

DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
DAÜ-PDRAM

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

Tel: (0392) 630 2251

Faks: (0392) 630 2254 - 2475

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

web: <http://www.emu.edu.tr/servisler/pdram>

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

Yayına hazırlayan: DAÜ-PDRAM

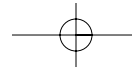
Tasarım: Hüseyin Pekün

Baskı: Doğu Akdeniz Üniversitesi Basımevi

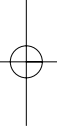
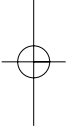


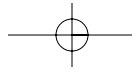
İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	5
I. DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı	6
DAÜ-PDRAM'ın Vizyon ve Misyonu	7
DAÜ-PDRAM'da Verilen Hizmetler	8
• Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri	9
• Rehberlik Hizmetleri	11
• Araştırma Etkinlikleri	13
DAÜ-PDRAM'ın Etik İlkeleri	14
Psikoloji Nedir?.....	15
• Yararlanılabilecek Web Siteleri	16
II. DAÜ-PDRAM'ın Hazırladığı Bilinmesinde Yarar Görülen Konular	18
• DAÜ Kuralları	19
• Kültür Şoku	20
• Sağlıklı Kişilerarası İlişkiler	22

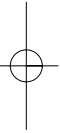


• Zamanı Verimli Kullanma Yöntemi.....	24
• Etkin ve Verimli Ders Çalışma	26
• Sınav Kaygısı	28
• Stresle Başa Çıkma Yolları.....	30
• Girişkenlik.....	32
• Öfke ile Başetme.....	34
• Uyku Sorunları.....	36
• Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi.....	38
• Beslenme Bozuklukları	40
• Kendine Fiziki Zarar Verme (Kendini Yaralama).....	42
• Taciz	44
• Sağlıklı Cinsel Yaşam	46
• Trafik.....	48
• Medya Tüketimimiz ve Biz.....	50





Ψ



Eylül 2005

Sevgili Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri,

Doğu Akdeniz Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM) olarak, 2005-2006 eğitim-öğretim yılında sizlere başarılar diliyoruz. Bu akademik yılda da, DAÜ-PDRAM uzman ekibi geçmişte olduğu gibi, DAÜ'de geçireceğiniz yılların sağlıklı, mutlu ve başarılı olabilmesi için bazı ön çalışmalar yapmışlardır. Bu hazırlıklardan biri de, DAÜ-PDRAM'ın verdiği hizmetleri açıklayan Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde Psikolojik Hizmetler ve Danışmanlık El Kitabı'dır.

Bu kitapta DAÜ-PDRAM'ın kuruluşu ve gelişimi, sunduğu akademik ve psikolojik hizmetler, hizmetleri sunarken bağlı olduğu mesleki etik ilkeler ve uyguladığı mesleki yöntemler yanında, psikoloji bilimi ile ilgili özet bilgiler verilmektedir. Kitabın ikinci bölümünde ise, DAÜ öğrencilerinin bilmesinde yarar görülen diğer konulara kısaca yer verilmiştir.

İnsanların yaşamının her döneminde zaman zaman bir psikoloğa veya bir akademik rehberle danışıp, tartışıp, paylaşmak isteyeceği pek çok konu olabilir. Böyle bir gereksinim duyulduğunda DAÜ-PDRAM psikologları ve akademik rehberleri olarak, sizleri dinlemeye, sorunlarınızı paylaşmaya, ihtiyaç duyduğunuz alanlarda sizleri bilgilendirmeye hazırız ve bekliyoruz. Amacımız DAÜ öğrencilerinin başarılı, kendisine güvenen ve mutlu gençler olarak, mezun olup yaşama atılmalarıdır.

En iyi dileklerimizle,

DAÜ-PDRAM Uzman Ekibi

DAÜ-PDRAM'IN TANITIMI

*Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde,
Yüksek Öğretimde Psikolojik Danışmanlık
Hizmeti veren ilk kuruluş olan
DAÜ-PDRAM'ı daha yakından tanıyalım!*



DAÜ-PDRAM, Üniversite Yönetim Kurulu'nun, 4 Kasım 1997 tarihli kararıyla rektörlüğe bağlı bir birim olarak kurulmuştur. Amacı, Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin, yüksek öğrenimleri süresince karşılaşılabilecekleri duygusal, sosyal ve akademik sorunlarını çözmelerinde tarafsız ve bilimsel yöntemlerle destek olmaktır. DAÜ-PDRAM, Bahar 1998 döneminden beri, Sağlık Merkezi binası zemin katında hizmet vermektedir.

DAÜ-PDRAM'ın kuruculuğunu üstlenen ve halen başkanlığını yapan Doç. Dr. Biran Mertan'la beraber beş psikolog, bir akademik danışman, iki araştırma asistanı ve bir sekreter DAÜ-PDRAM'da görev yapmaktadır.

DAÜ-PDRAM Uzman ve Görevlileri:

Doç. Dr. **Biran MERTAN** (DAÜ-PDRAM Başkanı)

Uzman Psikolog **Yurdağül YÜKSEL** (DAÜ-PDRAM Başkan Yardımcısı)

Uzman Psikolog **Uğur MANER**

Uzman Psikolog **Sinem CERAL**

Psikolog **Pınar BURNUKARA**

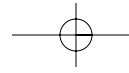
Akademik Rehber **Gülenay ERSÖZLÜ**

Araştırma Asistanı **Zafer YUCA**

Araştırma Asistanı **Suzan YILMAZ**

Sekreter **Funda ORTUNÇ**

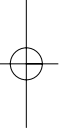
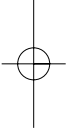


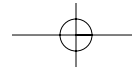


DAÜ-PDRAM'ın amacı; Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin başarılı, sağlıklı bireyler olarak hayata hazırlanmalarına katkıda bulunmaktır. DAÜ'lü gençlerin akademik, sosyal ve psikolojik potansiyellerini tanımalarına, bağımsız seçimler yapabilmelerine, yaptıkları her seçimin sorumluluğunu taşımayı öğrenmelerine, başkalarıyla ve doğayla barışmış, bütünleşmiş ve kendilerine yetebilen bireyler olmalarına, bilimsel ve objektif yöntemlerle yardımcı olmaktır.

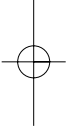
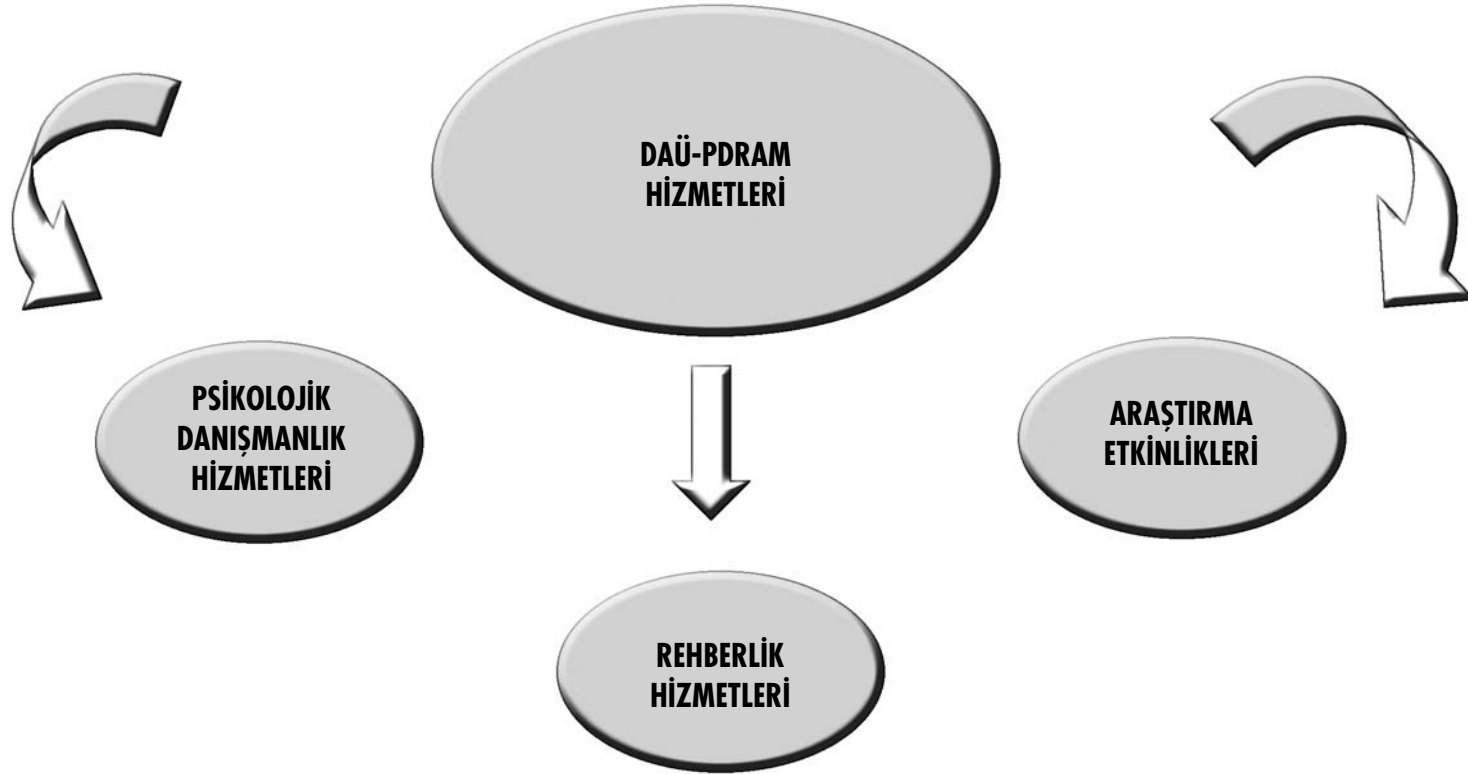
DAÜ-PDRAM'ın Vizyon ve Misyonu

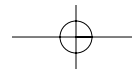
DAÜ-PDRAM'ın vizyonu; Psikoloji alanında, Avrupa Birliği (AB) standartlarında araştırmalar ve uygulamalar gerçekleştirmektir. DAÜ-PDRAM'ın misyonu ise performans artırıcı, biliş ve davranış geliştirici hizmetleri DAÜ kampüsü içerisindeki tüm öğrencilere sunmaktır. Ayrıca psikolojinin farklı dallarında temel ve uygulamalı araştırmalar yapmak ve yayınlamaktır. Çalışmalarda amaçlanan, öğrencilerin, 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 gençler olarak yaşama hazırlanmalarına yardımcı olmaktır. DAÜ öğrencilerinin yüksek öğrenimleri süresince karşılaşılabilecekleri her türlü sorunu aşmalarında yanlarında olmak DAÜ-PDRAM psikologlarının en önemli görevidir.





DAÜ-PDRAM'DA VERİLEN HİZMETLER





PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ

DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru

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

DAÜ-PDRAM hizmetlerinden yararlanabilmek için, önceden randevu alınması görüşmelerin düzeni ve öğrencilerin beklentilmemesi açısından gerekli görülmektedir. Randevu almak için DAÜ-PDRAM'a şahsen gelmek veya PDRAM'ın, 2251 no'lu dahili telefonunu aramak yeterlidir. Randevunun ertelenmesi ya da iptali durumlarında aynı numaraya bilgi verilmesi gerekmektedir. Bu danışma hizmetlerinden yararlanmak isteyen diğer öğrencilere fırsat tanınması açısından önemlidir.

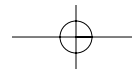
DAÜ-PDRAM'da danışmanlık hizmetleri ücretsiz olarak verilir.

DAÜ-PDRAM'a
başvuru şekli?



Beni yargılamadan, beni anlamaya
çalışacak birileri ile konuşup rahatlamak
istiyorum. Arkadaşlarımı, bu konuları
paylaşmak için bazen yetersiz
buluyor ve yeterince tanımıyorum.





Bireysel Danışmanlık Hizmetleri

Bireysel danışmanlık hizmetleri, kişiye yönelik, birebir gerçekleşen hizmetlerdir. Danışan ve Psikolog arasında birebir gerçekleştirilen görüşmeler, genelde 45-50 dakika sürebilir. Bazen bu süre, danışanın ve psikoloğun gerekli gördüğü şekilde daha uzun ya da daha kısa olabilir.

Arkadaşlar! "Ders çalışmakta güçlük yaşıyoruz" diye söylenip duracağımıza neden hep birlikte DAÜ-PDRAM'a başvurup "Verimli Ders Çalışma Yöntemleri" grup çalışmalarına katılmıyoruz?



