



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DERGİSİ

NO.2

Olumlu çocukluk anılarından sosyal medya bağımlılığına, yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğe yolculuk; Z kuşağının aşırı düşünme eğilimleriyle birleşen ergenliğin gizlenen izleri.

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SELAMİ ÇİFTÇİ**



İÇİNDEKİLER NO.2

SAYFA 3

YALNIZLIĞIN YORDAYICISI
OLARAK OLUMLU ÇOCUKLUK
YAŞANTILARI

SAYFA 4

ERGENLİKTE AŞIRI DÜŞÜNME
(OVERTHINKING) ÜZERİNE

SAYFA 5

SOSYAL DESTEK VE BAŞ ETME
STRATEJİLERİNİN DEPRESYON
ÜZERİNDE ETKİSİ

SAYFA 6

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
AKADEMİK BAŞARI VE ÖZYETERLİK
ALGILARI ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ
ETKİLERİ

SAYFA 7

HIZLI TÜKET, HIZLI TÜKEN: Z
KUŞAĞININ SESSİZ YORGUNLUĞU

YALNIZLIĞIN YORDAYICISI OLARAK OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI

Modern yaşamın hızla değişen dinamikleri, bireyleri daha fazla sosyal izolasyona ve yalnızlığa itmektedir. Günümüzde kalabalıklar içinde bile yalnız hisseden birey sayısının artması, yalnızlığın bireysel değil toplumsal bir sorun haline geldiğini göstermektedir. Psikolojik sağlık, sosyal bağlar ve erken yaşantıların bu duyguyla baş etmedeki rolü ise her geçen gün daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerin, bireyin sosyal ve duygusal gelişimi üzerindeki kalıcı etkileri literatürde sıkça vurgulanmaktadır.



Yapılan çalışmada, bireylerin çocukluk döneminde edindikleri olumlu yaşantıların, yetişkinlikte yaşadıkları yalnızlık duygusu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 20 ile 44 arasında değişen toplam 301 kişi katılmıştır. Bulgular, olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızlık düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle, çocuklukta daha fazla sevgi, güven ve destek içeren deneyimlere sahip olan bireylerin yalnızlık hissi daha düşüktür. Ayrıca kadınların yalnızlık düzeyleri erkeklerden anlamlı biçimde daha yüksek çıkarken, olumlu çocukluk yaşantıları açısından cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır.

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde yetersizlik ve tatminsizlik hissetmesiyle ortaya çıkan evrensel bir duygudur. Uzun vadede bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilen bu durumun önlenmesinde çocukluk dönemine yapılan yatırımlar büyük önem taşımaktadır. Araştırma sonuçları, çocuklukta kurulan sağlıklı bağlanmaların, bireyin sosyal ilişkilerini sürdürme becerisini artırdığını ve yalnızlık gibi duygusal sorunlara karşı koruyucu bir faktör oluşturduğunu göstermektedir.

Bu kapsamda, ailelerin çocuklarına sevgi dolu, güvenli ve destekleyici bir çevre sunmaları; öğretmenlerin ise öğrencilerle pozitif ilişkiler kurarak empati, iş birliği ve duygusal zekâyı destekleyen bir sınıf ortamı oluşturmaları kritik öneme sahiptir. Çocukluk döneminde edinilen olumlu yaşantılar, bireyin yalnızlıkla başa çıkma gücünü artırarak sağlıklı bir psikososyal gelişim için temel oluşturmaktadır.



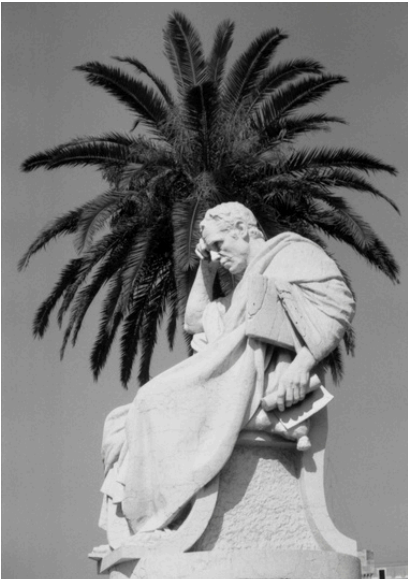
ERGENLİKTE AŞIRI DÜŞÜNME (OVERTHINKING) ÜZERİNE

“Acaba yanlış mı anlaşıldım?”, “Keşke o mesajı atmasaydım...”, “Ya sınavda rezil olursam?” gibi düşünceler ergenlik dönemindeki birçok gencin zihninde tekrar tekrar dolaşır. Bu tür yoğun ve kontrolsüz düşünce sürecine psikolojide “aşırı düşünme” denir. Özellikle yalnız kalındığında ya da gece yatağa uzanıldığında bu düşünceler daha baskın hale gelir. Yaşanmış ya da henüz yaşanmamış olaylar üzerine sürekli düşünmek, kişinin zihinsel enerjisini tüketir. Basit bir olay günlerce kafada dönebilir ve bu durum zamanla kaygı, uykusuzluk, dikkat dağınıklığı, kararsızlık gibi kısa vadeli sorunlara; uzun vadede ise özgüven eksikliği, kaygı bozuklukları ve depresyona yol açabilir.



