



GENÇ
PSİKOLOGLAR
MECLİSİ



PSİ'US
Fikiryum
GPM E - Dergi

HAZİRAN 2025

PSİ'US

fikiryum dergisi

Yıl: 4

Sayı: 40

gencpsikologlar.com

SÖN

İÇİNDEKİLER

1. Dila Yılmaz - İyiliğin Arkasındaki Etik İhlal:
Sahte Psikologlar Ve Ahlaki Uzaklaştırma'ya
Dair Son Söz8
2. Psikolog Ayşenur Ramanlı - Bilimin İzinde Son
Sözler: Replikasyon Krizinin Gölgesinde Açık
Bilimin Işığı15
3. Psikolog Berra Alaylı - Normalin Ardındaki
Son Söz22
4. Eda Salan - Patolojide Son Sözü
Söyleyebilmek.....27
5. Hasret Konat - İyileşmeye Dair Son Söz:
Affetmek30
6. Selman Aydoğdu - Sporda Performans
Kaygısına Dair Son Söz35
7. Berra Gülhan Tilaver - Kişisel Gelişim Baskısı
Üzerine Son Söz40
8. Yasemin Gürlek - Eğitimde Son Söz: İş Bulmak
.....49



Kiine ye

GENEL KOORDİNATÖRLÜK

Özge ÜNLÜ

EDİTÖR

Ayça ÖZAYDIN

ayca.ozaydin99@gmail.com

EDİTÖR YARDIMCISI

Beyza KABA

psk.beyzakaba@gmail.com

YAZARLAR

Ayşenur RAMANLI

aysenurramanli@gmail.com

Berra ALAYLI

berragulhan34@gmail.com

Berra Gülhan TİLAVER

Dila YILMAZ

dila0401@hotmail.com

Eda SALAN

edaslnn2002@gmail.com

Hasret KONAT

hsrttkntt@gmail.com

Selman AYDOĞDU

av.selmanaydogdu@gmail.com

Yasemin GÜRLEK

yasemin203545@gmail.com

TASARIM

Ayça ÖZAYDIN

ayca.ozaydin99@gmail.com

Beyza KABA

psk.beyzakaba@gmail.com

Berra ALAYLI

berraalayli@gmail.com

Editörün Kaleminden,

Toplanın, söyleyeceklerimiz var! Dönemi sonlandırırken yeni yönetmeliğin, psikoloji lisans mezunları ve yüksek lisans eğitimini klinik psikoloji kadar kıymetli diğer alt alanlarda sürdüren meslektaşlarımız adına söyleyeceklerimiz var!

Sessiz kalınan her bir mağduriyet adına, dönemi kapatmadan önce son sözlerimizi ileterek hem sizlerin sesi olabilmek hem de anlamlı bir kapanışta bulunmak isteriz.

Bununla birlikte, lisans eğitimlerine devam eden yazarlarımızın da öğrencilik süreçlerindeki zorlantılarına dair ileteceklerini bir sosyal destek kaynağı olarak görebilmenizi umarız. Çünkü erken yetişkinlik döneminin var olan stresörleri ile birlikte karşılaşılan her bir engelde el ele olabilmeyi öğrenebilmeliyiz! Yarınlara umutlu bakabilmek ve arkamızdan gelecek meslektaşlarımıza sahayı emanet ederken ayaklarına değebilecek her bir taşı sorumluluk alarak kaldırabilmek için ufak bir başlangıç yapabildiysek ne mutlu! Şu ana kadarki yolculuğumuza ufak bir mola veriyoruz. Bizlerle olduğunuz için teşekkürler...

Yeni dönemde görüşmek üzere

**Psikolog/Editör
Ayça Özaydın**

Alandaki Riyakatsizliğe Dair Son Söz

Çok isteyerek yazdığım, severek okuduğum, uzmanlığımı almak adına yüksek lisansına devam edip aynı zamanda büyük bir şevkle mesleğimi icra etmek adına çabaladığım alanımda neden geri kalmış hissetmekteyim? Mesleğimin çalışma alanları neden yalnızca klinik psikoloji yüksek lisans programları yapan meslektaşlarıma ayrılmış durumda? Bir bilimin alt alanlarını klinik psikoloji ile sınırlandırılarak psikoloji bilimi, sizce de çok kısır bir perspektife indirgenmeye çalışılmakta ve diğer alt alanlar da yok sayılmamakta mıdır?

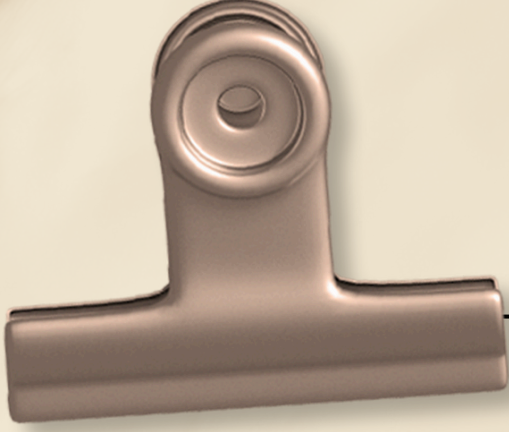
Alanda çok başarılı bir klinik psikolog olabileceğime inandığım -pembe rüyalar gördüğüm- dönemlerde, ALES puanımın düşüklüğünden ve devlet üniversitelerinin kendi öğrencilerine verdikleri önceliklerden dolayıdır ki, başarılı bir öğrenci olmama rağmen alan değiştirmeye itildim. **Çünkü özel üniversitelerde kazandığım klinik psikoloji programlarına maalesef ki, bütçe ayırabilecek durumda ne yeni mezun bir psikolog olarak benim ne de ailemin gücü yetmekteydi.**

Şimdi iyi bir üniversitenin Eğitim Psikolojisi programındayım. **Ancak engeller maalesef ki bir yüksek lisans programına yerleşseniz de önünüze çıkmaya devam etmektedir! Nitekim mesleki eğitimlerin pahalılığından ihtiyacım olan eğitimlere erişememekteyim.** Bunun içindir ki bir kafede servis elemanı olarak çalışmaktan gocunmuyor ancak vahametimize üzülüyorum.

Bu nedenledir alanda ilerlerken bu yazımı okuyan meslektaşlarıma ve meslektaş adaylarına bir son söz iletmek isterim. **Hala hayatımı kurmaya, mesleğimi icra etmeye ve haklarımızı savunmaya çalışıyorum. Neden birlikte bunları yapmayım! Çünkü hep beraber daha güçlü olabiliriz!**

Psikolog Ayça Özaydın





SEVGİLİ OKURLAR

Son söz.. Son sözler neden söylenir, gerçekten son sözümüz müdür, yoksa artık bir eyleme geçeceğimize dair uyarı mıdır karşı tarafa? Bu ayki temamızı ‘son söz’ olarak seçerken hem döneme veda etmeyi hem de aslında bunun bir veda değil yeni başlangıçlara dair son sözlerimiz olmasını umduk. Son sözlerimizi hem bir veda hem bir kabulleniş hem bir yüzleşme hem de bir baş kaldırı olarak sunuyoruz sizlere bu sayımızda. Yine alanımızdan konularla giriş yapıyoruz bu sayımıza da. Sahtekarlık kuramlarına, iş bulma süreçlerine, normalin ardına, replikasyon krizlerine, affetmeye, patolojideki iyileşme süreçlerine, performans kaygısına ve kişisel gelişime dair son sözlerimizi söyledik ve söylenmiş sözler üzerine sizlerin de düşünmesini istedik. Alanımıza dair yazılarımızı mesleki yaşantılarımıza, psikolojiye dair içimizde kalanlara dair son sözlerimiz ile taçlandırmak istedik. Yazılarımızın sonundaki düşüncelerimizi okumayı unutmayın! Dileriz ki cümlelerimiz, sizler için de bir fikrin, düşüncenin ya da sözün sonuna değil; yeni soruların, yeni fikirlerin, yeni sözlerin başlangıcına ilham olur.

Gelecek dönem görüşmek dileğiyle!

**Editör Yardımcısı/Psikolog
Beyza Kaba**

BİRİKTİRDİKLERİMİZE DAİR SON SÖZÜM

Bir mesleği icra etmenin başlangıcında, ortasında ve yolunda... Sonunda demek istemedim çünkü bu mesleğin hayat boyu bir süreç olduğunun her zaman bilincindeydim. Biz psikologlar olarak bu meslek içerisinde öğrenciyken dahi öylesine bir iş yapmadığımızın, amacımızın sadece bölümü bitirmek olmadığını farkındaydık. Ancak bölümü bitirdikten sonra mesleğimizin bu kadar itibarsızlaştırılacağına, alanımızın işgal edileceğinin farkında değildik. Bizler mesleğimiz için çabalarken, gelişmeye çalışırken bir de önümüze koyulan engelleri aşmaya çalışıyoruz. Bir yandan umudumuzu ve mesleğimizin itibarını korumaya çalışırken bir yandan da verdiğimiz emeklerin hiçe sayılışının kırıntılığını yaşıyoruz.

Söylediğimiz bu son sözler sadece birer haykırış aslında. Hiçbiri son olarak kalmayacak, söylediğimiz sözlerin yanına bir virgül daha ekleyecek. Biz ekip olarak yaşanan son süreçlere dair birlik olarak bir paylaşım yapmanın kıymetli olduğunu düşünüyoruz. Siz okurlarımızın da aynı duygu ve düşünceleri paylaştığını biliyoruz. Susmuyoruz çünkü mesleğimizi ve mesleğimiz aracılığı ile ulaşabileceğimiz hayatları da düşünüyoruz. Bu son sözlerimiz aslında mesleğimize sahip çıkışımızın birer haykırışıdır. SON SÖZ dedik çünkü duyulmak istiyor, mesleğimiz ve geleceğimiz için çalışmaya, üretmeye ve araştırmaya devam ediyoruz.

Psikolog Beyza Kaba



“İYİLİĞİN ARKASINDAKİ ETİK İHLAL: SAHTE PSİKOLOGLAR VE AHLAKİ UZAKLAŞTIRMAYA DAİR SON SÖZ”

Yazar: Dila YILMAZ

Sosyal medyada gezinirken karşınıza çıkan bir “psikolojik tavsiye” size hiç yanlış geldi mi? Bilimsel gibi sunulan ama aslında bir dayanağı olmayan bir cümleye rastladınız mı? Bugün psikolog kimliği, diplomanızdan çok sosyal medyadaki görünürlüğünüzle tanınıyor. Kaç beğeni aldığınız ya da kaç kişi tarafından videonuzun izlendiği, mesleki niteliğinizin önüne geçebiliyor. Akademik bilgiyle değil, söylemin dikkat çekiciliğiyle güven kazanılıyor. Bu durum yalnızca bilgi kirliliği yaratmakla kalmıyor; aynı zamanda etik dışı davranışların normalleşmesine de neden oluyor.

Sahte psikologlar eskiden olduğu gibi gizlenmiyor, çoğu zaman binlerce takipçisi olan, "pozitif psikoloji, ilişki koçu" temalı içeriklerle tanınıyorlar. Psikoloji mezunu olmadıkları hâlde, sahte bilgileri kullanarak insanları yanlış yönlendirebiliyor ve etkileyebiliyorlar. Meslek etiğine ve akademik eğitime sahip olmadan insanlara

“danışmanlık” veriyor, bu sırada da kendi içlerinde mantığa bürüyorlar! Kendine ait olmadığını bildikleri bir davranışta ise çelişki kaçınılmaz olacaktır. Sahtekarlık mı yapıyorlar, yoksa yardım mı ediyorlar? Yazımda, bu çelişkinin psikolojik arka planını Bandura’nın Ahlaki Uzaklaştırma Kuramı üzerinden ele alacağım.



(Görsel 1)

Bandura’nın Ahlaki Uzaklaşma Kuramı

İnsanlar, iyiyle kötüyü ayırt etme becerilerini aslında yaşamın çok erken dönemlerinde geliştirmeye başlar (Köklü, 2019). Yalnız yetişkinler değil henüz yeni doğmuş bir bebek bile kendisine zarar veren kişiden uzak durmayı tercih ederken, ona iyi hissettiren bireylere yönelmeyi seçmektedir (Hamlin ve Wynn, 2011; akt.

Köklü, 2019). İyiye yönelme davranışı, çocuğun hayatı boyunca çeşitli yollarla pekiştirilir (Bandura, 1990). Özellikle ebeveynler, çocuklarının doğruyla yanlış ayırt edebilmesi için çeşitli kurallar aracılığıyla öğretmektedir. Çocuklar yardım etmeye teşvik edilirken, zarar vermekten kaçınmaları öğütlenir (Bandura ve ark., 1996). Ahlaki bir birey olma çabası, bu öğrenme sürecinin merkezinde yer alır. Çünkü neredeyse tüm kültürel yapılarda ahlaka uygun davranışlar takdir edilirken kuralları çiğneyen, zarar verici tutumlar toplumsal düzeyde onaylanmaz ve eleştirilir (Sheikh ve Janoff-Bulman, 2013; akt. Köklü, 2019).

Bandura'ya (1990) göre ahlaki uzaklaşma, bireyin toplum tarafından onaylanmayacağı bir davranışı gerçekleştirdikten sonra, bu davranışın sonucunu ahlaki olarak mantığa uygun hale getirme durumudur. Kurama göre birey kendisini mutsuz eden davranışlar ve sonuçlarından kaçınır (Bandura, 1990). Bu nedenle bireyler, toplum tarafından onaylanmayan bir davranışta bulunduklarında hem kendilerini hem de çevrelerini bu davranışın kabul edilebilir olduğuna ikna edebilmek için ahlaki uzaklaşma mekanizmalarını devreye sokarlar (Koçak, 2022).

