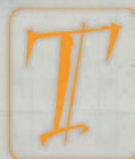


PANDEMİ SÜRECİNDE İLETİŞİM

EDİTÖR / MEHMET FİDAN



PANDEMİ SÜRECİNDE İLETİŞİM

Editör

Mehmet FİDAN

Yazarlar

Mehmet FİDAN

Makbule Evrim GÜLSÜNLER

Özgür SELVİ

Hülya Anakız ERTÜRK

İsmail KÜÇÜKASLAN

Mustafa ŞAHİN

Havva Nur TARAKCI



tablet

Pandemi Sürecinde İletişim

Editör Mehmet FİDAN



TABLET BASIM YAYIN DAĞITIM

İLETİŞİM DİZİSİ : 61

ISBN : 978-605-5447-65-6 :

BASIM KONYA, Aralık 2021 :

SAYFA TASARIMI Mehmet ÇAKIR

KAPAK TASARIMI : Mehmet ÇAKIR

BASKI/CİLT : Dizgi Ofset
Yeni Matbaacılar Sit.
Karatay/KONYA

MATBAA SERTİFİKA NO :

KÜTÜPHANE KİMLİK KARTI

Pandemi Sürecinde İletişim
Fidan, Mehmet

Kaynakça var, dizin yok

ANAHTAR KELİMELER

Pandemi, İletişim

Bu baskının bütün hakları Tablet Basım Yayın Dağıtım'a aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM	1
KİŞİLERARASI İLETİŞİM AÇISINDAN KORONAVİRÜS	1
Prof. Dr. Mehmet FİDAN.....	1
İKİNCİ BÖLÜM	29
COVID 19, SOSYALİZASYON VE YALNIZLIK	29
Doç. Dr. Makbule Evrim GÜLSÜNLER	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
PANDEMİ İLETİŞİMİ “HAYATI ANLAMA SANATI”	40
Doç. Dr. Özgür SELVİ.....	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	56
EMPATİ VE SEMPATİ BAĞLAMINDA PANDEMİ	56
Dr. Hülya Anakız ERTÜRK.....	56
BEŞİNCİ BÖLÜM	76
KORONAVİRÜS SÜRECİNDE İLETİŞİMİMİZİ ETKİLEYEN KORKU, KAYGI, ÖFKE, SEVGİ, SAYGI VE GÜVEN KAVRAMLARI	76
Öğr. Gör. İsmail KÜÇÜKASLAN	76
ALTINCI BÖLÜM	105
KORONAVİRÜS(COVID-19) PANDEMİSİ VE SOSYAL MEDYADA YALAN BİLGİ SALGINI	105
Öğr. Gör. Mustafa ŞAHİN	105
YEDİNCİ BÖLÜM	128
PANDEMİYLE MÜCADELEDE İKNA EDİCİ İLETİŞİM STRATEJİLERİ	128
Dr. Öğretim Üyesi Havva Nur TARAKCI.....	128

BİRİNCİ BÖLÜM

KİŞİLERARASI İLETİŞİM AÇISINDAN KORONAVİRÜS

Prof. Dr. Mehmet FİDAN

Hiç Bir Şey Eskisi Gibi Olmayacak Mış !!!

İletişim günümüzde en önemli olgulardan biridir. Bilim adamlarından sokaktaki vatandaşa, evdeki kadından yeni gelişim çağındaki çocuğa, siyasetçiden halkla ilişkiler uzmanlarına kadar herkes, bu kavramı belli bir unsuru nitelendirmek ya da herhangi bir amaç için kullanabilmektedir.

İletişim uygulamada teorik olarak kolay gibi gözükmektedir. İnsanlar bu türden bir yazıyı makaleyi veya bir araştırmayı okuduğu zaman ben bunları biliyordum kolaylıkla diyebilmektedir. Ama aslında iletişim hiç de o kadar kolay değildir. Teorik anlamda anlaşılır hatta kolay gözükse de uygulama açısından çok zordur. Çünkü o teorik iletişim bilgilerinin günlük hayatta kullanırken etkin bir şekilde kullanmak o kadar da kolay olmamaktadır. Hatta bugün iletişim çağının en büyük problemi iletişime girememek gibi duruyor. Kişiler arası iletişim olsun, kitle iletişim araçlarının kullanımı olsun çok da etkin bir şekilde kullanıldığı söylenemez. Her ortamda veya her konuşmada bir iletişimsizlik var ya da iletişim kuramamak gibi sorunlarla karşılaşmaktadır.

Kriz iletişimi kriz öncesi, kriz dönemi ve kriz sonrası iletişim çabalarını kapsayan uzun süreli bir iştir. Kriz öncesi çabalar kriz unsurlarını fark edilmesini ve alınması gereken önlemler için yol gösterici olmayı amaçlar. Kriz sonrası iletişim çabaları ise algıları etkilemek, pozitif imajı devam ettirmek ve imaj ı yeniden oluşturmaktır. Krizler yönetilebilir olgulardır. Kaoslar ise kargaşa ve karışıklıktır. Zamanında teşhis, doğru tedavi ve hepsinden önemlisi güvenilirlik boyutları ile üstesinden gelinebilir. Kriz iletişimi yönetilir. Kaos dönemlerinde iletişim süreci yönetilemez. Ne dersiniz boştur.

Kriz iletişiminde üç önemli şey ön plana çıkmaktadır;

1. Sürekli ve düzenli bilgilendirmek şarttır. Bilgi saklamamak gerekir
2. Hızlı karar vermek gerekir. Hız çok önemli olmaktadır.
3. Şeffaflık ve sade olmak çok önemlidir.

Krizler bittiği zaman hayat bittiği yerden devam eder. Bazı hayatınızda değişiklikler olabilir ama telafi etmesi kolaydır. Kaoslar bittiği zaman hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır. Kaos iletişimin de an yönetilir. Doğru bilgiye erişim zaten zordur. Yalan haberler havada uçuşur. Hâlbuki insanlar hayatta kalma duygusunun tavan yaptığı bu dönemde korku ve paniği önlemek için her küçük ayrıntıyı bilmek ister. Kaos iletişimi hayatı teslim alır ve kelimelerin gücü önemlidir. İletişim olmazsa olmaz dediğimiz de bu bir sihirli kelimedir dediğimiz de hep bunları aklımıza getirerek ve duygularımızı katarak insanlara ulaşıyoruz.

Koronavirüs öncesinde de birçok bulaşıcı hastalıklar görülmüştür. Bütününe bakıldığı zaman 1940 ile 2010 yılları arası üç yüzden fazla bulaşıcı hastalık ya ilk kez ortaya çıktı ya da daha önce hiç görülmedikleri yerler ve toplumlarda tekrar baş gösterdi.

Gerçekten bir şekilde bu virüs eninde sonunda bitecek. Veba, kolera, ebola gibi salgınların bu virüsten daha büyüklerinin tarihte bittiğini gördük. Fakat virüs biter de virüs sonrası sosyal tedavi ne olacak? Virüs kontrolü sağlanır ama psikolojik, sosyolojik, iletişim açmazlığımız ve buna benzer sosyal sorunlar parayla halledilemez.

Aileler yemeklerde masalarda bile tedirgin. Öksüren her insana saldırır hale geldik. Yaşlı insanları yalnızlaştırdık. Sıra sana geliyoookor sana mesajları. Bencillik tavan yaptı. Sosyal mesafeleri cetvelle ölçer hale geldik. Sevgi ve dostluğun simgesi dokunmayı yapamaz hale geldik. Tıp doktorları dönmüş deprem doktorlarına. Sesin yerini sessizlik, kişilerarası iletişimin yerini sanal iletişim aldı. Maalesef dijitalimiz hüküm sürecek. Bu durumun asıl kötü tarafı herkesin bu duruma razı olması ve kabullenmesi. Bu da daha büyük yaralara sebep olacaktır.

İnsanoğlu üç sabırdan sorumludur. Birincisi ibadet etmek ve kulluk görevini yerine getirmede sabır, ikincisi günahlardan kaçarak sabır göstermesi ve üçüncü ise; musibetlere ve belalara karşı sabırdır. Her şey eskisinden güzel olacak. Çünkü her zorlukta bir rahatlık vardır. Her kışın sonu bir bahardır.

Zihin ve beden beraber çalıştığı zaman bilinçaltı aktif olmaktadır. İnsanlar günlük yaşamda genellikle hayatta kalma hormonlarıyla muhatap olmaktadır. İnsanlar özellikle bu tür kriz dönemlerinde bedenlerinin ve zihnine bağlı olarak duygularına esir olmaktadır. Biz hayatımızdaki problem ve oluşan olumsuz şartları aslında yaşama bağımlılığımızı onaylamak için kullanır ve kendimizi kandırırız.

Eğer bunu çok önemersen hayatta kalma modunda kendini koruman gerekiyor. Bu şartlar altında hayatta kalma algısı içinde yoğun stres altında yaşayan kişiler daha bencil hale gelirler. Hayatta kalma algısında yaşamak kişiyi ben merkezli, bencil, kendine acıyan, kendinden başka bir şey düşünmeyen biri yapar.

Bu algıda olduğumuzda her zaman en kötü senaryoyu düşündüğümüz için olabilecek korkunç şeylere karşı kendimizi sürekli bu manada tedirgin ve tehdit altında hissederiz. Korktuğu olay olmasa bile ona hazır hale geliriz. Dağınıklık içinde sadeliği bulalım. Uyumsuzluk içinde ahengi bulalım. Fırsatlar bazen zorlukların ta ortasındadır. Salgın döneminde olayın kendisinden önce algılama daha çok dikkat çekmektedir. Düşünceler kontrol edemediğimiz zaman korku devreye girer ve panik oluşturur. Davranışları değiştirmek için ise alışkanlıkları söndürmek gerektiği üzerinde çalışılıyor.

Zihin ve beden bu durumlarda durma veya yorgunluk belirtileriyle normal düşünmeyi gerçekleştiremez. Bu durumda yapılacak en güzel iş, sevdiğimizle daha çok vakit geçirmektir. Kitap okumanın da zihnin tekrar yerine gelmesinde %40'a yakın etkisi vardır.

Kaygı belirsizlikten beslenir. Ülkemizde pek çok insan maalesef belirsizlikle baş etmeyi bilmez. Belirsizlik çaresizliği besler, çaresizlik duygusu ise korku ve kaygıya yol açmaktadır.

Sosyal medyadaki virüsle ilgili yazılanlar ve sosyal medya terörü virüsten daha tehlikeli duruma gelmiştir. Yalan haberler, zihni ve bedeni yoran bu durum endişe ve kaygı düzeylerini daha da artırmaktadır. Virüs ile mücadelede uzmanların özellikle dikkat etmemiz gereken bağışıklık sistemimizin güçlü olması gerektiğinin önemini söylemektedirler. Hâlbuki: stres ve kaygı bağışıklık sistemini bozan en önemli etkenlerdendir. Bozuk bağışıklık sistemiyle süreci sürdürebilmek zordur. Acaba bu dünya da sanal ve yalnızlık ortamını sağlamak isteyenlerin bir deneysel ortamını oluşturmak için güzel bir alan mı oluşturuyoruz. Evlerden dışarı çıkmayınız ve kimselerle görüşmeyiniz mesajının sonunda yalnızlık üzerine

ve internette geçirilen vakit sonucunda oluşacak durum kalıcı hale getirilmek ve sonra iyileştirme ve yeni bir düzen oluşturulmak ve daha kim bilir neler...

İnsanlığın en büyük sosyal projelerin başında yaşamı uzatabilmek gelmektedir yani ölümsüzlük. İkincisi mutluluk formülünü bulma çalışmaları gelir. Hatta küresel mutluluk arayışları salgın döneminde daha da artmıştır. İnsanlar artık üreten değil mutlu olan insan olmak istiyorlar. Çok üreten mutsuz Almanya veya Japonya yerine az üreten ama mutlu insanlardan olmak istiyor. Ün, para ve keyif peşinde koşturarak aslında daha da mutsuz yapmak planların başında gelmektedir. Zaten bu duygular uzun soluklu olamazlar. Eskiden arayış içinde herkes bir Tanrı peşinde koşmuş. Şimdi de markalaşmış şirketler var. İncelendiği zaman kutsallaştırma serüveni aynıdır.

İhmal ettiğimiz şeyleri hayata geçirmeliyiz. Gerçek mutluluğun her şeyin geçici olduğu bir dünya da sevgi ve aşk da saklı olduğunu bir kez daha fark etmeliyiz. Kalbin sesini geç olmadan hissedelim. Kişinin sağlam inancı varsa, duygu eğitimini yapabiliyorsa dirayetli kalmayı başarabilir.

Bencil bir kişilikle sanki tedbir alarak kendi başaracakmış gibi değil tedbir alarak dua ve sabır ile Yaradan'ın limanına sığınarak koronavirüs sürecini daha iyi atlatabiliriz.

Aman Aklımıza Mukayyet Olalım...

Yüce Rabbim bizleri öyle müthiş yaratmış ki bilim aklı bile hala çözmekle uğraşiyor. Bunlardan en önemli olanlardan biri de beyindir. Beynimizde otomatik bir cihaz olduğunu varsayarsak o cihaz ile biraz oynarsan insana her şeyi yaptırabilirsin.

Bilgiye uzak toplumlar zihin kontrolüne daha çok maruz kalırlar. Yönlendirmeler ve ikna teknikleri bu toplumlarda daha çok yapılır. Hatta garip olan ise bu toplumlar sürekli zihinlerinin kontrolü yapıldığını düşünerek hayatını geçirir ve bundan da çok korkarlar.

Beyinde; kimyasallar, protein ve elektrik vardır. Kimyasallar değişirse yani müdahale edilirse zihin kontrolü kolaylaşır. Proteinlerle müdahale edilirse hafızaya müdahale etmiş olurlar.

Türk Dil Kurumunun 25.000 ortalama verilerine göre Türkçe kelime bulunmaktadır. Bizim ise maalesef günlük hayatı 1000 kelimeyle götürdüğümüz gerçek. Hatta 100 kelimeyle günlük hayatını sürdürenlerde azımsanmayacak seviyede. Kelime hazinesi ne kadar çok

olursa o kadar zihin kontrolü ele geçirmek isteyenler açısından zordur. Hazine seviyesi düşük kitlelerin zihin kontrolü daha kolay olmaktadır. Onun için bir kez daha hatırlatırsak İKRA süresinin neden ilk ayet olarak indirildiğini herhalde daha iyi anlamış oluruz.

Bizim gençlik hep geçmişe takılarak hayatını sürdürüyor. Geçmişin hep daha iyi olduğu ama gelecek konuşmaktan kaçan hatta gelecekle ilgili konuştuğunuzda hemen stres ve gergin olduklarını gözlemleriz. Yarını konuşmak yerine geçmişe takılıyoruz. Geçmiş konuşmak çok kolay. Yarını konuşmak tehlikelidir. Maalesef üniversitelerde bile hocalarımız geçmişten ve geçmiş olaylardan bahsederek derslerini işlemektedirler. Gelişmiş ülkelerde AN ve gelecek üzerine dersleri işlenir ve gençlik bu doğrultuda eğitilmektedir. Geçmiş zihinleri daha çok yormaktadır. Zaten bizim toplumdan zihin yorgunluğu beden yorgunluğumuzda ilk sırayı almaktadır.