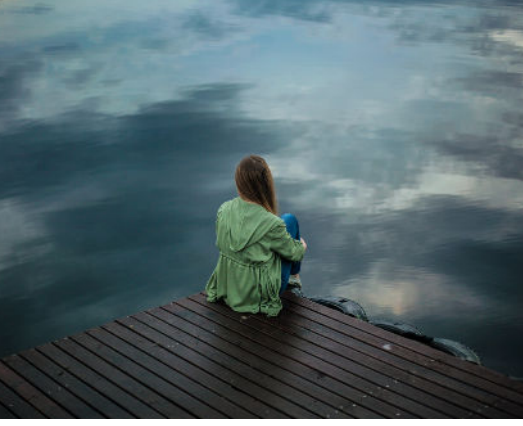
Ergenlik döneminde bu durumun sık görülmesinin temelinde beynin gelişim süreci yer alır. Bu dönemde duygular daha yoğun yaşanır çünkü beynin duygusal kısmı daha aktiftir; ancak mantıklı kararlar almayı sağlayan bölümler henüz tam olarak gelişmemiştir. Bu nedenle gençler yaşadıkları olayları daha yoğun ve derin şekilde düşünürler.

Zihni rahatlatmak için bazı etkili yollar bulunmaktadır. Düşünceleri bir deftere yazmak onları dışsallaştırarak netleştirmeyi sağlar. “Bu düşünce bana iyi mi geliyor, kötü mü?” sorusu, düşünceyle araya mesafe koymaya yardımcı olurken; gerçeklik kontrolü yapmak ve en kötü senaryonun gerçekten mümkün olup olmadığını sorgulamak da önemlidir. Ayrıca yürüyüş yapmak, nefes egzersizleri uygulamak ve güvenilen biriyle düşünceleri paylaşmak bu süreci kolaylaştırabilir.



Zihinsel süreçler genellikle döngüsel işler. Örneğin, sınavdan düşük not almak “Ben başarısızım” gibi düşünceleri tetikler; bu düşünceler kaygı ve üzüntü yaratır, ardından yeni olumsuz düşünceler gelir. Zamanla kişi içine kapanabilir, çalışmaktan uzaklaşabilir ve bu durum başarının daha da düşmesine neden olur. Bu döngüyü fark etmek, düşünce takibi yapmak ve gerektiğinde duyguları paylaşmak, bu döngüyü kırmak için etkili adımlardır. Sonuç olarak, düşünmek sağlıklı bir zihinsel süreçtir fakat aşırısı yıpratıcıdır. Aşırı düşünme, zihnin seni koruma çabasıdır fakat bazen bu sistem fazla çalışarak yorucu hale gelir. Zihin bir misafirhane gibidir; düşünceler gelir ama kalmak zorunda değildir. Onlara ne kadar kalacaklarını sen belirleyebilirsin.

SOSYAL DESTEK VE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN DEPRESYON ÜZERİNDE ETKİSİ



Ergenlik dönemi, gençlerin hem bedensel hem de duygusal olarak büyük değişimler yaşadığı, bu nedenle de bazı zorluklarla karşılaşabildikleri hassas bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan duygusal dalgalanmalar, stres ve baskılar, gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu tür duygusal zorlanmaların başında ise depresyon gelmektedir. Ancak gençlerin çevresinden aldığı destek ve stresle baş etme şekilleri, depresyonla başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır.

Bu doğrultuda yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile çevreden aldıkları sosyal destek ve kullandıkları baş etme yolları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, depresyon seviyesi düşük olan öğrenciler, sorunlarla doğrudan ve olumlu şekilde baş etmeye çalışmakta, yani aktif başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. Buna karşılık, depresyon seviyesi yüksek olan öğrencilerin ise daha çok sorunlardan kaçınma ya da olumsuz tepkiler verme gibi etkisiz baş etme yollarını tercih ettiği görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin sosyal destek algısı arttıkça depresyon seviyelerinde bir azalma yaşandığı ve sosyal destek alan öğrencilerin daha etkili baş etme stratejileri kullandığı ortaya çıkmıştır. Bu da çevresinden destek gören gençlerin, zorlayıcı durumlarla daha olumlu yollarla başa çıkabildiğini göstermektedir.

