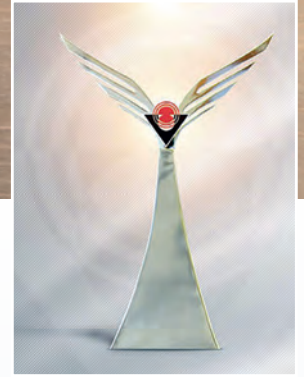




Sosyal ve Beşerî Bilimler Alanında TÜBİTAK Teşvik Ödülü
Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı'ya

Teknoloji Bağımlılığı ve COVID-19'un Psikolojik Etkileri

Dr. Özlem Ak [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

TÜBİTAK'ın bilimsel ve teknolojik alanlarda araştırma ve geliştirme faaliyetlerini desteklemek; bilim insanlarıyla araştırmacıların yetiştirilmesi ve geliştirilmesi için olanaklar sağlamak amacıyla verdiği "TÜBİTAK Bilim, Özel, Hizmet ve Teşvik Ödülleri"nin sahipleri 2021 yılının aralık ayında açıklanmıştı. Artvin Çoruh Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümünden Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı da "Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında pozitif psikoloji, sosyal psikoloji, teknoloji bağımlılığı ve COVID-19'un psikolojik etkileriyle ilgili konulardaki uluslararası düzeyde üstün nitelikli çalışmaları" nedeniyle sosyal ve beşeri bilimler alanında TÜBİTAK Teşvik Ödülü aldı. Kendisiyle yaptığımız söyleşide yaşam öyküsünü, üç yıldır içinde bulunduğumuz COVID-19'la gelen zor koşulların psikolojik etkilerini ve günümüzün kaçınılmaz sorunlarından biri olan teknoloji bağımlılığını konuştuk.



Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı 1987 yılında Çorum'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Çorum'da tamamladıktan sonra 2006 yılında girdiği Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden Haziran 2010'da mezun oldu. Mezuniyetinden 2 ay gibi çok kısa bir süre sonra ağustos ayında Artvin Çoruh Üniversitesinde öğretim üyesi yetiştirme programı (ÖYP) kapsamında araştırma görevlisi oldu. 2011 yılında Anadolu Üniversitesinde yüksek lisans eğitimine başladı ve araştırma görevliliğini de aynı üniversitede sürdürdü. 2011-2013 yılları arasında yüksek lisansını, 2013-2016 yılları arasında da doktorasını tamamlayan Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı 2016'da Artvin'e dönerek 2017'de doktor öğretim üyesi, 2018'de de doçent oldu. Lisans eğitimi sırasında ilk bilimsel yayınını yapan Satıcı, o tarihten bu yana araştırma yapmaktan kopamadığını ifade ediyor.

Doç. Dr. Ahmet Seydi Satıcı akademisyenliğin üç ayağı olduğunu düşünüyor. Bunların en başında elbette araştırma-geliştirme geliyor. Diğer ikisi ise eğitim ve öğretim ile ilgili toplumsal katkı. Kendi uzmanlık alanı nedeniyle de toplumsal katkı anlamında kendisini sorumlu hissediyor. Bu nedenle Artvin'deki öğrencilere bilimi aşılacak ve bilimsel üretim farkındalığı oluşturmak adına 2019 yılında TÜBİTAK Bilim ve Toplum Başkanlığı ile bir çocuk üniversitesi projesi gerçekleştirmiş. TÜBİTAK'a katkılarından dolayı teşekkür eden Satıcı şu an bu çocuk üniversitesinin planlı, programlı ve uzun süreli hizmet vermesi ile ilgili çalışmaların sürdüğünü de belirtiyor.