Salgın sırasında beyne fazla yüklenince, beyin şaşırıyor ve ne yapacağını bilmiyor. Güncel bilgilerde doğru aktarılmayınca iyice sıkışıyor. Denetim ve kontrol elden gidiyor. Dijital tuzaklarla beraber gerçekleri görme şansımız azalıyor. Hayatta kalma sistemine beyin kilitleniyor. Yaşamın anlamını kaybetmemek gerekiyor. Beyin bu yolda ilerlerse normalleşir yoksa salgını normalleştirir. Birlikte zaman geçirme, iltifat cümleleri ve takdir, doğru iletişim gibi unsurlar zihnimizi normalleşmesine katkı sağlar. Belirsizlik ve tehdit zihni yormaktadır. Yaşamın tehdit altına girdiği korkusu bizi yorar. Kontrol ve kontrol edemeyeceklerimizi ayırt etmemiz gerekir.

Her dönem zihin kontrolü üzerinde çeşitli metot ve araçlar üretilmektedir. Bu koronavirüs döneminde 'de dijitalimiz ile sosyal medya boyutu, müzikte dijital ama ne olduğu bile belli olmayan söz ve besteler, sanatsal diye ortaya atılan fikir ve düşünceler, sinema sektörünün tekelleştirilmesi ve ekstazi ve bonzai türü sentetik uyuşturucular. Rakı ve sigara gibi kısa süreli zevkler de beyinde hasar bırakır. Bitmiş bir beyin yani ha beyni çıkar at ha uyuşturucu ve tekel ürünleri kullanmaya devam et hiç farkı yoktur.

Bilgiye yatırım yapmamız gerekiyor. Oyuncu değil oyunu kuran biz olmalıyız. Bir ülkenin tarihi, sanatı, medyası, edebiyatı vd. dışarıda yazılmamalıdır. Kendi öz kaynaklarımız ve insanlarımıza güvenmeli ve ateşlemeliyiz. Yarınlar elbet bizim olacaktır. Kuran ve sünnet ışığında ki işaretleri iyi okuyalım, tabi ki anlayana...

Dünyada ola her şey belirsizliklerle doludur. Bu zaten bizi korkutur. Korkularımızın kaynağı vesvesedir. En tehlikelisi zaten sanki bu dünya da hem kalacağız veya hiç başımıza

bir sorun veya bela gelmeyeceği anlayışıdır. Aslında kalbimizde güzel bir itikat ve kurallar, iman ve tevekkül olmalıdır. Koronavirüs sürecinde sosyal izolasyonda;

-Korku ve kaygı oluşumu fazlaşır

- Depresyon

- Öfke ve hayal kırıklığı

- Damgalanmış hissetme

Kendini Olduğun Gibi Kabul Etmek

Kendini sevmeyen bir insanın kendisiyle yaşamak zorunda olması kadar büyük bir mahkûmiyet yoktur. Her gün idam edilen bir müebbet gibi. Kişilik, bizim kendimize has düşünce, duygu ve davranış kalıplarımızla ilgilidir Bunlar da bizi diğer insanlardan ayıran özelliklerimizdir. Kişilik özelliklerimiz farklı durumlarda nasıl hareket edeceğimizi veya tepki vereceğimizi gösterir. Gerçekte hiçbir şey o kadar basit değildir. Karşılaştığımız her olaya vereceğiniz tepkiler de önceden tahmin edilemez. Kişilik kelimesi, basit bir tanımla anlatılamaz.

Kendini sevmek kolay bir süreç değildir. Kolay gibi geliyor ama zorlanırsınız. Kendi değerimizi ve güzelliklerimizi bilmemiz gerekir. Kimse kimseyi değiştiremez. Bu basit kavramlar uygulamaya gelince zorlaşır. Her kişisel gelişim eğitmeni sunumlarında sabah aynaya bakarak geldiniz mi? sorusunu sorarak sunumlarına başlar. Genellikle aynayla ne konuşacağını bilmeyen veya aman ne konuşacağız diyen çok kişiyle karşılaşılır. Aslında burada çok kolay gibi gelen ama insanın düşüncelerini yansıtan bir uygulamadır. Çünkü ayna sadece bizleri aynen gösterir. Öz saygı başkası tarafından asla kimseye verilemez. Salgın dönemleri kişisel değerimizi arama ve keşfetme vakti olarak öne çıkar. Kendini keşfetmek bir süreçtir hemen tamam dememek gerekir. Kendinizi sadece siz değiştirebilirsiniz. Sizden başka hiçimse sizi değiştiremez. Genel olarak baktığımızda bizler; kendimizi eleştirmek, yargılamak ve suçlamak üzere yetiştirildik. Öyle bir eğitim sistemimiz var ki maalesef içimizdeki iyilik meleklerini keşfetmeye izin vermiyor.

Meşhur soru BEN KİMİM? Var olmanın hikâyesi. Sorgunun en zor sorusu. Değişik düzeylerde cevap veriyoruz. Çoğu zaman o anki ruh halimize göre cevaplar veriyoruz. Aslında bu soru genellikle acı veriyor. Dış güçlerin etkilerinden sıyrılıp iç sesimizle cevap aramamız gerekir. Kendimizi tanımaktan ve güvenmekten kaçarsak kendimizi nasıl

sevebiliriz. Yaşamın anlamını bulmada ilk keşif kendimizi keşfetmektir. Yaşamı geçmişte ve gelecekte değil bugün ve burada yaşadığının fark etmek çok önemlidir. Geçmişten geleceğe zaman içinde atlamayı bırakıp, bugüne odaklanmak cesaret ister.

Salgın ve sonrası çılgınca gelişen dijitalizmin de etkisiyle bizlere nasıl olmak, nasıl yaşamak gerektiği ve nelerin önemli olduğu konularında mesajlar ve dizayn yapmaktadır. Çalışma odaklı başarı, her adımda daha çok para kazanma, daha büyük bir ev ve araba gibi sürekli elde etmek üzerine bir yarışma. Her adım bir öncekiyle mutlaka kıyaslanıyor. Sonu da ölüm değil ama emeklilik olan hedef belirlemek. Bir noktada artık bu insanı tüketir. Yaşamın tüm geneline bunu koyduğumuzda ise tükendik ve dip yaptık. Hâlbuki olanı kabul etmek tevekkül etmek ve teslim olmak parolası bizlere sunulduğunda bunları anlamlandıramadık. Şükür diyetleri yapmak ve iyi birer kul olabilmek, ahiret ve dünya bağlantısını iyi kurabilmek sonuçta da kendimiz olmak ve başkası olmamak böyle daha güzel olduğunun farkına varmak gerekir.

Bize son dönemlerde dayatılan kaderin kendi kontrolünde, bu nedenle çevrenizden ve olanlardan siz sorumlusunuz felsefesinin yanlışlığından ve girdabından hemen çıkmalıyız. Gücün ve kontrolün çok değerli hedefler olduğu bizlere öğretiliyor. Aslında tamamen bu hayalidir. Kontrol altında olan sadece bize ait bazı şeyler gerisi asla bizim kontrolünüzde değildir. Yaşam neden adil değil sorusuyla boğuşup dururuz. Bize sunulan yaşamın adil olduğu, yeterince hep çalışırsan sen her şeyi elde edebilirsin, içindeki devi uyandırın, özgürlük ve adaletin kendi istekleri gibi enpoze edilmesi gibi mesajlar bizleri yormaktadır. Genellikle yaşamın adil olmadığını kabul edenlerin, etmeyenlerden daha adil oldukları gözlenmektedir.

Koronavirüs sonrası özellikle kendimizle ilgili ortaya çıkan bir sorunda kendimize iltifatlar ve övgüler yapmadığımız ve kendimizi kaybetmişiz. Bu dönemlerde aslında en çok duymak istediklerimizi kendimize bol bol söylemeliyiz. Kendimize inanmaz isek başkası söylediğinde nasıl inanacağız? İltifat olsun, şefkat olsun, merhamet olsun gibi tüm ihtiyaçlar karşıladığımda başkalarına sevgi, saygı ve güven sunabiliriz. Kendimize ve çevremizdekilerine bir şeyler yapmak için daha çok enerji olur.

Kişilikler üzerinde yapılan araştırmalarda hep farklı düşünceler oluşmuştur. Ama hepsi de kişiliklerin farklı olacağı düşüncesinde birleşmişlerdir. Kişiliğin gelişimi ve

davranışlara etkisi önemlidir. Genelde temel kişiliğimizi şekillendirmek için kalıtımın ve gelişimin kaynaşarak birbirini etkilediği kabul edilir.

Kitaplar ve özellikle de son dönemlerde sayıları günden güne artan kişisel gelişim kitapları size nasıl düşünmeniz gerektiğini ve başkalarının nasıl başardığını söyler. Ama sizin adınıza düşünemez. Kendinize belirlediğiniz rol ve modeller sizin adınıza yapamaz. Bunu kendimiz yapacağız. Bir de bu kişisel gelişim kitaplarının bir yanlışı da değişim önerisiyle karşımıza çıkmalarıdır. Değişim için önce Yaradanı ve onun sana verdiklerini kabullenmek gerekir. Kendimizi değiştirmeye odaklanınca, kendini kabullenmek zordur. Bu kitaplar kendini kabul etmeyi kabul etmezler.

Kabullenmek için;

- İnkârı bırakalım
- Yargılamayı bırakalım
- Savunmaları bırakalım
- Hayalleri bırakalım
- Yanlış gözlemleri bırakalım

Kişisel gelişim eğitimlerinde varılan yargılar, öneriler o kadar genel ve tartışmalı noktalara kadar gitmektedir ki, örneğin sözsüz iletişim ve beden dili ile ilgili alanlarda yapılan gerçek ve bilimsel çalışmaların güvenilirliğini de tehdit edecek boyuta ulaşmıştır. Kişisel gelişim özellikle kurumlarda verildiği zaman sadece öğrenilebilecek kurumsal bilgi ve öneriler bütünü değildir. Geliştirilerek günlük hayatımızda uygulayabileceğimiz, doğuştan da var olan bir beceridir. Eğitim yoluyla da geliştirilen beceriler ruhsal zekâ, sosyal zekâ, dokunsal zekâ v.b. gibi bilimsel zekâyla birlikte gelişmesi gereken zekâlardır.

Kişisel gelişim herkesin algısına göre farklılıklar gösterir. Yoksa bir konferans salonunda veya 5 yıldızlı otellerde 2 saat verilecek sunumlarla kişisel gelişim beklenmesi de ayrı bir şehir efsanesine dönüşmektedir.

Zor İş Yoktur Az Aşk Vardır

Salgın dönemlerinde vesvese hemen devreye girer. Yaşam ve kendimizle ilgili olan vesveseler çok öne çıkar. Özellikle hata yapmama üzerine yaşamaya çalışanlarda bu daha çok görülmektedir. Belirsizlikte olunca katlanarak sürmüştür. Kendimizle yüzleşmekten

kaçmamalıyız. Bu bir dönem ve mutlaka bitecektir. Zor bir süreç ama güçlü iradeyle ve aşk ile süreci sürdürerek vesveseden uzaklaşmalıyız. İrade zayıflığı kas çalışması gibidir. Salgın dönemlerinde farklı kararlar vermek irade kasını çok fazla yormaktadır.

Bu dönemlerde özellikle depresyon süreci sıkıntı veriyor. Aslında iletişimde hep söylediğimiz kelimelerin gücünü burada da hissedebiliriz. Eskiden Anadolu insanımız bugün depresyon denilen hastalığa gönül yorgunluğu diyerek ne güzel bir bakış açısı kazandırmıştır. Kadınların erkeklere göre daha yoğun yaşadığı bu gönül yorgunluklarının temel nedeni içselleştirme sürecini çok daha güçlü hissetmeleri.

Koronavirüs sürecinde eşler arasında tükenmişlik oranları her gün artmaktadır. Gönül yorgunluğu insanlara hiçbir şey yaptırmaz. Hep dinlenmek ve hafta sonunu beklemek veya akşam olsa da yatsak modunda ömrümüzü tüketir. Kişi içindeki durumdan çıkamaz ve boğulur. Yalnızlaşır ve etrafında kimsenin olmasını istemez. Karamsarlığa kapılır ve bu durumun hiç bitmeyeceğini düşünmeye başlar.

Gönül yorgunluğunda en büyük mücadele insanın kendisine olan inancını kaybetmemesi ve şartsız Allaha teslimiyettir. Güneş o kadar çok önemlidir ki tabi ki anlayana ve bu ülkenin kıymetini bilenler anlar. Zihinsel ve bedensel sağlığa kavuşmak için yanlış bilinen bu işin kafada bittiğidir. İnsanların tüm duygularının beyinde olduğu düşünülür ama öyle değildir. Sevgi kalpteyken tüm olumsuz duygular karın bölgesinde toplanır. Bilim insanları artık ikinci beyin olarak nitelendirdikleri bağırsaklardır. Bağırsak askısı tüm sindirim ve süzme sistemini kontrol etmektedir.

Kalp, beyin, bağırsaklar, karaciğer ve böbrek beş majör organdır. Bunları iyi beslersen ve güçlendirirsen birçok problemle baş etme şansına sahip olursun. Peygamber Efendimiz 'in karın bölgesine neden taş koyduğu ve özellikle mide konusunda bu kadar neden hassas olduğu bizlere iyi bir ders olmalıdır. Karın ağrısıyla yaşarken aslında bizim bu gönül yorgunluğunun girdabına girdiğimizin farkında bile olmamız daha da vahim bir durumdur. Böbrekler korku duygusunu, karaciğer öfke ve kıskançlık duygularını depoladıklarını ve bunun gibi birçok örnekler olduğunu bilsek herhalde artık bedenimizin anlamını daha iyi idrak etmiş oluruz. Koronavirüs döneminde bedenin sadece biyolojik değil psikolojik, iletişim gibi sosyal yapıdan da ibaret olduğunu herkes bir daha hatırlandı.

Yaşamda açıklıktan bahsederken aslında 3 türden bakış açısı geliştirmeliyiz;

1. Mide açlığı

2. Kafa açlığı

3. Gönül açlığı

Mide açlığına odaklanıyoruz ama kafa ve gönül açlığını yok sayıyoruz. Gönül açlığında aşk önemli bir unsurdur. Bizler söze önem vermeliyiz göze önem verdiğimiz için aşk kavramının içini boşalttık. Derviş'e sormuşlar Allah ile olan aşkın ne durumda? İyi demiş. Çünkü hep onun dediği oluyor demiş. Dünyada para ve eşya önemli Aşk yolunda ilim ve dua önemlidir.

Aslında aşk insana dert verir gibi gözükse de dert de insana yol gösterir. Salgın da aynen dert verdi ama yeni yollar çizmeye araç da olmaktadır. Zaten bu gibi dertlerle mücadele edebiliyorsan yaşam güzelleşir. Çünkü dertler seni daha çok Rabbine yaklaştıracaktır. Sürekli salgından bahsedenin yanında huzur bulamazsınız. Hayatta seni dertlendirenlerden uzaklaşırsan seni sevenlere yer açarsın. Ne bu salgın kalır ne bu hayat. Bu da geçer ya hu!