Birey, toplumun onaylamayacağı bir davranışı gerçekleştirdikten sonra, bu davranışın bireyde yarattığı mutsuzluğu azaltabilmek için bazı yöntemlerle baskılayabilmektedirler (Gezici - Yalçın ve ark., 2016). Bu baskılama süreci, Bandura'nın tanımladığı ahlaki uzaklaşma mekanizmaları yoluyla gerçekleşir (Bandura ve ark., 1996).

Ahlaki uzaklaşma mekanizmalarının sekiz boyutu (Bandura, 1990; 2002, akt. Koçak, 2022)

1. Ahlaki meşrulaştırma:

Bireyin etik dışı bir davranışı, daha yüksek bir amaca hizmet ettiği gerekçesiyle ahlaki olarak kabul edilebilir hâle getirme eğilimidir (Bandura, 1990; 2002, akt. Koçak, 2022). Sahte psikologlar bu mekanizmayı sıkça kullanarak, mesleki yeterlilikleri, eğitimleri olmadığı hâlde uyguladıkları müdahaleleri “insanlara iyi gelmek” ya da “fayda sağlamak” gibi açıklamalarla haklı göstermeye çalışırlar. Örneğin, “Ben sadece insanların mutlu olmalarına yardımcı oluyorum” şeklindeki bir ifade, yanlışın farkında olarak fayda sağlamak üzere devam edildiğini göstermektedir.

2. Örtmece dil:

Ahlaka aykırı davranışın olumsuz etkilerini yumuşatmak amacıyla suçun dolaylı yollarla gizlenmesi ve davranışa yeni bir anlam yüklenmiş gibi yeniden adlandırılmasıdır (Bandura, 1990; 2002; akt. Koçak, 2022). Örtmece dil kullanılarak, “hayat koçu”, “ruhsal yolculuk rehberi” gibi terimlerle psikolog kavramının etrafından dolanmaktadırlar.

3. Hafifletici kıyaslama:

Ahlaki açıdan yanlış kabul edilen bir davranışın, daha kötü bir davranışla kıyaslanarak görece daha masum gösterilmesidir (Bandura, 1990; 2002; akt. Koçak, 2022). “Ben sadece konuşuyorum, yaptığım bir tıp doktoru sahteciliği gibi ciddi değil” diyerek davranış daha masum gösterilir.

4. Sorumluluğun yer değiştirilmesi:

Bireyin, ahlaka aykırı davranışı bir örgütün, durumun veya bir maddenin etkisi altında gerçekleştirdiğini öne sürerek sorumluluğu üzerinden atmasıdır (Bandura, 1990; 2002; akt. Koçak, 2022). “Bu sistemde herkes böyle yapıyor, fırsatım/imbânım olsa ben de lisans alırdım” cümleleriyle kendini mazur gösterir.

5. Sorumluluğun yayılması:

Ahlaka aykırı bir davranışın grup ha-

linde gerçekleştirilmesi durumunda, bireyin kişisel sorumluluğu üstlenmemesi hâlidir (Bandura, 1990; 2002, akt. Koçak, 2022). Sosyal medya ve danışmanlık merkezi adı altında sahte psikologluk yapan kişiler kendilerini değil sistemi suçlayabilirler. “Düzen bu şekilde işliyor, herkes böyle yapıyor, tek ben yapmıyorum.”

6. Sonuçları önemsememe veya çarpıtma:

Ahlaka aykırı bir eylemin sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkilerin, birey tarafından küçümsenmesi ya da çarpıtılarak önemsizleştirilmesidir (Bandura, 1990; 2002, akt., Koçak, 2022). Sonucu küçümseme ise şu şekilde olabilir: “Hayatını etkileyecek halim yok ya?”

7. Suçu atfetme:

Bireyin, gerçekleştirdiği eylemin nede-nini kurbanı yükleyerek, onu suçlama ve bu sayede kendini haklı gösterme çabasıdır (Bandura, 1990; 2002, akt. Koçak, 2022). Suçu atfetme mekanizmasıyla, danışanın psikolojik ihtiyacını ve beklentisini öne sürerek, “Zaten onlar benden bunu istiyor, yoksa ben yapmazdım” diyebilirler.

8. İnsandışılaştırma:

Bireyin, eyleminden etkilenen kurbanı insan olarak görmeyi reddetmesi; böylece ahlaki kuralların o kişi için geçerli olmadığı

ğını düşünmesidir (Bandura, 1990; 2002, akt. Koçak, 2022). İnsandışılaştırma, bu konuda çok görülme de psikoloji lisansını küçümseyerek yapılabilir. “Bunun eğitime ne gerek var, ben eğitimim olmadan da onlardan iyiyim.” gibi...

Bir insanın kırılğan zihnine ve kalbine dokunmak, yalnızca psikoloji lisans eğitimi değil, sorumluluk da gerektirir. Oysa bazıları, bu sorumluluğu taşımadan iyileştirici gücü olduğuna inanır. Kulağa hoş gelen ama içi boş ifadelerle bireylerin en hassas yanlarına dokunur; ardından da bu sözde müdahaleyi ‘iyilik’ olarak sunarak hem kendilerini hem toplumu kandırırlar. Belki onlar, iyilik yaptıklarına inanır. Belki de sadece inanmak isterler. Sahte psikologlar, mesleki yeterliliğe sahip olmadıklarının farkında olmalarına rağmen, yardım ettiklerine inandıkları için yaptıkları işi meşrulaştırma eğilimindedirler. Bandura’nın ahlaki uzaklaştırma mekanizmaları, bu kişilerin kendi etik dışı tutumlarını nasıl haklı çıkardıklarını açıklamak için güçlü bir çerçeve sunar. Bu mekanizmalar sayesinde sahte psikolog hem kendi benlik bütünlüğünü koruyabilir (Gezici Yalçın ve ark., 2016) hem de mesleki kimliğine yönelik eleştirileri zihinsel olarak bastırabilir. Böylece bu kişiler ne

vicdan azabı duyar ne de başkalarının gözünde olumsuz bir imajla anılırlar. İnsanın hem kendini hem de çevresini kandırma kapasitesi, yalnızca bireysel bir savunma mekanizması değil aynı zamanda sosyal psikolojinin uzun süredir üzerinde durduğu önemli bir konudur (Okutan,2016). Bandura’nın sözünü ettiği konu, ahlaki uzaklaşma, işte bu hikâyelerde gizlidir.



(Görsel 2)

Psikoloji, popülerlik değil, ilke işidir. Psikologluk ise reklam etiketi değil, etik işidir. Her kulağa iyi gelen söz, iyileştirici değildir. Ve herkesin konuşan kişiye dikkat kesildiği bir ortamda, konuşan kişinin kim olduğu hayatları değiştirebilmektedir. Sahte psikologların, Bandura’nın (1990; 2002) tanımladığı ahlaki uzaklaştırma mekanizmalarına göre kendi davranışlarını meşrulaştırabilmeleri, tüm suçu onlara atmışım gibi algılanmış olabilir. Sadece onların varlığını suçlamak bu düzene ses-

sizce boyun eğmek olacaktır. Bu durum sistemsal bir boşluğun da göstergesidir. Mesleki yetkinliği olmayan bireyler, “yardım ediyorum” inancıyla hem vicdani yüklerini hafifletmekte hem de toplumsal güveni düşürebilmektedirler. Bu durum, psikolojik destek arayan bireylerin zarar görmesine ve mesleğin kamuoyundaki saygınlığının zarar görmesine neden olmaktadır. Psikoloji mesleğinin itibarı, yalnızca bilimsel bilgiyle değil; aynı zamanda etik ilkelere bağlılıkla korunabilir. Bu nedenle psikoloji alanında meslek yasasının çıkarılması yalnızca hukuki bir gereklilik değil, aynı zamanda etik bir zorunluluktur. Türk Psikologlar Derneği'nin hazırladığı Psikologlar Meslek Kanunu Taslağı, mesleki uygulama sınırlarını netleştiren ve mesleki denetimi düzenleyen yönleriyle bu ihtiyaca doğrudan cevap vermektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2022). Bu yasa yürürlüğe girmediği sürece, bireyler bu boşluktan faydalanmaya ve ahlaki gerekçelerle kendi ihlallerini uygulamaya devam edeceklerdir.

Öte yandan, yalnızca eleştirmek değil, çözümün bir parçası olmak da önemlidir. Türk Psikologlar Derneği (2022), bu yanlış azaltmaya katkı sunmak isteyen kişiler için bildirim sistemi geliştirmiştir.

Bu sistem, etik dışı uygulamaların tespiti ve mesleki denetimin güçlendirilmesi açısından çok değerlidir. Bildirim sürecine katkı sağlamak isteyenler, derneğin resmî web sitesinde yayımlanan form aracılığıyla bu sürece destek olabilirler.

İyilik, doğru yerden gelmediğinde gerçek bir soruna dönüşür. Bu yarayı saracak olan yara bandı; güzel cümleler değil, gerçek bilgi, dürüstlük ve meslek etiğidir. Unutmayın: Sahte bir kimlik oluşturmak belki bir süreliğine iyi hissettirebilir. Ancak gerçek bir psikolog, hayatınızı dönüştürebilir...

KAYNAKÇA

- Bandura, A. (1990). Selective activation and disengagement of moral control. *Journal of Social Issues*, 46(1), 27–46.
- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education*, 31(2), 101–119.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 364–374.

Gezici Yalçın, M., Şenyurt, A. Y., Gültepe, B., & Coşkun, H. (2016). Ahlâkî uzaklaşma ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 309–332.

Koçak, A. (2022). İnsanlık dışı suçlarda ahlaki uzaklaşma. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi (SEFAD)*, 48, 361–384. <https://doi.org/10.21497/sefad.1218622>

Köklü, A. (2019). *Ergenlerde ahlaki uzaklaşma ile riskli davranışlar ve empati yeteneği arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi].

Okutan, N. (2016). *Ahlaki söylem ve siyasal kimlik ile ahlaki çözülme arasındaki ilişkiler* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].

Türk Psikologlar Derneği (TPD). (2011). *Psikologluk meslek yasası tasarısı*. Ankara. <https://psikolog.org.tr/belgeler/psikologlar-meslek-yasasi-taslagi-2022-vucir.pdf>

Türk Psikologlar Derneği. (2022). *Sahte psikolog bildirimi*. <https://psikolog.org.tr/sahte-psikolog-bildirimi>

GÖRSELLER

Görsel 1:

<https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kadin-akilli-telefon-tarama-taramak-5257224/>

Görsel 2:

<https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/aynaya-bakan-kadin-fotografi-774866/>

SON SÖZ

Psikolojiyi yalnızca bir akademik disiplin olarak görmek eksik bir yaklaşımdır; çünkü bu alan aynı zamanda bir sorumluluk duygusunu hissettirmektedir. Ruh sağlığı söz konusu olduğunda, insanlar ne yazık ki fiziksel sağlık kadar hassas davranmayabiliyor. Oysa **ruhsal iyilik hâliyle ilgilenen kişinin yalnızca söyledikleri değil; bilgi birikimi, etik duruşu ve gerçekten kim olduğu da büyük önem taşır**. Sahte psikologların çoğaldığı bu dönemde, yalnızca mesleğimizin değil; insan ruh sağlığının da ciddiyle korunması gerektiğine inanıyorum. Çünkü bir insanın zihnine iyilik maksadıyla bile dokunmak, yanlış ellerde zarara dönüşebilir.

Bugün, ön plana çıkması gereken bilgili, etik değerlere bağlı ve sorumluluk bilinciyle hareket eden profesyonellerdir. Bu yüzden meslek yaşamızın hâlâ yürürlüğe girmemiş olması sadece bizim değil, toplumumuzun da kaybıdır. Ben yazımda yalnızca bir durumu değinmek istemedim; aynı zamanda bir farkındalık yaratmayı amaçladım. Çünkü inanıyorum ki, doğru ellerde ve doğru bilgiyle psikolojinin iyileştirici gücünü görmek mümkün...



BİLİMİN İZİNDE SON SÖZLER: REPLİKASYON KRİZİNİN GÖLGESİNDE AÇIK BİLİMİN IŞIĞI

Yazar: Psikolog Ayşenur RAMANLI

Bilim uğruna ilerlerken bu bilimsel içeriklerin gerçekten bir etki yaratıp yaratmadığı üzerine düşündüğünüz oldu mu? Bilim için üzerine yoğunlaşılması gereken literatür taramaları, yöntemsel desenler ve emek gerektiren istatistiksel analizler... Sonuç olarak ise tüm bunlar üzerine laboratuvarlarda geçen saatler, bilim üzerine verilmiş çabalar, makale üretimleri ve akademiye adanmış hayatlar... Peki, bilim gerçekten bir etki yaratıyor mu? Ya da başka bir bakış açısıyla biz, bilim üzerine ilerlerken araştırmaları gerçekten etkili olarak yapıyor muyuz? Bu sorulara bir cevap bulmak üzere yola çıkacağımız bu yazıda bilimin karanlık yüzü olan replikasyon krizinden ve bu krize çözüm olarak açık bilimden bahsedeceğim.



(Görsel 1)

Replikasyon Krizi Nedir?

Replikasyon; bir araştırmanın tekrardan yapılması ve böylece önceki bulguların hâlâ durumlar arasında ve zaman içinde genellenebilir olup olmadığını anlamaktır (Diener ve Biswas-Diener, 2025). Replikasyonun iki türü bulunmaktadır: 'Direkt Replikasyon' orijinal makaledeki bilimsel metotları birebir kullanarak araştırmayı tekrar yapmayı tanımlarken 'Kavramsal Replikasyon' ise farklı bilimsel metotların kullanılarak aynı fikirlerin ve hipotezlerin ölçülmesidir (Diener ve Biswas-Diener, 2025). Böylece, direkt replikasyon ile önceki araştırmaların hâlâ geçerli olup olmadığı anlaşılabilirken kavramsal replikasyon ile farklı koşullarda, farklı bir örnekleme ya da farklı ölçüm yöntemleriyle aynı etkinin tekrardan oluşup oluşmayacağı gözlemlenebilir.

