

YIL: 2025

SAYI: 1

PSİKOLOJİ DERGİSİ



PERSONA

KENDİNLE YÜZLEŞ
VE
HAREKETE GEÇ

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

EDİTÖR

KADİR NAS

BORSA İSTANBUL PAZARYERİ ORTAOKULU

PDR SERVİSİ

YAYIN
LOGO
TELİF
GRAFİK
EDİTÖR

İÇİNDEKİLER

KONU BAŞLIKLARI

EDİTÖR YAZISI	04
7 TEMEL DUYGU	06
PSİKOLOJİK TERİMLER	10
PSİKOLOJİ SORU-CEVAP	14



BAĞIMLILIK KÖŞESİ	20
İNGİLİZCE PSİKOLOJİ EŞLEŞTİRME	28
PSİKOMEDİ	32



2050 DE İNSAN BEYİNİ	34
ŞİDDETE DUR DE	34

RORSCHAH TESTİ /NE GÖRÜYORSUN ?	44
---------------------------------	----

HAYIR DİYE BİLMENİN 7 YOLU	51
----------------------------	----

SİGMUND FREUD/SAVUNMA MEKANİZMALARI	60
-------------------------------------	----

EBEYEN TUTUMLARI BOZUK ÇOCUK	
------------------------------	--



Visit

to download this current issue to
your tablet



PSİKOLOJİK TERİMLER

Anhedoni: Eskiden eğlenceli olan şeylerin bir anda "eh, meh" dedirtmesi durumu.

Fiksasyon: Bir objeye ya da düşünceye "takıntı level 100" şeklinde saplanıp kalmak.

Ego: Kişiliğin "gerçeklik kontrolü bende" diyen kısmı.

Fobi: "O şey mi? Aman tanrım, hayır!" dedirten aşırı korku.

İd: Kişiliğin içgüdüsel, "canım ne isterse onu yaparım" diyen parçası.

İllüzyon: Yanlış algılamanın "hadi canım" dedirten hali. Hem ruhsal hastalarda hem de sıradan insanlarda görülebilir.

Kompülsiyon: Akıldan çıkmayan düşünceyi kovmak için yapılan hareket. Yapılmadığında, "dünyanın sonu gelebilir" hissi.

Obsesyon: Rahatsız eden ama kafadan çıkmayan düşünceler.

Projeksiyon: İçsel karmaşayı başkalarına yansıtıp "ben yapmadım, o yaptı" demenin bilinçdışı yolu.

Regresyon: Düşünce ve davranışların "çocukluk günleri"ne dönüş yapması.

Süperego: "Üstbenlik" olarak bilinir, kişiliğin "sen ne yapıyorsun?" diye soran kısmı.

ECRİN TARDUŞ

YASEMİN DOĞAN

ELİF DURSUN

İREM YİĞİZ

ZEYŞAN EROL

EYLÜL SERVER

BERAT YALÇIN

PSİKOLOJİ SORU-CEVAP

3 yaş sendromu nedir ?

3 yaş sendromu, çocukların bireysel kimliklerini keşfettikleri ve hızlı duygusal gelişim gösterdikleri bir dönemdir. Belirtiler arasında isteklerini daha sık dile getirme, dil becerilerinde büyük gelişme, inatçılık, duygusal dalgalanmalar ve bağımsızlık arzusu yer alır. (ELİF İPEK)

Okul fobisi kaygısı nedir ?

Okul fobisi, özellikle çocuklar ve gençler arasında sık görülen bir kaygı bozukluğudur. Bu durum, çocuğun okula gitme isteğini etkileyen yoğun korku ve kaygı ile karakterizedir. Okul fobisi genellikle sosyal etkileşimler, akademik baskılar veya zorbalık gibi dışsal faktörlerden kaynaklanabilir. (BETÜL ÇEKİN)

Ön yargı nedir, insanlar neden ön yargılı olur ?

Önyargı genel anlamına bakıldığında zaman başka insanlara karşı yanlı ve haksız bir tutum sergileme anlamına gelir.