Salgınla yaşamda başarılı insanlar yüksek enerjiye sahip olanlardır. Sizin de salgın dönemlerinde bol enerjiye ihtiyacınız vardır. Enerji, neşenin, mutluluğun ve başarının kaynağıdır. Genelde sağlıklı yaşam için mücadele veririz. Çünkü o olmadan zaten yaşamda başarı olmayacaktır. Sağlığımızı ayakta tutacak önce şükretme sonra da onun için enerji harcama konusunda çaba göstermelisiniz. Enerji dolu olunursa siyasi yaşama ve olabileceklere olan bakış açınız değişir, her şey mümkün görünür. Enerji seviyeniz, ruhsal ve fiziksel olarak içinde bulunduğunuz duruma bağlıdır. Ruh sağlığı ve beden sağlığı siyasi enerjinizi artırır. Aksi takdirde bozuk bir yapı sizi sürekli gerilim ve düşünce içinde boğulmanızı sağlar.

Güzel Görmek ve Güzel Yaşlanmak

Koronavirüs gibi salgın dönemlerinde iletişim ve ilişkilerimizde bazı sorunlar daha çok ön plana çıkmaktadır. Bunlardan bazıları yaşam kalitemizi daha çok etkilemektedir.

Erteleme Hastalığı; Ertelemekten vazgeçmek, ertelenmemesi gereken bir eylemdir. Erteleme, insanların hayattan beklentilerini elde etmeleri konusunda karşılaştıkları en büyük engeldir. Bir şeyleri bir gün yapacaklarını söyleyip duran insanlar, ne yazık ki hiçbir zaman harekete geçemezler.

Erteleme sebeplerinin; direnç zayıflığı, net bir yöne sahip olmama, bilgi eksikliği ve bunlara benzer şeylerdir. Saatin ne zaman duracağını bilmediğimize göre harekete geçmek gerekir. Bu harekete geçme hemen olmalıdır.

Genellikle bu dönemde önemli kararları ertelemeye başladık. Kaçmak yalnız çare değildir. Tembellik hiç değildir. Ertelerken aslından vicdan azabı da duyarız. Hâlbuki tembelde vicdan azabı duymak olmaz. Genellikle erteleme hastalığında ana sebepler:

1. Başarısızlık korkusu; Başarı mecburiyeti ve toplum baskısı bunu daha da belirginleştirir.

2. Başarı korkusu; Çıtanın yükselmesi sonucunda sürekli daha iyi başarı kazanmak mecburiyetinden dolayı oluşur.

3. Yeni bir iş çıkması korkusu; Burada da tekrar bir sorun çıkacakmış korkuları oluşur.

Fazlalıklardan Kurtulmak; Bu dönemde fazlalık ve sorumluluk gibi işlerin etrafımızda artığını görmekteyiz. Aslında belki de bunları düşünerek artık bir zihin çalışmasıyla çöp gibi birikmiş bedenimizden atmanın zamanı gelmiştir.

- Fazla insanlardan kurtulmak
- Fazla sorumluluktan kurtulmak
- Fazla anılardan kurtulmak
- Fazla eşyalardan kurtulmak
- Fazla sosyal medya çöplüğünden kurtulmak
- Fazla alışkanlıklardan kurtulmak

Kısırdöngü; Koronavirüs döneminde tekrar tekrar aynı problemlerden bahsedildiği için bir kısırdöngü içinde oluyoruz. Aslında basit gibi gelen ama daha sonra yoğun bir baskı içinde olduğumuz bu süreçte yorgun olduğumuzu görmekteyiz. Özellikle de:

1. Sürekli problemi konuşmak. Salgınla yatmak ve salgınla kalkmak. Bu haberleri farklı kanallardan izlemek veya okumak suretiyle daha çok panik ve kararsızlık içinde olmak.

2. Şikâyet etmek. Her şeyi ama her şeyi şikâyet ediyoruz ama çözümü de hiç aramıyoruz. Hiçbir çare bakmadan hep zaten başkaları suçludur.

3. Takıntılı bir şekilde düşünmek. Salgını endişelenerek düşünmek daha da çözümsüzlük getirir.

4. Korkuyla hareket etmek. Salgından daha çok korktuğumuzda daha çok yakalanıyoruz. Bin kere söylersen olur atasözü gibi gerçekten başlarına çağırırlar ve hastalık hemen onları bulur.

Yaşamın en değerli şeyi zaman olmalıdır. Önem verdiğimiz şeyler salgından önce ve sonra değişti mi? Düşün ve öncekilerinden ilk 7 salgından sonraki ilk 7 tanesini bir yere yaz veya aklından say. Ama hemen hatırlatmak gerekir sen bunlarda yok isen önceliklerin hiçbir kıymeti yoktur. Zaman sadece veriliyor. Zaman satın alınamıyor ve sadece azalıyor.

Duygular ve düşünceler iki kardeş gibi birlikte ama zıt yönde çalışarak bize hizmet ederler. Duygular geçmişe bağlı olarak sürekli salgını aklımıza getirirken, düşünceler geleceğe odaklanır. Düşüncelerde sürekli salgın olursa o zaman nitelikli yaşam sürecimiz azalır. Salgın var diye yaşamlarımıza ek süre eklenmiyor.

Salgın dönemlerinde zorluklara karşı kendimizi şu önerilerle ateşleyebiliriz:

- Hayallerinizin doğrultusunda korkusuzca ilerleyin.
- Fırsatlar, cesur davranan insanların kapısını çalar.
- Kararsızlık korkuyu körükler korkmayın.
- Yaptıklarımızdan değil yapmadıklarımızdan pişmanlık duyarız. Pişman olmamak için ertelemeyelim.
- Lider kişiliğe sahip olmaya çalışalım.
- Ne kadar yakın olduğunu göremezsin. Ama aslında size çok yakındır, kaçırmamalısınız.
- Yapmaya korktukların zor değil, sen korktuğun için zorlaştırıyorsun.
- Zihniniz allak bullak ise, hayatınız da allak bullak olacaktır. Zihninizi dinç tutunuz.
- Düşüncelerinize değer veriniz, bu sefer gerçekleşebilir.
- Özgüven kazancınızı belirler. Değerinizi artıran bir unsur olarak kullanın.
- Bu yılın yükseleceğiniz yıl olmasına karar verin.
- Fakirlik içerisinde olabilirsin ama fakirliğin içine girmesine asla izin vermemelisin.

- İnanmak paniğe kapılmanızı önleyecektir.
- En büyük yalanlar kendinize söylediğiniz yalanlardır. Kendiniz asla kandırmayın.
- Çözüm üretelim, sorunun bir parçası olmayalım.
- Affedin. Affetmek inceliklidir ve kazandırır.
- Hedefler ayrıntılı ve ölçülü olmalıdır. Yoksa ulaşılması güç yollara bizi sürükleyecektir.
- Coşkunuzu güçlendirin. Size enerji vitamini olarak destek sağlayacaktır.
- Asla vazgeçmeyin. İnanmak, başarıya ulaşmada size çok büyük katkı sağlayacaktır.

Salgında Pozitif Enerjinin Yanlış Kullanımı

Rabbim yaşamı denge üzerinde kurmuştur. Yani %50-%50 kuralı geçerlidir. Ne azı ne çoğu bizlerin dengesini bozar. Bu kâinatın kuralıdır. İletişim sürecinde de bu böyledir. Etkili olan iletişim iki tarafın aktif olmasıdır. Bir taraf aktif diğer taraf pasif olduğunda ona etkili iletişim vardır dememiz mümkün olmamaktadır. Bizde var olan ‘hüsnü zan’ sanki yeni bir kavrammış gibi bizim metotları alarak yeni keşif gibi pozitif düşünmenin gücü adı altında insanlığa yeni ürün gibi pazarlanmaktadır. Salgın döneminde enerjinin yanlış kullanılması veya eksik –fazla kullanılması şunların oluşmasına sebep olabilir.

- Aşırı kontrol etme isteği
- Gerginlik duygusu
- Aşırı yemek yeme ve kilo almak
- Mide rahatsızlıkları
- İlişkilerdeki düzensizlik
- Maddi konularda cimrilik.
- Kaybetme korkusu
- Olayların gidişatına direnmek

- Taviz vererek insanları kontrol altına almak
- Her şeye evet demek
- Saldırganlık
- Bedeni aşırı yormak
- Çevrende olanlarla aşırı ilgilenmek

Sağlıklı egomuz sayesinde varlığımızı ve birey olduğumuzu hissederiz. Sağlıklı egomuz tüm hayatımızın yöneticisidir. Sağlıklı egomuz sayesinde insanları, yaşamı sever ve hayatımıza anlam katacak amaçlar peşinde koşarız. Ruh sağlığı yerinde olanlar için bu dünya ihtiyaçlarını karşılayan, kendisini daha iyi hissetmesini sağlayan bir araçtır. Onlar anın güzelliklerini kolayca yaşarlar. İddiasızdırlar. Sıradan olmayı isterler. Küçük şeyler onları mutlu eder. Affederek kendilerini cezalandırmaktan kurtulurlar. Maruz kaldıkları kötülükleri çabuk unutmaya programlanmışlardır.

Dinlemeyi, anlamayı severler. Sahte olmayan, doğal, sıcak ve samimi gülümsemeleri dikkat çeker. Baktıklarında, duyduklarında ve hissettiklerinde güzel, iyi ve hoş şeylere odaklanırlar. Olumsuz durumlarda müsamahalı davranmayı, olumlu durumları övmeyi severler. Kazanmaktan çok vermeye, başarılı ve saygın olmaktan çok değerli olmaya önem verirler. Bağışlamak kolay olunca sevmekte zorlanmazlar.

Sağlıklı ego, önce kendine sonra çevresine sevgi duyar. İnsan önce kendisini sevecek sonra başkasını sever ve ona saygı duyacaktır. Bunu egomuz yükselir diye algılamayalım. Bazen siz biriciksınız dediğim zaman hemen bana hocam biz bunu söylersek bize egonuz kabardı tekrar diyerek tepki veriyorlar. Hâlbuki kendinizi kabul etmek ve gerçekten olduğunuz kişi olmak, sadece varlığınız bile başkalarını mutlu edecektir. Hep olumsuz bakarak beni kimse sevmez veya bu koltukları bıraktığımızda bir kul bile bize sevgisini göstermez diyerek sürekli diken üstünde yaşamak herhalde bir kişinin arzuladığı yaşam tarzı değildir.

Öz sevgi, egoistlik, olumsuz kişi veya bencil herif değildir. Kendinizi sevmek sizi yaradan Cenabı Hakkın eserine hürmettir. Kendinizi sevdiğiniz zaman başkalarını da sever hatta yaşamınızda ki zor dönemleri atlatmanıza da fayda sağlayacaktır.

Olumsuz bir düşünceden oluşsan salgın süreci, ruh halimizi negatif algılama konusunda daha hassa yaptı. Zihnimiz karanlık, acı veren düşüncelerle meşgulken, bir ilişkiden keyif almak mümkün olmaz.

Salgın dönemlerinde hareketli olmamızı sağlayacak duygularımız ise;

- Kararlılık ve cesaret
- Coşku ve moral
- Onur ve takdir
- Sevgi ve yakınlık
- Rekabet
- Başarı hissi
- Canlılık ve heyecan
- Özgüven

Kaliteli Vakit Geçirme ve Dost Sohbetleri

Kaliteli vakit geçirebilmek için kişilerarası iletişimin önemi bu dönemde tekrar öne çıkmıştır. Önce çok tatlı gelen sanal iletişimler güçlü gözükseler de sonunda birebir iletişimin yerini hiç bir şey alamamıştır ve alamayacaktır.

Aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve aile ortamı, psikososyal yönden gelişen bireyin en çok etkileşime uğradığı yerdir. Bu ilişkiler, bireyin kendine güvenmesini, kendine ve diğer bireylere sevgi duymasını, kimlik kazanmasını, kişilik gelişimini, sosyal beceriler geliştirmesini ve topluma adaptasyon sürecini olanaklı hale getirir.

Aile birliğinde, aileyi oluşturan bireyler birbirinden etkilenir. Bu durumu aynı vücutta bulunan organlara benzetebiliriz. Her yönden etkileşim içerisinde, bir bütün olarak, aileyi yaşayan bir organizma saymak yanlış olmaz. Organların birindeki arıza, diğer organların ritmini, işleyişini ve fonksiyonelliğini etkiler.

Anne ve baba olma insanda var olan biyolojik bir yetenektir. Ama iyi anne ve baba olma öğrenilmesi gereken bir durumdur. Salgın döneminde kaliteli başarısını ve zamanını ailede de gösterecek ki hem kendileri için hem de toplum için bir fayda sağlamış olacaktır.

Siyasetçi bir anne ve babadan evde matrak, anlayışlı, esprili, hoşgörülü, asık suratlı olmayan, ailesine açılan ve duygularını paylaşan, arkadaş değil ama arkadaşça davranan, tatlı-sert olmaları genelde istenendir.

Dünya zenginleşirken ruhlar fakirleşiyor. Havalı görünmek, başkası olmak yoruyor. Kendini yaşamamak kriz anlarında bizleri derinden daha da sarsmaktadır. Birde ruhu sıkılmışların ruh sığıdığı bir dünya oluşturmaya çalışan özel bir kitleler mevcuttur. Sanki dünyaya muhalefet olmak için gelmişler. Her konunun uzmanı oldukları gibi koronavirüs konusunda da bunların uzmanlıkları hemen dikkat çeker. Bunlar genellikle olumsuz algıları yönetirler. Ama bizler her şeyi bilmek zorundaymışız gibi kendimizi yormamalıyız. Bilgi kirliliği zaten bu dönemlerde artar ve tavan yapar. Sıkıntılı konular da geçiştirmek de sonraki iletişim sürecinize zarar verir. Bilgi kaynaklarını doğru ve inandığımız kanallardan seçerek ve süzgeçten geçirerek takip etmeliyiz.

Normal hayatımızda olduğu gibi salgın dönemlerinde en sorunlu olduğumuz konu dinleme veya dinlememedir. Bizler dinlememe konusunda süperiz. Ama iş dinlemeye gelince kimse bunu istemiyor ama ilginç olan dinleme sorununu da kimse kabul etmiyor. Bugün salgında en önemli sorunumuz birbirimizi dinlemiyoruz. Hatta dinlemek istemiyoruz yani dinleme tahammülün de bile bulunmuyoruz. İmajın bir yansıma olduğu, gerçeklikten çok yönlendirilmiş olduğu kanısı günümüzde hâkim görüştür. Bu durumda gerçek ile imaj tanımları özdeşleşir.

Yaşamı anlamak; dışa yönelik bir yolculuktur. Bizi başarı, keşfe ve alçak gönüllüğe götürür. Kendini anlama; içe doğru bir yolculuktur. Bizi huzura ve aydınlanmaya götürür. İnsanı anlamak; hem içe hem dışa yönelik bir yolculuktur. Bizi uyuma, mutluluğa ve bilgeliğe götürür.

Sana iyi gelen insanları bulmak ve yaşamı güzel insanlarla sürdürmek bu süreçte çok önemli hale gelmiştir. Dedikodu yapanlar, gereksiz övgüler yapanlar ve her türlü bilgiye sahip olmaya çalışan ve sonra bu bilgileri istediği şekilde yorumlayarak sunan sinsi insanlardan uzak durmalıyız.

Koronavirüs dönemlerinde iyi ve dost insanlar ilişkilerinizde öne çıkmalıdır. Bunları şu özelliklerinden tespit edebilirsiniz.

