

Sağlıklı İlişkiler

EL KİTABI



Doğu Akdeniz
Üniversitesi
"Uluslararası Kariyer İçin"



P D R A M 1997

Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi DAÜ-PDRAM

Bu kitabın her hakkı DAÜ-PDRAM'a aittir. Kitabın tamamı ya da bölümleri, kaynak gösterilerek yapılacak kısa alıntılar dışında DAÜ-PDRAM Başkanlığı'nın yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz.

Yayın No: 21



Adres: DAÜ Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi
Binası Zemin Katı, Gazimağusa, KUZZEY KIBRIS

Tel: +90 (392) 630 2251

Faks: +90 (392) 630 2475 / 2254

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

Web: <http://pdram.emu.edu.tr>

Yayına Hazırlayan: DAÜ-PDRAM

Baskı: Doğu Akdeniz Üniversitesi Basımevi

Kapak Tasarımı: Deren Raman

İçindekiler

DAÜ Kuralları	03
Önsöz	05
DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı	06
Psikolojik Hizmetler	08
Psikologlar için Evrensel Etik İlkeler	09
DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru	10
Psikoloji Nedir?	11
Psikolojinin Bazı Alt Dalları	12
Sağlıklı İlişkiler	13
Sağlıklı Yakın İlişkiler	14
Ev İçi Şiddet	17
Sağlıklı Boşanma	20

Boşanmış Anne-Babanın Yetişkin Çocuğu Olmak	22
Taciz	24
Cinsel Taciz	26
Kendine Zarar Verme-Kendini Yaralama	29
Sağlıklı Cinsellik.....	32
Cinsel Yönelim	35
İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi	38
Sonsöz.....	42
DAÜ-PDRAM'ın Diğer Yayınları	43

DAÜ Kuralları

Bu davranışların ceza getirdiğini biliyor muydunuz?

- DAÜ'nün disiplin ve düzenini bozacak davranışta bulunmak,
- DAÜ Vakıf Yönetim Kurulu Başkan ve üyelerine, Rektör ve üniversite personeline, saygısız ve küçük düşürücü davranışta bulunmak,
- Arkadaşlarına, yönetsel ve öğretim elemanlarına karşı saygısızlık etmek, kasıtlı zarar vermek veya onları tehdit etmek,
- DAÜ'ye ait yazılı duyuruları, belgeleri yırtmak, karalamak,
- DAÜ Rektörlüğü'nden izin almaksızın, toplantı, konferans ve açık oturum düzenlemek,
- DAÜ yerleşkesinde boykot veya işgalde bulunmak,
- DAÜ yerleşkesinde siyasi propaganda veya eylem yapmak,
- DAÜ yerleşkesindeki, bina, araç ve gereçleri kötü kullanmak, onlara zarar vermek,
- Başkasının malını, onun izni dışında almak veya başkasının malına zarar vermek,
- Özürsüz olarak derslere veya sınavlara girmemek,
- Sınav sorularını sınavdan önce ele geçirmeye çalışmak,
- Kopya çekmek, kopya vermek veya kopya girişiminde bulunmak,
- Başkasının yerine sınava girmek veya kendi yerine başkasını sınava sokmak,
- Disiplin Kurulu tarafından, bilgi talebinde bulunulduğunda, bilgi vermekten kaçınmak,

- Üniversite yetkililerine yalan beyanda bulunmak,
- Yüz kızartıcı suç işlemek,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde kumar oynamak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde alkollü içki içmek, zararlı madde kullanmak ve satmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde silah, yaralayıcı veya kesici alet bulundurmak ve kullanmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde trafik kurallarına uymamak, güvenlik görevlilerinin uyarılarına aldırmamak,
- Bir akademik yıl içerisinde Üniversite'den kısa, orta veya uzun süreli uzaklaştırma cezası aldıktan sonra, aynı cezayı gerektiren

eylem ve davranışları tekrarlamak.

- DAÜ yerleşkesi içinde/dışında cinsel tacizde (sözlü, fiili, yazılı) bulunmak veya bulunmaya teşebbüs etmek.

DAÜ Kuralları ile ilgili ayrıntılı bilgi için DAÜ Temel Mevzuatı'na bakabilirsiniz (<http://mevzuat.emu.edu.tr/>).

Önsöz

Sevgili Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ve Çalışanları,

Doğu Akdeniz Üniversitesi bünyesinde psikolojik hizmet ve araştırma birimi olarak hizmet veren Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM), kurulduğu yıl olan 1997'den bugüne sürdürdüğü bilimsel, ilkel ve insanlı psikolojik hizmeti daha da artırarak devam etmeye kararlıdır. Bu kararlılığın bir göstergesi de şu anda okumakta olduğunuz gözden geçirilmiş ve geliştirilmiş Sağlıklı İlişkiler El Kitabı'dır.

Danışanlarımızla olan yakın iletişimimize ve öğrencilerden/velilerinden/çalışanlardan edindiğimiz verilere dayanarak yaptığımız araştırmalarımızla, danışanlarımızın gereksinimlerini belirlemekte ve bilimin ışığında, psikolojik hizmet yelpazemizi bu gereksinimlere göre günden güne geliştirmekte ve çeşitlendirmekteyiz. Bunu yaparken amacımız; bireylerin özgüvenleri ve özsaygıları gelişmiş, kendileri ve çevreleri ile barışık, beden ve psikolojik sağlığı yerinde, yaşam alanlarında başarılı ve bağımsız bireyler olarak yaşamlarını sürdürmelerine katkıda bulunmaktır.

Her birey kendisiyle ve çevresindeki diğer insanlarla (aile bireyleri, arkadaşlar, romantik partnerler vb.) sürekli bir ilişki içerisinde. DAÜ-PDRAM Sağlıklı İlişkiler El Kitabı, kişinin kendisiyle ve kişilerarası ilişkilerinde karşılaşılabileceği birtakım konular (Örn. sağlıklı cinsellik, sağlıklı ilişkiler, cinsel yönelim) hakkında bilgi vermek ve olası zorlu yaşam olayları (Örn. aile içi şiddet, boşanma, kendine fiziki zarar verme, taciz, cinsel taciz) ile sağlıklı başa çıkma yolları hakkında ipuçları sunmak amacıyla hazırlanmıştır.

Okumakta olduğunuz Sağlıklı İlişkiler El Kitabı'nın başında, Merkez'in kuruluş ve gelişim süreci, DAÜ-PDRAM psikologlarının DAÜ çatısı altında olan bireylere sunduğu psikolojik hizmetler ve bu hizmetleri sunarken her zaman uyulmasına özen gösterilen, psikologlar için evrensel etik ilkeler yer almaktadır. Sonrasında ise, DAÜ öğrencileri ve çalışanlarına yaşamları içinde yardımcı olacağına inanılan, bilinmesinde yarar görülen konuların kısa açıklamaları ve sağlıklı, başarılı, mutlu bir yetişkinlik için ipuçları verilmektedir.

Zaman zaman, herkes bir psikoloğa danışma, uzman görüşü ve desteği alma gereksinimi duyabilir. DAÜ-PDRAM psikologları olarak sizleri psikoloji biliminin etik ilkeleri doğrultusunda dinlemeye, sorunlarınızı paylaşıp, çözüm üretme sürecinizde size destek olmaya hazırız.

En iyi dileklerimizle,

DAÜ-PDRAM Psikologları

DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı

Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM), Üniversite Yönetim Kurulu'nun, 4 Kasım 1997 tarih ve 97-153-1 sayılı kararıyla Rektörlük'e bağlı bir birim olarak kurulmuştur ve Kuzey Kıbrıs'ta, yüksek öğrenimde psikolojik danışmanlık hizmeti veren ilk kuruluştur. DAÜ-PDRAM, Bahar 1998 Dönemi'nden beri, Sağlık Merkezi binasının zemin katında hizmet vermektedir.

DAÜ-PDRAM Kurucu Başkanı

Prof. Dr. Biran E. Mertan

Lisans, Y. Lisans, Université François Rebelais, DEA & Doktora, Rene-Descartes Üniversitesi, Sorbonne

DAÜ-PDRAM Ekibi

Uğur Maner

Başkan / Psikolog

Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara,
Y. Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi
Y. Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi

Dr. Mehmet Yağlı

Psikiyatrist

İstanbul Üniversitesi
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Hatice Tüfekçioğlu

Psikolog

Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara,
Y. Lisans, Lefke Avrupa Üniversitesi

Fatoş Özeylem

Psikolog

Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi,
Y. Lisans, Lancaster Üniversitesi

Özlem Güler

Psikolog

Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi,
Y. Lisans, Sussex Üniversitesi

Güler Ataş Buldu

Psikolog

Lisans, Y.Lisans,
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Haşim Haşimoğulları

Psikolog

Lisans, Y.Lisans,
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Halide Sarp

Sosyal Hizmet Uzmanı

Lisans, Central Lancashire Üniversitesi

Funda Ortunç

Yönetici Asistanı

Amacı

DAÜ-PDRAM'ın amacı Doğu Akdeniz Üniversitesi çatısı altındaki bireylere psikolojik hizmet sağlamaktır.

DAÜ-PDRAM, Doğu Akdeniz Üniversitesi Fakülte, Yüksek Okul ve Hazırlık Okulu'nda, öğrenim gören öğrencilerin hiçbir ayrımcılığa uğramadan, yaş ve gelişim düzeylerine uygun psikolojik hizmetlere erişebilmelerini, bu doğrultuda sağlıklı, başarılı ve mutlu yetişkinler olarak gelişmelerini sağlamayı hedeflemektedir. Aynı şekilde, DAÜ'nün farklı birimlerinde hizmet veren öğretim elemanlarının, yönetsel ve işçi çalışanların verimli, sağlıklı ve mutlu yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine destek sağlanması amaçlanmaktadır.

Vizyon ve Misyonu

DAÜ-PDRAM'ın vizyonu; Psikoloji alanında, Avrupa Birliği (AB) standartlarında araştırmalar ve uygulamalar gerçekleştirmektir.

DAÜ-PDRAM'ın misyonu ise performans artırıcı, biliş ve davranış geliştirici hizmetleri DAÜ kampüsü içerisindeki tüm bireylere sunmak, bunun yanında psikolojinin farklı dallarında temel ve uygulamalı araştırmalar yapmak ve yayınlamaktır.