Akademisyen olmayı çocuk yaşlarda hayal ettiğini söyleyen hocamız o zaman Çorum Belediye Başkanı'nın profesör olmasından etkilenerek okuma yazmayı öğrendiği günden itibaren tahtaya, buğulu camlara, kağıtlara, bulabildiği her yere Prof. Dr. Seydi Ahmet Satıcı yazarmış. Bu akademisyen olma arzusu lisans eğitimi yıllarında daha da artmış. Özellikle istatistikle ve araştırma ile ilgili dersler ilgisini daha çok çektiği için kitaplardaki araştırma yöntemlerini ve alanıyla ilgili makaleleri okumaya başlamış. Bir sorunun yanıtını bulurken aslında aklında konunun dallandığını ve farklı konulara kapılar açtığını, teorik araştırmalarının uygulama noktasında kullanıldığını ve işe yaradığını görmek; yani araştırma yaptıkça yeni şeyler keşfetmek Doç. Dr. Satıcı'yı çok mutlu ediyor. Bunun bir döngü olduğunu söyleyen hocamız mutlu oldukça araştırmalara daha büyük tutkuyla devam ettiğini belirtiyor ve ekliyor: "Bu işin sonu yok ama keyfi çok."

Pandemi Ruh Sağlığımızı Nasıl Etkiledi?

Pandemi sürecinde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlık yaşayanların sayısında artış olduğunu söyleyen pek çok araştırma var. Bu konuyla ilgili görüşlerini almak istediğimizde Doç. Dr. Satıcı öncelikle COVID-19'un birey için hem ruhsal hem fiziksel birçok risk barındırdığını belirterek başlıyor sözlerine. Anksiyete bozukluğu, duygu durum bozukluğu ve intihar düşüncesi pandemi sürecinde en yaygın ruhsal bozukluklar olarak karşımıza çıkıyor. Araştırmalar enfeksiyonu geçirenlerin iyileşme dönemlerinde bile yüksek derecede depresyon yaşadığını bildiriyor. Geçtiğimiz yıl COVID-19'la ilişkili olarak psikolojik rahatsızlıklarla ilgili Türkiye'nin de yer aldığı, toplam 9 ülkenin katıldığı ve 90.000 verinin incelendiği bir meta analiz çalışması (birden fazla çalışmanın bir araya getirildiği, örneklemle bütün bulguların toplandığı ve kesine yakın bir bulgunun elde edildiği çalışma) başlatılmış. Bu çalışmanın sonuçlarına göre COVID-19 pandemisi sırasında kaygının görülme sıklığı %33, depresyonunki ise %28 olarak saptanmış. Başka bir makalede de %34 depresyon, %36 anksiyete görülme sıklığıyla benzer sonuçlar elde edilmiş. Bu durumun enfekte olan ya da enfekte olma şüphesi bulunan durumlarda oldukça farklılaştığını söyleyen Doç. Dr. Satıcı, başka bir meta analiz çalışmasında da enfekte olan hastaların %63-64'ünün kaygı, %55'inin de depresyon yaşadığını belirtiyor; COVID-19'un ilk çıktığı aylarda bu oranların %80-98 civarında olduğunu da hatırlatıyor. Aslında giderek COVID-19'a alıştığımızı gösteren bu verilere bakarak hocamız ruhsal olarak da biraz daha normalleştiğimizi vurguluyor. Diğer yandan, enfekte olanlar mı, yoksa virüsten bağımsız olarak pandemi mi insanların ruh sağlığını olumsuz etkiliyor sorusuna ise Doç. Dr. Satıcı'nın cevabı ilgi



çekici. Hocamız, nörolojik açıdan bakıldığında, araştırmalara göre enfeksiyonun merkezî ve periferik sinir sistemlerinde değişikliklere neden olduğunu, bu değişimlerin de duygu durum bozukluğuna yol açtığını söylüyor. Ancak bu gerçek, hiç enfekte olmayanların duygu durum bozukluğu yaşamadıkları anlamına da gelmiyor. Bu noktada kişiyi kaygıya ve depresyona iten nedenlerle baş edebilmek, pandemi sürecindeki değişen günlük rutinelere ve yeni normale uyum sağlamak büyük önem kazanıyor. Özellikle bu dönemlerde yaşanan uyum problemleri psikolojik problemlere yol açıyor. Bunlara COVID-19'la beraber gelen iş kayıpları, sosyal ilişkilerin zayıflaması, virüsle ya da başka konularla -en çok da pandeminin ne zaman biteceği ile- ilgili belirsizlikler, enfekte olma riski ve ekonomik sıkıntılar da eklenince karşımıza kaygı ve depresyon çıkıyor.