1. Güven duygusunu öne çıkarırlar

2. Sınırlarını iyi bilirler
3. Dertleriyle seni boğmazlar
4. Moral bozmazlar
5. eleştirirken çözüm önerilerini de sunarlar
6. Kaliteli dinleme yaparlar
7. Özür dilemesini bilirler.

Koronavirüs süreciyle birlikte yalnızlık psikolojisi bizleri sardı ve gidiyor.%40 yalnızlaşma arttı. Özellikle 15 yaş 25 yaş grubunda bu daha da belirginleşti. Olumlu yaşama odaklanacak programlar yapmak zorundayız. Yalnız olanların yanlış insanlara yönelmesi daha kolay olmaktadır. Bir de sosyal medya aldatmasıyla beraber iyice köşeye sıkışıyorlar. Dışarıya çıkmak ve sohbet edebilmek en iyi çözüm olduğunu biliyoruz. Ama hep ya hastalığı kaparsak mesajı bombardıman gibi geliyor. Hayatın içinde kalarak harekette bereket olduğunu bilerek aşabiliriz. Yeter ki tek kişilik bir dünya oluşturmayalım.

Zamanı durdurmuş gibi düşünerek aslında geçmişe tekrar bir anlam yüklemek gerekir. Tehdide değil fırsatlara odaklanmak gerekir. Ümide yaslanmak yeisten uzak durmak gerekir. Yalnız yaşamdan ömür sermayesinde yüksek yatırımlara girmek gerekir. Hakikati arayan hislerde bu dönemlerde büyük çıkış olur. Dur, Düşün, Yeniden başla. Şeklinde ilerleyebiliriz.

İlişkilerimiz

İlişkilerde iletişim çıkmazlarını fazlasıyla hissediyoruz. İnsanlar arası ilişkilerde insan dışındaki tüm kimlikler ötekileştirir, ayrıştırır ve böler. Sadece bu kimlik, insanları birleştirebilecek bir güce sahiptir. Herhangi bir kimliğe insan kimliğimiz eklemesek, gerçek olumlu özellikleri ortaya çıkaramayız. Kimliklerde bazen yanlış algılama yapmaktayız. Örneğin;” bir insan evde mutluydu işte başarılı olur”, klişesi yanlıştır. Doğrusu iş yaşamıyla özel yaşamını dengelemeyi başaran kişi mutludur.

İlişkileri yönetmek bir sanattır. Kendini tanımak kadar önemli bir sanattır. İlişkiler nereden başlar sorusunun cevabı kendinizi tanıdığınız zaman dönemidir. İnsan kendi merkezinde durduğu bir dünyada bakar çevresine. Aldıkları da verdikleri de buna göre

şekillenir. Bazen sevgi sunar bazen korku, bazen rahatlar bazen sıkılır. .Neye inanıyorsanız onu yaşamınıza alırsınız. Kendinize nasıl davranıyorsanız insanlar da size öyle davranacaktır. İlişkilerde en fazla beklenen beklentiler ve koşullar ise;

- Kabul görme ve aidiyet ihtiyacı
- Kültüre bağlı ihtiyaçlar
- Kendi değerini hissetme ihtiyacı
- Güvende hissetme ihtiyacı
- Egoyu şişirme ihtiyacı

İnsanların ilişkilerde bir sorunla karşılaştıklarında doğal olarak yaptıkları şeylerin tümüne sorun çözme teknikleri diyebiliriz. Onun için önce sorun olduğunu fark etmek sorunu kabullenmek öncelik olmalıdır.

Koronavirüs ile birlikte güven ve bağlılık kavramlarının önemi bir kez daha hatırlandı. Bu kavramla insanın adı ve soyadı gibi iki tamamlayıcıdır. Yaşamımızda bağlar yok ise sahte özgüvenle bir kimlik oluşturmak zorunda kalırız.

Genel anlamda tüm ilişkiler açısından değerlendirdiğimizde temel sorunları etkileyen görünmez nedenler vardır şöyle ki;

1. Ebeveynlerimizle zor bir ilişki vardı. Anne ve babalar genellikle bunu kabul etmezler. Saçımı senin için süpürge ettim anlayışı hemen devreye girer. Daha sonra bu sorunlar halının altına atılır. Yeni araştırmalarda artık sadece anne ve baba değil bireyleri iki gen öteye giderek etkilendikleri çalışmalarda açıklanmaktadır. Bu da demek ki dede ve ninelerimiz de ilişkilerimizde etkili olmaktadır. Geçmişini suçlayarak onların ilişkilerimiz üzerindeki olumsuzluklara odaklanacağımıza; iki kuşak sonrasını etkileyeceğinizi düşünerek evlat ve torunlarınız aklınıza gelsin ve ilişkilerimizi düzenleyelim.

2. Anne ve babalardan birini reddediyorsak veya yargılıyorsak ilişki sürecimizde sendeleriz. Salgın dönemlerinde birine daha çok sarılarak sevgiyi onunla paylaşmak ve diğerini yok saymak sürece zarar verir.

3. Salgın dönemlerinde anne ve babayla duygusal bağların erken koparıldığı gözlemlenmektedir. Erken kopan bu bağlar daha sonraki ilişkilerimizde bizleri inanılmaz derinden yaralayacaktır. Kuramadığımız ilişkiler veya düzensiz giden ilişkilerinizde bu sorun vardır iyi bakınız.

4. Anne ve baba ayrı yaşıyorlarsa veya birinin olmaması hallerinde de ilişkiler gelecekte zorlanır. Ayrılık acısı ve diğer olumsuzluk sebepleri yeni bir ilişki serüveninize engel teşkil eder.

5. Sevgi, saygı ve güven deposunun boş olması. Üç önemli depodur. Bunların boş olması durumunda yerini öfke, korku ve kaygı alır.

6. Geleceğimizi geçmişin korkularına feda ediyoruz. Salgın neden ve niçin diye sorgularsak olumsuz enerji verdiğini görürüz. Ama nasıl sorusunu sorduğumuzda gelecek enerjisi verdiğini görürüz. Sorgulama sorularını bile düzgün yapmalıyız.

Salgın sürecindeki streslerde şu yolları deneyebilirsiniz.

Değiştirme yolu

- Stres kaynağıyla yüzleşiniz.
- Yardım isteyiniz.
- Zamanı iyi kullanınız.
- Hayır demeyi öğreniniz.
- Arada mola vermeyi deneyiniz.

Kabul et yolu

- Düşünce tarzınızı değiştiriniz.
- Kaygılanmayınız.
- Öfkeyi kontrol ediniz.
- Durumu daha da kötü hale getirmeyiniz.

Boşver yolu

- Vazgeçmeyi öğreniniz.
- İşleri ertelemeyiniz.

- Denge kurunuz.
- Kaçınız.

Yaşam tarzı yolu

- Negatif mücadeleden kaçınız.
- Diyet yapınız.
- Egzersiz yapınız.
- Rahatlayınız.
- Destek alınız.

Kötü giden günlerde hayır diyememek yaşamlarımızın her alanında fazlalaşır. Kötülüklerin ne olduğu ve kötülükleri tanımamızı da engeller. Ruhsal ve duygusal radarları bozulmuş bir şekilde kalplerini koruyacak yeteneklerimiz de kaybolur. Zaten en derin ihtiyacımız, ait olma, ilişki içinde olma, ruhsal ve duygusal bir yuva sahibi olma ihtiyacıdır. Yaşamın özü dolayısıyla başkalarıyla ilişki içinde olmaktır.

Nitelikli Sohbet İçin 8 Kural

Koronavirüs salgın sürecinde daha çok sohbet etmeliyiz. Özellikle aile bireyleriyle daha fazla bir araya gelmeliyiz. Sosyal yaşamın her alanında sohbetlerimizi artırmalıyız. Ailece yenilen bir akşam yemeği vaktini bile uzun tutarak bireylerle daha fazla sohbet etmeliyiz.

Kendisine değer verilmemiş bir insan bir başkasına değer veremez. Bunun sonradan öğrenilebilmesi de ancak kendisine değer verebilmeye başladıktan sonra işleyebilen iki yönlü bir süreçtir.

Değersizlik duyguları yaşayan biri için diğer insanları ya kendinden üstündür ya da aşağı, eşiti yoktur. Bazı insanlar küçümser, çünkü onlarda kendisine benzeyen bazı özellikler görür ve bu insanları hoşlanmadığı benliğini kendisine yansıtan bir ayna gibi algılar. Âmâ bunun bilincinde olmadığı için onları kendisinden daha değersiz bulur. Değersizlik duyguları yaşayan bir insan, ilişkilerinde tutarsızdır. Bazen üstünlüğünü kanıtlamak amacıyla insanlarla

yoğun bir ilişkiye geçer, kendisinin eksik ve yetersiz bulduğu zamanlarda da onlarla karşılaşmamaya çalışır. Bundan dolayı sosyal yaşamda sohbet edebilmek önemlidir. Sohbet sırasında etkin olabilmek için bu kurallar bize yol gösterecektir.

1.Kural: Sohbet sırasında göz temasını mutlaka sağlayınız. Göz teması ne fazla ne eksik olmalıdır. Bu durum sohbette akılların başka yere kaymasını da önler. Başlarını bir kez sallarsanız bu da size onay veriyorlar demektir. Sürekli baş sallama olayı oluşursa demek ki sohbet iyi gitmiyor ve ortamı terk etme arzusu da oluşmuştur. Gözleri hemen devreye sokarak olumsuz giden ortamı canlı bir göz temasıyla düzeltmelisiniz çünkü kendisine değer verdiğiniz imajını da oluşturmuş olursunuz. Sohbet sırasında gözlerinizi kapatarak veya başlarının üzerlerinde bakarak konuşmayınız. Asla muhatabın ayakkabılarına bakarak ve elinizde cep telefonu ile konuşarak sohbeti sürdürmeyiniz.

2.Kural: Sohbet sırasında başka şeylerle uğraşmayınız. Nitelikli zamanın dikkatinizi bir kişi üzerinde odaklamanız anlamına geldiği aklınızdan çıkmamalıdır. Başka bir şeyle uğraşmanız gerekiyorsa güzel bir ses tonuyla sohbet edeceğimiz kişilere söyleyerek hızlı bir şekilde işimizi halletmek gerekir. Sergileyeceğiniz olumlu tutuma genellikle herkes saygı duyacaktır.

3.Kural: Sohbet sırasında karşınızdakinin duygularını öğrenmeye çalışınız. Sohbetle ilgili duygularını öğrenerek daha etkili bir siyasi konuşma yapma şansı yakalarsınız. Soru ve onun vereceği cevaplara saygı duyarak ona değer verdiğinizi hissettirmiş olursunuz. Dikkat bu durumda önemli bir ayrıntı olacaktır.

4.Kural: Sohbet sırasında muhatabınızın beden dillerini de dikkatle izleyiniz. Daha önce bahsettiğimiz gibi beden dilinin etkisi çok önemlidir. Basit bir şekilde örneğin kişinin yumruklarını sıkması, ellerinin titremesi, alnını kırıştırması ve göz hareketleri onların hislerini sizlere anlatır. Ne düşündüklerinin anlamak beden dillerinin anlatımıyla sizlere yardımcı olur.

5.Kural: Sohbette sözleri kesmemek önemlidir. İnsanın sözünü kesmeden ve araya kendi düşüncesini katmadan karşısındaki kişiyi dinleme süresi ortalama 16 saniyedir. Bu süreyi önemseyelim ve sohbet sırasında aklımıza getirerek çalışma yaparsak daha sonra bu uygulamanı başarısını çok rahat kendinizde hissedersiniz. Söz kesme yaşamda çok büyük bir sorundur ve genellikle sohbet başlamadan biter. İnsanlar sürekli kendi duygu ve düşüncelerinin doğru olduğunu belirtmek için sözlerini keserek başarıya ulaşmak yöntemini kullanmamalıdır çünkü başarılı olması bu yöntemle çok zordur.

6.Kural: Sohbet sırasında geri bildirimler yapmak gerekir. Özellikle soru sorarak veya başımızı onaylayan bir şekilde kullanarak bunu sağlayabilirsiniz. Doğru anlamak ve anlaşılacak iletişimin ilk şartlarından biridir. Anladığımız kadarıyla söylediğin şey... Doğrumu anlamışım? ya da şunu mu söylemeye çalışıyorsun? gibi bir soru yardımıyla da geri dönüşler sağlanabilir.

7.Kural: Sohbet sırasında onu anladığınızı ifade ediniz. Hedefteki kişiler sizin onu dinlediğinizi ve anladığınızı bilmek isterler. Onu anladığınızı ifade ederek ona değer verdiğinizi göstermiş olursunuz.

8.Kural: Sohbetinde bakış açıları belirtmek de önemlidir. Bu konu hakkında benim düşüncelerim şunlar, sizlerinki diyerek onları da dinlemek ve değer vermek gerekiyor. Genellikle bu kısımda zorlanıyoruz. Kendi bakış açımızın dışında bir söylemde ses tonunu yükseltiyor veya ortamı terk ederek sonuca varma gibi büyük yanlışlık içine giriyoruz.

Salgın dönemlerinde daha farklı ve iyi insanları ararız ve bulmalıyız. Genellikle bu kalitede ki insanlarda şu nitelikleri arayın veya kendinizi bir sorgulayın.

- Güven duygusu verirler
- Kendi dünyasında sınırları bilirler. Sınırları aşmazlar.
- Dertleriyle seni boğmazlar. Seni yormamaya çalışırlar.
- Ara ara size değer vermeyi hissettirirler
- Hevesi kırmaz ve moral bozmazlar
- Hedeflerinize destek verirler
- Eleştirirken çözüm önerileri getirirler
- Hatalarını kabul ederler. Özür dilemekten kaçmazlar
- Paylaşımçı olurlar. Bencil ve ben merkezli olmazlar.
- Yardımcı olurlar. Lafta kalmazlar, gerçekten yaparlar.

Akıl-Kalp ve Ruh Üçgenimiz

Genel ilke her şeyi önce aklımıza sonra kalbimize sonrada da ruhumuza göndermeliyiz. Akıl kabul ederse kalbe danışmalıyız kalbimiz tamam derse ruh rahatlar.

Kalbimize sormadan mantık üzerinden götürdüğümüzde sorunlar yığılır. Salgında da akıl ile yürütülen çalışmalar neden başarıda zayıf kaldı. Çünkü kalplere inemediler. Kalpleri fethedemediler. Ruhlar zayıfladı ve ruhsuz davranışlar arttı. Ruhun ilacını bulmadan iyileştirme yapmak başarı getirmez. Çoğu insanın kalbinde okuma-yazması yok. Oysaki kendini okuyamayan sabır gösteremez ve sorunlardan arınamaz. Düşünen delirmez düşünmeyen delirir. Ben yalnız kendi gördüğüme inanırım tezi bizi yanılsa sürüklemektedir.

İnsanlar 4 önemli unsuru tatmin etmek zorundadırlar. Birincisi akıldır. İnsan aklını okumayla, bilgilenmeyle tatmin eder. İkincisi kalptir. Sevginin merkezi olan kalp sevgisiyle, sevmekle tatmin olur. Üçüncüsü midedir. Mide de gerekli düzgün yollarla beslenmekle tatmin olur. Dördüncüsü cinsi arzulardır. İsteklerin ve ihtiyaçların karşılanmasıyla tatmin olur. Bu dört unsur da dengeli bir şekilde tatmin edilmelidir. Sadece birkaçına ağırlık verilerek sürükleyici bir hayat kazanmak zordur.