Çalışmalarda amaçlanan, DAÜ öğrencilerinin yaşam kalitelerini ve doyumlarını artırmalarına yönelik programlar hazırlamak, sunmak, kendi sorunlarının, beceri, yetenek ve ilgilerinin bilincine varmalarına katkıda bulunmak, çevrelerindeki olanak ve kaynaklardan yararlanabilmelerine, sağlıklı, başarılı ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktır. DAÜ öğrencilerinin, öğretim elemanları, yönetsel ve işçi çalışanların karşılaşabilecekleri çeşitli konulardaki sorunlarını aşmalarında yanlarında destek olmak ve onları güçlendirmek, DAÜ-PDRAM psikologlarının en önemli görevidir.

DAÜ-PDRAM'ın Psikolojik Hizmetleri

Psikolojik Danışmanlık

Bireysel Danışmanlık Hizmetleri

- Psikometrik Ölçme ve Değerlendirme

Grup Danışmanlığı Hizmetleri

- DAÜ öğrencilerine ve çalışanlarına yönelik psiko-eğitim programları
- Topluma yönelik psiko-eğitim programları

Grup çalışmalarının konuları:

- Etkin iletişim becerilerini geliştirme
- Verimli ders çalışma yöntemleri
- Etkili zaman kullanımı yöntemleri
- Stresle baş etme programları
- Sınav kaygısı ve sınav kaygısı ile baş etme
- Uyku sorunları ile baş etme programı
- Öfke yönetimi
- Kişilerarası şiddetle baş etme

Rehberlik

Bilinçlendirme Hizmetleri

- Bireye kendi kişiliği hakkında objektif bir içgörü kazandırabilmek
- Çeşitli psikometrik yöntemlerle bireylere kişilik ve potansiyellerini tanımalarında yardımcı olmak
- Öğrencilerin varolan kapasitelerini en iyi nasıl kullanabileceklerini görebilmelerine rehberlik etmek

Bilgi Verme ve Yönlendirme Hizmetleri

- Öğrencilere yüksek öğrenim boyunca karşılaşılabilecekleri akademik sorunlarda destek vermek
- Öğrencileri kendilerine uygun olan eğitim alanları ile ilgili bilgilendirmek
- Öğrencileri üniversite sonrası eğitim, iş ve meslek alanları ile ilgili konularda yönlendirmek

Araştırma Etkinlikleri

Araştırma Alanları

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik hizmet almaya yönelik tutumları
- Aile içi şiddete yönelik tutumlar
- Duygusal okuryazarlık
- Yaşlılıkta yaşam doyumu
- Sağlıklı boşanma
- Beliren yetişkinlik
- Anne-baba tutumları

Psikologlar için Evrensel Etik İlkeler

Yarar Sağlama ve Zarar Vermeme

Psikologlar, danışanların temel haklarına, özgürlüğüne, özel yaşamına, bağımsızlığına saygı duyarlar.

Adalet

Psikologlar, tüm bireylerin eşit ve adil bir şekilde psikoloji bilgilerine ve psikolojik hizmetlere erişebilmesinin ve yararlanabilmesinin gerektiğinin bilincindedirler.

İnsan Haklarına Saygı

Psikologlar, yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel kimlik, ırk, etnik köken, ulusal köken, kültür, dil, din, mezhep, engellilik, sosyo-ekonomik statü vb. farklılıklar gözetmeksizin, ayrımcılık yapmadan hizmet verirler.

Sadakat ve Sorumluluk

Psikologlar, hizmet verdikleri kişi ve toplumlara yönelik kullandıkları yöntem ve uygulamaların sorumluluğunu taşırlar.

Dürüstlük

Psikologlar, bilimsel, kuramsal ya da uygulamalı çalışmalarında doğruluk, dürüstlük ve tarafsızlık ilkelerini benimserler.

DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru



DAÜ-PDRAM'a ilk kez başvuranların, Merkez sekreterliğinden alacakları başvuru formunu doldurduktan sonra görüşme programı uygun olan DAÜ-PDRAM psikoloğu ile görüşmeleri programlanır.

DAÜ-PDRAM hizmetlerinden yararlanabilmek için, önceden randevu alınması görüşmelerin düzeni ve danışanların bekletilmemesi açısından gerekli görülmektedir. Randevu almak için DAÜ-PDRAM'a

şahsen gelmek veya DAÜ-PDRAM'ın 2251 numaralı dahili telefonunu aramak yeterlidir.

Randevunun ertelenmesi ya da iptal edilme durumlarında aynı numaraya bilgi verilmesi gerekmektedir. Bu, DAÜ-PDRAM'ın hizmetlerinden yararlanmak isteyen diğer bireylere fırsat tanınması açısından önemlidir. DAÜ-PDRAM'da hizmetler ücretsiz olarak verilmektedir.

Psikoloji Nedir?

Psikoloji insan ve hayvan davranışlarını ve bu davranışlarla ilgili psikolojik, sosyal ve biyolojik süreçleri inceleyen bir davranış bilimidir. Bir meslek olarak psikologluk, psikoloji biliminin, bireyin yetenek ve becerilerinin bilincine varmasına, başarısının artmasına yardımcı olmak ve sorunlarını çözmesine katkıda bulunmak için çalışılmasıdır.

Psikologlar çalışmalarını genelde "beyin ve davranış" ve "çevre ve davranış" ilişkileri üzerine yoğunlaştırmaktadırlar. Psikologlar araştırma yaparak geliştirdikleri kuramları sınırlı ve araştırmalar sonucu ortaya çıkan yeni bilgileri uygulama alanında çalışanların kullanımına sunarlar.

Bunun yanında, birey ve toplumların değişen gereksinimlerini karşılamak amacıyla yeni yaklaşımlar geliştirirler. Psikoloji, oldukça geniş alana sahip bir bilim dalıdır. Psikologlar temel ve uygulamalı alanlarda araştırma yaparlar, toplumdaki örgütlere ve diğer kurumlara danışmanlık hizmeti verirler, bireylere tanı koyar ve onları tedavi ederler, lise ve üniversitelerde psikolojiyi öğretirler, zekayı ve kişiliği, objektif

yöntemler ve çeşitli testler kullanarak değerlendirirler, davranışları ve bilişsel işlevleri değerlendirir, uzmanlıkları çerçevesinde gerekli öneri ve yardımları sunarlar. Psikologlar, bireylerin hem birbirleri ile hem de makineler ile nasıl etkileşim içerisinde olduklarını araştırıp, bu verilerin ışığında, insanın iyilik hali gözetilerek üretimin artırılması ve iyileştirilmesi için kişi ve kurumlara, öneri ve yöntemler sunarlar.

Psikologlar, bazı alanlarda bağımsız olarak çalışırken bazı alanlarda da doktor, hukukçu, okul personeli, bilgisayar uzmanı, mühendis, yasa koyucu, polis, asker ve yöneticiler ile takım çalışması yaparak toplumun her alanına hizmet verirler. Bu nedenle psikologlar, laboratuvarlarda, hastanelerde, adliyede, okullarda, üniversitelerde, sağlık merkezlerinde, kitle iletişiminde, hapisanelerde ve pek çok başka alanlarda görev alırlar. Örneğin, stres ile baş edip, performansı artırmaya yönelik programlarda yönetici veya sporcularla birlikte çalışırlar. Adli kararlar için hukukçulara gerekli bilgi ve önerileri sunarlar. Eğitim sistemi içerisinde eğitimcilerle, psikiyatri kliniklerinde psikiyatrist, pediatrist ve sosyal hizmet uzmanlarıyla, nöroloji ve onkoloji gibi kliniklerde de uzman doktorlarla birlikte çalışırlar. Trafik kazası ya da terör gibi insanın

yarattığı bir felaketin veya deprem ve tsunami gibi doğal afetlerin hemen ardından ortaya çıkan travma sürecinde, travmatik olayı yaşayan birey ve yakınlarına yardımcı olurlar. Eğitim, hukuk ve sağlık alanlarındaki bireylerle takım halinde çalışarak, bu alanlarda yaşanan sorunların nedenlerini araştırıp, iyileştirici ve önleyici yöntemleri üretmeye odaklanırlar.

Toplumdaki sorunların çoğunun insan davranışıyla ilişkili olduğu düşünülürse, psikolojinin çok geniş bir çalışma alanı olduğu görülmektedir. Örneğin, madde kullanımı, kişisel ilişkilerdeki güçlükler, şiddet, kendi sağlığımıza ve çevremize zarar veren davranışlarımız gibi bireysel ve toplumsal sorunlar, psikologların ilgilendikleri konuların önde gelenlerindedir.

Psikolojinin Bazı Alt Dalları

Eğitim Psikolojisi	Spor Psikolojisi	Adli Psikoloji
Okul Psikolojisi	Trafik Psikolojisi	Tüketici Psikolojisi
Gelişim Psikolojisi	Medya Psikolojisi	Kadın Psikolojisi
Klinik Psikoloji	Sanat Psikolojisi	Aile Psikolojisi
Nöropsikoloji	Danışmanlık Psikolojisi	Barış Psikolojisi
Sağlık Psikolojisi	Deneysel Psikoloji	Bağımlılık Psikolojisi
Endüstri ve Örgüt Psikolojisi	Rehabilitasyon Psikolojisi	
Psikometri	Kişilik Psikolojisi	
Sosyal Psikoloji		

Psikoloji ile ilgili ayrıntılı bilgi almak için sizlere aşağıdaki adresleri öneriyoruz;

<http://www.psikolog.org.tr> <http://www.sfpys.org>
<http://www.apa.org> <http://www.cpa.ca>
<http://www.bps.org.uk> <http://www.efpa.be>

Sağlıklı İlişkiler

Her birey doğduğu andan itibaren çevresindeki kişiler ile belirli yönde bir ilişki içerisine girer. Öyle ki, diğer insanlarla hiç ilişkisi olmayan bir birey düşünülemez. Peki, neden kendimizle ve çevremizdeki diğer kişilerle ilişki kurmaya çalışırız?