Önyargıların pek çok farklı sebebi vardır ve bunlar genellikle farkına varmadan kişide önyargıların oluşmasına sebep olur. Çeşitli durumlarda ve bazı koşullar altında ortaya çıkabilecek olan önyargılar kişiden kişiye farklılık gösterebilir çünkü koşullar önyargıların oluşumu için önemli belirleyicilerdir. (ADAR MERMERTAŞ)

Merak, bir çocuk için neden önemlidir ?

Merak, çocukların dünyayı keşfetmek için ihtiyaç duydukları bir motivasyon kaynağıdır. Çocuklar, merak ettikleri konuları öğrenmek için elinden geleni yaparlar ve bu sayede bilgi ve deneyim kazanırlar. Merak, öğrenmenin temel taşıdır ve bu nedenle öğrenme sürecinin en önemli faktörlerinden biridir. (AZRA KARAKUŞ)

Çocuklar, neden utangaç olurlar ?

Utangaçlığın oluşmasında genetik yatkınlık, kişilik yapısı, anne baba tutumları, sosyal yaşam yetersizliği gibi pek çok neden vardır. Çocuk büyüdükçe yabancılardan korkma ve huzursuz olma durumu genelde azalır ve süreç içerisinde de kaybolur. Bazı çocuklarda ise bu huzursuzluk ve korku hali yaşam boyu devam eder. (YASEMİN DOĞAN)

Stres nedir? Stresin faydası var mıdır ?

Stres, anlık olarak ortaya çıkan, tehlikede hissettiren veya mücadele gerektiren olay ya da düşünce sonucu oluşan endişenin yarattığı duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkidir. Strese neden olan tehlike gerçek ya da gerçek olmayan bir endişeye dayanabilir. Orta düzeyde stres, doğaya ve sosyal hayata uyum sağlamak için genelde gerekli ve yararlıdır. (AVŞİN DEĞİRMENCİ)

PSİKOLOJİ SORU-CEVAP

Hapşırdığımızda neden gözlerimiz kapanır ?

Hapşırık, toz, kimyasal veya hafif bir dokunuşun trigeminal sinirin sinir uçlarını uyarması ile oluşur. Hapşırırken gözleri kapatmak vücudunuzun oluşturduğu doğal bir reflekstir. (ECRİN TARDUŞ)

İnsanlar neden gözü açıkken uyuyamaz?

İnsanların uyurken gözlerini kapatmasının birkaç nedeni şunlardır: Beyni uyanık tutan uyaran ışığı engellemek, uyurken gözleri korumak ve göz kuruluğunu engellemek.(BERİTAN MUHAMMED)

2 yaşındaki bir çocuk ortalama kaç kelime öğrenebilir ?

Çocuklar genel olarak 18 ay ile iki yaş arasında 50 kelime veya daha fazla kelime söyleyebilir. İki yaşından itibaren, istedikleri çoğu şeyi size kelimelerle söyleyebilirler. İki yaşından itibaren, cümleler daha uzun ve daha doğru hale gelir.

(İREM YİĞİZ)

Öfke anında vücudumuz hangi tepkileri verir ?

Nefes alıp vermemiz hızlanır,terleme artar,kalp ritminde hızlanma olur, bedenimiz titreyebilirgöz bebeklerimiz büyür,ağlayabilir ve kekeleyebiliriz (ELİF DURSUN)

Psikoloji de kör nokta illüzyonu nedir ?

Kör nokta illüzyonu, insanların kendi önyargılarının başkalarınınkinden daha az farkında olmalarına ve önyargılara başkalarından daha az duyarlı olduklarını varsaymalarına neden olan bilişsel bir önyargıdır.

(EYLÜL SERVER)

Başkası esnediğinde neden biz de esneriz ?