Ruhtaki bu gelişim için de 4 gerekli unsura dikkat etmeliyiz. Öncelik farkına varmaktır. Bunu yaşamada farkına varmakla öncelik haline getiririz. Farkına varmak yetmez, ikinci olarak istemek önemlidir. İstenen şeyi elde etmek için üçüncü olarak çaba göstermek gerekir. Son olarak da bunun ardından dördüncüsü, başarı gelecektir. Zaman size neyi ifade eder? Durup, seyredecek vaktiniz olduğu için akan boş günler mi yoksa zaman azlığından şikâyet mi? Siyasi günleriniz içinde devamlı koşuşturma, hep listeler yapma ama asla uymama ve birde öğrenilmiş çaresizlik olan vakit nakittir diyerek geçen zaman süreciniz vardır.

Zaman konusunda yaşanan sıkıntı salgın dönemlerinde en önemli konulardan bir olmaktadır.

Zamana esir olanlar

Zaman sizi kaygılandırır ancak onu da nasıl yöneteceğini bilemeyenlerdir. Genellikle çok az işi çok geç zamanda yapmayı alışkanlık haline getirenlerdir. Hayatlarını organize edemezler. İnsanlar bu şekilde olanları güvensiz hissederler. Genellikle koşup koşup sonuçta bitkin hale gelir ama ortaya çıkan sonuç sıfıra yakındır. Rahatlamak için gezinip duran kişilerdir.

Zamana dengeli olanlar

Zamanın ne efendisi nede esiri olanlardır. Genellikle zamanında işlerini yaparlar. İşi telaşa vermezler. Zamanı dert etmezler. Hayatı yaşamayı zamanı kullanmaktan daha değerli görürler.

Zamanın efendisi olanlar

Zamana hükmedenlerdir. Çok iyi organize olurlar. Kendi verimliliklerinin kurbanı olmadan işleri hallederler. Zamana değer verir ve onu iyi kullanırlar. Zaman yönetimleri yetenekleriyle birlikte yürüme alışkanlığı edinenlerdir.

Zaman takıntısı olanlar

Zaman yönetimini takıntı haline getirenlerdir. Kendini zamana karşı çok zorlarlar. Biraz işkolik olmalarından zamanı takıntı halinde umursarlar. Hayır demeyi beceremezler. Zamanım zamanım diyerek öfkelenip dururlar.

Salgın dönemlerinde birde zaman kullanımı noktasında sıkıntı yaşanıyor. Vakit o kadar çok ki diye başlanıyor ve tembellik oluşuyor. Tembellikten kurtulmak için şunları da dikkate almalıdır.

Kararlılık: Eyleme geçen insanların sonuç alıncaya kadar planı uygulamakta ısrar etmeleridir. Bir deneme sonucunda hemen eylem başarıya ulaşmadı demeyiniz. Tekrara deneyerek ama önceki yanlışlıkları da dikkate alarak tekrar eyleme geçiniz.

Coşkunluk: İnsanları harekete geçiren süreçten biride coşkun olma halidir. Coşku siyasetin baş aktörlerinden biridir. Uzun yıllar çalışanlar içinde olanlar bu coşkularını kaybetmemişlerdir.

Oto Kontrol: İnsanların sahip oldukları ve sahip olmaları gereken temel özelliklerden biri de güçlü bir iradeye sahip olmalarıdır. İnsanlar, iç disiplinleri gelişmiş olması gereken insanlardır. Çünkü onları denetleyebilecek en önemli güç yine kendileridir.

Çalışkanlık: Atalet kırıcılar, gayretli ve çok çabalayan insanlardır. Çalışkan olmayan insan ” ç ” harfini atarsa tembellik alışkanlık haline gelir. Çalışkan siyasetçi kendi yaşamını ve etrafını da bu yönde kamçılar ve takım başarısında önemli bir rolü gerçekleştirmiş olur.

İdealistlik: İdealist insan, kendilerini ve insanları oldukları gibi değil, olmaları gerektiği gibi kabul ederler. Kurnaz insan ise insanları olmaları gerektiği gibi değil, oldukları gibi kabul edip onların zaaflarından yararlanmaya çalışırlar.

İhtirastlık: Atalet kırıcılar genellikle tutkulu hedefleri olan insanlardır. İhtiras hırsla sebep vermeden kullanılırsa başarmamak elde değildir.

Özgüven ve Cesaret: Özgüven daha önce bahsettiğim gibi başarılı insanda olması gereken bir his olmalıdır. Cesaret de yaşamda önemlidir.

Kendini Geliştirmek: Yaşamın gelişiminde de teknolojinin yararları olmuştur. Salgın dönemlerinde kendimizle daha çok vakit geçirmeliyiz. Çok okuyarak ve süreci doğru algılayarak kendimizi geliştirebilirsiniz.

İyimserlik: Halk diliyle yaşamı iyi okuyanlar dediğimiz kesim buna çok dikkat ederler. Sonuç ne olursa olsun yaşamın içinde kalırlar. Kendilerinin bu iyi niyeti her zaman kendilerine bir katkı sağlamaktadır.

Koronavirüs sürecinde kendimize vakit ayırırken bir dakika durun ve sevdiklerinizle aranızdaki bağı veya kopukluğu hissedin. Onlarla ilgili sahip olduğunuz hikâyeye bakmaksızın, ilişkiyi ve bunun bedeninizi fiziksel açıdan nasıl etkilediğini hissedin. Geçirdiğimiz zorlu vakitler sürekli endişelenmek, baskın duygular, sinir bozucu haberler, hisler ve diğer durumlar duruşma ve mahkûmiyet olmadan verilmiş müebbet hapis cezası gibidir. Korku ve endişeler, sizi bekleyen günü ve yaşamı sınırlandırarak dünyanızı küçültür ve canlılığını yok eder.

Şükür Diyeti ve Dualarımız

İnsan yaratılışı gereği kendisinden daha büyük bir makama sığınma ihtiyacı içindedir. Bireyin elde etmek istediklerine ulaşmadığı zamanlar ve çaresizlik anları, güçlü bir varlığa sığınma ihtiyacının ortaya çıktığı anlardır.

İman, bu sığınma ihtiyacının ortaya çıkardığı ilk duygudur. İman böyle bir ihtiyaç ve akıl yürütme süreci içinde gelişen bir itikad ameliyesidir. İman duygusu mahiyeti gereği

duaya kaynaklık eder. Dua güçsüz olan insanın, sonsuz merhamet sahibi olan Allah'a dayanmasıdır ve her ihtiyacını ondan istemesidir

Yeryüzüne gönderilen insanın asıl vazifesi ilim elde ederek mükemmelleşmesi ve dua yaparak ibadet etmesidir. Yani insanın yaşam sürecindeki asıl hedef kemalatı yakalamaktır. Bu kemalat ise dua ve ibadetten geçmektedir. Aslında duanın kendisi bir ibadet olduğu gibi ibadet de hadd-i zatında bir dua ameliyesidir. İnsanı diğer yaratılmışlardan ayıran temel özelliği onun duası ve ibadetidir.

Akıl, kalp, dil ve benzeri binlerce duygudan müteşekkil olan insan bu duygularını dua ve ibadet yolu ile asıl hedefine ve mükemmel noktasına ulaştırır. Hayat sahibi diğer varlıklara baktığımızda mesela bitkilere ve hayvanlara baktığımızda insan gibi donanımlı olmadığı görmekteyiz. Dolayısıyla bu anlamda donanımlı olan insanların bunun gereğini yerine getirmesi zorunludur.

Birbirlerinin iyiliği için dua eden bireyler ve gruplar hiç şüphesiz bu duaların bir kısım güzel sonuçlarını dünyada da görebilirler. Samimi ve içten dualar huzursuz bireyleri, sıkıntılı aileleri, çatışmacı grupları, kaotik toplumları ve savaş halindeki devletleri huzura kavuşturacaktır.

Özellikle küreselleşme ile birlikte ortaya çıkan huzursuz toplum hayatının, stresle iç içe olan modern bunalımların çaresi duadır. Onun için dua hiçbir zaman ihmal edilmemelidir. Bedduadan da uzak durulmalıdır.

Bir şey aklıdaysa seni çok etkilemeyebilir. Kalbine girdiyse, tüm hayatını ele geçirir. Dua kalbinde ve ruhunda rahatlık verir. Dünyayı kaybetmeyi başaran, ruhunu bulur. Dünyayı kazanacağım derken ruhumuzu kaybetmeyelim.

Tevekkül ve teslimiyet şart olduğundan gayret göstermeden beklemek olmaz. Tedbir ve sorumluluklarımızı yerine getirdikten sonra Allah'a havale edeceğiz. Tevekkül etmeyen insan yaşamın getirdiği bu salgınla ilgili problemlerde bunalır ve kendisini kuşatan endişeler sebebiyle, ruh sağlığı da bozulur. Kişi hem enerjisini bitirir hem de elinden bir şey gelmez. Vücut enerji depoladığı zaman zor durumda kalınca iflas eder. Beğenmek ve kabul etmekle beraber şükür diyetini yapmış oluruz.

Ağzımızdan çıkan her sözcük bir enerjidir ve bize fazlasıyla geri döner. Dua enerjisi çok etkilidir ve doğru edilmesi çok önemlidir. Koronavirüs sırasında örneğin; Allah'ım

belasız ve kötü sağlık verme ile ilgili dua ederken ancak gönderdiğimiz kelimeler ‘bela ve kötü’ kelimeleri. Hâlbuki bunun yerine Allah’ım hayırla sağlıklı ve mutlulukla bir gün geçirmek dersek bu duanın gücünü yükseltir. En büyük güçlü dua şükürdür. Bugünlerimize şükrederek daha güçlü yılları temenni ederiz.

KAYNAKÇA

Arkış, N. (2019), **Ben Kimim**, Final Kültür Sanat Yayınları, İstanbul.

Ertan, D. (2015), **İşaret**, Destek yayınları, İstanbul.

Ezmeçi, E. (2020), **Kararı Ben Veririm**, Destek Yayınları, İstanbul.

Fidan, M. (2019), **İletişim Kurmak İstiyorum**, Atlas Akademi, Konya.

Geçtan, E. 2017), **İnsan Olmak**, Metis Yayınları, İstanbul.

Harari, Y.N. (2016), **Homo Deus**, Kolektif Yayıncılık, İstanbul.

Kadıbeşigil. S. (2020),’ Usta Adını Koydu- Koronakaos’, Hürriyet Gazetesi, hurriyet.com.tr(20 Mart 2020).

Kapaklıkaya. A. (2015), **Kalbime Girmeden Beynimde İşin Ne**, Yediveren Yayınları, İstanbul.

Mc. Mahon, S. (2019), **Terapistim Yanımda**, Barış İlhan Yayınları, İstanbul.

Richo, D. (2021), **Geçmiş Şimdi Olduğunda**, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.

Sayar, K. Edt. (2020), **Kaygı Çağı**, Kapı Yayınları, İstanbul.

Sayar, K. (2019), **Yavaşla**, Kapı yayınları, İstanbul.

Saydam, A.(2020), Kriz İletişimi, Bir Kriz Nasıl Yönetilmez. 04 Nisan 2017.

Shah, S.(2020), **Pandemi**, Sahi Kitabevi, İstanbul.

Taştan, K. (2015), **Terapistin Terapisi**, Yeni Asya Yayınları, İstanbul.

Townsend, J.&Cloud, H. (2020), **Sınırlar**, Diyojen Yayınları, İstanbul.

ÖZGEÇMİŞ

Prof. Dr. Mehmet FİDAN

Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü Kişilerarası İletişim Anabilim Dalı öğretim üyesidir. Konya ve Selçuk Üniversitesi'nin bir ferdidir.

Yayınlanmış ulusal ve uluslararası bildirileri, makaleleri, projeleri, yüksek lisans ve doktora tez danışmanlığı ve kitapları vardır. Yayınlanma sırasına göre kitapları;

- 1- Siyasette Güvenilirlik İmajı
- 2- Kurum Kültürü ve Liderlik
- 3- Terörün Görüntüleri – Görüntülerin Terörü (kitap bölümü)
- 4- Halkla İlişkiler
- 5- İletişim Kurmak İstiyorum
- 6- Renkler Sizi Çağırıyor
- 7- Başarılı Siyasetçinin Sırları
- 8- Siyasette halkla ilişkiler (Edt.)
- 9- İletişimde Algı Yönetimi (Edt.)
10. Sözsüz İletişim (Edt.)

Bu eserlerin yanı sıra Türkiye’de birçok kamu ve özel kurumda kurumsal ve kişisel iletişim üzerine danışmanlık ve eğitimler vermektedir.

Diyarbakır’da doğan Fidan, eğitimini babasının astsubay olmasından dolayı çeşitli illerde geçirdikten sonra akademik yaşamının lisans, yüksek lisans, doktora ve doçentlik süreçlerini Selçuk Üniversitesi’nde tamamlamıştır. Kurulduğu 1993 yılından bu yana önde gelen İletişim fakültelerinden biri olan ve aynı zamanda Selçuk Üniversitesi’nin göz bebeği konumundaki İletişim Fakültesi’nin içerisinde yer almış ve çeşitli dönemlerde idarecilik görevleri üstlenmiştir. Mehmet Fidan, iletişimi sevgiyle anlatmayı meslek ve misyon edinerek bu yolda herkese ulaşmaya çalışmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

COVID 19, SOSYALİZASYON VE YALNIZLIK

Doç. Dr. Makbule Evrim GÜLSÜNLER

İnsan, belirli bir zaman kavramı içinde, geçmişten geleceğe hafızası, şimdiki zamandaki davranışları ve gelecek tasarımları ile mekana bağlı ya da bağımlı biçimde yaşar. Zaman içinde bellekte oluşturduğu bilgi birikimi sayesinde, yeni toplumlar kurar, yeni düzenler oluşturur ve kendini sürekli bir değişimin içinde bulur. Özellikle bu süreç içerisinde iletişim çok önemli rol oynamaktadır.

İletişim duygu, düşünce, bilgilerin başkalarına aktarılması olarak tanımlanmaktadır. İletişimin olmadığı süreçlerde etkili bir yapıdan bahsetmek pek de mümkün olmamaktadır.

Toplum tarafından genel olarak onaylanmış davranış normları davranışlarımızın şekillenmesinde büyük önem taşır. Kendi algılarımızı diğer kişilerin algılarıyla karşılaştırırken, bunların bizim için önemi olan kişiler tarafından onaylanması ihtiyacını duyarız. Bazı gelişim kuramlarına göre, sosyal etkileşim, gelişimimizde ve kimlik oluşumunda en önemli etkidir. Etkileşim sırasında kendimiz hakkında çok şey öğreniriz. Diğer kişilerin bize nasıl davrandıkları, onların bizi algılayış biçimi hakkında çok önemli ipuçlarıdır. Başkalarının bizi algılayış biçimi bizim kendimizle ilgili düşüncelerimize şekil vererek kendimiz için oluşturduğumuz benlik algısını etkilemektedir.

İnsanoğlunun ayrıcalıklı bir tür olmasının en önemli sebeplerinden biri iletişim yeteneğidir. İletişim yeteneği insanların bir arada yaşamalarını sağlamış, günümüz örgütlü hayatının da temelini oluşturmuştur. Kişilerarası iletişim birbirlerine karşı değişen rolleri ve ilişkileri olan iki insanı içerir.

