler ile sahada ortaya çıkan veri arasındaki çelişkili durum sosyologları mutluluk çalışmalarına karşı bu zamana kadar mesafeli bir pozisyon almaya, bu konuyu görmezden gelmeye itmiştir.



Mutluluk üzerine toplumsal bir çalışma yapmak sosyologlar açısından zor ve kuramsal yönden de bir takım sorunları içinde barındırmaktadır. Bu nedenle çoğunlukla sosyologlar, mutluluğu objektif olarak ölçülemeyen, salt fikirlere dayanan ve Auguste Comte'un tabiriyle zihinsel biyoloji'nin yani psikolojinin ilgi alanına girecek değersiz bir konu olarak bulma eğilimindedirler.

Son olarak pragmatik nedenlere gelecek olursak; sosyologlar, toplumsal hayatta diğerleriyle etkileşim içinde olan insanların nasıl hissettiklerinden çok onların eylemleriyle ilgilenirler. Mutluluk gibi kişisel, ölçülmesi sorunlu ve değişken bir durumu açıklamaya çalışmaktansa sosyal davranışı açıklamak daha pratik ve kolaydır. Bir başka pragmatik neden, Durkheim'dan beri sosyologlar toplumsal hayatın içinde sistemin akışını sekteye uğratan patolojik olgularla, düzeni bozan norm dışı durumlarla ilgilenme eğilimindedirler. Sosyolog aldığı eğitim nedeniyle iyilik durumuna değil öncelikle bireylere yaşamlarında ızdırap veren sorunlara, kötülük durumuna odaklanır. Sosyolog gözü mutluluk ve

iyi bir yaşamın nasıl tanımlanabileceğini, bunların nasıl deneyimlendiğini görmekte zorlanır. Bu nedenle sosyoloji camiası içinde sosyalleşen sosyoloğun düşünme, algılama ve eylem pratikleri toplumdaki iyi bir hali daha iyi hale getirmek üzerine çaba harcamaya yatkınlık göstermez.

Sosyolojinin mutlulukla entelektüel bağlantısı

Yukarıda dile getirdiğimiz üç temel nedenden dolayı sosyolojinin bu zamana kadar mutlulukla hiç bir ilişkisinin kurulmadığı anlamına da gelmemelidir. Sosyolojinin bizzat mutluluğun kendisini bir kavram olarak ele alıp tanımlamadığı bir gerçektir. Ancak disiplin ilk kuruluş aşamasından beri insanları mutsuzluğa götüren süreçleri anomi, yabancılaşma gibi kavramları kullanarak incelemektedir. Yani sosyoloji mutsuzluk üzerinden mutluluğa dair söz söyleyecek bir entelektüel bagajı olduğunu her zaman göstermiştir.

Örneğin Durkheim 1893 yılında yayımlanan *Toplumsal İşbölümü* kitabında toplumların mekanik işbölümünden organik işbölümüne geçerken bireysel bakış açısı ve duygusal özerkliğin gelişimine değinir. Durkheim bu dönüşüm sonucu toplumda patolojik bir durum haline gelebilen aşırı bireyciliğin bireylerin huzurunu giderek daha fazla tehdit eden bir güç haline geldiğinin altını çizmektedir. Bu patolojik durumdan yola çıkarak toplumsal bağları kopuk bireylerin egoist intihara, toplumsal düzenlemelerin kontrolünden çıkan bireylerin ise hayal kırıklığı, arzularının tatmin olamaması, alışmış oldukları hayat konforunun ani değişikliği gibi nedenlerle anomik intihara sürüklendiğini tespit etmektedir. Durkheim, arzuları sınırsız olan ve gerçekçi talepleri olmayan bireyin huzuru için, bunu mutluluk olarak da okuyabiliriz, toplumsal sınırlamaların ve kurallarının varlığını gerekli görmektedir. Yine Durkheim Dinsel Hayatın İlksel Biçimleri adlı çalışmasında (1912) kolektif ibadetlerde olumlu duyguların canlandığını ve güçlendiğini, bu güçlü olumlu duyguların daha sonra tüm topluma yayıldığını dile getirmektedir.

Durkheim yapıcı kaliteli sosyal ilişikler ve ortak rızaya dayalı ahlaki değerlerin bireye huzur vereceğini dikkat çekerken sosyolojinin bir diğer önemli ismi Karl Marx ekonomik ilişkilere ve üretim sistemlerine odaklanmıştır. Marx ve takipçileri kapitalist sistemde bireyin ürettiği ürüne, çalıştığı





mekana, doğaya ve bedenine yabancılaştığı ve fiziksel olduğu kadar akıl sağlığını da kaybettiğini iddia etmektedirler. Bu nedenle onlara göre kapitalist sistem içinde bireyin mutlu ve huzurlu olması mümkün değildir. Bu bakış açısına göre mutluluk ancak özel mülkiyetin kalktığı bir toplumda gerçekleşebilir.

Sosyolojinin kurucu babalarından Max Weber ise modern toplum karşısında karamsar ve mutsuzdur. Weber çeşitli dinler üzerine yaptığı çalışmalarda ölüm ve kaçınılmaz acı çekme hali karşısında bireylerin yaşamlarını nasıl anlamlı hale getirme mücadelesi verdiklerini göstermeye çalışmıştır. *Protestan Ahlakı ve Kapitalizmin Ruhu* (1905) isimli eserinde insanların ebedi bir mutluluğu yakalamak için bu dünyada nasıl çok çalıştıklarını ve çileci bir hayata yöneldiklerini göstermiştir. Weber maksimum verim için her şeyin rasyonelleştiği, insani duyguların ve mucizelere inançla dolu dinsel düşüncenin kaybolduğu modern dünyanın geldiği halden mutsuzdur. Ancak Weber'e göre insanı hapseden bu çelik kafesten kaçış imkanı da yoktur.

Görüldüğü gibi sosyolojik gelenek mutluluktan çok modern ve kapitalist dünyadaki mutsuzluğa odaklanmıştır. Ancak tersten bir okumayla toplumsal yapıdaki bu patolojik durumları tedavi edecek tespit ve önerileriyle sosyoloji bireylerin ve toplumun iyi oluşu ile ilgi dolaylı bir mutluluk çalışması yapmaktadır diyebiliriz.

Sosyoloji camiasının salt mutluluk konusuna büyük çapta kayıtsız kalmasına rağmen bu disiplinin mutluluk çalışmalarına yeni bir boyutlar kazandıracağını düşünmekteyim. Çünkü mutluluk ne iktisatçıların ortaya koyduğu gibi basitçe ekonomik faktörlere indirgenebilir ne de psikologların incelediği gibi sadece bireysel süreçlerle ilgilidir. Toplumsal olguları yine başka toplumsal olgularla inceleme eğiliminde olan sosyoloji mutluluğu diğer sosyal süreçlerle, toplumsal ağlar ve ilişkilerle birlikte inceleyebilir. Örneğin ekonomik sermayenin ötesinde bireylerin sosyal, kültürel ve sembolik sermayelerinin yaşamlarına verdiği tatmin ve hazları incelemek mutluluk çalışmalarında yeni ufuklar açabilir. Bu yaklaşımlar mutluluk çalışmalarına teorik olarak önemli katkılar sunacaktır. Ayrıca sosyolojik perspektifler Marc Cisek'in de altını çizdiği gibi "mutluluk araştırmalarına mutluluk deneyimini eleştirel bir şekilde incelememize, onu değişen güç ilişkilerine ve kültür, politika ve ekonomideki değişimlere göre konumlandırmamıza izin veren yararlı bir araç seti" sunması açısından da oldukça kullanışlıdır.



Gerçekten de son yıllarda yapılan birçok çalışma ekonomik refahtan öte kaliteli sosyal ilişkilerin olduğu toplumların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle dünyanın en mutlu toplumların en zengin değil insanlar arası kaliteli, güvene dayalı ilişkilerin olduğu toplumlar olduğunu göstermektedir. 2012 yılından beri her yıl açıklanan Dünya Mutluluk Endeksi'nin ilk sıralarında sürekli ekonomik refahın toplumun tabanına yayıldığı kadar, devlete, topluma ve insanların birbirlerine güvenin en yüksek olduğu Kuzey Avrupa ülkelerinin olması bir rastlantı değildir. Finlandiya'nın ilk sırayı aldığı 2020 yılındaki durumu açıklayan raporda mutluluk düzeyinin belirlenmesinde kullanılan altı faktörden dördünün sosyal çevrenin farklı yönleri ile ilgili olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu faktörler, "güvenecek birine sahip olmak, önemli yaşam kararlarını verme özgürlüğü, cömertlik ve güven"dir. Raporun dikkat çektiği en önemli konulardan biri ise özellikle eleştirel sosyologların üzerinde çalıştığı eşitsizlik olgusu ile kişinin mutluluğu arasındaki ilişkidir. Rapor iyi bir sosyal çevrenin eşitsizliğin etkilerini azaltacağını bunun da toplumsal mutluluğu artırabileceğini tartışmaktadır. Gerçekten de C. Bjørnskov Amerika Birleşik Devletleri'nde 48 eyaletteki verileri inceleyerek yaptığı çalışmada da sosyal güven düzeyi ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır .

Mutluluğa giden yol kaliteli bir hayattan geçmektedir. Yaşam kalitesinin ölçümünde kullanılan bireyin maddi yaşam standardı, sağlık hizmetlerine ulaşımı, eğitim olanakları, iş dahil kişisel faaliyetleri, demokratik katılım imkanları, sosyal bağlantıları ve ilişkileri, ekonomik ve fiziksel olarak kendini güvende hissetmesi gibi temel etmenler kuşkusuz sosyologların çalışma konuları içindedir. Sosyologlar bu faktörlerle mutluluk arasındaki ilişkiyi nitel ve nicel araştırma yöntemleri ile tespit edip, toplumsal derinliği olan analizler yapabilme imkanına sahiptirler. Bu nedenle üretim ve tüketim ilişkilerinin bireyleri yalnızlaştırdığı, nesneleştirdiği, sosyal bağların niteliğini zayıflattığı modern toplumda mutluluk sosyolojisine hiç olmadığı kadar ihtiyaç vardır.

Mutluluk öğrenilebilir mi?



Uzman Psikolog
Can Kamsız

> ***Mutluluğun aranan, bulunduğunda iyi oluşa katkı sağlayan ayrıca bir hedeften çok bir metot olduğu bilimsel literatürdeki çalışmalarca da desteklenmektedir. Mutluluk düzeyi arttırılabilir, mutluluk öğrenilebilir ve benimsenen doğru perspektiflerle kalıcı olarak sürdürülebilirdir.***

"'Mutluluk nedir?', 'Ne kadar sürer?', 'Hayat boyu sürdürülebilir bir mutluluk var mıdır?', 'Genetik faktörler mutluluğu deneyimleme düzeyimizle ne kadar ilişkili?' son olarak 'Mutluluk öğrenilebilir mi?'" soruları uzun yıllardır cevapları aranan sorular. Yıllar geçtikçe mutluluğun öğrenilebildiğine dair kanıtlar artıyor; fakat mutluluğun nasıl öğrenilebildiğine değinmeden önce mutlulukla ilgili doğru tanımlamayı yapmak ve çoklu faktörlerin mutluluk deneyimimiz üzerindeki etkilerini netleştirmemizin önemi büyük. Mutluluğun tanımını yapmadan önce, mutluluk deneyimi üzerine ünlü düşünürlerce ortaya atılmış birkaç önermeye değinmek faydalı olacak.

Charles de Montesqueiu, "Mutluluk varacağımız bir istasyon değil, bir yolculuk biçimidir" diyerek mutluluk deneyiminin seçimlerimiz aracılığı ile hayat boyu sürdürülebilecek kişisel bir deneyim olduğuna vurgu yapmıştır. Konfüçyüs, "İnsan iyi şeyler düşündükçe hem kendi dünyasını hem de tüm dünyayı iyi bir hale getirir" demiştir ve bu önermeyi mutluluk deneyimi ile ilişkilendirerek olumlu duygulanımın önemine dikkat çekmiştir. Lika Chase ise mutluluğun bileşenlerini "Mutluluğun temel koşulları; yapacak bir şeye, sevecek bir şeye, ümit edecek bir şeye sahip olmaktır" önermesi ile açıklamıştır. Düşünürlerin ortaya attığı önermelerin ortak noktası mutluluğun aranan, bulunduğunda iyi oluşa katkı sağlayan ve bir hedeften çok bir metot olduğudur.

Mutluluk sözlük anlamı olarak; bütün özlemlere, bütün isteklere eksiksiz bir biçimde ve sürekli olarak erişilmekten duyulan kıvanç durumu, bir istek ya da özlem, yerine geldiğinde duyumsanan sevinç olarak tanımlanır. Sözlük anlamı ile tanımladığımız mutluluk aslında çok boyutludur. Mutluluğun katmanları ve tüm bu katmanları besleyen damarları vardır. Kalıcı mutluluk, belirlenmiş mutluluk, yaşamımızdaki

diğer koşullar ve kontrolümüz altında olan diğer faktörler mutluluk duygusunu deneyimlemeyi ve sürdürülebilir kılmanın yolunu gösterir. Aynı zamanda mutluluk başta olmak üzere olumlu duygulanımların önündeki engelleri bilebilmek de son derece önemlidir. Mutluluk duygusunu deneyimlemeyi öğrenebilmek için önemli olan katmanlardan ikisini açıklığa kavuşturmak gerekmektedir. Bu katmanlar, kalıcı mutluluk ve belirlenmiş mutluluk katmanlarıdır. Kalıcı mutluluk katmanını anlamaya çalışırken, bizi anlık olarak doyuma ulaştıran deneyimlerin ayrımını yapmak önemlidir. Anlık mutluluk, kalıcı mutluluk katmanından kolay bir şekilde ayrılabilir. Anlık mutluluk sevdiğiniz bir yemeği yediğinizde, güzel bir film izlediğinizde, hediye aldığınızda ya da sizin için güzel bir söz söylendiğinde gerçekleşen mutluluktur. Anlık mutluluk katmanı bahsedilen eylemlerle çok kolay bir şekilde arttırılabilir; fakat kalıcı mutluluk katmanından farklı olarak geçicidir ve daha çok dışsal girdilere bağlıdır.

Kalıcı mutluluk katmanını arttırmak ve beraberinde mutluluğun diğer katmanlarını beslemek hem mutluluk deneyiminin sürdürülebilir olmasını hem de bir beceri olarak öğrenilmesini sağlayacaktır. Mutluluğu oluşturan yapılardan bahsederken birçok duyguyu deneyimlememize etkisi olan genetik altyapıyı göz ardı etmemek gerekir.

1980 yıllarında yapılan çalışmalarda kişilik yapılarının ve mutluluk gibi duyguların deneyimlenmesinde %50 oranında belirleyici olan genetik aktarımdan bahsedilmektedir. Genetik aktarım %50 oranında belirleyici olsa dahi kişiler karamsarlık, çekingenlik gibi özelliklerini, harcadıkları çaba ve benimsedikleri bakış açıları ile değiştirebildikleri gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle genetik aktarımın yüksek bir orana sahip olması, o özelliğin değiştirilemeyeceği anlamına gelmez. Yapılan çalışmalarda kişilerin genellikle genetik olarak belirlenmiş dürtülerine karşı gelmediği için mutluluk gibi olumlu duyguları deneyimleyemedikleri düşünülür. Bu nedenle belirlenmiş mutluluk düzeyi arzu edildiği gibi optimum seviyeye çıkamaz.

Belirlenmiş mutluluk alanının çalışma mekanizması bir termostatınkine benzer. Belirlenmiş mutluluk katmanındaki ortalama mutluluk düzeyimiz ne ise o değer sabit kalma eğilimindedir. Mutluluk düzeyinizi arttıracak dışsal pozitif ya da negatif bir girdi olduğunda, artan ya da azalan mutluluk





oranınız bir süre sonra belirlenmiş mutluluk düzeyinizin seviyesine çekilir. Belirlenmiş mutluluk katmanı aklınıza haz kısır döngüsünü de getirmelidir. Haz kısır döngüsü, pozitif ya da negatif dışsal girdiler arttıkça (yüksek maaşlı bir iş ya da iş doyumunun azalması) yeni pozitif/negatif duruma uyum sağlama durumudur. Bahsedilen kısır döngü mutluluk düzeyinin yükselmesi ya da sürdürülebilir kılınması yönünde bir engel teşkil eder. Özellikle fiziksel görünüm, zenginlik ya da fiziksel sağlık gibi ayrıcalık getiren pozitif girdiler haz kısır döngüsü etkisi ile mutluluğun deneyimlenmesi ve öğrenilmesi noktasında engel teşkil eder.

Özetle, belirlenmiş mutluluk alanınızda karşınıza çıkan genetik mutluluk termostatınız, haz kısır döngünüz mutluluğu ve olumlu duygulanımı sürdürülebilir olarak deneyimlemenize ve öğrenmenize engel teşkil edebilir. Belirlenmiş mutluluk düzeyini arttırmak ve mutlu olmayı öğrenebilme becerisini kazanmak için mutluluğun diğer iki katmanını desteklemeniz faydalı olacaktır.

Mutluluğun katmanlarından olan koşulları ve istemli olarak denetim altına alabileceğiniz alanı iyi analiz edip, beslemek gerekmektedir. Genel mutluluk düzeyinizi yüksek oranda sabitleyen belirlenmiş mutluluk katmanınızın olduğundan bahsettik. O halde mutluluk deneyimini optimum noktanın üzerine nasıl çıkarabiliriz, mutluluğu deneyimlemeyi koşullarınızı ne yönde manipüle ederek arttırabiliriz sorusunu sormak aklımıza gelmelidir. Sorunun birden fazla cevabı var. İlk olarak zengin ve etkili bir sosyal ağ oluşturulmalı. Yapılan çalışmalarda neden-sonuç ilişkisi belirsiz olmasına karşın mutluluğun deneyimlenmesi ve öğrenilmesi yönünde güçlü bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir. İkinci olarak benimsenmiş bir felsefe ve manevi değerlerin yine orta derecede bir etkiye sahip olduğu bilinmekte. Olumsuz olaylar ve duygulanımlardan uzak durmak orta derecede bir etkiye sahip.

Aynı motivasyona, iyi oluş hedeflerine sahip bir partnerle ilişki içerisinde olmak ya da hayatı birleştirmek de mutluluk düzeyini arttırma ve mutluluk deneyimini öğrenebilme yönünde son derece güçlü bir etkiye sahip. Öte yandan mutluluğu öğrenilebilir kılmak ve deneyimi optimum düzeyin üzerine çıkarmak yönünde daha fazla maddi kazanç, fiziksel sağlık, eğitim düzeyi, yaşanılan fiziksel çevrenin değişimi gibi faktörlerin hiç etkisinin olmadığı saptanmıştır. Önemli olan sayılan faktörlerin nesnel olarak varlığı değil bu faktörlere ilişkin benimsenmiş öznel algılardır. Burada amaç ve araç olarak belirlenen hedefler sorgulanmalıdır.

Mutluluğu öğrenmek yönünde iyi analiz etmeniz ve doğru bir şekilde beslemeniz gereken son katman olan istemli denetim alanınıza değinelim. Bu alanda yaşamınızın geçmiş yıllarına bakmak faydalı olacaktır. Gurur, tatmin, hoşnutluk gibi olumlu duygulanımlar incelendiğinde, geçmişle ilgili kalıcı mutluluk düzeyinizi arttırmanın birkaç yolu var. İkisi duygusal olmak üzere zihinsel olarak da idrak etmenizin gelecekte mutluluk deneyimini öğrenmenize fayda sağlayacak üç yoldan bahsedeceğim. Aksini kabul etmediğiniz, daha edilgen ve belirlenimci olduğunuz; geçmişin geleceğinizi mutlak olarak şekillendirebileceği düşüncesini tekrar değerlendirmek ve mümkün olan en kısa sürede bu düşünceden kurtulmak. Bahsettiğim ilk yol zihinsel bir süreci kapsıyor.

Bahsedeceğim diğer iki yol ise istemli denetim alanının duygusal olan yönüyle ilgili. Bu iki



yön içerisinde geçmişte olan olayları ve anıları olumlu duygulanım çerçevesinde tekrardan değerlendirmek. Bu değerlendirmeyi kendi isteğinizle ve bilinçli olarak yaptığınızda, iyi şeylere olan minnettarlığınız artacak ve geçmişte yaptığınız hataları bağışlayarak mutluluğu öğrenmenin önündeki engelleri, mutluluktan doyum sağlamayı güçleştiren olumsuz duyguların etkilerini kaldırmış olacaksınız.

Son olarak anda mutlu olabilmeyi öğrenmek için, uygulanabilir birkaç teknikten bahsedeceğim. İlki, olumlu duyguların ve mutluluğun sürdürülebilir deneyimi için hayatınızdaki zevkleri arttırma fakat bunları alışkanlık haline getirmeme. Bu zevkler bedensel ya da daha taşkın, manevi zevkler olabilir. Kalıcı mutluluk düzeyini arttırmak için alışkanlık haline gelmemeleri çok önemli.

Size zevk veren dışsal girdilerin anlık etkisinin hemen azalmaması adına uygun bir zamanlama gerekir. Kendini sık tekrar eden zevkler bir süre sonra üzerinizdeki etkisini yitirmeye başlarlar. Zevklerinizle aranızdaki mesafeyi ayarlayarak, zamanlamayı doğru ayarlama denemeleri yaparak (daha sık fakat daha az gibi) kendinizi şaşırtabilir ve pozitif girdilerin etkilerinin alışkanlık haline gelmesini engelleyerek elde ettiğiniz doyumu daha kalıcı hale getirmeniz mümkün.

İkinci olarak, tadını çıkarma yöntemini paylaşmak istiyorum. Bu yöntem içerisinde; başkaları ile paylaşma, olumlu anılar oluşturma, kendini kutlama, algıları keskinleştirme ve özümseme gibi olumlu duyguları deneyimlemeyi kolaylaştıracak alt teknikler vardır. Her bir tekniğin temelinde başkalarına verdiğiniz değeri, güzel anıların diğer insanlarla birlikte anımsanmasını, gurur ve minnettarlık duygularının artmasını, algılarınızın daha olumlu ve mutluluğu duyumsayacak bir şekilde evrimleşmesini ve son olarak kendinizi tamamen zevk aldığınız şeye vermenizi sağlamak yatar. Etkin olduğunuz süre boyunca gözden kaçırdığınız birçok şeye dahil olmak; motivasyonunuzu, yaratıcılığınızı ve mutluluğu öğrenebilme, hayatımıza dahil edebilme kapasitenizi fazlasıyla geliştirecektir. Yazının girişinde birkaç ünlü düşünürün mutluluk üzerine söylemlerini derlemiştim. Mutluluğun aranan, bulunduğunda iyi oluşa katkı sağlayan ayrıca bir hedeften çok bir metot olduğu bilimsel literatürdeki çalışmalarca da desteklenmektedir. Mutluluk düzeyi arttırılabilir, mutluluk öğrenilebilir ve benimsenen doğru perspektiflerle kalıcı olarak sürdürülebilirdir.

İnsanları anlama ve insan ilişkilerinde ustaca davranma: sosyal zekâ



Dr. Öğr. Üyesi
Remziye Keskin

> ***İnsanları anlamanın ve bu çözümleme üzerinden tasarlanan davranışlar ile yapılandırılan sosyal ağın inşasında asıl görevi sosyal zekâmız üstlenmektedir.***

Dâhilerin asıl yarattıklarında mutluluğu yaşadıkları varsayımından yola çıkarsak, Kafka'nın "Kimi zaman yalnız kalabilmek mutluluğun ilk koşuludur" sözleriyle yalnızlığı, mutluluğun koşulu olarak öne sürmesi anlaşılırdır.

Diğer yandan Mevlana'nın "Yalnızlık, adam olmayanların vereceği sevgiden, saygıdan yeğdir" deyişi farklı bir pencereden değerlendirildiğinde, yalnızlığı tercih etmenin değil de doğru insanları hayatımıza katmanın önemini vurguladığı sonucu çıkarılabilir. Yine Bukowski "Yalnız olmak yanlış bir kalpte olmaktan iyidir" derken belki de doğru kalpleri bulamadığına, kişilerarası ilişkilerinde duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadığına vurgu yapmıştır.

Rönesans çağı İngiliz filozof Francis Bacon'ın "Gerçek dostu olmamak, yalnızlığın en kötüsüdür" yorumuyla; toplumda en sık görülen psikiyatrik rahatsızlıklardan biri olan depresyonun hem etyolojisinde hem de risk faktörlerinde yer alan yalnızlığın zemininde "iyi yönetilememiş insan ilişkilerinin" yattığına dikkat çektiğini söylemek mümkün. Diğer bir ifadeyle; insanları anlamanın ve bu çözümleme üzerinden tasarlanan davranışlar ile yapılandırılan sosyal ağın önemine. İşte bu sosyal yapının inşasında asıl görevi sosyal zekâmız üstlenmektedir.

İnsan biyopsikososyal bir canlıdır

İnsan; psiko-biyolojik olduğu kadar sosyal bir canlıdır ki her birinin bütünlüğü diğerinin sağlam varlığına bağlıdır. Kabul, anlaşılma ve onaylanma kadar kabul etme, anlama ve onaylama da psiko-sosyal ihtiyaçlarımız arasındadır. Bu gereksinimlerimizi ancak iyi örülmüş sosyal bir yapının içinde karşılayabileceğimizi söylemek doğru olur. Ne var ki sınırların bulanıklaştığı çağımız dünyasında bireysel sınırlar katılaşmakta, diğer bir ifadeyle kişilerarası ilişkiler zayıflamaktadır. Neticede toplumlar, temel psiko-sosyal ihtiyaçlarını bile karşılamaktan vazgeçmeye programlanmış bireylerden oluşmaya doğru

sürüklenmektedir. Bu noktada gelişmiş sosyal zekâlar, dünyanın; yalnız, mutsuz, iletişimsiz, desteksiz bireylerden oluşan toplumların doldurduğu bir gezegene dönüşmesini engelleyecektir.

Sosyal zekâ nedir?

Sosyal zekâ ilk olarak 1920 yılında Thorndike tarafından "İnsan ilişkilerinde bilgece/ustaca hareket ederek erkekleri ve kadınları anlama" şeklinde tanımlanmıştır. Zamanla sosyal zeka kavramının tanımı genişlemiş ve alt boyutlarla incelenmiştir.

Goleman başlarda; insan değerini ve saygınlığını merkeze alarak kişiler arası ilişkilerin etkili yürütülmesiyle ilişkili erdem boyutu olan insaniyetin altında yer alan ve evrensel karakter güçlerimizden biri olan sosyal zekâyı, yaratıcısı olduğu duygusal zekâ modeli içinde incelemiştir. Bunun nedenini; hangi insan yeteneklerinin sosyal, hangilerinin duygusal olduğu konusunun net olmaması, bu iki alanın, beyindeki sosyal ve duygusal merkezlerin çakıştığı gibi birbirine karışmasına bağlar. Açıklamasına Richard Davidson'un gözlemini rehber gösterir: "Tüm duygular sosyaldir. Bir duygunun nedenini ilişkiler dünyasından ayıramazsınız; duygularımızı sosyal etkileşimlerimiz yönetir." Böylece sosyal zekâ ilk başlarda, duygusal zekâ modelinin "sosyal beceriler" bileşeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu modelde sosyal beceriler; duygusal zekânın önemli unsurlarından sayılır ve insanlarla etkili, sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlayan sosyal yeteneklerimiz olarak tanımlanmaktadır. Bu yetenekler; kişinin çevresi ile ilişkilerini biçimlendirmesini, yakın ilişkileri sürdürebilmesini, özellikle zorlu yaşam olaylarında destek alabileceği sosyal ağını oluşturmasını sağlar. Ancak Goleman zamanla, sosyal zekâyı, duygusal zekânın içinde sunmakla yetinmenin; insanlara özgü ilişki yeteneği ile ilintili yeni düşüncelerin gelişimini körelttiğini, etkileşim esnasında olup bitenlerin gözden kaçırıldığını fark etmiştir. Kendi sözleriyle bu tespitini şöyle ifade ediyor: "Bu miyopluk, zekanın 'sosyal' kısmını dışarıda bırakıyor." Böylece 2006 yılında "insan ilişkilerinin yeni bilimi" dediği sosyal zekâyı; "insanları anlama ve insan ilişkilerinde ustaca davranma" şeklinde tanımlamış ve iki boyutta incelemiştir. Bunlar "sosyal farkındalık" ve "sosyal beceri" boyutlarıdır.

