

Sarıyer Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bülteni



ÖZ DİSİPLİN



UYKU



**REDDEDİLME
DUYARLILIĞI**



**EĞLENELİM
ÖĞRENELİM**



ÖZ DİSİPLİN

İnsan, olmasını arzu ettiği şeylerin gerçekleşmeyişinden olumsuz etkilenir. Gerçekleşmeme sebepleri içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılır. Dışsal faktörler kişinin kendisinden kaynaklanmayan ve değiştirme imkanı bulunmayan durumları ifade eder. İçsel faktörler ise tamamen kişinin kendisiyle ilgilidir. Olması istenen bir şeyin gerçekleşmeme sebebi dışsal faktörlerden değil de kişinin motivasyon eksikliğinden, sorumluluklarını yerine getirebilecekken getirmemesinden kaynaklanıyorsa, kişi bu durumda hem arzusunun gerçekleşmemesinin olumsuz duygularıyla, hem de kişisel olarak kendisine atfettiği negatif eleştirilerle baş etmek durumunda kalır.

“İste ve olsun” sözü kısmen doğru olsa da, yetersiz bir söylemdir. İstemek, tek başına yeterli bir motivasyon kaynağı değildir. Kendimizi disipline etmekte güçlük çektiğimizde, olmasını istediğimiz değişiklikler yaşamımızda yer bulmakta zorlanır.

Temeli kazılmamış, altyapısı kurulmamış bir zemine bina inşa etmeye benzer. Kendinizi yapmak istediğiniz eyleme yönelik hazırlamanız, bunun için de öz disiplininizi sağlamanız ve kararlı hareket edecek motivasyona sahip olmanız gerekir.

Öz disiplin, insanın kendisi için belirlediği amaçları gerçekleştirebilmek adına düşünce ve eylemlerinde kişisel kontrolünü sağlamasıdır. Kişinin yaşamıyla ilgili aldığı kararlar doğrultusunda planlar yapıp uygulayabilmesi ve istikrarlı bir tutum sergilemesi öz disiplinin varlığını gösterir. Günlük alışkanlıklar, gelecek planları, eğitim, sağlık, sosyal ilişkiler... kısacası yaşamla ilgili küçük ya da büyük atılacak her adım için gerekli olan öz disiplin, kişinin onu eyleme geçmekten alıkoyan hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma becerisidir.

Öz disiplin, karakterin önemli bir parçasıdır. Sorumluluk almak, uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek adına güçlü istekleri ertelemek ve anlık hazlardan vazgeçmekle karakterize edilir. Öz disiplinin gelişiminde çocukluk yaşantılarının önemi büyüktür; ancak her yaşta geliştirilmesi mümkün olan bir beceridir.

ÖZ DİSİPLİN GELİŞİMİ İÇİN TAVSİYELER

Hedef Belirleme: Kişinin ne istediğini açık bir şekilde belirlemesi, belirlediği hedef uzun vadeliyse hedefini alt hedeflere bölmeye ona bir yol haritası sunacaktır. Alt hedefler, başardıkça ana hedefe yaklaşma motivasyonu sağlar ve bir sonraki alt hedef için kişinin güdülenmesini artırır. Çizilecek bir resmin kurgulandığı şekilde çizilebilmesi için öncelikle bir eskize, yani neyin nereye çizileceğini önceden belirleyecek bir taslak çizime ihtiyaç duyulur. Elbette eskiz olmadan da güzel bir resim elde edilebilir; ancak başında kurgulanandan uzaklaşılabilir. Uzun ve kısa vadeli hedefler belirlemek; neyi, ne için yaptığınızı bilmenin güveniyle sizi arzu ettiğiniz resme ulaştırır.

Hedefi Dile Getirme: Kişinin hedefini başka insanlara söylemesi bir motivasyon kaynağıdır. Zihinden gelip geçen, "şahitsiz" hedeflerden kolaylıkla vaz geçilebilir; ancak dile getirilmiş, birilerinin kulağına aktarılmış "şahitli" hedefler kişisel sorumluluğun üzerine sosyal olarak söylediğini yerine getirme sorumluluğunu da ekler ve bu hedeflerden vazgeçmek daha zor olur.

Hedefi Hayal Etme: Hedefin gerçekleşmesi durumunda olabilecekleri hayal etmek kişide duygusal bir vizyon geliştirir. Başarı elde edildiğinde hissedilecek memnuniyeti düşünmek motivasyonu yükseltir ve bu durum öz disiplin gelişimini destekler.