Grup Danışmanlığı Hizmetleri

Grup danışmanlığı hizmetleri her yıl öğrencilerin, istek, ilgi ve karşılaştıkları sorunlar doğrultusunda, DAÜ-PDRAM uzmanları tarafından programlanmaktadır. Grup çalışmaları, ilgi alanları ortak olan 10-12 kişi ile sınırlıdır. İstenildiğinde öğrenciler kendi grup ve konularını oluşturup, DAÜ-PDRAM'a talepte bulunabilirler. Talep yoğunluğuna göre grup çalışmaları, akademik yıl boyunca zaman zaman tekrarlanmakta ve genellikle haftada bir gün yapılmaktadır. Gruplar, konularına göre genelde dört hafta sürmektedirler.

Grup çalışmalarının konuları:

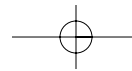
- İletişim becerilerini geliştirme,
- Verimli ders çalışma yöntemi,
- Etkili zaman kullanımı yöntemi,
- Sınav kaygısıyla başetme yöntemi,
- Depresyonla başa çıkma yolları,
- Stresle başetme programları,
- Uyku sorunları ile başetme programı,
- Öfke ile başetme programı,
- Trafik psikolojisi,
- Medya okuryazarlığı ve benzeri konuları içermektedir.

Grup çalışmalarına katılacak öğrencilerle, psikologlar arasında, gizlilik ve devamlılık konularını içeren bir "grup kontratı" yapılmaktadır.

Grup çalışmaları ile ilgili ayrıntılar, öğrencilere "ilan panoları"ndan ve DAÜ-PDRAM'ın WEB sitesinden duyurulmaktadır. Grup çalışmalarına katılmak için daha ayrıntılı bilgiler DAÜ-PDRAM'dan alınabilir.

Üniversite yaşamımın liseden çok farklı olmasını istiyorum. Lise yıllarında üniversiteye hazırlık, mezuniyet telaşı derken hiçbir sosyal etkinliğe katılma fırsatım olmadı. Şimdi bana birçok olanak sunan uluslararası bir üniversite edeyim, ancak bu olanakları nasıl kullanacağımı bilmiyorum. Acaba DAÜ-PDRAM'a bu konuda yardım almak için başvurabilir miyim?





REHBERLİK HİZMETLERİ

DAÜ-PDRAM'da verilen Rehberlik Hizmetleri, kendinizi, ilgilerinizi, yeteneklerinizi, becerilerinizi tanımanıza ve size en uygun yolu bulmanıza ve mümkün olan en üst düzeyde başarı sağlamanıza, yardım etmeyi içermektedir.



Bilinçlendirme Hizmetleri

DAÜ-PDRAM'ın öğrenciyi bilinçlendirme hizmetleri;

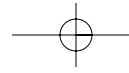
- Öğrenciye kendi kişiliği hakkında objektif bir içgörü kazandırabilmek,
- Çeşitli psiko-metrik yöntemlerle kişilik ve potansiyellerini tanımalarında yardımcı olmak,
- Varolan kapasitelerini en iyi nasıl kullanabileceklerini görebilmelerine rehberlik etmek olarak özetlenebilir.

Bilgi verme ve yönlendirme hizmetleri

Yüksek öğrenim boyunca, öğrencilerin karşılaşacakları akademik sorunlar, kendilerine uygun olan eğitim alanları ile ilgili bilgilendirme ve benzeri çalışmalar yanında, üniversite sonrası eğitim, iş ve meslek alanları ile ilgili konularda bilgilencmelerine yardımcı olmak amacı ile yeni girdikleri üniversite ortamını tanıma ve uyum sağlamalarını kolaylaştırmak amacı ile hazırlanan Oryantasyon (Yeni ortama uyum) Programı gibi çalışmalar yapılır. Bu konularda, öğrencilerin en uygun yönde yönlendirilmeleri de DAÜ-PDRAM'ın hizmetleri arasında yer almaktadır.

DAÜ-PDRAM'a başvurduğunuzda pek çok konuda danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.





DAÜ Oryantasyon Programı (Rehberlik Programı)

DAÜ Oryantasyon Programı'nın amacı, üniversiteye yeni başlayan öğrencilere yaşamlarındaki bu yeni ortam ve koşullara uyum sağlamada yardımcı olmak ve karşılaşabilecekleri güçlüklerle başedebilmelerinde rehberlik etmektir.

Öğrencilerin bu dönemde yaşadıkları güçlükler ve uyum sorunları ile başa çıkabilmelerine yardımcı olmak amacıyla DAÜ-PDRAM yıl boyunca çeşitli programlar hazırlamaktadır. DAÜ Oryantasyon Programı da bunlardan biridir.

Oryantasyon Programı, ilk defa DAÜ-PDRAM tarafından 1998-1999 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. 1999-2000 eğitim-öğretim yılında bu programa Öğrenci Karşılama ve Yerleştirme Programı da ilave edilmiştir. DAÜ Oryantasyon Programı, her yıl kapsamı daha da genişletilerek sürdürülmektedir.

DAÜ Oryantasyon Programı; Öğrenci Karşılama ve Yerleştirme Programı ve Oryantasyon Günlerinden oluşmaktadır. DAÜ Öğrenci El-Kitabı eğitim-öğretim yılı başında öğrencileri bilgilendirmek amacı ile hazırlanmakta ve öğrencilere sunulmaktadır.

Öğrenci karşılama programı çerçevesinde, DAÜ öğrencileri arasından bir grup öğrenci DAÜ Öğrenci Ambasadörü olmak üzere seçilmektedir. DAÜ'yü temsil eden bu öğrenciler, KKTC Deniz ve Hava limanlarından, yeni kayıtlı öğrencileri karşılamakta ve onları DAÜ'de kalacakları yerlere ulaştırmaktadırlar.

Bu karşılama programından yararlanmak isteyen öğrencilerin tanıtım bürolarına önceden hazırlanarak gönderilmiş olan, ücretsiz karşılama talep formlarını doldurup, KKTC'ye varış tarihlerinden önce DAÜ-PDRAM'a ulaştırmaları gerekmektedir.

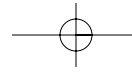
DAÜ Oryantasyon Günlerinin amacı ise, yeni gelen öğrencilere, DAÜ Fakülte ve birimleri yanında, DAÜ Öğrenci ve Spor Etkinlikleri Merkezlerine bağlı kulüplerin ve DAÜ'nün diğer olanaklarının tanıtılması, ayrıca Kıbrıs Türk kültürüne aşinalık kazandırılmasıdır.

ARAŞTIRMA ETKİNLİKLERİ

DAÜ-PDRAM, psikoloji alanındaki yurtiçi ve yurtdışı bilimsel gelişmeleri, uygulama ve araştırmaları takip ederek, DAÜ öğrencilerine verdiği hizmetin kalitesini arttırmak ve güncelliğini korumak çabası içerisinde dir.

DAÜ-PDRAM'da yürütölen araştırmalardan bazıları

- DAÜ-PDRAM'da verilen bireysel/grup danışmanlığı çerçevesindeki, Performansı Arttırmaya, Biliş ve Davranış Geliřtirmeye yönelik hizmetlerin etkinliğinin ölçüldüğu, "uygulamaya" yönelik araştırmalar,
- Öğrencileri tanımak, onların psikolojik ve sosyal gereksinimlerini, geldikleri ortam ve sorun alanlarını belirlemek amacıyla yapılan tarama türü araştırmalar,
- Ergenlik ve gençlik döneminin çeşitli boyutlarda incelendiği ve kuramsal bilgiye katkısı olabilecek deneysel ya da betimsel araştırmalar şeklinde sıralanabilir.



DAÜ-PDRAM'IN ETİK İLKELERİ

Öğrenciler, DAÜ-PDRAM'a başvurduklarında, merkezin bağlı olduğu psikoloji disiplini etik ilkeleri hakkında bilgilendirilirler. Uyulan bu ilkeler, psikologların uluslararası temel mesleki etik ilkeleridir.

Kişilik Hakları İlkesi

DAÜ-PDRAM Psikologları, öğrencilerin temel haklarına, özgürlüğüne, onuruna, özel yaşamına, bağımsızlığına saygı duyarlar. Çalışmalarıyla ilgili bilgi aktarımına gereksinim duyulduğu durumlarda, kişinin özel yaşamına saygı göstermenin, profesyonel gizliliğe uymanın ve kişinin özel yaşamını korumanın, güvencesini verirler.

Gizlilik İlkesi

DAÜ-PDRAM Psikologları, öğrencilerin izinleri olmadan, haklarında herhangi bir bilgi aktarımında bulunamazlar. Öğrencilerin DAÜ-PDRAM'da doldurduğu bilgi formu ve görüşmelerde psikologlarla paylaştığı bütün bilgiler gizlilik ilkesi çerçevesinde saklanmaktadır. Ancak, kanunlarda da belirtildiği üzere, kişinin kendisinin veya bir başkasının yaşamına zarar verecek herhangi bir davranışı olduğunda bu kural geçersizdir.

Gönüllülük İlkesi

Öğrenciler, DAÜ-PDRAM psikologlarına, doğrudan, hiçbir sınırlama ve zorlama olmadan kendi istekleriyle danışma olanağına sahiptirler.

Sorumluluk İlkesi

DAÜ-PDRAM Psikologları uzmanlıkları çerçevesinde, kullandıkları yöntemlerin ve uygulamaların sonuçlarının öğrencilere, gruplara ve topluma yaptıkları profesyonel önerilerin sorumluluğunu taşırlar.

PSİKOLOJİ

Psikoloji Nedir?*

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

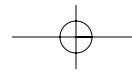
Psikologlar çalışmalarını genelde beyin ve davranış, çevre ve davranış ilişkileri üzerine yoğunlaştırmaktadırlar. Psikologlar araştırma yaparak geliştirdikleri kuramları sınırlar ve araştırmalar sonucu ortaya çıkan yeni bilgileri uygulama alanında çalışanların kullanımına sunarlar. Bunun yanında, bireylerin ve toplumların değişen gereksinimlerini karşılamak amacıyla yeni yaklaşımlar geliştirirler. Psikoloji oldukça geniş bir alandır. 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 değerlendirip, uzmanlıkları çerçevesinde gerekli öneri ve yardımları sunarlar. Psikologlar, bireylerin hem birbirleri ile hem de makineler ile nasıl etkileşim içerisinde olduklarını araştırıp, bu verilerin ışığında, 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, halk sağlığı merkezlerinde, kitle iletişiminde, hapisanelerde ve pek çok başka işyerinde görev alırlar. Örneğin, stresi yenip, 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 çalışmacılarla, 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 afetleri hemen ardından ortaya çıkan şok sürecinde kaza kurbanlarına ve yakınlarına yardımcı olurlar. Eğitim, hukuk ve halk sağlığı alanlarında çalışanlarla birlikte takım halinde çalışarak bu tür olayların nedenlerini analiz ederler ve iyileştirici, önleyici halk sağlığı yöntemleri üzerinde araştırmalar yaparlar.

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

Psikoloji hep ilgimi çekmiştir, bu konuyla ilgili doğru ve güvenilir kaynakları nereden elde edebilirim?