Covid 19 (Koronavirüs)

Koronavirüsler (CoV) ilk olarak 1965 yılında Tyrrell ve Bynoe, 1966 yılında Hamre ve Procknow tarafından insan embriyonu sillitrakea veya nazal epitelyumu ve primer insan böbrek hücre kültürlerinde üretilmiştir (Berry, Gamielien ve Fielding, 2015:996).

Yeni koronavirüs ilk kez 29 Aralık 2019'da, Çin'in Wuhan şehrindeki deniz ürünleri ve canlı hayvan satan bir markette çalışan dört kişide ve aynı günlerde bu marketi ziyaret eden çok sayıda kişide akciğer enfeksiyonu (pnömoni) bulgularının tespit edildiğinin açıklanmasıyla gündeme gelmiştir. Virüsün çıkış yeri olduğu düşünülen Wuhan'daki hayvan

pazarı Çinli yetkililerce 1 Ocak 2020’de kapatıldı ve yaklaşık bir hafta sonra, 7 Ocak 2020’de, Çin tarafından yeni bir koronavirüs tanımlandı.

Daha sonra 2019-nCoV hastalığının adı “coronavirus disease-2019 (COVID-19)” olarak kabul edilmiş, virüs “severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV)”a yakın benzerliğinden dolayı SARS-CoV-2 olarak isimlendirilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, COVID-19 salgını 30 Ocak 2020 tarihinde “Uluslararası Boyutta Halk Sağlığı Acil Durumu” olarak sınıflandırmış, 11 Mart 2020’de ise küresel salgın (pandemi) olarak tanımlamıştır.

Covid-19 pandemisi bir yandan sağlık sektöründe önemli krizlere sebep olurken, diğer bir yandan da ülkelerin ekonomik, siyasal, sosyal, toplumsal ve psikolojik yönlerden de etkilemiştir

Covid-19, sadece vücudumuzu hasta eden bir enfeksiyona yol açmamıştır; bizi, sokağa çıkamadığımız, sevdiğimizimize sarılamadığımız bu nedenle Sosyalleşme ve bu doğrultuda “yalnızlık kavramının yeni bir yönüyle karşılaştığımız bir döneme yaşamamıza da neden olmuştur.

Sosyalleşme

Sosyalleşme, kişinin toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlamasını mümkün kılan bir mekanizmadır. Sosyalleşme sayesinde insan, toplumun ortaya koyduğu yaşam tarzı ve düşünme biçimlerini öğrenmektedir. “Sosyalleşme toplumun, kişinin diğerleri ile yaşayabilmesi için ondan beklediklerini temsil eder.” Kişinin toplum içinde diğerleri ile birlikte ortak bir yaşam sürdürebilmesi; toplumun örf ve adetlerini, geleneklerini, örneklerini benimsemesi, giyinme, yeme içme, uyuma, oynama, eğlenme, çalışma gibi birtakım faaliyetleri kabul etmiş olması, toplumsal hayatın kurallarına uyması ve grup içinde kendisine verilecek rolleri gereğince yerine getirebilmesi halinde mümkün olabilir (Dönmezer, 1984: 141).

Fichter, sosyalleşme sürecini birey ve toplum açısından nesnel ve öznel sosyalleşme ayrımı ile betimlemiştir. Nesnel olarak sosyalleşme, bireyin doğumu ile başlayan ve içinde yaşadığı toplumun kültürünü, değerlerini, hedeflerini, kısaca ‘yaşama desenini’ benimseyerek, örgütlenmiş sosyal yaşamda kabul edilmiş ve onaylanmış sosyal rolleri öğrenme süreci olarak tanımlamıştır. Bu bakış açısında, toplumun birey üzerindeki etkisi ve bu etki sonucu bireyin toplumun beklentilerine uygun davranış örüntülerini kazanması söz konusudur. Öznel bakımdan sosyalleşme ise, çocukluk döneminden başlayan

ve ömür boyu süren, bireyde meydana gelen bir öğrenme sürecidir. Birey çevresindeki kişilere adapte olurken, yaşadığı toplumun alışkanlıklarını alır ve ‘toplumca kırılmış’ bir hale gelir (Fichter, 1991: 23).

İnsan toplumları varlığını kültürel aktarma yoluyla devam ettirir ve bu kültürel aktarmayı sağlayan en önemli süreç sosyalizasyon sürecidir. Topluma yeni katılan bireylere aktarılan ortak hayatın kuralları, normları, değerleri o toplumun kültürünün temeli ve ortak kodu olarak kültürünü temsil eder ve doğal dünyada kendiliğinden varlığını devam ettiremeyecek olan toplumlar varlıklarını sürdürebilmek amacıyla bu ortak kodları (kültürü) her bireyine zmsetmek zorundadır (Türkkahraman, 2000:17).

Sosyalizasyon sürecine etki eden birçok kurum veya faktörden söz edilebilir. Toplumu oluşturan ve biçimlendiren, aile, eğitim (okul), toplumsal evre (arkadaş grupları gibi) ve medya (kitle iletişim araçları) sosyalizasyon sürecinde rol oynayan başlıca araçlardır. Türkkahraman, sosyalizasyon sürecini etkileyen araçları iki düzeyde açıklanmaktadır. Birincil sosyalizasyon süreci, bireyin çocukluk çağında toplumun bir yesi olma yolunda, aile, okul ve arkadaşlık grubu gibi birincil grup olma özelliği taşıyan sosyal çevrede, yakın, samimi ve yüz yüze ilişkilerin hakim olduğu bir süreç iken, ikincil sosyalizasyon sürecinin bireyin toplum hayatına fonksiyonel anlamda uyum sağlaması, belirli amaç veya çıkar sağlamak için oluşturulmuş, resmi ve işlevsel özellik taşıdığını görürüz (Türkkahraman, 2000: 19-20).

Berger ve Luckmann, bilgi sosyolojisi bağlamında yürüttükleri çok daha kapsamlı bir tartışmanın parçası olarak, bireyin başlangıç aşamasından olgun formuna kavuşana dek yaşadığı süreci ‘sosyalizasyon’ olarak adlandırırılar: ‘Böylelikle sosyalizasyon bireyin bir toplumun ya da toplumun bir kesitinin nesnel dünyasına kapsamlı ve tutarlı Şekilde girmesi olarak tanımlanabilir. Aslı sosyalizasyon, bireyin çocukluk döneminde başından geçen ve onu toplumun bir yesi haline getiren ilk sosyalizasyondur. Talı sosyalizasyon ise, zaten sosyalleşmiş olan bireyleri kendi toplumunun nesnel dünyasındaki yeni kısımlara sokan herhangi bir sonraki süreçtir.’ (Berger ve Luckmann 2008: 96).

Sosyalizasyon Araçları

İlk ve en etkili toplumsallaşma aracı aile ya da akrabalık grubudur. Bireyin, daha bebekliğinden itibaren, ihtiyaçlarını karşılayan ana-baba, kardeşler, büyük anne-büyükbaba ve

bazen de başka akrabalar, bireyin gelecekteki gelişiminde önemli etkilerde bulunan ilk gruptur.

İkincisi ise arkadaş gruplarıdır. Arkadaş gruplarının bireyin toplumsallaşmasında kimliğinin belirlenmesinde etkisi çok önemlidir.

Üçüncü sosyalizasyon aracı ise okuldur. Okul ve eğitimin bireyin sosyalleşmesindeki etkisi tabi ki yadsınamaz bir gerçektir.

Günümüzde bir diğer önemli araç ise kitle iletişim araçlarıdır. Kitle iletişim araçları; belli olaylar karşısında nasıl davranılması gerektiğine ilişkin belli rollerin sunulması, algılama, kavrama ve yorumlama noktalarında yönlendirici olması, değer yargılarının oluşumunda önemli bir rol üstlenmiştir.

Hess'e göre, kitle iletişim araçlarının önemli görevlerinden biri sosyalleşmedir. Karmaşık toplumlarda sosyalleşme ve değer yargılarının pekiştirilmesi kitle iletişim araçlarının görevidir. Bu toplumlarda çocukların sosyal rollerinin tümünü birincil çevrelerden öğrenmesi mümkün değildir. Onun için sosyal rollerin öğrenilmesinde kitle iletişim araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır (Şahan, 2007: 31).

Kitle iletişim araçları aile içinde, komşuluk ilişkilerinde okulda bir dizi rol modelleri sunmaktadır. Örneğin, Televizyon Yıldızları televizyon vasıtasıyla çocuklara örnek olmakta ve çeşitli davranış biçimlerini, değerleri, doğru-yanlış, iyi-kötü kavramlarını göstermektedirler. Kitle iletişim araçları çocuklara doğrudan bireysel bir etkileşim içinde olmamakla birlikte sosyalleştirici etkileri yadsınamaz büyüklüktedir (<https://www.researchgate.net/publication/315386774>).

Ronneberger'e (1971: 32) göre kitle iletişim araçları sosyalleşme sürecinde önemli rol üstlenmektedir. Buna da iki neden rol oynamaktadır. Bunlar,

1. Düşünceyi yönlendiren norm ve sistemleri ile toplumdaki örnek kimselerin tanıtılması.

2. Karmaşık bir toplumda, yaşamı kolaylaştıran düşünce ve davranış şekillerinin aktarılması ve böylece sosyal sistemin korunması ve devamlılığının sağlanmasıdır. Birincisinde aileve okul gibi kurumların etkisi büyüktür. Kabul veya reddedilebilir. İkincisinde ise kitle iletişim araçlarının içeriklerinden öğrenilebilir. Bunların çerçevesinde fertlerin günlük yaşantısının sosyalleşmesinde kitle iletişim araçlarının etkisi büyüktür.

Yalnızlık

Son yıllarda yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmaların arttığı ve konu ile ilgili psikolojiden, eğitim bilimine, eğitimden iletişime farklı çalışma alanlarında yalnızlık kavramının işlendiği görülmektedir. Yalnızlığın insan hayatını tehdit eden neticelerinin olması ve bu durumun genel olarak ciddi bir problem haline gelmesi, bu alandaki çalışmaları daha da arttırmıştır.

Aile ortamı, çocukluk döneminde yerini arkadaşların ve yaşam boyunca dahil olacağımız hiçbir sosyal ortamın bize sağlayamayacağı güvenilir ortamı bizlere sağlamaktadır. Anne, babamız ve kardeşlerimiz ile kurduğumuz iletişim ve bağlılık duygusu bizlere tamamlanmışlık hissi ve güven verir. Bu bütünlük hissi karakterimizi oluştururken, kimlik kazanmamız için gerekli ortamı sağlar ve gelecekte diğer insanlar ile yakınlık sağlamamızı kolaylaştırabilir. Mijuskovic'e göre yalnızlık, anlam ve his olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Psikanalizin çıkış noktası Freud'a göre sosyal yalnızlık çocukluk döneminde başlayan bir süreçtir. Fakat çocuklar bunu algılayamazlar. Freud'a göre yalnızlık "okyanus hissi" nin "okyanus duygusunun" tam tersidir. Evrende var olduğumuz ve bir bütün olduğumuzun bilincinde olursak bu bize iyi hissettirir (Kızılgöçer, 2015:35).

Yalnızlık ve depresyon ortak kaçınılmaz yönleri sahiptir. İnsanlar arasındaki iletişimsizlik sorunu sebebiyle yalnız kişilerin sosyal yardıma ihtiyaçları olduğu görülmektedir. Kişilerin insanlar ile olan ilişkilerinde iletişimi başlatırken ve devam ettiren problemlerle karşılaşmaları bunlarla baş edemeyince, depresif eğilim içine girdikleri saptanmıştır. Aynı zamanda özgüven eksikliği yaşayan, sessiz ve çekingen kişiliğe sahip insanlarda depresyon eğilimleri sıkça görülmektedir. Sessizlik, depresif uyumsuzluk yaratarak, yalnızlığa yönelim isteği ile karşımıza çıkmaktadır. Bunların yanında maddi sıkıntılar, ekonomik özgürlük, sağlık sıkıntıları gibi etkenler yüzünden insanlar kendi iç dünyalarına kapanmak zorunda kalmış ve depresif bir ruh haline çekilmişlerdir. Yalnızlık hissi kişilerin çevresine olan güvenini azaltır ve uyum problemi yaşamalarına vesile olabilir. Bu uyum ve güvensizlik ortamında ruhsal sıkıntılar ve depresyonun oluşması kaçınılmaz olmaktadır.

Weiss (1973), yalnızlık için, bireyin çevresinde sosyal iletişim kurduğu kişiler olsa da sosyal ilişkilerde beklenen yakınlık, içtenlik ve duygusallık gibi olguların eksikliğine kişinin tepkisi olabileceğini iddia etmektedir. O, yalnızlığı ikiye ayırmakta, duygusal yalnızlığın aile, özel arkadaş ve ilişkilerle ilişkili olduğunu, sosyal yalnızlığın ise sosyal ortamdaki arkadaşlıklarla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Çeçen, 2008: 416).

Öz'ün (2010: 150) aktardığına göre; Maustakos yalnızlığı; 'Yalnız olmak; o kadar güçlü ve derin hissedilir, o kadar ürkütücü bir değişikliktir ki o anda başka bir şeyi algılamaya, başka bir duyguyu hissetmeye gerek yoktur' demektir.

Yalnızlığın Nedenleri ve Yalnızlığı Etkileyen Faktörler

Yalnızlık olgusu duygusal, bilişsel, ailesel ve psikososyal faktörlerce etkilenmesine rağmen, aslında bireyin kurmuş olduğu sosyal ilişkilerinden aldığı doyum ile ilişkilidir. Bu nedenle yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar genel olarak, kişisel faktörler, derin sosyal ilişkiden yoksunluk ve kişilik faktörü üzerine odaklanmaktadır. (Duru, 2008: 16). Yalnızlığın belirleyici faktörleri genel olarak kişilik özellikleri, sosyal ve kişisel (bireysel) olmak üzere üç grupta toplanmaktadır.

Kişilik Özellikleri: Kişilik özellikleri yalnızlık duygularının oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalarda kişilik özellikleri incelenen bireylerin genel olarak içe dönük, çekingen, utangaç, dışsal denetimli, öz saygı düzeyi düşük, olumsuz benlik kavramına sahip bireyler olduğu belirtilmektedir. Başkaları tarafından saygı görme ve sevilmeye ilişkin karamsarlık, kendine acıma ve değersizlik duygularına yatkın olan bireylerde yalnızlık görülebilmektedir. İlgisizlik ve amaçsızlık bireyin kabul görme çabasını engellediğinde de yalnızlık oluşabilmektedir (Çakıl,1998: 28).

Sosyal Etkenler: Bireyin sosyal çevresinin özelliklerini yansıtan etkenlerdir. Sosyal çevrenin çeşitli özelliklerinin yalnızlık ile ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal ilişki sıklığı ve sosyal ilişki ağı az olan bireylerin yalnızlığı daha çok yaşadıkları görülmektedir. Etkileşim sıklığı, sosyal ilişki ağının büyüklüğü ve sosyal ilişki ağının yoğunluğu gibi değişkenlerden çok, sosyal etkileşimin niteliğinin yalnızlığın oluşmasında daha güçlü bir etkisinin olduğu görülmektedir (Çakıl, 1998: 28).