Psikolojik İyi Oluş ve Akademik Başarı Arasındaki Paradoks

Henüz net bir yanıt verilmemiş olsa da psikolojik iyi oluşla akademik başarı arasındaki ilişki yüzyıllardır merak edilen bir konu. Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı güçlü bir iyi oluşun akademik başarıyı getireceğine dair sayısız araştırma olduğunu, hatta bazı araştırmalara göre özsaygı gibi olumlu ruh sağlığı göstergelerinin başarıyı IQ'dan daha fazla etkilediğini belirtiyor. Hocamız başka bir açıdan bakıldığında olumlu duyguların ve iyilik hâlinin yenilikçi düşünmeyle okula bağlılığı artıracağını, böylelikle motivasyonun yükseleceğinin, dolayısıyla da akademik başarının da artacağını hâlihazırda bilinen bir gerçek olduğunu söylüyor ve ekliyor: “Ama iyi oluşla akademik başarı arasındaki ilişki bir paradoks”. Doç. Dr. Satıcı aslında akademik başarı için ödev yapmak, rekabet etmek ve sürekli çalışmak gibi zorlu bir süreçten geçilmesi gerektiğini söylüyor. 2018’de İngiltere’de yayımlanan bir

rapora göre aslında mutlulukla akademik başarı ayrılmaz bir ikili değil. Bu yüzden Doç. Dr. Satıcı “iyi olma” ve “akademik başarı” dendiğinde tam olarak ne anlaşılması gerektiğinin önemli olduğunu söylüyor. Örneğin “iyi olma” kavramı içinde öznel iyi olma, psikolojik iyi olma, mutluluk ve esenlik sayılabilir. Bunların hepsi insanların olumlu ruh sağlığını ifade ediyor. Öznel iyi olmayı mutlulukla eş değer görenler olduğu gibi bu durumu olumlu duyguların çokluğu ve olumsuz duyguların azlığı sayesinde yaşamdan elde edilen doyum olarak da değerlendirenler bulunuyor. Peki, bu doyuma sahip olmak kişiyi ders çalışmaya, test çözmeye ya da geceler boyu araştırma yapmaya motive ediyor mu? Doç. Dr. Satıcı’ya göre bu soruya yüzde yüz “evet” diye cevap vermek mümkün değil ve aslında şüpheyle yaklaşmak gerekiyor.

Diğer taraftan psikolojik iyi olma ise yaşamdaki amacının farkında olmayı, yani kişisel olarak gelişmeyi, olumlu ilişkiler kurmayı, kendimizle barışık olmayı, bağımsız bir duruş sergileyebilmeyi ve çevreye hakimiyeti ifade ediyor. Böylece psikolojik iyi oluş; kişinin hayatını bir bütün olarak ele alıp görevlerinin, sorumluluklarının ve





eksik yanlarının farkında olması anlamına geliyor. Bu durumdaki bir kişi başarıyı yakalamada daha avantajlı oluyor.