**"Hayallerinize dikkat edin; düşünceye dönüşürler.
Düşüncelerinize dikkat edin; davranışa dönüşürler.
Davranışlarınıza dikkat edin; alışkanlığa dönüşürler.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin; kaderiniz olurlar."**



Hazırbulunuşluk: Hazırbulunuşluk kişinin bir davranışı sergilemesi için gerekli donanıma sahip olmasıdır. Bu donanımlar önceki öğrenmeler, fiziksel ve ruhsal sağlık durumu, ilgi ve merak sahibi olma gibi konuları içerir. Hedefler belirlenirken, elde bulunan koşulların gerçekçi değerlendirilmesi ve hazırbulunuşluk düzeyine göre bir ilerleme planı yapılması önemlidir. Kişinin kendisine hazırbulunuşluk seviyesinin üzerinde hedefler koyması öz disiplinini sağlamakta güçlükler çıkaracak, başarısızlık yaşamasına ve umutsuzluğa kapılmasına neden olacaktır.

Fiziksel Hazırbulunuşluk: Öz disiplin için fiziksel hazırbulunuşluk belirleyici etmenlerden biridir. Uykusuzluk, açlık, susuzluk, hasta olma hali gibi durumlar beyin potansiyelinin altında çalışmasına neden olan fiziki faktörlerdir ve kişinin kendini kontrol etme becerisini zayıflatırlar.

Verimli Saat Tespiti: Her insanın yaşam ritmi farklıdır, dolayısıyla bu farklılıklar verimli olunan saatleri de değiştirir. Günün hangi saatinde daha verimli olduğunu keşfetmek, özdisiplini sağlamayı ve hedeflenen başarıyı elde etmeyi kolaylaştıracaktır.

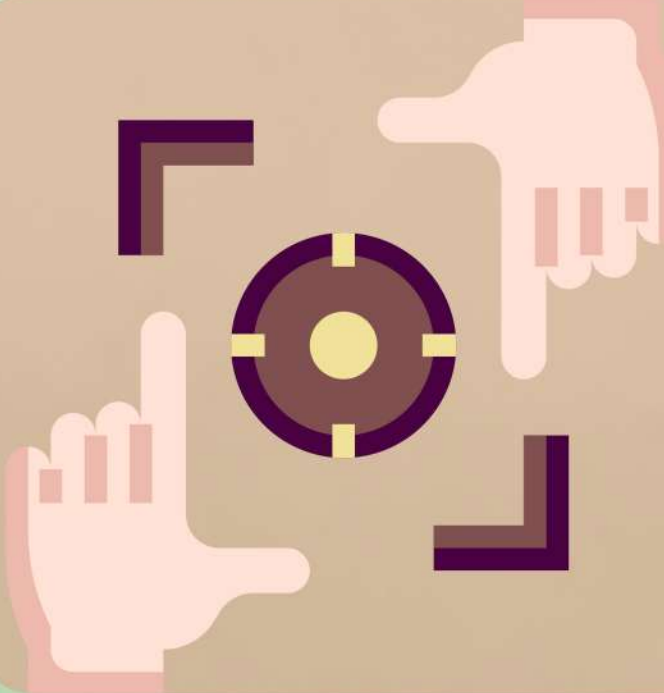
Kendine inanç: Kişinin istikrarlı olacağına, kararını verdiği şeyleri yapacağına dair kendi iç sesininin olumlu şeyler söylemesi oldukça önemlidir. Zihin, inanmadığı bir şey üzerine çabalamayı yersiz bulacağından, bunun için öz disiplin geliştirmeyi de anlamsızlaştırır. "Zaten sınavı geçemeyeceğim, uykumdan olmayayım.", "Nasılsa kilo veremeyeceğim, istediğimi yiyeyim.", "Kimse bu konuda başarılı olamamış, ben nasıl olayım, en iyisi boşuna uğraşmamak" benzeri çıkarımlarda bulunan zihin, çaba göstermekten vazgeçer.



Zihnin kendisine söylenileni gerçek kılma çabası, yani "Kendini Gerçekleştiren Kehanet" konusu, Ekim bültenimizde "Başlangıçlar" yazısında yer almıştı. Erişmek için QR kodunu okutunuz.



Örnek - Rol Model Alma: İlham veren, başarılı bulunan insanların yaşam hikâyelerini araştırmak, engelleri nasıl aştıklarını, motivasyonlarını nasıl sağladıklarını incelemek öz disiplin geliştirmeye teşvik edici etki sağlar. Bir enstrümanı çalmakta başarılı olmak isteyen bireyin başarılı bulunduğu müzisyenleri dinlemesi, onları araştırması; ya da zararlı bir alışkanlığı bırakmayı hedeflemiş bir bireyin bunu başaran insanlarla konuşması, onlarla ilgili videolar izlemesi kendisinin de benzer bir öz disiplin sağlayarak başarabileceği inancını aşılır.