Bireysel Etkenler: Bireyin kişilik özelliklerinden çok bireysel özelliklerini dikkate almaktadır. West ve arkadaşları (1986) bireysel etkenleri şu şekilde gruplamışlardır: Yaş: Yalnızlık, yaş sınırı olmaksızın her yaş döneminde görülebilir. Gelişim dönemine bağlı olarak yalnızlık daha çok erişkinlerde görülmektedir. Yalnızlık ve bireyin yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma sonuçlarında farklı bulgulara rastlanmaktadır. Yalnızlık farklı yaş dönemlerinde farklı yoğunlukta yaşanabilmektedir. Quay (2002), okul öncesi dönemdeki 876 çocukla yaptığı çalışmada, yaşın yalnızlıkla bağlantılı olduğunu belirterek,

örneklemindeki yaşı büyük çocukların yalnızlık düzeyinin yaşı küçük olanlara göre daha fazla olduğunu bulmuştur.

Medeni Durum: Bekarlık, boşanma, dul kalma yalnızlığın hissedilmesine neden olmaktadır.

Cinsiyet: Cinsiyet faktörü de yalnızlığı etkilemektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında farklı örneklem gruplarına göre hissedilen yalnızlık değişebilir.

Çalışma Durumu: Meslekler açısından yalnızlık belirgin bir uyarıcı değildir. Fakat, çeşitli sebeplerle iş hayatına ara veren ya da hiç çalışmayan bireylerin kendini yalnız hissetmesi daha mümkündür.

Ölüme yönelik sorgulama; yaşamın anlamlandırılmasında önemli rol oynamaktadır. Kişinin ölüme yüklediği anlam yaşamı değerlendirmesinde ve kişisel rol kavramında önemli rol oynamaktadır. Ölümü düşünmek bazı kişiler için stres kaynağı olurken, kimileri için stresten kurtulmanın bir yolu; kimileri için bir yok oluş anlamını taşıırken, kimi için de ölümsüz bir yaşamın başlangıcıdır. Ölümü bir son, yok oluş, kişiliğin sona ermesi ve kaybediş olarak görenler ölümü, yaşamı ve ilişkileri kesen, bozan, sona erdiren bir düşman olarak görürler. Ölümü, yaşam gibi bir başlangıç olarak görüp onu açıkça kabullenenler ise yaşadıkları süre içerisinde hayatı anlamlı kılmak ve ondan zevk almak için çabalarlar. Bu şekilde hayatın bir parçası olarak ölüm korkutucu olmaktan çok kendini gerçekleştirmenin bir adımı olarak algılanır. Bazı insanlara göre sevdiği insanlarla birlikte olup, onlara “hoşça kal” deme olanağı bulabilmek, bazılarına göre ise saygılı ve becerikli bakım alma, bağımlı olmadan, ağrı, inkontinans, delirium yaşamadan ve travmatik tedavi müdahalelerine maruz kalmadan ölmek, onurlu ölüm olarak kabul edilmektedir. Kötü ölüm ise kişilerde, gereksiz acıların yaşandığı, hasta ve ailesinin istek ve değerlerinin önemselenmediği, hasta ile ilgili bireylerin bazılarının suçluluk duygusu yaşadığı, ihmal, şiddet, istenmeyen ve duyarsız tedavilerin zorla uygulandığı durumu ifade eder (Kaloğlu, 2010: 3).

Koronavirüs ve Sosyal İzolasyon

Korona virüs sürecinde sosyal izolasyon denilen bir kavramlar karşı karşıya kaldık.

Hem yeni sosyalleşme şekillerine uyum sağlamak hem de salgın sürecinin getirdiği ya da salgın sonrasının getireceği yeniliklere uyum sağlamak konusunda kendimizi ve ilişkilerimizi desteklemek hepimiz için önem taşımaktadır.

Sosyal izolasyon “bireyin sosyal olarak ait olma hissini kaybettiği, diğer kişilerle bağlantı kuramadığı, çok az sosyal irtibatta bulunduğu ve bunların kaliteli bir ilişkiyi sağlamakta yetersiz olduğu” durum olarak tanımlanmaktadır (Olufemi, 2017).

Sosyal İzolasyon Nedir?

Salgının yayılmasının önüne geçmek amacı ile tanıdığımız kişilerden ve toplumdan kısmen veya tamamen uzak olma halidir.

Objektif bir kavramdır ve görüştüğümüz kişi sayısı ile alakalıdır.

Sosyal izolasyon bazen yalnızlık kavramı ile karıştırılabilmektedir.

Yalnızlık, diğer insanlarla ilişki içinde olmaktan tamamen uzak olma anlamını taşır.

Yalnızlık öznel bir histir, objektif olarak açıklanması güç bir kavramdır.

Kişi kalabalık bir ortamda da yalnız hissedebilir.

Bu sebeple, sosyal izolasyon yalnızlık demek değildir

Yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerin kişilik yapılarında çekingenlik, sosyal kaygı, sosyal etkileşimlere aşırı derecede kötümser beklentilerle yaklaşma, alınganlık, güvensizlik, benlik saygısının düşük olması gibi özellikler bulunabilir. Bu nedenle, yalnız kişilerin kendileriyle ve çevreleriyle barışık olmadıkları, ruhsal çatışmaları olduğu için de uyum sorunu yaşadıkları belirtilmektedir. Yalnızlık duygusunu yaşayan bireyler kendilerini çevredeki diğer insanlarla uyum içinde hissedemezler. Çevreye ve kendilerine güvenemedikleri için ihtiyaçları olduğu zamanda dahi yardım isteyebilecekleri kişi sayısı azdır. Olumsuz değerlendirilme eğiliminde olduklarından, diğer insanlardan da negatif tepki alma beklentisi içindedir. Heyecan duyulan bir olay karşısında diğer insanlara göre daha fazla tepki göstermektedirler. Benlik değerlerinde azalma, yaşanan olaylar karşısında kendisini suçlama, benmerkezci olma, kendilerini terkedilmiş ve boşlukta hissetme gibi kişilik özelliklerine sahip olabilmektedirler. <https://altinbasedutrstorage.blob.core.windows.net>.

Koronavirüsü hem bireysel hayatlarımızı hem de hepimizi bir bütün olarak etkiledi. Sosyal izolasyon ile insanlar için en önemli kaynak olan sosyalleşme ve teması kaybettik. Cenaze ve düğünler gibi temel toplumsal ritüellerimizi bile bir arada yapamıyoruz. Bireylerin ve toplumların eskisi gibi olması mümkün değil. Bu süreçte Sosyalizasyona Aile, okul, Arkadaş Gruplarına ve Kitle İletişim Araçlarına daha fazla iş düşmektedir.

KAYNAKÇA

Berger P.L. ve Luckmann, T., (2008). Gerçekliğin Sosyal İnşası: Bir Bilgi Sosyolojisi İncelemesi, çev. Vefa Saygın Ögütle, İstanbul: Paradigma.

Berry M.Gamiel J.ve FieldingBC. ,(2015). Identification of New Respiratory Viruses in the New Millennium. Viruses Mar 6;7(3):996-1019.

Ceyhan S. (2005). Kayseri Nuh Naci Yazgan Sağlık Ocağı bölgesinde yaşayan 65 yaş ve üstü bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Çakıl N., (1998). Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin yalnızlık Düzeylerine Etkisi, (Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara.

Çeçen, A. R., (2008). “Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana-baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6 (3), 415-431.

Duru, E., (2008). “Yalnızlığı Yordalamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü”.

Türk Psikoloji Dergisi, 23(61), 15-24.

Dönmezer, S. (1984). Sosyoloji (İkinci Baskı). Ankara: Savaş Yayınevi.

Fichter, J., (1994). Sosyoloji Nedir?, (çev. Nilgün Çelebi) 2. Baskı, Ankara: Attila Kitapevi.

Kalaoğlu, Öztürk, (2010). F. Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi , Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.

Kızılgöçer, Muhammed (2015). Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık üzerine psiko-sosyal bir çalışma, Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları.

Olufemi, O. O. (2017). Socialisolation in the elderly; Physical Activity to theRescue. https://www.researchgate.net/publication/322007010_Social_Isolation_in_the_Elderly_Physical_Activity_to_the_Rescue

Öz, F., (2010). Sağlık Alanında Temel Kavramlar , Ankara: Mattek Matbaacılık.

Ronneberger, F. (1971). Sozialisaton Durch Massen Kommunikation. F. Ronnerberger (de): Stuttgart.

Türkkahraman, M. (2000). Türkiye’de Siyasal Sosyalleşme ve Siyasal Sembolizm. İstanbul: Birey Yayıncılık. No 41.

Şahan H., (2007).“Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

<https://altinbasedutrstorage.blob.core.windows.net>. (06,11,2021)

https://www.researchgate.net/publication/315386774_SOSYALLESME_VE_SOSYALLESME_SURECI (05,11,2021)

ÖZGEÇMİŞ

Karadeniz Ereğli doğumlu Doçent Doktor Makbule Evrim Gülsünler 1996 yılında İstanbul Cağaloğlu Anadolu Lisesinden mezun olmuştur. 2000 yılında Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler Bölümünden mezun olup aynı yıl içerisinde akademik hayatına başlamıştır. 2016 yılında Doçentliğini alan Gülsünler Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler Bölümü Araştırma Yöntemleri Bilim Dalında öğretim üyeliği yapmaktadır. Halkla İlişkiler Eğitimi, Halkla İlişkiler Etiği, Kurumsal Kimlik çalışma alanları arasındadır. Almanca ve İngilizce bilen Doçent Dr. M. Evrim Gülsünler evli ve iki çocuk annesidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PANDEMİ İLETİŞİMİ “HAYATI ANLAMA SANATI”

Doç. Dr. Özgür SELVİ

1. İlet-işim, Hayatı Anlama Sanatıdır...

İletişim hayatı anlama sanatıdır. Zira anlaşabilmenin bilinen başkaca bir yolu da yoktur. Her iletişim bir ihtiyaçtan kaynaklanır ve ihtiyaçlar tekerrür ettiği için de devam eder. Ailede, akrabalar arasında, arkadaşlarımızla veya daha geniş toplumsal yapıların içinde yani her an iletişim kurmak durumunda kalırız. Burada esas olan karşımızdakini yanımızdaki haline getirip getirmedığımız yani bana biz katıp katamadığımızdır.

İçinde bulunduğumuz Kovid 19 pandemisi bize iletişim kurabilmenin, görüşüp hasret giderebilmenin ve mesafelerden sıyrılıp yaklaşabilmenin ne denli önemli olduğunu tekrar hatırlattı. Aslında sevmediğimizi düşündüğümüz insanları bile ne kadar özledik, çekirdek aileden ziyade geniş ailenin önemini kavradık ve her yaz sıkılarak gittiğimiz köyümüzün ne kadar güzel bir yer olduğunu ah çekerek anladık. Elimizden düşürmediğimiz mobil telefonlar yoluyla takip ettiğimiz dijital dünyada sanal beğenilerin, sahte paylaşımların ve hiç olmayan kahramanların etkisinde kaldık uzun bir dönem. Fakat bu ruhumuzu bırakın dinlendirmeyi ya da tatmin etmeyi iyice sıktı ve kararttı. Belki daha önce farkında olmadığımız ama elimizden salgın ortamında yitip giden gerçek iletişimlerin, sarılıp dertleşmelerin kıymetini anladık hep birlikte. Gelin şimdi önemle üzerinde durmak ve iyice öğrenmek durumunda olduğumuz iletişim konusuna bir başlangıç yapalım.

Gerbner iletişimi iletiler yoluyla oluşan toplumsal etkileşimler olarak tanımlamıştır. Böylelikle iletişim en genel manada, iletinin aktarımı sürecinde gönderen ve alıcı arasındaki ilişkiye odaklanmış olur. İletişim teorik olarak ise iki birim arasındaki birbirine ilişkin mesaj alışverişi olarak tanımlanabilir. İletişimin kurulma sebebi ise ihtiyacı ortadan kaldırmaktır. Bu tanımdan yola çıkacak olursak üzerinde önemle durmamız gereken üç temel konu bulunmaktadır. Bunlardan ilki iki birimdir. İki birimden kasıt kaynak ve hedef birimlerdir. Yoksa sayısal bir ifade söz konusu değildir. Yani yukarıda değinilen mesaj alışverişi iki kişi arasında olabileceği gibi iki grup arasında da olabilir. Ayrıca bir şahsın kitle iletişim araçlarından faydalanarak milyonlarca kişiye hitap etmesi de söz konusudur. İki birim iletişim

halinde olan tarafları tanımlar. Tanımı oluşturan temel taşların ikincisi ise mesaj alışveriştir. Yani bahsi geçen birimlerin kendi aralarında duygu, düşünce veya bilgi paylaşımında bulunmasıdır. Nitekim Luhmann iletişimi anlamların paylaşılması olarak tanımlamaktadır. Fakat biz sağlıklı bir iletişimden bahsedeceksek eğer mesajların paylaşılması tek başına yeterli olmaz. Burada üçüncü ve son temel parametre devreye girer. O da paylaşılan mesajların birbirine ilişkin olmasıdır. Yani iletişimi başlatan ve devam ettiren kaynak birim ve hedef birim arasında ortak bir konunun var olma zorunluluğudur. Tarafların aynı konu hakkında iletişimi başlatıp sürdürüyor olmaları gerekmektedir. İletişimin bu üç temel özelliği ile ilgili birkaç örnek vermek sanırım konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Hocalığa başladığım ilk yıl iletişim dersinde kaynak birim ve hedef birim konusundan bahsederken ‘bakın arkadaşlar’ dedim ‘şu an iletişimi başlatan ve sürdüren ben, kaynak birimim. Siz de sınıfın tamamı olarak benim mesajlarımın muhatabı yani hedef birimsiniz. İşte tanımda yer alan birimler oluştu’. Derken bir öğrencim parmak kaldırdı ve biraz da sert bir üslupla ‘ne yani hocam şimdi siz tek başınıza bir birim, biz de o kadar insan hepimiz bir birim miyiz?’ diye sordu. Bak şimdi dedim burada birimler iletişim halinde olan tarafları ifade eder. Sayılar önemsizdir. Yani az önce iletişimi yönlendiren sen değil miydin? E evet hocam. İşte sen kaynak birim olarak bir birim oldun. Ben de dâhil olmak üzere sınıfta bulunanlar da bir birim olduk. A tamam şimdi oldu hocam dedi. Düşündü, biraz mahcup oldu. Ardından ben devam ettim ve eğer kitle iletişim araçları vasıtasıyla ulusa seslenen bir siyasi partinin liderini düşünecek olursak iletişimde taraflar kimler olur? Tabi ki o lider tek başına bir birim ve karşısında onu izleyen veya dinleyen yani mesajlarına muhatap olan belki milyonlar bir birim olmaz mı? Olur hocam. Yani demek ki birimler sayılarla ifade edilmezmiş onu hep birlikte anlamış olduk. Mesajların karşılıklı olmasına da bir örnek verelim. Onu da bir diyalogla anlatalım.