Psikolojinin Bazı Alt Alanları

Psikolojinin Bazı Alt Alanları

Eğitim Psikolojisi

Okul Psikolojisi

Gelişim Psikolojisi

Klinik Psikoloji

Nöropsikoloji

Sağlık Psikolojisi

Endüstri ve Örgüt Psikolojisi

Psikometri

Sosyal Psikoloji

Spor Psikolojisi

Trafik Psikolojisi

Medya Psikolojisi

Sanat Psikolojisi

Danışmanlık Psikolojisi

Deneysel Psikoloji

Rehabilitasyon Psikolojisi

Kişilik Psikolojisi

Adli Psikoloji

Tüketici Psikolojisi

Kadın Psikolojisi

Aile Psikolojisi

Barış Psikolojisi

Bağımlılık Davranışı Psikolojisi

*: (Türk Psikologlar Derneği, web sayfasından uyarlanmıştır. <http://www.psikolog.org.tr>)



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

<http://www.psikolog.org.tr>

<http://www.apa.org>

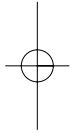
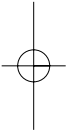
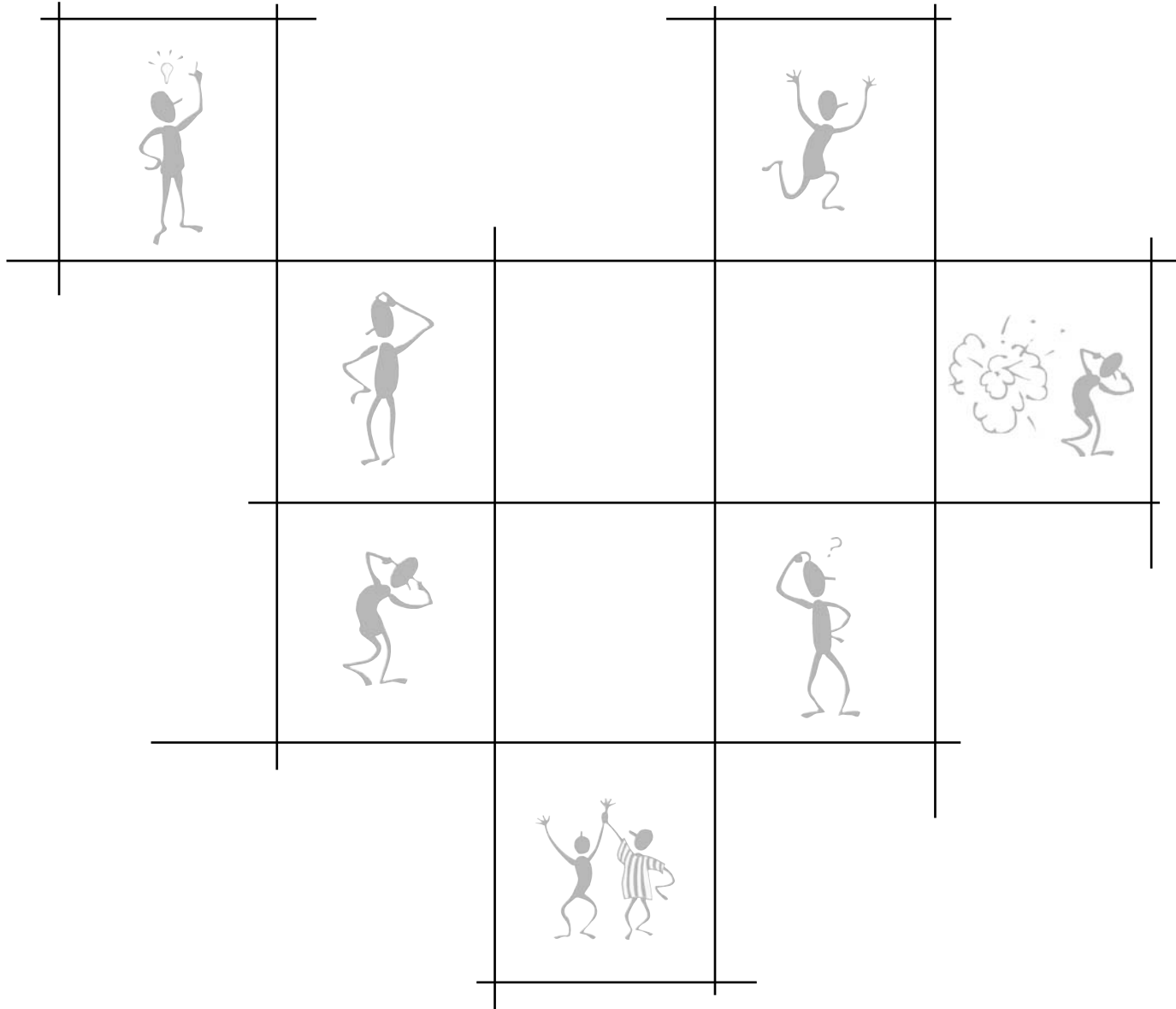
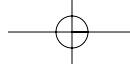
<http://www.bps.org.uk>

<http://www.sfpsy.org>

<http://www.cpa.ca>

<http://www.efpa.be>

<http://www.cop.es/efppa>



DAÜ-PDRAM'IN HAZIRLADIĞI BİLİNMESİNDE YARAR GÖRÜLEN KONULAR

- DAÜ Kuralları
- Kültür Şoku
- Sağlıklı İlişkiler
- Zamanı Verimli Kullanma Yöntemi
- Verimli Ders Çalışma Yöntemi
- Sınav Kaygısı
- Stresle Başa Çıkma Yolları
- Girişkenlik
- Öfke ile Başetme
- Uyku Sorunları
- Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi
- Beslenme Bozuklukları
- Kendini Yaralama
- Taciz
- Sağlıklı Cinsel Yaşam
- Trafik
- Medya Tüketimimiz ve Biz

DAÜ KURALLARI

BU KURALLARA UYMAMANIN CEZA GETİRDİĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?

- DAÜ'nün disiplin ve düzenini bozacak davranışta bulunmak,
- DAÜ, Vakıf Yönetim Kurulu Başkan ve üyelerine, Rektör ve üniversite personeline, saygısızlık ve küçük düşürücü davranışta bulunmak,
- Arkadaşlarına ve öğretim elemanlarına karşı saygısızlık etmek, kasıtlı zarar vermek veya onları tehdit etmek,
- DAÜ'ye ait yazılı duyuruları, belgeleri yırtmak, karalamak,
- Rektörlükten izin almaksızın, toplantı, konferans ve açık oturum düzenlemek,
- DAÜ yerleşkesinde boykot veya işgalde bulunmak,
- Üniversite 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, bilgisine başvurulduğunda, 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 Üniversiteden kısa, orta veya uzun süreli uzaklaştırma cezası aldıktan sonra, aynı cezayı gerektiren eylem ve davranışları tekrarlamak.

KÜLTÜR ŞOKU

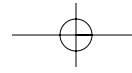
Her yıl yüzlerce, binlerce öğrenci yüksek öğrenimlerine başka ülkelerde devam etmeyi seçerler. Bu, dünyanın başka bir yerinde yaşamın nasıl olduğunu görebilmek için çok güzel bir fırsattır. Gidilen ülkede yeni dostluklar kurmak, o ülkenin kültürünü tanımak kişiye zengin bir deneyim kazandırır. Bu kazanımlar sırasında yeni durumlar ve ortamlarla başedebilmek yorucu ve zorlayıcıdır. Eve duyulan özlem, stres, korku ve akıl karışıklıkları 'Kültür Şoku'nun göstergeleridir. Kültür şoku, günlük yaşantının, alışılmışın dışında, size yabancı bir çevrede yürütülmesinden dolayı yaşanmaktadır. İlk başlarda içinizden ilk uçakla eve dönme arzusu duyabilirsiniz ve bu normaldir. Yine de bekleyiniz ve sabrediniz.

Kültür şokunun 4 aşaması vardır.

- 1- Aşırı Coşku (Balayı) Dönemi: Bu dönemde herşey harikadır, herşey yolundadır ve siz yeni ortamda çok iyi vakit geçiriyorsunuzdur.
- 2- Şok Dönemi: Geldiğiniz bu ülkede bilmediğiniz, size yabancı olan birçok şey var ve bunlarla nasıl başedebileceğinizi bilmiyorsunuz. Mutsuzsunuz ve yoğun kaygılarınız var.
- 3- Geçiş Dönemi: Karşılaştığınız sorunları aşabilmeye başladınız. Yeni bilgilerinizle eski bilgilerinizi bağdaştırmayı öğreniyorsunuz.
- 4- Kabul Etme Dönemi: Yeni bir ortamda, uyumlu ve mutlu bir yaşam sürdürmeye başladınız.

Kültür Şokunun Belirtileri

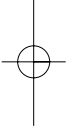
- Önemsiz sorunlara gösterilen aşırı öfke
- Farklı görülen kişilerden uzak durma çabası
- Eve duyulan aşırı özlem
- Aşırı yeme isteği veya iştah kaybı
- Sıkılma, bunalma
- Aşırı uyuma ihtiyacı
- Baş ağrıları
- Mide ile ilgili sorunlar
- Depresyon
- Derslerle ilgilenememe, çalışmaya karşı isteksizlik
- Nedensiz ağlama
- Abartılmış temizlik
- Günün çoğu anında hasta ve halsiz olma hali

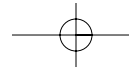


İşte sizlere kültür şoku ile başedebilmeniz için birkaç ipucu;

- Yeni geldiğiniz bu yabancı ortamda kusursuz olmayı beklemeyiniz. Kuzey Kıbrıs ve DAÜ ile ilgili edindiğiniz tüm ön bilgileriniz size destek olsa da, zaman zaman, karşılaşacağınız bazı farklı konularda zorlanabilirsiniz.
- Yeni karşılaştığınız Kuzey Kıbrıs ve DAÜ kültürü aklınızı karıştırıp sizi sıkırsa da onu iyice tanımadan yargılamayınız. Bu kültürü, sizinkinden daha iyi ya da daha kötü olarak değil, değişik bir kültür olarak değerlendiriniz.
- Çevrenizdeki etkinliklere ve yaşantıya sadece seyirci olmayınız, onlara katılınız. Kuzey Kıbrıs ve DAÜ kültürünü yaşayarak öğrenebilirsiniz. Yerel yemekleri deneyerek işe başlayabilirsiniz.
- Kuzey Kıbrıs'ın kültürüne uyum sağlarken, ülkenizde bıraktığınız aile ve arkadaşlarla da iletişiminizi sürdürünüz.
- Sizin gibi farklı kültürlerden gelmiş öğrencilerle tanışıp kaynaşabileceğiniz ortamlara katılınız.

Yurt dışında yüksek öğrenim çok özel bir deneyimdir ve yaşamınızda çok özel bir yeri olacaktır. Bu sürece dahil olurken ihtiyaç duyduğunuzda DAÜ-PDRAM psikologları ve uzmanları her zaman size yardıma hazırdır.





SAĞLIKLI KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

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

İlişkiler – oda/ev arkadaşı, sınıf arkadaşı, sevgili – sağlıklı ve uzun ömürlü olmak için zaman ve çaba isterler. Öğrenciliğin zorlukları, stresi ve baskısı zaman zaman ilişkileri savaş alanına çevirebilir, ancak tarafların karşılıklı çabaları ve iyi niyetleri sorunları aşabilmelidir.

Ev/Oda arkadaşlığı

İnsan ilişkilerimizin iyi olduğunu düşünüyor olsak da, ev/oda arkadaşlığı bizi zorlayabilir. İki farklı evde, farklı yetiştirilmiş kişilerin aynı çatı altında uyumlu yaşamayı öğrenmesi zaman alacaktır. Zamanında yıkanmamış bulaşıklar, ortak yaşam alanının dağınıklığı, izinsiz kullanılan kişisel eşyalar ve sayılabilecek daha binlerce nedenle ortam gerilir. Küçük hoşnutsuzluklar zaman içinde birikir, birikir ve hiç beklenmedik bir anda yanardağ gibi patlar. Sonuç olarak ilişki, arkadaşlık yara alır veya tamamen bozulur.

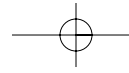
Rahatsızlığımızı ev/oda arkadaşımıza söyleyelim mi? Ne zaman ve nasıl söyleyelim?

Rahatsız olduğunuz konuları biriktirmeyiniz. Bir daha olmaz herhalde diyerek kendinizi kandırmayınız. Ona, sizi neyin, niçin rahatsız ettiğini, anlaşılır bir şekilde anlatınız. Rahatsız olma nedeninizi açıkça ortaya koyunuz yoksa karşınızdaki sizi anlamayabilir. Kişinin değil sorunun üstüne gidiniz. 'Beni rahatsız ediyorsun.' diyerek kişiyi hedef almak yerine, 'Birlikmiş bulaşıklar beni rahatsız ediyor, lütfen yıkar mısın?' demek ve sorunu vurgulamak yerinde olur. Böylece karşıdaki kişi de kendini tehdit edilmiş hissedip savunmaya geçmez.