Ayna nöronlar beynimizde varolan bir nöron çeşidi. Bu nöronlar fiziksel hareketlerimizi, yüzümüzdeki ifadeleri ve duygularımızı algılayıp, beyni bunları kopyalamaya yönlendiriyorlar. Mesela esneyen birini gördüğümüz de bizim de esnememiz de ayna nöronlar ile ilişkilidir.Ayrıca empati ile ilişkili olduğuna dair de çeşitli çalışmalar var.(LEYLA ÖVEY)

SAVUNMA MEKANİZMALARI

SİGMUND FREUD

Savunma mekanizmaları, Freudyan psikanaliz teorisinde bireyin gerçekleri maniple, yadsıma ya da çarpıtmak ve böylece sosyal olarak kabul edilebilir bir öz-imağı korumak ve sürdürmek için bilinçsizce geliştirdiği psikolojik stratejilerdir. Genel olarak sağlıklı bireyler hayatları boyunca farklı türde savunmalar kullanır

Bastırma

Bilinçaltına itme, unutma, zihinden uzaklaştırma gibi ifadeler için kullanılır. Bireyler kaygı ve acı veren şeylerden uzak durmaya çalıştığında bastırma yöntemini sıklıkla kullanır

Mantığa bürüme

Diğer bir tanımla bahane bulma veya nedenselleştirmedir. Bireyin karşılaştığı olaylarda gerçeklerden kaçarak, olayın aslından uzaklaşarak mantıklı nedenler uydurmasıdır. Örnek olarak “kedinin uzanamadığı ciğere pis demesi” atasözü verilebilir.

Yansıtma

Başkalarını suçlama ya da kendi suçunu başkalarına atma olarak tanımlanabilir. Örnek olarak düşük alınan bir sınav sonrası hocayı suçlamak.

Ödünleme

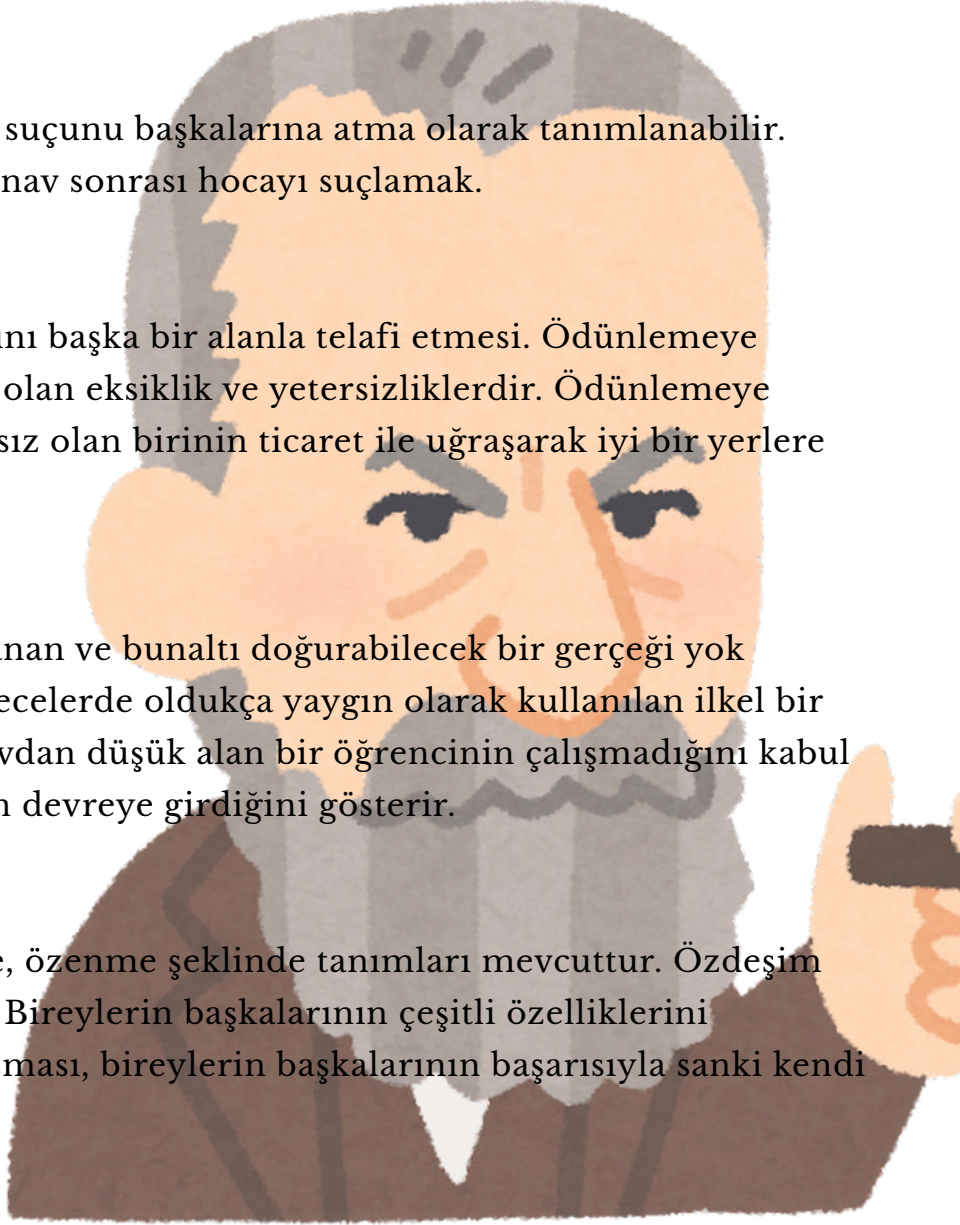
Bireyin bir alandaki başarısızlığını başka bir alanla telafi etmesi. Ödünlemeye neden olan temel etken bireyde olan eksiklik ve yetersizliklerdir. Ödünlemeye örnek olarak: derslerinde başarısız olan birinin ticaret ile uğraşarak iyi bir yerlere gelmesi örneği verilebilir.