Odaklanma: Dikkat dağıtan, akıl çelen, kararlılığı etkileyecek unsurları ortadan kaldırmak, öz disiplin geliştirmeyi kolaylaştırır. Bu unsurlar kilo vermek isteyen birinin ortadan abur-cuburları kaldırması olabilir, sistemli çalışmak isteyen birinin çalışma odasını sadeleştirilmesi olabilir, teknoloji bağımlılığından kurtulmak isteyen birinin teknolojik aletlerden belli sürelerde uzak durma kararı da olabilir. Kişi, kendini geliştirmek istediği konuda odaklanmasına engel olduğunu düşündüğü şeyleri belirlemeli ve kendinden uzak tutmalıdır.

Hatırlatıcılar: Telefon, tablet ya da bilgisayarın arka planına hedefi anımsatan görseller koymak, evin çeşitli yerlerine ya da çalışma alanına konuyla ilgili posterler, resimler veya notlar yerleştirmek, takvime hatırlatıcılar eklemek... Kişinin kendini geliştirmek istediği bir konuda etrafında bulunan hatırlatıcılar, motivasyonunu ve dolayısıyla öz disiplinini arttıracaktır.



İzlem Listesi: Kişinin hedefi doğrultusunda belirlediği adımları listelemesi ve bu adımlarda kendini başarılı ve başarısız bulduğu noktaları yazdığı bir takip listesi oluşturması, durumunu objektif olarak değerlendirmesine, amacı doğrultusunda güdülenmesine ve öz disiplin geliştirmesine yardımcı olur. Burada önemli olan kişinin kendine karşı dürüst olması ve artı-eksi puanlarını verirken adil davranmasıdır. Bunu dijital olarak telefon ya da bilgisayarda yapmak da mümkündür; ancak kağıda dökmek fiziki bir kodlama hissi yaratacağından daha faydalı olacaktır.

Aşama Ödülleri: Kişinin belirlediği hedefe doğru ilerleyen adımlar belirlemesi ve bu adımlar gerçekleştiğinde sağladığı öz disiplin için kendini takdir etmesi ve ödüllendirmesi teşvik edicidir. Kendini iyi hissedeceği bir aktivite, sevdiği bir yiyecek ya da küçük bir hediye motivasyonunu arttıracaktır.

Hata Payı Bırakmak: Duygu, düşünce ve davranışlarımızı kontrol etmek, yaptığımız işlerde özenli olmak, hem kişisel hem sosyal anlamda elbette önemlidir; ancak bazen kendimize koyduğumuz kuralları uygulayamadığımız, planladıklarımızın dışına çıktığımız, yani öz disiplinimizi sağlayamadığımız zamanlar da olabilir. Bu son derece hayatın olağan akışına uygun, insana ait durumlardır. Sayısını arttırmamaya özen göstermek koşuluyla, kişinin kendisine hata payı bırakması ruh sağlığı açısından gereklidir.

Unutmayınız, öz disiplin geliştirmemiş olmak bir karakter zayıflığı ya da güçsüzlük belirtisi değildir. Öz disiplin, her yaşta edinilebilir bir beceridir. Aldığınız kararlar sizi hiç zorlamayacak seviyedeyseniz bir öz disiplin gelişiminden söz edemeyiz; fazla zorlayacak seviyede kararlar ise hayal kırıklığına neden olabilir. Gerçekçi davranmak, karar ve karakteriniz arasında bir anlaşma yoluna gitmek öz disiplin sağlamakta büyük bir başlangıç adımı olacaktır.

Fatma SEVGİ
Psikolojik Danışman - Sarıyer RAM



UYKU

Uyku, bilinç düzeyinin değiştiği, duyuşal aktivitenin ve neredeyse tüm istemli kasların baskılandığı doğal dinlenme halidir. İnsan, yaşamının yaklaşık %30'unu uyuyarak geğirir. Bu hatırı sayılır süre hakkında daha çok bilgi sahibi olmak ve gerekli düzenlemeleri yapmak kişinin yaşam kalitesini büyük oranda arttıracaktır.

Fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasında çok önemli bir rol oynayan uyku, sinir sistemi başta olmak üzere biyolojik yapının birçok bileşeni ile doğrudan ilişkilidir. Tüm memeli canlılarda olduğu gibi insanın da sinir sistemi, yapısı gereği uykuyu zorunlu kılar. Uyku, gün boyu zihinsel ve fiziksel olarak yıpranan yapıları tamir etme, düzenleme ve canlıyı yaşamını sürdürmesi için hazır hale getirme sürecidir. Uyku sırasında adeta bir "temizlik" yapılır ve vücudun fonksiyonlarını olumsuz olarak etkileyen birçok faktör vücuttan uzaklaştırılır.

Uyku gereksinimi; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, hastalık öyküsü, duygusal durum, yaşam biçimi, alışkanlıklar gibi bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Ortalama bir yetişkinin gecelik 7-9 saat uykuya ihtiyacı varken, küçük yaş grupları gelişimsel açıdan daha fazlasına ihtiyaç duymaktadır.

ABD Uyku Vakfı, yaş gruplarına göre uyku ihtiyacı sürelerini aşağıdaki aralıklarla belirlemiştir. Bu aralıklar kesin bir söylem içermemekle birlikte, uyku alışkanlıklarını gözden geçirmek adına dikkate alınmasında fayda bulunmaktadır.

0-3 ay ⇒ 14-17 saat
1-2 yaş ⇒ 11-14 saat
6-13 yaş ⇒ 9-11 saat
18-64 yaş ⇒ 7-9 saat

4-11 ay ⇒ 12-15 saat
3-5 yaş ⇒ 10-13 saat
14-17 yaş ⇒ 8-10 saat
64 yaş üstü ⇒ 6-8 saat

UYKU SÜRECİNDE VÜCUTTA NELER OLUR?

Uyku sırasında, insan vücudunda fiziksel ve zihinsel yenilenmeye ve genel sağlığa yardımcı olan çeşitli fizyolojik ve nörolojik süreçler gerçekleşir:

Beyin Fonksiyonlarının Düzenlenmesi:

Uyku sırasında birçok organın faaliyeti yavaşlarken beyin iş başı yapar. Bilincin azaldığı bu süreçte beyin fonksiyonları düzenlenir; edinilen yeni bilgi ve becerilerin zihinsel olarak işlemlenmesi sağlanır, yeni nöral bağlantılar oluşturularak hafıza yeniden yapılandırılır. Kaliteli uyku, yeni kazanılmış bilgilerin kalıcılığında ve sağlamlaştırılmasında önemli rol oynar.

Fiziksel Dinlenme ve Restorasyon:

İç organlarının faaliyetleri yavaşlar. Derin uyku sırasında hasar görmüş vücut dokuları onarılır ve hücreler yenilenir. Uyanırken kullanılan kaslar gevşer, bu da gerginliğin azalmasına ve fiziksel iyileşmeye yol açar.

Hormon Regülasyonu: Uyku, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak için önemli olan büyüme hormonu, kortizol (stres hormonu) gibi hormonların düzenlenmesine yardımcı olur. Bağışıklık sistemi için gerekli birçok hormon, uyku esnasında yayılır. Yapılan egzersiz ve antrenmanlar sonrasında kasların gelişmesini sağlayan anabolik hormonlar da uyku sırasında salgılanır. Kaliteli bir uyku sayesinde yapılan egzersizlerden sonuç alma potansiyeli artar.

Psikolojik Sağaltım: Uyku, zorlu dönemlerin etkilerini ve stres oranını azaltmaya, genel ruh halini iyileştirmeye ve psikolojik dengenin korunmasına yardımcı olur.

UYKU DÖNGÜSÜ

Vücut, gece boyunca döngü halinde derin ve hafif uyku evrelerine girer. Uyku, Non-REM uykusu ve REM uykusu olarak iki ana başlığa ayrılır ve toplam 5 evredir.

a. Non-REM Uykusu: Kendi içinde dört evreden oluşur:

- 1. Evre Hafif Uyku:** Kısa süreli uykuya geçiş aşamasıdır. Düşme hissinin ve kas seyirmelerinin yaşandığı evredir. Gecenin %5'ini oluşturur.
- 2. Evre Hafif Uyku:** Uyku süresinin %45 -60'ını oluşturur. Solunum ve kalp atışı sabitlenir; vücut sıcaklığı düşer. Motor belleğin, yani hareket ve davranışla öğrenilen bilgilerin hafızaya aktarıldığı evredir. Bu evrede uyanmak giderek zorlaşır.
- 3. ve 4. Evre Derin Uyku:** Derin uykunun başladığı evredir. Solunum ve kalp atışı yavaşlar, kaslar gevşer. Onarım, gelişim, dinlenme ve iyileşme bu evrelerde gerçekleşir. Sağlıklı bir uyku döngüsünde bu evre uykunun %15-20'sini oluşturmalıdır.