Ancak son dönemde psikologlar, literatürde hatalı bir şekilde anlamlı olarak bulunan bulgular üzerine endişelenmektedir (Maxwell ve ark., 2015). Örneğin, üç önemli psikoloji dergisinde (Psychological Science, Journal of Personality and Social

Psychology ve Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition) yayımlanmış olan 100 deneysel ve korelasyonel çalışmanın yüksek güçte replike edildiği bir çalışmada bu araştırmaların toplamda sadece %36'sının anlamlı sonucu ($p < .05$) bulunabilmiştir (Open Science Collaboration, 2015). Bu da, psikoloji literatüründeki birçok çalışmanın bulgularının tekrar elde edilemediği için bu çalışmaların güvenilirliğini zedelemektedir. Kısacası replike edilmeye çalışılan geçmiş araştırmalardaki sonuçlar benzer olmadığından bu durum replikasyon krizine yol açmaktadır. Peki bu çalışmalar neden tekrar edilemiyor? Neden anlamlı sonuçlar bulunamıyor?



(Görsel 2)

Replikasyon Krizinin Nedenleri ve Sonuçları

Replikasyon krizine çözüm üretmek istiyorsak ilk başta nedenlerini görebilme-

miz gerekir. Daha çok istatistiksel yöntem hatalarından oluşan replikasyon krizinin nedenlerinden bir tanesini açıklamak için istatistik derslerinde çokça gördüğümüz Tip 1 hatasından bahsedelim:

Tip 1 hatası (yanlış pozitif) gerçek hayatta bir etki olmamasına rağmen araştırmalarda hipotezlerimizi destekleyerek bir etki bulma olasılığımız, bir diğer deyişle H_0 hipotezini desteklememiz gerekirken aslında yanlışlıkla reddetmemiz anlamına gelmektedir. Psikolojik araştırmalarda p değerini .05 alıyor olmamız bu hata değerini kontrol ediyor gibi gözükse bile veri analiz esnekliğinden dolayı tek bir çalışmada anlamlı sonuçların bulunması doğruluğu göstermeyebilir (Maxwell ve ark., 2015). Araştırmacıların esneklik dereceleri yani veri toplamada, analiz etmede ve raporlamadaki esneklikleri Tip 1 hatasını arttırmaktadır (Simmons ve ark., 2011). Örneğin, çoklu ölçüm testlerini alt gruplar üzerinde tekrar tekrar analiz etmek, ortak değişkenleri eklemek ya da çıkarmak, istatistiksel anlamlılığa ulaşınca veri toplamayı bırakmak gibi pratikler yanlış pozitif sonuçlar bulunmasının başlıca nedenleridir (Maxwell ve ark., 2015).



(Görsel 3)

Araştırmalarda sadece anlamlılık değil etki gücü ve araştırmanın istatistiksel gücü de önemlidir. Düşük güç aynı zamanda düşük örneklemeler anlamına gelmektedir (Ioannidis, 2005). Dolayısıyla, katılımcı sayımız ne kadar düşük olursa araştırmamızın gücü de o kadar düşecektir ve çalışmanın genellenebilirliği de düşük olacaktır. Psikoloji araştırmaları genelde orta güçte ($1 - \beta = .80$) yapılsa da yüksek güçte ($1 - \beta = .95$) araştırmalarla örneklem sayısı yükseltilerek araştırmanın güvenilirliği arttırılabilir. İstatistiksel güç aynı zamanda etki gücü ile de ilişkilidir (Ioannidis, 2005). Etki gücü; deneysel manipülasyonun sıfırdan daha yüksek olup olmadığını ve eğer bir etki varsa bu etkinin ne derecede büyük olduğunu tanımlamaktadır (Lakens, 2013).

Etki gücü aynı zamanda, araştırmacıların çalışmanın en başında araştırmayı planlayarak güç analizi yapmalarında ve anlamlı sonuçlara ulaşıl-

ması için örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde kullanılmaktadır (Lakens, 2013). Shrout ve Rodgers (2018), yayın yanlılığı dolayısıyla araştırmalardaki anlamlılık arayışının normalde olduğundan daha büyük etkiler ile raporlanmasına yol açtığından bahsetmişlerdir. Bu yüzden gerçekten büyük bir sonucun bulunup bulunmadığını görebilmek için düşük etki gücü (örneğin $d = .10$) kullanılmalıdır (Cohen, 1988; akt. Lakens, 2013). Araştırmalar bu istatistiklere dikkat etmediklerinde Tip 1 hatasına yaklaşımları da kaçınılmaz olacaktır.

Bir başka neden ise genellikle yeni ve anlamlı olarak bulunan etkilerin raporlanmasıdır (Nosek ve Lakens, 2014). Anlamlı olarak bulunmayan sonuçlar işe yaramaz olarak görüldüğünden raporlanmayabilirler. Araştırmaların tekrarlanabilirliği araştırmacılar ve editörler tarafından göz ardı edilmektedir çünkü genellikle replikasyondan ziyade araştırmaların yenilikleri istenir (Open Science Collaboration, 2015). Ancak, replike edilemeyen çalışmaların yapılacak yeni çalışmalara vereceği zarar düşünüldüğünde replikasyonların önemi anlaşılabilir. Bilim, önceki çalışmalardan elde edilen bulgulara atıf yapılarak ve bu bulgular anlamlı kabul edilerek kümülatif bir şekilde ilerler.

Ancak bu durum, yeni makalelerde oluşturulan araştırma soruları ve hipotezler sonucunda yanlışlıkla pozitif bulunan sonuçların sayısının artmasına neden olabilir. Bu yüzden Nosek ve Lakens (2014), direkt replikasyon olmadan yanlış bir şekilde anlamlı sonuç bulunma durumunun olup olmadığı hakkında hiçbir zaman emin olunamayacağını savunarak daha çok direkt replikasyonun önemi üzerinde durmuşlardır. Fakat günümüzde kavramsal replikasyonlar, direkt replikasyonlardan daha fazla yapılmaktadır. Kısacası günümüzde, replikasyon çalışmalarını arttırarak bir nevi bu krizin önüne geçebiliriz. Peki ya bundan sonrası...

Replikasyon Sorununa Çözüm: Açık Bilim

Replikasyon krizine çözüm olarak tekrar çalışmalarını arttırırken bir yandan da bu krize bir araştırma daha eklememek adına ileride yapılacak araştırmalar için birçok yöntem oluşturulmuştur.

Bunlardan en önemlisi Açık Bilim Hareketi'nin (Open Science Framework; <http://osf.io/>) Açık Bilim Merkezi (Center for Open Science) tarafından oluşturulmasıdır (Sullivan ve ark., 2019). Bu araçla beraber araştırmaların planlanması, yazılım seçimi, veri yönetimi ve araştırma

bulgularının yayımlanması gibi pratikler düzenlenmiştir (Sullivan ve ark., 2019). Brian Nosek'in 2013'te oluşturduğu kâr amacı gütmeyen bu organizasyon ile araştırmacıların araştırma planlarını, materyallerini ve diğer dokümanlarını ücretsiz bir şekilde paylaşabilecekleri bir ortam oluşmuştur (Shrout ve Rodgers, 2018). Böylece, veriler toplanmadan çalışmaların planlanarak ön-kayıtların oluşturulması, örneklem büyüklüklerinin, istatistiksel güçlerinin ve ölçüm araçlarının önceden belirlenmesi, veri ve analizlerin herkes için açık olması sağlanmıştır (Shrout ve Rodgers, 2018). Ön-kayıt yapılarak replikasyon krizinin önüne geçen bu yaklaşım, replikasyon çalışması yapmak isteyenlere de materyallere erişim açısından kolaylaştırıcı bir araç olmuştur.

Sonuç

Sonuç olarak bilim yapmak her ne kadar zor olsa bile yaptığımız bilimin ne kadar iyi, güvenilir ve tutarlı olduğu dikkat edilmesi gereken bir yerdedir. Bu noktada replikasyon krizinin psikolojiye getirdiği tehdit bizi daha güçlü araştırmalar yapmaya teşvik etmektedir. Bu krizin etkilerini replikasyon çalışmaları ile azaltmaya çalışırken bir yandan da ileride planlayacağımız çalışmalarımızın istatistik-

sel gücünü, etkisini, örneklem büyüklüğünü hesaba katarak Tip 1 hatasına düşmeden gerçek verileri bulmak ve yayınlamak krizi ortadan kaldıracaktır. Açık bilim hareketinin desteklenmesi ve uygulamaya geçirilmesi ile hem istatistiksel bulguların şeffaf bir şekilde paylaşılması hem de herkesin erişebileceği bir ortamda yayınlanması sadece araştırmacılar için değil, aynı zamanda toplumun yararı için de kıymetlidir. Bilimin sadece akademinin kendi küçük balonlarında yaratılıp sürdürüldüğü bir uğraş değil, topluma ulaşarak onları da etkileyen, geliştiren bir oluşum olduğu vizyonuyla açık bilime ücretsiz erişim desteklenmelidir. Bilimin her zaman topluma ait olması dileğiyle...

KAYNAKÇA

Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2025). The replication crisis in psychology. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. Retrieved from <http://noba.to/q4cvydeh>

Ioannidis, J. P. (2005). Why most published research findings are false. *PLoS Medicine*, 2(8), e124. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.00201>

Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>

Maxwell, S. E., Lau, M. Y. ve Howard, G. S. (2015). Is psychology suffering from a replication crisis? What does “failure to replicate” really mean? *American Psychologist*, 70(6), 487. <https://doi.org/10.1037/a0039400>

Nosek, B. A. ve Lakens, D. (2014). Registered reports: A method to increase the credibility of published reports. *Social Psychology*, 45(3), 137-141. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000192>

Open Science Collaboration. (2015). Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*, 349(6251), aac4716.

Shrout, P. E. ve Rodgers, J. L. (2018). Psychology, science, and knowledge construction: Broadening perspectives from the replication crisis. *Annual Review of Psychology*, 69(1), 487-510.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011845>

Simmons, J. P., Nelson, L. D. ve Simonsohn, U. (2011). False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant. *Psychological Science*, 22(11), 1359-1366.
<https://doi.org/10.1177/09567976114176>

Sullivan, I., DeHaven, A. ve Mellor, D. (2019). Open and reproducible research on open science framework. *Current Protocols Essential Laboratory Techniques*, 18(1).
<https://doi.org/10.1002/cpet.32>

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/cesitli-baslikli-kitap-lot-2873603/>

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/belgenin-ustundeki-buyutec-6801648/>

Görsel 3: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/1-1-3-kara-tahta-uzerine-yazi-374918/>

BİLİME DAİR SON SÖZLERİM

Bilime ulaşmanın yolunu istatistiksel analizler, araştırma desenleri ve açık erişim üzerinden ele almış olsam da, yolun en başında farklı zorlukların aşılması gerekir. Yüksek lisans başvurusu yapan mezun bir psikolog olarak, replikasyon krizinin ötesindeki akademik engellerden bahsetmek istiyorum.

Her ne kadar başarılı bir lisans hayatı geçirmiş olsam da ALES ve YDS gibi akademik yeterliliği tartışmalı sınavların baskısı, referans mektubu bulma telaşı ve üniversitelerin karşılanamayacak düzeydeki ücretleri bizler için ilk bariyeri oluşturmakta. Bazen ufak bir referans mektubu için bile kırıncı tepkilerle karşılaşabiliyoruz.

Psikolojinin genelde klinik üzerinden ilerliyor olması ise sadece toplum tarafından değil akademinin de alanı bu şekilde sürdürmesinden kaynaklanıyor. Bilişsel nöropsikoloji ve sosyal nörobilim alanlarına yönelmek istesem de, akademisyenlerin yaklaşımları can yakıcı olabiliyor. İleride çalışmak istediğiniz konular küçümseniyor ve “bunu belki daha sonra çalışırsın” gibi cümleler ile ilgi duyduğunuz konuları bir kenara atmanız bekleniyor. Hatta bu yüzden eleniyorsunuz. Tüm bu süreç insanı yalnız hissettirerek kendini sorgulamasına neden oluyor. Alana yeni paradigmlar getirebilecek bizlerin daha en başından bu şekilde elenmemiz ile Türkiye’de psikoloji bilimi ne kadar ilerleyebilir? Bilim için akademinin dik yokuşlarını çıkmayı göze alan bizler bile tepeleri göremeden aşağıya doğru itilirken toplumun bu yokuşun ardındakileri görebilmesi ya da bizlerin topluma tepedekileri gösterebilmemiz mümkün olabilir mi?

Son sözlerimde birbirimize destek olmamız gerektiğini belirtmek istiyorum. Çünkü bilim sadece güçlü istatistiksel analizlerden ibaret değil; aynı zamanda bu yöntemleri sağlayabilecek, bilimi taşıyabilecek, topluma yayabilecek bilim insanlarının yetişmesini de kapsamaktadır. Ancak birbirimize gerekli dayanışmayı sağladıkça anlamlı bilimi yürütebiliriz.

NORMALİN ARDINDAKİ SON SÖZ

Yazar: Psikolog Berra ALAYLI

Normal miyim sorusu, neredeyse herkesin zihninde en az bir kez yankılanmıştır. Ağlamak, öfkelenmek ya da yalnız kalmanın nasıl olup olmadığı konusunda düşünüp durmuşuzdur. Peki bu durumlar ne zaman normal ne zaman anormal olurdu? Ya da “normal” dediğimiz şey gerçekten var mıydı? Bir sabah uyandığımızda kendimizi farklı hissetmemizin sebebi bizde mi, yoksa sürekli değişen dünyada mı saklıydı? Eğer normallik zamanla, kültürle ve kişiden kişiye değişebiliyorsa herkesçe var olan bir normalden söz etmek mümkün müydü? Yani hayatımızı tümüyle şekillendiren normal kavramı aslında kurmaca olabilir miydi?