Yadsıma

Benlik için tehlikeli olarak algılanan ve bunaltı doğurabilecek bir gerçeği yok saymak, görmemek, değişik derecelerde oldukça yaygın olarak kullanılan ilkel bir savunma biçimidir. Örnek: Sınavdan düşük alan bir öğrencinin çalışmadığını kabul etmemesi inkâr mekanizmasının devreye girdiğini gösterir.

Özdeşim kurma, Özdeşleşme

Özdeşleşme, başkasına benzeme, özenme şeklinde tanımları mevcuttur. Özdeşim kurmaya şu örnekler verilebilir: Bireylerin başkalarının çeşitli özelliklerini özenerek onlar gibi olmaya çalışması, bireylerin başkalarının başarısıyla sanki kendi başarısıymış gibi övünmesi.



PSİKOLOJİDE 7 TEMEL DUYGU



MUTLULUK



ÜZÜNTÜ



ŞAŞIRMA



UTANMA



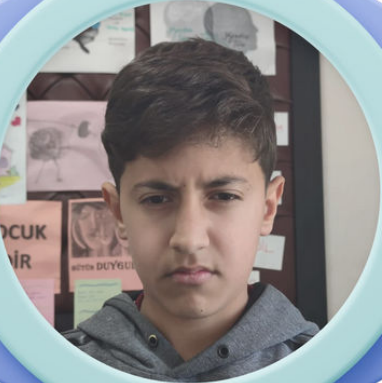