Sosyal farkındalık; diğer kişilerin içsel yaşantılarını anında sezmekten duygu ve düşüncelerini anlamaya, kompleks sosyal davranışları





kavramaya kadar uzanan bir spektrumu tanımlamaktadır. Dört alt boyutu vardır, bunlar:

1. Temel Empati: Başka bireylerin duygularını paylaşabilmek, sözel olarak ifade edilmeyen duygusal göstergeleri okuyabilmek.

2. Uyum: Etkin dinlemek, karşımızdaki bireye uyum sağlayabilmek.

3. Empatik İsabet: Başkalarının düşüncelerini, duygularını ve eylemlerindeki hedeflerini doğru anlayabilmek.

4. Sosyal Biliş: Sosyal dünyanın nasıl işlediğini kavrayabilmek.

Sosyal beceri ise efektif iletişim kurabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Dört alt boyuta sahiptir, bunlar ise:

1. Eşzamanlılık: Sözsüz iletişimde etkililik.

2. Benlik Sunumu: Kendini etkili ve doğru biçimde sunabilmek.

3. Nüfuz: Sosyal etkileşimlerin sonuçlarına yön verebilmek.

4. İlgi: Diğer insanların ihtiyaçlarını önemseyerek uygun şekilde davranmak.

Sosyal farkındalık başkalarıyla ilgili sezgilerimiz, sosyal beceri ise bu farkındalıkla ne yaptığımız ile ilgilidir. Sosyal zekâda yol alırken karşımızdaki bireyin ne hissettiğini sezmek ya da ne düşündüğünü, planladığını bilmek ilk adımdır ancak verimli bir etkileşimi garantilemez. Saydığımız bu yetenekleri ifade eden sosyal farkındalık boyutuna dayanan sosyal beceriler, kusursuz ve etkili ilişkilere ulaştıran adımdır.

Daniel Goleman'ın, kitabının sosyal zekâyı anlattığı bölümünün başında öyküleğiği hikâyeyi sizlerle paylaşmak isterim: "On iki yaşlarındaki üç çocuk, beden eğitimi dersi için futbol sahasına doğru ilerlemektedir. Arkalarından yürüyen iki atletik vücutlu oğlanlardan biri, alaycı bir ifadeyle 'Demek sen futbol oynamayı deneyeceksin, ha?' diyerek, biraz tombulca olan çocukla dalga geçer. Ortaokul öğrencilerinin sosyal kuralları gereği, kolaylıkla kavgaya dönüşebilecek bir durumdur bu. Tombul çocuk sanki kendisini bekleyen yüzleşme için metanetini toplamak istiyormuş gibi, bir an gözlerini kapatıp derin bir nefes alır. Sonra yanındaki iki arkadaşına dönerek sakin bir sesle 'Evet deneyeceğim, ama iyi oynayamıyorum' der. Biraz durakladıktan sonra 'Fakat resimde çok iyiyimdir. Bana herhangi bir şey gösterirseniz mükemmel bir resmini yaparım' diye ekler. Sonra, kendisini taciz eden

çocuğa dönerek ‘Sana gelince… Gerçekten harika futbol oynuyorsun! Ben de günün birinde senin kadar iyi oynamak isterim ama şimdilik yapamıyorum işte. Belki denemeyi sürdürürsem biraz daha iyi oynayabilirim’ diyerek onu yanıtlar. Bunun üzerine, küçümseyici tavrı artık tamamen değişmiş olan çocuk, dostane bir ses tonuyla ‘Canım o kadar da kötü değilsin. Belki sana birkaç şey gösterebilirim’ diye karşılık verir.” Kolaylıkla kavgaya dönüşebilecek bir durumun nasıl ustaca yönetildiğini anlatan bu kısa etkileşim öyküsü, sosyal zekânın pratikte nasıl işlediğine örnek teşkil etmektedir. Kendisiyle dalga geçilen çocuk, yüksek sosyal zekâsının avantajıyla öfkesine yenik düşmek yerine karşısındakini kendi yarattığı pozitif duygu alanına çekmiştir.

Yapılmış birçok çalışmada, düşük sosyal zekâ seviyesinin; akademik, profesyonel ve sosyal alandaki başarıya olumsuz etkisinin olduğu, bu bireylerin kişilerarası ilişki örüntülerinin daha karmaşık ve sosyal adaptasyonlarının daha zor olduğu ortaya konmuştur. Ortalamanın üstünde sosyal zekâya sahip bireylerin, iletişim halinde oldukları insanların davranışlarından isabetli yorumlarla, nerede nasıl tepki vereceklerini önceden tahmin edebildikleri, sözsüz iletişimlerinin daha kuvvetli olduğu saptanmıştır. Sosyal zekânın ana boyutlarından olan sosyal becerilerin, mutlulukla en bağlantılı bileşeni olduğu ortaya konan başka bir bulgudur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise; depresyon seviyesi yüksek olan öğrencilerde sosyal farkındalık ve sosyal beceri seviyelerinde düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Tüm bu bilgilerin ışığında, düşük sosyal zekâlı bireylerin; gündelik basit kişiler arası anlaşmazlıkların bile çözümsüz problemlere dönüştüğü sosyal ortamlar yaratacağı açıktır. Bu da zamanla sosyal izolasyonu getirecektir.

Çoklu zekâ kuramına göre her zekâ alanı belirli bir noktaya kadar öğrenilebilmekte ve geliştirilebilmektedir. O halde psikolojik iyi oluşumuzu tehlikeye sokacak çatışmalardan, getireceği yalnızlıktan sakınmak için kolları sıvayıp; aktif dinleyici olmak, başkalarının duygu, ihtiyaç ve haklarını dikkate almak, karşımızdaki bireylerin duygu ve düşüncelerini doğru tahmin ederek aksiyon almak, iş birliğine açık olmak, risk değerlendirmesi, kriz yönetimi yapabilmek, çözüm odaklı kararlar verebilmek gibi sosyal





özellikleri öğrenerek ve geliştirerek sosyal zekâ egzersizlerine başlamak gerekir.

Her insan eşsiz ve özeldir

Ustalık seviyesine ulaşılması gereken en önemli sosyal becerilerdendir ilişkiler; ilişkiyi başlatabilmek, sürdürebilmek ve gerektiğinde sonlandırabilmek. Dostluklar, hayat yolculuğunun en güzel etkileşimlerindendir ve emek ister. Hayatımızda derin ve sürdürülebilir ilişkiler istiyorsak, her insanın eşsiz ve özel olduğunu unutmamalıyız. İnsanlarla içtenlikle ilgilenmeli, sıkça gülümsemeli, dürüst ve içten övgülerimizi esirgememeliyiz. Kullandığımız dile dikkat edip, tek bir sözcüğün derin yaralar açabileceğinin farkında olmalıyız. İyi birer dinleyici olmalıyız. Diğerlerinin öyküleriyle ilgilenmeli, yüreklendirmeli, desteklemeliyiz. Anlayışlı ve sabırlı olup, insanların hassasiyetlerine özen göstermeliyiz. Duygularımızı yönetmeyi öğrenmeliyiz. Hatalarımızı içtenlikle kabul edip, gerektiğinde özür dileyebilmeliyiz. Anlaşmazlıkları ve farklılıkları olumlu karşılamalı, saygı duymalıyız. En önemlisi sevgide cömert olmalıyız.

Evet, aşk kokan, ancak konumuz açısından değerlendirildiğinde sosyal zekâya nükteli övgü yaptığını düşündüğüm Nazım Hikmet'in "Yalnızlık insana çok şey öğretirmiş. Ama sen gitme, ben cahil kalayım" dizelerinden anladığım; sosyal zekâyı entelektüel zekâya yeğ tutmanın, en azından sevgiliyi elde tutmaya yarayacağıdır.

Yalnızlığınızı bile paylaşacak sosyal ağlar yaratacağınız sağlıklı bir hayat dileklerimle…

Şükran duyma ve ruh sağlığı



Uzman Psikolog
Merve Nur Özbey

> ***Şükran günlüğü tutmak, iyi oluş hissini artırarak aslında bireyin hayatında hep bulunan ama günlük yaşamında göz ardı ettiği güzel ve olumlu şeyleri görmesini sağlamaktadır. Olumlu duyguların beynin çalışma mekanizmasında olumlu etkileri vardır.***

"Batı dünyasında, insanoğlunun şimdiye dek tecrübe ettiğinden çok daha yüksek bir hayat standardımız var. Daha iyi sağlık hizmetleri, daha iyi yemek, daha iyi barınma koşulları, daha iyi temizlik şartları, daha fazla para, daha çok sosyal hizmete sahibiz ve eğitim, adalet, seyahat, eğlence ve kariyer imkânlarına erişimimiz daha fazla. Aslına bakılırsa bugünün orta sınıfı, çok da uzun olmayan bir zaman öncesinin kraliyet ailesinden daha iyi yaşıyor. Ancak yine de insanoğlu çok da mutlu görünmüyor." Bu satırlar Russ Harris tarafından yazılan *Mutluluk Tuzağı* adlı kitapta geçiyor.

Şöyle bir bakacak olursak yaşadığımız çağı çok da iyi anlatan bir saptama olduğunu görürüz. Geçtiğimiz iki yüzyılda ortalama insan hayatının süresi iki kat artmış durumda. Peki, bu artışa rağmen, iç dünyamızdaki zenginlikleri, keyfi, tatmini ve yaşam doyumunu da iki katına çıkarabildik mi? Son yıllardaki klinik vakaların istatistik sonuçları ve ruh sağlığı alanındaki güncel sonuçlar bu ve benzeri daha pek çok soruyu aklımıza getirmektedir.

Mutluluğun önündeki engeller

Mutluluğu bir türlü aradığı yerlerde bulamayan insan tüm bunların sonucunda kendini kimi zaman depresyonda, kimi zaman anksiyetenin yanı başında buluyor. Son yıllarda yapılan araştırmalar depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşayanların oranının günden güne arttığını göstermekte. Bunun yanı sıra psikiyatrik ilaçların kullanımı da aynı oranda artmakta.

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi insanı mutluluğa, yaşam tatminine ve psikolojik iyi oluşa da aynı hızla yaklaştırmamakta. Özellikle sosyal medyanın yaşamımızın bir parçası haline gelmesiyle birlikte kaçınılmaz şekilde başkalarının hayatlarından etkilenen insan, kendisini her

anlamda (akademik, sosyal, ekonomik açıdan…) yetersiz hissetmeye başlamış ve negatif sosyal karşılaştırmalar sonucunda sahip olduklarını değil hep başkasında olan ama kendinde olmayana odaklamıştır. Bu çok konuşulmayan ama karşılaştırmalar sonucu güçlü şekilde hissedilen kıskançlıklar, yetersizlik duyguları bir süre sonra yerini ciddi psikolojik rahatsızlıklara bırakmaya başlamıştır.

Biz fark etmeden hayatın doğal akışında hep olumsuzlukları görüyor olmak bizi çıkmazlara sokabilir. Bundan kurtulmanın yolu ise yaşamımızın bir parçası haline getirmemiz gereken, bilinçli aktiviteler ve çabalarla beynimizin bu işleyişini zamanla yavaşlatmak ve çoğu zaman pek çok alanda olumsuzu tutup önümüze getiren beynimizin bu işleyişini daha işlevsel hale getirmektir.

Karakter güçlerinin önemi

Yaşamlarında olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen insanların hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları araştırmalarla kanıtlanmıştır. Son zamanlarda özellikle pozitif psikoloji literatüründe sıkça üzerinde durulan karakter güçlerinin iyi oluşun önemli tanımlayıcılarından olduğu kabul edilmektedir. Karakter güçleri duygu, düşünce ve davranışlarla ortaya konan olumlu özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır.

Karakter güçleriyle ilgili yapılan araştırmalarda, belirli ölçütler çerçevesinde toplamda 24 karakter gücü tanımlanmıştır. Bu karakter güçlerinin iyi oluşla, yaşam doyumuyla ve psikopatolojiden uzak olmayla birebir ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yürütülen araştırmada, yaşam doyumuyla ve psikolojik iyi oluşla en yüksek düzeyde ilişkili olarak bulunun karakter güçleri; sevgi, umut, merak, hayattan zevk alma ve şükür olarak bulunmuştur. Buna benzer olarak başka bir araştırmada ise minnettarlığın yaşam doyumunu en güçlü şekilde belirleyen karakter güçlerinden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şükran günlüğü tutmanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri

Psikolojik iyi oluşu sağlayan bir karakter gücü olarak şükür/şükran duyma; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyuttan oluşan bir başa çıkma biçimidir. Bilişsel olarak; karşılaşılan iyi ve güzel duruma bir değer atfetmek ve yorumlamak olarak tanımlanmaktadır. Duygusal olarak; yapılan



iyilik ya da gösterilen güzellik karşısında oluşan olumlu duygu şeklinde tanımlanmaktadır. Ve son olarak ise davranışsal boyutuyla hissedilen olumlu duyguyu bildirme ya da gösterme olarak tanımlanmaktadır. Kendi içerisinde pek çok farklı çerçevede ele alınan şükür ve şükür uygulamalarının, yapılan birçok araştırmada depresyon, anksiyete ve iyi oluşla güçlü bir bağı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Emmons ve Cullough, 2004).

Bu kapsamda Türkiye örnekleminde, geçtiğimiz yıl sevgili Prof. Dr. Sultan Tarlacı ile yürüttüğümüz deneysel tez çalışmasında "şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi" konusunu ele aldık. Bu çalışmada deney grubundan; 1 ay boyunca "her gün" şükrettikleri, minnettar oldukları, sahip oldukları için memnuniyet duydukları şeylerin yazıldığı bir şükran günlüğü tutmaları istendi. Kontrol grubundan ise yine 1 ay boyunca her gün duygu ve düşüncelerini içeren normal bir günlük tutmaları istendi. Çalışmaya başlamadan önce katılımcıların depresyon, anksiyete, psikolojik iyi oluş ve şükür/minnettarlık düzeyleri kaydedildi. Ardından 1 aylık çalışma sonrasında, aynı ölçümler tekrar yapıldı. Çalışma sonunda şükran günlüğü tutan grubun 1 aylık süre sonunda depresyon ve anksiyete seviyelerinde çok anlamlı bir azalma ve psikolojik iyi oluş seviyelerinde de yine çok anlamlı bir artış olduğu gözlemlendi. Buna ek olarak şükran günlüğü tutan grubun genel şükran ve minnettarlık seviyelerinde de anlamlı artış gözlemlendi.

Çalışma sonunda şükran günlüğü tutan grubun 1 ay boyunca yazdığı günlükler, kelime analizi programı aracılığıyla analiz edildi. Tüm günlüklerin tarandığı analizde, en çok kullanılan 1000 kelimenin ilk beşi oldukça dikkat çekiciydi ve aslında şükran günlüklerinin niçin bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltıp psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığının cevabı niteliğindeydi. En sık kullanılan 1000 kelimeden ilk 5'i: Bugün, şükür (şükürler, şükrediyorum), mutlu (huzurlu/rahat/güzel gibi olumlu kelimeler), birlikte (ailem, eşim, çocuklarım, arkadaşlarım) ve Allah'ım.

Görüldüğü üzere şükran günlüğü tutan bireyler en çok "bugün"den yani yaşadıkları günden bahsetmişlerdir. Geçmişin getirdiği yükler ya da geleceğin kaygıları yerine birey tam da





olması gereken yerde, “bugün”dedir. Böylece psikoloji literatüründe önemli bir yere sahip olduğu düşünülen iyi oluş ve yaşam doyumu için gerekli olan “şimdi ve burada” kavramı, şükran günlükleri ile gerçekleşmiş olmaktadır. Buradan yola çıkarak şükran günlüklerinin depresyon ve kaygıyı azaltıcı etkisinin en önemli sebeplerinin an farkındalığı sağlamak, bireyin bütün dikkatini bugüne yani yaşadığı ana getirmek ve “şimdi ve burada”yı sağlamak olduğu düşünülmektedir. “Bugün”ü yaşayan ve aynı zamanda sahip olduklarına, yeterliliklerine ve potansiyellerine odaklanan zihin, psikolojik iyi oluşu beraberinde getirmektedir.

Şükran günlüğü tutmak iyi oluş hissini artırarak aslında bireyin hayatında hep bulunan ama günlük yaşamında göz ardı ettiği güzel ve olumlu şeyleri görmesini sağlamaktadır. Olumlu duyguların beynin çalışma mekanizmasında olumlu etkileri vardır. Zevk, memnuniyet gibi pozitif duygular, bireye iyi şeylerin de gerçekleşmekte olduğunu söylemektedir. Olumlu duygular dikkati genişletirler. Böylece daha geniş bir fiziksel ve sosyal çevrenin varlığı da söz konusu olur. Bu genişletilmiş dikkat, bireyi yeni fikirlere ve uygulamalara daha açık olması ve her zamankine oranla daha yaratıcı olması için hazırlamaktadır. Böylece, pozitif duygular bireyin daha iyi ilişkiler kurmasını sağlamakta ve daha fazla üretkenlik göstermesi için bireye fırsatlar sunmaktadır.

Yaşamımızı güzelleştirmek ve hayatımızı daha mutlu bir hale getirmek bizim elimizde. Bunun için bugünden itibaren “düzenli” olarak şükran günlüğü yazmaya başlayabilir ve psikolojik iyi oluşunuzdaki değişimleri gözlemleyebilirsiniz.

Mutluluk biliminde akış hali

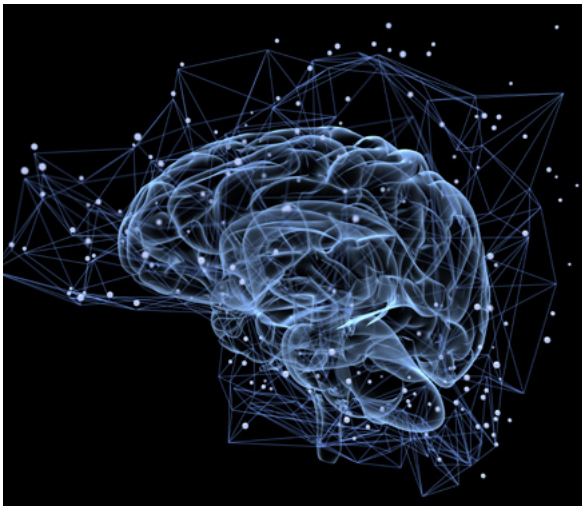


Dr. Öğr. Üyesi
Zülfikar Özkan

> ***Akış, üst düzey yaşantının psikolojisidir. Kişi bütün becerilerini kullandığında da akış gerçekleşiyor. Akış halinde olan kişi ödül veya takdir beklemiyor. Çalışmanın asıl ödülü akışın kendisinden geliyor. Akış halinde beynimizdeki bütün devreleri, harekete geçirilebiliyor. Duygusal zekânın en üst noktası olan akış, pozitif psikolojinin çok önemli bir konusudur.***

Hepimizin en sevdiğimiz bir yiyeceği yerken bütün üzüntülerimizi, endişelerimizi ve sorunlarımızı unuttuğumuz bazı anları olmuştur. İçinde büyüleyici bilgiler olan bir kitabı kendimizden geçercesine okuduğumuz anlarda da zaman akıp gider. Bu zevkli anlarda yazarken, sözcükler hemen aklımıza geliverir. Kim olduğumuz, nereden geldiğimiz, ne yaptığımız hissi bir an için kaybolur. Bu esnada yarınlarla ilgili planlarımız bile aklımıza gelmez olur.

Bu anlar, üst düzey yaşantının psikolojisi olan akış halidir. Akış, kişinin ustalaştığı ve anlamlı bulduğu bir işi yaparken zamandan ve mekândan kopacak kadar kendinden geçme hali demektir. Akış bizim kültürümüzde vecd kelimesiyle ifade edilir. İnsanlar yeteneklerine uygun bir işe kendilerini bütünüyle vererek çalıştıkları zaman haz alıyorlar ve akış yaşıyorlar. Akış, pozitif psikolojinin mutlu olmak için tarif ettiği yollardan biridir. Akış yaşantısı içinde olmak, ruhsal iyilik halimizin önemli bileşenlerinden biridir. Akış halindeki kişi anda ve alanda oluyor. Bu durumda da yüksek bilinç halini yaşıyor.



Akışın, önümüzdeki on yılda en üretken psikolojik araştırma alanlarından biri olması beklenmektedir. Akış hali kendini geliştirme konusunda bilimsel dayanağı en güçlü olan konulardan biridir.

Akış teorisinin mucidi olan Macar asıllı Amerikalı Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, İkinci Dünya Savaşı'nın bütün acılarını yaşamış ve hapishaneye kapatılmış bir psikologdur. O, işine âşık insanlar ve insana zamanı unutturan anlar üzerinde çalışmış. Akış terimini 1975'de ilk defa kullanmıştır. Bu konuda yazdığı kitabin ismi de "*Akış / The Flow*" dur. İncelediği vakalar akarken oluşan durumları "Bir nehir içinde akmak gibi bir duygu" diye tanımlıyor.

Csikszentmihalyi'e göre akış, en yüksek düzeyde iç motivasyonun gerçekleştiği durumdur. Her akış anında insanın bir faaliyet yapması söz konusudur ve bu faaliyetin sonucunda insan bir şeyler üretir. Ürünler çok değişik olabilir: Çocuğuyla ilgilenmiş olmak, bir dağa çıkmak, bir elektronik devre tasarlamak, bir sunum yapmak gibi... Ama faaliyetin sonunda bir üretim vardır. Sahip olmak bir şey üretmezken, faaliyetlerimiz bir şeyler üretir. Bizi mutlu yapan da, faaliyetlerimiz sonucunda bir şey üretmektir.

Akış nasıl başarılır?

Csikszentmihalyi, akışın bir kişi bir işle ya da görevle karşılaştığı zaman belirgin davranışları içeren net hedefleri ve bu hedefleri karşılayacak becerileri kullanması ile başarılabileceğini söylüyor. Satranç oynamak akış haline iyi bir örnek oluşturabilir. Oyun sırasında oyuncu net hedeflere ve bunları karşılayacak belirgin hareketlere sahip ve bütün dikkati bu oyuna odaklanmış durumdadır.

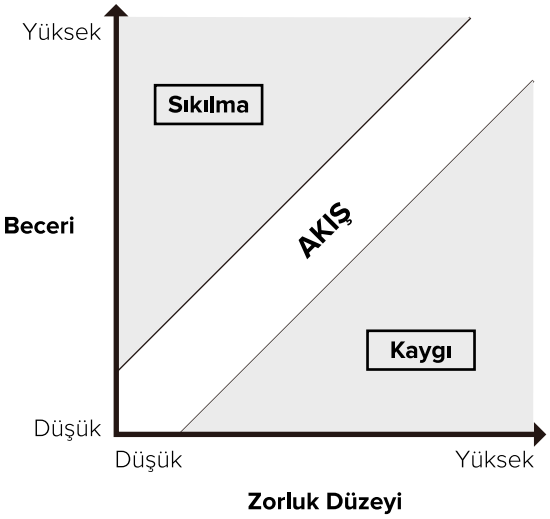
Bir kişi bir zorluğun üstesinden gelmek için bütün becerilerini kullandığında da akış gerçekleşiyor. Eğer bu aktivite için zorluk seviyesi çok düşük ise kişi akışta kalmak için işin zorluğunu arttırabiliyor. Eğer bu aktiviteyi gerçekleştirmek için zorluk seviyesi çok fazla ise kişi akışta kalmak için yeni beceriler öğrenebiliyor.

Akışı yaşamak için ihtiyaç duyduğumuz faaliyetler, bizi belirli ölçüde zorlamalıdır. Bizim beceri düzeyimizi belirli ölçüde zorlayan faaliyetler mutluluğun kapısını açar. Herhangi bir eylemi yapmak bizim için çok kolaysa bu bizi mutlu etmiyor, sıkılıyoruz. Eğer söz konusu faaliyet, bizim becerilerimizi çok aşıyorsa çok zor bir faaliyetse kaygılanıyoruz.





Bu durumu bir diyagramla gösterebiliriz:



Akış halinde olan kişi ödül veya takdir bekler mi?

Çoğu zaman bir işi ödül ve takdir için yapıyoruz. Ödülü ve takdiri gelmezse hayal kırıklığına uğruyoruz. Bu süreçte hevesimizi de kaybediyoruz. Ken Mogi'nin *Japon Yaşama Sanatı İKİGAİ*, de ifade ettiği gibi (s. 61-76), akış yaşantısındaki kişi, kimse dinlemese de müzik yapar, kimse bakmasa da resim yapar, kimse okumasa da öykü veya kitap yazar. Onların içlerindeki sevinç ve doyum hayatlarını sürdürmeye yetip de artar bile.

Akış halindeki kişi, çabalarının ve çalışmalarının takdir görmesine ihtiyaç duymaz. Ödül aramaz, akışı yaşamanın keyfini yaşar. Dışardan gelecek takdir ile tatmin aramadan sürekli sevinç halinde olur. O bir faaliyete başka hiçbir şeyin olmayacağı kadar derinlemesine dalmış olur. Çalışması başka bir şeyin aracı olmaz, amaç olur. Akış halindeyken hayatını kazanmak için çalışmaz, bu birinci önceliği değildir. Çalışmak çok büyük bir zevk verdiği için çalışır. Aldığı ücret çalışmanın bonusu olur. Çalışmanın asıl ödülü akışın kendisinde gelir.

Akış anında ödül veya takdir beklemeden yıllar boyu sabırla çalışmasını sürdürür. Akış halinde olmak, işi zevk verici hale getirir. Ayrıca işin kaliteli yapılmasını sağlar. İşe kalite katmanın sırrı, işine adanmışlık, takdir beklemeden küçük şeylere odaklanmaktır. Akışla yapılan iş, kişiyi şimdi burada olmanın tadına vardırır ve o keyifle



yoluna devam etmesini sağlar.

Akışa kapılmak ve uçup giden saatler

İnsan sevdiği bir işi yaparken zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyor. Öğleden sonra kendinden geçercesine kitap okumaya başlıyor, akşama doğru dünyada ne olup bittiğinden habersiz oluyor. Bunun tersi de olabiliyor. Sevmediği bir işi yapan kişi için her dakika ona bir ömür gibi geliyor. Sürekli saate bakıp işin bitmesini bekliyor. Einstein'in öne sürdüğü gibi "Elinizi sıcak bir sobanın üzerine koyduğunuzda bir dakika bir saat gibi geçer. Hoş bir kızla geçirdiğiniz bir saat ise bir dakika gibi geçer. İşte izafiyet budur."

Özellikle son yıllarda daha çok kazanmak ve daha çok tüketmek felsefesi sebebiyle, dikkatimizi dağıtmadan tek bir işe veremiyoruz. Bu sebeple akışı yaşayamıyoruz. Örneğin hayatlarımızı zenginleştirecek sohbet sanatını kaybetmiş gibiyiz. Son iki yüzyılda faydacı ideolojiler bize konuşmanın amacının faydalı bilgi iletmek olduğunu söylemektedirler. Amaçlarına da ulaşmış gibiler. Bilgi vermeyen sohbetler artık zaman kaybı olarak görülüyor. Csikszentmihaly/nin "*Akış-Mutluluk Bilimi*" kitabında vurguladığı Hz. Ali'nin "Hoş bir sohbet, işte cennet bahçesi budur" sözü günümüzde daha büyük bir anlam ifade ediyor (Mihaly, AKIŞ, s. 191).

Akış yaşantısında, sıradan işlerden de keyif alınabilir. Çamaşır yıkamak, bulaşık yıkamak, çimleri biçmek, evrak işleriyle ilgilenmek gibi sıradan işler zevkli hale getirilebilir mi? Rutin işleri zevk aldığımız bir şeye dönüştürmek mutlu olmanın anahtarıdır. Her gece bulaşık yıkayan Bill Gates, bulaşık yıkamaktan zevk aldığını, onu rahatlattığını ve zihnini berraklaştırdığını söylüyor.

Akış halinde beynimizdeki bütün devreler harekete geçebilir

Akış yaşantısı, gerek takım olarak gerek bireysel olarak potansiyelimizin en üst noktasına çıkabilmemiz için en iyi yoldur. Akış halinde, beyindeki bütün devreler, kişinin amacına



ulaşması için harekete geçer. Bu durumda insan potansiyelinin en üst noktasına ulaşabilir. Akış halinde beynin her iki yarım küresi eşit düzeyde faaliyette olur.

Akış durumuna geçebilmek için iyi bir ustalık ve tecrübe de gerekir. İşin acemisi akış yaşantısını gerçekleştiremez. Akış, insanın dikkatini odakladığı bir faaliyette kendini kaybetmesine neden olan bir yoğunlaşmadır. Herkes zaman zaman akış yaşar ve akışın özelliklerini bilir. Akış durumunda insanlar güçlü ve dikkatlidirler. Yeteneklerinin doruğunda olduklarını hissederler. Zaman duygusunu da, duygusal sorunları da ortadan kaldırır.