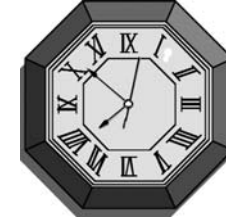
Kız/erkek arkadaşlığı

Gençlik çok özel bir zaman dilimi ve bu dönemi daha da özel kılan şeylerden biri ilk defa aşık olmaktır. Üniversite çevresinin özgür ortamı da birçok gencin bu duyguyu tatmasına olanak sağlar. Aileden uzakta olan birçok genç insanın duyduğu yakınlık ihtiyacı ve fiziksel olarak hormonlarının en yoğun çalıştığı bu dönemde yakınlaşmalar yaşanır. Çok güzel başlayan bu yakınlaşmaların hayal kırıklığı ve mutsuzlukla bitmemesi, sağlıklı bir şekilde gelişmesi için dikkat edilmesi gereken noktalar:

- 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 farketin. Kısıtlayıcı olmayın. Birbirinize yapışık yaşayıp her şeyi birlikte karşılayamazsınız. Her boş anınızı birlikte geçirmeyiniz. Birbirinize yalnız kalma, diğer arkadaşlarınız ve aile bireyleriniz ile birlikte olma fırsatı veriniz.
- Uzlaşmacı olun, sorunlarınızı konuşarak çözün ve gerektiği yerde özür dilemeyi bilin. Siz tersini düşünüyor olsanız da, karşınızdakinin görüşlerini anlamaya çalışın. Farklı görüşlerine 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 olmadığınız bir kişi gibi davranmanız sizi yıpratır ve yorar.
- Birbirinizi çok iyi tanıdığınıza emin olmadan fiziksel olarak yakınlaşmanız üzüntü ve hayal kırıklığı getirebilir.
- Her birey özgür olma hakkına sahiptir. Kimsenin sizi kısıtlamasına, birşeyi yaptığınız ya da yapmadığınız için sözel veya fiziksel olarak taciz etmesine olanak tanımayınız. 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.



ZAMANI VERİMLİ KULLANMA YÖNTEMİ



Zaman

Zaman, yeryüzündeki her türlü girişimde rolü olan başlıca etkenlerden biri ve eşsiz bir kaynaktır.

Herkes, her gün eşit zamana sahiptir. Zaman biriktirilemez, başlatılıp durdurulamaz ve geçen zamanın yerini hiçbirşey dolduramaz.

Üniversite öğrencisi için zamanın önemi

Üniversite yaşamı, yeni özgürlükleri, yeni sorumlulukları, yeni deneyimleri de beraberinde getirir. Hem akademik alanda hem de sosyal alanda başarılı olabilmenin yollarından biri de zamanı verimli kullanma konusundaki alışkanlıkların kazanılmasıdır.

Zamanı verimli kullanmak

Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

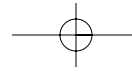
Zamanı verimli kullanmanın karşısındaki engeller

Zamanı verimli kullanmaya başlamak kararlılığı gerektiren bir değişim sürecidir. Bu süreçte bazı engeller ortaya çıkabilmektedir.

- Mükemmeliyetçilik: "Mükemmel" bir zaman planlayıcısı olmak gibi bir hedefe sahip olmak, kısa bir süre sonra hayal kırıklığı yaşamaya ve vazgeçmeye neden olur. Hedefleri belirlerken esnek olmak ve olası aksilikleri göz önünde bulundurmak önemlidir.
- Hayır diyememe: Zamanı verimli kullanmak için bazen çevredeki kişilere "hayır demek" gerekmektedir. Yapılan birçok plan bazen karşısındakine "hayır" denilemediği için aksamaktadır.
- Kendine güvensizlik ve yüksek kaygı: Bazen bireyler kendi performanslarından şüphe edebilirler ya da yaptığı işin yeterliliğinden emin olamayabilirler. Bu durum çok yoğun duygularla yaşanıyorsa, zamanı planlamada engelleyici bir etken durumuna gelmiştir.
- Erteleme: Erteleme davranışı zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük engellerden biridir. Ertelenen her iş bir diğerini engeller.

Zamanı verimli kullanma yöntemleri

- Belirgin bir amacın olması: Başarmak istenilen tüm işlerde olduğu gibi, verimli zaman kullanımında da, belirgin bir amaç olmalıdır. Amaç belirlerken, neler yapılacağına karar vermek ve bu yapılacakların önem derecesini belirlemek gereklidir.
- Uzun süreli takvim belirlemek: Belirlenen amaçlar doğrultusunda, yapılacak işlerin bitiş tarihlerini bir takvim üzerinde belirlemek gerekmektedir. Böylece amaçlara ulaşılmasında kolaylık sağlanacaktır.
- Haftalık plan yapmak: Amaçlar belirlendikten ve uzun süreli takvim hazırlandıktan sonra, amaçlara ulaşılmasında yapılacak en etkili yöntem, yapılması gerekenlerin haftalık planının çıkarılmasıdır.

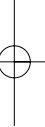
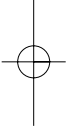


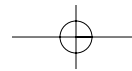
Uzun zamanlı takvim belirlerken ve haftalık plan yaparken dikkat edilmesi gerekenler

- Gerçekçilik ve esneklik: Zamanı planlarken, bazen işlerin planlandığı gibi gitmeyeceğini, planlanmayan durumların da ortaya çıkabileceğini göz önünde bulundurmak önemlidir.
- Ödüllendirici olmak: Zamanı planlarken, hem zorunlu hem de zevk veren etkinliklere zaman ayırmaya dikkat edilmelidir.
- Sürekli değerlendirme: Belirli sürelerle, yapılan planların, ne kadarının işlediği, ne kadarının aksadığı, planın aksamasına nelerin neden olduğunu değerlendirmek, bireyin kendisine daha uygun zaman planlaması yapmasını sağlayacaktır.

Zaman verimli kullanılmadığında sonuçları neler olabilir?

Zaman verimli kullanılmadığında, başarısızlık duygusuna, yoğun strese, bitkinlik ve öfkeye neden olabilmektedir. Böyle bir durumda ihtiyaç duyduğunuz her zaman DAÜ-PDRAM psikologları ve uzmanları size yardıma hazırdır.





ETKİN VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Etkin ve Verimli Ders Çalışma Nedir?

Çalışma alışkanlıklarını verimli bir sonuca dönüştürecek, etkin – verimli bir ders çalışma yöntemidir.

Okul başarısı doğuştan var olan bir yetenek değil, sonradan öğrenilecek bir beceridir.

ANCAK!

- Tüm alışkanlıkları değiştirebilmek gibi, verimsiz çalışma alışkanlıklarını da değiştirebilmek bilinç, çaba ve kararlılıkla olasıdır.
- Çok çalışıp boşa çalışmak değil, bilinçli öğrenme başarıya götürür.

Etkin ve Verimli Ders Çalışmanın Amacı

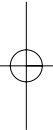
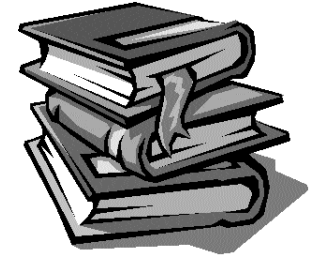
- Her bireyin kendi kişilik yapısına, algılama ve dikkat özelliklerine uygun, kişinin kendisine özgü, etkin ve verimli çalışma yöntemi bulması,
- Çalışma isteğini ve dikkat süresini arttırabilmesi,
- Kalıcı ve doğru öğrenmesidir.

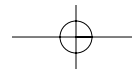
Nasıl Çalışılmalı?

- Kişi kendisini bir hafta gözlemleyip, en çok hangi zamanlarda ve ortamda verimli ders çalıştığını saptamalı,
- Çalışılan ortam olumsuz uyarılardan arındırılmalı,
- Dikkat dağıtıcı uyarıları kontrol etmeyi öğrenmeli,
- Her zaman dikkat dağıtıcı uyarıları kontrol altına aldığı yerde çalışma alışkanlığı edinmelidir.

Kurallar

- Ders yükü hesabı yapılmalı,
- Çalışma ve dikkat süresi yavaş yavaş arttırılmalı,
- Bir hedef seçilmeli ve hedef seçilen küçük bir bölümü bitirmeden çalışma yerinden ayrılmamalı,
- Gerçekçi hedefler saptanmalı,
- Hedefe ulaşıldığında kişi kendisini ödüllendirmelidir.





Etkin ve Süratli Okuma Beş Aşamadan Oluşur (ISOAT)

İ-izleme: Öğrenilecek konunun tamamına önce süratle göz gezdirilmeli

S-Sorma: Konu başlıkları soruya çevirilip, bir kartonun üzerine yazılmalı

O-Okuma: Çıkarılan soruların cevaplarını bulmak için konuyu dikkatle okuyup işaretlemeli ve işaretlenen satırlar bir kartona yazılmalı

A-Anlatma: Kartona yazılan anahtar sözcüklerin rehberliğinde konu anlatılmalı

T-Tekrarlama: Bu bilgiler kitap, defter ve çalışma kartonlarına bakılmadan bellekten tekrarlanmalıdır.

Bellekten tekrarlanamayan konular ÖĞRENİLMEMİŞTİR.

Tekrar Yöntemleri

- Zor dersten çalışmaya başlanmalı, en uzun süre en zor derse ayrılmalı,
- Tekrarlarda sondan başa doğru gidilmeli,
- Tekrarlar aralıklı ve sık sık yapılmalı,
- Tekrarlar en az sınavlardan bir gün önce bitirilmeli,
- Tekrarlar her zaman ders çalışılan yerde yapılmalı,
- Son tekrar kartlara ve notlara bakılmadan yapılmalıdır.

Derste İyi Not Tutmanın Kuralları

Eksik ve yanlış bilgilerle başarıya ulaşılmaz. Derste iyi not tutan başarının %50'sini garantiler.

- Konu başlıkları ve alt başlıkları yazılmalı,
- Başlıklar, kısaca en az kelimeyle açıklanmalı,
- Örnekler unutulmamalı,
- Sayfanın iki yanında işaretlemeler için boşluk bırakılmalı,
- İki konu arasında mutlaka eksikliklerin sonradan tamamlanması için yarım sayfa boşluk bırakılmalıdır.

Unutmayın! Bu konuda sistematik bir yardım almak istediğinizde DAÜ-PDRAM'a başvurabilirsiniz.

SINAV KAYGISI

Kaygı genelde, kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.

Sınav Kaygısı, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan, yoğun kaygı, olarak ifade edilir. Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performans düzeyine erişemez. Sınav Kaygısı yaşayan öğrenciler, çalışmalarını planlamakta, doğru düşünmekte, konsantre olmakta ve çalıştığı konuları hatırlamakta güçlükler yaşarlar.

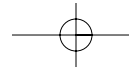
Sınav Kaygısının Etkileri

- Öğrenilen bilgilerin aktarılmasında güçlük yaşanması,
- Okuduğunu anlama ve düşüncelerini düzenlemede zorluklar,
- Dikkatte azalma, dikkatin sınavın içeriğine değil sınava bağlı olarak yaşanan başka olaylara odaklanması
- Zihinsel becerilerin zayıflaması, bilgilerin hatırlanmasının engellenmesi,
- Mide bulantısı, baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması gibi..

Sınav Kaygısıyla Başetmek İçin Yapılabilecekler

Öneri 1: Sınava Hazırlık

- Çalışma stratejinizi belirleyin, zamanınızı düzenleyin, sorumluluk alın ve hazırladığınız programa uyun.
- Çalışma zamanı geldiğinde ÇALIŞIN; ertelemeyin, programınızı değiştirmeyin ve çalışmamak için bahaneler yaratmayın.
- Hazırladığınız çalışma planına uyarak çalışmalarınızı gözden geçirin, yemek, uyku ve rahatlamak için zamanı planladığınız yönde kullanın.
- Sınavlarınız başlamadan en az iki hafta önce çalışma programınızı hazırlayın.
- Programınızda sosyal etkinliklere, ders aralarında molalara yer verin.
- Programınızda kendiniz için ayırdığınız zamanı, dersleri ve sınavları düşünerek geçirmeyin.

**Öneri 2: Özbakım**

- Alkol, kafeinli içecekler ve nikotinden kaçınin.
- Dengeli uyuyun.
- Dengeli beslenin az ve sık yeyin, bol miktarda sıvı alın.
- Sınav günü kahvaltı yapmak ve hazırlanmak için yeterince zaman ayırın.
- Sınavda gerekli olabilecek araç-gereci yanınıza aldığınızın emin olun (kalem, silgi vb.).
- Sınav mekanına erken gidin, kaygılı öğrencilerden uzak durun, çünkü kaygı bulaşıcıdır.

Öneri 3: Rahatlama

- Sınav süresince; "Hiçbirşey yapamayacağım, sınav kötü geçecek, ya soruları yanıtlayamazsam" ya da "Herşeyi unuttum" gibi olumsuz düşünceleri aklınızdan çıkarın. Rahatlamak için:

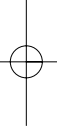
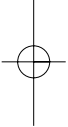
Doğal bir şekilde burnunuzdan nefes alın. Aldığınız nefes, göğüs kafesinizi değil, diyaframınızı aşağı doğru itip karnınızı şişirsin. Nefesinizi bir iki saniye tutun daha sonra ağzınızdan yavaşça verin. Bu egzersizi günde 2-3 kez tekrarlayın.