KORKU



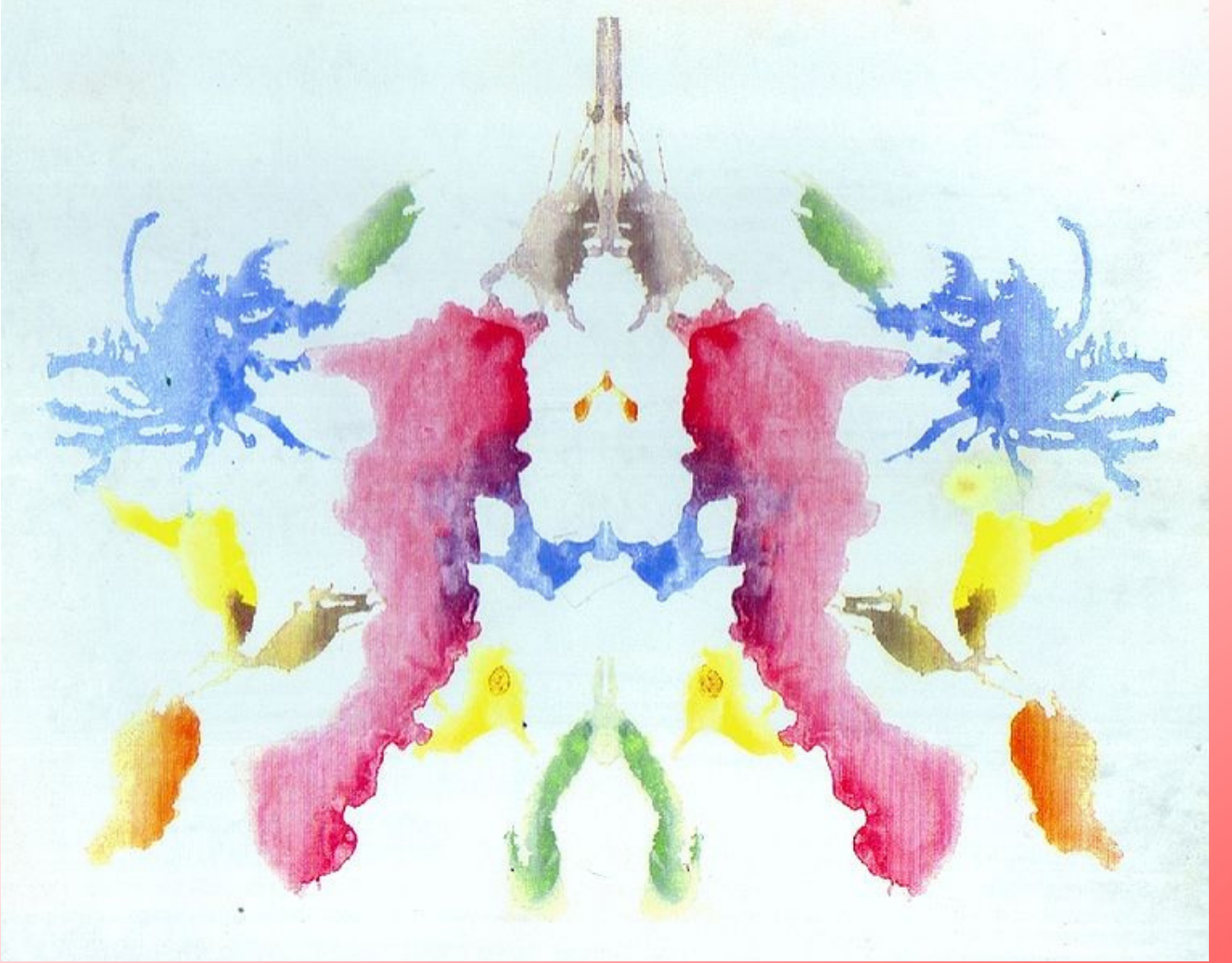
TİKSİNTİ



ÖFKE



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ TESTİ



Resimde gördüğünüze en yakın olan hangisidir?

İki insan.

Oynayan köpekler.

Dişler ve çeneler.

Çiçekli bir bahçe.

Böcekler veya örümcekler.

Kemikler veya bir iskelet.

İlkbahar veya sonbahar.

Bir çocuğun yaptığı resim.

Renkli mürekkep.

Hiçbir şey.

Ruh sağlığı profesyonelleri, bir kişinin kişilik özellikleri ve duygusal işleyişini incelemek için bu testi kullanır. Sadece uzman ve yetkin kişiler sonuçları analiz edebilir.

HAYIR DEMENİN 7 YOLU

1-DİREKT VE AÇIKÇA HAYIR DİYE BİLİRSİNİZ.

“Hayır, teşekkürler.”

2-MAZERET BİLDİRE BİLİRSİNİZ.

“Hayır, benim başka yerde işim var.”