Gelelim “akademik başarı” kavramına... Akademik başarı sadece yıl sonunda karnedeki notlar mı, testlerdeki netlerin fazlalığı mı, bilgiyi depolamak mı ya da ezberlemek mi? Hocamız akademik başarının aslında doğru bilgiye ulaşabilme becerisi olduğunun altını çiziyor. Bilgiyi sentezlemenin, sentezlenen bilgiyi kullanabilmenin, elde edilen bilgilerden yeni bilgiler üretebilmenin, ürün ortaya koyabilmenin ve farklı çözüm yolları keşfedebilmenin bir başarı olduğunu ifade eden Doç. Dr. Satıcı; daha önceki yıllardaki başarı kavramlarıyla günümüzdeki modern dünyanın başarı algısının birbirinden çok farklı olduğunu söylüyor. Başarının elbette önemsenmesi gerektiğini, ruhsal bozuklukların başarıyı olumsuz etkileyeceğini, sağlıklı bir mutluluğun ve sağlıklı bir ruhsal iyi olmanın elbette ki akademik başarı için kilit kavramlar olduğunu da sözlerine ekliyor.

Davranışsal Bir Bağımlılık: Teknoloji Bağımlılığı

Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı ile söyleşimize gene son yılların önemli bir konusu olan teknoloji bağımlılığı ile devam ediyoruz. En çok bilinen teknolojik bağımlılık türleri olan internet bağımlılığı, dijital oyun, akıllı telefon, online alışveriş ve sosyal medya bağımlılıkları aslında davranışsal bağımlılıklar. Bağımlılığın nedenleri incelendiğinde genetik faktörlerin bir risk faktörü olduğu görülmüşse de tek risk faktörü bu değil. Teknoloji bağımlılığı ile genetik arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Çin’de yapılan ilk ikiz çalışmasında bağımlılıkta genetik yatkınlığın %55-60 arasında rolü olduğu tespit edilmiş. Daha

Geçtiğimiz yıl ülkemizde yapılan bir araştırma sonucuna göre pandemi döneminde genel popülasyonda teknoloji bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte cinsiyet ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin henüz tam netleşmediğini belirten Doç. Dr. Satıcı, bir meta analiz çalışması sonucuna göre dijital oyun bağımlılığın erkeklerde daha fazla olduğunu söylüyor. Çevrim içi alışveriş ve sosyal medya bağımlılığı ise kadınlarda daha yüksek. 2022'nin Nisan ayında yayımlanan bir meta analiz çalışmasına göre ise internet bağımlılığı yaşla ters orantılı. Doç. Dr. Satıcı coğrafi bölgenin de internet bağımlılığında rol oynadığını ifade ediyor ve en yüksek bağımlılığın olduğu yerlerin Orta Doğu bölgeleri, en düşük olduğu yerlerin ise Kuzey ve Batı Avrupa olduğunu söylüyor. Çevresel koşulların kalitesinin artması bağımlılık seviyesinin biraz daha azalmasını sağlıyor. Çevresel koşulların kalitesi kötüyse ve yaşamdan doyum almıyorsak teknoloji bağımlılığının riski artıyor. Aile içinde çatışmalar, iletişimsizlik, çocuğa sosyal destek azlığı ve işsiz bir aile tipi de teknoloji bağımlılığının gelişme riskini artırıyor. Diğer taraftan eğitim seviyesi yükseldikçe teknoloji bağımlılığının azalmasındaki ters orantı ekonomik durum için de geçerli.



sonra yapılan başka iki ikiz çalışmasında ise bu oran ortalama olarak %20 ila %50 olarak saptanmış. Dolayısıyla bulgular genetiğin bağımlılıktaki rolünü destekliyor. Bununla birlikte spesifik olarak hangi genin teknoloji bağımlılığına neden olduğu ise kesin olarak henüz saptanmamış. Bu konuyla ilgili yapılan pilot çalışmalarda 5 aday gen belirlenmiş de henüz hiçbirisi için bu durum kesinlik kazanmış değil. Beynin dürtüsellik ve dopaminerjik ödül sistemindeki bölgelerinin etkinliklerindeki farklılaşmanın da teknolojik bağımlılıkla ilgili olduğu bilinenler arasında.