b. REM Uykusu: 5. evredir. İngilizce "Rapid Eye Movement" söz öbeğinin kısaltmasıdır, "Hızlı Göz Hareketi" anlamındadır. Uykunun %20-25'ini oluşturur. Bu evrede rüya görülür, gözler hareket eder, solunum düzensizleşir ve kalp atışı yükselir. Gün içinde öğrenilen her şey ön bellekten alınıp tıpkı bir bilgisayar sistemi gibi dosyalanır. Beyin aktivitesinin en yoğun olduğu uyku evresidir. REM uykusundaki bir kişinin uyanması zordur, aniden uyandırılırsa kişi uyanmaya uyum sağlamakta zorlanır ve yorgun hisseder.

Bu 5 aşama tamamlandıktan sonra tekrar yeni bir uyku döngüsüne geçilir. Her döngü yaklaşık 90dk sürer. Beyin aktivitesinin en üst düzeyde olduğu REM uykusunun başarılı bir şekilde tamamlanması ve REM sonrası yeni geçilen uyku döngüsündeki hafif uyku evrelerinde uyanılması zinde ve öğrenme potansiyeli yüksek uyanmayı sağlar.



UYANMA SAATİ HESAPLAMA



Uyanma saatini uyku döngüsünün sonuna denk getirmek için uyanmak istenilen saatten yatış saatine doğru 90 dakikalık sürelerle geriye gidilmelidir. Sabah 7.00'de uyanmak isteyen biri 5 döngü uyuyacaksa ($5 \times 90 \text{dk} = 7.5$ saat) 7.5 saat geriye gitmeli ve saat 23.30'da uyumalıdır; 6 döngü uyuyacaksa ($5 \times 90 \text{dk} = 9$ saat) 9 saat geriye gitmeli ve saat 22.00'de uyumalıdır.

Araştırmalar, uzun uyumak için uyku döngüsünün ortasında uyanmak yerine, döngüyü bitirmenin daha önemli olduğunu göstermektedir. 90 dakika olarak belirlenen uyku döngüsü süresi ortalama bir süredir ancak bireysel farklılıklar olabilir. Bu noktada kişinin kendi uyku döngü süresini tespit etmek için birkaç aylık uyku günlüğü tutması faydalı olacaktır. Her gün kaç saat uyunduğu, ne şekilde uyanıldığı not alınmalıdır. Zinde uyanılan günlerdeki uyku süresi eşit olarak 1-2 saat arasında sürelerle bölünerek birkaç ayın sonunda ortalama uyku döngüsü süresi tespit edilebilir. Bunun yanı sıra uyku döngüsü hesabı için günümüz teknolojisinin uyku evrelerini ölçen akıllı saatleri de yardımcı olabilmektedir. Kişisel döngü süresi tespit edildikten sonra tespit edilen süre kadar uyanma saatinden uyuma saatine geri gitmek etkili sonuçlar verecektir.

UYKU BOZUKLUĞU - İNSOMNİA

Uyku bozukluğu beden ve ruh sağlığını, sosyal yaşamı olumsuz etkileyen, akademik başarıda ve iş verimliliğinde düşüşe, kazalarda artışa neden olabilen, sık rastlanılan bir halk sağlığı sorunudur. İnsomnia; uykuya dalmada, uykuyu sürdürmede güçlük çekme ya da uyuduğu halde uykusunu alamama, dinlenmiş hissedememe ile tanımlanan bir rahatsızlıktır. İnsomnia kendi başına bir hastalık olabildiği gibi başka hastalıkların habercisi, tetikleyicisi veya bir sonucu da olabilir.

İnsomnia süresine göre üçe ayrılır; bir haftadan kısa süren uykusuzluk akut ya da geçici insomnia, bir hafta ile üç ay arasında süren uykusuzluk subakut insomnia, üç aydan fazla süren uykusuzluk ise kronik insomnia olarak adlandırılır. Uyku bozukluğu yaşanan süre arttıkça, hastalığın yaratacağı olumsuz etkiler de aynı oranda artar.