Doğduğumuz andan itibaren çevremizdeki diğer insanlar ile yaşamaya başlayan bizler, çevremiz ve ilişkilerimiz ile bir bütün olur ve kurduğumuz ilişkiler ile varlığımızı sürdürme ve temel ihtiyaçlarımızı karşılama olanağı buluruz. İlişki kurduğumuz kişiler ile duygusal bağlar kurar, bu bağlar sayesinde içinde bulunduğumuz dünyaya karşı güven duygumuzu artırır ve yeni insanlar ile yeni ilişkiler kurmaya devam ederiz.

Bireyin kendisiyle ve çevresindeki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, sürdürebilmesi ve bu ilişkiler süresince ortaya çıkabilecek sorunlar ile sağlıklı başa çıkabilmesi ise bireyin psikolojik iyilik hali ile oldukça ilişkilidir. Ancak gerek ailemiz, arkadaşlarımız veya romantik partnerimiz, gerekse kendimizle olan ilişkilerimizin şeklinin ve dinamiğinin her

zaman bizim kontrolümüz altında olması mümkün değildir. İlişkilerimizdeki ani ve beklenmedik değişimlerin olumsuz bir yön izlediği zamanlarda (Örn. şiddete maruz kalma), kendimizi nasıl başa çıkacağımızı bilmediğimiz bir durum içerisinde bulabiliriz. Ancak ilişkilerimizdeki olumsuz değişimleri her zaman kontrol edemesek de, bu olumsuz durumların duygu ve davranışlarımızda yarattığı etkileri kontrol edebilir, böylece daha sağlıklı ilişkilere ve daha olumlu bir psikolojik iyilik haline sahip olabiliriz.

Sağlıklı İlişkiler El Kitabı'nda hem kişisel hem de kişilerarası ilişkilerimize dair birtakım önemli konular ele alınmıştır. Sağlıklı, başarılı ve mutlu ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte size yardımcı olacağına inanılan ve bilinmesinde yarar görülen konuların kısa açıklamalarını ve ipuçlarını bu el kitabında bulabilirsiniz.

Sağlıklı Yakın İlişkiler

Üniversite yaşamının en keyifli yanlarından biri yeni kurulan arkadaşlıklar ve birlikteliklerdir. İlk başlarda, yabancı bir ortamda, evden uzakta, yabancı insanlarla tanışmak, onlarla arkadaşlık kurmak ve yakınlaşmak size kolay gelmeyebilir.

Hiç üzülmeğin, çünkü DAÜ gibi büyük ve kalabalık bir ortamda, sizinle aynı zevkleri ve anlayışı taşıyan kişilere mutlaka rastlayacaksınız. Arkadaş edinmek, DAÜ'deki yaşamınız için çok önemlidir. Üniversitedeki iyi ve kötü anlarınızı paylaşacağınız, birlikte sevinip, birlikte üzüleceğiniz, beraber eğleneceğiniz bu arkadaşlar belki de sizin yaşam boyu dostlarınız olacaklardır.

Yurt odanızı veya evinizi paylaştığınız kişi ile yakınlaşmakla işe başlayabilirsiniz. Kişilerarası ilişkilerin (oda/ev arkadaşı, sınıf arkadaşı, sevgili) sağlıklı ve uzun ömürlü olması için zaman ve çaba gerekir. Öğrenciliğin zorlukları, stresi ve baskısı zaman zaman ilişkileri de olumsuz etkileyebilir, ancak tarafların karşılıklı çabaları ve iyi niyetleri ile sorunlar aşılabılır.



Ev/Oda arkadaşlığı

Kişilerarası ilişkilerimizin iyi olduğunu düşünüyor olsak da ev/oda arkadaşlığı bazen bizi zorlayabilir. İki farklı evde, farklı yetiştirilmiş kişilerin aynı çatı altında uyumlu yaşamayı öğrenmesi zaman alabilir. Zamanında yıkanmamış bulaşıklar, ortak yaşam alanının dağınıklığı, izinsiz kullanılan kişisel eşyalar ve sayılabilecek daha pek çok nedenle ortam gerilebilir. Küçük hoşnutsuzluklar zaman içinde birikir, birikir ve hiç beklenmedik bir anda yanardağ gibi patlayabilir. Sonuç olarak ilişki, arkadaşlık yara alabilir veya tamamen bozulabilir.

Rahatsızlığımızı ev/oda arkadaşımıza söyleyelim mi? Ne zaman ve nasıl söyleyelim?

Rahatsız olduğunuz konuları biriktirmeyin. Bir daha olmaz herhalde diyerek kendinizi kandırmayın. Arkadaşınıza sizi neyin, niçin rahatsız ettiğini anlaşılır

bir şekilde anlatın. Rahatsız olma nedeninizi açıkça ortaya koyun yoksa karşınızdaki kişi sizi anlamayabilir. Arkadaşınızın değil sorunun üstüne gidin. “*Beni rahatsız ediyorsun*” diyerek kişiyi hedef almak yerine, “*Birikmiş bulaşıklar beni rahatsız ediyor, lütfen yıkar mısınız?*” demek ve sorunu vurgulamak yerinde olur. Böylece karşındaki kişi de kendini tehdit edilmiş hissedip savunmaya geçmez.

Romantik Arkadaşlıklar

Gençlik çok özel bir zaman dilimi ve bu dönemi daha da özel kılan şeylerden biri de aşık olmaktır. Üniversite çevresinin özgür ortamı birçok gencin bu duyguyu tatmasına olanak sağlar. Ailesi uzakta olan birçok genç insanın duyduğu insanlar ile yakınlık kurma ihtiyacı ve fiziksel olarak hormonların bu dönemde çok yoğun çalışması sonucu romantik yakınlaşmalar yaşanır.

Çok güzel başlayan bu yakınlaşmaların hayal kırıklığı ve mutsuzlukla bitmemesi ve sağlıklı bir şekilde sürmesi için dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- İlişkinin daha en başında bu birliktelikten neler beklediğinizi birbirinize anlatın. Beklentilerinizin ne oranda örtüştüğünü görün.
- Öğrencilik yaşamınızda nelere gereksinim duyduğunuzu birbirinize açıkça anlatın ve bu gereksinimlerin bir bölümünün bu ilişkinin dışında karşılanması gerektiğini farkedin. Kısıtlayıcı olmayın. Birbirinize yapışık yaşayıp her şeyi birlikte yapamazsınız, her boş anınızı birlikte geçirmeyin. Birbirinize yalnız kalma, diğer arkadaşlarınız ve aile bireyleriniz ile birlikte olma fırsatı verin.
- Uzlaşmacı olun, sorunlarınızı konuşarak çözün ve gerektiği yerde özür dilemeyi bilin. Siz tersini düşünüyor olsanız dahi, karşınızdakinin görüşlerini anlamaya çalışın. Farklı görüşlere saygıyla yaklaşın.

- Birbirinizi kendi istekleriniz doğrultusunda değiştirmeye çalışmayın. Herkesin kişisel özellikleri vardır ve bu farklı kişilik özellikleri ilişkinizi zenginleştirir. Birlikteyken kendiniz olun. Onu kaybetmemek için olmadığımız bir kişi gibi davranmanız sizi yıpratır ve yorar.
- Birbirinizi çok iyi tanıdığınıza emin olmadan cinsel olarak yaklaşmanız üzüntü ve hayal kırıklığı getirebilir.

Her birey özgür olma hakkına sahiptir. Kimsenin sizi kısıtlamasına, bir şeyi yaptığımız ya da yapmadığımız için sözel veya fiziksel olarak taciz etmesine olanak tanımayın. Bu, sevdiğiniz kişi olsa bile, ona karşı koyma ve "HAYIR" deme hakkınız vardır.

Kendinizi tehdit edilmiş, taciz edilmiş ve rahatsız hissettiğiniz her an, yalnız olmadığınızı hatırlayın ve DAÜ-PDRAM'a başvurun. Gereken yardım ve desteği bulacaksınız.

Ev İçi Şiddet

Ev içi ilişkilerinizde şiddet yaşıyorsanız:

Neler yaşamakta olduğunuza gerçekçi bir gözle bakın, Şiddeti yaşayan siz iseniz, bunun sizin suçunuz olmadığını kavrayın, yardım ve destek arayın.

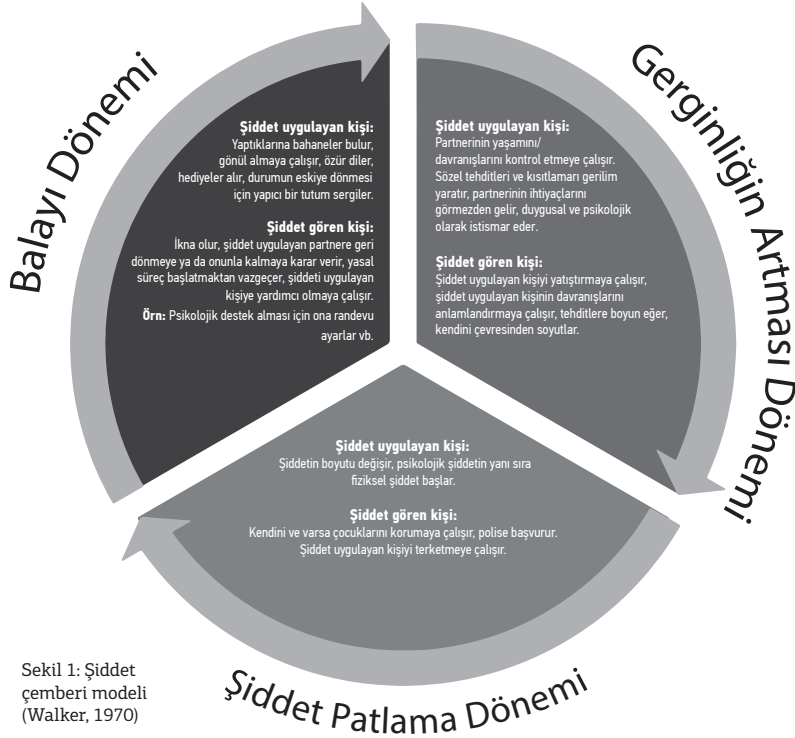
Ev İçi Şiddet Nedir?