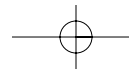
- Olumlu düşünün: kendinizle olumlu dialog içine girin:

- "Ben bu sınavı başarabilirim."

- "Kendimi rahat hissediyorum ve herşey yolunda" gibi...

- Özellikle sınav öncesinde kendinizi diğer sınıf arkadaşlarınızla kıyaslamayın.
- Sınavdan hemen önce sınavla ve sınav konuları ile ilgili sınıf arkadaşlarınızla tartışmayın.
- Sınav salonunda dikkatinizin en az dağılacağı bir yere oturun.
- Sınav soru ve açıklamalarını dikkatle okuyun.
- Panik olduğunuzu ya da heyecanlandığınızı hissettiğinizde, rahatlama tekniklerini uygulayın, sakinleşmek için kendinize bir iki saniye zaman tanıyın.
- Sadece sınava odaklanın.
- Eğer sınavı çok zor bulduysanız yine de yılmayın ve elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın.





STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



Çağımızda çevresel ve sosyal uyarıcıların yoğunlaşması ve bu uyarıcıların şiddetinin gitgide artması, stres denilen olgunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Ancak stresin oluşumunda çevre kadar kendi algılama ve düşünme biçimimizin de büyük bir etkisi vardır. Kendi bilişsel yapımızı daha iyi anlayarak, stres düzeyimizi denetleyebileceğimiz görülmüştür.

Eğer çevremizdeki herşeyi, siyah-beyaz gibi karşıtlıklar içinde görüyorsak, bu durumda, ben ve sen, iyi ve kötü gibi katı ayrımlar, ilişkilerimizi zıt kutuplu ve dolayısı ile gerilimli bir hale getirecektir.

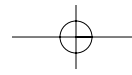
Stresten kurtulmak için, nesnelere arasındaki bütüncül ilişkiyi ve karşılıklı bağımlılığı görebilmeliyiz, aksi takdirde hangi yöntemi uygularsak uygulayalım başarılı olamayız. Stresten kurtulmaya yönelik bazı tekniklerin yararlı olabilmesi için ilk önce bu bilincin geliştirilmesi gereklidir.

Strese yol açan temel düşünme biçimleri

- Ya hep ya hiç türü düşünme: Herşeyi "siyah ya da beyaz" kategorisi içinde düşünmek. Örnek: "İnsan bir işi en mükemmel bir biçimde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi" düşüncesi,
- Aşırı genelleme: Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek. Örnek: "En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor,"
- Zihinsel süzgeç: Sadece olumsuz ayrıntıların alınıp onlara yoğunlaşılması. Örnek: "Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. Bütün aksilikler hep beni buluyor",
- Olumluyu geçersiz kılmak: Olumlu olayları dikkate almayı, olumsuz taraflarını görmek. Örnek: "Bu iyi notu arkadaşımın çalışarak aldı. Kendi kendime asla başaramazdım",
- Hemen bir sonuca varmak: Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak gibi. Örnek: "Daha ilk sınavdan kötü bir not aldım, bu gidişle sınıfı geçebilmem olanaksız",
- Olumsuz etiketleme: Kendinizin ya da başkalarının hatalarını anlamak yerine, bunları bir kalıba oturtmak. Örnek: "O bencilin tekidir." "Ben bir hiçim" gibi...

Stres oluşturuvcu düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, kişinin kendi kendine ürettiği stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

- Kendi zihinsel yapımızdan kaynaklanan stresimizin dışında yaşamımızın temel stres kaynakları da şöyle sıralanabilir:
- Rol belirsizliği: Yaşamda kendimiz için anlamlı ve tutarlı bir rol bulamamak. Kişinin sevdiği bir mesleği uygulayamaması, sevilen bir eş, baba, ya da kardeş olmaması gibi.



- Kişilerarası çatışmalar: Bu durum öncelikle kişinin kendi iç uyumsuzluğundan doğar. Kendi duyguları konusunda kendisine karşı dürüst olan bir kişi başkalarıyla daha kolay ve etkin bir iletişim kurabilir.
- Sorumluluk: Taşınabileceğimizden çok daha fazla sorumluluk almamız durumunda aşırı bir stres altında kalabiliriz. Doğru zamanda, doğru şeylerin sorumluluğunu almalıyız. Ancak hiç sorumluluk almamak ve sürekli sorumluluktan kaçmak da yaşamımızda boşluk ve anlamsızlık duygularından doğan daha yoğun bir stres üretebilir.
- Yoğun çalışma yükü: Çok fazla iş yüklendiğimizde ya da bu işler kapasitemizi aştığında da yukarıda belirtilen durumla karşılaşabiliriz.

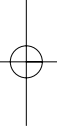
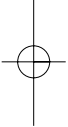
Stres kaynaklarıyla başedebilmek için, insanların sıklıkla kullandığı yanlış yöntemler vardır.

Bunlar stresi geçici olarak engellemekle beraber, uzun vadede daha çok strese sebep olurlar, kısaca:

- Bazı uyumsuz davranışlar: Alkol ve maddeye sığınma, bağımlılık, saldırganlık, gerçeklerden kaçma, içe kapanma, kendine zarar verme davranışları ve depresyona girmek gibi,
- Kendini düşünce düzeyinde kandırmaya yönelik davranışlar: Stresi inkar etmek ve bastırmak gibi...

Stresle başetme yöntemleri üç grupta incelenebilir

- Bedene yönelik yöntemler: Çeşitli gevşeme yöntemleri, nefes egzersizleri, aerobik, jimnastik, doğru beslenme, düzenli uyku.
- Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler: Yaşama gerçekçi bakmak, genellemeler yapmadan olayları sürekli araştırmacı ve derinlemesine ele almak. Stres oluşturuca etkenleri bir tehditten çok 'yeteneklerini sınama olanağı' olarak yorumlamak, inanç ve sabit varsayımların yerine incelemeyi öğrenmek, duygularını başkalarıyla paylaşabilmeyi ve uygun bir şekilde ifade edebilmeyi öğrenmek.
- Duruma yönelik yöntemler: Zamanı yoğun ve içerikli bir biçimde yaşamak, sosyal ilişkilerin verdiği destekten yararlanmak. Girişimci davranabilmek.



GİRİŞKENLİK

- Duygularınızı açıkça ifade etmek zor mu geliyor ?
- Bazı zamanlar kontrolünüzü kaybedip haksız yere saldırganca mı davranıyorsunuz ?
- Hayır demek zor mu geliyor?



Girişkenlik nedir?

Girişkenlik öğrenilebilen sosyal bir beceridir. İnsanın duygu, düşünce ve inançlarını doğru yerde, doğru zamanda, doğru şekilde ve doğru kişiye dürüstçe ifade edebilmesi anlamına gelir. Bu davranış biçimi kişinin kendisine ve diğerlerine saygı duyduğunun göstergesidir. Kendisinin ve karşı tarafında kazanmasını amaçlayan 'girişkenlik' tarafların ihtiyaçlarını, olabilecek en iyi şekilde karşılamalarını hedefler.

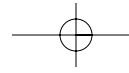
Girişkenlik ne değildir?

Girişkenlik saldırganlıktan çok farklıdır. Saldırganlık duygu, düşünce ve inançların aktif ve/veya pasif şiddet içerikli yanlış bir yolla ifadesidir. Diğerlerinin seçimlerini, görüşlerini dikkate almadan kendi ihtiyaçlarını ön plana çıkarmak, tüm tarafların kazanacağı bir çözüm yerine sadece kendisinin kazanacağı bir çözüm istemektir. Çekingen ve pasif davranış da girişkenlikten farklıdır. Çekingen ve pasif davranış diğerlerinin, sizin kendi haklarınızı yok saymasına ve ihtiyaçlarınıza yeteri kadar saygı göstermemesine olanak tanır.

Girişkenlik her zaman hedefinize ulaşmanızda yeterli olmayabilir, ancak iletişim becerilerinizi geliştirip, kendinize güveninizi artırmakta, bunlar ise saygı görmeye ve benlik saygınızın yükselmesine neden olmaktadır.

Bazı haklarınız olduğunı unutmayın!

- Yaşamınızı nasıl yönlendireceğinize karar verme ve istediğiniz yönde değiştirme, geliştirme hakkınız,
- Kendi inanç, duygu ve düşüncelerinize sahip olma hakkınız,
- Davranışlarınızı ve duygularınızı açıklama hakkınız,
- Başkalarına size nasıl davranılmasını istediğinizi söyleme hakkınız,
- HAYIR, bilmiyorum, anlamadım, ilgilenmiyorum deme hakkınız,
- Fikrinizi değiştirme hakkınız,
- Mükemmel olmadığınız halde kendinizi sevme hakkınız,



- Bazen yapabileceğinizden azını yapma hakkınız,
- Kendinizi rahat hissettiğiniz, fikirlerinizi açıkça ifade edebildiğiniz ilişkiler kurma hakkınız,
- İhtiyaçlarınızı karşılamıyorsa ya da size zarar veriyorsa ilişkileri bitirme hakkınız VAR .

Girişkenlik İçin Özel İletişim Teknikleri

- Ne istediğiniz, düşündüğünüz ve hissettiğiniz hakkında olabildiğince açık ve anlaşılır konuşun. Başkaları sizin aklınızdan geçenleri okuyamaz.
"Bu konuda farklı düşünüyorum." ✓
"Ödevimde bana yardım etmen güzel bir davranış." ✓
- "BEN" dilini kullanın.
"Yanlış düşünüyorsun" sen dili X
"Ben seninle aynı fikirde değilim" ben dili ✓
- Mesajı doğru insana verin. X'e söylemek istediğiniz şeyi başka birine ya da gruba değil X'e söyleyin.
- Abartmaktan kaçının
"Zaten sorumluluklarını hiç bilmezsin." X
"İhtiyacım olduğu halde bugün defterimi getirmedin. Geçen gün de kitabımı unutmuşsun." ✓
- Vermeye çalıştığınız mesajın sorumluluğunu alın.
"Beni sinirlendiriyorsun." X
"Bu şekilde davrandığın zaman sinirleniyorum." ✓
- Yargılamadan gerçek olanı vurgulayın.
"Bu saçma sapan bir ödev olmuş." X
"Bu ödev istenen amaca pek uymamış." ✓
- Ses tonunuza, mimiklerinize ve beden duruşunuza dikkat edin.
- Geribildirim isteyin. Söyledikleriniz anlaşıldı mı? Karşınızdaki ne düşünüyor? Siz söylenenleri doğru anladınız mı?

Denediğiniz halde yine de uygun iletişim kuramadığınızı düşünüyorsanız, aklınızdan geçenleri ifade etmede zorluk yaşıyorsanız DAÜ-PDRAM psikolog ve uzmanları size destek olabilir.

ÖFKE İLE BAŞETME

Öfke Nedir?

- Öfkenin sözlük anlamı: Engellenme, incinme veya bize gözdağı verilmesi karşısında gösterilen aktif ve/veya pasif saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddettir.
- Öfke; zaman zaman her insanda doğal olarak ortaya çıkan bir duygudur.
- Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir.



Öfke Sadece İnsanlarda Var Olan Bir Duygu mudur?

- Hayır, sadece insanlarda değil, diğer canlılarda da gözlenen bir duygudur.

Genelde Ne Zaman Öfkeleniriz?

- Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman,
- Kışkırtıldığımız zaman,
- Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,
- Stres altında olduğumuz zaman,
- Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,
- Kendimizi ifade edemediğimiz zaman.



Çevremdekileri kırıyorum
Kendime zarar veriyorum
Öfkenin bana pahalıya mal olduğunu düşünüyorum

İnsanların Öfkelerini İfade Etme Şekilleri Neden Farklıdır?

- Genetik ya da fizyolojik nedenler;

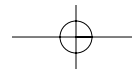
Bazı insanların doğuştan sinirli, alıngan ve kolayca kızabilen yapıda (huyda) olduklarına dair görüşler vardır.

- Sosyo-kültürel nedenler;

Genelde toplumumuzda öfke olumsuz ve kabul görmeyen bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle küçük yaştan itibaren öfkemizi kontrol etme becerisi kazanma eğitimini alamamaktayız ve genelde öfkemizi gelişigüzel dışa vurmaktayız.

Öfkenin Taşmasını Hangi Stratejiler Önler?

- Gevşeme: Kendinizi öfkeli hissettiğinizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihninizde hayal etmek, kaslarınızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışmak öfkenizin yatışmasına ve sakinleşmenize yardımcı olacaktır.

