



ŞIRNAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MART, 2025



E-BÜLTEN SAYI 1

EDİTÖR : ERDAL YETİK

REHBERLİK SERVİSİ

İÇİNDEKİLER

- *PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ - SAHRA NUR TURHAN*
- *ZEİGARNİK ETKİSİ - İLAYDA VELİOĞLU*
- *WILLIAMS SENDROMU - ZEHRA ÇİFTÇİ*



İYİ OLUŞ REHBERİ:

Ryff'a göre psikolojik iyi oluş halinde olan bireyin işlevsel bir yaşam sürmesi için şu altı özelliğe sahip olması gerekir.

- (1) Kendini Kabul Etmesi Ve Kendiyle Barışık Olması,
- (2) Diğerleriyle Olumlu İlişkiler İçinde Olması,
- (3) Özerk Düşünebilmesi Ve Davranabilmesi,
- (4) Çevresel Hakimiyet,
- (5) Yaşamında Bir Amacının Ve Anlamının Olması,
- (6) Hayatı Öğrenme Ve Gelişim Süreci Olarak Değerlendirebilmesi.



KENDİNİ KABUL ETMEK:

- Kendini kabul etme dereceniz yüksekse: kendinize karşı düşünceleriniz olumludur, kişiliğinizin iyi yanlarını da iyi olmadığına inandığınız yanlarını da kabul edersiniz ve geçmişinizle ilgili olumlu hislere sahipsinizdir.
- Kendini kabul etme dereceniz düşükse, kendinizden memnun değilsinizdir, geçmişteki hatalarınızdan kendinizi fazlasıyla sorumlu hissediyor ve eleştiriyorsunuzdur, olduğunuzdan başka biri olma ihtiyacınız vardır.

İNSAN İLİŞKİLERİ DOYURUCU OLAN (POSITIVE RELATIONS WITH OTHERS) :

- İnsan ilişkilerinizi doyurucuysa, sıcak kanlı, hayatından tatmin duyan, güvene dayalı ilişkilere sahipsinizdir. Başkalarının iyiliğini düşünürsünüz, güçlü bir empati yeteneğiniz vardır.
- İnsanlarla ilişkilerin zayıfsa, güvene dayalı arkadaşlıkların yoktur. Kişilerarası ilişkilerinde sürekli sorunlar yaşıyorsunuzdur. bir iletişiminiz yoktur, kişilerarası ilişkilerinizde sürekli sorunlar yaşıyorsunuzdur.

OTONOMİ-ÖZGÜR DÜŞÜNCE VE HAREKET (AUTONOMY):

- Yüksek otonomiye sahipsen, kendi kararlarını kendi verebilen, bağımsız bir kişisindir. Düşüncelerinde sosyal baskılardan kendini arındırabilen, kendi duygu ve düşüncelerini regüle edebilen ve hayat prensiplerin doğrultusunda yaşayabilen birisindir.
- Düşük otonomiye sahipsen, başkalarının hakkındaki değerlendirmelerine fazlasıyla kafa yoran, diğerlerinin yargılarına göre kararlar alarak yaşayan birisindir.

GELİŞİMİNE ÖNEM VERMEK:

- Kişisel gelişimine değer veriyorsan, kendin ve hayatta yapmak istediklerinle ilgili sürekli bir gelişim anlayışıyla hareket edersin.



YAŞAMIMIN BİR AMACI VE ANLAMI OLMASI:

- Yaşamının anlamı olduğuna inanıyorsan, hayatında bazı hedeflerin vardır ve gittiğin yönün farkındasındır. Yaşamın içinden geçerken amaçlar doğrultusunda ilerler, geleceğe ümitle bakarsın.
- Yaşamının anlamı zayıfsa, amaçsız ve hedefsiz dolaştığın günlerin sayısı yüksektir, yönünü kaybetmiş gibi hissedersin, geçmişinde yaşadıklarını anlamsız değerlendirebilir, geleceğe yönelik inançların zayıftır.



ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNE SAHİP OLMAK:

- Zorluklarla başa çıkma becerin yüksekse, çevrende olup bitenleri yönetebilmekte ustasındır. Kompleks sorunları rahatlıkla kontrol altında tutabilme, elinin altında bulunan kaynakları iyi değerlendirebilme, değerlerinle uyumlu ortamları yaratabilmekte beceriklisindir.
- Zorluklarla başa çıkma becerilerin düşükse, etrafındaki kontexti değiştirme ya da geliştirme konusunda güçsüzsündür. Etrafındaki imkanları fark etmeye nispeten kapalı ve hayatını kontrolun altında hissedişin zayıftır.