Ev içi şiddet; bir kişinin eşine, çocuklarına, anne babasına, kardeşlerine ve/veya yakın akrabalarına yönelik uyguladığı her türlü saldırgan davranıştır. Bu tanıma, sadece kaba kuvvet içeren davranışlar değil, aşağılamak, tehdit etmek, eğitimi engellemek, ekonomik özgürlüğünü kısıtlamak, zorla evlendirmek, çalışmaya zorlamak veya çalışmaktan men etmek ve kişiyi aile ve dostlarından uzaklaştırmak gibi, şiddet gören kişinin kendisine olan saygısını, kendisine ve çevresine olan güvenini azaltan, korku duymasına sebep olan pek çok davranış girer.



Şiddet Çemberi

Lenore Walker'a göre eşler arası şiddet bir döngü içerisinde gerçekleşir. Şiddet çemberinin birbirini durmadan izleyen üç aşaması vardır:



Sekil 1: Şiddet çemberi modeli (Walker, 1970)

Dünyada yapılan bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre ev içi şiddeti en fazla kadınlar yaşamaktadır. Birleşmiş Milletler 1999 yılında 25 Kasım tarihini “Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele ve Dayanışma Günü” olarak ilan etmiştir.

Bu kararın amacı, tüm ülkelerde kadına yönelik şiddetin önemli ölçüde artmakta olduğunu vurgulamak ve hükümetlerin şiddeti önlemek için yeni önlemler içeren politikalar üretmelerini ve uygulamalarını sağlamaktır.

Ev İçi Şiddetle İlgili Yanlış İnançlar ve Gerçekler

Yanlış: Şiddet sadece yoksul ve eğitimsiz ailelerde yaşanır.

Gerçek: Şiddet toplumun her kesiminde yaşanmaktadır. Zengin ve eğitilmiş aileler şiddeti daha başarılı bir şekilde saklamaktadır.

Yanlış: Ev içi şiddet sanıldığı kadar yaygın değildir.

Gerçek: Dünyanın tüm ülkelerinde her dört aileden birinde şiddet yaşanmaktadır.

Yanlış: Ev içi şiddet sadece dayak demektir.

Gerçek: Ev içi şiddetin birçok türü vardır. İtmek, vurmak, kol bacak kırmak, yumruklamak vb. kaba kuvvete dayalı fiziksel şiddet; sürekli eleştirmek, aşağılamak hakaret etmek, küfür vb. sözlü şiddet; ailesi, arkadaşları ile görüşmesini engelleme, takip etme, evden çıkmasını engelleme vb. sosyal ilişkileri kısıtlayıcı şiddet; istemediği cinsel yakınlığa zorlamak, tecavüz vb. cinsel şiddet; para vermemek, aile bütçesi hakkında bilgi vermemek, parasını almak vb. davranışlar da ekonomik şiddettir.

Yanlış: Şiddetten sonra özür dlenirse her şey unutulur.

Gerçek: Bir önlem alınmadığı zaman, şiddet dozu artarak devam edecektir.

Yanlış: Ev içi şiddetin nedeni alkoldür.

Gerçek: Bireyler genelde şiddet uygulamalarına alkollü olmalarını mazeret olarak gösterirler. Oysa alkol şiddetin tek gerekçesi olamaz ve şiddeti uygulayanı aklamaz.

Yanlış: Kadın şiddeti kabul etmese/istemese evini terk eder.

Gerçek: Birçok kadın ekonomik özgürlüğü olmadığından, eşini sevdiğinden ve eşinin değişeceğini umut ettiğinden, toplum baskısından, çocuklarını korumak için ve/veya çaresizlik ve özgüven eksikliğinden dolayı şiddet yaşadığı evin terk edemez.

Gerekçesi ne olursa olsun, hiç kimse şiddeti hak etmez. DAÜ-PDRAM'a başvurarak aile içi şiddetten korunma veya şiddetle başa çıkma konularında bilgi ve destek alabilirsiniz.

Sağlıklı Boşanma

Sağlıklı boşanma, sağlıklı evliliğin olabilecek en çatışmasız şekilde sonlandırılabilmesi ve boşanma sonrasında aile bireylerinin birbirleriyle uyumlu bir ilişki sürdürebilmesidir. Her bireye, anne ve babası arasında uyumlu ilişkilerin olduğu sağlıklı bir evlilik ortamı sunmak, öncelikli amaç olmalıdır. Ancak evliliğin uyumlu ve sağlıklı halde sürdürülemediği noktada sağlıklı boşanmanın hedeflenmesi, tüm aile bireyleri için en sağlıklı çözüm yolu olacaktır.

Anne-babasının boşanması bireyi ne şekilde etkiler?

Araştırma bulguları, bazı bireylerin anne-babalarının boşanma durumunun olumsuz etkilerini (Örn. süregelen acı, mutsuz anı ve üzüntüye sahip olma) yaşam boyu taşıırken, bazı bireylerin ise anne-babalarının boşanması sonrasında, dayanıklı ve güçlü olabildiklerini (örn. birçok alanda başarılı olabilmeye şansına sahip olma, artan derecede olgunluk ve problemler ile başa çıkma becerisine sahip olma) ortaya koymaktadır.

Son on yılda yapılan çalışmalar, boşanma sürecinde ve/veya boşanma sonrasında anne-baba arasındaki yoğun çatışmanın, bireyin sağlıklı gelişimini, boşanmadan çok daha fazla olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır.

Anne-babalarının boşanmaları karşısında dayanıklı olan bireyler

Kimi bireyler boşanmanın olumsuz getirilerine rağmen yaşamlarının birçok alanında başarılı olabilmektedirler. “Dayanıklı” olarak nitelendirilen bu bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

Dayanıklı bireyler;

- Anne ve babalarının boşanma sürecinde ve boşanma sonrasında çatıştıklarını değil, işbirliği kurabildiklerini gözlemleyen bireylerdir.
- Hem boşanma sürecinde hem de sonrasında sosyal ve duygusal ihtiyaçları dikkate alınan ve karşılanan bireylerdir.
- Aynı evde yaşamaya devam edilen veya evden ayrılan anne veya baba ile sıcak ve yakın ilişki sürdüren bireylerdir.
- Arkadaşlarla zaman geçirmesine fırsat verilen veya çeşitli sosyal, kültürel, sanatsal ve/veya sportif ilgi alanlarına sahip olan bireylerdir.
- Çevrelerindeki insanlardan (anne ve baba, büyükanne ve büyükbaba, yakın arkadaşlar) duygusal destek alan bireylerdir.

Anne-Babasının Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Bireyin Hakları

Her bireyin,

- Kınanmadan ve kendisini suçlu hissetmeden anne ve babasını sevmeye, anne ve babası tarafından sevlilmeye,
- Anne ve babasının birbirlerine yönelik öfkesinden korunmaya,
- Anne ve babası arasında taraf tutmak zorunda bırakılmamaya, olumsuz içerikli haber taşımamaya, anne ve babasının birbirleri hakkındaki şikayetlerini dinlememeye,
- Anne ve babası arasında tercih yapmak zorunda bırakılmamaya,
- Boşanma sonrasında hayatında olabilecek tüm değişimler hakkında önceden bilgi sahibi olmaya,
- Duygularını ve düşüncelerini paylaşmaya ve nasıl hissettiği konusunda anne ve babası tarafından dinlenmeye,
- Anne ve babasının bir arada olduğu dönemde sahip olduğu sağlıklı yaşam düzenine en yakın yaşam düzenine sahip olmaya hakkı vardır.

Boşanmayı bir çözüm yolu olarak belirlemişseniz, bir uzmandan yardım alarak, kendinizi ve çocuğunuzu boşanmanın olası risklerinden korumak adına önemli bir adım atmış olabilirsiniz.

DAÜ-PDRAM'a başvurup sağlıklı boşanma konusunda daha fazla bilgi veya psikolojik destek alabilirsiniz.



Boşanmış Anne-Babanın Yetişkin Çocuğu Olmak

Anne-babanın boşanmış olması, yaşı kaç olursa olsun her bireyin yaşamında bir dönüm noktası niteliğinde olabilmektedir.

Anne-babanın boşanma durumu karşısında her birey, farklı duygulara sahip olabilir. Birey kendini yalnız, stresli, öfkeli, terk edilmiş, korkmuş, kaygılı, suçlu veya üzgün hissedebilir. Ayrıca kişi kendini, bir ebeveyne karşı koruyucu, diğer ebeveyne karşı ise suçlama eğilimi içinde de bulabilir.

Boşanmanın çocuklar üzerinde yaratabileceği birtakım olumsuz duygusal etkiler bir yana, boşanmış anne-babaların yetişkin çocukları, boşanmanın yarattığı sonuçların kendileri açısından olumlu nitelikte de olabileceğini ifade etmektedirler:

Boşanma, yoğun çatışmaların yaşandığı bir aile ortamından bir kurtuluş olabilmekte ve aile üyeleri arasında daha sağlıklı ilişkilerin oluşturulması açısından fırsat yaratabilmektedir.

Boşanma, tüm aile bireyleri için her açıdan olumlu sonuçlar da getirebilmektedir.



Anne-Babanın Boşanma Süreci Birey Tarafından Nasıl Ele Alınabilir ?

Araştırma bulgularına göre, boşanmış anne-babaya sahip birçok birey hayatın çeşitli alanlarında evli anne-babaya sahip bireyler kadar başarılı olma şansına sahiptirler. Ayrıca araştırmalar, boşanmış anne-babaya sahip bireylerin, evli anne-babaya sahip bireylere göre daha fazla olgun davranış, benlik saygısı ve empati kurma becerileri geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır.

Bireyin, anne-babasının boşanması karşısında birtakım fikirlere sahip olması, bu süreci kendisi açısından daha olumlu hale dönüştürebilmesini sağlayabilir.

Aşağıdaki öneriler, bu konuda yardımcı olabilir:

- Anne-babasının boşanması durumunda, bireyin hem anne-baba hem de akrabaları ile kendisini tatmin edecek şekilde ilişkilerini sürdürmesi yararlı olacaktır.
- Anne-babasının boşanma planı hakkında önceden bilgi sahibi olmak, birey için önemli olabilir. Eğer birey, kendisini bu konuda belirsizlik içinde hissediyorsa, anne-babasından kendisiyle daha fazla bilgi paylaşmalarını istemesi onu rahatlatacaktır.
- Bireyin, anne-babasının mutluluğundan tamamen kendisinin sorumlu olmadığını bilmesi ve kendi iyilik halini korumak adına öncelikle sosyal ilişkilerine, akademik ve sportif aktivitelerine zaman ayırması önemlidir.