Yapılan iş o kadar heyecan vericidir ki dopamin etkisiyle bütün bilinç devreleri o işe odaklanır. Bu süreçte çevresel dikkat dağıtıcılar kapanır. Gerçekten akış yaşantısı içindeki kişiye soru sorsanız cevap alamazsınız. Bununla birlikte beynin bütün devrelerini harekete geçirebilmesi için kişinin bir sebebi olmalıdır. Beyin gereksiz yere enerji harcamaz. Onun için hayatımızın anlamını keşfetmeli ve onu bir amaca yoğunlaştırmalıyız.

Akış ne kadar sürer?

Bir iş gününde mutluluğun en iyi anlaşılan yönü, çalışırken kendinizi, kendi işinizde tam anlamıyla rahat hissetmenizdir. Akış, şimdiki zamanla ilgili bilinçli hiçbir düşünce ya da duygunun eşlik etmediği olumlu bir duygudur. Martin Seligman'ın, "*Gerçek Mutluluk*" adlı kitabında ifade ettiği gibi (s. 191-192), sekiz saatlik bir iş gününün tamamı boyunca akış sürdürülemez; aksine, en iyi şartlarda akış sizi birkaç kez, bir-iki dakikalığına ziyaret edebilir. Karşılaştığınız zorluklar onları aşma yeteneğinizle uyum içinde olduğu zaman akış ortaya çıkar. Çalışmak, akış için en uygun zamandır. Çünkü boş zaman etkinliklerinin aksine, akışın pek çok şartını barındırır.

Öfkeyi değil, akışı öğrenelim!

İnsanoğlu, öfkeyi çabuk öğreniyor. Kucaklanma, sarılma ve teselli etme gibi içinde sevgi barındıran davranışları ise ya çok geç öğreniyor, ya da hiç öğrenemiyor. Oysa insanlar, sevmeyi erken öğrenebilselerdi, dünya çok huzur verici bir yer olacaktı. Kimse birbirine bugünkü gibi zulüm yapmayacaktı. Bugün pek çok insan "duygusal körlük" içine düşmüş. Beyninin limbik sistemini oluşturan amigdala ve hipokampus gibi parçalar sanki çıkarılmış. Birçok insan sanki





ameliyatla amigdalası alınmış gibi, başkalarıyla ilgisini kesmiş, herkesten uzak, yapayalnız yaşamayı tercih ediyor. Ne birini övebiliyor, ne de affedebiliyor.

Çoğu insan ailesini, annesini tanıyamaz hale geldi. Başkalarının çektiği acılara neredeyse duyarsız kaldı. Artık öfke yerine akış yaşantısını öğrenmeliyiz. Akış haline girebilmek duygusal zekânın en üst noktasıdır. Akış, hemen hemen herkesin verimliliği zirveye çıktığında yaşadığı bir tecrübedir. Akış, kendiliğinden ortaya çıkan bir neşe ve kendinden geçme duygusudur.

Akış, kişiye kendini çok iyi hissettiren iç dünyasına ait bir ödüldür. Bu durumda kişi tamamen işine odaklanır, dikkati bölünmez. Olup bitenin üzerinde fazla düşünmez. Akış, kişinin kendisini unuttuğu bir ruh halidir. Tasalanma ve kaygılanmanın tam karşıtıdır.

Sonuç

Akış deneyimi, yabancılık yerine hayata daha çok dâhil olmamızı, çalışmadan sıkılmak yerine keyif almamızı, kendimizi kontrol edebilmemizi, kendimiz hakkında güzel şeyler düşünmemizi sağlar. Hayatımıza anlam katar ve mutluluğun kapısını açar. Akış anları kişiyi kendi egosundan uzaklaştırır. Bu anlarda kişinin şükretmesi bol, şikâyetleri az olur. Şükretmek ruha şifa veren reçetesiz bir ilaç gibidir. Akış yaşantısı içindeki kimsenin beyni sakindir. Bu sakinliğin içinde de yaşama sevgisi vardır.

Akış, anlamlı ve keyifli yaşamayı amaç edinen pozitif psikolojinin çok önemli bir parçasıdır.

“Merhamet capcanlı bir kuştu insan kalplerinde” Cahit Zarifoğlu



Öğr. Gör.
Fatma Turan

> ***“Merhamet duygusu her insanın yaratılıştan sahip olduğu bir yeti olmakla beraber eğitimle birlikte geliştirilmesinin sağlanması gerekmektedir. Bu eğitim sürecinde, hayatın ilk yılları ve özellikle aile içindeki sevgi dolu ve kucaklayıcı bir iletişim büyük öneme sahiptir.”***

Bütün dünya insanları olarak merhamet duygusunu yaşamaya ve yaşatmaya en çok ihtiyaç duyduğumuz bir zaman dilimi içerisinde bulunmaktayız. Salgın hastalık süreciyle birlikte bu duygunun doğada yaşayan bütün canlılar ve özellikle de biz insanlar için ne büyük bir öneme sahip olduğunu hep birlikte deneyimlemiş oluyoruz. Bu bağlamda yer alan yazıda özellikle merhamet duygusunun pozitif psikoloji alanındaki önemi üzerinde durulacaktır.

Schopenhauer, merhameti insanın yaradılışında var olmasının yanı sıra farklı durum ve değerlere göre değişiklik göstermeyen bir kavram olarak tanımlamakta; adalet, insan sevgisi ve diğer bazı önemli erdemlerin de merhametten kaynaklandığını ifade etmektedir.

Merhamet kelimesinin sözlük anlamına bakıldığında ise “Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma” şeklinde tanımlandığı görülmektedir. Bununla birlikte insani değerlerin özünde yer alan merhamet, sadece bir acıma hissi ve basit bir iyilik yapma isteği olmaktan ziyade, insanları sürekli olarak iyiliğe ve doğruluğa yönelten, onların her alanda olumlu tutum ve davranışlar sergilemesine yol açan pozitif bir duygudur.

Pozitif psikoloji, bir insanın güçlü yanlarının ve olumlu özelliklerinin ortaya çıkarılmasını, gizli yeteneklerinin fark edilmesini ve bunların geliştirilmesini sağlayan, insana olumlu bakan bütün yaklaşım ve çalışmaları aynı çatı altında toplamayı başarmış bir psikoloji alanıdır. Psikolojinin bu alanında özellikle insanda mevcut olduğu ifade edilen adalet, güven, iyimserlik, mutluluk, ümit, sevgi, sabır, vefa ve merhamet gibi pek çok olumlu duygu üzerinde durulmaktadır. Merhamet duygusu pozitif psikoloji alanında ele alınırken özellikle mutluluk duygusu ve gelişmiş

sosyal ilişkiler gibi olumlu durumlarla ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca bu duygunun öfke, korku ve kaygı gibi bazı olumsuz duygulara karşı da koruyucu olabileceği üzerinde durulmuştur.

Alan yazın incelediğinde pozitif psikoloji alanında önemli bir yere sahip olan merhamet kavramı ile ilgili çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmüştür. Seher Akdeniz tarafından farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekâyı incelemek ve bu kavramların cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre düşük ve orta düzeyde merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin depresyon puanlarının yüksek merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu yanı sıra düşük ve orta merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının yüksek merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk kavramının merhamet ve saldırganlık kavramları ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, merhamet ve mutluluk toplam puanları arasında pozitif ve yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde merhamet düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılmış olan çalışma sonuçları değerlendirildiğinde, merhamet ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Merhamet duygusu her insanın yaratılıştan sahip olduğu bir yeti olmakla birlikte eğitimle birlikte geliştirilmesinin sağlanması gerekmektedir. Bu eğitim sürecinde hayatın ilk yılları ve özellikle aile içindeki sevgi dolu ve kucaklayıcı bir iletişim; çocukta sağlıklı ve adaletli bir merhamet duygusunun gelişmesi, davranışa dönüşmesi adına önemli bir etkiye sahiptir. Aile ortamında ve sosyal çevrede merhamet duygusunun doğru anlaşılması ve uygulanması için bazı temel kurallar vardır: Beş uygunluk kuralı “uygun yer, uygun zaman, uygun nesne, uygun miktar, uygun yöntem” ifadelerinden oluşmaktadır. Uygun olmayan merhametin anlaşılabilmesi için merhamet-adalet dengesinin kurulması gerekir. Kuzuların arasına girmiş bir kurda, insanları acımasızca öldüren bir katile, çocuklara cinsel şiddet uygulayan bir caniye acımanın kötülüğü beslemek anlamına geldiği unutulmamalıdır.



Kişilere verilecek eğitim yoluyla onlarda merhametli ve özgeci davranışların geliştirilip geliştirilemeyeceğini öğrenmek maksadıyla yapılan bir çalışma da, merhametli ve özgeci davranışların eğitimle gelişebilen beceriler olduğu tespit edilmiş yanı sıra merhamet odaklı eğitimin kişilerin beyin fonksiyonlarında değişikliklere neden olduğu gözlemlenmiştir.

Kişilerin hem kendilerine hem de başka kimselere karşı göstermiş oldukları merhametin iyileştirici ve olumlu duyguları güçlendirici özelliği yüzyıllardır bilinmektedir. Olumlu duygularla ilgili yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları incelendiğinde; merhamet, şefkat, acıma gibi duygular hissedildiği anda beyinde 'iç morfin' denilen endorfin, serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılandığı belirtilmiştir. Bu duyguların insanlar üzerindeki biyolojik etkilerinin yanı sıra insan ruhu üzerinde de iyileştirici etkiye sahip olduğu ve toplumu ayakta tutan dinamikler arasında yer aldığı ifade edilmektedir.

Geçmişten günümüze içinde yaşadığımız toplum ve kültür ortamı da bizi merhametli olmaya teşvik etmektedir. Osmanlı Devletinin kurucusu Osman Gazi, oğlu Orhan Gazi'ye bıraktığı vasiyetnamesinde "Allah'ın yarattığı her şeye karşı merhametli ol" ifadesini kullanarak merhamet duygusunun özelliğini vurgulamıştır. Yunus Emre "Yaratılanı severim Yaratandan ötürü" ve Hz. Mevlana "Şefkat ve merhamette güneş gibi ol" sözleriyle bu özelliğe odaklanmamızı sağlamışlardır. Bu nedenledir ki atalarımız yaşadıkları dönemde; kuşlar için özel yuvalar yapmışlar, dağda yaşayan yabani hayvanların kışın aç kalmamaları için onlara yiyecek getirmişler, toplumda yaşayan ihtiyaç sahibi kişilerin ve öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamak için vakıflar kurmuşlar, sadaka taşları oluşturmuşlar ve yapmış oldukları daha nice sessiz iyiliklerle merhamet duygusunu eyleme dönüştürme konusunda bizlere örnek olmuşlardır. Bu noktadan hareketle son sözü merhamet duygusunu eyleme geçirme konusunda bizlere rehberlik eden Sevgili Barış Manço'nun şu güzel sözleri ile söylemiş olalım.

"Yaz dostum, yoksul görsen besle kaymak bal ile

Yaz dostum, garipleri giydir ipek şal ile

Yaz dostum, öksüz görsen sar kanadın kolunu

Yaz dostum, kimse göçmez bu dünyadan mal ile."



Bir itidal noktası olarak "Affedicilik"



Uzman Psikolog
Esma Uygun

> ***"Affedicilik "Kişinin uğradığı haksızlığa tepki olarak düşmanlık-öfke gibi olumsuz duyguları, öç alma/intikam gibi olumsuz düşünceleri ve sözel ve fiziksel olarak saldırganlık gibi olumsuz davranışları bilinçli olarak terk etmesi ve bunu sürdürme çabası, bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi" olarak tanımlanmaktadır."***

Affedicilik; bir tayf olarak tasarlandığında, yıkıcılığın ve boyun eğiciliğin arasında bir yerlerde olsa gerek. İntikam ve boyun eğiciliğin arasında bir itidal noktası olarak konumlandırdığım affediciliğin, psikoterapilere yansımasından yola çıkarak affedicilik kavramını çözümlemeye çalışacağım.

Yıkıcılık kavramı

Yıkıcılık kavramı, hem kendine hem ötekine yönelik öfkeyi içeren yoğun duygusal, düşünsel ve davranışsal bir boyut olarak anlaşılabilir. Yıkıcılık; kişinin kendisine ve ötekine yönelik, cezalandırıcı ve eleştirel iç seslerin ve dış seslerin bir bütünüdür. Kendini ve ötekini affedememek bu boyutta ortaya çıkar. Şefkat ve merhametin olmadığı bir iç diyalog ve neyin cezalandırılması gerektiğine dair temel inanışlar, affedememek ile sonuçlanır. Cezalandırma arzusu; intikam veya kendilik yıkıcı bir örüntüye dönüşür. Kendine yönelik yıkıcılığın bir depresyon olarak ortaya çıktığı, ötekine yönelik yıkıcılığın ise intikam duygusu olarak ortaya çıktığı bir kısır döngü zihnimizde dönüp durur.

Affetmek kolay bir eylem değildir

Haklarını koruyarak, hem kendini hem ötekini affetmek olgunlaşmış ve psikolojik sağlamlığı olan bireylere mahsus gibi görünüyor. Affetmek hiç de kolay bir eylem değildir. Sağlam bir ego yapılanması gerekir, iyi bir analiz yeteneği gerekir, empati gerekir, merhamet gerekir, şefkat gerekir. Bu yüzden de insani erdemlerden sayılır. Ya çekilen acıya saplanılacaktır ya da affetme ile bir iyileşme süreci başlayacaktır. Basit şeyler affedilmeyi gerektirmez. Unuttuğumuz kötü anılar da affetmeyi gerektirmez, zaten yitip gitmişlerdir. Canımızı yakmış, ruhumuzu

incitmiş, kendiliğimizde izler bırakan, hatırladıkça ruhumuzun sıkıldığı bir yaşantının anısını affetmek güçtür, bazen de imkansız görünür. Affettiğimiz yaşantıyla yaşamayı, taşımayı ve bir olgunlaşma aracı olarak görmeyi başarmak, kişinin yaşam öyküsünde bir dönüm noktasıdır. Karar almayı, bu kararı sürdürmeyi ve bilinçli çabayı gerektirir.

Af dileyen olursa affetmek biraz daha kolay olur. Bazı kişiler için ise af dilenmesi yeterli değildir. İntikam gerekir. Af dileyen olmazsa, olamayacaksa bu çok daha zordur. Affeden kişi affedilecek olayın ve kişinin anısıyla baş başadır. İşte bu yüzden sağlam bir ego gerekir.

Affedicilik, insani bir erdemdir

Affedicilik; tüm kadim öğretilerde ve neredeyse tüm kültürlerde insani bir erdem olarak sosyal bilimler alan yazınında karşımıza çıkmaktadır. Psikoloji literatüründe de üçüncü dalga terapiler olarak öğrendiğimiz terapi yöntemlerinde de affedicilik bir terapi yöntemi olarak farklı kavramlarla karşımıza çıkmaktadır. Kendi yaşam öyküsünde travmatik yaşantılarla acı çeken ve yoğun suçluluk duyguları ile depresyon yaşayan kişiler için affetmek, kendini ve ötekini affetmek olarak bir reçete olabilmektedir.

Affediciliğin önündeki engeller

Günlük yaşamda ise sıklıkla kullandığımız bir kavram olan affedicilik, modern çağda hepimizde bir reçete olarak karşımıza çıkıyor. Bireyselciliğe zorunlu geçişin sancısını yaşayan toplumlarda, narsisizmin sakatladığı çoğunluğun yaşadığı, ötekine karşı yıkıcılık, rekabet ve benmerkezcilik bizlere insani erdemlerin ruhsal besinlerimiz olduğunu hatırlatmaya başladı. Kabul kavramı, empati kavramı, farkındalık kavramı popüler gündemde hepimizin ilgi alanları haline geldi. Peki, neden bu kavramlar önümüze düşmeye başladı?

Kişilerarası ilişkilerde karşılanamayan duygusal ihtiyaçlar, diğerlerine karşı yabancılaşmayı ve bunun sonucu olarak empatiyi, merhameti ve çatı bir kavram olarak affediciliği sakatlayarak bizi ilişkisel alandan uzaklaştırmaya başladı. Bir kısır döngü olarak affedemiyoruz, uzaklaşıyoruz, yalnızlaşıyoruz ve yıkıcılığımız elimizde bir tuzak olarak kalıyor. Nihayetinde ilişkisel alandan, sadece kişilerarası ilişkilerden alabileceğimiz ruhsal besini kendimiz sabote ediyoruz. Sonuç olarak insani değerler ile ilişkisel ihtiyaçlarımızı karşılayabileceğimiz gerçeği gün yüzüne çıkıyor.





İnsanın tanımına geri dönüp baktığımızda, sosyal bir canlı olduğumuz, ötekine muhtaç olduğumuz tekrar tekrar önümüze düşüyor. İnsan ilişkisel bir varlıktır. Aynı zamanda hata yapmaya, kötülük yapmaya da meyyaldir. Neticede, insanın hata yapmaya meyli ve hakkı vardır. Bilerek veya bilmeyerek hata yapmadığını, suç işlemediğini, can yakmadığını, adaletsiz davranmadığını, bencillik yapmadığını, kötü dediği bir şeyi kendisinin yapmadığını söyleyenler bu konudan elbette geri durabilirler.

Affediciliğin iki önemli sacayağı: empati ve merhamet

Ruhsallığımızın ve sosyal beynimizin besini olan kişilerarası ilişkilerin sürdürebilmesi için ihtiyacımız olan insani erdemlerden ve karakter gücü olarak affedicilik, empatinin önem kazandığı bir olgunlaşma aracıdır. Empati ve merhamet olmadan affediciliğin gerçekleşmesi mümkün olmaz. Empati ve merhamet yoksunluğunun narsisizm ve psikopati ile ilişkili olduğu psikoloji literatüründe bilinen bir olgudur. Empatinin sıfır noktasında ise köklenmiş bir benmerkezcilik, başkalarının duygu ve düşüncelerinden bizi izole eder. Körlemesine şekilde ilişkisel alanda yıkıcılığımızı sürdürürüz. Duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanamadığı bozuk bir döngüde döner dururuz. Kendi varoluşumuza kendimiz meydan okumuş oluruz.

Duygusal ihtiyaçlarımız ve varoluşumuzun bir zorunluluğu olarak ortaya çıkan bağlılık, anlayış, empati gibi ruhsal ihtiyaçlarımız için kişilerarası alanda affedicilik kavramı öne çıkmaktadır. Kin, öfke, nefret ve düşmanlıktan önemli ölçüde arınmadan ilişkilerden doyum almak, olgunlaşmak, gelişmek ve anlamlı yaşamak söz konusu olmayacaktır.

Affedicilik nedir, ne değildir tanımı birçok kavramsal tartışmaya neden olsa da, literatürde hemen hemen uzlaşılan bir tanımı şöyle özetlemek mümkün;



“Kişinin uğradığı haksızlığa tepki olarak düşmanlık-öfke gibi olumsuz duyguları, öç alma/intikam gibi olumsuz düşünceleri ve sözel ve fiziksel olarak saldırganlık gibi olumsuz davranışları bilinçli olarak terk etmesi ve bunu sürdürme çabası, bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi” olarak tanımlanmaktadır.

Affetmenin ruh sağlığına katkısı

Affetmek bilinçli olarak yapılır ve bir tercihtir. Affetmek kesinlikle unutmak veya yapılan şeyi mazur görmek anlamına gelmez. Adalet arayışından vazgeçileceği anlamına da gelmez. Kişinin kendi acılarıyla yüzleşmesi ve kinden, hırstan, nefretten, intikam duygularından arınarak ruhsal olarak hafiflemesidir. Elbette bu ruhsal acının ve öfkenin bedenimizde, beynimizde biyolojik bir karşılığı vardır. Kabaca kronik bir stres deneyimi olarak yaşanan intikam ve öfkeden arınmak bedenimizi toksik kimyasallardan kurtaracaktır. Affetmek mümkünse eğer, bedenimize ve ruhsallığımıza en büyük hediye olacaktır. Affetmek, bir meseleyi kapatarak boşa giden enerjimizi başka bir yere aktarabilmemizin koşuludur.

Affetme kavramını; kendini ve ötekini affetmek olarak ayrıştırdığımızda, kendi hikâyemizde bir reçete olabileceği konusu psikoterapilerde gündeme gelmek zorunda kalmaktadır. Kendini affetmeden depresyondan kurtulmak, ötekini affetmeden travmayı çalışmak kişinin öyküsünü yine sakat bırakacaktır.

Affetme kavramı psikoterapilerde; kişinin kendi yaşam öyküsünde bir dönüm noktası, iyileşme için bazen bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle yoğun suçluluk duygusunun yaşandığı ve kişinin öncelikle kendini affedemediği yaşam





öykülerinde kendini affetmek, kişinin kendi yaşam öyküsünde olgunlaşma ve büyüme için gereklilik olabilmektedir. Travmatik yaşantılardan olgunluk ve bilgelik edinmek için travmanın bir gelişim fırsatı olarak değerlendirilmesi psikoterapilerde travmatik büyüme kavramı olarak çalışılmaktadır.

Bir karakter gücü ve psikolojik sağlamlık olarak "Affedicilik", travmatik büyüme ve kişisel gelişim için gerekli olan bir itidal noktasıdır. Boyun eğicilik olan, aman tatsızlık çıkmasın diye her şeyi tolere ederek görmezden gelmek ve "hayır" diyememek bir uçta, intikam, öfke ve kin duyarak ruhun acı çekmesi diğer uçta olmak üzere itidal noktası olarak affedicilik, ruhumuzda bir hafifleme ve onarma oluşturacaktır.

Affedilecek kişi affedilmediği sürece, affeden de affetmediği sürece kendisini özgür hissedemeyecektir. Affetmek belki de kötülükle başa çıkabilmenin sadece bir yoludur...



Umutsuz yaşanmıyor



Öğr. Gör.
Özgür Varan

> ***"Umut" bir inanç, duygu ve düşüncedir. Dinamiktir; alternatif yollar, iyimserlik, cesaret ve en önemlisi amaçlara ulaşmak için kendini yeterli hissetmeyi ve bu anlamda bir mücadeleyi barındırır.***

Tarihsel süreç boyunca "Umut" kavramı filozoflar, yazarlar, bilim insanları, psikologlar tarafından farklı biçimlerde ele alınıp, tanımlanmıştır. Bunların bazıları olumlu ve pozitif bir anlam içerirken bazıları ise olumsuz bir anlamı işaret eder. Mitolojide Zeus, Promethus'tan intikam almak için Pandora'yı yaratır. Pandora'nın kutusu açıldığında içinden bin bir bela dışarı çıkar ve dünyaya yayılır ancak kutunun dibinde bir tek "Umut" kalır. Ünlü Filozof Nietzche "*İnsanca, Pek İnsanca*" kitabının birinci cildinde bu konuyla ilgili şu yorumu yapar: "Diğer kötülükler insana ne kadar eziyet verse de, Zeus insanların yaşamlarını kestirip atmasını istememiş, yeni eziyetler çekmesini istemişti. Bu amaçla, insana ümit verdi. Gerçekte, bu kötülüklerin en kötüsüdür, çünkü insanın eziyetini uzatır."

Bazen de umudun beklentilere yönelik edilgen bir durumu, teslimiyetçiliği ve herhangi bir şey yapmadan ve eyleme geçmeden beklemeyi işaret ettiği söylenir. Ya da geçmişe bakarak geleceğe odaklandığı için şimdinin ve anda olmanın gücünü zayıflattığına dair de açıklamalar vardır. Ancak tüm bunlar umudun doğasına uygun olmayan anlamlardır. "Umut" bir inanç, duygu ve düşüncedir. Dinamiktir; alternatif yollar, iyimserlik, cesaret ve en önemlisi amaçlara ulaşmak için kendini yeterli hissetmeyi ve bu anlamda bir mücadeleyi barındırır.

"Umut" pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisidir. Pozitif psikoloji geleneksel psikolojiden farklı olarak insanın güçlü ve olumlu yönlerine odaklanır ve iyimserlik, mutluluk, tatmin olma, umut gibi psikolojik iyi oluşu arttıran, yaşam kalitesini geliştirmeyi destekleyen çalışmalar yapar. Umut, psikolojik sağlamlık literatüründe koruyucu özellikler arasında yer almaktadır. Ruh ve beden sağlığını güçlendirerek, hayata olumlu anlamlar katarak insanının canlı ve dinamik



kalmasını sağlayan "Umut" pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisidir.

Umut, Snyder'a (1995, 2002) göre bir hedefe ulaşmak için harekete geçirici düşünme (amaca ulaşmaya yönelik güdü ve bilişsel enerji) ve hedefe ulaşma yollarını düşünme (amaca ulaşmayla ilgili farklı yolları dikkate alma) ve planlama olarak üç bilişsel boyuttan oluşmaktadır. Hedef belirleme umudun ilk öğesidir. Hedeflerin yanı sıra, umudun birbiriyle yakın ilişkili olan diğer iki bileşeni; hedefe yönelik güdülenme ve hedefe ulaşma yollarıdır.

Umudun ilk bileşeni olan amaçta, insanlar arzu ve istekleri doğrultusunda bir amaç belirlerler, bu amaç kişinin dünyasında önemli bir anlam içermektedir. Sonrasında bu amaca ulaşmak için alternatif yollar üretmeye, oluşturmaya başlarlar, bu da umudun ikinci bileşenini oluşturur. Son olarak da umudun üçüncü bileşeni olarak belirlenen amaç doğrultusunda oluşturulmuş yollar harekete geçirilir, uygulanır ve eylemde bulunulur.

Bireyler geçmiş yaşantılarını ve deneyimlerini gözden geçirerek kendilerine gerçekçi hedefler koyarak, bu hedefe ulaşmak için alternatif yollar bulduklarını ve harekete geçebildiklerini gördüklerinde kendilerini güçlü hissederler. Bu bağlamda "öz yeterlilik kavramı ile umudun yakından bir ilişkisi vardır" denilebilir. Pozitif psikolojide ele alınan umut kavramına, bileşenlerine ve umudun özelliklerine baktığımızda umudun olumsuz bir durum olduğunu atfeden, umudun eylemsizlik ve teslimiyet içerdiği, anda kalmayı zorlaştırdığı gibi yorumlamalara uygun düşmediği, aksine planlı gerçekçi bir eylem gücünü içerdiği görülmektedir.

Umutlu insanların hedeflerine ulaşmakta daha başarılı olduğu, özsaygılarının daha gelişmiş olduğu, psikolojik sağlamlıklarının daha iyi olduğu görülmektedir. Umutlu olmayı öğrenmek büyük ölçüde çocukluk çağlarından bugüne yetişmiş olduğumuz ortam, ebeveyn modellerimiz ve onların yaklaşım ve bakış açılarıyla ilgili olsa da umut düzeyi insanlarda bazı terapi yöntemleri ile arttırılabilir. Rick Snyder tarafından geliştirilen "Umut Terapisi" bunların başında gelir. Ayrıca kişilerin sosyal destek sistemlerinin güçlü olması, fiziksel sağlıklarının yerinde olması; iş, evlilik, okul, sosyal yaşamda başarı ve doyumlarının iyi olması da bireydeki umut düzeyini arttırabilir.

Son olarak bizi canlı, dinamik, işlevsel ve yaşamın getirdiği sorunlara ve zorluklara karşı daha güçlü kılan umutlu olma kavramını önemsemeli ve geliştirmeliyiz.

Yazımı Halil Cibran'ın sevdiğim bir sözü ile noktalamak istiyorum.

Hepimize Umut olması dileğiyle…

"Her kışın yüreğinde titreyen bir bahar vardır, her gecenin peçesinin ardında, tebessümle bekleyen bir şafak vardır."

Psikolojik sağlamlık



Öğr. Gör.
Kudret Eren Yavuz

> *"Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur ."*
>
> ***Prof. Dr. Peter Levine***

Yoksul bir ailede büyüyen, gençliği boyunca oto tamirciliği yapan Sochiro Honda'nın, hayallerinin peşinde büyük emeklerle çalışarak kurduğu fabrikası İkinci Dünya Savaşı'nda yerle bir olur. Honda yeniden fabrikasını kurmak için harekete geçer, savaş enkazlarından topladığı parçalar, asker telsizlerinin donanımını bisiklete monte ederek ilk motorbisikleti geliştirir. Honda'nın kalbini ve zihnini diğerlerinden farklı kılan ne olabilir?

-Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

-Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veysel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?