Uyku bozukluğunun neden olduğu problemlerin bir bölümü aşağıdaki gibidir:

- İştah bozuklukları ve obezite,
- Kalp hastalıkları,
- Hormonal dengesizlik,
- Bağışıklık zayıflığı,
- Doku tamirinde yavaşlama,
- Yüksek stres,
- Öfke kontrol sorunları,
- Depresyon,
- Anksiyete,
- Hafıza problemleri,
- Öğrenme güçlüğü,
- Üretkenlikte zayıflık,
- Karar vermede güçlük,
- Konsantrasyon bozukluğu,



Uyku ve depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların ilişkisi karmaşıktır; psikolojik sorunlar uyku sorunlarına yol açabileceği gibi, uyku sorunları da psikolojik sorunlara neden olabilmektedir.

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN ÖNERİLER

- Uyku saatleri sabit tutulmalı ve hafta sonları da dahil olmak üzere bu saatlere sadık kalınmalıdır.
- Yatmadan bir saat önce telefon, tablet, televizyon, bilgisayar ekranlarından uzaklaşılmalı; puzzle, kitap okuma, resim, örgü gibi sakin aktiviteler yapılmalıdır.
- Bir yatma zamanı ritüeli oluşturulmalıdır. Bu ritüel 3-4 sıralı aktiviteden oluşabilir: diş fırçalama, cilt bakımı yapma, saç tarama, ertesi günün kıyafetlerini ve çanta hazırlama gibi. Belirlenen bu aktiviteler her akşam aynı sıralamada yapılmalıdır.
- Uyku saatinden en az 4 saat önce kafein tüketimi bırakılmalıdır.
- Uyku ortamı serin, karanlık ve sessiz tutulmalıdır.
- Uyku bozuklukları ihmal edilmemeli, kronik bir probleme dönüştüğünde mutlaka bir sağlık uzmanına başvurulmalıdır.
- Yürüyüş ve egzersiz, yaşamın birçok alanında olduğu gibi uyku için de iyileştirici etkiye sahiptir, düzenli olarak yapılmalıdır.
- Yatak, sadece uyku alanı olarak kodlanmalıdır: televizyon izleme, sosyal medyada gezinme, telefonda oyun oynama gibi uyku dışı faaliyetler yatakta yapılmamalıdır.
- Uyku süresinde, uyuma ve uyanma saatlerinde ani bir düzenleme yapmak zorlayıcı olabilir; bu durumda kademe kademe, örneğin yarımşar saatlik oynamalarla hedeflenen saate yaklaşılmalıdır.



Uyku, sağlık ve esenliğin önemli bir bileşenidir. Kaliteli ve üretken bir yaşam sürmek için uykuya hak ettiği özen gösterilmelidir.

Fatma SEVGİ
Psikolojik Danışman – Sarıyer RAM

KAYNAKÇA

- Keskin N, Tamam L. Ruhsal Bozukluklarda Uyku. Çukurova Ün. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. cilt27: s27-38, 2018.
- Torun Yazıhan N, Yetkin S. Uyku ve Açık Bellek Arasındaki İlişki. Türk Uyku Tıbbı Dergisi. cilt5: s54-57, 2018.
- Şahin L, Aşçıoğlu M. Uyku ve Uykunun Düzenlenmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi. cilt22: 93-98, 2013
- evrimagaci.org. "Uyku Nedir? Uykunun Evrimi, Günlük Uyku Süreleri". Erişim: 29/01/2023. <https://evrimagaci.org/uyku-nedir-uykunun-evrimi-gunluk-uyku-sureleri-ve-uyku-sirasinda-dusme-hissi-uzerine-87>
- Amerikan Uyku Vakfı.Erişim: 29/01/2023. <https://www.sleepfoundation.org/>
- Tümer A, İlhan, B, Kartal A. Gençlerde İnsomni Görülme Sıklığı OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. cilt 7: s426-439, 2017



REDDEDİLME DUYARLILIĞI

Arkadaşlık ilişkilerini ve kalitesini etkileyen durumların başında kişilerdeki reddedilme duyarlılığı gelmektedir. Reddedilme duyarlılığı, sosyal çevre tarafından reddedilmeyi endişeyle bekleme, bundan korkma ve reddedilmeye aşırı tepki verme biçiminde tanımlanabilir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler bunu tüm ilişkilerine genelleyerek sürekli kaygılı bir tutum içinde hayatlarını sürdürürler; kişilerarası ilişkilerden kaçınma, temkinli davranışlarda bulunma, diğerlerinin tutumlarını yanlış anlamlandırma eğilimi taşırlar. Pozitif işaretleri negatif algılama eğilimleri dolayısıyla sık sık incinme, öfkelenme, sosyal uyumsuzluk gibi sorunlar yaşarlar.