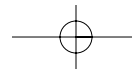


- **Düşünme Tarzını Değiştirme:** Öfkelendiğimiz zaman genelde olayları objektif olarak değerlendiremez, abartılmış, çarpıtılmış bir şekilde algılarız. Bu tür düşünceleri farketmeyi öğrenip, yerine daha mantıklı olanları yerleştirebilmeliyiz.
- **Problemi Çözme:** Bizi öfkeliendiren problemle ilgili çıkmazları düşünmek yerine, bir plan yapıp, stratejiler geliştirerek, problemi çözmede yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışmalıyız. Öfkelendiğimiz konu ile ilgili çıkmazları düşünmek, sadece öfkemizin artmasına neden olacaktır.
- **Daha İyi Bir İletişim:** Öfkeli olduğumuz zaman genellikle düşünmeden önyargılarımızla hareket ederiz. Olayların, bireylerin ya da bizi kızdıran şeylerin, kötü yanlarını algılamaya başlarız. Böyle bir durumda, karşımızdaki bireyi eleştirir, saldırıya geçeriz. Eleştirilen bireyin savunmaya geçmesi doğaldır. Bu durum iletişim ağlarının kopmasına neden olur.
- **Çevrenizi Değiştirmek:** Bazen sinirlenip öfkelenmemize yol açan olaylar yakın çevremizdedir. Bu gibi olay ve kişilerden uzaklaşmamızın mümkün olmadığı durumlar olabilir. Böyle, stresin yoğun olabileceğini düşündüğümüz bir durumda, gün içinde, kendimize zaman ayırmalı ve olayları yeniden gerçekçi bir bakışla gözden geçirmeliyiz.



- Öfkeyle başetmeyi öğrenebilirsiniz,
- Sonuna kadar bu duyguyla yaşamak zorunda değilsiniz,
- Öfkenizi olumlu şekilde kullanmak üzere yönlendirebilirsiniz,
- Sevdiklerinizi kırmadan önce tekrar düşününüz,
- Öfkenin size verdiği zararları düşününüz.

Unutmayın, "Öfke ile kalkan zararlar oturur".



UYKU SORUNLARI

Uyku

Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez gereksinimlerindendir. Aç ve susuz yaşamak nasıl mümkün değilse, uyumadan da yaşamak mümkün değildir.

Uyku nasıl bir süreçtir?

Uyku, uyanıklığa verilmiş bir ara değildir. Günümüzde uykunun, kendine özgü bir yapısının olduğu, belli bir amaca hizmet ettiği, 5 farklı dönemden oluştuğu, kendi içinde etkin bir süreç ve bir biyo-ritim olayı olduğu kabul edilmektedir.

Uykunun organizmadaki rolü nedir?

İnsan, yaşamının yaklaşık 1/3'ünü uykuda geçirmektedir. Uyku insan organizmasında, bellek ve öğrenme sürecinde, ayrıca dinlenme, büyüme ve hücre onarımında etkili bir rol oynamaktadır.

Bir yetişkinin, günde ne kadar uykuya gereksinimi vardır?

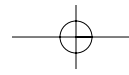
Uyku süresi genetik faktörlerin etkisiyle, kişiden kişiye değişmektedir. Bu sürenin, 4-11 saat arasında değiştiği ve yetişkin bireylerde ortalama 8 saat olduğu bilinmektedir.

Uykusuzluk nedir?

Uykusuzluk, kişiden kişiye değişen öznel bir olgudur. Kişinin, kendisini dinlenmiş hissececeği süreden daha az uyuması olarak tanımlanabilir.

Uykusuzluk türleri nelerdir?

- Bazı bireyler uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazıları kolayca uykuya dalabilirler, ancak en küçük bir gürültüden uyanırlar, tekrar uyumakta güçlük çekerler,
- Bazıları sabah çok erken uyanırlar ve tekrar uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazı bireylerin uykuda bir sorunu yoktur, ancak dinlenmiş olarak uyanmazlar,
- Bazıları ise hiç uyuyamamaktan şikayetçidirler.



Sürelerine göre uykusuzluk belirlenebilir mi?

Uykusuzluk türleri sürelerine göre de belirlenebilir. Birkaç gece devam eden geçici uykusuzluklar; 1-4 hafta arasında ortaya çıkabilen kısa süreli uykusuzluklar; ve aylarca sürebilen uzun süreli uykusuzluklar olarak sıralanabilir. Geçici uykusuzlukların ve kısa süreli uykusuzlukların ortaya çıkma nedenleri birbirine benzer. Alışık olunmayan bir ortamda bulunduğumuzda, gerginlik yaratan bir olay öncesinde ve bir hastalık sonucu uykusuzluk ortaya çıkabilir. Genellikle de rahatsızlık veren neden ortadan kalkınca uyku da düzene girer. Uzun süreli uykusuzluklar psikolojik, psikiyatrik, organik ve başka bazı nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir ve bir uzman tarafından değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gerekebilir.

Uykusuzluğun sonuçları neler olabilir?

Uykusuzluğa bağlı olarak, yorgunluk, sinirlilik, başkalarına karşı kırıcı olma, fiziksel, bilişsel ve duygusal performansta azalma, bellekte bozukluk ve dikkatte dağılma, baş ağrısı, gözlerde yanma ve bulanık görme gibi rahatsızlıklar olabilmektedir.

Fazla uyumak sorun mudur?

Bazen bireyler uyanmakta, yataktan çıkıp işlerini yapmakta zorluk çekerler. Örneğin tam sınav zamanı çalışmaya oturunca uykusu gelir, sürekli esner "sabah kalkıp çalışırım" diye karar verir ancak bir türlü kalkamaz ve bu döngü devam edip gider. Bu şekilde ortaya çıkan uyku ihtiyacı çoğunlukla bedensel gereksinimden kaynaklanmamakta artan stresten kurtulma yolu olarak görülmektedir. Ancak bu kısa süreli bir kaçış olabilmekte, ardısıra biriken işler bireyi daha çok strese sokmaktadır. Bu olumsuz döngü sorumlulukların yerine getirilmesine engel olmakta ve kişiye kendini kötü hissettirmektedir. Dolayısı ile çok fazla uyumak da tıpkı uykusuzluk gibi kişiye zarar vermektedir.

Daha sağlıklı bir uyku için neler yapılabilir?

- Birey, uyanma ve uykuya dalma saatlerini ve kendisine yeterli olan uyku süresini tanımaya çalışmalı,
- Sabahları düzenli olarak, belirli bir saatte uyanmaya ve akşamları belirli bir saatte uykuya dalmaya alışılmalı,
- Uyumadan 3-5 saat önce aşırı miktarda kafein (kahve, çay, kola...), nikotin (sigara), alkol almaktan uzak durmaya özen gösterilmeli,
- Aç yatmak uykuyu bozar, ancak yatmadan önce karbonhidratlı, enerji veren besinler yemek de uykuya dalmakta zorluk yaratır. Bu nedenle yatmadan önce ılık süt, bitkisel çaylar içilmeli veya hafif yiyecekler tercih edilmeli,
- Yatmadan önce, ılık bir duş alıp gevşemeye çalışılmalı,
- Gün içerisinde düzenli olarak egzersiz yapmak alışkanlık haline getirilmelidir.

Uykunuzu ciddiye alın. Uykuyla ilgili problem yaşıyorsanız DAÜ-PDRAM'dan yardım isteyebilirsiniz.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Yeterli ve dengeli beslenme

Bedenin büyümesi, yenilenmesi ve düzenli çalışması için gerekli olan :

- enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve
- bedende uygun şekilde kullanılması durumudur.

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için 4 ana besin grubundan uygun miktarlarda tüketim yapılması gerekmektedir. Bu besin grupları:

1. Süt ve süt ürünleri: süt, yoğurt, peynir vb.
2. Et, yumurta ve kurubaklagiller: tavuk, balık, kırmızı et, kuru fasulye, mercimek, nohut vb
3. Sebze ve meyveler: elma, muz, domates vb.
4. Ekmek ve tahıl grubu : ekmek, pirinç, makarna, bulgur vb.

Yetişkin bir bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için, günlük tüketmesi gereken miktarlar:

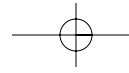
- Süt, yoğurt grubu : en az 500gr/ml
- Et, yumurta ve kurubaklagiller: 50-60gr et, 90gr kurubaklagil, haftada 3-4 yumurta
- Ekmek ve tahıllar: 6 porsiyon (örn: 3 dilim ekmek, 4 yemek kaşığı pilav)
- Sebze ve Meyveler: 5 porsiyon

Fast Food tüketimi neden zararlıdır ?

Restoranlarda yenen ve hızlı tüketilen genelde yağ içeriği yüksek, vitamin ve mineral içeriği düşük, gıda katkı madde içeriği yüksek besinlere FAST FOOD diyoruz.

Uzun dönemde ve sürekli fast food tüketimi bireyin şimdiki ve ileriki yaşamında çeşitli problemlere sebep olmaktadır:

- Daha kolay hastalanır,
- Kalp hastalıkları, kolon ve mide kanseri riskini artırır,
- Hipertansiyon riskini artırır,
- Uygunsuz sağlık koşullarında hazırlanan gıdalar, dizanteri, sarılık, salmonella ve diğer bağırsak enfeksiyonlarına neden olur.



Sağlıklı beslenme önerileri

- İstenilen ağırlık ve uygun vücut bileşimini koruyacak, yeterli enerji içeren bir diyet tüketin.
- Tüm besin gruplarındaki yiyeceklerden dengeli tüketin .
- Besin çeşitliliğini artırın.
- Doymuş yağ tüketimini (katı yağlar) azaltın.
- Fast food tarzı hazır gıdalar tüketmemeye özen gösterin.
- Fazla tuz ve çay şekeri alımından kaçının.
- Kepekli tahıllar ve kurubaklagil tüketimini artırın.
- Haftada en az 2 kere balık tüketin
- Günde 3 – 5 veya daha fazla porsiyon sebze ve meyve tüketin.
- Kısa süreli diyetler yerine, uzun süre uygulayabileceğiniz, sağlıklı beslenme kuralları içeren diyetler uygulayın.
- Günlük 3 ana, 2-3 ara öğünü, 2-3 saat aralıklarla tüketin.
- Öğün atlamayın, uzun süre aç kalmayın.

Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin görünüşü

- Sağlam, hareketli ve dikkatli bakışlar,
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt, canlı ve parlak saçlar,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar, düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar,
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen,
- İştahlı,
- Beden ağırlığı, boy uzunluğuna ve yaşına göre orantılı,
- Zihinsel gelişimi normal, düzenli çalışabilen bir kişi görünümünde olur,

Eğer yetersiz ve dengesiz bir şekilde besleniyorsanız kendinizde şunları gözlemleyebilirsiniz

- Hareketleri ağır, isteksiz, eğilmiş bir beden,
- Şişkin bir karın, ciltte çeşitli yara ve pürüzler,
- Sık sık baş ağrısından şikayet,
- İştahsızlık, yorgunluk,
- İsteksizlik,
- Şişmanlık veya sağlıksız zayıflık,
- Hareketlerde dengesizlik.

BESLENME BOZUKLUKLARI

Yeme Davranışı

İnsanlar bedensel enerji ihtiyaçlarını karşılamak, sağlıklı bir bedene sahip olmak için gereksinimleri oranında gıda almaktadırlar. Yeme alışkanlıkları insandan insana değişmekte ve çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Uç noktalarda bazı insanların tüm gün boyunca yemek aklına gelmezken, bazı insanlar da sürekli yemek düşünmektedirler. Günümüzde medya yeme alışkanlığının bozulmasında önemli bir rol oynar. Bir taraftan ortaya konulan ideal beden imajı ve buna ulaşılabilmesi için çeşitli sağlıksız diyetler, aşırı spor programları ve ilaçlar, diğer taraftan 'fast-food' tüketimini artırmaya yönelik reklamlar ve sağlıksız hayat tarzını öne çıkaran eğilimler yeme davranışının bozulmasında önemli etkindir. Ayrıca araştırmalar kalıtım ve çocuklukta güven duygusu eksikliğinin de yeme davranışının bozulmasında etkin rol oynadığını göstermektedir.