(Görsel 1)

Normal, çoğunluğun benimsediği davranışları tanımlamak için kullanılırken toplumsal normlar, belirli durumlarda nasıl düşünmemiz, hissetmemiz ve davranmamız gerektiği de dahil olmak üzere pek çok konuda çeşitli beklentileri içerir (Sherif, 1936; Cialdini ve Trost, 1998). Bireyler, içinde bulundukları sosyal çevre aracılığıyla bu normları öğrenir ve içselleştirir (Yücel, 2024).

Toplumsal normlara uyum sağlamamızın temelinde iki tür sosyal etki yer alır: bilgisel sosyal etki (informational social influence), bireyin doğru bilgiye ulaşmaya yönelik ihtiyacından kaynaklanırken normatif sosyal etki (normative social influence), bireyin kabul edilme, sevilme ve dışlanmama gibi sosyal ihtiyaçlarından doğar (Deutsch ve Gerard, 1955). Özellikle belirsizlik anlarında, birey çevresindekileri referans alarak “doğru” olanı bulmaya çalışır (Sherif, 1936).

Normlara Uymanın da Bir Bedeli Var

Toplumla uyumlu olmak, sosyal kabul, onay ve ödülleri getirirken bu normlara aykırı davranmak dışlanma ve eleştirilme gibi olumsuz olabilecek sonuçlara

da yol açabilir (Thibaut ve Kelley, 1959). Bu nedenle bireyler, toplumun değer yargılarını dikkate alarak karar verir ve davranışlarını buna göre şekillendirmeyi seçerler (Kılıç, 2015).

Ancak bazen, bireyin kendi iç değerleri ile toplumun beklentileri çeliştiğinde içsel bir çatışma yaşanabilir ve bu durum kişinin yabancılaşma hissine kapılmasına neden olabilir (Yücel, 2024). Zamanla, bu yabancılaşma bireyin kendine, başkalarına ve topluma karşı mesafe koymasına yol açabilir (Seeman, 1959). Bu çatışmalar, özellikle toplulukçu kültürlerde daha yoğun yaşanır. Çünkü bu kültürlerde grup uyumu ve sosyal roller ön plandadır (Yücel, 2024). Kişi, toplumsal rollerine uymadığı noktada hem dışsal hem de içsel baskılarla karşılaşabilir. Tarihsel olarak bakıldığında, birçok sanatçı, düşünür ve liderin “anormal” davranışlar sergilediği gözlemlenmiştir (Özen ve Taşdemir, 2022). Bu da bize, normal olmamanın aslında hem zamana hem de topluma göre değiştiğini gösterir.

Bir davranışın anormal sayılabilmesi için, toplum içindeki normları göz ardı etmesi ve çevredekilere rahatsızlık hissi vermesi gerekir (Davison ve Neale, 2004). Ancak, bu durumların hiçbirinin ölçülebilir olmadığı, zamana ve içinde

bulunduğu ortama göre değişebileceği de unutulmamalıdır.



(Görsel 2)

Beden ve Cinsiyet Üzerinden Dayatılan Normlar

Toplum, sadece zihinsel değil, bedene yönelik normlar da üretir. Kişinin vücudunun nasıl görünmesi gerektiğine dair normlar, medya, moda ve reklamlar aracılığıyla bireylerin algılarını değiştirir (Yıldırım, 2024.). Normal beden algısı dışında olduğu iddia edilen fiziksel görünüşler -örneğin obezite ya da cilt hastalıkları- toplum tarafından anormal olarak etiketlenebilmektedir (Topaloğlu, 2010).

Cinsiyet rolleri de toplumsal roller ile birlikte çocukluk çağından itibaren kişiye dayatılır. Kız ve erkek çocukları için uygun görülen özelliklere dair kalıp yargılar (gender stereotypes), kişilerin davranışlarını şekillendirir (Ruble ve Martin, 1998; Basow, 2006). Bu rollerin dışına çıkmak, bireyin toplumla uyumunu zorlaş-

tırabilir ve dışlanmasına neden olabilir.

Normalin Ardındaki Son Söz

Normallik dediğimiz şey, aslında çoğu zaman toplumun bizden beklediği kurallara uyma davranışdır. Bu davranış bireyi etkileyen her alanda olabilir. Yemek yemesinde, etek giymesinde veya işe girmesinde... Ancak bu kurallar, göreceli ve çoğu zaman sorgulanmadan içselleştirilmiş olgulardan ibarettir. Yani kendimizi normal hissedip hissetmediğimiz noktada, bu normları ne kadar sorguladığımız veya bu normların ne kadar işlevsel olduğunu sorgulamak da önemlidir. Eğer içsel uyumumuzu zorlayacak değerler varsa belki de bunlar bizim için “normal” olan değildir. Çünkü belki de asıl mesele normal olmak değil, kendimiz olabilmektir. Bu yüzden eğer normal olmak için kendinizi yoruyorsanız normal olmayı değil kendiniz olmayı seçin.



(Görsel3)

KAYNAKÇA

Basow, S. A. (2006). Gender: Stereotypes and roles (4th ed.). Thomson Wadsworth

Cialdini, R. B. ve Trost, M. R. (1998).

Social influence: Social norms, conformity and compliance. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), The handbook of social psychology (Vol. 2, pp. 151–192). McGraw-Hill.

Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004).

Abnormal psychology. John Wiley & Sons.

Deutsch, M. ve Gerard, H. B. (1955). A

study of normative and informational social influences upon individual judgment. Journal of Abnormal and Social Psychology, 51(3), 629–636.

Kılıç, R. (2015). Deliler ve doktorları.

İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.

Özen, Y. ve Taşdemir, O. (2022). Anormal

kavramına ruh sağlığı üzerinden bir bakış.

Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(2),

174-184.

Ruble, D. N. ve Martin, C. L. (1998).

Gender development. In N. Eisenberg (Ed.), Handbook of child psychology (Vol. 3, pp. 933–1016). Wiley.

Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. American Sociological Review, 24(6), 783–791.

Sherif, M. (1936). The psychology of social norms. Harper.

Thibaut J. W., Kelley H. H. (1959) The Social Psychology of Groups. New York: John Wiley.

Topaloğlu, H. (2010). Gölgedeki Bedenler: Bedenğin İnşa Sürecinde Toplumsalın Etkileri. Alternatif Politika, 2(3), 251-276.

Yıldırım, S. (2024). Beden imajı ve toplumsal normlar. Isparta Okulu Dergisi, 4 (1), 1-17.

Yücel, Z. (2024). Toplumsal normlar ve birey üzerindeki etkileri. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].

GÖRSELLER

Görsel1:

<https://images.pexels.com/photos/32321602/pexels-photo-32321602/free-photo-of-siyah-beyaz-ahtapotlu-sanatsal-portre.jpegauto=compress&cs=tinysrgb&w=1260&h=750&dpr=2>

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/yatakta-oturan-siyah-pantolonlu-adam-3693039/>

Görsel 3: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/gun-batimi-sirasinda-atlama-insan-silueti-6152103/>

BİR PSİKOLOĞUN GÖZÜNDEN MESLEĞİNE SON SÖZÜ

Aslında söylemek istediğim çok şey var mesleğe dair alana dair hep psikolog olmaya dair... Psikoloji bölümüne başlarken hepimiz farklı hayallerle farklı umutlarla başlıyoruz ve bölümü bitirdiğimizde alacağınız psikolog ünvanının gerçekten önemli olduğunu düşünüyoruz. Lisans sürecinde bize her zaman bir bilim insanı olarak yetiştirmek istediklerini söyleyen hocalarımız, her zaman kendimizi geliştirmemiz gerektiğini söyleyen akademisyenlerimiz ve çevreden gelen birçok sözle beraber bölümü bir şekilde bitiriyoruz. Kimimiz bölümü gerçekten severek bitiriyor kiminiz de arkadan itilerek ama bölümü bitirdiğimiz zaman ne arkadan itilmenin ne de severek bitirmenin pek bir önemi olmuyor. Eğer bir yerlerde bir tanıdığınız varsa bir iş bulabiliyorsunuz, eğer paranız varsa yüksek lisansa başlayabiliyorsunuz. Ne kadar iyi olduğunun, ne kadar iyi çalıştığının veya ne kendini geliştirdiğinden ziyade nerelerde ne kadar tanıdığının olduğuna ne kadar paranın olduğuna bakılıyor bir yerde. Yeni mezun olmuş ama psikolog olarak hala mesleğe başlayamamanın hüznünü yaşıyorum bir yandan. Çünkü mesleğe başlamak bir yerlerde hak etmediğin muamelelere maruz kalmak bir yerlerde de hayallerinden vazgeçmek demek. Ben psikolog olmaktan şu an karşılaştığım şeyleri beklemiyorum birilerine dokunmak istiyorum ama aynı zamanda kendime de. Mesela sürekli eksik hissettirilmek istemiyorum mesela öğretmen olmak istemiyorum ya da bir yerlerde asistanlık yapmak değil benim derdim. Sadece mesleğimi yapmak ve hak ettiğimi almak istiyorum.

PSİKOPATOLOJİ'DE SON SÖZÜ SÖYLEYEBİLMEK

Yazar: Eda SALAN



(Görsel 1)

Klinik psikolog Patricia E. Deegan (1996) psikopatolojideki iyileşme için, *“İyileşmek, eskiden kim olduğuna dönmek değil; kim olmaya başladığını keşfetmektir”* sözlerini kullanmıştır. Onun bu cümlesinden patolojideki iyileşmenin (recovery) aslında sonu getiren bir son söz olmadığını, bu son sözün yeni bir başlangıç ifade ettiğini anlamak mümkündür. Ayrıca Deegan, şizofreni tanısı aldıktan sonra, iyileşmenin bir varış noktası olmadığını, bir süreç olduğunu vurgulamıştır (Deegan, 1988). Deegan, henüz on yedi yaşındayken aldığı şizofreni tanısıyla, umutsuzluk yüklü ve dışlayıcı bir tıbbi sistemle karşı karşıya kalmış olsa da bu tanı onun için bir son söz değildi. O, lisan-

sını, yüksek lisansını ve doktorasını tamamladıktan sonra iyileşme hareketinin (recovery movement) öncülerinden biri olmuştur.

İyileşmenin tanımı her birey için farklı olabilir. Klinik remisyon olsa bile kişi kendini iyi hissetmeyebilir; ya da bir rahatsızlığa dair semptomlar devam ederken kişi yaşamdan doyum alabilir (Davidson ve ark., 2005). Bu bağlamda, tanı alan kişilere adeta bunun bir son olduğunu söylemek doğru olmayacaktır. Çünkü onlar için bu tanı, bundan sonraki hayatları için söylenmiş son söz değildir. Deegan'un yaşamından da anlayabileceğimiz gibi, kendisi için bir sonun geldiği düşünülen kişi, aldığı tanıya rağmen yaşamına fonksiyonel bir şekilde devam edebilir. İyileşme hareketinin öncülerinden biri olan William Anthony, ruhsal hastalıkların iyileşmesinin “semptomsuzluk” anlamına gelmediğini belirtir (Anthony, 1993). Ona göre, sağlık sistemleri tanı alan kişiyi “pasif hasta” olarak değil, “aktif özne” olarak görmelidir (Anthony, 1993). Pasif olarak damgalanmış bir kişinin, fonksiyonel bir

yaşam sürme ve üretken olma konusunda zorluklar yaşayacağı çıkarımını yapmak zor değildir. Öyleyse, alınan tanının bir son olmadığını anlamakta bireye olduğu kadar topluma da sorumluluk düşmektedir. Toplum, ruhsal hastalık tanısı alan kişileri işlevsiz, bir sona gelmiş kişiler gibi damgalamamalıdır. Benzer şekilde, iyileşme de tam bir semptomsuzluk hali olarak görülmemeli, bunun bir süreç olduğu kabullenilmelidir. O halde, psikopatolojide bir “son sözün” olmadığını söylemek mümkün olacaktır. Birey var oldukça umut da var olacaktır.

KAYNAKÇA

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11–23. <https://doi.org/10.1037/h0095655>

Davidson, L., Borg, M., Marin, I., Topor, A., Mezzina, R. ve Sells, D. (2005). Processes of recovery in serious mental illness: Findings from a multinational study. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 8(3), 177–201. <https://doi.org/10.1080/15487760500339360>

Deegan, P. E. (1996). Recovery as a jour-

ney of the heart. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 19(3), 91–97. <https://doi.org/10.1037/h0101301>

Deegan, P. E. (1988). Recovery: The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11–19. <https://doi.org/10.1037/h0099565>

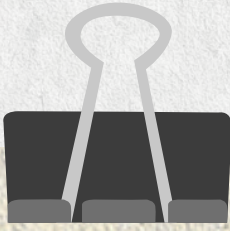
Deegan, P. E. (2001). Recovery as a self-directed process of healing and transformation. *Occupational Therapy in Mental Health*, 17(3-4), 5–21.

GÖRSELLER

Görsel 1:

<https://pixabay.com/tr/illustrations/anksiyete-depresyon-korkmak-stres-8809322/>





BİR PSİKOLOG ADAYININ SON SÖZÜ

Üniversite için bölüm tercihi yaparken, kolay yoldan para kazanmak isteyenlere ve bu yönde tercihler yapanlara kıızıyordum hep. Bölümümde ilerlemenin zor olduğunun bilincindeydim; ataması çok azdı, yüksek lisans yapmalıydım. Yine de bölümümü tercih ederken tereddüt etmedim. “*Her psikoloji öğrencisi kanadı kırık bir kuştur*” sözünü işitmiştim ve ben de kanadı kırık bir kuştum. Kendimi iyileştirip başka kırık kanatları sarmak, hayatlarına dokunmak istedim hep. Bölümümü hep sevdim, önüme çıkan engellere rağmen...