3-NEDEN HAYIR DEDIĞİNİZİ AÇIKLAYABİLİRSİNİZ

“Hayır senin yerine o işi yapmak istemiyorum, çünkü sevmediğim bir işi yapmak beni mutsuz ediyor” .

4-KONUYU DEĞİŞTİRE BİLİRSİNİZ.

“Ya siz onu bunu bırakın da dün akşam ki maçı seyrettiniz mi? O ne güzel goldü.”

5-GEÇİŞTİRE BİLİRSİNİZ.

“Hayır, belki daha sonra.”

“Bilmem, bakarız.”

6-ORTAMDAN UZAKLAŞABİLİRSİNİZ.

Siz sıklıkla istemediğiniz şeyler yapmaya zorlayan kişilerden ve ortamlardan uzak durmaya çalışın.

7-ALTERNATİFLER SUNABİLİRSİNİZ

“Hayır, sınavda sana kopya veremem ama öncesinde sen çalıştırabilirim.” .



BAĞIM (LİLİK) SIZLIK FARKINDALIK KÖŞESİ



İÇİNDEKİ İYİLİĞİ BUL

SİGARAYA SON SAĞLIKLI YAŞAMA MERHABA DE

TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLAN

YEŞİLAYA GÖNÜL VER

BAĞIMLILIK FARKINDALIK BROŞÜRLERİNİ OKU

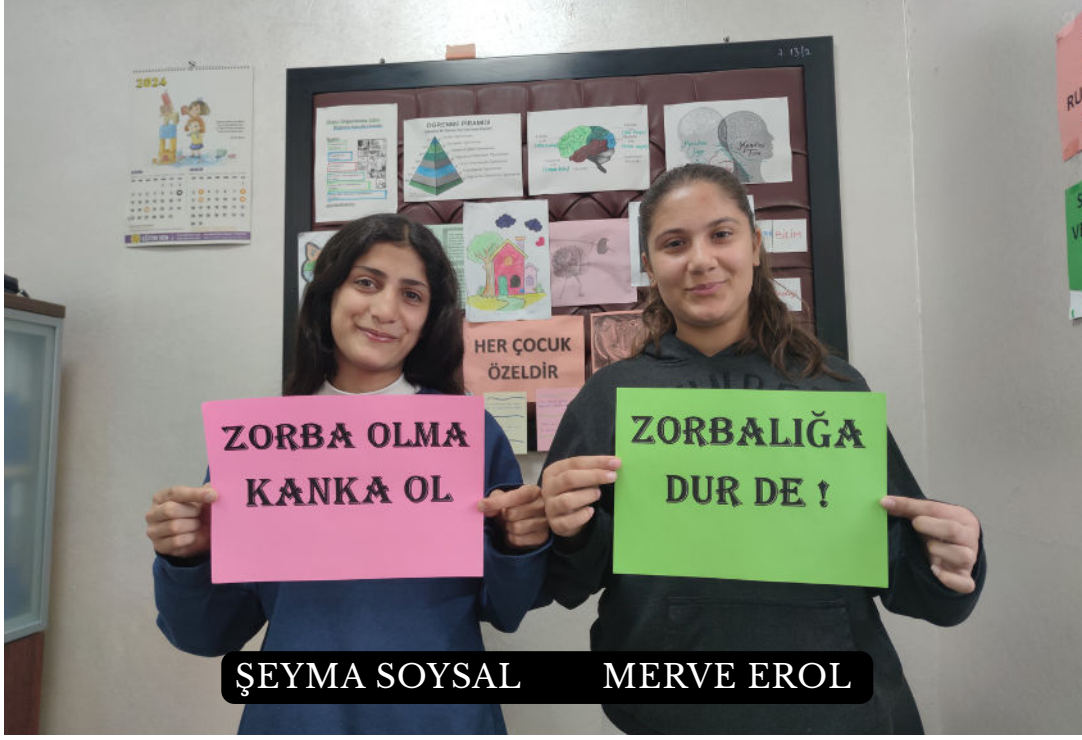
ŞEVVAL ETİKE
ELİF ÇELİK

ESRA BABAT
YAĞMUR KAYA
AMİNE YILDIZ

HAVİN EDEMEN
NESRİN GENCER

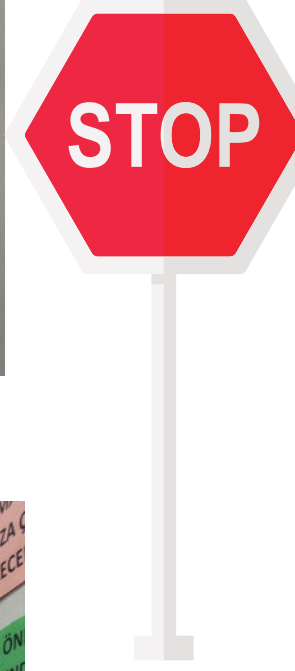


ŞİDDETE / ZORBALIĞA DUR DE !



ŞEYMA SOYSAL

MERVE EROL



ZEYNEP BABAT

YAVUZ ŞAHİN

İDRİS ÖZBEK



2050 YILINDA İNSAN BEYİNİ



BERFİN AKKUŞ



BOZUK ÇOCUK!

Çocuk; dünyaya gerçekten bozuk mu gelir, ailenin ve eğitimin bu süreçteki rolü nedir?

Gelin birlikte bunun hakkında biraz konuşalım. 💕

Bir çocuğu doğru bir şekilde anlamak istiyorsak öncelikle bazı psikolojik-pedagojik terimleri iyi bilmemiz gerekiyor. Bu kavramlardan birisi de "karakter" dir. Karakter, kişiliğin oluşumundaki en önemli parçalardan birisidir. Çevresel faktörler ve sosyal deneyimlerle oluşur. Karakterin gelişiminde her yaş değerli olsa da en kritik dönem 0-6 yaş arasıdır. Çocuk; ilk güven duygularını, fiziksel bağlarını, taklit etmelerini ve korkularını