Diğer taraftan genetik faktörlerin yanı sıra psikolojik ve ekonomik durumlarla aile tutumu da bireylerin problemleri teknoloji kullanımını artırabiliyor. Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı ülkemizde yapılan bir araştırmada, internet kullanımında ihmalkâr tutum sergileyen ailelerin çocuklarının internet bağımlılığı gösterme ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucunu bizlerle paylaşıyor. Bazı çalışmalar da otoriter ve koruyucu tutuma sahip olan ebeveynlerin çocuklarının teknoloji bağımlılığıyla ilişkili olduğunu belirtiyor. Hocamız kişilerin toplum içinde kendilerini yalnız hissetmeleri, bu yalnızlıklarını sanal ortamda gidermeye çalışmaları, kendilerini içinde bulundukları topluma ait hissetmemeleri, farklı görünme isteği, gerçek sosyal çevreleri içinde fikirlerini rahatça ifade edememeleri, diğer taraftan stresli yaşam koşullarıyla mücadele edememeleri gibi etmenlerin teknoloji bağımlılığında rol oynadığını vurguluyor. Ayrıca teknolojiye kolay ulaşım, ergenliğe geçiş, okul değişikliği veya ev değişikliği gibi sosyal düzendeki değişiklikler ve yeni bir sosyal ortama geçildiğinde bu değişikliklerle başa çıkabilecek güçte olunmaması çocuklarda teknoloji bağımlılığı ortaya çıkarabilecek faktörler.

Teknoloji Bağımlılığı ve Akademik Başarı

“Teknoloji bağımlılığı akademik başarı getiriyor mu?” sorusu için Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı; öncelikle bireylerin teknolojiyi sıklıkla, uzun süreyle, kendilerini almadan ve problemlili bir şekilde kullanmalarının fiziksel, psikolojik ve gelişimsel birçok problemi ortaya çıkardığını söyleyerek başlıyor sözlerine. Çocukların teknolojiyi kullanmalarının bazı avantajları var gibi görünse de örneğin telefonu gerçekten çalmasa bile telefonlarındaki uygulamaların ve sosyal medyada olup bitenleri merak etme duygusunun birer uyarıcı olduğunu belirtiyor hocamız. Doğal olarak bu sebeplerle derse odaklanamama, dikkat dağınıklığı ve akademik görevleri erteleme gibi davranışların öğrencinin performansını etkileyeceğini ve akademik başarıyı düşüreceğini söylüyor.

2018 yılında yapılan bir meta analiz çalışmasında sosyal medya kullanım süresi arttıkça akademik başarının düştüğü tespit edilmiş. Doç. Dr. Satıcı geçtiğimiz yıl yapılan ve doğrudan teknolojik bağımlılık olarak değerlendirilen akıllı telefon bağımlılığının öğrenme ve akademik başarı üzerindeki rolü üzerine 16 ülkeden toplanan 140 binin üzerindeki verinin incelendiği bir çalışmadan söz ediyor. Öğrencilerin akademik başarı için ihtiyaç duydukları beceri ve bilişsel yeteneklerinin aşırı telefon kullanımından olumsuz etkilendiği sonucunu bizlerle paylaşıyor. Yani kişi aşırı telefon kullandığında bilişsel ve duyuşsal olarak bir olumsuz döngünün içerisine giriyor. Oysa teknoloji gerektiği kadar kullanıldığında akademik başarıya olumlu etkisi bile var. Çünkü teknoloji sayesinde yeni sosyal ağlar kurmak, sosyal etkileşimi artırmak, birçok bilgiye ve belgeye anında ulaşmak mümkün.

Ebeveynler Dikkat!

Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı ebeveynlerin çocukları en azından okula gidinceye kadar en büyük rol modelin kendileri olması gerektiğini belirterek ebeveynlere sesleniyor. Çocuklarla aktif, kaliteli ve hayal gücüne, üretmeye, sorumluluk almaya ve paylaşmaya dayalı gerçek oyunlar oynamak gerekiyor. Amerikan Pediatri Akademisi 2 yaşına kadar bebeklerin ekran ve teknolojiye uzak tutulmasını öneriyor. Türkiye bağımlılıkla mücadele programında ise bu yaş sınırı 3! 3-6 yaş arasında da bu sürenin günlük 20-30 dakika arasında olması gerekiyor. 1 yaşındaki çocuğun teknolojiye ulaşmasını ebeveynin sağlayabildiğini söyleyen hocamız; bu ulaşımın engellenmesinin ayrıca da izlenilen ve kullanılan teknolojinin içeriğinin kontrol edilmesi gerektiğinin altını çiziyor. Erken çocukluk döneminde aşırı derecede ekrana maruz kalan çocuklarda ilerleyen yıllarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gelişme riskinin çok daha güçlü olduğuna da vurgu yapan Doç. Dr. Satıcı; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin de gerekli tedaviyi almadıkları müddetçe uyum sorunları, akademik başarısızlık, psikolojik iyi olmama gibi durumları yaşama ihtimalinin gündeme geleceğini belirtiyor.





Teknoloji Bağımlılığında Kelebek Etkisi

Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı teknolojik cihazları fazla kullanan çocuklarda özellikle iş birliği ve paylaşma becerilerinin gelişiminin engellendiğini; sorumluluk almama, konuşmada gecikme ve sosyalleşmede sorun yaşama gibi risklerin oluştuğunu; hatta çabuk sinirlenen bireylere dönüşebileceklerini ve sosyal yaşamlarındaki iletişime ve etkileşime zarar veren durumların ortaya çıkabileceğini hatırlatarak hem ebeveynleri hem de çocukları uyarıyor. Diğer taraftan şiddet içerikli oyun oynamak, dizi ya da film izlemek doğrudan şiddete yöneltme de şiddeti özendirebileceğini ve normalleştirebileceğini sözlerine ekliyor. Teknolojiye ayrılan süre arttıkça çocukların yaşlılarıyla yüz yüze iletişimlerinin koptuğunu, dolayısıyla tek başlarına oyun oynadıklarını, üreten değil, pasif alıcılar hâline geldiklerini vurguluyor. Kişilerin sedanter (hareketsiz) bir yaşam tarzına daha küçük yaşlarda alıştıklarını belirten hocamız, tüm bunların sonucunda gelen tekdüzeliğin de hayal gücünün azalmasına neden olabildiğinin önemle altını çiziyor. Yani bu bir kelebek etkisi.

Sosyal medya ve teknoloji her ne kadar sosyal etkileşiminin sınırlarını ortadan kaldırırsa da gerçek yaşamda iletişim kurma becerisini; ilişkiyi başlatma, sürdürme ve gerektiğinde bitirebilme becerisini

Ülkemizdeki Araştırmalar

Ülkemizdeki teknoloji bağımlılığı konusunda yürütülen araştırmalar hakkında bilgi almak istediğimizde, Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı internet bağımlılığı kavramının ilk defa 1996 yılında literatüre girdiğini ve o yıllarda sadece beş tane bilimsel araştırma olduğunu belirtiyor. O zamandan bu yana her yıl bir önceki yıldan daha fazla bilimsel araştırma yapıldığını vurgulayan hocamız, ülkemizde de bu konuda yapılan araştırmaların sayısının fazla olduğunu söylüyor. Örneğin 2021 yılında Bağımlılık dergisinde yer alan bir araştırmada, çocukların %92'sinin dijital oyun bağımlılığı riski altında oldukları tespit edilmiş. Riskli gruptaki bu çocukların neredeyse tamamının uyku sorunu yaşama ihtimali ise son derece yüksek. Başka bir araştırmada sosyal beceri ile bağımlılık arasında negatif bir ilişki ortaya konmuş. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yayımlanan Gençlik Araştırmaları dergisinde geçtiğimiz yıl çocuk, ergen ve gençlerde dijital oyun bağımlılığının incelendiği ulusal tezlere bakılmış. Bu konuda 98 tez yazılmış. Sonuçlara göre teknoloji bağımlılığı arttığında zorbalık düzeyinin de arttığı görülmüş. Bununla birlikte sosyal algılama düzeyi azalmış. Doç. Dr. Satıcı çocuklarda teknoloji bağımlılığının artmasıyla öfkenin dışa vurumunun şiddetlendiğini, somatizasyon bozukluğunun görülebildiğini, bu tür bağımlılıkların psikolojik sağlamlıkla negatif ilişkisi olduğunu belirtiyor ve oyun bağımlılılarıyla yapılan çalışmalarda bağımlılığın eş tanısı olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu, karşı gelme bozukluğu ve dürtüsellik gözlemlendiğini de sözlerine ekliyor.