Zamanla ideallerim, hedeflerim değişti bu engellere paralel olarak. Zaman zaman ümitlerim tükendi, pes etme derecesine geldim. Derslerimden çok zevk duyuyor olmama rağmen tükenmiş hissettim. Ama yılma niyetinde değilim. En başından bu yolda zorlukların olduğunu biliyordum, şimdi daha bilinçli şekilde mücadele içinde olacağım.

Son sözüm kendini yorgun ve çıkmazda hisseden meslektaşlarım için olacak. Kolay olmayacağını hepimiz bir şekilde biliyorduk. **Şimdi vazgeçmek yerine birlik olmalı, görünür olmalıyız.** Birlik olabilmenin çok değerli olduğunu biliyorum, tüm psikologlar ve psikolog adayları da bunun bilincinde olmalılar. Birlikten kuvvet doğacak, buna inanıyorum. Kanadı kırık kuşlar olmak zorunda değiliz, birlikte ahenkle hareket eden sapasağlam kanatlı kuşlar olacağız başka kuşlar da korkmadan uçabilsin diye...

İYİLEŞMEYE DAİR SON SÖZ: AFFETMEK

Yazar: Hasret Konat

Birini affettiğimizde gerçek iyiliği o kişiye mi yoksa kendimize mi yaparız? Peki ya affetmediğimizde o kişiyi mi cezalandırırız yoksa kendimizi mi? Hayatımız boyunca, çeşitli olumsuz deneyimler, kişiler, durumlar veya olaylar bizlerde travmatik etkiler bırakabilir. Travmaların yıkıcı etkilerinden kurtulmak için çeşitli yollar aranabilir. Bu yolların yanında affetmenin travma sonrası iyileşme sürecindeki rolü nedir? Affetmek psikolojik sağlığı korumada ne kadar etkilidir? Affetme süreci bireylere ne katar? Bu yazımda affetme olgusunun anlamına, affetmenin travma sonrası iyileşme sürecine olan etkilerine ve yukarıda değindiğim soruların yanıtlarına odaklanıyor olacağım. Bu noktada yazıya geçmeden önce siz değerli okuyucularımıza yazının sonunda tekrar hatırlatacağım bir soru yöneltmek istiyorum: Sizce affetmek bir kazanç mıdır yoksa kayıp mı?

Affetmek; kişinin kendisine zarar veren olumsuz duygulardan gönüllü olarak vazgeçmesi, bu duyguların nötrleşmesidir (Rye ve Pargament, 2002; akt. Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Bu tanımdan yola çıkı-

rak affetmek, kişinin olumsuz duygulardan hatta bu olumsuz duyguların sebeplerinden 'gönüllü olarak' vazgeçmesi anlamına geldiğinden bir seçim hatta tercihtir denebilmektedir. Yaşadığımız olumsuz deneyimler sonucunda yaralar alınabilir ve bu yaralar öfke, düşmanlık gibi negatif duyguları geliştirmemize sebep olabildiği gibi beraberinde ruhsal ve fiziksel sorunlara zemin hazırlayabilir (Goldman ve Wade, 2012; akt. Akhtar ve ark, 2017). Ancak bireyler, affetme ile kendilerine zarar veren kişi veya durumlardan bilerek ve isteyerek 'vazgeçmeleri' sayesinde kendi psikolojik iyi oluşlarına ve iyileşme süreçlerine de zemin hazırlamış olurlar. Affetme süreci suça değil suçluya yöneliktir (Ayten, 2014, akt; İşcan, 2021). Bu noktada, affetmenin üç boyutu olduğundan söz etmek yerinde olacaktır: kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme (Güven ve Erdem, 2020).



(Görsel 1)

Kendini Affetme:

Olumsuz deneyimler sonucunda geliştirdiğimiz travmalar bizlerde negatif etkiler yaratabilmektedir. Kendini affetme, bireyin kendine olan hatalarından ya da başkalarında neden olduğu olumsuzluklardan kaynaklanan negatif duyguları nötrleştirerek bu yükten arınmasıdır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Bu bağlamda kişi, kendinin veya başkalarının sebep olduğu olumsuz duygulardan vazgeçer denebilmektedir. Kişi bu süreçte, kendine verdiği zarardan veya başkalarını incitmesinden kaynaklanan negatif duygular sebebiyle kendini cezalandırmayı veya kendinden öç almayı bırakarak kendini affeder (Besim 2017; akt. Güven ve Erdem, 2020). Kendi hatalarımızla yüzleşmek çoğu zaman bizleri yorabilir, başkalarını veya kendimizi incittiğimizi kabullenmekte zorlanabiliriz. Peki sizce kendi kendimizi affetmek, bizde travmaya sebep olan bir kişiyi veya durumu affetmekten daha zordur diyebilir miyiz?

Durumu/Olayı Affetme:

İstenmeyen durumlar karşısında hayata karşı olumlu duygularımız, inançlarımız yerini negatif duygulara bırakabilir. Örneğin doğal afetlerde veya hastalık durumlarında yaşadığımız olum-

suz deneyimler, acı verici duygular geliştirmemize sebep olabilir. Kendi kontrolümüzde olmayan olaylar sebebiyle yaşadığımız yıkım bizde travmalar yaratabilir. Bu sebeplerden kaynaklanan olumsuz duyguları önce nötrleyip sonrasında olumlu duygulara çevirmek bireyin durumu affetme süreci olarak tanımlanabilir (Besim, 2017; akt. Güven ve Erdem, 2020).

Başkalarını Affetme:

Başkalarını affetme kapsamında kişi adaletsiz bir davranış karşısında öfke, mutsuzluk, öç alma isteği, düşmanlık gibi bahsettiğimiz duygular geliştirebilir. Zarar görülen kişi bazen bir arkadaş, bazen romantik partner, bazense sadece bir yabancı bile karşımıza çıkabilir. Daha önce de affetme olgusunun “kişinin zarar gördüğü kişiden ve onun sebep olduğu olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi durumu” olduğundan bahsetmiştik. İşte başkalarını affetme döngüsü de tam olarak böyle işliyor denebilmektedir. Bu noktada başkalarını affetme süreçlerinde etkili olan belirli faktörlerden bahsetmemiz mümkündür. Örneğin yapılan çalışmalarda partnerine duygusal olarak fazla bağlılık gösteren bireyler daha affediciyen duygusal olarak

az bağıllık gösteren bireylerin daha az affedici olduğu saptanmıştır (Finkel ve ark., 2002; akt. Toprak, 2013). Bunların yanında yapılan başka çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha affedici olduğu bulunmuştur (Lawler-Row ve Piferi, 2006; akt. İşcan, 2021). Başkalarını affederken olumsuz yaşantılarımız, uğradığımız haksızlıklar ve zarar gördüğümüz olaylar sonucunda kurban gibi hissetmemiz mümkündür. Bu sebeple, başkalarını affetme sürecinde kişinin affedici özellikte olması, psikolojik sağlığı doğrudan etkiler ve kişinin uyum süreçlerini olumlu etkiler (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Peki ya başkalarını affetmek yapılan hatayı unutmayı mı içerir? Affetmek yapılan yanlış mazur görmek, hata yapan kişiyi haklı görmek, zarar gördüğünü unutmak ve hata yapan kişiyle uzlaşmak demek değildir (Fincham ve ark, 2005; akt. Toprak, 2013). Görebiliyoruz ki affetmek, barış getirmek zorunda değildir!



(Görsel 2)

Affetmenin boyutlarını ele aldığımıza göre travma sonrası iyileşme sürecindeki etkilerine göz atalım.

Gökmen ve Deniz'in (2020) yapmış olduğu araştırmalara göre affetmenin travma sonrası iyileşmeye pozitif bir etkisi olduğu açıktır. Bu araştırmaları incelediğimizde affetmenin, bireylerin ruh sağlığını olumlu etkilediğini ve pozitif duygular geliştirmesine katkı sağladığını görebiliriz. Aynı zamanda affetme olgusu, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmasının yanı sıra hayat memnuniyetini de arttırmaktadır (İşcan, 2021). Tüm bunlardan yola çıkarak söyleyebiliriz ki affeden birey kendisine olan saygısını kazanır, olumsuz duygulardan arınır ve hayata karşı daha pozitif bir bakış geliştirmeyi kendine mümkün kılar. Tam da bu noktada, yazının en başında sorduğum sorunun siz değerli okuyucularımız tarafından tekrar cevaplanmasını istiyorum: Sizce affetmek bir kazanç mıdır yoksa kayıp mı?

Yazarın Yorumu

Affetmek zorlu bir süreçtir. Zarar görülen kişiden veya durumdan kaynaklanan olumsuz duygular kişinin omuzlarında yüküdür. Peki affetmek neden iyileşmeyi beraberinde getirir? Neden affetmek iyileşmenin son sözüdür? Birini

affetmek demek görülen zararı unutmak veya o kişiyle uzlaşmak demek değildir. Affetmek negatif duygulardan arınmak hatta özgürleşmektir. Bu sebeple affetmek zarar görülen kişi veya durumla vedalaşmanın en güzel yoludur. Affetmek yaşananları unutmak değildir, o yükü yürümemenin kararını vermekten geçer. Affetmek işte tam da bu yüzden travma sonrası büyümeyi ardında getirir. Affeden kişi zarar vereni değil kendini hayatta tutar. *Çünkü savaş affedince biter.*

KAYNAKÇA

- Akhtar, S., Dolan, A. ve Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of religion and health*, 56, 450-463.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 578-607.
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi).
- Toprak, H. (2013). Psikolojik danışma sürecinde affetmeye genel bir bakış. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 115-131.

GÖRSELLER:

Görsel 1:

<https://pixabay.com/tr/vectors/ayr%C4%B1lmak-%C3%A7ift-siluet-bozuldu-kalp-9513138/>

Görsel 2:

<https://pixabay.com/tr/vectors/siluet-%C3%B6z%C3%BCr-dilemek-%C3%BCzg%C3%BCn%C3%BCm-hile-3130566/>

PSİKOLOJİ ALANINA DAİR SON SÖZÜM

Psikoloji alanı, insan ruhunu anlamaya ve ruh sağlığına faydalı olmak adına gelişen bir alandır. Fakat ülkemizde psikoloji alanının değeri maalesef ki bilinmiyor. Lisans sürecinde yetersizlik hissiyle baş etmeye çalışan biz psikoloji öğrencileri, mezun olduktan sonra da mesleğimize dair büyük belirsizlikler yaşıyoruz.

Psikologların ülkemizde bir meslek yasasının olmamasının yanı sıra elimizde var olan haklar da bizden alınmaya, mesleğimiz gittikçe itibarsızlaştırılmaya çalışıyor. Haklarımızı koruyacak bir yapıdan maalesef yoksunuz. Halihazırda psikolog olmak ülkemizde zaten zorken gittikçe artan yüksek lisans eğitim ücretleri psikologların ve psikoloji öğrencilerinin kanayan yarası olmuş durumda. Umarım yıllar süren meslek yasası çıkarma çalışmaları yakın zamanda sonuca varır. Ülkemizde psikolog olmanın değerinin anlaşılmasıyla dileğiyle...

SPORDA PERFORMANS KAYGISINA DAİR SON SÖZ

Yazar: Selman AYDOĞDU

Spor denilince aklımıza ilk gelen unsurlardan birisi rekabettir. Bu aslında, bir nebze olması gerekendir çünkü sporu egzersizden ayıran nokta da bu rekabettir (Weinberg ve Gould, 2023). Fakat bu rekabet beraberinde, müsabaka için belki yüzlerce kez tekrarlanan antrenmanlardan farklı koşullarda sınanmayı da getirebilmektedir. Aynı durum her bir rakip için de geçerli olunca önümüze, spor müsabakalarının her türlü sürprize açık doğası çıkmaktadır. Bu belirsizlik, taraftarlar, medya ya da spor otoriteleri için çok farklı perspektifler taşısa da konu başarısızlığa gelince sporcuların, tüm bunları nasıl deneyimlediği çoğu kez göz ardı edilmektedir. Profesyonel sporcuların geçimlerini, oldukça büyük ekonomik oranlamalarla birlikte tamamen performanslarına bağlı olarak sürdürdüklerini düşündüğümüzde sporda performans kaygısının genel resmi önümüzde daha net belirlemektedir. Bu yazımda, sporda performans kaygısıyla (SPK) ve tüm bu baskı unsurlarıyla baş edebilmemiz için yapılabilecek olanları kısmen incelemeye çalışacağım.

Sporda Performans Kaygısının Yapısı

Sporda performans kaygısının geneli için, içinde bulunduğumuz durumda bir şeylerin ters gittiği hissi, dindiremediğimiz müdahaleci düşüncelerden rahatsız olma, rahatlayamama ve yaklaşan yarış-leşmelerden kaçınma örgüsünü özet olarak kabul edebiliriz (Hanin, 2010; Lazarus ve Lazarus, 1994).

SPK, başarısızlık, başkalarının beklentileri, sosyal eleştiri ve ebeveyn baskısı konusundaki endişe olarak ortaya çıktığında durum kaygısı olarak değerlendirilebilecek; sporcunun kendi kişiliğinden kaynaklı, bir duruma ilişkin algısını etkileyen özellikleriyle ilişkilendirebilecek yönleriyle ise sürekli kaygı olarak ele alınabilecektir (Patel ve ark., 2010). Bu ayrıma göre, SPK'nın ortadan kalkması için sporcuyla çalışılabilecek teknikler farklılık gösterecektir. Çoğu zaman birbirine karışmış durumda olduğu için spor psikologlarıyla klinik psikologların durumlara nerelerde müdahil olacaklarını belirtmek de faydalı olacaktır. Sporcuda kaygıya sebep olan düşünceler-

den öne çıkanların müsabakayla ilişkilendirilebileceği durumlarda spor psikologlarıyla çalışılabilecekken kaygının ortaya çıkışı daha çok sporcunun kişilik özellikleriyle ilişkilendirilecek olduğunda klinik psikologlarla çalışılması daha doğru olacaktır. Bu itibarla sonraki bölümümüzde, SPK'nın durum kaygısı olarak önümüze çıktığında neler yapılabileceğini değerlendirmeye çalışacağım.