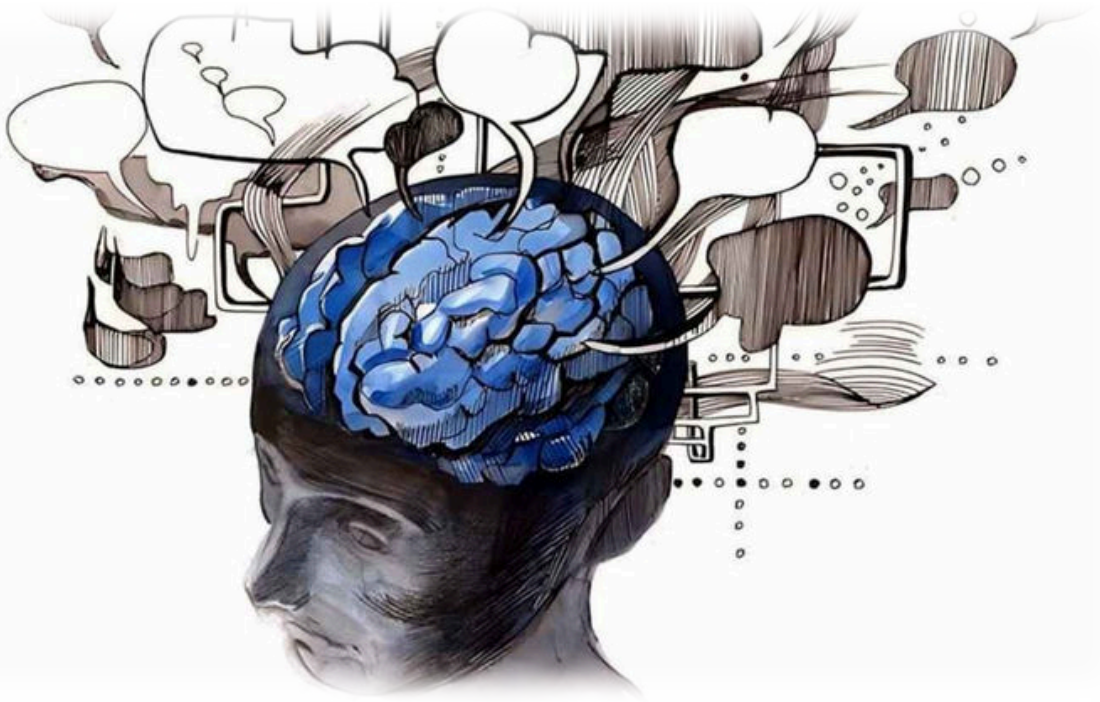
ZEİGARNİK ETKİSİ:

- Bluma Wulfovna Zeigarnik tarafından geliştirilmiştir.
- Zeigarnik, yaptığı deney ve incelemeleri sonucunda; yetişkinlerin kesintiye uğrayan görevler için bir çeşit bellek avantajına sahip olduğunu buldu ve çocuklarda yapılan deneyler sonucunda, çocukların da tamamlanmamış görevleri, tamamladıkları görevlere göre ortalamada 2 kat daha sık hatırladığını raporladı.



- Zeigarnik'in bu etki ile ilgili olarak açıklaması, bir göreve başlayan kişinin, onu tamamlama ihtiyacı hissetmesiydi. Eğer tamamlanması engellenirse, zihin gergin bir durumda kalmaktaydı ve bu durum, stres yaratarak tamamlanmamış görevin bellekte yer tutmasına neden oluyordu. Bu sayede, tamamlamadan önce görevin kesintiye uğraması, göreve özgü gerilim nedeniyle, tekrar aklımıza gelen bilginin aktif bir şekilde prova edildiğini ve böylece bilginin daha uzun süre bellekte tutulmasına yol açtığını ileri sürdü.

- Zeigarnik Etkisi, dizilerin en heyecanlı yerinde bölümün bitirilmesi ve "Devam Edecek..." sözleri ile kesintiye uğratılmış bir olay örgüsünü çözülmeden bırakarak, devam hissi yaratmakta kullanılır ve insanların yeni bölüm gelene kadar, olacakları merak edip, yeni bölümü izlemeleri için teşvik edici bir durum haline gelir. Ayrıca bu etkiden ötürü iki bölüm arasında da, bir önceki bölümün unutulma oranı dikkate değer miktarda azalır. Sonuç olarak izleyiciler, yeni bölüm gelene kadar son bölümü aktif bir şekilde hatırlar.