- Birey, anne-babasının birbirlerine yönelik olumsuz yaklaşımlarından rahatsız oluyorsa, onlardan kendisini bu tür çatışmalı ortamlara maruz bırakmalarını istemeye hakkı vardır.
- Bireyin, boşanmış olsalar da halen iki ebeveyni olduğunu göz önünde tutup, boşanma sonrası aynı evde yaşamadığı ebeveynini de ihtiyaç hissettiği sıklıkta görmeye hakkı vardır.
- Bazı durumlarda, anne-babanın boşanması birey tarafından bir "kurtuluş" gibi algılanabilir. Birey bu şekilde hissediyorsa, bunun doğal olduğunu bilmeli ve böyle hissettiği için kendisini suçlamamalıdır.
- Sevgi, her yaş dönemindeki insan için önemli bir ihtiyaçtır. Anne-babanın boşanması durumunda bireyin yaşayabileceği birtakım olumsuz deneyimler, bu ihtiyacı azaltmaz. Bu nedenle, anne-babanın boşanmış olması, bireyin romantik ilişkiler kurmasına bir engel oluşturmamalıdır.

DAÜ-PDRAM, anne-babanızın boşanma durumu ile başa çıkmanızda size destek sağlayacaktır.

Taciz

Herkesin onur ve saygı çerçevesinde davranılmaya hakkı vardır. Taciz, herhangi bir konuda bireyin istek ve onayı dışında her türlü görsel, fiziksel ve sözel davranışa maruz kalmasıdır. Birey bu tür rahatsız edici davranışlara tanıdığı veya tanımadığı kişiler tarafından maruz bırakılabilir.

Taciz sadece fiziksel bir eylem değil sözlü de olabilmektedir. Birey hakkında dedikodu yaymak, din, dil, ırk, cinsiyet, yaş vb. kişisel özelliklerini kişiyi küçük düşürme amaçlı kullanmak, rahatsız edici içerikli mesajlar göndermek, hoşlanmadığı bir isim takmak, kişi tarafından karşılık verilmeyen ve/veya istenmeyen cinsel içerikli davranışlar veya istenmeyen fiziksel temas (Örn. dokunmak, sıkıştırmak, vurmak vb.) taciz tanımına girmektedir. Bu tip davranışlarla başetmeyi öğrenmek önemlidir.



Tacize maruz kalan kişiler için öneriler:

Tacize maruz kalmak hem fiziksel açıdan hem de duygusal açıdan zorlayıcı bir durumdur. Bu durumu ele alırken soğukkanlı olmak önemlidir. Tıbbi bir müdahale gerekiyorsa zaman kaybetmemek önem taşır.

- Kendinize güvenin. Bunun sizin suçunuz olmadığını bilin.
- İzleyeceğiniz yolu düşünürken aceleci davranmayın.
- Durumu güvendiğiniz birisi ile paylaşabilirsiniz.
- Yaşadıklarınızı daha kolay hatırlayabilmek için yer, zaman ve olaya tanık olan kişileri belirten bazı notlar alın. Eğer hukuksal bir süreç başlatmak niyetindeyseniz, bu notlar işinize yarayacaktır.
- Bedeninizi güçlü tutmak için özen gösterin. Düzenli uyumaya, beslenmeye ve egzersiz yapmaya gayret edin.
- Hak ve sorumluluklarınızın farkına varın ve üniversite yönetimini bilgilendirmekten çekinmeyin.

Tacize maruz kalmış kişiye destek olurken;

- Desteğiniz sürekli ve istikrarlı olsun, bu tür bir süreçten geçen kişi için kolay ulaşılabilir olun.
- Ona inanın.
- Sevginizi, şefkatinizi, onu anladığınızı ve güvende olduğunu ona hissettirin.
- Anlatırken ağlıyorsa, onu susturmayın.
- Sosyal ve yasal haklarının ne olduğunu, neler yapabileceğine ve kararlarının ne gibi sonuçları olabileceğine dair fikir verin. Ancak nasıl karar vereceği ve hareket edeceği konusunda onu etkiniz altına almayın.
- Onu bir tıp doktoruna veya psikolojik yönden destek alabileceği bir uzmana başvurması için cesaretlendirin.
- Tacize maruz kalmış bireylere destek olmak da zor ve yıpratıcı bir süreç olabilir. Kendiniz için de profesyonel psikolojik destek alabileceğinizi unutmayın.

Cinsel Taciz

Cinsel taciz, bir kişinin kendi istek ve onayı dışında cinsel içerikli tekliflere, şakalara, hakaretlere ve/veya bunları içeren görsel, sözlü ya da fiziksel davranışlara maruz kalmasıdır.

Cinsel taciz, genital ya da diğer fiziksel temas içeren cinsel dokunmalarla olabildiği gibi, fiziksel temas içermeyen cinsel içerikli konuşma, rahatsız edici şekilde iltifat etme veya laf atma, teşhircilik ve röntgencilik veya bir bireyle ilgili aslı olmayan cinsellik içerikli hikayelerin dedikodu malzemesi edilmesi gibi davranışları da kapsamaktadır.

Cinsel saldırı/tecavüz ise genellikle zorlama, kandırma, korkutma, tehdit ve diğer baskı yolları ile bireyin vücut dokunulmazlığının ihlal edilmesidir.

Kişiye yöneltilen ama kişi tarafından karşılık verilmeyen ve istenmeyen bu uygunsuz cinsel davranışlar, evde, okulda, işyerinde veya birçok sosyal ortamda gerçekleşebileceği gibi, bazen de fiziksel yakınlık gerektirmeden, birtakım teknolojik araçlar kullanılarak sanal ortamda mesaj, resim veya notlar gönderme yoluyla da yapılabilmektedir.

Bireyler bazen cinsel tacize uğradıklarını söylemeye çekinebilirler. Çünkü:

- Çok utanıyor olabilirler.
- Sevdiklerinin sorun yaşayacağı ayıplanacağı, utanç duyacağı korkusu duyabilirler.
- Yaşadıkları huzursuzluğun kimse tarafından tam olarak anlaşılmayacağını, “abartıyorsun”, “büyütüyorsun” gibi tepkilerle eleştirilebileceklerini düşünebilirler.
- Kimsenin kendilerine inanmayacağını düşünebilirler.



- Tacizi yapan kişi tarafından cezalandırılma korkusu yaşayabilirler.
- Olayın gizli tutulması için tehdit edilmiş olabilirler.
- Cinsel istismar yolu ile verilen ilgiden ve buna eşlik eden duygulardan dolayı kafaları karışmış olabilir.
- Kendilerini suçluyor ve yaşadıkları cinsel tacizin hak ettikleri bir ceza olduğuna inanıyor olabilirler.

Cinsel tacize ve/veya cinsel saldırıya uğramış olmak ne fiziksel ne de duygusal olarak başedilmesi kolay bir durum değildir. Böyle bir durumla karşılaşmış iseniz;

- Bu olayı yaşamış olmanız sizin suçunuz değildir. Öncelikle buna inanın.
- Güvendiğiniz birine durumu anlatın. Bu kişi sevgiliniz, oda arkadaşınız, iş arkadaşınız, ailenizden birisi, bir dostunuz veya kendinizi yakın hissettiğiniz bir öğretim elemanı olabilir.

- Dinlenin. Ne yapacağınız ile ilgili karar vermeden önce düşünün, kendinizi dinleyin.
- Yasal haklarınızı hatırlayın.
- Tıbbi bir müdahale gerekiyorsa, gecikmeden bir doktora başvurun.
- Yaşadıklarınızı unutmamak için yer, zaman ve kişi belirten bazı notlar alın. Şayet hukuksal bir süreç başlatmak niyetindeyseniz, bu notlar delil olarak işinize yarayabilecektir.
- Bedeninizi güçlü tutmak için özen gösterin. Düzenli uyumaya, beslenmeye ve egzersiz yapmaya gayret edin.
- Psikolojik destek almaya ihtiyacınız olduğunu hissederseniz bir profesyonele başvurun.

Bir yakınınızın cinsel tacize ve/veya cinsel saldırıya uğradığını öğrenirseniz;

- Ona inanın.
- Kaygısını artıracak abartılı tepkiler vermeyin, tam tersine soğukkanlı durun ve onu rahatlatın.
- Eğer birey kendisinin bu olayı hak ettiğine dair çarpıtılmış inançlar geliştirmişse, ona bunun hiçbir şekilde kendisinin suçu olmadığını hatırlatın.
- Desteğiniz sürekli ve istikrarlı olsun. İhtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olun.
- Sevginizi, şefkatinizi, onu anladığınızı ve artık güvende olduğunu ona hissettirin.
- Detaylar ile ilgili konuşması için zorlamayın, ama paylaşmak ihtiyacı hissediyorsa dinleyin.
- Dinlerken merak ettiğiniz ayrıntılara değil, kişinin duygularına odaklanın.
- Anlatırken ağlıyorsa, durdurmayın.
- Sosyal ve yasal haklarının ne olduğuna, neler yapabileceğine ve kararlarının ne gibi sonuçları olabileceğine dair fikir verin, ancak nasıl karar vereceği ve hareket edeceği konusunda onu etkiniz altına almayın.

- Hayatının geri kalanı ile ilgili ne istediğini belirlemesi için destek olun ve eleştirel veya tavsiye verici bir tutumda olmadan ona rollerini hatırlatın.
- İstismarın etkisiyle bireyler bazen bilişsel sıkıntılar yaşayabilirler (konsantre olmada güçlük çekme, unutkanlık vb.). Bu gibi durumları anlayışla karşılayın, sabırlı olun ve bireyi eleştirmeyin.
- Birey ev, okul, işyeri gibi yerlere ilişkin bazı sorumluluklarını aksatıyorsa bunun belli bir süre içinde normal olduğunu unutmayın ve bu konulardaki beklentilerinizi biraz esnetin.
- Onu bir tıp doktoruna veya psikolojik yönden destek verebilecek bir uzmana başvurması için yöreklendirin.
- Kendiniz için de profesyonel psikolojik destek almayı düşünebileceğinizi hatırlayın. Zira, cinsel tacize ve/veya cinsel saldırıya uğramış yakınınıza destek vermek sizin için de zor ve yıpratıcı bir süreç olabilir.