(Görsel 1)

Performans Kaygısının Üstesinden Gelmek İçin

SPK, diğer kaygı durumları gibi iyi oluş halinden uzaklaşma ve en kısa sürede atlatılması gereken bir sorun olarak algılanabilmektedir (Diener, 2000). Oysa ki yüksek kaygı bile kimi zaman elit sporcuların performansları üzerinde olumlu etki yapmaktadır (Raglin, 1992).

Bu noktada Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünden yararlanılabilir. Bu ekolün öğretilerinden türetilmiş birçok teknik, sporcunun kendisi için tehdit oluşturan belirsizliklere karşı duygu ve düşüncelerinin daha gerçekçi ve sağlıklı bir yapı kazanmasında yardımcı olabilecektir (Tod ve ark., 2023).



(Görsel 2)

Antrenmanlarda antrenörünü de kendisini de şaşırtacak derecede iyi skorlar kaydeden sporcular, o an bile “Ama maçta böyle olmayacak biliyorum. Hatta şimdi bunu burada yaptım ya maçta kesin tam tersini yapacağım.” diyecek ölçüde kaygı ve diğer olumsuz duyguları yaşayabilmektedir. Bu noktada sporcu güçlü yönlerinden uzaklaştığının, aslında taşıdığı potansiyelin nerelere ulaşabileceğinin, ortaya koyduğu eforun ne anlama geldiğinin pek de farkında değildir. Bunlar ve benzeri çok sayıda iyi oluş ve kişisel değerlerin sporcuya geri kazandırılması yolunda pozitif psikoloji yaklaşımları da

sporcuyla çalışılabilir (McCarthy, 2011).SPK, takım sporları söz konusu olduğunda bazen sporcunun takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerinden de kaynaklanabilir. Takım arkadaşlarının oyun esnasındaki kararlarının kendi performansını etkileyeceğinin bilincinde olan sporcu, bunlar hakkında endişelenebilir. Bu tarz durumlarda da takım ruhunu kuvvetlendirecek uygulamalarla sporcular arasındaki ilişkiler daha sağlıklı, şeffaf ve yapıcı boyutlara taşınabilir (Gardner, 2001).



(Görsel 3)

Son Söz

Kaygı ve diğer olumsuz duygular, duygu-düşünce-davranış sistemini ele geçirince sadece spor alanında değil insan hayatının hemen hemen her noktasında sonuç olarak kişi için olumsuz durumları beraberinde getirmekte. Bunlara dair söylenebilecek son sözler ise benim için hiçbir koşul altında hayattaki değişimin son bulmayacağı ve buna bağlı olarak da olumsuz duyguların da sonunun gelmeyeceğidir. İn-

sanın zihinsel sağlığının korunması için asıl önemli olan bu olumsuz duygu ve düşüncelerin yönetilebilmesinde saklı diye düşünüyorum. Hepimize bu bilinci yitirmeden ulaşacağımız daha nice sonlar diliyorum.

KAYNAKÇA

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.

Gardner, F. L. (2001). Applied sport psychology in professional sports: The team psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 34.

Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*, 159-175.

Lazarus, R. S. ve Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.

McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50-69

Patel, D. R., Omar, H. ve Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335.

Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 20(1), 243-274.

Tod, D., Hodge, K. ve Krane, V. (2023). *Routledge handbook of applied sport psychology*. Routledge.

Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

GÖRSELLER

Görsel 1:

<https://www.pexels.com/photo/aerial-view-of-solo-player-on-clay-tennis-court-32289820/>

Görsel 2:

<https://pixabay.com/photos/cycling-road-bike-human-sports-8215973/>

Görsel 3:

<https://www.pexels.com/photo/group-of-people-sitting-on-white-chairs-5711017/>

PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLİĞİNE DAİR SON SÖZÜM

Ben psikoloji bölümünde henüz lisans ikinci sınıf öğrencisi olarak mesleğimizin icra edilmesindeki zorlukların yolun en başındaki yansımalarından bahsetmek istiyorum. Öğrenciyken çoğumuzun farkına dahi varmadığı teorik eğitimle – pratikteki uygulamanın arasındaki uçurum her bir psikolog adayı için oldukça zorlayıcı süreçleri beraberinde getiriyor. Lisans eğitiminin o alan adaylarının kazanması gereken(!) genel öğretilerden arındırılmaması ilkokul, ortaokul öğretiminden farksız bir perspektifle devam edildiğini göstermekte. Bir alan seçmiş ve orada uzmanlaşması lisansüstü döneme ötelenmiş adaylar bu seviyede dahi teoriyle meşgul olabiliyorken mesleki uygulamalarına kendi özel ilgi ve çabalarıyla ulaşabilecekleri süpervizyonları almaksızın hak kazanamıyorlar. Denetim ve uzmanlaşma elbette şart olmalı ancak bu olabildiğince en başından sonuna kadar pratik uygulamalarla iç içe geçmiş süreçler aracılığıyla sağlanmalıdır. Aksi takdirde psikolog adaylarının kariyer tercihleri de aynı oranda ötelenmiş ve zorlaştırılmış oluyor.

Alanlaşmanın geç başlaması ve pratikten uzaklık aynı zamanda öğrencilerin motivasyonu üzerinde de olumsuz etki göstermekte. Bir adli psikolog adayının, “Orta Çağ Avrupası’nda Tanrı algısı” üzerindeki teorik hakimiyetinin onun bu alandaki ilerleyişini etkilememesi gerektiğini düşünüyorum. Fakat not ortalamaları bir sonraki akademik seviye için şart koşulmakta ve bu yukarıdaki kadar uzak içerikler üzerinden yürütülmekte.

Kendisi alan bilgisine erişmek ve deneyimlemek isteyen öğrenciler için de zorunlu staj olan bölüm öğrencilerinin öncelikli olması, okulların staj sigortasının belli bir dönemden sonra karşılıyor olması gibi uygulamalar da nasıl bir ortamda ilerlemek zorunda kalındığına iyi birer işaret. Tüm bu “Alanda ne icra ediliyor?”dan uzak kalmış mantaliteden bir an önce adım adım olsa da kurtulunması gerektiğini belirterek son sözümü ortaya koymuş bulunuyorum. Emeklerimizin daha anlamlı ve etkin şekilde meyvelerini vereceği zamanlara ulaşabilmemiz dileğiyle, hoşça kalın.

KİŞİSEL GELİŞİM BASKISI ÜZERİNE SON SÖZ

Yazar: Berra Gülhan Tilaver

Günümüz dünyasında insana sürekli empoze edilen 'en iyi versiyonuna ulaşmak için durmadan ilerlemelisin' baskısını fark ediyor musunuz? Gelişmek, ilerlemek, öğrenmek, kendinin daha iyi bir versiyonuna ulaşmak ve performansını artırmak her ne kadar bireyi faydalı, üretken ve daha aktif biri haline getirse de bu faydalı bulduğumuz dinamiklerin aşırısının, insana zarar veren bir yanı olabildiğini gözlemlemekteyiz. Özellikle de son yıllarda sosyal medyada, iş dünyasında, okulda, sosyal ve kişisel hayatta bireyden sürekli daha fazlasını yapması bekleniyor. Bir beceriye sahipse bunu sürdürülebilir hale getirmesi yani yeni dünyaya ayak uyduracak formata dönüştürmesi, sosyal medyada yapılan paylaşımlardan dolayı herkesin her an çok üretken ve çalışkan olduğuna inanma yanılgısı, iş dünyasında sürekli daha iyi bir performans beklentisi, öğrencilerin sürekli özgeçmişlerine yeni beceri ve deneyimler ekleme çabası gibi durumlar bireye bulunduğu konumda kendisini yetersiz hissettirebiliyor. Bir insanın kişisel gelişimine katkı sağlaması kendisine

yapabileceği en büyük yatırımlardan biri olsa da ne yazık ki artık, sadece doğal akışta gelişmekte yeterli olmuyor. Bireylerden durmadan, yavaşlamadan ve mola vermeden ilerlemesi ve hatta koşması bekleniyor! Oysaki gelişim içten gelen, bireyin kendi doğasındaki hızıyla ilerleyen ve bireyin kat ettiği yolu gördükçe kendisini mutlu ve memnun hissettiren bir dinamik olması ile birlikte bireyin yaşamını daha kaliteli hale getirmesi ve bireye devam etme motivasyonu sağlaması ile de bilinmektedir. İlerlediğini ve geliştiğini gören birey, kendine daha çok güvenebilir ve attığı adımlardan da daha emin olabilir. Fakat dışarıdan ya da içerden gelen sesler, kişinin kendi duygularını bastırarak; 'Hâlâ yeterli değilim, başkaları ne kadar ilerledi ben geride kaldım, bu kadar rekabetin içinde ben nasıl ilerleyeceğim, istenilen seviyeye ulaşamayacağım' gibi olumsuz iç sesleri besleyebiliyor. Aynı zamanda 'Az zamanda daha iyisini başarmalısın, özgeçmişinde mutlaka şu özellikler bulunmalı yoksa kabul edilmezsin, şu konuda yetersiz kalmışsın' gibi dış seslerin etkisi altında kalmak da kişinin kendine güvenini zedeleyebiliyor. Bunun sonucunda da bireyin yorgunluk, depresif bir ruh

hali ve tükenmişlik yaşaması muhtemel gözüküyor. Bu durumu etkileyen birçok sebebin olduğu söylenebilir. Bu yazıda da yetersiz hissettiren, tükenme noktasına getiren ve gelişim baskısına neden olan bazı nedenleri inceleyeceğiz.

Keyifli okumalar...

Neoliberalizm

Kişisel gelişim kültürünün toplumsal arka planında yer alan önemli bir etken neoliberalizmdir. Neoliberal düzen anlayışında bireyler kendilerini beceri ve nitelikler gibi oluşumlarla sınırlandırarak yönetilmesi, geliştirilmesi, sistemli şekilde devam ettirilmesi ve yatırım yapılması gereken projeler olarak ele alırlar (Urhan, 2022). Neoliberal düzen, bireyi sürekli olarak çabalaması gerektiğine inandırarak bireyin 'performans' göstermesini zorunlu kılar (Kılıç, 2023). Neoliberalizm insanlar için bir 'yaşam normu' inşa ederek onların yaşama, düşünme ve hissetme biçimlerine kadar etki etmeyi amaçlamaktadır (Kahveci ve Sever, 2018). Aynı zamanda bireylerin kendilerinden sorumlu olmaları, becerilerini ve kurduğu ilişkileri pazarlayarak kullanılabilir nesnelere dönüştürmeleri beklenmektedir (Urhan, 2022). Bireyler özgür olduklarına ne kadar

inanmış olsalar da bu inanış, özgürlüğün üstünde uygulanan otoriteyi sağlamlaştırmaktadır (Kılıç, 2023). Ötekinin zorlamalarından ve baskılarından kurtulduğunu düşünen birey aslında daha iyi bir performans sergilemek ve mükemmelliğe ulaşmak için kendisini içsel baskı ve zorlamalara maruz bırakarak kendisi üzerinde otorite kurmaktadır (Ünsal, 2020). Bireyin yeteneklerini, psikolojik esneklik becerilerini geliştirme, iletişim ağını genişletme, sivil toplum faaliyetlerinde bulunma, ev yönetimi gibi gerçekleştirdiği tüm eylemler girişim ve yatırım olarak görülmektedir (Dardot ve Laval, 2012; akt. Kahveci ve Sever, 2018). Neoliberalizm, devletin sosyal hizmet alanındaki sorumluluklarını bireye devreder, iş güvencesi bulunmayan bireyin her an iş bulabilir durumda olabilmesi için kendine sürekli eğitim ve kişisel gelişim yatırımı yapmasını ve hayat boyu öğrenmeyi özbakımının bir parçası haline getirmesini beklemektedir. Aynı şekilde bireyin sağlığını diyet, egzersiz, yoga ve mindfulness gibi yöntemlerle koruması da neoliberal anlayış tarafından toplumsal bir norm haline getirilmektedir (Urhan, 2022). Boş zamandan ziyade performans ve başarının önceliklendirildiği bir çağda ça-

lışma hayatının dışındaki serbest zamanlarda da bireyden potansiyelini gerçekleştirmesi, kendisini geliştirmesi ve daha büyük faaliyetlere yönelmesi istenerek boş zamanı da bu şekilde değerlendirmesi beklenmektedir (Ünsal, 2020). Bu sebeple de neoliberal düzen içerisinde birey, çoğunlukla 'kendini üretme' ve 'kendini gerçekleştirmeyle' meşgul olarak yaşamını sürdürür (Kılıç, 2023). Neoliberal sistemde birey başarısız olduğunda sistemin bir suçunun olmadığı, tamamen bireyin suçlu olduğu kabul edilir. Bundan dolayı birey, sisteme karşı bir direnç göstermek ve sistemi sorgulamak yerine öfkesini doğrudan kendisine yöneltir, kendisini suçlayarak başarısızlığından utanç duyar (Ünsal, 2020). Bireyde bir sorun varsa ya da başarısız olmuşsa sebebinin bireyin fırsatları yeterince değerlendiremeyip etkili kullanmadığından kaynaklandığı kabul edilir (Sarıçalı, 2022). Toplumda girişimci bireyin, başarısının da başarısızlığının da sadece kendi tercihlerinin ve çabasının sonucu olduğu kabul görülmektedir (Urhan, 2022). Fakat bireyin becerilerinin güncel olmaması, eğitim ya da sağlık hizmetlerine kısıtlı erişimi, yoksulluk, düşük ücret ya da yüksek oranda işsizlik gibi sistemsiz sıkıntıların yanında sadece

kendi tercihlerinin sonucu olmadığı, kişisel geçmiş, hayati öneme sahip faktörler, sunulan fırsatlara erişim ya da o fırsatlardan faydalanabilme potansiyeliyle bağlantılı olduğu göz ardı edilmektedir (Urhan, 2022).