-Ya da 99 depreminde enkaz altından kurtulan, depremle adı anılan İzmit'in adını rekorlarla birlikte anmaya niyet eden Ufuk Koçak'ın, 2014'te dünya dalış rekortmenliğine onu ulaştıran ayaklarının sırrı nedir?

Zorlayıcı, örseleyici yaşam olaylarıyla başedebilen bireyler "sağlam, dayanıklı" bireyler olarak değerlendirilir. Yukarıda hayatlarından kesitler verilen insanların ellerini, ayaklarını, zihinlerini diğerlerinden farklı kılan, onların psikolojik sağlamlık düzeyleridir. Honda, Steve Jobs, Ufuk Koçak ya da Aşık Veysel'in, sağlamlık ve kendi yaşam hikayelerini büyütebilme bakımından şanslı bireyler olduğu düşünülebilir. Fakat psikolojik sağlamlık araştırmaları sağlamlığın, bireyin doğasında yer alan bir özellikten ziyade, birey ve çevresi arasında gerçekleşen etkileşimlerin



bir sonucu olarak ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak görmektedir. Psikolojik sağlamlık üzerine araştırmalarıyla tanınan Masten'in "sıradan mucize" olarak nitelendirdiği "psikolojik sağlamlık", belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve başedebilir hale dönüştüren "geliştirilebilir" bir özelliktir.

Hayat nehrinde bir salın üzerinde ilerleyen insanoğlu, beklenmedik şekilde karşılaştığı zorlayıcı olaylarda, elinde kürekleri ile hayatta kalmaya, yoluna devam etmeye çalışır. Bazen dalgalı sularla mücadele ederken, bazen de sığ sularda bataklığa saplanma, devrilme tehlikesiyle baş etmenin yollarını arar. Ve aramızdan bazıları böylesi zor anlarda imkanlarını kullanarak can yeleklerini takar, yanındakilerden daha güçlü rehberlikleri kolaylıkla alabilirken, bazıları destekleri yetersiz olmasına rağmen, dalgalı sularla savrulurken saplandığı bataklık kenarlarından deneyimlerle çıkar ve kendilerini güçlendirerek sallarıyla yola devam ederler.

Psikolojik sağlamlık nedir?

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlamlığı ile doğrudan ilgilidir.

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

Psikolojik sağlamlık düzeyini oluşturan kapasitelerin kaynakların kullanımı birey için yaşama yeniden tutunmayı içerebildiği gibi, kendine özgü mucizevi bir büyüme ve gelişmeyi de beraberinde getirir. Psikolojik sağlamlığı yüksek insanları diğerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamlaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler düştükleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlamlık düzeylerini geliştirirler. Bir insanın dayanıklılığını kendini toparlayabilme, onarabilme gücünü belirleyen şey genetik, kişisel geçmiş ve çevrenin ortak etkileşimiyle belirlenir. Bilimsel araştırmalar genetik kısmın nispeten diğerlerine oranla daha küçük olduğunu öne sürmektedir.

Harvard Tıp Okulundan genlerin travma sonrası stres bozukluğu riskimizi nasıl şekillendirdiği konusunda çalışan Profesör Koenen, insanın çok yönlü özellikler etkileşimini vurgularken, bazı insanların diğerlerinden daha sağlam doğduğu ifadesinin doğru olmadığını öne sürmektedir. Psikolojik sağlamlık gücü yüksek olan bireyler, yaşamın zor ve acı duygularını kabul ederek, bu duygularla birlikte iyileşme yönünde kendilerine yol açarak tecrübelerinden güçlenerek, çözümler üreterek çıkmayı başarırlar. Stres adeta onları sağlamlaştırır, güçlendirir. Sağlamlık gücü yüksek bireyler, değiştiremeyecekleri gerçekleri problemleri olgunlukla kabul ederek, çözümlere yönetebilecekleri etkinliklere dikkatlerini yöneltmede, diğerlerine göre daha başarılıdırlar. Peki, bunu nasıl başarırlar?

Psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi ancak riskli koşulların açığa çıkması sürecinde, zorluğa maruz kalma ve durumla başa çıkabilme uyum sağlayabilme ile değerlendirilen bir özelliktir. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde maruz kalınan, zorlayıcı, stres verici olayların ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında koruyucu faktörlerin bulunması da önemlidir. Zorlayıcı negatif bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini arttıran olaylar "risk" faktörleriyken, zorlayıcı olayların kötü koşulların etkilerini azaltan her tür durum "koruyucu faktör" olarak görülmektedir. Çatışmalı bir ailede ya da parçalanmış bir ailede büyümek, erken dönem ebeveyn kayıpları, alkol ve madde kullanımı, eğitimsizlik, bağlanma sorunları, ihmalle geçen çocukluk, şiddete maruziyet, hastalıklar, fakirlik vb. etkenler psikolojik sağlamlık gelişimi açısından risk faktörleriyken, olumlu çocukluk, zekâ, yetenekler, iyimserlik, umut, sosyal beceriler, mizah, akademik başarı, öz yeterlilik, akran desteği gibi kaynaklar strese karşı tampon görevi gören koruyucu faktörlerdir. Araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler iyimserlik, umut, ahlaki ilkeler, inanç ve maneviyat, zihinsel esneklik, mizah, alternatif çözümler üretebilme, yaşam amaçları belirleyebilme ve sosyal bağ içeren ilişkiler kurabilme gibi özellikleriyle sorunlarıyla başederler.

Psikolojik sağlamlık geliştirilir mi?

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. 11 Eylül saldırısının ardından Amerikan Psikoloji Birliğinin (APA) başlattığı Psikolojik Sağlamlığa Giden Yol isimli kampanyası, UNİCEF'in Psikolojik Sağlamlık İnşa programları psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir, öğrenilebilir beceriler bütünü olduğunu öne



sürmekte, programlar psikolojik sağlamlıkla ilgili olumlu özelliklerin gelişiminin bireylerin yaşam işlevselliğinin yükselmesinde etkinliğinin artmasında katkılarını ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek şu ki stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.

Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için:

1. Becerilerinizi gözden geçirin. Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. “Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?” sorusunu kendinize yöneltin.

2. Deneyimlerinizi zenginleştirin, sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.

3. Bağlantı halinde kalın, bağ kurun. Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmenizde size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.

4. Beden sağlığınızla ilgilenin. Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.

5. Doğayla temas halinde kalın. Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.

6. Maneviyatınızı güçlendirin. Manevi olarak size



kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılın. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

7. Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

8. Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine “Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?” sorusu üzerinde çalışın.

9. Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.

10. Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin. Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın!

Psikolojik sağlamlık, insana özgü her zorlayıcı durumun içinde bir armağan gizli olduğu fikrini kabul edebilmek, düşmemek değil düştükten sonra kendi ellerinden kendi tutarak, umutla yeniden yola devam edebilmektir. Yolunuz açık ve umut dolu olsun.

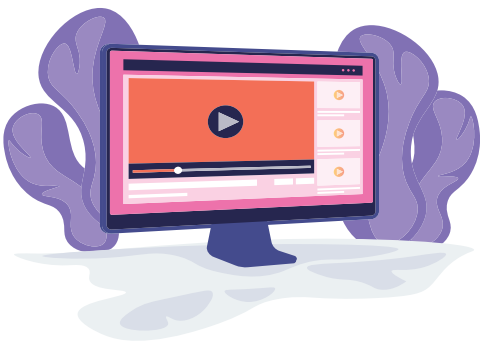
“e-koronafobi” bilgilendirme portalı milyonlarca kişiye rehber oluyor!

e-KORONAFOBİ
“Stres var, panik yok”

Üsküdar Üniversitesinin uygulama ortağı **NPİSTANBUL Beyin Hastanesinin COVID-19** pandemi sürecinde sosyal sorumluluk misyonu çerçevesinde toplumu bilgilendirmek amacıyla hazırladığı **“e-koronafobi”** mikro web portalı salgının ülkemizde etkili olmaya başladığı 2020 Mart ayından bu yana önemli bir görevi yerine getiriyor. Koronavirüs konusundaki zengin içeriğiyle vatandaşları en doğru şekilde bilgilendirmeyi amaçlayan portalı bugüne kadar yaklaşık **8.8 milyon kişi** ziyaret etti.



• e-koronafobi web bilgilendirme portalı, yayına girdiği 2020 Mart ayından bugüne kadar **8 milyon 814 bin 101** kişi tarafından ziyaret edildi. Portalda **10 milyon 339 bin 638** sayfa görüntülemesi gerçekleşti.



• Pandemi sürecinin psikolojik ve psikiyatrik boyutlarının da detaylı şekilde ele alındığı portalda koronavirüs ile ilgili **92 video** bulunuyor. Bu videoların toplamda izlenme süresi ise **11 bin saatin** üzerinde oldu.



• 7’den 70’e toplumun her kesimi tarafından ilgiyle takip edilen “e-koronafobi”de en çok ilgi gören sayfa **“koronavirüsün belirtileri”** oldu.



• “e-koronafobi” portalı sayesinde Google aramaları ile erişilebilen koronavirüs ile ilgili **191 web** sayfası bulunuyor.

e-koronafobi portalına npistanbul.com/koronavirus adresinden ulaşılabilir.

Türkiye'nin

Fİ-JİTAL ÜNİVERSİTESİ

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

Küresel çapta hayatın her alanında değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir dönemde dijitalleşmeyi hızla gerçekleştirerek uzaktan eğitimde çığır açan üniversitemiz, İstanbul'un kalbi Üsküdar'daki yerleşkelerinde hem fiziki hem de dijital eğitimi en efektif şekilde sentezliyor, yükseköğretimde yepyeni bir anlayışın kapılarını aralıyor.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ Fİ-JİTALLEŞME MANİFESTOSU

"Yeni Dönemde Yeni Cevaplar"

ve tüm ayrıntılar için: **uskudar.edu.tr/fijital**



#ÜsküdarlaKal

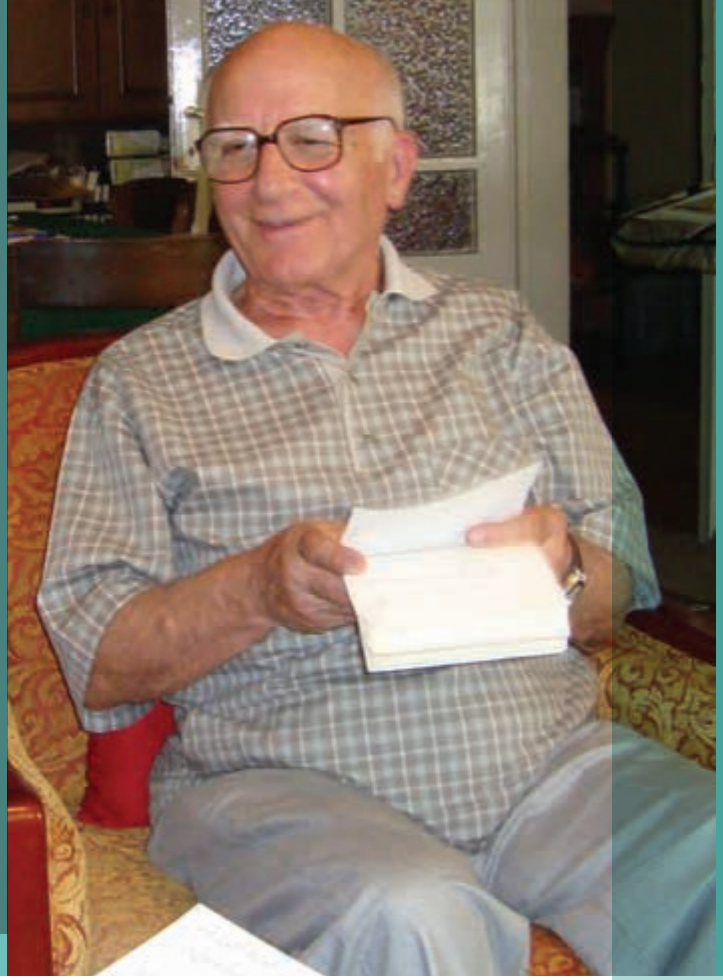
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL 2011

Türkiye'nin Beyin Üssü



Sevgi bağıyla hastalarına bağlanan, mesleğini tüm zorluklara rağmen severek icra eden Prof. Dr. Eflâtun Adam, meslek yaşamını ve psikiyatrinin geleceğini vefatından önce verdiği özel röportajda anlatmıştı.



Merhum Prof. Dr. Eflâtun Adam'ın anısına...

"Psikiyatri ilgi çekici fakat zor bir meslektir"

Psikiyatri mesleğini tercih etmenizdeki sebepler nelerdir?

Bu mesleği tercih etme sebeplerimi tıbbı tercih etme ve psikiyatriyi seçme sebebim olarak ikiye ayırabilirim. Tıbbı tercih etmemde de iki önemli etken var. Bu etkenlerden ilki çocukluğumda bana çok eğlenceli gelen babamın tıp kitapları.

Babam tıp eğitimi görmek için Amerika'ya gitmiş. O zaman Amerika'ya gidiş vapurla 2-3 ay sürüyormuş. Amerika'da 3 sene tıp tahsili gördükten sonra ekonomik zorluklar nedeniyle eğitimini sürdürememiş. Eğitimini yarıda bıraktıktan sonra fabrika, kilise gibi yerlerde çalışmış. Aynı zamanda sürekli okumuş ve kendini geliştirmiş. 1908'den 1921'e kadar Amerika'da kalmış. 31 yaşında annesinin ısrarlarıyla Türkiye'ye dönmüş. Türkiye'ye geldiği zaman gümrükte Türkçeyi çat pat konuşunca "Kim bu adam? Casus mu?" diye almak istememişler. Yalvaç'tan gelmişler ve "Bizim oğlumuzdur" diye ikna edip öyle Türkiye'ye girişini sağlamışlar. Türkiye'ye döndüğünde bir manifatura dükkânı açmış ama ticaret adamı olmadığı için dükkânda Amerika'dan getirmiş olduğu kitaplarını okuyarak vakit geçiriyormuş. Felsefe, tıp, dünya tarihi gibi ağır kitaplar okuyarak zamanını geçirmiş. Aynı zamanda din bilgisi de oldukça iyiydi. Tıp kitaplarını karıştırırken gördüğüm anatomi resimleri vs. bana çok zevk verirdi ve beni eğlendirirdi. Tıbbı seçmemde en büyük etken bu kitaplar

olmuştur. Babamın felsefeye olan ilgisinden dolayı felsefe kitapları da çok fazlaydı ve ben küçükken o kitapların çoğunu (Eflâtun, Platon vs.) okumuştum. Bu kitaplardan da etkilenerek psikiyatri alanına yöneldim.

Tıbbı seçmemde ikinci etken ise lise hayatımı Antalya'da geçirmem oldu. İlkokulu bitirdikten sonra eğitimimin devam etmesi gerekiyordu. O dönemde Isparta'da lise yoktu; lisede okumak için yakın şehirlere gidiliyordu. O günlerde Antalya'daki akrabalarımız bizi ziyarete gelmişti. Benim lisede nerede okuyacağım konuşuluyordu ve Antalya olarak karar verildi. Birkaç gün sonra bu çocuk zaten lisede Antalya'ya gelecek o zaman şimdiden gelsin diyerek beni Antalya'ya götürdüler ve lisede orada aldım. Kaldığım ev babamın teyzesinin kızının eviydi. Onun eşi de eczacıdır. O dönemde çok az eczane olduğu için doktorların gidip oturduğu, dinlediği yerler eczanelerdi. Ben de okuldan çıkar çıkmaz eczaneye gittiğim için hep doktorlarla birlikteydim ve çocukluğum böylece tıbbın içinde geçti.

Liseden sonra üniversite tahsili için tercih yaparken sadece İstanbul Tıp Fakültesi ve Ankara Tıp Fakültesini tercih ettim. Ve ilk olarak Ankara Tıp Fakültesinden kabul edildim ve yola çıktım. O sırada İstanbul Tıp Fakültesinden de kabul gördüğüme dair haber gelmiş; fakat ben artık Ankara Tıp Fakültesi yolundaydım.

Psikiyatri mesleği nasıl bir meslektir?

Psikiyatri mesleği, hem herkesin ilgisini çeken hem de o mesleği seçenler için zor bir meslektir. Bu mesleğin ilgi çekmesinin sebebi insanın hem kendi iç dünyasını hem de başkalarının iç dünyasını tanımasıdır. Zorluğu ise; psikiyatristin kendini sürekli sorgulamayı, sabırlı olmayı ve dinlemeyi çok iyi bilmesi gerektiğindendir. Hasta bir konudan bahsederken, doktor "Dur onu anlatma, o gereksiz şuna geç" gibi cümleler kullanırsa hastaya hiç bir faydası dokunmaz ve o hasta bir daha gelmez. Bu noktalara dikkat etmek gerekir. Bunu yapabilmek de her kişinin harcı değildir.

Hastalarınıza karşı nasıl davranıyorsunuz?

Sevgi ile ilgilenen bir insan için, kendimizi tanımak, başkalarını tanımak, onlara yardım etmek keyif vericidir. Hastanedeki çalışanlar veya arkadaşlarım eğer bir hasta varsa mutlaka bana yönlendirirler. Çünkü bilirler ki ben hiç kimseye "Bugün git yarın gel" dememişimdir. Çünkü insanları seviyorum ve yardım etmek hoşuma gidiyor.

Mesleğiniz hangi yönlerden size uygun?

Dinleyici, sakin biriyim, sinir sınırım zorlandığı takdirde ancak reaksiyon gösteririm; yoksa tepki vermem ve öfkemi yutabilirim. Aynı zamanda sorunları çözerken hep kendimden





bir şeyler veriyorum. Mesela bir dönem Cerrahpaşa'da kürsü başkanlığı yaptım. Normalde 3 yıl sürecek olan görevi ben 2 yıl sonra bıraktım; çünkü tansiyon hastası olmama sebep olacaktı. O görevde her şeyden %100 sorumlu fakat %0 yetkilisiniz. Bu durumda gören biri iseniz; yapılan yanlışları görüyorsunuz fakat yetkiniz olmadığı için düzeltemiyorsunuz. Böyle olunca sinirden dolayı gerilip kalıyorsunuz ve size hastalık olarak geri dönüyor. İşte bu gibi nedenlerden dolayı psikiyatrinin bana uygun bir meslek olduğunu düşünüyorum.

Meslek hayatınızda karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

İyi olmayacak hastalar vardır. Bu hastaları taburcu ederken yakınları iyileşme ümidi ile beklerken onların iyileşmediğini görünce yıkılıyorlar ve siz onları görünce moral olarak çöküyorsunuz. Bu, mesleğin en zor taraflarından biridir. Aynı zamanda zaman zaman yaptığınız iyiliklerin karşılığını göremeyebiliyorsunuz. Bu da insanı hayal kırıklığına uğratıyor.

Bir hastam vardı; düzelmeyecek bir şizofren bayan. Babası her geldiğinde "İyileşecek değil mi?" diye sordukça moral olarak çöküyordum. Çünkü yalan söyleyemezsiniz bu durumda, gerekli açıklamayı yapmak da çok zor oluyor.

Mesleği hakkıyla yapmak da insanı çok yıpratıyor. Örneğin kronik şizofren bir çocuk hastam vardı. Hastamın annesi artık o kadar bunalmıştı ki bir gün "Ölse de kurtulsam" dedi ve ben bunu bir annenin ağzından duyunca şok oldum.

Bir başka şizofren hastam genç bir bey idi. Bu bey doktor ve nişanlıydı. Bir gün nişanlısı ve annesi onun hakkında bilgi almaya gelmişlerdi. Ben de uygun bir dille durumun ciddiyetini ve bu şartlarda evliliğin olamayacağını anlatmaya çalışırken kızın annesi "Ne olursa olsun, kızım başka doktor mu bulacak, bununla evlensin" dedi. Bu söz karşısında da şok olmuştum.

Psikiyatrinin bugünü ve geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ağır psikozların mutlaka biyolojik bir sebebi

bulunur. Bu virüs müdür nedir henüz bilemiyoruz fakat ileriki zamanlarda gelişen teknoloji ile bunun da açıklığa kavuşacağını düşünüyorum. Psikoloji yıllardan beri biyolojiye doğru kayıyor ve kaymaya da devam edecek... Aynı zamanda psikiyatri alanında çok kaliteli elemanlar yetişiyor ve bu elemanlarla birlikte psikiyatri alanı gittikçe iyileşiyor…

Prof. Dr. Eflâtun Adam kimdir?

29 Mart 1931 tarihinde Isparta'nın Yalvaç kazasında doğdu. Ailenin üçüncü çocuğudur. Babası 1908 yılında tıp tahsili için Amerika'ya gitmiş fakat tahsilini maddi sebeplerden dolayı tamamlayamamış ve 1921 yılına kadar orada çalışmış sonra Türkiye'ye dönmüştür. Babası Türkiye'ye döndüğünde bir manifaturacı dükkânı açmış fakat orada ticaret yapmaktan çok Amerika'dan gelirken getirdiği; felsefe, tıp, dünya tarihi vs. alanlarında olan kitapları okuyarak kendini geliştirmiştir. Müslümanlık ve Hristiyanlık hakkında çok derin bilgilere sahiptir. Annesi beş çocuk sahibi mütevazı bir Anadolu kadınıdır. Babası filozof Eflatunu çok sevdiği için bu ismi vermiştir.

İlkokul yıllarında babasından hem İngilizce hem Fransızca hem de eski yazı öğrenmeye başladı. Ortaokul 1. sınıfı Yalvaç'ta okudu sonra Antalya'ya akrabalarının yanına giderek ortaokul ve lise tahsilini orada tamamladı. Yanında ikamet ettiği akrabası eczacı olduğu için sürekli doktorlarla birlikteydi. Bu nedenle de tıbba olan ilgisi arttı. 1945 yılında İstanbul Tıp Fakültesi ve Ankara Tıp Fakültesinden kabul gördü ve Ankara Tıp Fakültesini tercih ederek orada tıp tahsilini tamamladı. 1956'da kendinden büyük ve çok değer verdiği bir hanım ile evlendi. 1958'de Çapa Psikiyatride asistanlığa başladı. Doçent olduktan sonra 1 buçuk sene uzman kadrosunda doçent olarak çalıştı ve 1973'te doçent kadrosuna geçti. 1981'de profesörlük için başvuruda bulundu ve profesör oldu. 40 yıl boyunca Çapa Psikiyatri Kliniğinde çalıştı ve oradan emekli oldu.

Emekliliğinden 3 ay sonra, 43 yıllık evli olduğu eşi vefat etti. 3 çocuk babası olan Eflatun Adam, 2019'da geçirdiği bir rahatsızlık sonucu aramızdan ayrıldı.

Çalışmaları

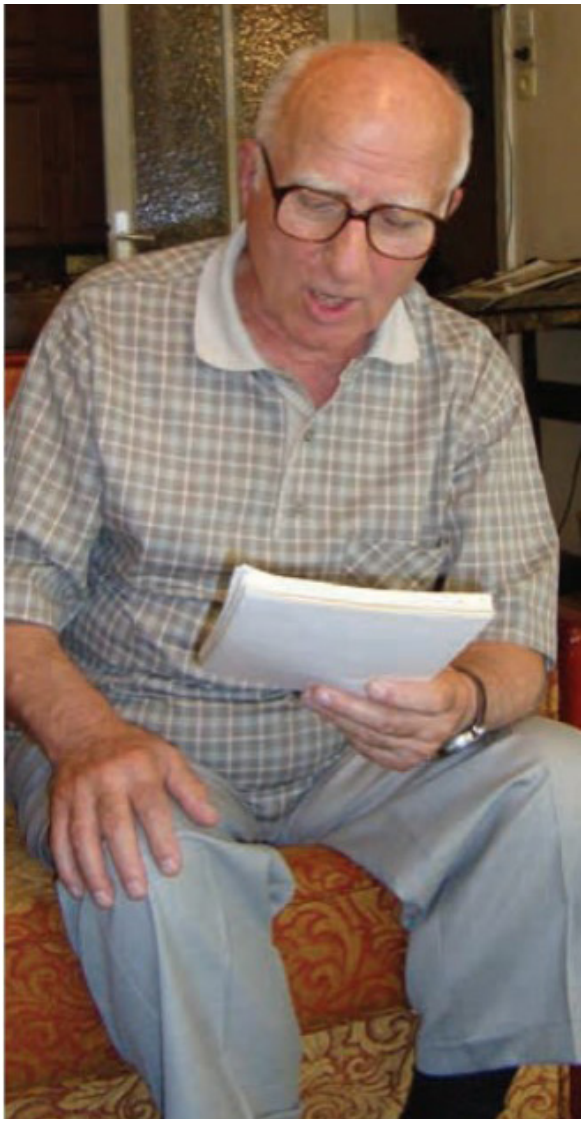
Hayatı boyunca yaptığı 150'den fazla çalışma vardır. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır:

"Anksiyetinin Kan Pıhtılaşmasına Etkisi" doçentlik tezi

"Depresyonun Oluşmasında İstikbal Endişesinin Rolü" profesörlük tezi

"Avcıların Psikolojik Profili"

Şiirleri: Karıma Teşekkür, Aşk



Özel Röportaj:
Uzm. Psk. Necmettin Gürsoy

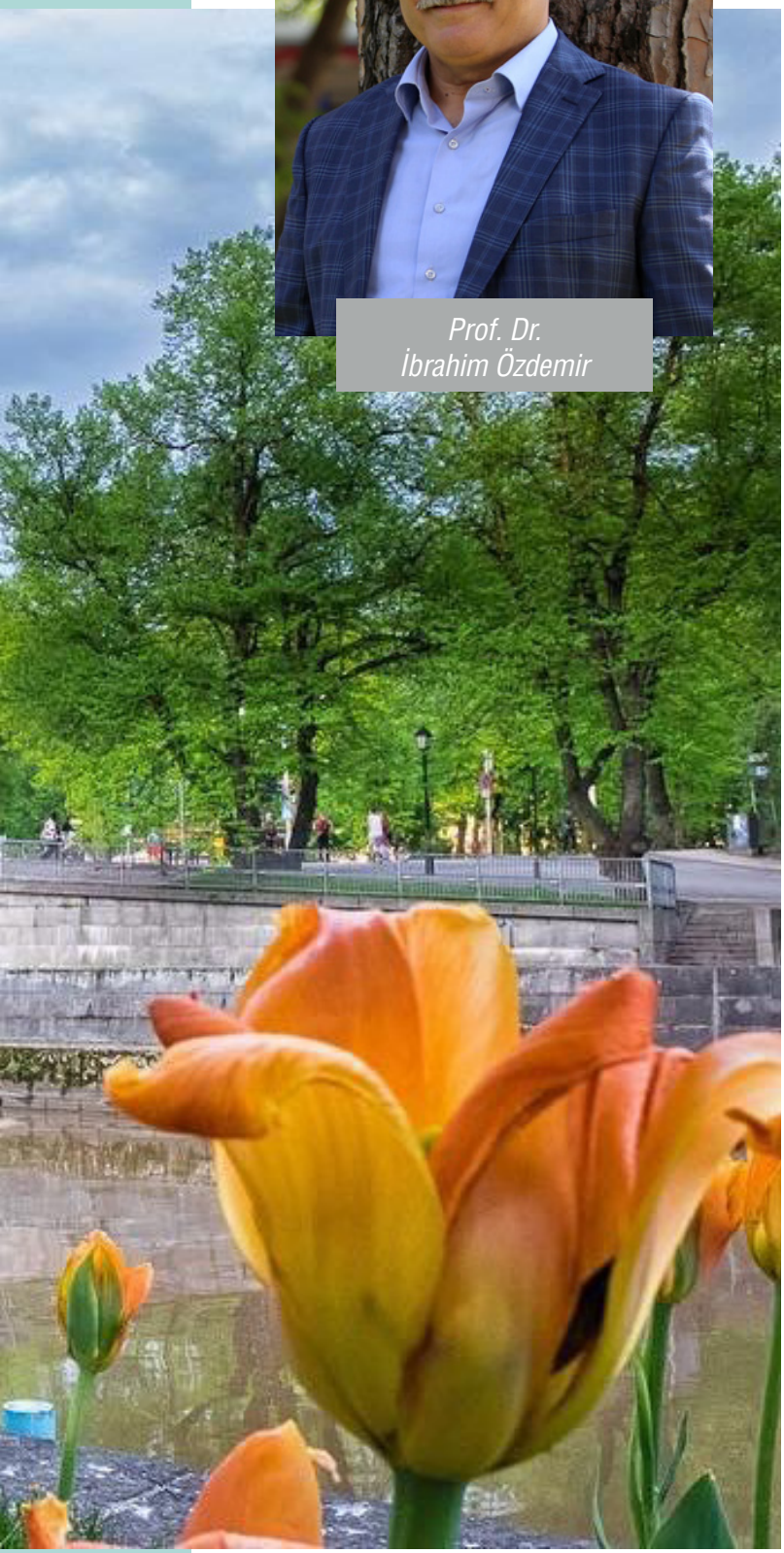
Finlandiya

neden dünyanın en mutlu ülkesi?