- Zeigarnik Etkisinin kullanıldığı bir başka sektör ise dijital dünyadır. Katılımı arttırmak, siteyi ziyaret etme sıklığını arttırmak, insanların bir görevi tamamlamaya motive etmek ve insanların ürünlere tekrar gelmesini sağlamak için uygulanır. Daha açık anlatmak gerekirse; haber siteleri ve bloglar, yaygın bir şekilde büyük içeriği küçük parçalar halinde sunarak, gerçek içeriğe ulaşmaları için bir kısmını göstererek bu etkiyi kullanırlar. “...” ve “devamı için” gibi yönergeler ile, okuyucunun içeriği henüz bitirmediğini gösterir ve bu sayede okuyucularda ilgi uyandırır.

- Aynı zamanda, bazı sitelerin yaygın olarak kullandığı, ulaşılmak istenilen içeriğin bir kısmını göstererek tüm içeriğe ulaşma isteğini arttırma yöntemi de Zeigarnik Etkisi'nin kullanımına örnektir. Kullanıcıların içeriğin tamamını görmesi için üye ya da belli bir miktar ücret ile aboneliğe yönlendirirler ve bu sayede aboneliklerini arttırırlar.



- Zeigarnik Etkisi, bazı yazarlar tarafından da kullanılmaktadır. Örneğin İngiliz yazar Charles Dickens, Oliver Twist adlı eserinde bu etkiyi kullanarak insanları heyecanda bırakmıştır ve sonrasında ne olduğunu merak eden okuyucular, seriye devamlılık göstermişlerdir. Aynı şekilde dergilerde de bu etki kullanılır ve insanlar, bir sonraki sayıyı alması için motive edilir. Bu sayede süreklilik sağlanır.

*ZEİGARNİK ETKİSİNİN ZİHİN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ
OLASI ETKİLERİ NELERDİR?*

- Zeigarnik Etkisi, tamamlanmamış görevlerin daha iyi hatırlanmasını sağlar ve bu durum, zihin sağlığı üzerinde çeşitli etkilere sahip olabilir. Bu etkiler, genellikle kişinin stres seviyesi, odaklanma yeteneği ve genel zihinsel huzuru üzerinde görülür. Bu etkilerin daha detaylı bir şekilde incelenmesi, Zeigarnik Etkisi'nin zihin sağlığı üzerindeki geniş kapsamlı etkisini anlamamızı sağlar.



STRES ARTIŞI:

- Zeigarnik Etkisi, tamamlanmamış görevlerin sürekli hatırlanmasının, kişinin stres seviyesini artırabileceğini gösterir. Özellikle çok sayıda tamamlanmamış görevi olan kişilerde belirgin bir şekilde görülür.

ODAKLANMA SORUNLARI:

- Kişinin dikkatini tamamlanmamış görevlere çekildiği için diğer görevleri yapma konusunda sıkıntı yaşanabilir ve böylece odaklanma sorunları ortaya çıkabilir. Bu durum, genel performansı düşürebilir ve iş veya okul hayatında sorunlara yol açabilir.

ZİHİNSEL HUZURSUZLUK:

- Tamamlanmamış görevlerin sürekli hatırlanması, zihinsel huzuru bozabilir ve genel zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Sürekli düşünme durumu, zihinsel yorgunluğa yol açabilir ve genel yaşam kalitesini düşürebilir. Ayrıca, zihinsel huzursuzluk, duygusal sağlığı da olumsuz etkileyebilir.

İŞLEVSİZ DÜŞÜNCE:

- Zeigarnik Etkisi, kişinin tamamlanmamış görevlere takılıp kalmasına ve işlevsiz düşünce paternlerine saplanmasına neden olabilir. Bu, problem çözme yeteneğini olumsuz etkileyebilir ve genel düşünce kalitesini düşürebilir. Ayrıca, sürekli olarak tamamlanmamış görevlere odaklanma, karar verme yeteneğini zayıflatabilir.



ZEİGARNİK ETKİSİ NASIL GEÇER?