bu yaşlarda öğrenir. Çocuğun etrafında iyi bir rol model ve gelişmeyi arzulayan bir aile yoksa bu durum, çocukta bazı duyguların bozuk davranışlar oluşturmalarına zemin oluşturabilir. Bu da büyük bir problem olarak karşımıza çıkar. Bu problemin karşısında endişe duyar ve hemen harekete geçmek isteriz. Problemi çözmeye çalışırken de süreci bazen daha da çıkmaza sokarız. İyi niyetli olmamız bazen yeterli değildir çünkü çocuk gelişiminde "bilim" ve "pedagoji" iyi niyeti kapsar. Peki çocuk yetiştirirken problem anında ne yapacağız? Dediğinizi duyar gibiyim. Öncelikle problemin sonucuyla değil sebebiyle ilgilenmeye başlayarak ilk adımı atabiliriz. İkinci olarak da problemi merkezin uzağında değil de merkezin kendisinden başlayarak aramalıyız. Onların yüzünden böyle oldu demek yerine ben acaba yeterli bir anne-baba (eğitici) mıyım? Diye sorarak başlamalıyız. Çünkü ben artık yeterliyim, okuma yapmama gerek yok demeniz kendinize yapacağınız en büyük kötülük olur. Fırsat buldukça kendimizi eğitmeyi bir yaşam hedefi haline getirmeliyiz.

Özetle tohum ailede ekilir. Güzel meyveler istiyorsak tohumu özellikle ilk 6 yılda kaliteli bir hale getirmemiz gerekiyor. Özellikle İlk öğrenmelerin ve ilk anıların beyinde daha kalıcı olduğunu unutmayalım. Sevgisizliğin ve sağlıksız iletişimin karanlığında yetiştirdiğimiz, sorunlu diye etiketlediğimiz çocuklardan evin dışına adım attıklarında mükemmel bir değişim beklemek çok da iyi bir seçenek değil. Bu; kendi eksikliğimizi, hatalarımızı örtbas etmek için suçluluk psikolojisi ile yön değiştirmekten başka bir şey değildir!. Bu cümle biraz acı verici evet ama bununla yüzleşmemizin, öz eleştiri yapmamızın herkesin yararına olacağı düşüncesindeyim.