Uzmanın Kapısı Ne Zaman Çalınmalı?

“Günlük rutinde ani ve sert bir değişim varsa ve bu değişimin kaynağı bariz bir şekilde bilinmiyorsa bir problemle karşı karşıyız demektir.” Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı işte böyle bir durum söz konusu ise bir uzmana başvurmak gerektiğini söylüyor. Örneğin aileden birinin kaybıyla çocukta bir davranış değişikliği olması durumunda sebebin belli olduğunu, yasın yaşanması gerektiğini ve bu sürecin geçici olabileceğini belirten hocamız; günlük rutinlerde çocukta ani, hızlı ve sert bir değişim (örneğin belirgin bir sebep olmadan çocukta bir içe kapanma, duygularını ifade etmeme, bilerek eşyalara zarar verme, canlılara zarar verme, aşırı saldırgan davranma, öfke patlamaları ve sürekli karşı gelme) ile birlikte sosyal yaşamında, aile ve okul ortamında kendisini işlevsizliğe götürecek ve belli bir süre devam eden davranış değişiklikleri gözlenmesi durumunda bir uzmana başvurmakta fayda olacağını söylüyor.



zayıflatıyor. Doç. Dr. Satıcı, bunların sosyal yaşam içerisinde insanların sahip olması gereken en önemli özellikler olduğunu belirterek sosyal medyayı problemli kullanan çocukların bu becerilerden yoksun kalacağını, gerçek yaşamda yalnız bireyler olacaklarını, bunların üstesinden gelebilecek sosyal ve psikolojik becerilerden de yine yoksun kalacaklarını, gerçek dünyayı sosyal medya dünyasıyla karıştıracakları için büyük bir bocalama yaşayacaklarını söylüyor.

Aile Hem Risk Faktörü Hem de Koruyucu Faktör

Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı'ya göre psikolojik rahatsızlıklar söz konusu olduğunda aile aslında hem risk faktörü hem de koruyucu faktör olarak karşımıza çıkıyor. Ailede sağlık sorunu olan biri, ekonomik sıkıntı ve/veya başa çıkılamayacak bir problem varsa çocuğun psikolojik problem yaşama olasılığının güçlü olduğunu belirtiyor. Ekonomik durum ile ruh sağlığı ya da aile ortamı ile ruh sağlığı arasında da psikolojik iyi oluşla akademik başarı arasındaki paradoksa benzer bir ilişki olduğuna dikkat çeken hocamız; riskli gruptaki bir ailede çocuğun psikolojik sağlamlığının yüksek olabileceğini çünkü problemler karşısında tek başına kalmış, mücadele gücü kazanmış bir çocuğun hayatını tek başına bağımsız ve başarılı bir şekilde sürdürebilme becerisinin de gelişebileceğine dikkat çekiyor. Ailede bolluk, yüksek gelir ve yüksek eğitim düzeyinin elbette ki çeşitli ve fazla uyarıcı oluşturacağını belirten Doç. Dr. Satıcı; uyarıcı bolluğundan kaynaklı da çocukta mutluluk bağlamındaki iyi oluşun artabileceğini ama bu durumun doyumsuzluk getirme ihtimalinin de bulunduğunu söylüyor. Doyumsuzluğun çocukta umutsuzluğa, huzursuzluğa, hatta çok daha yüksek psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceğini de sözlerine ekliyor. Bu noktada öznel mutluluk kavramından söz eden hocamız, zengin olan