Birey, kendisi için önemli gördüğü konularda çevresi tarafından kabul ve destek beklerken reddedildiğinde tekrar reddedilmemek içine ilişkilerde kaygı taşımaya başlayabilir. Diğer yandan reddedilmeye ilgili en ufak bir ipucu hisseden kişilerde öfke haliyle dışa vurulan aşırı tepkisel davranışlar, sinirlilik, umutsuzluk ve düşmanca düşünceler gözlenebilir.

Reddedilme duyarlılığı, kişilerin ilişkilerinde doyuma ulaşmalarına engel yaratan bir risk faktörüdür. Bu bakımdan reddedilme duyarlılığı yüksek kişiler, olası bir reddedilme durumuyla karşılaşmamak adına ikili ilişkilerinde çekimser davranarak sosyal ortamlardan kendilerini soyutlamaktadırlar. Ergenlik dönemindeki bireylerin yüksek reddedilme duyarlılıklarının depresif ve kaygıya dair belirtiler taşımalarıyla ilişkili olduğu ileri sürülebilir.

Reddedilme duyarlılığının altında yatan önemli nedenlerden biri akran reddidir. Akran reddinin içe ve dışa yönelim sorunlarına yol açtığı, bu gibi durumlara maruz kalan kişilerin reddedilmeye ilgili kaygılı beklentiler içinde olacağı araştırma sonuçlarında rapor edilmektedir. Çocuklardaki reddedilme duyarlılığı, sosyalleşme becerilerini geliştirmekte büyük bir engel teşkil etmektedir.

Akranlar arası zorbalık, reddedilme duyarlılığını tetikleyici roldedir. Çocukluğunda arkadaşları tarafından alay edilen kişilerin bu durumu içselleştirerek yanlış bilişsel şemalar edindikleri ve ileride kişilerarası ilişkilerde çeşitli zorluklarla karşılaştıkları ifade edilmektedir. Bu noktada reddedilme duyarlılığı kişiler üzerinde bir tür psikolojik savunma mekanizması işlevi görmektedir.



EBEVEYN TUTUMLARI VE REDDEDİLME DUYARLILIĞI

Ailenin tutumları, çocukların kendilerine olan algılarını ve kişilerarası iletişimlerini büyük oranda etkiler. Ebeveynin çocuğa şefkat göstermesi, bunu sözel olarak ifade etmesi ve ihtiyaçlarını kabul etmesi ebeveynin kabulü olarak; sevgisini hissettirmemesi ve ifade etmemesi ise ebeveynin reddi olarak tanımlanmaktadır.

Çocuktan şefkatin esirgenmesi, öfkeli tutum, ihmal etme gibi davranışlar reddetme davranışlarıdır. Ebeveynleriyle ılımlı ilişki içinde olan çocukların özerklik ve olumlu gelişimsel özellikleri pekişirken; ebeveynleri reddedici tutumlar sergileyen çocukların insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısında artış, atılganlık düzeylerinde düşüş, güvensizlik ve çekimsizlik görülebilmektedir.

Ebeveyn-çocuk ilişkisi çocuğun arkadaşlarıyla kuracağı ilişkilerin de zeminini hazırlar. Ailesinin reddedilme davranışlarına mağruz kalan çocukların kabul edici ailede yetişen çocuklara göre akran ilişkilerinde sorun yaşamaları daha olasıdır.

SINIF İÇİ SOSYAL İLİŞKİLER BAKIMINDAN REDDEDİLME DUYARLILIĞI

Sosyal kaygının yoğunlaştığı 11-13 yaşlarını kapsayan erken ergenlik döneminde bireyin ebeveynleri yerine akranlarıyla vakit geçirme isteğinde artış gözlenir. Akranları tarafından nasıl değerlendirildiği bir ergen için kritik bir konudur. Okulda ne derecede kabul gördüğü, sosyal statüsünü belirler: popüler olma veya reddedilmiş olma sosyal kabulün iki uç noktasını oluşturmaktadır.

Akranlarla kurulan başarılı ilişkiler ve sınıf içinde kabul görmek çocukların psikososyal gelişimlerini olumlu yönde etkilediği kadar, psikolojik rahatsızlıklara yakalanma risklerini de düşürmektedir. Akranları tarafından reddedilen çocuklarda ise dışlanmışlık hissi, sosyal endişe, ilişkileri başlatma konusunda çekimsizlik, saldırganlık ve riskli davranışlarda bulunma eğilimi gibi sorunlar sık görülmektedir.