Prof. Dr.
İbrahim Özdemir



Son yıllarda yapılan Dünya Mutluluk Endekslerine göre Finlandiya, dünyanın en mutlu ülkesi olduğu gibi en istikrarlı, en güvenli ve en iyi yönetilen ülkesi.

Norveç, Danimarka ve İsveç gibi diğer İskandinav ülkeleri yine üst sıralarda.

Dahası var!

Finlandiya eğitim, refah ve istihdam gibi göstergeler temelinde; yani insan sermayesi açısından da birinci sırada yer alıyor.

Dünya Annelerinin Durumu raporuna göre Finli anneler ikinci sırada. Zira anne olmak adeta bir ayrıcalık. Daha doğumda anneye ve bebeğe birçok hak tanınmış.

Yargı sistemi, dünyanın en bağımsız yargı sistemi. Hiçbir Finli hukuki olarak bir haksızlığa uğrayacağına inanmıyor. Tabii suçluların veya yasaya uymayanların hak ettiği cezayı kesinlikle çekeceğine de inanıyor.

Polisi en güvendikleri kurum olduğundan, günlük hayatta polisi görmek endişe ve korku değil güven hissi veriyor.

Dünyanın en sağlam bankalarına sahip. Şirketleri ise en ahlaklılıkta ikinci sırada.

Toplu taşıma sistemleri mükemmel.

Sağlık sistemleri herkesi kapsıyor. Ücretsiz ve etkin.

Belediyeler işlerini çok iyi yapıyor. Dahası bunun reklamını da yapmıyorlar.

Finlandiya'nın her yerinde musluktan akan suyu içebilirsiniz. Her belediye bunu asli bir görevi olarak başarmış.

Finlandiya, İrlanda ve İzlanda ile birlikte Avrupa'nın en temiz havasına sahip. Helsinki Havalimanına iner inmez ciğerlerinize çektiğiniz buz gibi temiz hava bunun ispatı.

Finlilerin mutlu olmalarına biraz daha yakından bakalım.

Finlandiya'ya adım atar atmaz Finlileri yakından tanımaya çalıştım. Finlandiya'yı bir uçtan bir uca bazen tren bazen otobüs veya arabamla gezdim.

Ülkeyi ve insanlarını tanımaya çalıştım.

Kaldığım iki yılda birçok arkadaşım oldu.

Evlerine konuk oldum; onları evimde misafir ettim.

Daha önce de başka ülkelerde yaşadım. Yetmişe yakın ülke gezdim.

Ama Finliler farklı.

İlk merak ettiğim Finlilerin mutluluklarının sırrını öğrenmeye çalışmak oldu.

Ama bu o kadar da kolay değil. Zira Finlilerin dışarıdan bakınca soğuk diyebileceğiniz bir duruşları var.

Bizim gibi hemen haşir-neşir olmuyorlar. Diyalog kurmak da o kadar kolay değil.

Bunun iklimden kaynaklandığını ileri sürenler varsa da asıl temel sebep kültürel.

Finliler yalnız yaşamaya, kendi kendine yeterli olmaya, kendi kararlarını kendileri vermeye, kendilerine ve köpeklerine zaman ayırmaya düşkünler.

Ormanlarda saatlerce tek başına veya köpeği ile yürüyüşe çıkmak adeta kültürün bir parçası. Yaz-kış fark etmiyor.

Finli tabiat ile barışık. Tabiatı anne olarak görüyor ve çok iyi tanıyor.

Tabiatla baş başa olmanın, tabiatı dinlemenin ruhu dinlendirdiğine; yani insanı mutlu ettiğine inanıyor. İnandığı gibi de yaşıyor.

Çoğu insanın sandığı gibi mutluluğun kaynağı maddi zenginlik değil. Paranın önemli olduğunu kabul ediyorlar; ancak mutluluk için yeterli olmadığını keşfetmişler.

Benim de ulaştığım sonuç: Mutluluğun ve diğer başarılarının temeli eğitim sistemlerinde yatıyor.





Finliler dünyanın en kaliteli eğitim sistemlerinden birisini oluşturmuşlar.

Bir Finli dostum “En büyük sermayemiz insan” diye özetledi.

Eğitimle insan kaynağını en optimal hale getiriyorlar.

Bu sebeple eğitim siyaset üstü ve ideolojik değil. Tamamen bilgi temelli bir konu.

İnsan ve eğitim konusundaki en son bilimsel veriler ışığında eğitim müfredatı belli aralıklarla güncelleniyor.

Eğitim herkes için ücretsiz. Özel okullar yok. Zengin-fakir herkes aynı eğitimi alıyor; aynı sıraya oturuyor ve beslenme saatinde devletin verdiği aynı yemeği yiyor.

Bu da daha baştan toplumda farklı sınıfların ve zengin-fakir arasındaki uçurumun oluşmasını engelliyor.

Eğitimin özü ise: Çocukların kendilerini tanımaları, yeteneklerini keşfetmeleri ve geliştirmeleri.

Formül basit ve etkili: Taallümle tekâmül! Öğrenerek mükemmelleşmek!

Bunun sonucu ise eleştirel düşünebilen, karşılaştığı sorunları kendi başına çözme becerilerine sahip, özgüveni yüksek ve sürekli öğrenme şevki olan öğrenciler. Toplu taşıma araçlarında, parklarda ve her yerde elinde kitapla insanlar görmenizin temelinde bu var.

Bulunduğum şehirde halk kütüphanesi erken saatlerde doluyor.

Yaşlı ve emeklilerin okuma şevki görülmeye değer.

Amaç: Okuyarak mükemmelleşmek!

Öğretmenin rolü ise sadece ve sadece rehberlik etmek.

Bundan dolayı öğrenciler öğretmenlerini ismi ile çağırıyorlar. Öğretmenlerini bir arkadaşı gibi görüyorlar.

Öğretmenlik saygın bir meslek. Öğretmenlerin saygınlığı aldıkları maaştan çok çok fazla.

Öğrenciye temel beceriler daha ilk günden öğretiliyor.

Her öğrenci yüzmeyi çok küçük yaşta öğrendiğinden boğulma diye bir şey yok. Ev araç-





gereçlerini kullanmayı da erken yaştan öğrenmeye başlıyorlar.

Lise sona kadar sınav yok, karne yok. Birinci, ikinci veya sonuncu olma yok.

Böylece hem aileler için hem öğrenciler için bizi mahveden sınav stresi yok.

Dahası öğretmenler için müfettiş yok! Öğretmene güven tam.

Finliler birbirlerine de çok güvenen bir halk. Bu konuda herhangi bir endeks olmasa da dünyada önde oldukları açık.

Bunu Finlandiya'ya gelir gelmez öğreniyorsunuz.

İkamet izni almak, banka hesabı açmak ve diğer iş ve işlemlerde bunu bizzat yaşadım.

Gittiğim her yerde Bölüm sekreterinin benim üniversitede çalıştığımı belirten kısa bir yazısı işlerimi halletmem için yeterli oldu.

Her Finli kanun ve kurallara son derece uyuyor. Trafik kurallarını ihlal eden araç ve kişi görmedim, desem abartmış olmam.

Kurallara uymayanları hemen uyarıyorlar. Bunlar da daha çok göçmenler ve yabancılar.

İşini en iyi şekilde yapmak, zamana çok değer vermek ve en iyi şekilde kullanmak da Fin kültürünün bir parçası.

Siz siz olun bir Finli ile olan randevunuza geç kalmayın.

Mutluluğun bir yolu da günlük siyasi kavga, kargaşa ve tartışmalardan kaynaklanıyor. Finlandiya'da seçim dönemi dışında siyasi ve ideolojik tartışmalar yok.

Finlilerin mutlu, huzurlu, dingin, sağlıklı bir yaşamlarının bir sırrı da güncel siyasetten, uluslararası ilişkilerden, dış politikadan ve din tartışmalarından uzak durmaları.

Dini tartışmalar yok denecek düzeyde. Herkes inancında özel. Farklı inançlar arasında tam bir özgürlük ve hoşgörü var.

Toplumun büyük çoğunluğu laik, ama din düşmanı değil.

Herkes birbirinin inancına saygı duyuyor.



Herkes kendi işini en iyi şekilde yapmaya çalışıyor.

Günlük olarak sanata, spora, kültürel etkinliklere zaman ayırıyor.

Daha doğrusu günlük spor ve doğada yürüyüş hayatın bir parçası.

Mutluluğun sırrını Finlilere sorduğumda bazıları hayret ediyor.

Hatta birisi: “Büyük devletlerin bir oyunu olmasın?” dedi.

Nasıl yani deyince:

“Malum dünyada küresel bir göç yaşanıyor. Orta Doğu ve Afrika’daki savaşlar, iç çatışma ve kıtlıklardan dolayı birçok göçmen Avrupa’ya doğru yola çıkıyor.

Büyük devletler de ‘Finlandiya çok mutlu bir ülke. Hiçbir sorunu yok’ diyerek göçü bize yönlendiriyor.

Bizim de kendimize ait sorunlarımız var.”

Finlandiya’nın 2000’den 2012’ye kadar Cumhurbaşkanı olan Tarja Halonen’a göre Fin mutluluğunun ve başarısının bir sırrı coğrafya:

“Soğuk, sert ve uzak bir yerde yaşıyoruz.

Her insan kendileri için çok çalışmak zorunda. Ama bu her zaman yeterli değildir. Komşularına da yardım etmeli” diyor.





Mutluluğun fotoğrafı: Ruhun tabiatla buluştuğu yer.

31 Mart 2018’de Ruslan Adası’nda yaptığım yarım günlük gezide birçok Finlinin bunu nasıl yaşadığını; ailecek bu manzaraya bakıp kahvesini yudumladığını bizzat gördüm. Finlilerin tabiat kitabını bizden daha iyi okudukları açık.

Fin başarısının ve mutluluğunun güzel bir örneği Başbakan **Sanna Mirella Marin.**

Fakir bir aileden geliyor. Eğitim hayatı boyunca kasiyerlik dâhil birçok işte çalışmış.

İyi eğitimli, kendine güvenen ve geleceğe umutla bakan bir Finli.

Şimdilerde Finlilerin daha az çalışması için bir kanun hazırlamakla meşgul.

Sebebi basit ve anlamlı:

“İnsanların ailelerine, sevdiklerine, hobilerine ve kültür gibi yaşamın diğer yönlerine daha fazla vakit ayırmayı hak ettiklerine inanıyorum.

Finlandiya vatandaşlarının daha az çalışmasına izin vermek önemli.

Mesele, kadınca bir tarzla yönetmek değil, seçmenlere yardım sunmak ve sözlerinizi tutmakla ilgili” dedi.

Buna ister Fin modeli deyin, isterseniz İskandinav modeli.

Sonuç ortada: Dünyada vatandaşlarını en çok mutlu eden model.

Gel de mutlu olma!

Şunu da not etmekte fayda var.

Finlilerin de sorunları var:

Sürekli artan boşanma ve intiharlar,

Alkol ve madde bağımlılığı,

ekonomideki durgunluk,

işsizlik oranındaki artış,

popülist ve milliyetçi bir partinin son seçimde oyların %20'sini toplaması,

son zamanlarda artmaya başlayan yabancı düşmanlığı ve İslamofobi,

tüm bunlar Finlileri endişelendiriyor.

Tabii tabloya farklı bir açıdan da bakmak mümkün.

Finlandiya başta olmak üzere zengin İskandinav ülkelerini rutin olarak en mutlu olarak sıralayan Dünya Mutluluk Raporu; eğitim, sağlık, hükümete güven, uzun yaşam beklentisi, sosyal destek ve cömertlik gibi ölçütlere göre belirleniyor.

Duygulara ve günlük yaşam tecrübelerine dayanan mutluluk soruları sorduğumuzda durum bir anda değişiyor.

Gallup Dünya Anketi, yukarıdaki sorulara ek olarak, insanlara önceki gün belirli olumlu ve olumsuz duygular yaşayıp yaşamadıklarıyla ilgili bir dizi "dün" sorusu sordu:

Gülümseme ve kahkaha, saygı, keyif, endişe, üzüntü ve öfke gibi şeyler vb.

Mutluluğu yüksek seviyelerde pozitif günlük tecrübe ve duygular olarak gördüğümüzde şaşırtıcı ülkeler öne çıkıyor: Kolombiya, El Salvador ve Guatemala.

Buna Afrika'nın bazı fakir ülkelerini de ekleyebilirseniz.

Kısacası mutluluk kavramı sorduğumuz sorulara göre değişebiliyor ve yanıltıcı olabiliyor.

Yine de Finlilerin mutluluk formülünden alacağımız dersler olduğu gibi onlara öğretecek değerlerimiz de var.

Ülkemizi ziyaret eden Finlilerin büyük ekseriyeti; misafirperverliğimizi, yardımseverliğimizi, komşulukla ilgili değerlerimizi çok beğendiklerini söylüyor.

Sadece kaldığı aile otelinin ona gösterdiği yakınlık ve misafirperverlikten dolayı 33 yıldır tatilini ülkemizde geçiren Finliler gördüm.

Ne demişler?

İyi olanı al, kötü olanı bırak!

Ya da seni mutlu edeni al, mutsuz eden her şeyi bırak ve terk et!





ÜSKÜDAR İLE DAHA yüksek BİR GELECEK SENİ BEKLİYOR!

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Aile Danışmanlığı (Tezli)
- Felsefe (Tezli-Tezsiz)
- Görsel İletişim Tasarımı (Tezli-Tezsiz)
- Klinik Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Medya ve Kültürel Çalışmalar (Tezli-Tezsiz)
- Nöropazarlama (Tezli-Tezsiz)
- Sosyoloji (Tezli)
- Uluslararası İlişkiler (Tezli-Tezsiz)
- Uygulamalı Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Yeni Medya ve Gazetecilik (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMI

- Psikoloji
- Yeni Medya ve İletişim

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon (Tezli-Tezsiz)
- Beslenme ve Diyetetik (Tezli-Tezsiz)
- Çocuk Gelişimi (Tezli-Tezsiz)
- Dil ve Konuşma Terapisi (Tezli)
- Ergoterapi (Tezli-Tezsiz)
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (Tezli)
- Hemşirelik Anabilim Dalı
  - -Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -İç Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -Psikiyatri Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
  - -Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği (Tezsiz)
- İş Sağlığı ve Güvenliği (Tezli-Tezsiz)
- Nörobilim (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Bilişimi (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Yönetimi (Tezli-Tezsiz)
- Sosyal Hizmet (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- Dil ve Konuşma Bozuklukları Terapisi
- Hemşirelik Anabilim Dalı
- İş Sağlığı ve Güvenliği Anabilim Dalı
- Moleküler Nörobilim
- Nörobilim
- Sağlık Yönetimi

FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bilgisayar Mühendisliği (Tezli-Tezsiz) (Türkçe-İngilizce)
- Biyomühendislik Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Biyoinformatik (Tezli)
- Biyoteknoloji Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Elektrik-Elektronik Mühendisliği Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz) (İngilizce)
- Kimya Mühendisliği (Tezli)
- Moleküler Biyoloji Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Mühendislik Yönetimi (Tezli)
- Siber Güvenlik Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz) (Türkçe-İngilizce)
- Yapay Zeka Mühendisliği Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)

TASAVVUF ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

- Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMI

- İslam Medeniyeti, Düşüncesi, Tarihi ve Edebiyatı

BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Adli Bilimler Anabilim Dalı
  - -Adli Bilişim Suçları (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Biyoloji (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Farmakoloji ve Toksikoloji (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Genetik (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Hemşirelik/Ebelik (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Kimya (Tezli-Tezsiz)
  - -Adli Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
  - -Olay Yeri İnceleme ve Kriminalistik (Tezli-Tezsiz)
  - -Suç Önleme ve Analizi (Tezli-Tezsiz)
- Biyogüvenlik Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
- Ceza Adaleti Anabilim Dalı (Tezli)

DOKTORA PROGRAMI

- Adli Bilimler Anabilim Dalı

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

Türkiye'nin Beyin Üssü

On-line başvurular devam ediyor.

0216 400 22 22 0216 400 22 22

uskudar.edu.tr

Koronavirüsle mücadeleye karşı D vitamini desteği



D vitamini koronavirüsle mücadelede ne kadar etkili oluyor? İngiltere'de koronavirüsle mücadeleye karşı gıdalara D vitamini eklenmesi çağrısı yapıldı.

İngiltere'de bir grup bilim insanı koronavirüsün neden olduğu Covid-19 hastalığıyla mücadele kapsamında hükümete, ekmek ve süt gibi yoğun tüketilen gıdalara D vitamini eklenmesi çağrısında bulundu. Guardian Gazetesinin haberine göre Dr. Gareth Davies öncülüğünde toplanan bir grup bilim insanı, İngiltere nüfusunun yarısında D vitamini eksikliği olduğunu ve hükümetin vatandaşlara D vitamini takviyesi almaları yönündeki tavsiyesinin toplumda karşılık bulmadığını belirtti.

Bazı araştırmalara göre, D vitamini eksikliği koronavirüs kapma riskini ve Covid-19 hastalığının bazı etkilerini artırıyor. İspanya'da geçen hafta yapılan açıklamada, araştırmacıların hastaneye kaldırılan 216 Covid-19 hastasının yüzde 82'sinin kanında D vitamini oranının düşük olduğu sonucuna ulaştığı aktarılmıştı.

Ancak bilim dünyası D vitamini ile Covid-19 arasında net bir bağ olduğu konusunda hemfikir değil. Bazı araştırmalar D vitamininin Covid-19, grip ya da solunum yolu hastalıklarında etkisi olmadığını gösteriyor.

D vitamini eksikliği çocuklarda raşitizme, yetişkinlerde ise kemik yumuşamasına (osteomalasi) neden olabiliyor. Ciddi miktarda D vitamini eksikliği ise çocuklarda, felç ve kalp yetmezliğine yol açabilen hipokalsemiye neden olabiliyor.

Vücudumuz D vitaminini güneş ışığıyla temas ettiğinde üretebiliyor. Bu nedenle İngiltere'de özellikle Ekim-Mart ayları arasında D vitamininin takviye gıdalarla alınması gerekiyor. 2019'da Birmingham Üniversitesinde yapılan bir araştırma una D vitamini eklenmesi halinde gelecek 90 yılda en az %25 daha az D vitamini eksikliği vakası görüleceğini, bunun da uzun vadede sağlık masraflarında yaklaşık 65 milyon sterlinlik tasarruf sağlayacağını ortaya koymuştu.

BBC

Koronavirüse karşı bağışıklık ne kadar sürecek?



Koronavirüs ile enfekte olmuş kişilerde antikorların ne kadar uzun süre devam ettiğini inceleyen bir dizi çalışma yapıldı.

Bütün dünya koronavirüs salgınının sona ermesine yardımcı olacak bir aşıya öylesine güveniyor ki herhangi bir kötü haber ya da ipucu çok fazla dikkat çekiyor. Koronavirüs ile enfekte olmuş kişilerde antikorların ne kadar uzun süre devam ettiğini inceleyen bir dizi çalışma yapıldı.

Antikorlar enfeksiyonları önlemeye yardımcı olur. Bazı hastalıklarda, yeniden enfeksiyonu önleyebilirler, ancak bilim adamları bunun koronavirüs için doğru olup olmadığını kesin olarak söyleyemiyor. Ayrıca antikorların ne kadar süreceği de belli değil.

Çin, İngiltere ve şimdi Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan son üç çalışma, insanların enfeksiyondan sonra ne kadar süre antikor taşıdıklarını sorguladı. Ancak gerçek, son manşetlerin öne sürdüğünden daha az korkunç olabilir.

Bu makalelerin en sonuncusu UCLA'daki bir araştırma grubundan. Araştırmacılar, koronavirüslü 34 kişide antikorları izledi ve ortalama antikor seviyelerinin yaklaşık 2 buçuk aylık bir süre içinde başladığı yerin yarısına düştüğünü buldu. UCLA'dan Dr. Otto Yang, "Büyük uyarı elbette bunun nispeten kısa bir süre için sadece bir anlık görüntü olması. Bu nedenle zaman içinde aynı



düşüş oranını sürdüreceğini bilmiyoruz" dedi.

Bilim adamları, daha hafif semptomları olan veya hiç semptomu olmayan kişilerin koronavirüse karşı daha zayıf bir bağışıklık tepkisine sahip olma eğiliminde olduklarını fark ettiler. Ve Yang'ın New England Journal of Medicine'de yayınlanan mektubu, hafif hastalığı olan insanlara odaklandı.

Yang, "Çoğunluk hastane bakımı olmadan evde iyileşti, bu nedenle antikor seviyeleri aşırı yüksek değildi" diyor. "Gerçekten de, çok çok yüksek antikor seviyelerine, bunlardan 10 ila 100 kat daha yüksek olan başka insanlar gördük" dedi.

Mt. Icahn Tıp Fakültesinde bulunan bir araştırma grubu, hafif ila orta şiddette hastalığı olan yaklaşık 20 bin kişiye baktı. Grup, yayınlanmamış bir araştırma raporunda daha güven verici bir hikâye anlatıyor. Bu insanların %90'ının en az üç ay süren antikor tepkilerine sahip olduğunu buldu. Ve bu antikorlar virüsü en azından laboratuvarda nötralize etti.

Bu çalışmadaki bilim insanlarından biri olan Florian Krammer, "Bir ila üç yıllık bir zaman dilimi için koruma olacağını varsaymak mantıklı" diyor ve devam ediyor "Ama elbette, biz bilim adamlarıyız. Bunu kanıtlamamız gerekiyor, değil mi? Bu yüzden herkes bu konuda temkinli. Ama bence bu oldukça makul bir varsayım."

Ve şimdilik, hali hazırda koronavirüs bulaşmış kişilerde bağışıklık kalıp kalmayacağını ve öyleyse ne kadar süreyle bekleyip görmeleri gerekecek? Yaygın olarak dolaşan ve soğuk algınlığına neden olan dört daha hafif koronavirüse karşı bağışıklık, yıllarca sürmez. Dolayısıyla, bir antikor yanıtının süresi, en azından kısmen bir enfeksiyonun önemli bir hastalığa ve önemli bir bağışıklık reaksiyonuna yol açıp açmadığına bağlı olabilir.

https://www.npr.org / Zeynep Güçlücan

Öksürük sesiyle Covid-19 teşhisi koyan yazılım



Koronavirüs salgınında ABD'de yapay zekâyla öksürük sesiyle Covid-19 teşhisi koyan yazılım geliştirildi.

ABD'de yapay zekâyla geliştirilen bir yazılımla, Covid-19 hastaları sadece öksürüklerinin sesiyle tespit edildi. Yazılım koronavirüs testi pozitif çıkanlar arasında vakaları %98,5 doğruluk oranıyla teşhis ederken, başka semptom göstermeyenler arasındaki başarı oranı %100 oldu.

Araştırmacıların bunu bir uygulama olarak piyasa çıkartmadan önce denetleyici kurumlardan izin alması gerekiyor. Uzmanlar, belirti göstermeyen Covid-19 hastalarındaki temel farkın, öksürüklerini insan kulağının duyamaması olduğunu söylüyor.

Yapay zekâ yazılımı, Masschusettz Teknoloji Enstitüsünde (MIT) geliştirildi. IEE Tıp ve Biyolojide Mühendislik Güncesi adlı bilimsel bir yayında yer alan araştırmayı yapan ekipten Brian Subirana, "Belirti göstermemiş olsanız dahi, Covid olduğunuzda ses üretme yönteminiz değişiyor" dedi.

Çalışmada "Okullar, işletmeler ve ulaşım yeniden açılırken, öğrencilerin, işçilerin ve halkın günlük taramadan geçirilmesi ya da gruplardaki salgınları çabuk ortaya çıkarmak için kitlesel testlerde kullanılabilir" denildi.

Cambridge Üniversitesi, Carnegie Mellon Üniversitesi ve İngiliz sağlık şirketi Novoic benzer projeler üzerinde çalışıyor.

AFP

Deprem çantasında neler olmalı?



SEARCH & RESCUE ASSOCIATION
AKUT
ARAMA KURTARMA DERNEĞİ

Deprem sırasında ve sonrasında neler yapılmalı, deprem çantasında neler olmalı?

Uzmanlar, deprem anında genel davranış biçimini "Yat/Çök-Korun/Kapan-Tutun" hareketinin oluşturduğunu söylüyor.

Arama Kurtarma Derneğinin (AKUT) hazırladığı Deprem Eğitim El Kitabına göre, özellikle büyük depremlerde ayakta durmak mümkün olmadığından yapılması gereken ilk şeyin emniyetli bir yere yatmak ya da çökmek olması gerekiyor.

Deprem çantası nasıl hazırlanır?

Afetlerden hemen sonra ihtiyaç duyabileceğiniz malzemelerin bulunduğu bir Afet ve Acil Durum Çantanızın hazır ve ulaşılabilecek bir yerde olması önemlidir. Çanta, sorumlu olduğunuz kişi/kişiler (bebekler, yaşlılar, engelliler) ve varsa evcil hayvanlarınız için gerekli ihtiyaçları da içermelidir.

Bir afet sonrası yiyecek, içecek ve acil ihtiyaçları temin edebileceğiniz yerlere ulaşamayabilirsiniz. Küçük yaralanmalarınız varsa bunları kendiniz giderebilirsiniz. Bu tip durumlar için afet çantanızın içinde olması gerekenleri doğru belirleyip, çantanızı kolay ulaşacağınız bir yerde saklamanız çok önemlidir. Afet ve Acil Durum Çantası sadece evinizde, iş yerinizde değil okulunuzda, sınıfınızda da olmalıdır.

Bunun için öğretmeninizle birlikte ihtiyacınız olabilecek şeyleri belirleyip, çantanızı sınıfınızda öğretmeninizin kolay ulaşabileceği bir yerde saklamalısınız. Engelli bireylerin özel ihtiyaçlarıyla alakalı çantanızın içine eklemeniz gerekenleri de unutmamalısınız. İçinde bulunan yiyecek ve içecekleri düzenli olarak kontrol edip, bozulmadan nasıl saklamanız gerektiğini büyüklerinizden öğrenmelisiniz.

Gıda maddeleri

Yüksek kalorili, vitamin ve karbonhidrat içeren, su kaybını önleyen ve dayanıklı (çabuk bozulmayan) gıdalar (konserve, kuru meyveler, tahin–pekmez, meyve suyu, vb.).

Her bir aile üyesi düşünülerek yeterli içme suyu alınmalı.

Önemli belgeler

Kimlik kartları (nüfus cüzdanı, ehliyet vb.)
Tapu, sigorta, ruhsat belgeleri
Zorunlu Deprem Poliçesi



Diplomalar
Pasaport, banka cüzdanı vb.
Diğer (evcil hayvan sağlık karnesi, vb.)

Giyecekler
İç çamaşırı
Çorap
Yağmurluk
İklime uygun giysiler

Hijyen malzemeleri
Sabun ve dezenfektanlar
Diş fırçası ve macunu
Islak mendil
Tuvalet kâğıdı
Hijyenik ped
Diğer malzemeler
İlk yardım çantası
Uyku tulumu veya battaniye
Çakı, düdük, küçük makas
Kâğıt, kalem
Pilli radyo, el feneri ve yedek piller (dayanıklı/uzun ömürlü pil seçilmeli)



Çocukluk dönemi travmalarına dikkat



Çocukluk dönemi travmalarına erken müdahale önemli. İzmir'de meydana gelen depremde günler sonra enkazdan çıkan çocukların psikolojisini değerlendiren Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, çocuklar için bundan sonraki dönemde aile ve yakın çevre desteğinin önemine işaret ediyor.

Kuvvetli travma durumlarında savunma mekanizması olarak beynin kendini kapattığını kaydeden Tarhan, deprem sonrası oluşan tepkilerin normal, 6 haftadan uzun süren etkiler için ise uzman desteğinin önemli olduğunu hatırlatıyor. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, İzmir'de 30 Ekim Cuma günü meydana gelen, 114 kişinin ölümü, binin üzerinde kişinin yaralanmasıyla sonuçlanan depremden en çok etkilenen çocukların psikolojisine ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

Özellikle enkaz altından günler sonra çıkarılan küçük çocuklar ve psikolojilerine ilişkin değerlendirmelerde bulunan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Çocuklardan 3 yaşındaki Elif Perinçek, 65 saat sonra kurtarıldı. Yine aynı yaştaki Ayda Gezgin ise 91 saat sonra kurtuldu. Bu, neredeyse iki gün, üç gün demektir. Bir çocuğun tek başına izole bir ortamda bir anda ve belirsizlik içerisinde kapkaranlık bir ortamda üç gün kadar



kalabilmesi. Bu durumun çocuk için travmatik değeri muhakkak var. Fakat çocukların enkaz altından canlı çıkmaları, çıktıktan sonra çok iyi bir bakım almaları, bu konuda bu travmayı çözmeyi sağlayacak bir yaklaşımdır" dedi.
Çocukların büyük şans eseri yara almadan kurtarıldıklarını hatırlatan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bu durumun da elbette çocuklar için travma yükünü azalttığını söyledi.