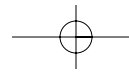
Yeme Davranışı Bozuklukları

Psikolojik sorunları, sıkıntıları aşırı yemek yeme ile gidermeye çalışmak obezite denilen yeme davranışı bozukluğunu ortaya çıkarmaktadır. Yemeği reddetme şeklinde kendisini gösteren davranışa ise anoreksiya nervoza (iştah kaybı) denmektedir. Bunun daha farklı bir şekli ise, bulimia nervoza adını almaktadır. Gerek gıdayı reddetme şeklinde ortaya çıkan anoreksiya nervoza, gerekse aşırı yeme şeklinde ortaya çıkan obezite gibi, yeme bozuklukları; aile içi şiddet, boşanmış anne babalar, taciz, okul sorunları, iş sorunları ve benzeri, psikolojik, sosyolojik ve biyolojik nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Bazen, yeme bozukluğu olan kişilerin küçük yaşlarda tacize uğradığı düşünülmektedir. Kişi yemek yemekle sanki bedeninin gelişmesini durdurmak ister, bazen de tam tersine ideal bedene sahip olacağını zanneder.

Anoreksiya Nervoza: Bazı insanlar, kilo almaktan aşırı korkarlar, yemek yemeyi yaşamlarında, kendi denetimleri altında tutabilecekleri tek olay olarak görürler. Onlar için yemek yememek ve kilo verebilmek kendilerini güvende hissetmelerinin tek yoludur. Anoreksiyalı insanların; açlıktan ölmekle, kilo almak arasında bir seçim yapmak gibi bir ikilem yaşadıkları görülmektedir. Gittikçe, daha az yiyerek ve daha fazla egzersiz yaparak kişi güç kaybeder, yorgun ve zayıf düşer. Dikkatini toplamakta zorlanır ve depresyona girer. Çünkü aslında, Anoreksiya Nervoza, bir şekilde kendini açlığa tutsak etmektedir.

Anoreksiya Nervoza Belirtileri:

- Aşırı kilo kaybı, kişinin ağırlığının olması gereken kilonun %15 altında olmasıdır.
- Acımasızca kilo almamaya çalışmak, tüm yüksek kalorili yiyecekleri reddetmek, hasta oluncaya kadar egzersiz yapmak veya iştah kesici veya barsakları aşırı çalıştırıcı ilaçlar almak,
- Aşırı zayıf olduğu halde şişman olduğuna inanmak,
- Kadınlarda ve genç kızlarda bazen aylık rahatsızlıklarının aksamaması, özellikle gelişme çağındaki genç kızlarda, göğüslerin gelişmemesi,
- Erkeklerde, cinsel ilginin kaybedilmesi, iktidarsızlık, gelişme çağında ise, cinsel organlarının yeterince gelişmemesi olarak görülmektedir.



Bulimia Nervosa: Anoreksiya Nervosa'nın bir başka boyutu da, Bulimia Nervosa'dır. Bulimialıların tipik davranışlarının başında, yedikten sonra kendisini kusturmak gelir. Bu davranışın yan etkileri; dişlerin hasar görmesi, ağızda yaralar açılması, nefesin kötü kokması, kaslarda zayıflık hatta sara hamleleri ve kalp sorunları olabilmektedir.

Bulimialıların kilolardan kurtulmak için başvurdukları bir başka yanlış yöntem de, laksatif veya 'diüretik' ilaçlar kullanmaktır. Aslında sık tuvalete çıkmakla, alınan kalorilerden kurtulunmaz, beden aksine, potasyum, sodyum gibi, kasları güçlü tutan mineralleri kaybeder. Diüretik ilaçlarla çok idrara çıkmak sadece bedende su kaybına neden olmaktadır. Bu da çok kısa bir süre için kişinin kendisini aldatmasından başka bir şey değildir.

Bulimia Nervosa'nın Belirtileri

- Devamlı yiyecek düşünme, devamlı canının yemek çekmesi, çok miktarda yemeği çok kısa bir sürede yemek,
- Şişman olduğunu inkar etmek,
- Zaman zaman kilo vermek için bir süre hiçbirşey yememek veya yemekleri yeterince hazmetmeyi önleyecek ilaçlar almak, kendisini hasta edecek rejimler yapmak.

Obezite: Obezite, bir beslenme bozukluğu sonucu, olunması gereken beden ağırlığının % 20 fazla olması ile ortaya çıkmaktadır.

Toplumdan topluma, kültür farklılıklarına bağlı olarak, 'yeme alışkanlık'ları ve normal beden ağırlığı anlayışı değişir. Bazı toplumlarda fazla kilolu olarak kabul edilen ölçüler, bazı toplumlarda normal hatta ideal olabilmektedir. Geleneksel Havvai kültüründe şişman kadının çok cazip bulunması, veya 'bir dirhem et, bin ayıp örter' anlayışı gibi...

Biyolojik, sosyal ve psikolojik nedenleri ne olursa olsun obezite bir sağlık sorunudur ve üstesinden gelinmesi gerekir. Bu konuda bir uzmana başvurmak ve uzman kontrolünde kilo vermek en sağlıklı seçenektir.

Yeme Bozukluklarında Yakınlar ve Dostlar Nasıl Yardımcı Olabilirler?

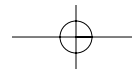
Bazen bir yakınınızın devamlı kilo kaybettiğini veya kilo aldığını ve gittikçe daha mutsuz olduğunu gözleyip, ona yemesi veya yememesi için yardım etmeye çalıştığınızda size kızdığını ve sizden uzaklaştığını görebilirsiniz.

Yakınlar ve dostlar, yeme bozukluğu olan kişiye, duygularını ifade edebilme ve kendileri ile konuşma olanağı vererek yardımcı olabilirler.

Belki de onların yeme davranışlarını değiştirmelerini istemek yerine, kendi duygularınızı ifade etmeniz ve onları bir uzmana yöneltmeniz daha doğru olacaktır.

Unutmamak gerekir ki beslenme bozuklukları çoğu zaman kalıcı rahatsızlıklara hatta ölümlere neden olmaktadır.

Beslenme ile ilgili bir sıkıntı yaşadığınızı düşünüyorsanız DAÜ-PDRAM'dan destek alabilirsiniz.



KENDİNE FİZİKİ ZARAR VERME (KENDİNİ YARALAMA)



Bireyler yoğun duyguları ile farklı şekillerde başetmeye çalışırlar. Kendine Zarar Verme Davranışı da (Kendini yaralamak) başetme yöntemlerinden biridir.

Bireyler bazen, sorunlarının ne kadar büyük olduğunu, kendilerini ne kadar çok yaralar ve yıpratırlarsa o kadar iyi kanıtlayabileceklerine inanırlar. Bazen de sorunlarından kaynaklanan acıyı dindirmek için kendilerine fiziki bir acı vermeye gereksinim duyarlar.

Kişileri böylesi bir gerginliğe sokan nedenler genelde;

Kişileri bazen, aile sorunları, cinsel sorunlar, ekonomik sorunlar, arkadaş ilişkileri, kültür çatışması, okul başarısızlığı, taciz edilme, uyum sorunları gibi nedenler gerginliğe sokabilir.

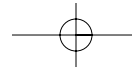
Başkalarından yardım almaya karar verme;

Kendini Yaralama, isteğinin önüne geçmek kişiye bazen zor gelebilir. Ancak kendine zarar vermenin, ölüme bile neden olabilecek pek çok sakıncası olduğunu unutmamak gerekir. Başkalarının kendisini anlayamayacaklarını, ciddiye almayacaklarını düşünebilir. Sorununu paylaşmak için bu durumda, en çok kime güvenebileceğini düşünmelidir. Bu konuyla ilgili uzmanların destek ve yardımına başvurmak en güvenli çözüm yoludur.

Aile ve arkadaşlar, kendini yaralayan birine nasıl yardım edebilirler:

“Kendini yaralamak” o kişinin bilinmesini istemediği, kendini kötü hissettiği, utandığı, kimsenin kendisini anlamadığını düşündüğü bir olaydır. Bu aşamada aileye ve arkadaşlara önemli bir görev düşmektedir.

- Eğer birisinin kendisini yaraladığı fark edilirse, ona kendisinin yargılanmadan dinleneceği söylenmeli,
- Duygularına saygı gösterilmeli,
- Onu dinlemek için zaman ayrılmalı ve anlattıkları ciddiye alınmalı,
- Onu dinlerken hemen çözüm getirmeye çalışılmamalı ve açık fikirli olunmalı,
- Eğer sorunlarını sizin yönteminizle çözmeyi istemiyorsa, ısrar edilmemeli,
- Yardım alabilecekleri başka kişileri bulmalarına yardımcı olunmalı,
- Beraber yapılmakta olan günlük etkinlikler aynen devam ettirilmelidir.

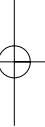
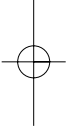


Durum tehlikeli görünüyorsa neler yapılabilir?

Bazen sizden yardım isteyen kişi, kendini yaralamakta olduğunu, ancak sırrının kimseye açıklanmamasını isteyebilir. Bu durumda olayın gizli kalması ve o kişinin yaşamının tehlikede olması ikileminde kalabilirsiniz. Kişinin güvenini kaybetmemek ve aynı zamanda onu hayati tehlikeden korumak durumundasınız. En uygun yaklaşım, o kişi ile beraber, bir uzmandan yardım alma konusunda karar vermektir. Bir uzmandan yardım almayı kabul etmiyorsa, bu konuyla ilgili bir uzmana siz danışabilirsiniz.

Yardım eden kişi, yardım etmeye çalışırken, kendisini nasıl korumalıdır?

- Bu konuda eğitilmiş kişiler de, “kendini yaralayan” kişilerle çalışırken, zaman zaman başka bir uzmandan destek almaya gereksinim duymaktadırlar,
- Kendinize dikkat edin, gereksinim duyduğunuzda bir psikologla görüşmekten çekinmeyin,
- Normal yaşamınızı, ilişkilerinizi ve etkinliklerinizi sürdürün,
- Her zaman yardıma uygun olmayabilirsiniz, bunun için suçluluk duymayın,
- Kendilerini yaralamak, neticede, onların kendi sorumluluklarındadır, sizin değil,
- Ve unutmayın ki onu bir uzmana yönlendirmek her iki taraf içinde en sağlıklı yardımdır.
- Bu gibi durumlarda, sizin duygularınızın da önemli olduğunu unutmayın!



TACİZ

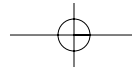
Bireyler, tanıdık veya tanıdık olmayan kişiler tarafından taciz ve/veya şiddete uğrayabilirler. Taciz, sadece fiziki güç kullanarak değil sözlü olarakta yapılabilir. Sizin hakkınızda aslı olmayan ahlak dışı hikayeler uydurulması ve dedikodu yapılması, cinsel içerikli mesaj, resim ve notların gönderilmesi, sizin isteğiniz dışında cinsel yakınlaşmaya zorlanmanız gibi durumlarda, bunlarla başetme yöntemlerini öğrenmeniz yarar vardır.

Fiziksel Şiddete Uğramış Kişilere Öneriler

- Bu olayı yaşadığınız sizin suçunuz değildir,
- Böyle bir olayın üstesinden gelmek için çaba göstermek hem duygusal, hem fiziksel açıdan kolay değildir,
- Önce dinlenin, gerekiyorsa doktora görünün, gerekiyorsa tedavi olun, egzersiz yapın ve düzenli yemek yeyin,
- Herhangi bir karar vermekte acele etmeyin,
- Güvendiğiniz birine, arkadaşınıza, oda arkadaşınıza, ailenize, veya güvendiğiniz bir hocanıza anlatın,
- Fiziksel bir taciz yaşamışsanız hemen tıbbi bir yardım alın,
- Unutmamak için, yaşadıklarınızı yer, zaman ve kişi belirterek bir yere not edin,
- Haklarınız ve sorumluluklarınız konusunda bilinçlenin, yönetimle temas kurmaktan çekinmeyin,
- Kendinize güvenin.

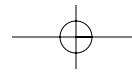
Tacize ve Fiziksel Şiddete Uğramış Kişilerin Yakınlarına Öneriler

- Ulaşılabilir olun,
- Ona inanın,
- Onu rahatlatın,
- Bu olayda onun suçlu olmadığına kendisini inandırın,
- Duygularını anladığınızı gösterin,
- Eğer ağlamak istiyorsa engellemeyin,
- Düşüncelerini toparlamasında ona yardımcı olun, fakat nasıl karar vereceği ve hareket edeceği konusunda etkiniz altına almaya çalışmayın,
- Ona nasihat etmeyin ve tavsiyede bulunmayın,
- Güvenli bir ortam sağlayın (yatacak yer v.s),
- Bir uzmandan yardım almasını önerin,
- Delil toplaması için cesaret verin,
- Tıbbi gereksinimlerini karşılamasına yardımcı olun,



- Sakinleşince, sizden ne istediğini anlamaya çalışın ve ona Bireysel Danışmanlık Hizmetlerine ulaşma olanağı veren bilgileri kapsayacak bir açıklama yapın,
- Psikolojik ve hukuki yardım almasına destek olun,
- Eğer sevgilisiyseniz, ona değer verdiğinizi sözlerinizle ve davranışlarınızla belirtin,
- Kendiniz için de bir profesyonel destek alın,
- Travma Sonrası Stres Bozuklukları hakkında bilgilenein,
- Onunla beraber olun ve şu anda yaşamında ne istediğini belirlemesi için destek olun, ona gerçek rollerini hatırlatın,
- Kendinizi hazır hissettiğinizde bu deneyimlerinizi diğer insanlarla paylaşın ve,
- Üniversitenizdeki DAÜ-PDRAM'dan destek alabileceğinizi unutmayın.