Son paragraflara girerken yanlış olan bir ön kabulü de dile getirmek istiyorum. Çocuğun fiziki ihtiyacını gidermek ve çocuğa ekonomik destek vermek tek başına bizi iyi ebeveyn yapmaya yetmez. Daha fazlasını istiyorsak daha fazlasını yapmamız gerekir. Örneğin ebeveyn-çocuk temalı kitaplar okumalı, yetişkinler için verilen iletişim, ergenlik gibi çeşitli seminerlere katılmalısınız. Çocuğu büyütmek kolaydır yetiştirmek ise daha zor ve daha anlamlıdır. Sizleri anlamlı olanı yapmaya davet ediyorum. Hepimize de çocukları daha doğru ve daha sağlıklı yetiştirebileceğimiz bir dünya diliyorum. 😊

Yazan: Psikolojik Danışman Kadir NAS





PSIKOMEDİ



SÜREKLİ ÖDEV
VEREN
ÖĞRETMENLER
😊

DAİMA BORCUNU
HATIRLATAN
ARKADAŞIM
😊

DÜŞMEMDEN ZEVK
ALAN
SADİST ARKADAŞIM
😊

BENİ AYAKTA TUTMAYA
ÇALIŞAN SON HÜCREM
😊

ADENİİİN
TİMİİİN
SİTOZİİN
YARDIM EDİİN !



PSİKOLOJİK DANIŞMAN

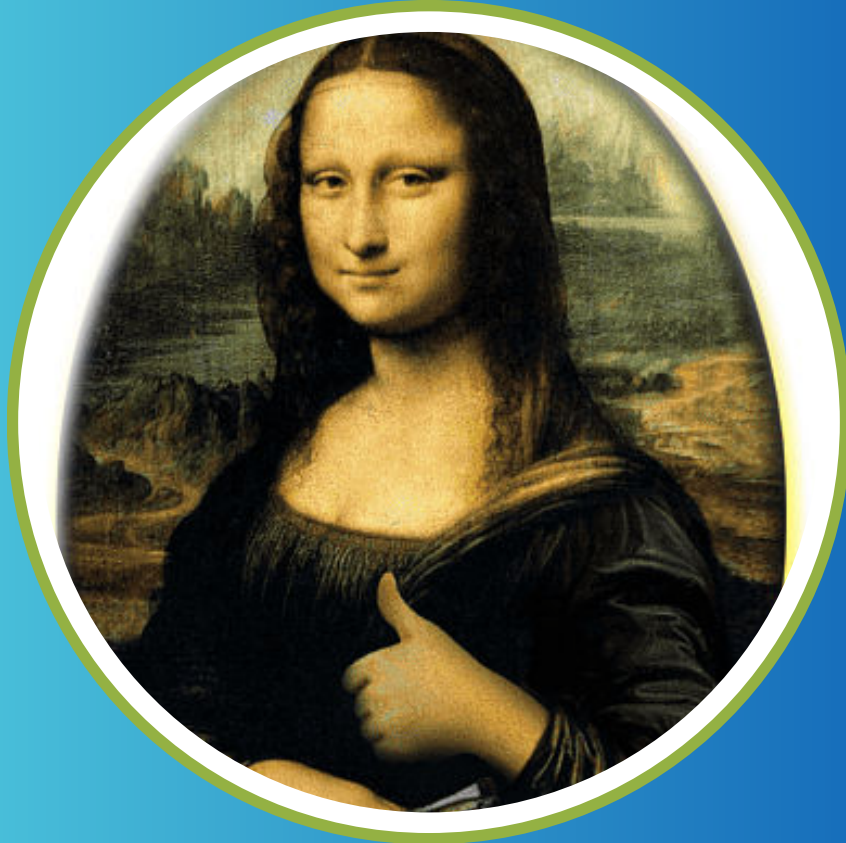
DANISAMAYAN







MONA



ARKA KAPAK