insanların kendini mutsuz hissedebileceği gibi olumsuz yaşam koşulları içerisindeki insanların da kendilerini mutlu hissedebileceğini, önemli olanın kişinin içinde bulunduğu durumu ve hissettiklerini düşünerek “Evet, ben mutluyum” diyebilmesi olduğunu belirtiyor.

Sonuç olarak psikolojik durumun sağlığı açısından ekonomi ve eğitim düzeyi avantaj gibi görünse ve yoksulluk ya da düşük eğitim düzeyi risk oluştursa da bu konuda bir genelleme yapmanın doğru olmadığını vurguluyor.



Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı Gençlere Ne Öneriyor?

“Ben kendime ve öğrencilerime hep şunu söylerim. Bir çan eğrisinin iki ucunda olmak problemlere yol açabilir. Dolayısıyla dengeli bir yaşam sürmek, bazen basit düşünmek ama her zaman kararlı olmak önemli bir mutluluk kaynağıdır. Hızlı düşünebiliriz, birçok seçeneği birlikte değerlendirebiliriz ama karar verme becerisine de sahip olmak gerekiyor. Günümüzde dışsallaştırma çok fazla. Yani bir iş iyi yapılmışsa sahip çıkıp kötü bir sonuçla karşılaşınca başkalarını suçlamak.

Psikolojik Danışmanlık Sistemi Önemli

Çağdaş eğitim anlayışında öğrencileri yalnızca bilişsel anlamda donatmanın yeterli olmadığını belirten Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı; hem öğrencileri duyuşsal ve psikososyal açıdan geliştirmek hem de öğrenciye bireysel ve akademik anlamda kariyer danışmanlığı sağlamak için okul psikolojik danışmanlık sisteminin kurulduğunu söylüyor. Psikolojik danışmanlık sistemi öğrencilere bireysel anlamda gelişimsel sorunlarının ve uyum problemlerinin çözümünde, akademik anlamda ise etkili ders çalışmadan stresle ve sınav kaygısıyla başa çıkma becerilerini kazandırmaya kadar pek çok konuda yardımcı oluyor. Örneğin kariyer danışmanlığında öğrencinin ilgi, yetenek ve değerlerine göre bir mesleği seçmesinde psikolojik danışmanlık sistemi kilit rol oynuyor. Çocuğun ruh sağlığı yerinde bir birey olarak yetişmesi için son derece önemli bir alan olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik uzmanlarının okullar dışında aile danışma merkezlerinde, Aile Sosyal ve Politikalar Bakanlığı ile Adalet Bakanlığına bağlı olarak daha pek çok farklı birimde çalışma imkânları olduğuna da dikkat çeken Doç. Dr. Satıcı aslında insanın olduğu her yerde psikolojik danışmanlık ve rehberlik uzmanına ihtiyaç olduğunu altını çiziyor.

Böyle bir yaklaşım kişinin ruh sağlığını bozabilir. Sonucu ne olursa olsun, herhangi bir konuda kararın kişinin kendisine ait olması lazım. Diğer yandan ne ile ilgiliyse o konuda kendimizi en iyi ve en güçlü şekilde donatmamız gerekiyor.”

Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı'yı aldığı TÜBİTAK Teşvik Ödülü'nden dolayı *Bilim ve Teknik* dergisi ekibi olarak kutluyor, bize ayırdığı zaman için de kendisine teşekkür ediyoruz. ■