SAĞLIKLI CİNSEL YAŞAM

Cinselliğin tanımı ve anlamı

“Cinsellik” bireyin kendi cinsel kimliğini kabul etmesi ve cinsel ilişkiden bedensel olduğu kadar, ruhsal bir haz ve doyunluk elde etmesidir.

Cinsel gelişim, kişilik gelişiminin en önemli aşamalarından biridir.

Cinsellik yalnızca fizyolojik bir gelişim değil, aynı zamanda kişilik gelişiminin en önemli aşamalarından biridir. İnsanın, düşünme ve davranış biçimi, toplumsal ve mesleki etkinlikleri, arkadaş seçimi, giyim tarzı ve daha birçok şey onun cinsel kimliğiyle de bağlantılıdır. Cinsel tercih, biyolojik cinsiyetle bazen aynı olmayabilir.

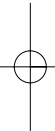
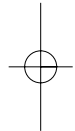
Cinsellik konusunda bilinmesi gerekenler

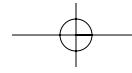
Cinsel dürtü ve gereksimlerinden utanç duymamak, bunları ve bedeni tüm doğallığıyla kabul etmek gerekir. Kişinin en doğal hakkı, kendi cinsel seçim ve kararlarında, kendi gereksinimleri ve doğruları yönünde karar vermesidir. Kişinin cinsel yaşamıyla ilgili kararlarına saygı duymak gerekir. Hiç kimse kendi isteği dışındaki davranışlara yönlendirilemez veya cinsel ilişkiye girmeye zorlanamaz. Cinsel ilişki karşılıklı saygı ve anlayışı 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” adı verilir. Bunlardan bazıları:

- Bel soğukluğu (Gonorrhea): Nedeni bakterilerdir. Antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Tedavi edilmezse kısırlığa neden olabilir.
- Frengi (Syphilis): Nedeni bakterilerdir, tedavi edilmezse öldürebilir. Antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Cinsel ilişki ile bulaşır. Kalıtsal bozukluklar bırakabilir.
- Uçuk (Herpes): Nedeni virüstür. Cinsel organlarda acı veren yaralar oluşur. Tedavi edilemez; ancak yaralar ilaçla kontrol altına alınabilir. Herhangi bir şekilde bulaşabilir.
- AIDS: Nedeni HIV virüsüdür. Bağışıklık sistemini zayıflatır. Sonuçta bedenin karşı koyamadığı, sık görülmeyen herhangi bir hastalık ölümüne neden olur.





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. İlişki sırasında prezervatif kullanmak riski önemli ölçüde azaltır. Yeterli cinsel sağlık bilgisini kazanmak, hastalık belirtileri hakkında bilinçli olmak, temizlik kurallarına dikkat etmek ve bunları uygulamak cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmada en önemli etmenlerdendir. Özellikle, yeni tanışmış, birbirini yeterince tanımayan ve çok eşli çiftlerin cinsel ilişki sırasında prezervatif kullanmaları gerekmektedir.

Cinsellikle ilgili YANLIŞ bilgi ve inanışlar

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ahlak dışı ya da yasak ilişkilerin sonucudur.
- Cinsel ilişki sonrasında idrar yapmak, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma sağlar.
- Herhangi bir gebelikten korunma yöntemini kullanan kadınlar bir daha çocuk sahibi olamazlar.
- Erkek ve kadınlar ya tam heteroseksüeldir ya da tam eşcinseldir.
- Mastürbasyon sivilceye, deliliğe, iktidarsızlığa, eşcinselliğe, gözler etrafında mor halkalara, saç dökülmesine, penisin küçülmesine neden olur.
- Sadece gençler ve bekarlar mastürbasyon yapar.
- Kızlık zarı kadının bakire olduğunun tek göstergesidir.
- Kızlık zarına dokunulmadığı takdirde gebelik oluşmaz.
- Kadınlar orgazm olmaz.

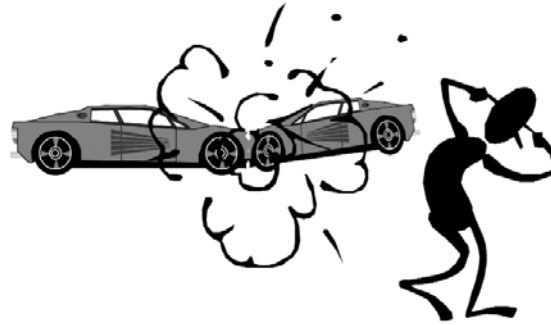
Cinsellikle ilgili daha fazla bilgi edinmek için DAÜ-PDRAM'ın hazırladığı Ergenlikten Yetişkinliğe Sağlıklı Cinsel Yaşam Elkitabı'nı DAÜ-PDRAM'dan elde edebilirsiniz.

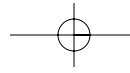
TRAFİK

Sözlük anlamı: Ulaşım yollarının yayalar ve her çeşit taşıt tarafından belli bir düzen içerisinde kullanılmasıdır. Trafik üç temel alt öğeden oluşan büyük bir sistemdir. Her biri kendi içinde pek çok farklı işleyişe sahip olan üç temel alt öğe, insan, araç ve çevredir.

Trafiği etkileyen değişkenler

- Sürücülük Kapasitesi, doğuştan gelen yetenek ve sonradan kazanılan deneyim, bilgi ve becerilerimizle belirlenir. Örneğin; dikkat, konsantrasyon, el-ayak-göz koordinasyonu, refleks, hız mesafe tahmini, karar verme, muhakeme ve benzeri gibi.
- Kişinin kendisine, yaşamına, diğer insanlara ve trafik kurallarına yönelik tutumu, onlara verdiği değer, inançları ve alışkanlıkları, ne yapacağını, nasıl bir sürücülük davranışı göstereceğini belirler.
- Sürücünün genel motivasyon düzeyi, sürücünün o andaki psikolojik durumu, heyecan arama arzusunun düzeyi, sürücülük davranışını olumlu ya da olumsuz etkileyebilir.
- Sürücünün genel fizyolojik durumu, kişi yorgun ve uykusuz araç kullanıyorsa, alkol/ilaç almış veya hasta ise diğer zamanlara göre daha tehlikeli ve hatalı araç kullanabilir, kendisi ve diğer sürücüler için tehlike yaratabilir.
- Risk algısı, sürücünün tehlikeleri göze alma düzeyi, risk alma eğilimi, sürücünün davranışlarını ve kazaya yatkınlığını belirleyen önemli faktörlerin başında gelir.
- Kişilik, genelde saldırgan, rekabetçi, kural tanımaz, sorumluluk duygusu gelişmemiş kişilerin trafik ortamındaki sürücü davranışları da diğer sürücülerle kıyaslandığında, daha tehlikeli olmaktadır.

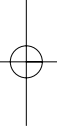
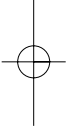




Sürücülerin kaza yapmalarına neden olan faktörler

- Uyarın Eksikliği: Örneğin; gençlik dönemi, bireyin öznel düşünme becerisine sahip olduğu, fakat problemi çözecek deneyiminin olmadığı bir dönemdir. Herhangi bir uyarın ilgilerini çekebilmede, aşırı hız ya da alkol etkisi altında araç kullanma genç sürücüler için, bir çeşit heyecan arama ve duygularını dışı vurma yolu olabilmekte ve çeşitli kazalara yol açabilmektedir.
- Deneyimsiz sürücülerin acil duruma müdahale etme becerilerinin olmayışı: Güvenli araç kullanma, sürücünün kurallara uyması, sürücülük becerisi ve araç sürme deneyimini kapsayan bir bütündür. Sürücülerin, kurallara uygun olarak araç kullanmayacak kadar kendilerine aşırı güvenmeleri ve acil duruma başatma deneyimlerinin olmayışı kazalara neden olan riskli durumlar yaratabilmektedir.

KAZASIZ YARINLARA DOĞRU HOŞGÖRÜLÜ, HUZURLU SÜRÜŞLER...



MEDYA TÜKETİMİMİZ VE BİZ

Kabul etmeliyiz ki, medya araçları yaşam alanlarımızın vazgeçilmezleri haline geldiler. Kendinizi televizyonsuz, bilgisayarsız bir dünyada düşünabiliyor musunuz?

Hergün, televizyon izlerken, internette sörf yaparken, radyo dinleyip gazete, dergi okurken yüzlerce, binlerce medya mesajı ile karşılaşyoruz.

- Peki bu mesajlar bizim için ne ifade ediyor?
- Bunların amacı ne?
- Bu mesajları nasıl ele almalıyız?

Medya Psikolojisi

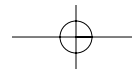
Medya Psikolojisi Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından 46. Birim olarak kurulmuştur ve eski ve yeni teknolojiler çerçevesinde, insan ve medya ilişkisini araştırmaktadır.

Medyanın Görevleri

- Haber kaynağı (güncel olaylar)
- Bilgi kaynağı
- Kültür aktarımı (günümüzün hikaye anlatıcısı)
- Eğlence kaynağı
- Kamusal alan (ortak sorunların ele alındığı yer)
- Yasama, yargı ve yürütmeden sonra gelen dördüncü erk (iktidardakileri kontrol mekanizması)

Niçin Medya Okuryazarlığı (Media Literacy)?

- Okuryazarlık geleneksel anlamı ile okuma ve yazmayı bilmektir.
- Çağımızın özellikleri okuryazarlığın sınırlarını medyayı kapsayacak şekilde genişletmeyi gerektiriyor.



Medya okuryazarlığı, bir amaç doğrultusunda doğru medya aracına ulaşmak, alınan mesajı incelemek, değerlendirmek ve her türlü medya aracı ile kendi mesajlarını yaratıp, dağıtabilmek becerisidir.

Görsel, işitsel veya sözel olsun, tüm medya mesajlarını hemen benimsemek yerine, eleştirel bir bakışla ele almalıyız. Mesajla ilgili olarak sorulması yararlı soruların bazıları şunlardır:

- Bu mesaj bize nereden ulaştı, kim hazırladı? Parası kim tarafından ödendi?
- Şirketler, çeşitli kurum ve kuruluşlar bir reklam için niye milyarlarca lira harcıyorlar?
- Mesajın hedef aldığı kitle kim? Bu mesajı kimler tüketiyor?
- Mesaj ne anlatıyor? Mesajın içerdiği inanç, düşünce ve değerler neler?
- Mesajda ne eksik? Mesaj neyi anlatmıyor, anlatmaktan kaçınıyor?
- Mesaj nasıl bir yaşam tarzı sunuyor?
- Mesajı etkili kılmak için kullanılan teknik özellikler neler?
- Bu mesaj doğruluğu ile ilgili güven veriyor mu?

Medya Okuryazarlığının İlkeleri

- Tüm medya mesajları kurgulanmıştır. Medya inanıldığı gibi gerçek yaşamın bir aynası değildir.
- Medyada temsil edilenler kişilerin gerçek dünya görüşünü etkiler.
- Medya ve ticaret içiçeliği vardır.
- Medya araçlarının herbirinin kendine özgü dilleri vardır. Siyah beyaz çekimin belgesel özelliği katarak inandırıcı olması, reklam filmlerinde; mizah, 'herkes bunu yapıyor' mesajı, korku ve güvensizlik pompalama, tanınmış bir karakter, cinsel çekicilik, egzotik yerler, bilimsel bilgi, istatistik, sağlık, kamera açılarının etkili kullanımı vb. gibi ikna edici yollar kullanılmasına sıklıkla rastlamaktayız.

**DAÜ- PDRAM'da Medya Okuryazarlığı ile ilgili grup çalışmaları yapılmaktadır.
Neden en yakın tarihli grup çalışmasına katılmıyorsunuz? Hem eğlenir hem de öğrenirsiniz.**