(Görsel 1)

Kişisel gelişim baskısını artıran birçok psikolojik dinamik mevcuttur. Bunlardan bazılarının mükemmeliyetçilik, öz şefkat eksikliği ve toksik üretkenlik olduğunu söyleyebiliriz.

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik; bireyin hayatında yüksek standartlara ya da performansını sürekli olarak geliştirmeye yönelik oluşturduğu beklentilerdir (Sapmaz, 2006). Yaşadığımız çağda çocukluktan itibaren belirli beklentilerle karşı karşıya kalınabilmektedir. Bu beklentiler kimi zaman aileden, okuldan ya da iş dünyasından gelen talepler olurken kimi zaman da bireyin kendisinden ya da sosyal

çevreden gelen toplumsal beklentiler olabilmektedir. Örneğin, iş dünyasında çoğu şirket ya da kurum çalışanlarından az zamanda daha fazla iş yapabilme kapasitelerini artırmalarını istediği için performanslarını da daha ileri boyuta taşımalarını beklemektedir (Sapmaz, 2006). Üniversite döneminde olan öğrenciler, gelecekleri için önemli olan sınavlara hazırlık, kariyer planlamaları yapıp uygulama, iş bulma, ilişki ağını genişletme gibi yüksek rekabet içeren durumlarda en iyi performanslarını gösterebilmek için çok fazla çabalamaları gereken bir çalışma sürecinin içinde bulunurlar (Çetiner ve Çelikkaleli, 2023). Fakat bazen birey, bu kadar beklenti ile baş etmekte zorlanabilmekte ve sürekli standartlarını yükselttiği beklentilerinin altında kalabilmektedir. Bu tarz beklentilerle çevrili durumlarla karşı karşıya kalan birey, yarışı kaybetmemek için kusursuz olmak zorunda hissetmektedir (Sarıçalı, 2022). Mükemmeliyetçi birey, en iyi performansının yüksek iç standartları ve kendilerine yüklenen yüksek dış talepleri karşılamak için yeterli olmadığına inanarak stres ve tükenmişlik yaşayabilir (Lazarus, 1999; akt. Moate ve ark., 2014). Bu bireyler yüksek standartlarını koşullara uygun olacak şekilde düşüremez, azalta-

maz ya da amaçlarına ulaşmak için gösterdikleri çabayı hiçbir zaman yeterli bulmazlar (Sapmaz, 2006). Mükemmeliyetçi bireyler öz eleştiride bulunurlar ve başarı elde ettikleri durumlardan zevk almakta zorlanırlar (Moate ve ark., 2014). Bireyler, olumsuz düşüncelerine yoğunlaşıp onları yok etmeye çalıştıkça 'ben' kişinin kendisine düşmanlaşır ve mücadelesi kendi içinde gerçekleşir (Han, 2019; akt. Ünsal, 2020). Yüksek standartlar karşılanamadıkça bireyler, kendilerini küçümseyen bir bakış açısına sahip olurlar çünkü bu tarz mükemmeliyetçi bireyler yüksek standartlara ulaşabilmek için çok çabalamaları gerektiğine inanarak kendilerine hata yapma fırsatı vermezler (Sapmaz, 2006). Bu mükemmeliyetçilikle başa çıkmak için kişinin öz düzenlemesinin önemli bir dinamik olduğu söylenebilir. Öz düzenleme becerisini kullanabilen bireyler hem kendi güçlü ve sınırlı yönlerinin farkındadırlar hem de sorumluluk alarak hedefleri doğrultusunda davranışlarını düzenlerler (Zimmerman, 2002; akt. Çetiner ve Çelikkaleli, 2023).

Öz-Şefkat Eksikliği

Gelişim baskısını artıran dinamiklerden bir diğeri ise öz şefkat eksikliğidir. Öz şefkat; bireyin kendisine

karşı nazik ve şefkatle yaklaşması, kendisine karşı olumlu bir tutum içerisinde olmasıdır (Neff, 2003b). Öz şefkat üç temel bileşen içerir bunlardan ilki, bireyin kendisine karşı sert özeleştiride ve yargılayıcı bir tutum içerisinde bulunması yerine kendisine karşı daha anlayışlı ve nezaketli yaklaşmasıdır (Neff, 2003a). İkincisi ise bireyin, tecrübelerini ayrıştırıcı ve izole edici görmesi yerine büyük resmi görerek genel anlamda insan tecrübesi olarak kabul edip doğal karşılmasıdır (Neff, 2003a). Son olarak da bireye olumsuz hissettiren duygu ve düşünceleriyle aşırı iç içe geçmek yerine onları dengede tutarak bir farkındalık oluşturmaktadır (Neff, 2003a). Pereira ve arkadaşları (2022), öz-şefkatin günümüzdeki rekabetçi anlayışa özellikle de, mükemmeliyetçi bireylerde oluşturduğu baskı ve tükenme gibi yarattığı psikolojik sıkıntılara karşı bir panzehir görevi görebildiğini söylemektedir. Öz-şefkati yetersiz olan mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik aşırı ve sert eleştirilerde bulundukları, kendilerine hata yapma seçeneği bırakmadıkları ve kendilerine şefkatle yaklaşmakta zorlandıkları söylenebilir (Linnett, 2019; akt. Çetiner ve Çelikkaleli, 2023). Bir sınavdan ya da bir çalışmadan önce yüksek standartlara sahip

olup bunları elde etmek istemek bireylere belirli bir motivasyon sağlayabilir fakat sınav sırasında ve sonrasında ya da çalışmanın bitiminde bireyler çalışma motivasyonunu mükemmeliyetçi bir özeleştiriyeye dönüştürerek kendilerini depresif hissetmeye ve motivasyon kaybı yaşatmaya maruz bırakırlar (Aydın, 2023). Kendi tecrübelerine şefkatle yaklaşan birey sosyal karşılaştırmalar yaparak başkalarıyla performans değerlendirmesi ya da ideal standartlara uyum kıyaslaması yapmaz (Neff, 2003b). Bireyin kendisine karşı geliştirdiği bu olumlu tutum daha az depresyon, kaygı, nevrotik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam memnuniyeti yaşamasına olanak sağlar (Neff, 2003b).

Toksik Üretkenlik (Toxic productivity)

Son zamanlarda sıkça karşımıza çıkan bir diğer dinamikse toksik üretkenliktir. *“Toksik üretkenlik, hayatın her alanında her zaman üretken olma dürtüsüdür”* (MacNeil, 2025). Toksik üretkenlik yaşayan kişi sürekli bir sonraki hedef için acele ettiğini ve tüm hedeflerini tamamladığında rahat hissedip yavaşlayabileceğini düşünür (Dattilo, 2024; akt. Salamon, 2024). Toksik üretkenliği etkileyen sebepler arasında başarısız olma

korkusu, değersizlik hissi, düşük öz saygı, bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırması, yeterince başarılı olamadığından dolayı hissedilen suçluluk, dünyada ya da kişisel hayatta yaşanan olaylardan dolayı yaşanan stres olduğu belirtilmektedir (MacNeil, 2025). Bu durumu yaşayan bireyler her boş vakitlerini doldurmak zorunda hissetmekte ve ara verirlerse çok fazla zaman kaybettiklerini düşünmektedirler (Dattilo, 2024; akt. Salamon, 2024). Bireyler yürüyüş yapmak, kitap okumak ya da mutfakta oylanmak, iş arkadaşlarıyla kahve içerken sohbet etmek gibi basit günlük yaşam aktivitelerine zaman harcadıklarında kendilerini suçlu hissetmeye başlarlar ve bir eylemi sadece yapmış olmak için yapamayacaklarını hissederler. Bunun yanında onlar için tüm eylemler daha büyük bir hedefe ya da başarıya yönelik bir gelişme kat etmelidir (MacNeil, 2025). Bu durumu yaşayan bireyler yaşamlarında bir denge kurmakta zorlanabilmektedirler. Çünkü bireyler boş zamanlarını bile programları ile dolduruyor, öne çıkabilmek için tüm gece çalışıyor, ailesine ve hayatındaki önemli kişilere ayırdığı vakit giderek azalıyor ya da öncelik sıralamasında gerilerde kalıyor (Newport Institute, t.y.). Bu durumda birey yaşamında dengeyi kaybettiği zaman

isteksizlik, tükenmişlik, suçluluk ve yetersizlik hisleriyle karşı karşıya kalabilmektedir.

Sonuç olarak, insanların kişisel gelişimlerine yatırım yapmaları her ne kadar onların faydasına olsa da bazı durumlarda (kişisel ve toplumsal) bu gelişimin de zarar verici bir yanı olduğunu unutmamalıyız! Her birimiz şu an ki versiyonumuzla da bir şeyler başarabilecek ve bir yerlere ulaşabilecek durumdayız. Sürekli dış dünyanın sorularına cevap yetiştirmek gayretiyle koşup iç dünyamıza da mükemmeliyetçi davranarak, öz eleştiri yaparak ve kendimizden öz şefkati esirgeyip kötü davranmaya devam ederek kendi iç sesimizi de duyamaz hale gelip de benliğimizden vazgeçmeyelim. Ben bu beceriyi, performansı, gelişimi ya da ilerlemeyi kendi irademle mi gerçekleştirmek istiyorum yoksa sadece benden beklenenleri mi yerine getirmek için uğraşıyorum gibi içe dönük sorular sorarak arada bir kendimizi kendimize hatırlatmakta fayda vardır.



(Görsel 2)

KAYNAKÇA

4ce5e8d658aa

Aydın, S. B. (2023). *The relationship between self-compassion and burnout in university students* [Yüksek lisans tezi, SWPS Üniversitesi].
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18571.673>
 62

Çetiner, T. ve Çelikkaleli, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 1622–1645.
<https://doi.org/10.53444/deubefd.1277921>

Kahveci, H. ve Sever, M. (2018). Öğretmen görüşlerine göre neoliberal bireyciliğin öğrencilere yansması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 39–67.
<https://doi.org/10.30964/auebfd.442809>

Kılıç, V. (2023). *Neoliberalizmin yükselişi karşısında otoritenin politik psikanalizi: Freudyen bir yaklaşım* [Doktora tezi, T.C. Bursa Uludağ Üniversitesi]. Uludağ Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
<https://acikerisim.uludag.edu.tr/entities/publication/59acde79-41fe-4fad-9861->

MacNeil, C. (2025). *Toxic productivity is no good—Here's how to stop it*. Asana. 2 Haziran 2025 tarihinde
<https://asana.com/resources/toxic-productivity> sitesinden alınmıştır.

Moate, R. M., Gnilka, P. B., West, E. M., & Bruns, K. L. (2016). Stress and burnout among counselor educators: Differences between adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Journal of Counseling & Development*, 94(2), 161–171.
<https://doi.org/10.1002/jcad.12073>

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(1), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

Newport Institute. (t.y.). Toxic productivity in young adults: The mental health causes and consequences. 3 Haziran 2025 tarihinde <https://www.newportinstitute.com/resources/co-occurring-disorders/toxic-productivity/> sitesinden alınmıştır.

Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A., Araújo, A., Pereira, D. ve Macedo, A. (2022). The protective role of self-compassion in the relationship between perfectionism and burnout in Portuguese medicine and dentistry students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), Article 2740.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19052740>

Salamon, M. (2024). Beyond the grind: Toxic productivity and how it sabotages your well-being. *Harvard Health Publishing. Harvard Women's Health Watch*. 4 Haziran 2025 tarihinde <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/beyond-the-grind-toxic-productivity-and-how-it-sabotages-your-well-being> sitesinden alınmıştır.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Sarıçalı, M. (2022). Benliğin neoliberal öyküsü ve psikolojik danışma. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 6(1), 31–38.

Urhan, C. (2022). Neoliberal birey ve özbakım emeği. *Emek Araştırma Dergisi*, 7(1), 47–64. <https://doi.org/10.30964/aeubfd.442809>

Ünsal, R. (2020). Neoliberal hegemonya ve dijital kültürün işgali: Byung-Chul Han perspektifinden bir değerlendirme. *Sosyoloji Divanı*, (15), 229–249.