Arkadaşlık kurma becerisi ve yüksek sosyal kabul arasında güçlü ilişkili bulunmaktadır. Olumlu ve istikrarlı arkadaşlığın sosyal kabul üzerinde pozitif etkileri mevcuttur ve bu durum özgüven gelişimini de olumlu etkiler. Sonuç olarak reddedilme duyarlılığı ve arkadaşlık kalitesi birbiriyle yakından ilişkilidir. Reddedilme duyarlılığı düştükçe arkadaşlık kalitesi artar. Arkadaşları tarafından reddedilmiş ve sevilmeyen ergenlerin diğerleri tarafından nasıl algılandıklarıyla ilgili kaygılarının yüksek olmasından yola çıkıldığında, kişilerin sosyal konumları ve reddedilme duyarlılıkları arasında direkt bir ilişkinin var olduğu gözler önüne serilmektedir. Reddedilme hassasiyeti, kurulan akran ilişkilerinin yapısı ve aileyle olan iletişimin özellikleri birbirini etkilemekte ve aynı zamanda da açıklamaktadır.

Aileden çok akranlar tarafından reddedilmeye maruz kalmış kişilerin daha yüksek seviyede reddedilme hassasiyetine sahip olduğu; benzer biçimde akran reddinin ebeveyn reddine oranla çok daha güçlü bir faktör olduğu göz önünde tutulursa ergenlerin özerkliğe adım atması yolunda farklı sosyal çevrelere girmesi yukarıda söz edilen riskleri uzaklaştırmak bakımından çok önemlidir ve bu; ancak akran gruplarıyla iletişim halinde kalarak mümkün olmaktadır. Böylece ergenlerin kendisini her yönüyle tanıyabilmesinin önü açılmaktadır.

İsmail YETİŞİR
Psikolojik Danışman - Sarıyer RAM

EĞLENELİM ÖÇRENELİM

Bunları Biliyor musunuz?



12 yıl önce Laszlo Hanyecz, 22 Mayıs 2010 tarihinde 10.000 bitcoin karşılığında iki pizza siparişi verdi. Şuan o miktarda bitcoin ile yaklaşık 7000 pizza dükkanı açmak mümkün. Günümüzde 22 Mayıs, Pizza Günü olarak anılıyor.

Arılar yarım kilogram bal yapabilmek için iki milyondan fazla çiçekten bitki özü toplamak zorundadırlar.



Tarantulalar iki buçuk yıl boyunca hiçbir şey yemeden yaşayabilirler.

Çakmak, yapısı daha karmaşık olmasına rağmen kibritten önce icat edilmiştir.

Sadece erkek kanaryalar öterler.



Timsahlar renk kördür.



İnsan beyni, kısa süreli hafızada 5 ile 7 arasında bilgiyi işleyebilir. Yeni bir bilgi gelince, bu bilgilerden birini atar. Buna "sihirli sayı kuralı" denir. Aşırı bilgi yüklemesi durumunda, beynimiz "servis dışı" olur. Karmaşık bir konuda önemli kararlar alırken tüm yönleriyle değerlendirebilmek için bir kağıt üzerine yazarak ne yapacağınızı hesaplayın.



Yeşil ile kırmızı, sarı ile mor, mavi ile turuncu zıt renklerdir.



"VER" ile "YEŞİL" arasındaki gizli zıtlık ve eşseslilik ilişkisi, "KAPAT" ile hangi kelime arasında vardır? *

a. TOK b. MAVİ c. DUR d. BEYAZ



*Cevaplar Mart bültenimizde yayınlanacaktır.

Aşağıdaki çarpma işleminde hayvanlar sıfırdan ve birbirinden farklı birer sayıyı ifade ediyor.

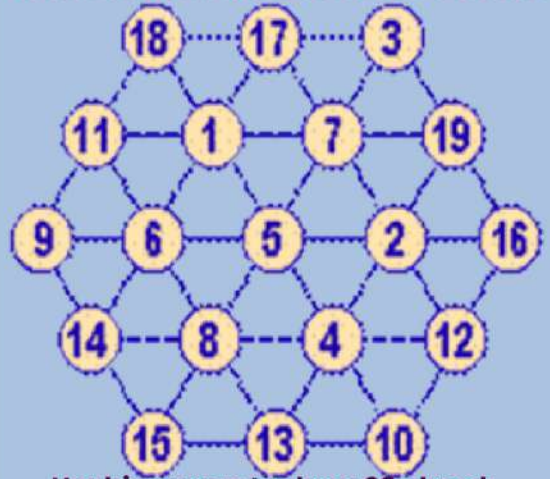


X



Çarpma işlemini bulabilir misiniz? *

Ocak bültenindeki sorunun cevabı:



Her bir sıranın toplamı 28 olacak şekilde yerleştirilmiştir.