Çevrenin bundan sonraki tutumu önemli
Bu yaş dönemindeki çocukların henüz gerçeklik algılarının oluşmadığını belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Çocukların ruh halini düşünecek olursak karanlık bir ortamda bekliyorlar ve açıklayamıyorlar. Çocukta 2- 3 yaşında daha gerçeklik algısı oluşmamıştır. Çocuk böyle bir durumu tanımlayamıyor ama bekliyor. Bu durum çocukta travma etkisi oluşturabilecektir. Burada mühim olan çocuğun çevresinin bu olayı nasıl analiz ettiğiyle ilgilidir. Bu belirsizlik içinde en sonunda kurtarıldığı mesajı verilirse, sonunun iyi olduğu tarzında ümit ve güven duygusuna çevrilirse bu travma dayanıklı bir eğitim haline getirilebilir" diye konuştu.

Çocuğa olumlu mesajlar verilmeli
Çocukların böylesine travmatik olayların ardından normal hayata dönmelerinde yine ailelerinin ve yakın çevrenin desteğinin önemli olduğunu kaydeden Tarhan, şunları söyledi: "Çocuklar kendini şimdi güvende hissediyor. Büyük bir korku yaşadı ama nihayet kurtuldu ve herkes daha çok ilgilenmeye başladı, belki daha çok el üstünde tutulmaya başlandı bu çocuklarımız. Bazı durumlarda çocuklar, yaşanan bu travmaları artık öğrenilmiş davranış gibi görebilir, ilgi çekmek için farkında olmadan çocuksu bir savunma olarak kullanabilir. Bu nedenle aile ve yakınları tarafından 'Böyle bir travma vardı yaşadın ama atlattın. Şu anda iyisin' mesajı verilmelidir."

Prof. Dr. Nevzat Tarhan



Çocuğa ölümle ilgili bilginin anlayabileceği bir şekilde anlatılması gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, yoksa çocuğun bu gerçekle karşılaştığı zaman daha büyük bir kontrol kaybı yaşadığını söyledi.

"Kurtulmanın sevinci, geçmiş travmayı çözmesini kolaylaştırıyor"

Çocuklarda bağlanma duygusunun çok önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Depremin simgesi haline gelen fotoğraftaki çocuğun kurtarma görevlisinin parmağına sarılma görüntüsü, bütün herşeyi ifade ediyor aslında. Burada çocuğun müthiş bir yalnızlığını giderme ihtiyacı var. Ciddi bir şekilde korku yaşamış ve korkunun sonucunda kurtuluyor. O kurtulmanın sevinci, geçmiş travmayı çözmesini kolaylaştırıyor. Bundan sonra bu çocukta ne olabilir? Yalnız kalma korkusu olabilir. Yanından hiç kimse ayrılmasın tarzında bir korku olabilir, depremi yeniden yaşayacağım şeklinde devamlı bunu yaşantılama yapabilir" uyarısında bulundu.

Çocukluk döneminde yaşanan travmaların gelecekte bireyi etkilediğini vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Fiziksel travma etkisi yapabilir. Bunun için şu anda güvenli ortamın sağlanması gerekir" dedi.

"Bu travma, hepimize hazırlıklı olmamız gerektiğini öğretti"

İzmir depreminin hayatta bazen kaçınılamayacak olayların olabileceğini, öngörülemeyecek durumların yaşanabileceğini, bunların da birer gerçek olduğunun anlaşılmasını sağladığını kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Bu olay, bu travma hepimize hayatta karşımıza çıkacak belirsizliklere karşı hazırlıklı olmamız gerektiğini öğretti. Bundan sonra geleceğe ilişkin ümit ve güven duygusunu yüksek tutan bir sosyal destek gerekiyor" dedi.

"6-8 haftada normale dönmek gerekir"

Travmanın etkisinin 6 hafta sürebileceğini belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Bunu abartmamak gerekiyor. Bu genellikle 6 haftalık bir süreçtir. Bu



konunun bu süreçte aşırı şekilde konuşulması doğaldır ama artık 6-8 haftadan sonra artık normal hayata dönmek gerekiyor. Çocuk açmadıkça bu olayı sık sık konuşmak doğru değil. Şu anda çocuk konuyu kendisi açarsa, sorarsa ona ümit ve güven duygusunu ayakta tutacak şekilde yaklaşmak gerekiyor" diye konuştu.

Deprem şok etkisi yaratıyor



Yaşanan depremler şok etkisi yaratıyor. İzmir'de meydana gelen, yüzden fazla kişinin ölümüne, binin üzerinde kişinin de yaralanmasına neden olan deprem, bir kez daha bu alandaki eksiklikleri gözler önüne serdi. Depremde belirsizlik korkutuyor, hazırlık ise rahatlatıyor…

Depremle ilgili insanları en çok belirsizliklerin korkuttuğunu belirten uzmanlar, deprem öncesinde olası senaryolarla ilgili plan yapılmasını tavsiye ediyor. Uzmanlar, çocuklara yaşına uygun şekilde korkutmadan, oyunlar ve masallar eşliğinde mutlaka depremin bir doğal afet olduğunun anlatılmasını öneriyor.

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi'nden Klinik Psikolog Cemre Ece Gökpınar Çağlı, deprem anında bireylerin yaşadığı duygular, yapılmaması gereken ancak yapılan eylemlerin altındaki nedenler hakkında önemli bilgiler ve tavsiyeler paylaştı.

Deprem anında kişiyi en çok korkutan ve kaygılandıran duygulardan birinin belirsizlik duygusu olduğunu ifade eden Gökpınar Çağlı, "Deprem zaten hayatı tehdit eden bir unsur olmakla birlikte ne zaman olacağı, nerede olacağı, ne kadar süreceği ve şiddetinin ne kadar olacağı gibi birçok bilinmezliği de beraberinde taşıyor. Bu sebeple aslında hayatı tehdit eden bir doğal



afet hem belirsizlik taşıyor, hem de kişiler için şok etkisi yaratıyor, zaman zaman da ne yapacağını bilememesine ve tedbirleri bile uygulamaya engel olan bir duruma yol açıyor" diye konuştu.

Panik duygusu riskli hareketler yaptırıyor

İnsanların deprem gibi doğal afetlerde yaşadıkları çaresizliğe kontrol edememe duygusunun eşlik ettiğini belirten Gökpınar Çağlı, "Bu durumlar kişiyi çok ürkütür. O anda kişiler ne olduğunu, nasıl bir güçle karşı karşıya kaldıklarını yani yaşadıkları durumu anlamlandıramayabiliyor. Sonucunda ciddi bir çaresizlik, kontrol edememe, kaygı ve korkularla baş başa kalınıyor. Öte yandan hayat üçgeni oluşturabilmek, deprem çantası var ise nerede olduğunu biliyor olmak bireyi bir nebze rahatlatıyor. Uzmanlar olarak bunları öneriyoruz ama o anda panik duygusu deprem anından balkona çıkmak, çok katlı binalarda dışarıya çıkmaya çalışmak gibi riskli davranışlara neden oluyor" dedi.

"Beyin savaş ya da kaç tepkisi veriyor"

Cemre Ece Gökpınar Çağlı, stres ve korku anında beyinde bir tepki ortaya çıktığını belirterek şunları söyledi: "Bu, savaş ya da kaç tepkisidir. Beyin, kişiye bir durumdan kaynaklı korku olduğunu ve bundan kaçması yönünde mesaj veriyor. Bu noktada aslında kişinin fizyolojisi de bu duruma kendisini hazırlıyor. Kalp ritminin ve kan basıncının artması gibi etkiler meydana gelebiliyor. O anda kişi kontrolü sağlayamadığında ve sağlıklı düşünmeyi gerçekleştiremediğinde yapılmaması gerekenleri yapıyor. Deprem anında aniden merdivenlere koşmaya başlaması, asansöre binmeye çalışmak ve balkondan atlamaya çalışmak gibi davranışları sergiliyor. Bu tamamen tedbirle paniğin birbirine karışmasıdır."

"Korku ve kaygı bireyi koruyan hislerdir"

Klinik Psikolog Cemre Ece Gökpınar Çağlı, "Korkmak ve kaygılanmak son derece doğal duygulardır" hatırlatmasında bulunarak sözlerine şöyle devam etti:

Kln. Psk. Cemre Ece Gökpınar Çağlı





“Herkes deprem anında kaygılanır ve korkar, bu çok normaldir çünkü gerçekten o anda hayatı tehdit eden bir durumla karşı karşıya kalınıyor. Belirsizliklerle de korku hissediliyor. O yüzden depremden korkan, kaygılanan bireylere korkmamaları ve kaygılanmamaları yönünde telkinlerde bulunmuyoruz. Aslında korku ve kaygı bireyi koruyan hislerdir. Bir şeyden korktuğumuz ve kaygılandığımız zaman ona karşı önlemler alıp, dikkatli oluruz. Bireyi koruyan mekanizmalardır ve kötü duygular değildir. Fakat kontrol edilemediği, bireyin işlevselliğini bozduğu durumlar, artık uzmanların müdahale ettiği ve kontrol etmeyi öğretmeye çalıştığı durumlardır. Kişinin beyni bu korkuyu depremden haftalar, aylar sonra da aynı yoğunlukta taşıyabiliyor. Bu gibi durumlarda kişi evde tek başına kalamıyor, uyku ve yeme bozuklukları ortaya çıkıyor, işine odaklanamayabiliyor. Travma sonrası stres tepkileri devam edebiliyor. O tip durumlarda uzman müdahalesi gerekiyor.”

Çocuklara masal ve oyunlarla anlatılmalı

Depremin çocuklara somut bir şekilde özellikle oyunlarla, bu konuyla ilgili masallarla anlatılması gerektiğini ifade eden Gökpınar Çağlı, “Yetişkinler olarak depremin ne olduğunu, deprem ülkesinde yaşadığımızı biliyoruz ama tüm bunlara ve yetişkin olmamıza rağmen çok korkuyoruz. Çocuklar bunu bilmiyorsa, ne olduğunu anlamlandıramıyorsa o zaman daha sarsıcı olabiliyor. O yüzden çocuklara mutlaka yaşlarına uygun bir şekilde anlatılması gerekiyor. Ailelere önerimiz, çocukları korkutmadan depremin bir doğal afet olduğu anlatılmasıdır” dedi.

“Bazı bireylerde suçluluk duygusu oluşuyor”

Depremi yaşamış bireylerin sonrasında korku ve kaygı dışında geliştirdiği birçok farklı duygunun olduğunu belirten Gökpınar Çağlı, “Yakınlarını kaybetmiş olanlar intihar sürecine girebiliyor, bir öfke duygusu geliştirebiliyor. Bazı bireylerde ‘Ben neden hayatta kaldım, neden o öldü’ gibi yoğun suçluluk duygusu ortaya çıkabiliyor. Kişi hep kendine dönük, sorumluluk ve suç aramaya meyilli oluyor. Aslında hiçbir şekilde müdahale edemeyeceğimiz bir durum olmasına rağmen başkalarını suçlayabildiği, başkalarına öfkelendiği, sorguladığı ve inkâr ettiği bir yas sürecine girilmesi çok normal ve muhtemeldir. Eğer bir kayıp varsa yas süreci, o kişinin kaybına yönelik psikolojik olarak geliştireceği durumlar gerçekleşebilir” uyarısında bulundu.

OKB'nin temeli çocuklukta atılıyor



Takıntıların temeli çocuklukta atılıyor. Toplumun %2-3'ünde görülen takıntı hastalığı, hem hastanın hem de çevresinin hayatını zindan ediyor. Takıntı hastaları, en çok temizlikle ilgili sıkıntı yaşıyor.

Psikiyatrist Dr. Gülseren Budayıcıoğlu'nun romanından televizyona aktarılan TRT'nin yeni dönem dizilerinden "Masumlar Apartmanı", ilginç senaryosu ile her hafta seyirciyi ekrana kilitliyor. Gerçek bir hayat hikâyesinden ekrana aktarılan dizide Ezgi Mola'nın canlandırdığı Safiye, Merve Dizdar'ın canlandırdığı Gülben ve Birkan Sokullu'nun oynadığı Han karakterleri farklı düzeydeki takıntılarıyla seyredenlere "Bu kadar da olmaz" dedirtiyor.

Tıpta 'Obsesif Kompülsif Bozukluk' (OKB) olarak adlandırılan, eskilerin vesvese dedikleri takıntıların toplumda farklı düzeylerde %2-3 oranında görüldüğünü söyleyen Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Oğuz Tan, "Dizideki Safiye karakteri düzeyindeki takıntısı olanlar çok sayıda olmasa da gerçekten var. En sık temizlik takıntısı görülür. Takıntıların temeli önemli oranda çocukluk çağında atılır. Aşırı kuralcı aileler, 'Aman yapma sus, çok iyi çocuk ol, çok uslu çocuk ol' sözleriyle çocuklarını büyüten aileler, iyi çocuk yetiştiriyoruz diyerek farkında olmadan evlatlarını OKB'ye yatkın hâle getiriyor" dedi.

Mükemmeliyetçi kişilik yapısı

OKB'nin beyindeki seratonin eksikliğinden kaynaklandığını belirten Doç. Dr. Tan, "Bunun yanında psikolojik faktörler de takıntıların ortaya çıkışını kolaylaştırır. Mesela kolaylıkla suçluluk duygusuna kapılanlar bu hastalığa daha yatkın olur. Genellikle sorumluluk duygusu çok yüksek kişilerdir. Mükemmeliyetçi, kılı kırk yaran veya

Doç. Dr. Oğuz Tan



aileden böyle terbiye almış kişiler bu hastalığa yatkındır. Genetik bir hastalık değildir ama ailesinde varsa yatkınlık artar" diye açıkladı.

OKB'nin kişinin ve çevresinin hayatını olumsuz etkilediğini ifade eden Doç. Dr. Tan, "OKB'de kişinin aklına bir düşünce gelir ve o düşünceyi bir türlü kafasından atamaz. Mesela karşısındaki insan konuşurken kendi yüzüne tükürük sıçrattığını hisseder veya çöpün yanından geçerken üstüne çöp bulaştığı hissine kapılır. Ya da tuvaletten çıkar, ellerini yıkar yıkar ama ellerinin temizlendiğine bir türlü kendini ikna edemez" diye tarif etti.

'Safiye'ler aramızda

Masumlar Apartmanı'nda Safiye karakteri ıspanağın yapraklarını belirli bir sayıda sabunla yıkıyor. OKB hastalarının sayma takıntıları da olduğunu belirten Doç. Dr. Oğuz Tan, "Bu hastalar bir giydikleri kıyafeti yıkamadan asla bir daha giymezler. Tabii çamaşır yıkamak da bu kişilerde çok uzun sürer. Mesela çamaşırı makineye atacaksınız eliniz kirlendi, makinenin kapağını açtınız, kapak da kirlendi, hadi bir daha elini yıka, musluk kirlendi, makinenin kapağını aç kapa, kapak kirlendi, çamaşırın değmiş olacağı başka yerler kirlendi, tek yıkamadan emin olamaz, bir daha yıkar, tekrar yıkar derken bu süreç uzar gider. Benzer davranışları yemek pişirirken de gösterebilirler" dedi.

Ütüyü çantasına koyup işe giden var

OKB'nin çok çeşitli belirtileri olduğunu söyleyen Doç. Dr. Tan, "Temizlik dışındaki bir diğer grupta kuşku ve kontrol takıntıları vardır. Mesela kapıyı kapadım mı kapamadım mı, fişi prizden çektim mi çekmedim mi, musluğu kapadım mı kapamadım mı gibi. Eve hırsız girmesinden, yangın çıkmasından, evi su basmasından ve bir sürü şeyden korkarlar. Bu sebeple devamlı kontrol etme durumları oluşur. Evden çıkar, döner kapıyı kontrol eder, evden çıkmadan uzun uzun her yere bakar. Mesela ocağı kapatır, 5-10 dakika bakar kapalı mı diye… Yoldan geri döner, fişi çekti mi çekmedi mi kontrol eder. Eskiden bu tip hastalarımız sürekli eve telefon edip ocak kapalı mı değil mi, ütünün fişi çekili mi diye evde olan kişiye sorarlardı. Şimdi teknolojinin ilerlemesi sebebiyle bu hastalar da daha farklı kontrol yöntemleri geliştirdiler. Prizlerin, ocakların



fotoğraflarını hatta videolarını çekiyorlar, işlerine gidiyorlar ama bu çare olmuyor, bu defa defalarca fotoğrafa bakıyorlar, yine emin olamıyorlar. Emin olamadığı için ütüyü, su ısıtıcısını çantasına koyup öyle işe giden hastalar var" dedi.

Tedavisi zor ama mümkün

OKB'nin tedavisi zor ve uzun süren bir hastalık olduğu için genellikle tedavi edilmediğini söyleyen Doç. Dr. Oğuz Tan, "Sağlam ve uzun süreli bir tedavi ile OKB'lilerin büyük bir kısmı düzelir. Yüksek dozda serotonini artırıcı ilaçlar hastaların yarısında belirgin, gözle görülür bazen de tam olarak düzeltme sağlar. Fakat hastaların yarısı ilaca iyi cevap vermez. Böyle durumlarda da davranış tedavisi uygulanır. Temel prensip, hastayı kendisini rahatsız hissettiği şeye maruz bırakmaktır. Mesela çamaşır makinesi, kapı kolları kirli gelen kişilere oralara dokunması ama dokunduktan sonra el yıkamaması uygulaması verilir. Bir OKB'li için bu dünyanın en zor şeyidir. Bu tedavide çok hassas yaklaşmak gerekir. Hastanın tahammül edeceği şekilde bir program hazırlanır ve uygulama takibi yapılır" dedi.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

www.uskudar.edu.tr/yks

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) ile ilgili tüm merak edilenler,
Üsküdar Üniversitesi'nin deneyimli eğitim uzmanlarının
yorumlarıyla bu portalda!

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL 2011

YKS'Yİ ÜSKÜDAR'A SOR!



Türkiye'nin "Koronafobi Haritası" açıklandı!

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Yalnızlık birkaç sene kaderimiz olacak"

Koronavirüsün yol açtığı Covid-19 salgının toplum psikolojisine yansımaları bakımından Türkiye'nin en geniş katılımlı araştırması, Üsküdar Üniversitesi tarafından gerçekleştirildi. 81 ilde 6 bin 318 kişinin katılımıyla gerçekleşen araştırmaya göre, Covid-19 korku ve kaygı açısından en çok Doğu Anadolu ve Ege'yi etkiledi. "Koronavirüsten çok korkuyorum" diyenlerin oranı Doğu Anadolu'da %50, Ege'de %49 oldu. Bu oranı %47 ile Akdeniz bölgesi izlerken; Marmara, İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da bu oran %43 oldu. Karadeniz bölgesi ise %41 ile en az korkan bölge oldu. "Koronavirüsle ilgili haberleri izlerken gergin ve endişeli oluyorum" diyenlerin oranı ise %56 ile en çok Akdeniz bölgesi oldu.

Tüm bu korku ve kaygılara rağmen katılımcıların büyük kısmı psikolojik olgunlaşma bildirdi. En yüksek oran ise %74 ile "sahip olduklarının kıymetini bilme" konusunda oldu. Kadın katılımcıların korku ve kaygıları daha fazla, erkek katılımcıların ise psikolojik olgunlaşma süreçleri daha zayıf. Araştırma, sürecin yönetimine ilişkin algıları da ortaya koydu. Katılımcıların %58'i "Covid-19 ile tıbbi mücadele konusunda dünyadaki gelişmiş ülkelere göre ülkemi daha başarılı görüyorum" derken; katılımcıların %82'si, bu süreçte sağlık çalışanlarına yönelik düşüncelerinin olumlu yönde geliştiğini söyledi. Araştırma sonuçlarını değerlendiren Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, insanlığın şu andan itibaren daha çok yalnızlaşmaya alışması gerektiğini belirterek "Yalnızlık birkaç sene kaderimiz olacak. İnsanlar bu yalnız olma döneminde ruh sağlığımı nasıl korurum kısmına odaklanmalı" dedi.

Koronavirüsün toplum psikolojisine yansımaları bakımından Türkiye'nin en geniş katılımlı araştırması, Üsküdar Üniversitesi tarafından gerçekleştirildi. Araştırma, Küresel Covid-19 salgını ile ortaya çıkan davranış değişikliklerinin birey ve toplum psikolojisine etkisini gözler önüne serdi.

Türkiye genelinde 81 ilde geniş katılımla gerçekleştirilen, 6 bin 318 kişinin katıldığı, online anket üzerinden yapılan "Türkiye Koronafobi ve Salgınla İlişkili Duygu Çalışması" başlıklı araştırmanın sonuçları salgın kapsamında alınan önlemler doğrultusunda online düzenlenen basın toplantısında açıklandı.

Dört boyutta değerlendirme yapıldı

Üsküdar Üniversitesi Epidemiyolojik Araştırmalar Çalışma Grubu tarafından gerçekleştirilen araştırma, Covid-19 salgınının kişilerde oluşturduğu kaygı, korku, süreç yönetimi ile ilgili algı ve olgunlaşma olmak üzere dört boyutta değerlendirme yapılmasını hedefledi. Araştırmaya katılan 897 sağlık çalışanına ilişkin çarpıcı verilerin de ortaya çıktığı çalışmada, korku ve kaygılar açısından en çok etkilenen bölgelerden salgının hayatımıza etkilerine kadar ilginç veriler yer aldı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Yaşamı etkileyecek düzeydeki korku ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlandı"

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, selamlama konuşmasında küresel salgından etkilenen ülkemizde toplumun salgınla ilgili yaşamı etkileyecek düzeydeki korkuların, içinde bulunulan sürece ve geleceğe yönelik kaygıların, süreç yönetimi ile ilgili algıların ve psikolojik olgunlaşma düzeylerinin belirlenmesinin amaçlandığını söyledi.

"Bugünkü durumu tespit edersek daha sağlıklı kararlar alırız"

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bir süredir ciddi bir kriz yaşadığımızı belirterek "Bütün krizlerin iki boyutu vardır. Biri tehlike boyutu diğeri de fırsat boyutu. Sürekli tehlike boyutu üzerinde enfeksiyon hastalıkları uzmanları ya da mikrobiyoloji uzmanlarının yönlendirmesiyle büyük çoğunlukta hepimiz tehlike boyutunu fazla ön plana çıkarıyoruz. Bu gerekli elbette. Sosyal mesafenin tartışılması doğru değil. Bir taraftan da olumsuz etkilenme durumu söz konusu. Ortaya çıkan pandemi anksiyetesi gibi bir kavram var. Bu konuda yapılan bilimsel çalışmalarda Mısır, Fransa, Kanada ve İngiltere'de yapılan çalışmalarda toplumda kaygı duyanların oranının %70 civarında olduğu tespit edilmiş. O nedenle biz bu etkilenmeyi gördük. Özellikle Nisan ayının ortalarına doğru böyle bir araştırma yapmaya karar verdik. Bu araştırmanın sosyal değerlendirmeye katkı sağlamasını istedik. Bugünkü durumu tespit edersek sonraki kararların daha sağlıklı alınacağını düşünüyoruz. Heyecan verici sonuçlar ortaya çıktı" dedi.

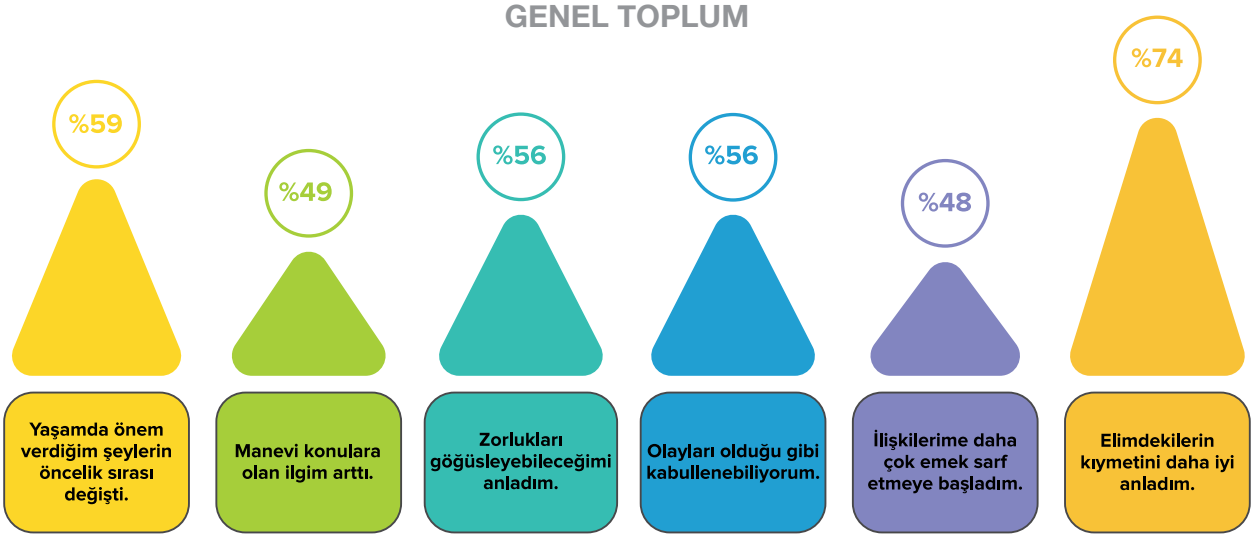
"Ceza adaleti sistemi kurulmalı"

Araştırmada ortaya çıkan "geleceğe yönelik belirsizlik kaygısı" ve "ceza infaz yasasındaki değişikliklerin sonucuna ilişkin kaygıya" dikkat çeken Tarhan, "17 - 25 Nisan arasında yapılan bu çalışmamızda belirsizlik kaygısı yüksekti ama 25 Nisan'dan sonra bu belirsizliğin düştüğünü söyleyebiliriz. Sürece güven daha da artmış olabilir. Geleceğe yönelik belirsizlik kaygısının çok yüksek olduğunu görüyoruz. Ceza infaz yasasındaki değişiklikteki endişe için ortaya çıkan %46'lık oran bizi biraz şaşırttı. Demek ki toplumda bunun tam karşılığı yok. Ya da



Prof. Dr. Nevzat Tarhan

SALGIN SÜRECİNDE OLGUNLAŞMA
(Hüseyin Ünübol, Gökben Hızlı Sayar, Nevzat Tarhan) 2020



topluma tam anlatılması gerekiyor. Dışarı çıkan insanların yeniden suç işleyeceğine dair, tekrar döneceklerine dair, ıslah olmadan çıktıklarına dair bir algı var. O nedenle Adalet Bakanlığının bu veriyi değerlendirmesi ve yasa değişikliği ile dışarı çıkanlar için bir takip sistemini oluşturması ve bu konuyu politika belirlemede ayrı bir başlık olarak değerlendirmesinde fayda var. Ceza adaleti sistemi çok önemli. Türkiye'de şu anda ceza adaleti sisteminin kurulmasının gerektiğini gösteren bir durum bu" dedi.

"Ülkemizde güven duygusu daha yüksek"

Kadınların %49'unun, erkeklerin %35'inin hayatlarını etkileyecek biçimde korktuğunun anlaşıldığını, literatürdeki çalışmalarda dünyada bu oranın %70 civarında olduğunu belirten Tarhan, "Türkiye'de gelecekle ilgili sürecin yönetimi ile ilgili insanların korkusunun daha az olması bu anlamda güven duygusunun daha yüksek olduğunu gösteriyor. Sağlık çalışanları açısından bizi en çok şaşırtan şey Sağlık Çalışanları koronavirüs'ten daha fazla oranda kendilerine şiddet uygulanmasından, maruz kalmaktan korkuyorlar. Sağlık çalışanları şu anda cephedeki asker gibi. Çocuğunu, evini bırakmış otelde kalanlar var. Covid pozitif olmuş iyileşip dönüp tekrar çalışanlar var. Bu korkunun politika belirleyenlerin göz önüne almasında fayda var" dedi.