Elde edilen bulgular, lise çağındaki gençlerin ruh sağlığını korumada sosyal desteğin ve sağlıklı baş etme becerilerinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu dönemde gençler çeşitli zorluklarla karşılaştığında yalnız kalmak, ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Onlara duygularını ifade edebilecekleri güvenli ortamlar sunmak, destekleyici ilişkiler kurmalarını sağlamak ve etkili baş etme yollarını öğretmek, depresyonla mücadelede önemli bir rol oynar. Destekleyici bir çevrede büyüyen gençlerin duygusal dayanıklılığı artar, bu da hem ruhsal hem sosyal gelişimlerine katkı sağlar.



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ AKADEMİK BAŞARI VE ÖZYETERLİK ALGILARI ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ



Günümüzde sosyal medya, gençlerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Özellikle ortaöğretim çağındaki öğrenciler, sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmakta ve bu kullanım onların günlük yaşamlarını, eğitim süreçlerini ve kişisel gelişimlerini etkileyebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sağlıklı ve verimli şekilde eğitimlerine odaklanmalarını zorlaştırabilir ve bu durum öğrencilerin akademik başarıları ile akademik özyeterlik algıları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Sosyal medya bağımlılığının, öğrencilerin akademik başarıları ve akademik özyeterlik algıları üzerindeki etkilerini incelemeye dönük yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı arttıkça öğrencilerin akademik başarılarının düştüğü ve akademik özyeterlik algılarının olumsuz etkilendiğini ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça, kendilerine güven duyguları zayıflamakta ve bu durum akademik başarılarını da olumsuz etkilemektedir.



Öğrenciler, sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinin üstesinden gelmek için birkaç adım atabilirler. Öncelikle, sosyal medya kullanımını sınırlayarak belirli saatlerde erişim sağlamalı, ders çalışma ve kişisel zaman için net planlar oluşturmalarıdır. Ayrıca, sosyal medya yerine yüz yüze iletişimi ve fiziksel aktiviteleri tercih ederek, sosyal becerilerini geliştirebilirler. Hobi edinmek, spor yapmak veya yaratıcı faaliyetlerle uğraşmak da öğrencilerin zihinsel sağlığını iyileştirebilir. Ayrıca, sosyal medya kullanımlarını daha bilinçli hale getirmek için, dijital detoks yapmayı ve bu süreçte ailelerinden veya arkadaşlarından destek almayı düşünebilirler. Bu tür adımlar, akademik başarıyı artırabilir ve psikolojik iyilik halini güçlendirebilir.

HIZLI TÜKET, HIZLI TÜKEN: Z KUŞAĞININ SESSİZ YORGUNLUĞU

Z kuşağı... Teknolojiyi parmaklarının ucunda taşıyan, bilgiye saniyeler içinde ulaşabilen, çok yönlü ve yaratıcı bir nesil. Ancak bu parlıtlı tablonun arkasında sessizce büyüyen bir sorun var: Tükenmişlik. Artık “tükenmişlik sendromu” sadece iş hayatının değil, gençliğin de bir gerçeği. Henüz lise çağında olan birçok genç, kendini enerjisiz, isteksiz ve yetersiz hissediyor. Dersler, sınavlar, gelecek kaygısı, sosyal medyadaki “mükemmel hayatlar” derken; Z kuşağı bir yandan kendini gerçekleştirmeye çalışırken bir yandan da bitmeyen bir yarışta gibi hissediyor.



Bu yorgunluk nereden geliyor? Z kuşağı, “her şey mümkün” söylemiyle büyüdü. Ancak bu düşünce zamanla “her şeyi yapmak zorundayım” baskısına dönüşebiliyor. FOMO (bir şeyleri kaçırma korkusu), sosyal medyada sürekli çevrimiçi kalma hali ve gerçek dünyadaki beklentiler, gençleri zihinsel olarak yoruyor. Dinlenmek ya da sadece yavaşlamak, artık bir lüks gibi görünüyor. Ama unutma, yavaşlamak geri kalmak değildir. Bazen durmak, kendini yeniden duymak için en iyi adımdır. Tükenmişlikle başa çıkmanın ilk yolu, fark etmektir. Kendine şu basit ama etkili soruları sorabilirsin: “Bugün kendim için ne yaptım?”, “Gerçekten ne hissediyorum?”, “Bu hız kimin için?”



Bu yorgunlukla baş edebilmek için birkaç küçük ama etkili adım atabilirsin. Her gün kendine 10 dakikalık sessiz bir zaman ayır. Sosyal medyada geçirdiğin süreyi sınırlamayı dene. Kendine ulaşılabilir hedefler koy. Unutma, “yeterince iyi olmak” da çok kıymetlidir. Zihnini yoran değil, seni besleyen insanlarla vakit geçir. Ve en önemlisi, ihtiyacın olduğunda yardım istemekten çekinme. Bu bir zayıflık değil, aksine güçlü bir farkındalıktır.

Sonuç olarak, ruh sağlığı; akademik başarıdan, sosyal onaydan ya da takipçi sayısından çok daha önemlidir. Çünkü iyi hissetmediğin bir dünyada hiçbir başarı seni tam anlamıyla mutlu edemez.