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/siyah-dizustu-bilgisayar-kullanan-siyah-kolsuz-bluz-kadin-6173668/>

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kadin-dizustu-bilgisayar-tarama-taramak-4474029/>

BELİRSİZLİĞE DAİR SON SÖZ

Her mesleğin belli adımlar çerçevesinde ilerleyip sonrasında bir sonuca bağlandığını görebiliyoruz. Bu adımlar çok uzun senelerdir herkesin bildiği şekilde gerçekleşiyor. Fakat psikoloji alanında sürekli rayına oturmamış bir sistemle karşı karşıya bırakıyoruz. Sürekli alan adına yeni kararlar alınıyor fakat bu kararlar ne yazık ki psikoloji öğrencileri ve psikologların lehine olmuyor. Bir dönem açıktan psikoloji okunabileceği konusu bile gündeme taşınmıştı. Bu alanda hakkıyla bir şeyler yapmaya çalışan, emek veren, maddi manevi zorluklar yaşayan insanları bu kadar belirsizlikle baş başa bırakmanın doğru bir tarafı olduğunu düşünmüyorum. Her öğrenci lisans sürecinde aldığı eğitim ve yaptığı staj ya da stajlar sonucunda mesleğine hazır hale gelebilmekteyken psikoloji öğrencileri için asıl eğitim bitirdikten sonra başlıyor. Eğitimler mi alınacak yoksa en son aşamada karar kılınan yüksek lisans eğitimi zorunluluğu mu yerine getirilecek yoksa bir yandan maddi gelire sahip olabilmek için iş mi aranacak. Her an yeni bir karar yeni bir düzenleme ve koca bir belirsizlik yumağının içinde kendimizi bulur vaziyetteyiz. Bu ülkede ruh sağlığı hizmeti vermek ve topluma fayda sağlamak için emek veren ve fedakârlık gösteren bizlerin hak ettiği bir durum değil maalesef. Bir gün daha sistemli, yasalarla korunan, belirsizliklerle başa çıkmak zorunda bırakılmadığımız bir alanımız olacağına inanıyorum fakat bunun için mesleğimize daha sıkı sarılarak, birbirimize destek olarak ve elimizden gelen gayreti göstererek yaptığımız işi hakkıyla ve layıkıyla yapmaya devam etmekten vazgeçmemeliyiz.

EĞİTİMDE SON SÖZ: İŞ BULMAK

Yazar: Yasemin GÜRLEK

Sanayi devrimi ile birlikte işi büyük oranda makinelerin yapması ve refah seviyesinin yavaş yavaş artması önceden bir gelir kaynağı olarak bakılan çocukların eğitime ve gelişimine daha çok önem verilmesini sağlamıştır. Zamanla çıkan yasalar ile çocuğa verilen değer artmış ve en son günümüzde belli bir yaşa kadar eğitim görme zorunlu hale gelmiştir. Dolayısıyla iş hayatına atılma yaşı daha ileri çekilmiştir (Coşan, 2019).

Eğitime verilen önem sayesinde nitelikli iş gücü artmış daha donanımlı gençler yetişmiştir. Fakat, iş istihdamı eğitimle paralel şekilde sağlanamamış bunun getirisi olarak da bir çok genç, kendi alanında iş bulamadığı için başka alanlara ve nitelik gerektirmeyen işlere yönelmek zorunda kalmışlardır (T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, 2024). Bu gençler dışında, çalışma hayatında yer almayıp iş arayışına devam eden bir kesim de söz konusudur. Bu yazımızda, iş bulma süreci ile ilgili bazı bilgileri somutlaştırıp buna karşı nasıl bir strateji geliştirilebileceğinden bahsedeceğiz.

Eğitimin İşsizliğe Etkisi

İstatistiklere göre işsizlik, en çok gençleri etkiliyor gibi görünmektedir (Kıcır, 2017). Gençler diploma sahibi olmanın iş arayışında onları daha avantajlı bir hale getireceklerini düşünerek işsizlikle mücadele etmek için üniversite eğitime yönelmektedirler (Kıcır, 2017). Fakat, yaklaşık 1 milyondan fazla üniversite mezunu da genç işsizdir (TÜİK, 2024). Yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucu elde edilen bulgularda eğitilmiş bireylerin, beklentilerinin ve yaşam standartlarının yüksek oluşu onların, işsizlikle baş etmelerini zorlaştırıyor gibi görünmektedir (Yılmaz ve ark., 2004). Diğer bir yandan da, eğitilmiş işsizlerin farklı sektörlerde çalışabilme bilgi ve becerisi olduğu için yeni işlere karşı daha özgüvenli olduklarına, bu durumun işsizliğin yarattığı kötü psikolojik durumu azalttığına işaret eden çalışmalar da vardır (Yüksel, 2005). Yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireyler, işsizlikten dolayı yaşadıkları sorunları daha geçici algılıyor gibi görünmektedir (Yılmaz ve ark., 2004).



(Görsel 1)

Genç İşsizlik

Gençlerin mezun olduktan sonra ilk iş arama döneminde işsiz olması bir süre normal karşılanabilir fakat bunun uzun süreli işsizliğe dönüşmesi gençlerin yaşam kalitelerini önce ekonomik sonra da psikolojik olarak zorlaştırmaktadır (Kıcır, 2017). Birçok çalışmada işsiz olan genç kesimin işi olanlara göre daha depresif olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Tiggemann ve Winefield, 1984; Feather ve Bond, 1983). Özellikle yapılan boylamsal çalışmalarda, işsizliğin kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu görülmekte hatta, maruz kalınan işsizlik 1 yıldan daha uzun süredir söz konusu olduğunda kişilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Hammarstrom ve Janlert, 1997). Aynı çalışma bu örneklemdaki gençlerin olumsuz ruh halinin büyük çoğunluğunu işsizliğin yordadığını tespit etmiştir (Hammarstrom ve Janlert, 1997). Uzun süre iş bulamamanın sonucunda çalışma motivasyonlarını ve bazı hü-nerlerini kaybeden bireyler, bir süre sonra niteliklerinin altında işlere bile razı olabilmektedir. Yaşamları üzerindeki “kontrol” duygularını yitiren bireyler, uzayan işsizlik sürecinde “çaresizlik” duygusuna kapılmakta ve etkili iş arama davranışın-

dan uzaklaşabilmektedirler (Güler,2011). İşsizliğin çok olduğu toplumlarda yaşayan insanların daha karamsar ve geleceğe karşı daha kaygılı olması, yoğun öfke duygusu hisseden ve sonuç olarak her an patlamaya hazır bir kesimi ortaya çıkarmaktadır. (Aytaç ve Keser, 2002). Dolayısıyla bu durumun, yalnızca gençleri ilgilendiren bir problem olmadığı rahatlıkla söylenebilmektedir. Üstelik uzun süre işsizlik yaşayan orta yaş kesim insanların, işsiz gençlerden daha depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2004). Bunun sebebi de belki geçindirmek zorunda olduğu bir aileye çocuğa ya da bakıma muhtaç anne babaya sahip olmak olabilir. Fakat bir avantaj olarak da ailelerinden gençlere kıyasla daha fazla destek gördükleri için daha çabuk toparlanırlar (Polat, 2018).



(Görsel 2)

İşsizlik mi Kötü Şartlar mı?

Jahoda (1981), Yoksunluk Teorisi ile bir iş sahibi olmanın “gelir elde etmek” gi-

bi bariz getirilerinin yanında “statü ve kimlik kazandırması, zamanı yapılandırması, sosyal iletişim ve düzenli aktivite sağlaması” gibi görünmeyen işlevleri olduğunu söyler. Bu nedenle bireylerin işsiz kalarak yaşamlarını düzenleyen, onlara bir kimlik ve özsaygı sağlayan sosyal kurumlardan mahrum kalmaktansa kötü ve memnun olmadıkları bir işte çalışmayı tercih ettiklerini söyler (Jahoda, 1982). Bu model paraya olan ihtiyaca yeterince vurgu yapmamasıyla eleştiriliyor olsa da iş sahibi olmanın, para kazanmaktan daha fazlası olmasına dikkat çekmesi yönünden önemlidir.

Bazı araştırmalara bakıldığında düşük maaşta ve kötü koşullarda çalışan insanların, tamamen işsiz olmaya göre daha az depresif belirti gösterdikleri (Winefield, 1998) bununla birlikte, kötü çalışma koşullarının uzun vadede tükenmişlik, motivasyon kaybı ve psikolojik gerilim gibi başka olumsuz sonuçlar doğurabileceği de vurgulanmaktadır (Paul ve Moser, 2009). Yani, iş sahibi olmak tek başına koruyucu bir faktör gibi görünse de işin niteliği, bireyin psikolojik iyilik halinde oldukça etkilidir. Yapılan işin kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmesi de çalışanların ruh sağlığı için önemlidir.

Yazarın Yorumu

Belki de mesele sadece bir iş bulmak değil, kişinin insani ve değerli bir amaç için yatağından kalkıyor olmasıdır. Bir amacın peşinde koşmak, işe yarar bir şeyler yaptığını hissetmek, ülkesine katkı sağlamaktır. Bireyin kendi değerini koruyarak insani şartlar altında elinden geleni yapmasına fırsat tanımaktır. Hatta sadece fırsat tanımak değil gençlerin kendini gerçekleştirebilecekleri alanlar yaratmaktır. Eğitim, iş, gelecek... Bu kavramların birbirine değilse bile insan onuruna bağlandığı bir düzen mümkün müdür? Sorulması gereken belki de budur.

KAYNAKÇA

- Aytaç, S. ve Keser, A. (2002). İşsizliğin Çalışan Birey Üzerindeki Etkisi. İşgüc Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 4,(2).
- Coşan, B. (2019). Sanayi Devrimi'nden Çok Uluslu Şirketlere Çocuk İşçiliği: Şahin Pençesinde Yavru Kuş. Bandırma Onyed Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 2(2), 286-303.
- Feather, N. T. ve Bond, M. J. (1983). “Time Structure and Purposeful Activity Among Employed and Unemployed University Graduates”. Journal of Occupational Psychology, 56, 241-254.

Güler, B. (2011). İşsizlik ve yarattığı psiko-sosyal sorunların öğrenilmiş çaresizlik bağlamında incelenmesi. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası, 55(1).

Hammarstrom, A. ve Janlert, U. (1997). "Nervous and Depressive Symptoms in a Longitudinal Study of Youth Unemployment- Selection or Exposure?". Journal of Adolescence, 20, 293-305.

Jahoda, M. (1981). "Work, Employment, and Unemployment". American Psychologist, 36(2), 184- 191.

Jahoda, M. (1982). Employment and Unemployment: a Social-Psychological Analysis. Cambridge University, London.

Kıcıır, B. (2017). Eğitimli genç işsizliği üzerinden işsizlik kaygısına bir bakış. Çalışma ve Toplum Dergisi, 3(54)

Paul, K. I. ve Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. Journal of Vocational Behavior, 74(3), 264–282.

Polat, E. (2018). İşsizliğin Psikolojik Sonuçları ve İşsizlik Süresi İlişkisi: Çanakkalede Yükseköğrenim Mezunu İş-

sizler Üzerinde Bir Araştırma. Çalışma İlişkileri Dergisi, 9(2).

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). İşgücü İstatistikleri Mikro Veri Seti, 2024.

T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı. (2024). Ulusal istihdam stratejisi 2025–2028.

Tiggemann, M. ve Winefield, A. H. (1984). "The Effects of Unemployment on The Mood, Self-Esteem, Locus of Control And Depressive Affect of School Leavers". Journal of Occupational Psychology, 57, 33-42.

Winefield, A. H., Tiggemann, M., Winefield, H. R. ve Goldney, R. D. (1991). A longitudinal study of the psychological effects of unemployment and unsatisfactory employment on young adults. Journal of Applied Psychology, 76(3), 424–431.

Yılmaz, T., Fidan, F. ve Karataş, V. (2004). "İşsizliğin Sosyo-Psikolojik Sonuçları: Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Bireylerin Tutumları Bir Alan Araştırması". Sosyal Siyaset Konferansları, İstanbul, DÜ Yayınları, 48. Kitap., 163-183.

GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/eller-kadin-sira-masa-4226215/>

Görsel 2 : <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/gri-ceket-ve-mavi-kot-kot-erkek-kahverengi-paltolu-sarilma-kadin-4820682/>

İŞSİZLİK VE TÜKENMİŞLİĞE DAİR SON SÖZ

Bu dönem benim için oldukça yorucu geçti. Ülkemizde yaşanan gelişmeler, sağlık Bakanlığı'nın klinik açmaya yönelik açıklaması, KPSS alımlarının düşmesi gibi dışsal faktörler yüzünden başarılı olmak ve rekabet edebilmek için kendime çok yüklenmişim. Ben de bir genç olarak belirsizlik ve kaygı yaşıyorum. Üstelik bütün bunları yaşarken ailemi onurlandırma, emeklerinin karşılıklarını onlara yaşatma isteği beni daha da çok çalışmaya itiyor. Açıkçası çalıştım. Çok çalıştım. Öyle ki psikolojik olarak bu kadar yükü, rekabeti ve yetersizlik hissini taşıyamadığım bir noktaya evrildim.

Ben psikoloji bölümünü seçerken mesleğimi değil kendimi birey olarak inşa etmeyi hedefleyen ve öğrenme sürecinin ömür boyu süreceğine inanan birisiydim. Her ne olursa olsun bu ülkeye elimden gelen katkıyı sağlamak ve başkalarına faydalı olmak için elimden geleni yapacağıma söz vermiş birisiydim. Geldiğim nokta bana istihdam sağlanmayacağını her fırsatta yüzüme vurduğu gibi klinik yüksek lisansı yapmadığım sürece emeklerimin bir değerinin olmayacağını gösterdi. Klinik yüksek lisansı için rekabetin yoğun olduğu ve gerçekten en iyisi olabilmem gerektiğini bilmek beni gerçekten tüketti.

Ben sadece topluma katkı sağlama hayali olan bir öğrenciydim. Şimdi ise bu toplum tarafından dışarda bırakılmış hissediyorum. İstedğim tek şey kendi potansiyelimi gerçekleştirilmeme müsaade edilmesi.

Biz gençler emeklerimizin karşılığını almak istiyoruz. Bu nedenle birlikte mücadele etmeli ve sesimizi duyurmalıyız. Biliyorum ki benim gibi birçok öğrenci arkadaşım ve meslektaşım var. Yalnız değilsiniz ve biz birlikte güçlüyüz.



Teşekkürler

Siz sevgili Psi'Us Fikiryum dergisi
okuyucularına,
bütün bir seneyi bizleri okuyarak
geçirdiğiniz için teşekkürü borç biliriz.
Seneye de birlikte olmak dileklerimizle...

Psi'Us Fikiryum Dergi Ekibi