Bedeniniz sizindir, size aittir. Sizin istek ve rızanız olmadan yapılan eylem ve söylemler suçtur. Konu ile ilgili gereken desteği DAÜ-PDRAM'dan alabilirsiniz.

Kendine Zarar Verme - Kendini Yaralanma

“Kendimi kestiğim zaman rahatladığımı ve acımın azaldığını hissediyorum. Duygusal acım fiziksel acımın içinde kayboluyor”.

“Acı hissi bile içimdeki bu boşluktan daha iyidir”.

“Bu şekilde kendi vücudum üzerinde bir kontrolüm oluyor. Hayatımdaki başka hiçbir şeyi kontrol edemiyorum”.

Kendine zarar verme bireyin bilerek ve isteyerek kendine zarar vermek için yaptığı tüm davranışları içerir. Bireyler her zaman kendilerini sağlıklı ifade edip sağlıklı başetme becerileri geliştiremeyebilirler. Böyle durumlarda kendini yaralama-zarar verme kendini ifade etme yolu olarak ortaya çıkabilir. Alkol tüketimi, madde kullanımı, kurlsız araç kullanmak ve korunmasız cinsellik de kendine zarar verme başlığı altında incelenebilir ancak bu el kitabında daha çok üzerinde durulacak olan kendini yaralama davranışlarıdır.



Aşağıda bazı örnekler verilmektedir:

- Cildi kesmek veya zarar verecek kadar kaşımak,
- Kendine vurmak veya başı duvara vurmak,
- Cildi yakmak,
- Eşyaları ve çevreyi yumruklamak,
- Zehirli veya amacı dışında objeleri yutmak,
- Yaraların iyileşmesini bilerek engellemek,
- Cilde çeşitli objeleri batırmak.

Kendine zarar verme, mutsuzluğun ve duygusal acının ifade edilme şeklidir. Bu sıkıntılardan bazıları aile sorunları, cinsel sorunlar, ekonomik sorunlar, arkadaş ilişkilerinde sıkıntılar, kültür çatışması, akademik başarısızlık, cinsel tacize uğrama ve uyum sorunları olabilir.

Sağlıksız bir başetme yöntemi olan kendini yaralamak kişiye anlık bir iyi hissetme duygusu verse de bu kısa sürelidir. Bunu mutsuzluğun yanında suçluluk da izler ve davranış gizlilik içinde sürer. Bu gizlilik de olaya dışarıdan bakanlar için bazı önyargı ve yanlış anlamalara yol açar.

Bu konudaki bazı yanlış anlamalar, kendini yaralayan bireyin:

- Dikkat çekmek istediği,
- Davranışı yapan bireyin tehlikeli veya hasta olduğu,
- Ölmek istediği,
- Derin olmayan yaraların tehlike veya tehdit oluşturmayacağıdır.

Çevrenizdeki bir aile bireyinin veya arkadaşınızın kendini yaraladığına dair ipuçları aşağıdakilerden bir veya birkaçı olabilir:

- Açıklanamamış yara bereler,
- Giysi ve diğer eşyaların üzerinde kan izleri,
- Kişinin kullanımında kesici ve sivri uçlu objeler,
- Olağandan daha sık geçirilen kazalar,
- Kesik ve yaraları saklamaya yönelik giyinme,
- Sık sık ve uzun süreli yalnız olmak gereksinimi,
- Hırçın, sinirli duygu durumu.

Kişi kendine neden zarar vermek ister?

Kendini yaralama/kendine zarar verme davranışı, zorlayıcı durumlarda sağlıksız bir başetme yöntemidir ve bireye anlık, geçici bir rahatlama sağlamaktadır. Bireyin bu şekilde üstesinden gelmeye çalıştığı zorlayıcı durumlardan bazıları şunlardır:

- Dile getiremediği duygular,
- Hissetmekte olduğu acı ve gerginlik,
- Zor yaşam koşulları,
- Suçluluk duygusu,
- Boşluk ve uyuşmuşluk hissi,
- Bunaltıcı duygular.

Çevrenizdeki bir aile bireyi veya arkadaşın kendini yaraladığının farkedilmesi durumunda, bu bireye nasıl yardım edilebilir?

Kendini yaralamak, kişinin bilinmesini istemediği, utandığı, anlaşılamayacağından korktuğu bir durumdur.

Bu durumda, aile ve arkadaşların yardım elini uzatırken dikkat edecekleri noktalar şunlardır:

- Eğer birinin kendisini yaraladığı fark edilirse, yargılanmadan dinlenileceği kendisine söylenmeli,
- Onu dinlemek için zaman ayrılmalı ve anlattıkları ciddiye alınmalı,
- Onu dinlerken açık fikirli ve iyi bir dinleyici olmaya özen gösterilmeli, hemen çözüm getirmeye çalışılmamalı,
- Bireyin duygularına saygı gösterilmeli,
- Beraber yapılmakta olan etkinlikler aynen devam ettirilmeli,
- Profesyonel yardım alması için cesaretlendirilmelidir.

Konu ile ilgili daha çok bilgi edinmek veya destek almak isterseniz DAÜ-PDRAM'a başvurabilirsiniz.

Sağlıklı Cinsellik

Cinsellik, bireyin kendi cinsel kimliğini kabul etmesi ve cinsel ilişkiden bedensel olduğu kadar psikolojik bir haz ve doyum elde etmesidir.

Cinsel gelişim, kişilik gelişiminin en önemli aşamalarından biridir.

Cinsellik yalnızca fizyolojik bir gelişim değil, aynı zamanda kişilik gelişiminin de en önemli aşamalarından biridir. Belirli bir psikolojik ve bedensel olgunluğa erişmiş her birey, sorumluluklarını almak kaydıyla cinselliğini yaşamakta özgürdür.

Bireyin düşünme ve davranış biçimi, arkadaş seçimi, toplumsal ve mesleki etkinlikleri, giyim tarzı ve daha birçok özelliği cinsel kimliğiyle ilişkilidir.

Cinsellik konusunda bilinmesi gerekenler

Bireyin, cinsel dürtü ve gereksinimlerinden utanç duymaması, bunları ve bedenini tüm doğallığıyla kabul etmesi önemlidir. Kendi cinsel yönelim ve kararlarında, kendi gereksinimleri ve doğruları yönünde karar vermek her bireyin en doğal hakkıdır.

Bireylerin cinsel yaşamlarıyla ilgili kararlarına saygı duyulmalıdır. Hiç kimse, bir bireyi zorla cinsel ilişkiye sokma veya kendi isteği dışındaki davranışlara yönlendirme hakkına sahip değildir. Cinsel ilişki karşılıklı güven, saygı, paylaşım ve anlayış gerektirir.



Cinsel yolla bulaşan hastalıklar

Cinsel ilişki yoluyla bulaşan bazı hastalıklar vardır. En yaygın bulaşma biçimi korunmasız cinsel ilişkidir. Sıklıkla cinsel organlarda belirtiler gösteren veya belirti göstermeden seyreden bir grup hastalığa “cinsel yolla bulaşan hastalıklar” denmektedir. Tıbbi tedavi gerektiren bu hastalıkların bazıları şunlardır:

Mantar: Beyaz ya da koyu kıvamda vajinal akıntı, kaşıntı veya yanma ile kendini gösterir. İlaçla tedavi edilebilir.

Uçuk (Herpes): Nedeni virüstür. Cinsel organlarda veya ağız çevresinde küçük ve acı veren yaralar oluşur. Tedavi edilemez, ancak yaralar ilaçla kontrol altına alınabilir. Doğum sırasında anneden bebeğe uçuk bulaşabilir.

Bel soğukluğu (Gonorrhoea): Nedeni bakterilerdir. Erken teşhis ve müdahale durumunda antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Tedavi edilmezse, kısırlığa neden olabilir.

Frengi (Syphilis): Nedeni bakterilerdir. Antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Tedavi edilmezse ölüme sebep olabilir. Doğum sırasında anneden

bebeğe bulaşıp, sonraki nesillerde bazı genetik bozukluklar bırakabilir.

AIDS: Nedeni HIV virüsüdür. Bağışıklık sistemini zayıflatır. Bedenin karşı koyamadığı bir hastalık ile ölüme neden olabilir. Doğum sırasında anneden bebeğe hastalık bulaşabilir.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma yöntemleri

Cinsellik bir yetişkin davranışıdır. Her yetişkin davranışı gibi sorumluluk gerektirir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmanın ilk adımı tedbirli olmak ve hastalık riskini göz ardı etmemektir. Cinsel ilişki sırasında prezervatif kullanmak, hastalık kapma riskini önemli ölçüde azaltır.

Yeterli cinsel sağlık bilgisi kazanmak, hastalık belirtileri hakkında bilinçli olmak ve hijyene özen göstermek cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmada en önemli etmenlerdir. Özellikle, birden çok partneri olan bireylerin veya karşısındakini yeterince tanımadan cinsel ilişkiye giren bireylerin, ilişki sırasında prezervatif kullanmaları son derece önemlidir.

Cinsellikle ilgili bazı YANLIŞ bilgi ve inanışlar

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ahlak dışı ya da yasak ilişkilerin sonucudur.
- Cinsel ilişki sonrasında idrar yapmak, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan veya gebe kalmaktan korunma sağlar.
- Herhangi bir gebelikten korunma yöntemini kullanan veya ilk hamileliğinde kürtaj olan kadınlar bir daha çocuk sahibi olamazlar.
- Erkek ve kadınlar ya tam heteroseksüeldir ya da tam eşcinseldir.
- Eşcinsellik bir hastalıktır ve tedavisi vardır.
- AIDS eşcinsellerin hastalığıdır.
- Mastürbasyon yapmak sivilceye, akıl sağlığının bozulmasına, iktidarsızlığa, eşcinselliğe, gözler etrafında mor halkalara, saç dökülmesine veya penisin küçülmesine neden olur.