"Türkiye şu anda olgunlaşma sürecinde"

Olgunlaşma süreci verilerinin ayrı bir önemi olduğunu belirten Tarhan, "Tüm korku ve kaygılara rağmen katılımcıların büyük kısmı ümitsiz, karamsar değil. Psikolojik olgunlaşma süreci bulunuyor. Burada en yüksek oran olarak 'Sahip olduklarımın kıymetini bilme' %74 oranında çıktığını görüyoruz. Önem verdiğimiz öncelik sırası değişti, zorlukları göğüslemeyi öğrendim, olayları olduğu gibi kabulleniyorum oranları da dikkat çekiyor. Manevi



konulara ilgim arttı %49, ilişkilerimde daha çok emek sarf ediyorum diyenler yüksek oranda çıktı. Burada toplumda daha çok güven oluşturacak bilgilendirmelere ihtiyaç var. Türkiye şu anda olgunlaşma sürecinde. İnsanlarda şu anda zihinsel dönüşüm etkisi var. Daha az bencil, çıkarcı olacak, daha fazla empati yapabilecek, insani değerlerin farkına varacak. Haz ve hız peşinde koşan bir sosyal algılama vardı bunun sorgulandığını görüyoruz. Bu aslında krizin bizim için geliştiren travma potansiyeli olduğunu gösteriyor. Bunun da orta ve uzun vadede insanlığa bir kazanım olacağını düşünüyoruz. Covid 19 salgını doğaya, çevreye, insani değerlere daha saygılı olmamız konusunda bir farkındalığa sebep oldu diyebiliriz" diye konuştu.

"Yalnız kalma döneminde ruh sağlığını korumaya odaklanılmalı"

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "İnsanlığın şu andan itibaren daha yalnızlaşmaya alışması gerekiyor. Yalnızlık birkaç sene kaderimiz olacak. İnsanlar bu yalnız olma döneminde ruh sağlığımı nasıl korurum kısmına odaklanmalı. Yalnızlığını gidererek mutlu olmaya alışmış kişiler için çok zor. Ciddi bir davranış değişikliği gerektirir" dedi.

Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar: "7 bölgeden 6 bin 318 kişi katıldı"

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar, araştırma ile ilgili genel bilgilendirme yaptı. Sayar, 17-25 Nisan 2020 tarihleri arasında internet üzerinden doldurulan formlarla yürütülen araştırmaya Marmara'dan 3 bin 121, Ege'den 567, Akdeniz'den 483, İç Anadolu'dan 892, Karadeniz'den 569, Doğu Anadolu'dan 240, Güneydoğu Anadolu'dan 292 olmak üzere toplam 6 bin 318 kişinin katıldığını söyledi.

Araştırmaya 18-79 yaşları arasında katılan erkeklerin yaş ortalamasının 33.6 olduğunu kaydeden Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar, 19-97 yaş aralığındaki kadın katılımcıların yaş ortalamasının 34.3 olduğunu ifade etti. Sayar, araştırmaya katılanlardan 3 bin 728 kişinin büyükşehir (%59), bin 77 kişinin il merkezi (%17.1) ve bin 513 kişinin ise ilçe ve altı yerleşim yerinde (%23.9) yaşadığını kaydetti.

Araştırmaya katılan kişilerden 3 bin 103 kişinin bekar (%49.1), 3 bin 50 kişinin evli (%48.3) olduğunu kaydeden Sayar, 388 kişinin ortaokul ve altı (%6.2), bin 168 kişinin lise (%18.5), 3 bin 152 kişinin önlisans ve lisans (%49.8) ve bin 610 kişinin yüksek lisans ve doktora (%25.5) mezunu olduğunu söyledi.

897 sağlık çalışanı çalışmaya katıldı

Araştırmaya bin 391 öğrenci (%22), 897 sağlık çalışanı (%14.2), 883 akademisyen (%14), 610 ev hanımı (%9.7), 528 hukuk/kamu çalışanı (%8.4), 404 işsiz (%6.4) ve 1605 diğer meslek gruplarından (%25.3) kişi katıldı.

Araştırmaya katılanların çalışma durumuna bakıldığında 754 ofis-ev dönüşümlü (%11.9), bin 327 evde (%21), 1040 kişi Covid öncesi çalışırken şimdi çalışmıyor (%16.5). 841 kişi sürekli işyerinde çalışırken (%13.3), 2 bin 356 kişi Covid öncesi çalışmıyordu, şimdi de çalışmıyor. (%37.3)

Doç. Dr. Hüseyin Ünübol, araştırma sonuçlarını açıkladı

Üsküdar Üniversitesi Epidemiyolojik Araştırmalar Çalışma Grubu Başkanı Doç. Dr. Hüseyin



Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar


Doç. Dr. Hüseyin Ünübol

Ünübol ise araştırma bulguları hakkında yaptığı sunumunda, araştırma sonuçlarının korkular, salgın ilişkili kaygılar, süreç yönetimi algısı ve olgunlaşma başlıkları altında değerlendirildiğini söyledi.

En çok Doğu Anadolu ve Ege korkuyor

Araştırma sonuçlarına göre "Koronavirüsten çok korkuyorum" diyenlerin oranı %50 ile Doğu Anadolu bölgesi ve % 49 oranı ile Ege bölgesi oldu. Bu oranı %47 ile Akdeniz bölgesi izlerken; Marmara, İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da bu oran %43 oldu. Karadeniz bölgesi ise %41 ile en az korkan bölge oldu.

Koronavirüsten hiç korkmadığını söyleyenlerin oranı ise Karadeniz bölgesinde %15, Güneydoğu Anadolu bölgesinde %14, İç Anadolu bölgesinde %13, Ege ve Doğu Anadolu bölgelerinde %12, Marmara'da %11 ve Akdeniz'de %10 olarak belirlendi.

Akdeniz bölgesi Koronavirüs haberlerini izlerken gergin ve endişeli

"Koronavirüsle ilgili haberleri izlerken gergin ve endişeli oluyorum" diyenlerin oranı %56 ile Akdeniz bölgesi olurken; Akdeniz bölgesini %55 ile Doğu Anadolu, %54 ile Ege bölgesi takip etti. Marmara ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde bu oran %50 olurken; Karadeniz bölgesinde bu oran %45 ile en düşük oran oldu.

"Koronavirüs hakkında düşünmek beni çok rahatsız ediyor" diyenlerin oranı da %51 ile en yüksek Doğu Anadolu bölgesinde oldu. Koronavirüs düşüncesi, %50 ile Akdeniz, %49 ile Ege ve Güneydoğu Anadolu, %47 İç Anadolu bölgesini çok rahatsız ederken; Marmara ve Karadeniz bölgelerinde bu oran %45 oldu.

Koronavirüs nedeniyle ölmekten çok korkuyorum

"Koronavirüs nedeniyle hayatımı kaybetmekten çok korkuyorum" diyenlerin oranı Ege bölgesinde %43 ile en yüksek olurken; Doğu Anadolu'da %40 oldu. İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde bu görüşte olanların oranı %39 iken; Akdeniz bölgesinde %38, Marmara ve Karadeniz bölgelerinde ise %37 oldu.

"Ne zaman Koronavirüsü düşünsem ellerim titriyor" diyenlerin oranı %11 ile en yüksek Güneydoğu Anadolu bölgesinde ölçüldü. Bunu %9 ile Doğu Anadolu bölgesi izlerken; Marmara, Ege, Akdeniz ve Karadeniz bölgelerinde %8 oldu. İç Anadolu bölgesi ise %7 ile geride kaldı.

Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da uykular kaçıyor

"Koronavirüs kapmaktan endişeli olduğum için uykum kaçıyor" diyenlerin oranı ise %15 ile Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri oldu. Akdeniz bölgesinde %12 olan bu oran Marmara, Ege ve İç Anadolu bölgelerinde %11 oldu. Karadeniz'de bu oran %10 olarak belirlendi.

Koronavirüs düşüncesi, kalp çarpıntısına yol açıyor

"Ne zaman Koronavirüs kapmakla ilgili düşünsem kalp çarpıntım oluyor" diyenlerin oranı ise %20 ile en yüksek Güneydoğu Anadolu bölgesinde oldu. Akdeniz'de %17 olan bu oran, Ege ve Doğu Anadolu'da %15 olan bu oran, Marmara ve İç Anadolu'da %14, Karadeniz bölgesinde ise %13 oldu.

Kadınlar erkeklere göre daha çok korkuyor

Araştırma cinsiyete, çocuk sahibi olma durumuna, yerleşim yerine, Covid-19 testi pozitif bir birey tanımaya, Covid-19 nedeniyle hastanede yatan birini tanımaya, Covid-19 nedeniyle vefat eden bir birey tanımaya göre korkuların oranlarının değiştiğini gözler önüne serdi. Buna göre, kadınların

korku, endişe, Covid hakkında düşününce rahatsız olma ve Covid nedeniyle hayatını kaybetmekten çok korkma oranları erkeklere göre daha yüksek. Büyükşehir ve metropollerde yaşayanların haber ve sosyal medya izlerken endişe duyma oranları %52 iken ilçe ve kasabada yaşayanlarda bu oran %47 çıktı.

Salgın sürecinin belirsizliği kaygılandırıyor

Araştırmada salgın ilişkili farklı kaygı konuları dikkat çekti. Buna göre katılımcıların %49.6'sı salgın sürecinin belirsizliği nedeniyle kaygı yaşıyor.

Ceza İnfaz Yasasındaki düzenleme sonuçları kaygı veriyor

Salgın nedeniyle gerçekleştirilen Ceza İnfaz Yasası'ndaki düzenleme sonuçlarını kaygı verici bulanların oranı ise %45.6 oldu.

Sosyal ilişkilerden uzak kalmak %40.9, kişinin ölümü halinde aile bireylerinin geleceği ile ilgili kaygısı %35.3, yeterli sağlık hizmeti alamama endişesi %31.3, koruyucu ekipmana ulaşamama endişesi %31.1, ekonomik sorunlar yaşama kaygısı %30.8, kendi ya da çocuğunun eğitiminin aksaması %24.8, evden dilediği zaman çıkamamak %27.8, aile bireylerinin ruhsal durumları %27.6, fiziksel güvenliği sağlayamama kaygısı %26.6, toplumda silahlanma yaşanması kaygısı %23.4, etkinlik/ibadet/hobileri sürdürememek %23.1, gerekli durumda il dışına çıkamamak %22.0, işsiz kalma kaygısı %21.3 olarak belirlendi.

Sağlık çalışanlarında kaygılar

Araştırma, Koronavirüsle mücadelede en önde savaşan sağlık çalışanlarının kaygılarına ilişkin verileri de ortaya koydu. Çalışmaya katılan 897 sağlık çalışanı, sağlık çalışanlarına yönelik şiddetle ilgili %55 oranında kaygı taşıyor. Sürecin belirsizliğini kaygı verici bulan sağlık çalışanlarının oranı %50, İnfaz düzenlemesi değişikliğini kaygı verici bulan sağlık çalışanlarının oranı %49 oldu. Sağlık çalışanları yeterli koruyucu ekipmana ulaşamamak konusunda %44, ölümü halinde aile bireylerinin gelecekleri konusunda %43 oranında kaygı duyuyor.

Tıbbi-bilimsel süreci %58 başarılı buldu

Araştırmada katılımcıların süreç yönetimine ilişkin algılarıyla ilgili oranlar da ortaya çıktı. Süreçle ilgili kamu otoritelerinin çalışmalarını yeterli ve tatmin edici buluyorum" diyenlerin oranı %46 oldu. Katılımcıların %58'i "Covid-19 ile





tıbbi mücadele konusunda dünyadaki gelişmiş ülkelere göre ülkemi daha başarılı görüyorum" değerlendirmesinde bulundu.

Sağlık çalışanlarına yönelik düşünceler olumlu yönde gelişti

"Covid-19 sürecinde sağlık çalışanlarına yönelik düşüncelerim olumlu yönde gelişti" diyenlerin oranı %82 oldu.

Covid-19 olgunlaşmaya katkı sağladı

Salgın sürecinin olgunlaşmaya etkilerinin de ölçüldüğü araştırmada katılımcıların %74'ü "Elimdekilerin kıymetini daha iyi anladım", %59'u "Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti" dedi. "Zorlukları göğüsleyebileceğimi anladım" ve "Olayları olduğu gibi kabulleniyorum" diyenlerin oranı %56 olurken; "Manevi konulara ilgim arttı" diyenlerin oranı %49 oldu. Katılımcıların %48'i de "İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım" dedi.

Kadınlarda olgunlaşma oranları daha yüksek

Salgın sürecinde kadınlar, erkeklere oranla daha fazla oranda psikolojik olgunlaşma bildirdi. Sonuçlara göre kadınlar önceliklerinin değişmesi açısından %61 oranında etkilenirken erkeklerde bu oran %50 oldu. Kadınlarda maneviyat %53 oranında artarken erkeklerde bu oran %38 oldu. İlişkilere emek kadınlarda %51, erkeklerde ise %40 olarak belirlendi.

Araştırma sonuçları altı başlıkta toplandı

Araştırmanın sonuçları "süreç yönetimi", "geleceğe yönelik kaygılar", "korkular", "sağlık çalışanları", "olgunlaşma" ve "cinsiyet farklılıkları" olmak üzere altı başlıkta toplandı.

Süreç yönetimi: Sağlık çalışanları çok büyük oranda daha pozitif algılanıyor (%82). Katılımcıların yarıdan fazlası tıbbi ve bilimsel süreçlerin yönetimini gelişmiş ülkelerden daha iyi buluyor (%58).

Geleceğe yönelik kaygılar: Sürecin belirsizliği (%50), ceza infaz yasası düzenlemesinin sonuçlarına dair endişe (%46), sosyal ilişkilerden uzak kalmak (%41), sağlık hizmetine ulaşamama kaygısı (%31) genel toplumda en yüksek kaygılar.

Korkular: Taranan toplumda kadınların %49'u, erkeklerin %35'i hayatlarını etkileyecek biçimde

korkuyor. Haberler ve sosyal medya takip ederken yaşanan endişeler yüksek (%51).

Sağlık çalışanları: Korkuları daha düşük olmakla birlikte kaygıları toplum genelinden daha farklı. Sağlık çalışanlarına yönelik şiddet olaylarının artması endişesi (%55), koruyucu ekipman bulamama korkusu (%44) ve kendi ölümleri halinde aile bireylerinin refahları ile ilgili endişe (%43) duyuyorlar.

Olgunlaşma: Tüm bu korku ve kaygılara rağmen katılımcıların büyük kısmı psikolojik olgunlaşma bildirmekte. En yüksek oran, sahip olduklarının kıymetini bilme konusunda (%74).

Cinsiyet farklılıkları: Kadın katılımcıların korku ve kaygıları daha fazla, erkek katılımcıların ise psikolojik olgunlaşma süreçleri daha zayıf.

Türkiye olgunlaşıyor

Araştırmanın sonuç bölümünde önerilere de yer verildi:

1-Türkiye olgunlaşıyor

Krizin pozitif boyu

Kadın erkek farkları

2-Belirsizliklerin olabildiğince azaltılması

Ceza İnfaz düzenlemeleri konusundaki kaygının ele alınması

3-Sağlık çalışanlarının kaygıları

Sağlıkta Şiddet Yasası zamanlaması

Sağlık çalışanlarının ölümleri halinde çocuklarının gelecekleri ile ilgili endişeleri

4-Sağlık çalışanlarını pozitif algılama

5-Covid-19 kaynaklı ölümlerde yakınlara psikolojik destek





Uyku ve yeme davranışlarımız şimdi daha düzensiz!

Koronavirüslü günlerde neler değişti ve değişecek?

Küresel Covid-19 salgını ile birlikte değişen sosyal hayat tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yeni davranış modellerini ortaya çıkardı. Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Sosyoloji Bölümü ve Method Research Company iş birliğinde Türkiye genelinde 18 yaş üstü 3 bin kişi ile yapılan 'Koronavirüslü Günlerde Hayat Araştırması', uyku ve yemek yeme alışkanlıklarından sosyal medya kullanım alışkanlıklarına kadar pek çok davranış değişikliklerini ortaya koydu. Araştırmaya göre bu süreçte yeme alışkanlıkları değişti. Daha düzensiz saatlerde ve daha fazla yemek tüketiliyor. Araştırma uyku düzenindeki değişiklikleri de ortaya koydu. Yatış ve kalkış saatleri değişti.

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Sosyoloji Bölümü ve Method Research Company tarafından tüm Türkiye genelinde 18 yaş üstü 3.000 kişi ile yapılan 'Koronavirüslü Günlerde Hayat Araştırması' sonuçları açıklandı.

Üsküdar Üniversitesi Rektör Danışmanı, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan, Sosyoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı, Sosyoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Aydın Öztürk ve Method Research Company Genel Müdür Yardımcısı Selçuk Kılıç'ın katıldığı basın toplantısı Covid-19 salgını nedeniyle alınan önlemler kapsamında online olarak gerçekleştirildi.

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan: "Toplumsal davranışlar üzerinden araştırma gerekliydi"

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan, daha önce hiç deneyimlemediğimiz bir süreçle karşı karşıya olunduğunu belirterek "Pandeminin başındaki duygularla sonundaki yani 3 ay sonraki yaklaşımlar arasında fark olduğunu düşünüyorum. Üsküdar Üniversitesi olarak önemli araştırmalar gerçekleştirdik, çok yakın bir zamanda Türkiye'nin Koronafobi haritasını çıkarttık. Bu bir insan psikolojisi araştırmasıydı. Tabi sadece insanların duygu durumları üzerinden değil, toplumsal davranışlar üzerinden de bir araştırma yapmanın eksikliğini hissettik. Method Research Company ve Tuğba Aydın Hocamızın aktif olarak katıldığı bir araştırma ve Sosyoloji Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı liderliğinde gelişti" dedi.

"65 yaş üstü için ayrı bir araştırma yapılması lazım"

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan, sokağa çıkma yasağı ile evde kal uygulamasını birbirinden farklılaştırmak gerektiğini belirterek "Evde kal çağrısı bir tavsiyedir. %80 üzerinde insanlar buna uyduklarını düşünüyorlar. Öte yandan 65 yaş üstü için ayrı bir araştırma yapılması lazım. Ne hissettiler, evde ne yaptılar, kendilerini ne gibi şeylerden yoksun hissettiler gibi. Çünkü anlaşıldığı kadarıyla toplumun bir kesimi yaşlıların eve kapanmasını onların hayatını korumak için bu önlem alınıyor gibi algılamadı. Tam tersine virüs taşıyan, suçlu olan onlar gibi göründü. Toplumun bir kesimi bu kişileri dışladı, izole etti. Artı 65 yaş son derece genç bir yaş. Yalnız yaşayan insan sayısında da azalış var, anladığımız kadarıyla genç bireyler ailelerinin yanına geldi. Aileler kalabalıklaştı. 30 yaş altı olmayan gençler de anne baba ocağına yeniden sığındılar gibi görünüyor" dedi.

"Araştırma dünyadaki sonuçları da yansıtıyor"

Araştırmanın dünya çapındaki araştırmaların da sonuçlarını yansıttığını söyleyen Arıboğan, "Mesela yeme içme alışkanlıkları Uzakdoğu'da da değişmiş. Çin'de %86 oranında yeme içme alışkanlığı değiştiği ve evde daha fazla yemek yenildiği oranı çıkıyor. Hongkong %77, Malezya %62, Amerika'ya baktığımızda benzer sonuçlar var, evde daha fazla yemek pişirmeye başlamışlar. %83'lük bir oran var. Dünyanın her yerinde benzer şeyler var, evde kal çağrısı ile birlikte alışkanlıklar ve aile ile geçirilen zaman da artıyor. Doğal olarak aile ile daha fazla vakit geçiriyorsunuz. Ancak öte yandan aile içi şiddet %22 oranında artmış. Çin'de ilk ortaya çıkan sonuç boşanmaların hızlı bir şekilde yukarı doğru fırladığıydı. Yani bir arada olmak insanların birbirini daha iyi tanımasına yol açıyor. Ama bir yandan da karşınıza çıkan evden uzaktayken fark edemediğiniz ama 24 saati bir arada geçirdiğiniz insan çok olumsuz birine de dönüşebilir" dedi.


Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan


Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı

Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı: "Sağlık açısından farkındalık bilinci oluştu"

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı da araştırmanın aile ilişkilerindeki düzelme ve tüketim alışkanlıklarındaki değişmeyi gözler önüne serdiğini belirterek "Bu sürecin bize sağladığı en önemli avantajlardan biri insanlarda çok ciddi anlamda sağlık açısından bir farkındalık bilinci oluştu. Hijyen, fiziksel mesafenin korunması, çok sağlıklı gıda tüketimi konusunda insanlarda ciddi bir farkındalık bilinci oluştu" dedi.

"Çok hızlı bir şekilde geleneksel yaşam şekline döndük"

Koronavirüs öncesi süreçte çoğumuzun hayatının daha çok iş odaklı olduğunu kaydeden Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı, "İş dışında arta kalan zamanlarımızı daha çok eve ayırabiliyorduk, sosyal ilişkilerimize hatta akrabalık ilişkilerimiz de daha çok iş ve eğitim dışında kalan zaman sürecindeydi. Ama birdenbire çok hızlı bir şekilde hepimiz eve sığmaya başladık, eve döndük. Bir anlamda çok modern hayatın ortaya çıkarmış olduğu iş odaklı bir yaşam biçiminden çok hızlı bir şekilde geleneksel toplumlarda daha çok karşılaştığımız bir yaşam biçimine döndük. Hayatımız bu şekilde dönüştü. Bir anlamda da hayatımız kendi insiyatifimizin dışına çıkmış oldu. Böyle bir sürece girdik. Dolayısıyla tabiki bu şok olarak adlandırabileceğimiz süreçte farklı kesimlerin farklı şekillerde etkilendiğini araştırma sonuçlarında çok bariz şekilde gözlemlemiş olduk" dedi.

Selçuk Kılıç: "Türkiye'yi yansıtan bir çalışma oldu"

Method Research Company Genel Müdür Yardımcısı Selçuk Kılıç ise çalışmanın korku ve kaygının yoğun olduğu 8 – 12 Nisan 2020 tarihleri arasında yapıldığını belirterek "Şimdi o kaygılar, korkular ve vakalar biraz daha azaldı. Türkiye genelinde online yapıldı, 3000 kişi katıldı. Bu çalışmada 74 ilden katılım oldu. Dolayısıyla tam Türkiye'yi sunan bir araştırma oldu" dedi.

Araştırma, Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Tuğba Aydın Öztürk ve Method Research Company Proje Direktörü Hale Aslı Kılıç tarafından 8-12 Nisan 2020 tarihleri arasında yürütüldü. Basın toplantısında Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Aydın Öztürk, araştırma sonuçlarına ilişkin verileri paylaştı.

Yeme alışkanlıkları değişti

Araştırmaya göre Koronavirüs salgın süreci boyunca günlük hayatın hemen her alanında değişiklik yaşandı. Bunların başında ise yeme düzeni geliyor. Araştırma, kişilerin yarısından fazlasının yemek yeme alışkanlığının değiştiğini ortaya koydu.

Özellikle 26- 45 yaş arasında ortalama %62 oranında yeme alışkanlıklarının değiştiği gözlemlendi. Araştırmaya katılanların %43'ü


Selçuk Kılıç


Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Aydın Öztürk

yemek yeme saatlerinin değiştiğini, %35'i daha fazla yemek yediğini belirtti. Hazır gıda ve hamurlu yiyecek tükettiğini belirtenlerin oranı %18 oldu.

Daha düzensiz saatlerde ve daha fazla yemek tüketiliyor

Araştırma, yemek yeme saatlerinin düzensizleştiğini ve daha çok yemek yendiğini gösterdi. Özellikle gençlerde hamurlu ve hazır gıda tüketiminin önemli düzeyde arttığı ortaya çıktı. Gençler ve öğrencilerin %49'u yemek yeme saatlerinin düzensizleştiğini belirtti. %44'ü "Daha fazla yemek yiyorum" derken %30'u hazır ve hamurlu gıda tüketiminin arttığını kaydetti.

Araştırmada daha fazla ev yemeği yediğini ve sağlıklı beslendiğini belirtenler de yer aldı. Katılımcıların %36'sı "Daha fazla ev yemeği yiyorum" derken; daha sağlıklı beslendiğini belirtenlerin oranı %18 oldu. Araştırmada %10 oranında daha az yemek yediğini ifade edenler ise en düşük gelire sahip kişilerden oluştu.

Uyku düzeni bozuldu

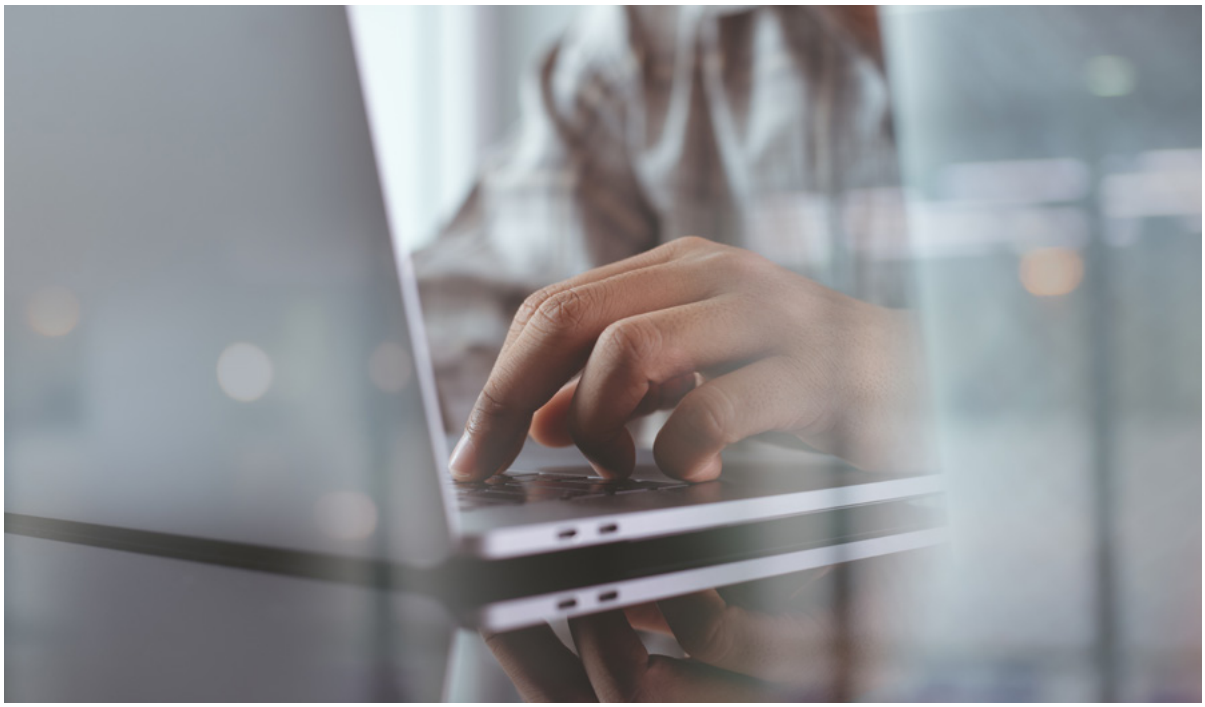
Araştırma salgın sürecinde uyku düzeninin de değiştiğini ortaya koydu. Salgın sonrası süreçte uyku düzeni %60 oranında değişiklik gösterdi. Değişiklik uykuda geçen süreden ziyade; daha çok yatış / kalkış saatinde oldu. Sabah kalkış saati ortalama 11.00 ve gece yatış saati ortalama 02.00 olarak kaydedildi. Uyku düzeninin en fazla değişiklik gösterdiği grup ise gençler ve öğrenciler oldu.

Gençler en çok sosyal medyayı takip ediyor, dizi izliyor

Araştırmaya göre, Koronavirüs nedeniyle evde geçirilen süre özellikle gençlerde sosyal medya kullanımı, dizi izleme, ev işleri ve uyku ile geçiyor. Sosyal medya kullanımı özellikle 25 yaş altında ve 56 yaş üstünde ciddi bir artış gösterdi.

Salgın sürecinde tüm yaş gruplarında olduğu gibi kitap okuma ve spor yapma oranının gençlerde de düşük seviyede olduğu gözlendi. Bu süreçte 18-25 yaş arası ve %92'si öğrenci olan gençlerin gündelik aktiviteler içinde sosyal medyada vakit geçirme oranı %68; dizi/ film izleme oranı %60; temizlik ve ev işlerine verdikleri destek oranı %47 ve uyku oranı %44 olarak kaydedildi.