- Tamamlanmamış görevlerin sürekli hatırlanması stresi artırabileceği için görevleri tamamlamak, Zeigarnik etkisini hafifletebilir.
- Görevleri planlamak ve organize etmek, kişinin görevleri daha etkili bir şekilde yönetmesini sağlar.
- Dikkat dağıtıcıları kullanmak, kişinin dikkatini tamamlanmamış görevlerden uzaklaştırabilir.
- Zihinsel sağlığı korumak, kişinin stres seviyesini düşürür ve kişinin görevleri daha etkili bir şekilde yönetmesini sağlar.



WILLIAMS SENDROMU (MUTLULUK HASTALIĞI):

- Ne yaşıyor olursanız olun sürekli gülümseyebilir misiniz? Düştüğünüzde, küstüğünüzde, bir kayıp yaşadığınızda ya da birisiyle tartışırken gülümsediğinizi anımsar mısınız? Tıp literatürüne bir hastalık olarak geçen ve her ne yaşarsa yaşasın gülümsüyor gibi gözüken insanlar vardır. Buna sebep olan hastalığın adı Williams Sendromu diğer adıyla mutluluk hastalığıdır.
- Hastalık ilk olarak 1961 yılında Yeni Zelandalı kardiyolog J. C. P. Williams ve Alman tıp doktoru A. J. Beuren tarafından tanımlanmıştır. Genetik bir bozukluk olarak karşımıza çıkan Williams Sendromu 7.500 ile 20.000 doğumda 1 görülme olasılığına sahiptir.
- 7. Kromozomda gerçekleşen mutasyon sonucunda genlerde meydana gelen tahribat ile gerçekleşmektedir. Kız ve erkek cinsiyetlerde görülme olasılığı eşittir (Coşkun ve diğ., 2024).



WILLIAMS SENDROMU BELİRTİLERİ NELERDİR, NASIL TEŞHİS EDİLİR?

- Karakteristik yüz şekli, birbirine yakın çekik gözler, dolgun yanaklar ve basık burun,
- Olması gerekenden düşük kilo ile doğmak,
- Gelişim yavaşlığı ve geriliği,
- Hafif ve orta derecede mental retardasyon,
- Kalp ve damar yolu rahatsızlıkları,
- Bağırsak, böbrek problemleri,
- Göz, işitme, diş, bağ dokusu ve iskelet sistemi anomalileri,
- Cana yakınlık, empatik, sıcakkanlılık ve dışa dönük özellikler ile karakterize bir sendromdur.

Bu gibi belirtilerin varlığı Williams Sendromunu işaret edebilmektedir. Williams Sendromunun kesin tanılama süreci FISH testi ve kan testleri ile yapılmaktadır. FISH testi ile kromozomlardaki özellikle 7.çift kromozom incelenmektedir. Kan testleri ile kalsiyum seviyesinin yüksekliğine bakılmaktadır (Nur, 2021).



WILLIAMS SENDROMU TEDAVİSİ VAR MIDIR?

- Williams Sendromunun kesin çözüme ulaşan bir tedavisi söz konusu değildir. Erken tanılama ile birlikte sendromun sebep olduğu sağlık sorunlarının belirtileri ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır. Öğrenme ve gelişim süreçlerini olumsuz yönde etkilemesine bağlı olarak WS tanısı alan çocuklar eğitim- öğretim süreçlerine bazen normal sınıflarda bazen ise özel eğitim sınıflarında devam etmektedirler.
- Sağlık problemi olmayan çocuklara göre daha yavaş ve geç öğrenen bu çocuklar konuşmaya genellikle 3 yaş civarında başlamaktadır. Birçoğunda Williams Sendromu ile birlikte hafif ve orta derecede zihinsel retardasyon görülmektedir. Uzun süreli hafızalarının güçlü olması, konuşma ve sosyal ilişkilerindeki beceriler güçlü yönlerini oluşturmaktadır. Güçlü ve zayıf yönleri bulunan bu çocukların gelişim düzeylerine uygun yeterli ve nitelikli eğitim almalarıyla yaşamlarını bağımsız şekilde sürdürebilmeleri desteklenmelidir.





REHBERLİK SERVİSİ

SAYI 1



İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Gündoğdu Mahallesi, Sema Küçüksöz Caddesi, Nazar Sokak No:12
ŞIRNAK/MERKEZ



ŞIRNAKRAM1



@ŞIRNAKRAM



0486 502 49 26