- Sadece gençler, erkekler veya bekarlar mastürbasyon yapar.
- Kızlık zarı kadının bakire olduğunun tek göstergesidir.
- Kızlık zarına dokunulmadığı takdirde gebelik oluşmaz.
- Kadınlar orgazm olmaz.

Cinsellik ile ilgili belirli bir konuda kafanızı karıştıran veya merak ettiğiniz sorularınız varsa DAÜ-PDRAM'a başvurarak gerekli desteği alabilirsiniz.

Cinsel Yönelim

Cinsiyet bir bireyin kadın veya erkek olması anlamına gelir. Cinsiyet, iki ana başlık altında toplanabilir:

1. Biyolojik Cinsiyet; bir insanın penis, testisler, vajina, rahim ve benzeri biyolojik özellikleriyle tanımlanır. Bunlar anatomik bakımdan bir kişiyi kadın ya da erkek olarak tanımlayan özelliklerdir.

2. Toplumsal Cinsiyet; sosyal ve kültürel olarak belirlenen cinsiyet rolleridir. Belli bir kültüre has “erkekisi” (Örn. maço) ya da “kadınısı” (Örn. kırılğan) kabul edilen davranış özellikleri ve cinsiyete dayalı rolleri (kadın “anne” rolünde, erkek ise “ekmek

parası getiren” rolde) kasteder. Bu özellikler, saç şekli ve giyim tarzından, insanların konuşma ya da duygularını ifade etme tarzlarına kadar uzanabilir.

Cinsel yönelim; belli bir cinsiyetteki bireye karşı süregelen duygusal, romantik ve cinsel çekimi ifade eder. Üç temel cinsel yönelim şekli vardır:

- **Heteroseksüellik:** Kişinin karşı cinsiyetten birine yönelmesi.
- **Eşcinsellik (homoseksüellik):** Kişinin kendi cinsiyetinden birine yönelmesi.
- **Biseksüellik:** Kişinin her iki cinsiyete de yönelmesi.



Cinsel yönelim ile ilgili merak edilen sorular

Cinsel yönelim bir seçim midir?

Cinsel yönelim birçok insanda, ergenliğin ilk dönemlerinde, kişi henüz cinselliği yaşamamışken ortaya çıkar. Bazı insanlar uzun süre eşcinselliklerini heteroseksüelliğe dönüştürme mücadelesinde bulunmakta, fakat başarılı olamamaktadırlar.

Cinsel yönelim, karşılaşılan önyargıya, aşağılanmaya, aile-dost-çevre tarafından reddedilme kaygısı ve korkusuna rağmen inkar edilememekte ve değiştirilememektedir. Bu sebeplerden dolayı, psikologlar, cinsel yönelimin birçok insan için, istenildiğinde değiştirilebilecek, bilinçli bir seçim olmadığı görüşündedirler.

Eşcinsellik ve biseksüellik bir akıl hastalığı mıdır?

Hayır. Eşcinsellik ve biseksüelliğin geçmişte bir hastalık olarak görülmesinin sebebi, birçok bilimsel çalışmaya sadece terapideki eşcinsellerin ve biseksüellerin katılmasıydı. Sonradan, araştırmacılar terapide olmayan eşcinselleri ve biseksüeller de araştırmalarına katınca, bu

yönelimlerin bir patoloji olmadığı ortaya çıkmış ve psikologlar, psikiyatristler ve diğer davranış bilimcileri uzmanları, eşcinselliğin ve biseksüelliğin bir hastalık, psikolojik bir bozukluk veya duygusal bir sorun olmadığına karar vermişlerdir. 1973'te Amerikan Psikiyatri Derneği'nce yapılan araştırmalar sonucunda, "eşcinsellik" terimi psikolojik ve duygusal bozukluklar listesinden çıkarılmış, 1975'te de Amerikan Psikoloji Derneği bunu destekleyen kararlar almıştır.

Cinsel yönelim terapi yolu ile değişebilir mi?

Hayır. Eşcinsel bireyleri, heteroseksüel bireylere dönüştürmenin hiçbir bilimsel yöntemi yoktur. Buna rağmen, bazı bireyler kendilerinin ya da başkasının (örneğin çocuklarının) cinsel yönelimini değiştirme arayışı içine girmektedirler. 1990'da Amerikan Psikoloji Derneği, değiştirme terapisinin işe yararlılığı konusunda bilimsel bir bulgunun olmadığını, aksine, bu terapi yönteminin, yarardan çok zarar getirebileceğini belirtmiştir. Bir kişinin cinsel yönelimini değiştirmek, sadece cinselliğini değiştirmek değil; o kişinin duygusal, romantik hislerini, cinsel dürtülerini, sosyal kimliğini ve öznelliğini de değiştirmek demektir.

Neden bazı eşcinseller veya biseksüeller için cinsel yönelimlerini açıklamak zordur?

Cinsel yönelimlerini açıklamak, eşcinseller ve biseksüeller için, üzerlerindeki baskıcı önyargılar sebebiyle, duygusal rahatsızlık veren zorlu bir süreç haline gelebilmektedir. Eşcinsel bireyler hemcinslerinden hoşlandıklarını anladıklarında kendilerini “farklı” ve “yalnız” hissedebilirler. Başkalarına açılmaları durumunda, aileleri, dostları, iş arkadaşları ya da dini kurumlar tarafından reddedilmekten korkabilirler. Araştırmalar, eşcinsellerin yüksek oranda şiddet ve ayrımcılığa maruz kaldığını göstermekte, bunun yarattığı tehdit de eşcinsel bireylerin cinsel yönelimleri hakkında başkalarına açılmalarını engellemektedir.

Eşcinsellere ve biseksüellere karşı olan önyargı ve ayrımcılık ne derecede yüksektir?

Eşcinsellere yönelik önyargı ve nefreti ifade eden kavrama “homofobi” biseksüellere yönelik önyargı ve nefret ifade eden kavrama ise “bifobi” denilmektedir. Bir tür kaygı ve korku ifadesi olan homofobi ve bifobi, dünyanın her yerinde bu kişilere karşı olumsuz tutumlara hatta şiddet içeren davranışlara neden olabilmektedir.

Eşcinsellere ve biseksüellere karşı olan önyargı ve ayrımcılığı yenmenin yolu nedir?

Eşcinsellere ve biseksüellere karşı olumlu düşüncelere sahip kişiler, en az bir eşcinsel veya biseksüel bireyi yakından tanıdıklarını belirtmektedirler. Bu sebeple psikologlar, bu gruba yönelik olumsuz tutumun sebebinin, bu yönelime sahip kişilerle yaşanmış herhangi bir olumsuz olaydan ötürü değil, kalıp yargılar ve önyargılar yüzünden oluştuğuna inanmaktadır. Eşcinsellere ve biseksüellere yönelik önyargı ve ayrımcılığın sona ermesi için, bireylerin bu konuya olan farkındalıklarını artırmaları, konu hakkında bilinçlenmeleri ve çevrelerindeki diğer kişileri de doğru şekilde bilgilendirmeleri gerekmektedir.

Cinsel yönelim ile ilgili belirli bir konuda kafanızı karıştıran veya merak ettiğiniz sorularınız varsa DAÜ-PDRAM’a başvurarak gerekli desteği alabilirsiniz.

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi

Madde 1: Bütün insanlar özgür, onur ve haklar bakımından eşit doğarlar. Akıl ve vicdanla donatılmışlardır, birbirlerine kardeşlik anlayışıyla davranmalıdırlar.

Madde 2:

1) Herkes ırk, renk, cinsiyet, dil, din, siyasal ya da başka türden kanaat, ulusal ya da toplumsal köken, mülkiyet, doğuş veya başka türden statü gibi herhangi bir ayırım gözetilmeksizin, bu Bildirgede belirtilen bütün hak ve özgürlüklere sahiptir.

2) Ayrıca, bağımsız, vesayet altında ya da kendi kendini yönetemeyen ya da egemenliği başka yollardan sınırlanmış bir ülke olsun ya da olmasın, bir kişinin uyruğu olduğu ülke ya da memleketin siyasal, hukuksal ya da uluslararası statüsüne dayanarak hiçbir ayırım yapılamaz.

Madde 3: Herkesin yaşama hakkı ile kişi özgürlüğü ve güvenliğine hakkı vardır.

Madde 4: Hiç kimse, kölelik ya da kulluk altında tutulamaz; her türden kölelik ve köle ticareti yasaktır.

Madde 5: Hiç kimseye işkence ya da zalimce, insanlık dışı ya da aşağılayıcı muamele ya da ceza uygulanamaz.

Madde 6: Herkesin, nerede olursa olsun, yasa önünde bir kişi olarak tanınma hakkı vardır.

Madde 7: Herkes yasa önünde eşittir ve ayırım gözetilmeksizin yasa tarafından eşit korunmaya hakkı vardır. Herkes, bu Bildirgeye aykırı herhangi bir ayrımcılığa ve ayrımcı kışkırtmalara karşı eşit korunma hakkına sahiptir.

Madde 8: Herkesin anayasa ya da yasayla tanınmış temel haklarını ihlal eden eylemlere karşı yetkili ulusal mahkemeler eliyle etkin bir yargı yolundan yararlanma hakkı vardır.

Madde 9: Hiç kimse keyfi olarak yakalanamaz, tutuklanamaz ve sürgün edilemez.

Madde 10: Herkesin, hak ve yükümlülüklerinin belirlenmesinde ve kendisine herhangi bir suç isnadında bağımsız ve yansız bir mahkeme tarafından tam bir eşitlikle, hakça ve kamuya açık olarak yargılanmaya hakkı vardır.

Madde 11:

1) Kendisine cezai bir suç yüklenen herkesin, savunması için gerekli olan tüm güvencelerin tanındığı, kamuya açık bir yargılanma sonucunda suçluluğu yasaya göre kanıtlanıncaya kadar suçsuz sayılma hakkı vardır.

2) Hiç kimse, işlendiği sırada ulusal ya da uluslararası hukuka göre suç oluşturmayan herhangi bir fiil yapmak ya da yapmamaktan dolayı suçlu sayılamaz. Kimseye, suçun işlendiği sırada yasalarda öngörülen cezadan daha ağır bir ceza verilemez.