Uzaktan eğitime katılıyorlar

Araştırmaya katılan lise ve üniversite öğrencilerine "uzaktan eğitim" konusundaki görüşleri de soruldu. Üniversite öğrencilerinin %41'i uzaktan eğitime katıldıklarını ve %29 oranında verimli bulduklarını belirtti. Lise öğrencilerinin %67'si derslere katıldığını belirtirken; %27'si verimli bulduğunu ifade etti.

Gündem TV haberlerinden takip ediliyor

Araştırmada gündemin takip edildiği mecralar da belirlendi. Katılımcıların %82'si televizyon haberlerinden, %57'si internet haber sitelerinden, %40'ı Twitter'dan, %34'ü Instagram'dan, %20 'si WhatsApp'tan, %19'u Facebook'tan gündemi takip ettiğini kaydetti.

Eğitim düzeyi arttıkça kaygı da artıyor!

Çalışma sonuçlarına göre, Türkiye'nin %60'ı kaygılı hissediyor. Bu oran en yüksek olarak %73 ile evde çalışanlar (home-office) ve çalışmayan/ işsiz kalanlarda kendini gösterdi. Ayrıca ekonomik sınıf ve eğitim seviyesi yükseldikçe kaygı oranında anlamlı bir artış olduğunu gözlemlendi. Örneğin kaygı düzeyi, yüksek eğitime sahip kişilerde %68'e çıkarken, düşük eğitim seviyesine sahip kişilerde %48 oldu. Benzer şekilde A-B SES düzeyindeki kişilerde kaygı oranı %65, C1-C2 orta- orta üst sınıfta %58 ve D-E SES düzeyinde %54 oranında kaygı düzeyi görüldü.

Çoğunluk "Evde Kal" çağrısına uyduğunu düşünüyor

Araştırma sonuçlarına göre "Evde kal" çağrısına uyma konusunda bir ikilem ortaya çıktı. "Evde kal çağrısına uyuyorum" diyenlerin oranı %81 iken, "Bu çağrıya diğerleri uymuyor" diyenlerin oranı %61 oldu.

Olumlu beklentiler: Sağlık bilinci, aile ilişkileri, çevreye duyarlılık artar

Katılımcıların salgın sonrası yaşanılacağını



düşündükleri olumlu gelişmeler dünyada, Türkiye'de, insan ilişkilerinde ve farkındalık konusunda olmak üzere dört ana başlık altında analiz edildi.

Çevreye duyarlılık artar

Katılımcıların %75'i tüm dünyada sağlık bilincinin artış göstereceğini belirtti. Katılımcıların büyük bölümü, hem dünyada hem de Türkiye'de çevre konusunda daha olumlu gelişmeler olacağını düşündüklerini belirtti. "Dünyada çevre temizliği olumlu yönde değişir" diyenlerin oranı %70, "Türkiye'de çevre temizliği olumlu yönde gelişir" diyenlerin oranı ise %61 oldu.

Ailede iletişimin güçleneceği beklentisi yüksek

Araştırmada aile bireyleri arasında iletişimin güçleneceği yönündeki beklenti %70 olarak ölçüldü. Bu beklenti, en yüksek olarak (%82) D-E SES düzeyindeki kişilerde ortaya çıktı. Bu oran A-B seviyesinde %66, C1-C2 seviyesinde %67 olarak ölçüldü. Tarihteki salgınlara bakıldığında kişilerin grup içi ilişkilere odaklanması, içe kapanması ancak dışarıdaki gruplarla arasına mesafe koyma isteği geliştirdiği görülür. Parazit Stresi Kuramı ile açıklanabilecek bu durumun Türkiye gibi kolektif bilinci yüksek bir kültürde aile ilişkilerini artırma olasılığı yüksektir.

Olumsuz Beklentiler: Salgının ekonomi ve halk psikolojisi üzerine etkisi büyük

Katılımcıların salgın sonrası yaşanılacağını düşündükleri olumsuz gelişmeler dünyada, Türkiye'de ve insan ilişkilerinde olmak üzere üç ana başlık altında analiz edildi.

En büyük olumsuz beklentiler, dünya ekonomisinin ve halk psikolojisinin kötüye gideceği yönünde oldu. "Dünyada ekonomi kötüye gider" diyenlerin oranı %78'ken; "Halk sağlığı ve psikolojisi kötüye gider" diyenlerin oranı %65 oldu.

Bunu hemen izleyen cevap ise %58 ile "Türkiye'de ekonominin kötüye gideceği" beklentisi oldu. Araştırmaya göre, post- korona döneminde ulaşım, hizmet sektörü ve turizm başta olmak üzere tüm sektörlerde küresel düzeyde bir ekonomik küçülme olacağı öngörüldü. Araştırmada genel olarak salgının ekonomi üzerinde oluşturacağı yük ve bunun kişiler üzerinde oluşturacağı psikolojik sorunlar öne çıktı.





Ailelere huzur getirecek proje…

İstanbul Valiliği ile iş birliği protokolü imzalandı

İstanbul Valiliği ile Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi arasında imzalanan iş birliği protokolü ile Aileler Üniversitede Projesi, İstanbul genelinde çok sayıda aileye ve kişiye ulaşacak. İstanbul Valisi Ali Yerlikaya, projeyle bireylerin bilinçlendirilmesi, ailelerin huzuru ve mutluluğu yakalayarak muhafaza etmesi ve toplumun güçlendirilmesini hedeflediklerini söyledi. Prof. Dr. Nevzat Tarhan ise ailede sihirli kelimenin iş birliği olduğunu belirterek kendileri için birincil görevin ailelerin mutlu ve iyi insan yetiştiren yuvalar olması gerektiğini kaydetti.

İstanbul Valiliği ile Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi arasında Aileler Üniversitede Projesi İş Birliği Protokolü imzalandı. İstanbul Valiliği'nde düzenlenen törende İstanbul Valisi Ali Yerlikaya, Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Yönetim Kurulu Üyesi Fırat Tarhan, iş birliği protokolünü imzaladı.

İstanbul Valisi Ali Yerlikaya: "Toplumun güçlendirilmesini hedefliyoruz"

İstanbul Valisi Ali Yerlikaya, valilik olarak protokolü imzalanan Aileler Üniversitede Projesinde, Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesinin yanında yer aldıklarını belirterek "Amacımız bireylerin bilinçlendirilmesi, ailelerin huzuru ve mutluluğu yakalayarak muhafaza etmesi, aynı şekilde de projenin sonunda toplumun güçlendirilmesi. Aile, toplumun en önemli temel taşı. Dolayısıyla biz yuvalarımızın huzur, mutluluk ve esenlik ortamında kalmaları için elimizden gelen bütün gayreti göstermeliyiz" dedi.

Yerlikaya: "Bilimsel bir yol göstericiye ihtiyaç var"

Pandemi süresince mümkün olduğu kadar sosyalleşememekle ilgili bir sorun olduğunu belirten Ali Yerlikaya, "Daha çok işimize, oradan evimize mümkün olduğu kadar kalabalıklardan uzak durmaya çalışıyoruz. Burada yapılmaya çalışılan bireyin bilinçlendirilmesiyle ilgili. Ailedeki huzurla ilgili var olan sorunların çözümünde iletişimin nasıl kurulacağı ile ilgili bilimsel bir yol göstericiliğe ihtiyaç var. Bunu Üsküdar Üniversitemiz ki bu noktada Nevzat Hocamız'ın kariyeri ve tecrübesi tartışılmaz. Aynı şekilde NPİSTANBUL Beyin Hastanesinin de başarısı ortada. Bunların iş birliği ile çevrimiçi ortamda yani sanal ortamda aileler müracaat ettiği zaman, onlarla ilgili sorunlar ve tespitler belli bir şablon dahilinde inceleniyor ve kabul edenlerle de ilgili belli bir prosedürde eğitim çalışmaları devam ediyor. Projenin ilk başlangıç demosu yapıldı. Orada artılar, eksiler görüldü artıların çok fazla olduğunu büyük bir memnuniyetle ifade etmek lazım. Şimdi bu projeyi İstanbul Valiliği olarak daha büyük kesimlere ulaştırmak istiyoruz. Temel hedefimiz bu. Ben bu gayretin güzel netice vermesini temenni ediyor, Hocamızın şahsında Üsküdar Üniversitesine, Fırat Bey'in şahsında NPİSTANBUL Beyin Hastanesine teşekkür ediyorum. Ailelerimizin huzuru ve mutluluğu daim olsun diyorum" diye konuştu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Bilinçli birey, sağlıklı aile, güçlü toplum hedefliyoruz"

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, TÜİK 2020 Raporuna göre 2019 aile araştırma rakamlarını paylaştı. Bir önceki yıla göre evlenme hızının 2.3 oranında azalırken, boşanma hızının ise 8 oranında artığına dikkat çeken Tarhan, kaba boşanma hızının son beş yılda 6 kat arttığını söyledi. Toplumun temel taşı olan ailenin güçlü olmasının, en büyük ihtiyaç olduğunun altını çizen Tarhan, projeyle bilinçli birey, sağlıklı aile ve güçlü toplum için gerekli psikolojik olgunluğun sağlanmasının hedeflendiğini söyledi. Tarhan şunları kaydetti: "Üsküdar Üniversitesi ve NPİstanbul Beyin Hastanesi olarak sosyal sorumluluk projesi başlattık, pilot çalışmamızı yaptık. Valiliğimizin desteği ile 4 ilçede ikinci etap çalışmasına başlayacağız. Ailelerin mutlu ve iyi insan yetiştiren yuvalar olması için çalışmak bizim için birincil görevdir. Projemiz, Pozitif Psikoloji yöntemlerini kullanan ilk proje olması açısından da çok değerli."

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Aileyle ilgili sihirli kelime iş birliği"

İstanbul Valisi Ali Yerlikaya'ya teşekkür eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Aileler Üniversitede Projesi'nin protokolünü uzun bir emek sonunda sayın vali yardımcımız ve ekibimiz birlikte çalışarak hazırladılar. Bu 6 aylık bir proje. Bu projede ailelere dokunmak istiyoruz. Ailelerin özellikle koruyucu ruh sağlığı açısından boşanma sürecine gelmiş ailelere faydalı olmaktan daha önemlisi insanlara aile olgunluğunun öğretilmesi. Aileyle ilgili sihirli kelime, iş birliği. Kadın, erkek ve çocuklar arasındaki iş birliğinin öğretilmesi, bu konularda problem çözme becerileri konusunda çalışıyoruz. Burada valimizin tavsiyeleriyle bunu resmi protokol haline getirdik ve bunu 6 aylık süre içerisinde yapacağız. Bunu ailelere ve gelecek kuşaklara faydası olacak bir proje olarak düşünüyoruz" dedi.

Fırat Tarhan: "Proje inşallah çok kişiye ulaşır ve evlere huzur getirir"

NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Yönetim Kurulu Üyesi Fırat Tarhan ise İstanbul Valisi Ali Yerlikaya ve vali yardımcısının destekleri ile İstanbul'da dört ilçede projeyle ilgili çalışmaların başladığını belirterek "İnşallah daha çok kişiye ulaşır ve yararlı olur. Evlere huzur getirir. Sayın valimize ve tüm ekibe teşekkür etmek istiyorum" dedi.

İş birliği protokol töreninin ardından Prof. Dr. Nevzat Tarhan İstanbul Valisi Ali Yerlikaya'ya Üsküdar Üniversitesi Yayınlarından oluşan kitapları hediye etti.

Bilimsel verilerin raporlanması hedefleniyor

Protokol ile İstanbul Valiliği bünyesindeki kaymakamlıklar ile Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi iş birliği ile Aileler Üniversitede Projesi kapsamındaki koruyucu, önleyici ve rehabilite edici eğitsel faaliyetleri ve bunların bilimsel verilerinin raporlanması amaçlanıyor. Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi, sonuçların raporlanması (her bir ilçe bazında ve İstanbul genelinde karşılaştırmalı) ve sonuçlara yönelik bilimsel yayın ve bilimsel raporu da hazırlayacak.

Birey, çift ve ailelerin ihtiyaçları doğrultusunda eğitimler veriliyor

"Bilinçli Birey, Sağlıklı Aile, Güçlü Toplum" modelinin oluşturulmasının hedeflendiği proje bilimsel çalışmalara dayalı, koruyucu, önleyici ve rehabilite edici faaliyetleri kapsıyor.

Beyaz Grup: 18 yaş altındaki bireylerin duygusal olgunluk ve ilişki yönetimi konusunda eğitilmesini sağlamak.

Pembe Grup: 18 yaş üzeri bireyler ve evlilik hazırlığındaki çiftlerin "Evlilik ve Aileyi" ilgilendiren konularda bilinçlenmesini sağlamak.

Turuncu Grup: Henüz problem yaşamasa da risk altında olan çift ve ailelerin desteklenmesini sağlamak.

Kırmızı Grup: Yaşamın getirdiği problemlerle başa çıkmada zorlanarak destek alma gereksinimi olan çiftlerin ve ailelerin güçlenmesini sağlamak.

Aileler Üniversitede Projesi, https://npistanbul.com/aile-universitesi/ web sitesi üzerinden ilerlemektedir.



'Aileler Üniversitede' projesi şimdi de Gaziantep'te…

Gaziantep Valiliği desteğiyle Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi arasında iş birliği protokolü imzalandı. İmza töreninde konuşan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, güçlü bir toplum için yapılacak en önemli sosyal ve politik yatırımın aileyi güçlendirmek olduğunu vurguladı. Prof. Dr. Tarhan, "Biz bu projeyi toplumun yarasına bir ilaç olarak, bir çözüm olarak görüyoruz" dedi.

Proje, Gaziantep'te de ihtiyacı olan gençlere, evlilik hayatına hazırlanan çiftlere ve ailelere uygulanacak.



Amerikan Psikiyatri Derneği (APA)

Üsküdar'ı seçti!

Üsküdar Üniversitesi, APA'nın isteğiyle "Hesaplamalı Psikiyatri" çalışmalarını Dünyaya anlatacak…

Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi, her yıl düzenli olarak katıldığı Amerikan Psikiyatri Derneği APA (American Psychiatric Association) kongresinde bu yıl önemli bir başarıya imza attı. Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan başkanlığında, "Hesaplamalı Psikiyatri ve Gelecek Perspektifleri" alanında Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi akademisyenlerinin sunumları, dünyanın dört bir yanından binlerce bilim insanının gerçekleştirdiği sunumlar arasında 12 en iyi sanal ders içeriğinden biri olarak seçildi. **"Computational Psychiatry & Future Perspectives"** başlığındaki panel sunumları, APA 2021'de ders olarak bütün üyelere anlatılması için, resmi anketle 12 konudan biri olarak belirlendi ve web sayfasında yayımlanacak.

2021 APA'da, 12 dersten birini Üsküdar Üniversitesi anlatacak…

Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından her yıl düzenlenen APA (American Psychiatric Association) Kongresi bu yıl 25-29 Nisan 2020 tarihleri arasında pandemi tedbirleri kapsamında online/çevrimiçi olarak gerçekleştirildi.

Tanı ve tedavide son gelişmelerin ele alındığı kongreye Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi, Kurucu Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan başkanlığında bu yıl da katılım sağladı.

Nöroloji, Psikiyatri ve Psikofarmakoloji alanındaki dünya çapında önemli bilim insanlarının bulunduğu kongrede;

Kurucu Rektör – Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Computational Psychiatry & Future Perspectives ",

Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sermin Kesebir: "Brain Waves Rhythm, Entropy And Chaos",

Üsküdar Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Türker Tekin Ergüzel: "Deep Learning Applications in Neuroscience",

Stanford Üniversitesinden Prof. Dr. Maheen Adamson: "Neuromodulation in Brain Injury: Current Perspectives from Neuroimaging and

Proteomic Biomarkers" başlıklarında sunum gerçekleştirmişti.

APA istedi Üsküdar Üniversitesi, "Hesaplamalı Psikiyatri" çalışmalarını Dünyaya anlatacak…

Hesaplamalı psikiyatrinin anlatıldığı ve gelecek perspektiflerin sunulduğu sunum, dünyanın birçok yerinden katılım sağlayan bilim insanı tarafından ilgiyle takip edilirken, APA 2021'de yayınlanacak olan 12 en iyi sanal ders içeriğinden birisi olarak seçildi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan başarıda 3 gerekçenin olduğunu söyleyerek bu gerekçeleri şu şekilde sıraladı:

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Bilimin yeni uzayı 'Beyin' ve bilimsel olarak doğru yoldayız"

"- Seçtiğimiz konu hesaplamalı psikiyatri, soyut konuların matematiksel hale gelmesi ve nöroquantoloji gibi bir yeniliği günlük psikiyatri pratiğinize taşıma çabamız, bu zamanın ruhunun öncülüğünü yaptığımızın işaretidir. Evrenin dijital tabanlı olduğu tezi ve Big-Datanın önemi çok şeyi değiştirecek.

- Elon Musk, BCI yapıyor. Tuşlarla hayvanları yönetmeye çalışıyor. Biz bunu, üç disiplini bir arada yapmaya çalışmamız ve mühendislik kavramı olan entropiyi davranış bilimlerine sokmamız ikinci önemli gerekçedir. Bunun için bilişim ve nöropsikiyatriyi sentez edebilmemiz.

- Yaptığımızın teoride kalmaması ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesinde QEEG ve Nöromodulasyondaki öncü çalışmalarımızın fark edilmesi de diğer bir gerekçedir. NPİSTANBUL Beyin Hastanesi ve Üsküdar Üniversitesindeki çalışmalarımız bir psikiyatristin hayali olan işler. Bütün bunlar doğru yönde ilerlediğimizi gösteriyor ve bilim dünyasına daha fazla bilgi akışı sağlamamız gerekiyor."

Konuya ilişkin değerlendirmelerde bulunan Üsküdar Üniversitesi Yazılım Mühendisliği Bölüm Başkanı Doç. Dr. Türker Tekin Ergüzel ise dünyada bilimsel çalışmaların beyin araştırmaları alanlarında yoğunlaştığını söyledi. Ergüzel şu değerlendirmelerde bulundu:

"Üsküdar Üniversitesi, uluslararası araştırmaları ile dikkat çekiyor"

"Gartner Araştırma şirketinin 2020 yılına dair öne çıkan teknolojiler eğrisinden de görüleceği üzere, beyin - büyük veri arasında yoğunlaşan teknolojiler dünyada yatırım alan yüksek etkili çalışma alanlarıdır. Üniversitemizin de ARGE odakları ile örtüşen bu alanlar da yerelde kalmayıp uluslararası araştırmacılar ile birlikte çalışmak benzer başarıların önünü açacaktır.

Bu ödül hastanemiz ve üniversitemizin sağlıklı ve doğru akademik kurgusunun ve işbirliğinin katkısı ile Prof. Dr. Nevzat Tarhan Hocamızın;

- EEG and Clinical Neuroscience Society (ECNS),

- Society for Brain Mapping and Therapeutics (SBMT) ve

- American Psychiatric Association (APA) başta olmak üzere beyin araştırmaları çalışmaları yürüten uluslararası kuruluşların/toplulukların bilimsel konferanslarına pek çok araştırmacımızı dâhil ederek akademik gelişmesini sağlama vizyonunun sonucudur. Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın bizlere de ilham veren araştırmacı yetiştirme, çalışma ve üretme tutkusu 2 yıl önce de ABD'de ödüle layık görülmüştü. Beyin araştırmaları alanında stratejik programlar, küresel iş birlikleri ve ortaklıklar yoluyla vakıf ve vakıf misyonu hakkında farkındalık yaratmadaki rolleri ile Prof. Dr. Nevzat Tarhan 2018 yılında Nobel ödüllü Eric Kandel'e verilen Golden Axon Liderlik Ödülü'ne layık görülmüştü.

Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi, Uluslararası Beyin Araştırmaları Konsorsiyumunda…

Üsküdar Üniversitesi bu alandaki çalışmalarıyla dikkat çekerken, uygulama-bilim ortağı NPİSTANBUL Beyin Hastanesi ile Kasım 2020'de Uluslararası Beyin Araştırmaları Konsorsiyumu ile (IBRC) dünyanın önde gelen üniversiteleri bilimsel iş birliği anlaşması imzaladı. Konsorsiyumda Amerika'daki Stanford Üniversitesi, Icahn Tıp Fakültesi (New York,) Kanada Ottawa Üniversitesi ve İran'dan Tahran Üniversitesi yer alıyor.

Sinirbilim odaklı çalışmalar yürütecek konsorsiyum, nörogörüntüleme yöntemleri ile toplanan veri ile medikal büyük veri (medical big data) analizi ve biyobelirteç tespiti alanlarına öncelik vermeyi hedefliyor.





Salgında “salgın” gibi yaşadıklarımız

Ayşe Kazancı

2011 yılı yapımı olan Salgın (Contagion) filmi dünyanın yaşadığı koronavirüs salgını sonrası en çok izlenen filmler arasına girdi. Tahmin ediyorum ki benim gibi bu filmi daha önceden izlemiş olup ama pek de üzerinde düşünmemiş olanlarınız vardır. Ama gerçek yaşadığımız salgın sonrasında bu film hatırı sayılır bir izleyici sayısına ulaştı. Ayrıca film ve salgın hastalıklarla ilgili birçok yazı ve yorum da yapıldı. Ve hepimizin bu süreçte salgın hastalıklarla ilgili tecrübesi ve bilgisi de oluştu.

Birçoğumuz ya kendimiz ya sevdiklerimiz vasıtasıyla salgınla karşı karşıya kaldık ve hala kalmaya devam ediyoruz. Bu düşüncelerle filmi tekrar izleyen biri olmak filmdeki ve gerçekte yaşadıklarımızı doğru anlamak, duyguları gerçekçi aktarabilmek için doğru zamandı.

Contagion filminin yönetmeni Steven Soderberg, filmin afişinin üzerine “Hiçbir şey korku kadar hızlı yayılmaz” kelimelerini ekleyerek filmin başından itibaren izleyiciyi bu gerçekle yüzleştirdi. İnsanın korkunca neler yapabileceğini hem bu filmde hem gerçek salgında görmüş olduk. Filmin hazırlık aşamalarında, gerçeği gerektiği gibi aktarabilmek için oyuncuların laboratuvarlarda ders aldıklarını biliyoruz. Bunu da gerçeğe uygun olarak aktardıklarını gözlemleyebiliyoruz.

Gwyneth Patrow, Beth Emhoff karakterini oynarken kocasını da Matt Damon oynuyordu. Beth, Hong Kong’a yaptığı bir iş seyahatinde salgın bir hastalığa tutulur. MEV-1 adı verilen virüs yarasadan domuza, domuzdan da enfekte olmuş Hong Konglu aşçıya, oradan da Beth’e ulaşır. Artık Beth tehlikeli virüsü iki kıtaya birden yaymaya başlar. Beth’in yolculuğunun dönüş kısmında, eski arkadaşı ile yaptığı kaçamak da virüsün birçok yere yayılmasına fırsat olur. Böylece çok

hızlı yayılan hastalık, korkulan boyutlara ulaşır. Güney Afrika'dan San Francisco'ya kadar birçok kişi hastalıkla yüzleşmeye başlar. Filmin diğer kahramanları da bundan sonra ortaya çıkarlar: Marion Cotillard, Laurence Fishburre, Jude Law ve Kate Winslet.

Beth ve küçük oğlu filmin yarısına gelmeden ölmelerine rağmen, Beth'in kocası ve kızı yaşamaya devam eder, ayrıca Beth'in kocasının hastalığa direnci olduğu ortaya çıkar. Solunum yoluyla tüm dünyaya hızla yayılan hastalık, büyük bir paniğe sebep olur. Tüm hayatı etkilemeye başlar. Birçok kişi hayatını kaybeder, birçok insanda da hastalık korkusuyla psikolojik bozukluklar ortaya çıkar. Ölenler olduğu gibi, kurtulanlar da olur.

Bilim adamlarının çaresizce çabalamaları, sağlık sistemlerinin çökmesi, yaşadığımız salgını büyük ölçüde hatırlatır. Ölümlerin artması ile insanların ümitleri de kaybolmaya başlar. Sosyal medyada da her yerde olduğu gibi bu zor durumdan menfaat elde etmek isteyenlerin türlü oyunları gün yüzüne çıkar.

Korku, hastalıktan daha hızlı insanları ele geçirip tamamen değiştirir. Yaşlılara kötü davranmalar, menfaat çatışmaları artar. Marketlerin, evlerin yağmalanması ölüm korkusunun yanında bir de açlık korkusunu ekler. Bu durum insanın hayvani yönünü gün yüzüne çıkartır. Bazı görevliler kendi eşlerini ve yakınlarını korumaya çalışırken başkalarından adaleti kaçırırlar. Bazıları ise vazifelerini yerine getirmek uğruna samimiyetle çalışıp hayatlarını kaybederler.

Haber ağlarından faydalanıp bunu menfaate dönüştürmek isteyen bazı insanların ilaç ya da başka bir şey satarak insanları kandırması da her zaman gözlenebilen bir durumdur. Filmde tüm bu olaylar devam ederken salgının sebebini ekolojik değişime ve insanların suiistimal ettiği canlı hayata bağladıkları da görülüyor. Sonunda aşının bulunması ile ümitlenen halk, aşının herkes için hemen uygulanamayacağını öğrenmesiyle yeniden ümitsizliğe kapılır. Aşı, aylarca sürecek bir sıraya tabi olunarak yapılmaktadır. Böylece toplumsal sorunlar bitmeden devam eder.

Filmin sonunda hastalığa çare bulunmuş olması, değişen insanları ve toplumu, eskiyi geri getirebilir mi, bilemiyoruz. Ama bu filmde ve gerçekte yaşadığımız salgında en çok şikâyet edilen, insanın kendisi oluyor. Ve en çok hızlı değişen de yine insan oluyor. Bu dönemde insan kendini tanımakta bile zorlanır. Bu filmde gördüklerimizle ve salgında yaşadıklarımız birbiriyle paralel. Eşiyle her şeyini paylaştığını zanneden koca, birden salgınla kendisini aldattığını öğrenir. Aslında çok da yakın olmadığı gerçeğiyle yüzleşir. Eşini kaybetmekle kalmayıp, hayatının üzücü gerçeğiyle karşılaşır. Saygı duyduğu insanların birden birbirine farklı davrandığını görmeye başlar. Ümitsizlik ve hayal kırıklığı içinde kalır.

Salgında bizim de yaşadığımız bu gerçeğe çok yakındı. Virüs sebebiyle kaybettiklerimiz, sevdiklerimiz, yakınlarımız, tanıdıklarımız, tanımadıklarımız değil sadece, belki de kendi





evimizde birlikte yaşadığımız ama uzun zamandır tanımak için çaba harcamadığımız, anlayamadığımız hep kaçtığımız insanlarla tekrar karşılaştık. Epey zorlandık. Zaman zaman birbirimize verdiğimiz tepkiler hiç de yakın ve sevgi dolu değildi. Kimi zaman aynalara baktığımızda kendimizi de tanıyamaz olduk. Çoğu zaman belki de bencilce sadece kendimizi düşündük. Empati, sempati, merhamet, iyilik, fedakârlık duygularını çokça sorguladık, çokça aradık, bekledik. Ama en çok da kendimize, duygularımıza, ihtiyaçlarımıza yabancı olduğumuzu öğrendik ve öğrenmeye devam ediyoruz.

Her şeye rağmen hayattayken bunları öğrenebilmek, farkına varabilmek, eksikleri telafi edebilmek için bir yol göründü. Bunun için gerekli tüm malzemeler yine bize verilmiş, ortaya çıkmayı bekliyor. Vicdan, merhamet, şefkat…

İnsan olmaya, hayatı gerçeğiyle sorgulamaya, insan kalmaya bir şansımız oldu. Bu fırsatı iyi kullanmak duası ve dileğiyle…





ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL 2011

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI

www.uuyayinevi.com

NP İSTANBUL Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi
Uzman Desteğiyle

Avrupa'nın 2. Beyin Hastanesi

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi

Tam Teşekküllü Genel Hastane

1A Ameliyathaneler

Tam Donanımlı **Yoğun Bakım**

Çocuk Psikiyatri, Nöroloji, Nöroşirurji

Nöromodülasyon Merkezi

Psikoloji, Psikiyatri, Nöroloji

Özel 7/24 Acil Psikiyatri

NPAMATEM Bağımlılık Merkezi

Kişiye Özel Tedavi **Farmakogenetik**

Üsküdar Üniversitesi **Bilim Ortağı**



Genel Hastane İmkanları, SSK ve Özel Sağlık Sigorta Anlaşmaları ile **Hizmetinizdeyiz!**

NP İSTANBUL Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

Üsküdar Üniversitesi *Bilim Ortağı*

npistanbul NPİSTANBULBeyinHastanesi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50

Organization Accredited by Joint Commission International