Madde 12: Hiç kimsenin özel yaşamına, ailesine, evine ya da yazışmasına keyfi olarak karışılmaz, onuruna ve adına saldırılamaz. Herkesin, bu gibi müdahale ya da saldırılara karşı yasa tarafından korunma hakkı vardır.

Madde 13:

1) Herkesin, her Devletin sınırları içinde seyahat ve oturma özgürlüğüne hakkı vardır.

2) Herkes, kendi ülkesi de dahil, herhangi bir ülkeden ayrılma ve o ülkeye dönme hakkına sahiptir.

Madde 14:

1) Herkesin, sürekli baskı altında tutulduğunda, başka ülkelere sığınma ve kabul edilme hakkı vardır.

2) Gerçekten siyasal nitelik taşımayan suçlardan kaynaklanan ya da Birleşmiş Milletlerin amaç ve ilkelerine aykırı fiillerden kaynaklanan kovuşturma durumunda, bu hak ileri sürülemez.

Madde 15:

1) Herkesin bir ülkenin yurttaşı olmaya hakkı vardır.

2) Hiç kimse keyfi olarak uyrukluğundan yoksun bırakılamaz, kimsenin uyrukluğunu değiştirme hakkı yadsınamaz.

Madde 16:

1) Yetişkin erkeklerle kadınların, ırk, uyrukluğa ya da din bakımından herhangi bir sınırlama yapılmaksızın, evlenmeye ve bir aile kurmaya hakkı vardır. Evlenmede, evlilikte ve evliliğin bozulmasında hakları eşittir.

2) Evlilik, ancak evlenmeye niyetlenen eşlerin özgür ve tam oluruyla yapılır.

3) Aile, toplumun doğal ve temel birimidir; toplum ve Devlet tarafından korunur.

Madde 17:

1) Herkesin, tek başına ya da başkalarıyla ortaklık içinde, mülkiyet hakkı vardır.

2) Kimse mülkiyetinden keyfi olarak yoksun bırakılamaz.

Madde 18: Herkesin düşünce, vicdan ve din özgürlüğüne hakkı vardır; bu hak, din veya inancını değiştirme özgürlüğünü ve din veya inancını, tek başına veya topluca ve kamuya açık veya özel olarak öğretme, uygulama, ibadet ve uyma yoluyla açıklama serbestliğini de kapsar.

Madde 19: Herkesin kanaat ve ifade özgürlüğüne hakkı vardır; bu hak, müdahale olmaksızın kanaat taşıma ve herhangi bir yoldan ve ülke sınırlarını gözetmeksizin bilgi ve fikirlere ulaşmaya çalışma, onları edinme ve yayma serbestliğini de kapsar.

Madde 20:

1) Herkes, barış içinde toplanma ve örgütlenme hakkına sahiptir.

2) Hiç kimse, bir örgüte üye olmaya zorlanamaz.

Madde 21:

1) Herkes, doğrudan ya da serbestçe seçilmiş temsilcileri aracılığıyla ülkesinin yönetimine katılma hakkına sahiptir.

2) Herkesin, ülkesinde kamu hizmetlerinden eşit yararlanma hakkı

3) Halk iradesi, hükümet otoritesinin temelini oluşturmalıdır; bu irade, genel ve eşit oy hakkı ile gizli ve serbest oylama yoluyla, belirli aralıklarla yapılan dürüst seçimlerle belirtilir.

Madde 22: Herkesin, toplumun bir üyesi olarak, toplumsal güvenliğe hakkı vardır; ulusal çabalarla, uluslararası işbirliği yoluyla ve her Devletin örgütlenme ve kaynaklarına göre herkes insan onuru ve kişiliğinin özgür gelişmesi bakımından vazgeçilmez olan ekonomik, toplumsal ve kültürel haklarının gerçekleştirilmesi hakkına sahiptir.

Madde 23:

1) Herkesin çalışma, işini özgürce seçme, adil ve elverişli koşullarda çalışma ve işsizliğe karşı korunma hakkı vardır.

2) Herkesin, herhangi bir ayırım gözetilmeksizin, eşit iş için eşit ücrete hakkı vardır.

3) Çalışan herkesin, kendisi ve ailesi için insan onuruna yaraşır bir yaşam sağlayacak düzeyde, adil ve elverişli ücretlendirilmeye hakkı vardır; bu, gerekirse, başka toplumsal korunma yollarıyla desteklenmelidir.

4) Herkesin, çıkarını korumak için sendika kurma ya da sendikaya üye olma hakkı vardır.

Madde 24: Herkesin, dinlenme ve boş zamana hakkı vardır; bu, iş saatlerinin makul ölçüde sınırlandırılması ve belirli aralıklarla ücretli tatil yapma hakkını da kapsar.

Madde 25:

1) Herkesin, kendisinin ve ailesinin

sağlığı ve iyi yaşaması için yeterli yaşama standartlarına hakkı vardır; bu hak, beslenme, giyim, konut, tıbbi bakım ile gerekli toplumsal hizmetleri ve işsizlik, hastalık, sakatlık, dulluk, yaşlılık ya da kendi denetiminin dışındaki koşullardan kaynaklanan başka geçimini sağlayamama durumlarında güvenlik hakkını da kapsar.

2) Anne ve çocukların özel bakım ve yardıma hakları vardır. Tüm çocuklar, evlilik içi ya da dışı doğmuş olmalarına bakılmaksızın, aynı toplumsal korumadan yararlanır.

Madde 26:

1) Herkes, eğitim hakkına sahiptir. Eğitim, en azından ilk ve temel öğrenim aşamalarında parasızdır. İlköğretim zorunludur. Teknik ve mesleki eğitim herkese açıktır. Yüksek öğrenim, yeteneğe göre herkese eşit olarak sağlanır.

2) Eğitim, insan kişiliğinin tam geliştirilmesine, insan haklarına ve temel özgürlüklere saygıyı

güçlendirmeye yönelik olmalıdır. Eğitim, bütün uluslar, ırklar ve dinsel gruplar arasında anlayış, hoşgörü ve dostluğu yerleştirmeli ve Birleşmiş Milletlerin barışı koruma yolundaki etkinliklerini güçlendirmelidir.

3) Ana-babalar, çocuklarına verilecek eğitimi seçmede öncelikli hak sahibidir.

Madde 27:

1) Herkes, topluluğun kültürel yaşamına özgürce katılma, sanattan yararlanma ve bilimsel gelişmeye katılarak onun yararlarını paylaşma hakkına sahiptir.

2) Herkesin kendi yarattığı olan bilim, yazın ve sanat ürünlerinden doğan manevi ve maddi çıkarlarının korunmasına hakkı vardır.

Madde 28: Herkesin bu Bildirgede ileri sürülen hak ve özgürlüklerin tam olarak gerçekleşebileceği bir toplumsal ve uluslararası düzene hakkı vardır.

Madde 29:

1) Herkesin, kişiliğinin özgürce ve tam gelişmesine olanak sağlayan tek ortam olan topluluğuna karşı ödevleri vardır.

2) Herkes, hak ve özgürlüklerini kullanırken, ancak başkalarının hak ve özgürlüklerinin gereğince tanınması ve bunlara saygı gösterilmesinin sağlanması ile demokratik bir toplumdaki ahlak, kamu düzeni ve genel refahın adil gereklerinin karşılanması amacıyla, yasayla belirlenmiş sınırlamalara bağlı olabilir.

3) Bu hak ve özgürlükler, hiçbir koşulda Birleşmiş Milletlerin amaç ve ilkelerine aykırı olarak kullanılamaz.

Madde 30: Bu Bildirgenin hiçbir hükmü, herhangi bir Devlet, grup ya da kişiye, burada belirtilen hak ve özgürlüklerden herhangi birinin yok edilmesini amaçlayan herhangi bir etkinlikte ve eylemde bulunma hakkı verecek şekilde yorumlanamaz.

Sonsöz

DAÜ-PDRAM psikologları olarak, Sağlıklı İlişkiler El Kitabı'nı hazırlarken temel amacımız, kendinizle ve çevrenizdeki kişilerle olan ilişkilerinizde karşılaşılabileceğiniz birtakım zorlayıcı durumlar ile sağlıklı başa çıkma yolları üzerine sizleri bilgilendirmektir.

Ancak yaşamın bizlere sunduğu deneyimler bu el kitabına sığdırılamayacak kadar çeşitli yönde ve özellikle olabilmektedir. Aynı zamanda, her bireyin bu tarz zorlayıcı yaşam durumlarına yönelik algı ve başa çıkma şekli de farklı olabilmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi yaşamış olduğumuz ya da yaşayabileceğimiz durumların tamamen bizlerin kontrolü altında olması mümkün değildir. Bununla birlikte kişisel ve/veya kişilerarası ilişkilerimizde kontrolümüz dışında gelişen durumları sağlıklı yöntemlerle ele almak, sağlıklı problem çözme becerileri edinmek ve böylelikle sağlıklı ilişkiler kurmak bizlerin kontrolündedir.

Zaman zaman herkes bir psikoloğa danışmaya, uzman görüşü ve desteği almaya gereksinim duyabilir. DAÜ-PDRAM psikologları olarak sizleri yargılamadan dinlemeye, gerek kişisel gerekse kişilerarası ilişkilerinize paylaştığımız sorunlarınıza sağlıklı çözüm üretme sürecinizde size destek olmaya hazırız.

En iyi dileklerimizle,

DAÜ-PDRAM Ekibi.

DAÜ-PDRAM'ın Diğer Yayınları:

**Kişisel
Gelişim**
EL KİTABI

**Bağımlılıklardan
Uzak Sağlıklı
Yaşam**
EL KİTABI

**Sağlıklı
Cinsellik**
EL KİTABI

**Psikolojik
İyilik Hali**
EL KİTABI

**Şiddetsiz
Yaşam**
EL KİTABI

DAÜ-PDRAM'dan destek almak için

Tel: 0392 630 2251

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

Website: <http://pdram.emu.edu.tr>



P D R A M 1979

Adres: DAÜ Kuzey Kampüsü,
Sağlık Merkezi Binası Zemin Katı,
Gazimağusa, KUZEY KIBRIS
Tel: +90 (392) 630 2251

Fax: +90 (392) 630 2475 / 2254
E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
Web: <http://pdram.emu.edu.tr>