Ayşe akşama kadar eve geç gelen kocasını bekledi. Bekledi, bekledi... ara sıra daha bir yaşına bile basmamış olan kızını besledi onunla oynadı onu koklayıp öptü. Onu sıkı sıkı sardı ve uyuttu. Eşi eve yorgun argın sanki biraz da baygın bir vaziyette geldi. Soğuk bir karşılama ve devamında soğuk bir tas çorba. Ahmet’in canı sıkıldı ama pek de belli etmiyor. Şunu zıkkımlanıp hemen televizyonun başına kendimi atayım, ardından sıcacık bir çayla maç keyfi oh. Ayşe bir müddet Ahmet’ e baktıktan sonra sessizliğini bozdu veya ne olacak bizim bu oturma odası takımı diye sordu. Ahmet konuşmak istemiyor ama kendini de tutamadı ve yanıtladı ne olmuş oturma odası takımına oturuyoruz ya. Yani pek oturmuyoruz doğrusu pek gelen gidenimiz de yok hani. Üç yıl oldu mu onları alalı? Ayşe dalga geçme diye araya girdi

hemen. Bak Melahat hanımların yeni takımı geldi hafta başında. Dün gün vardı gittik çok güzel görünüyorlardı. Ahmet bir an sinirine hâkim olamadı ve bak Ayşe dedi zaten sabahtan akşama kadar çalıştım, ayaklarıma kara sular indi. Kadın onlar on beş yıllık evli insanlar. Biz evleneli üç yıl oldu şunun şurasında. Daha doğru dürüst oturmadık bile biz oturma odasında sen deli misin? Ayşe gözyaşlarına boğulurken Ahmet kapıyı açmış ayakkabılarını giymeye çalışıyordu. İşte alın size mesajların bir birine ilişkin olmamasının sonucu. Yani iletişim çatışması. Ahmet henüz, evlenirken aldığı eşyaların borcunu bile ödememiş. Gece gündüz ailesi için çalışan bir baba. Ayşe ise Ahmet için ailesini başka bir şehirde bırakıp gelmiş. Çocuğuyla yakından ilgilenen bir ev hanımı. Yani birbirini seven iki insan. Niye oldu şimdi bunlar. Birden olay evi terk etmeye kadar vardı. İşte mesajlar birbirine ilişkin değil de ondan. Olması gereken şeydu aslında; Ayşe eve geç ve yorgun dönen eşini güler yüzle karşılamalı, onun halini hatırını sorup güzel bir yemek ikram ettikten sonra tatlı bir dille oturma odası takımını beğenmediğinden ve değiştirmek istediğinden bahsetmeliydi. Muhtemelen buna karşın Ahmet de bu takımı alamasa bile eşini kırmayacak ve ona en azından şimdi bu takımı yenileyemese bile en kısa zamanda değiştirebileceğine dair bir şeyler söyleyecekti. Konun başında da değindiğim gibi kurulan her iletişimde hedef, ihtiyacı ortadan kaldırmaktır. Bu anlamda Ayşe'nin ihtiyacı oturma odasını yenilemekken Ahmet'in ihtiyacı ise biraz tatlı dil, güler yüz ve karnını doyurup dinlenmektir. Kurulan iletişim neticesinde ikisinin de ihtiyacı ortadan kalkmadığı gibi olay daha vahim bir boyut kazanmıştır. Çünkü mesajlar birbirine ilişkin değildir. Yani paylaştıkları konu taraflardan birini ilgilendirirken diğerinin umurunda bile olmadığı bir konudur.

Bir diğer örneğimiz öğretmen ve bir öğrencisi arasında bir diyalogda gelişiyor. Metin öğretmen ortaokulda görev yapan bir Türkçe öğretmenidir. Dönemin başında öğrencilerine ders ile ilgili temel bilgileri vererek kaynak kitapları sıraladıktan sonra her geçen hafta derslerine daha da bir ısınan Metin öğretmeni öğrencileri sevmiş, her şey şimdilik yolunda gibi görünüyor. Dersin dördüncü haftasında metin öğretmen 'bakın çocuklar bu ders çok önemli çünkü kendi dilini ve onun inceliklerini iyi öğrenemeyen ileride başarılı olamaz. Ne kadar çabalasa da okumayı küçük yaşta geliştiremeyen öğrencilerin sınavlarda paragraf sorularının içinde kaybolup gittiğine kaç kez şahit oldum ben' diyerek derse başlıyor. Metin öğretmen 'Evet, bu hafta size söz sanatlarını anlatacağım. Önce teşbih yani benzetmeyle başlayalım. Buna bir örnek vererek başlamak istiyorum. Ali Arslan gibi cesurdur. Bu cümlede acaba kim kime benzetilmiş ve benzetme edatı nedir? Diyerek sözlerine devam etti. Onun bu sorusuna karşılık neredeyse sınıfın yarısı parmak kaldırdı. İçlerinde Rüveyda da var. Birçok

öğrencinin parmak kaldırmasından duyduğu mutluluk yüzünden okunan Metin öğretmen sınıfı şöyle bir süzdü ve ‘söyle bakalım Rüveyda’ dedi. Rüveyda yavaşça kalktı ve ‘öğretmenin şey, ben aslında başka bir şey söyleyecektim’ dedi. Metin öğretmen biraz şaşkın ‘söyle kızım söz senin bekliyorum’ diye karşılık verdi. Rüveyda ‘şey yani öğretmenim ben merak ettim de bu konu sınavda çıkar mı acaba? Diye onu soracaktım’ deyince metin öğretmen küplere bindi. Rüveyda, kızım şimdi bunun sırası mı? Bak hem sınava daha kaç hafta var. Ben sana bir soru sordum demin bak. Sen şimdi ona cevap verebiliyorsan cevap ver. Yoksa otur beni daha fazla kızdırmadan bakalım’ diye çıkıştı Rüveyda’ya. Bu örneği incelediğimizde göreceğiz ki Metin öğretmenin önceliği ile Rüveyda’nın önceliği aynı değil. Üzerinde iletişim kurulan mevzu yani konu birliği mevcut değil. İhtiyaç ortadan kalkmadan iletişim hedefe ulaşmış sayılmaz. En azından sağlıklı bir iletişimden bahsetmemiz uygun olmaz. Metin öğretmeni memnun edecek şey sorusuna bir başka öğrencisinin vereceği bir cevap olacaktır. Rüveyda ise mesajlarını uygun yer ve zamanda konu bütünlüğü içinde göndermesi gerektiğini anlamış olacaktır. Biz de bir düşünecek olursak çoğu kez bu örneğe benzer örnekleri yaşamıyor muyuz? Bahsettiğimiz konuyla ilgili olmayan sorularla veya yorumlarla karşılaşmıyor muyuz? Bazen anlattıklarımızla ilgisi olmayan şeyler söyleyenleri ayrı dünyaların insanı olmakla suçladığımız bile oluyor. Evet, burada da karşımıza çıkan sonuç itibarıyla mesajların birbirine ilişkin olmayışıdır. Bu da iletişimi içinden çıkılmaz bir girdabın tam ortasına atmak demektir.

Son örneğimiz baba ve oğul arasındaki iletişim ile ilgilidir. Öncelikle çocuklarla kurulan iletişimin geleceğimizi inşa ettiğini unutmamız gerektiğine vurgu yapmak istiyorum. Ebeveynlerin veya öğretmenlerin çocuklarla kurdukları iletişimde dikkat etmeleri gereken önemli hususlardan bazılarını kısaca değinip örneğe başlamayı uygun buluyorum. İlk dikkat edilecek husus çocuğu bir birey olarak kabul etmek ve ona önemli olduğunu hissettirmektir. Çocuklarla kurduğumuz iletişimde duygudaşlık çok önemli diğer bir faktördür. Duygudaşlık fiziksel ve duygusal anlamda empatik bir iletişimle çocukla aynı frekansta olabilme halidir. Üçüncü etmen ise her çocuğun ayrı bir kişi olduğunu unutmayarak ve onu başkalarına benzetmeden ya da başkalarıyla onu kıyaslamadan iletişim kurmaktır. Tabi bunların başında en önemli unsur ise sevgidir. Sizin onu sevdiğinizi düşünen, önemsendiğini fark eden ve kendini gerçekleştirme olanağına sahip olan bir çocuk ile iletişim problemi yaşama ihtimaliniz oldukça düşüktür. Son olarak belirtmek istediğim ve son zamanlarda özellikle medya aracılığıyla topluma yanlış aksettirildiğini düşündüğüm bir hususta farklı kültürlerde çocuklarla kurulan iletişimin genellenerek Türk toplumuna dikte ettirilmeye

çalışılmasıdır. Farklı toplumların çocuk yetiştirmeleri ile ilgili farklı yaklaşımlara sahip olmaları doğaldır. Çünkü toplumların genetik yapısından tutunda kültürel boyutlarına varıncaya kadar birbirinden farklı özellikleri vardır. Bundan dolayı çocuklarla iletişim kurarken veya onları eğitirken hatta ödül ve ceza yöntemlerini kullanırken dahi farklı toplumlarda yapılan araştırmaların sonuçlarını çocuklarımızın üzerinde uygularsak çok büyük problemlerle karşılaşabiliriz. Örneğin batı toplumlarında çocuk eğer bir hata yaparsa onu cezalandırmak için odasına gönderirler ve belli bir süre orada kalmasını isterler. Bu toplumlar soğukkanlı toplumlardır ve çocuk bu disiplin sistemine adapte olmuştur. Aynı uygulamayı siz kendi çocuğunuza uygularsanız onu kaybedebilirsiniz. Zira siz sıcakkanlı insanlardan oluşan, empati yeteneği güçlü ve yardımsever bir toplumun ferdisiniz. Çocuğunuz da öyle. Bu durumda çocuğunuza yaptığı hareketin hatalı olduğunu daha farklı yöntemler kullanarak anlatmanız yerinde olacaktır. Gelelim örneğimize. Şevket işten eve evden işe gidip gelen, tek derdi ailesi ve çocuklarının geleceği olan şefkatli bir aile babasıdır. Oğlu Harun ise on yaşlarında zeki olduğu kadar da haylaz bir çocuk. Bir akşam Şevket eve geldiğinde Harun’u yanına çağırdı ve matematik defterini getirmesini istedi. Harun ise babasına öğretmenin ertesi gün için planladığı etkinliği anlatmaya çalışıyor ve beş lira istiyordu. Şevket biraz sinirli bir ses tonuyla ‘sana söylüyorum Harun, getir şu matematik defterini dedim’ diye çıkışa dursun Harun hala öğretmenin istediği beş lirayı babasından koparmanın derdinde. Derken sinirleri iyice gerilen Şevket bağırarak ‘bana bak Harun getir şu defteri yoksa kötü olacak’ dedi. Harun biraz öfkeli biraz korkmuş bir şekilde defterini almaya gitti. Bu örnekte olduğu gibi Şevketin ihtiyacı ile Harun’un ihtiyacı birbirini karşılamadı. Duygudaşlık kurulamadı ve mesajlar birbirine ilişkin olmadı. Şevket çok sevdiği oğlunun önemli gördüğü matematik dersindeki akademik başarısına odaklanmışken Harun ise ertesi gün düzenlenmesi planlan etkinliğin heyecanı ile öğretmenin istediği beş liraya kafayı takmış durumda. Hal böyle olunca baba ile oğlu arasında iplerin gerilip kopma noktasına gelmiş olması gayet normal. Çünkü bahsettiğimiz gibi mesajlar birbirine ilişkin değil, anlayış yok ve duygudaşlık sağlanamamıştır.

2. Ben Kimim? Ben’lik mi Biz’lik mi?

Aslında her birimizin ne kadar da ihtiyacımız var kendimizi tanımamıza. Hoş kime sorsak zaten kendini iyi tanıyordur ya. Fakat zaman zaman kendimizi tanımaktan aciz olduğumuz veya yaptığımız bir hareketten, söylediğimiz bir sözden sonra pişman olup neden öyle davrandığımızı bilemediğimiz olmuştur. Aklıma gelen çok güzel bir sözü paylaşmak isterim. ‘İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir. Sen kendini bilmezsen bu nice

okumaktır?'. Bu söz bize önce kendimizi tanımamız gerektiğini ve kendini tanımayan insanların çevrelerinde bulunan kişileri tanıyamayacaklarını açıkça ifade etmez mi?. Sorun tam da burada başlıyor zaten. Kişi doğuştan getirdiği birtakım özellikleri ve sonradan sosyalleşmesine yardım edecek bazı huyları ile benliğini oluşturur. Bunlardan ilki iç benlik, diğeri ise sosyal benlik veya dış benlik olarak tanımlanır.

Toplumumuz henüz dünyaya gelen ve yaradılışı gereği bazı özellikleri, kendine has karakteri ve kişiliği olan bireyi fitratına uygun davranışlarını sergilemesine olanak tanımadan dönüştürmek konusunda mahirdir. Kişinin belki olumsuz benlik özellikleri olabilir. Örneğin çok sinirli, inatçı, bencil hatta saldırgan dahi olabilir. Bu özellikleri yaradılıştan gelen ve ortamına göre ona çok avantaj sağlayacak veya tam yerinde kullanılırsa onu benzerlerinden avantajlı hale getirecek özellikler olabilir. Mesela inatçı bir çocuk için ders çalışmak için gayret göstermesi istenirken evet ben derslerimi bugün bitireceğim diyerek inat etmesi çok makul ve olumlu bir davranış olarak görülebilir. Demek ki her duygu olumsuz görülemez ve kabul edilemez. Olumsuzluk bu özelliği yerinde veya zamanında kullanmamakla alakalıdır. Ateş ısınmak ya da yemek yapmak için kullanıldığında insanlara fayda sağlar. Fakat aynı zamanda yanlış kullanırsak yangın çıkarabilir ve telafisi mümkün olmayacak zararlara yol açabiliriz.

Aileler doğuştan gelen iç benlik veya fitrat olarak adlandırdığımız benliğin keşfinde ve bu benliğin dış benlik yani sosyal benlikle güçlendirilmesinde başrollerdedir. Çocuğun genetik olarak gelen özellikleri neler? Bu özelliklerden hangisi onun sosyalleşmesine katkı sağlıyor veya hangileri bunu engelliyor? Bunların bilinmesi ve olumluların güçlendirilmesi olumsuzların ise doğru yönlendirmelerle hafifletilmesi gerekiyor. Yapılan beğenmediğimiz bir huyu değiştirmek için direkt davranışa odaklanmak ve onu baskılamak, format atmak hatta tehdit ile ortadan kaldırmaya çalışmak olursa ortaya çok vahim sonuçlar çıkabiliyor. Gelin bunu bir örnek üzerinden anlamaya çalışalım.

Sabah çok erken bir saatte ki bu saatlere sabahın körü de denilebilir bir sesle uyandı Tolga. Buna uyanmak mı denir yoksa uyandırılmak mı? Siz kara verin artık. Almanya'dan gelen yeğeni sanki alarm yutmuş gibi bir bağıyor bir çağırıyor, aslında ne dediği belli olmaksızın öten acemi kuşlar gibi sesler çıkarıyordu. 'Of be bu ne ses böyle' dedi Tolga ve devam etti 'şu böceği susturacak kimse yok mu bu nedir böyle? Ablası Nalan araya girdi ve 'dayısı neden öyle söylüyorsun? Benim kızım çok konuşuyor diye öğretmenleri onu dil kursuna gönderdi. Dört dil konuşabiliyor şuan ve ayrıca çok güzel şarkılar söyleyip bir

enstrüman da çalabiliyor. Bunun yanında bir de yüzmeye yazdırdılar biraz hareketli olduğu için' dedi. Tolganın uykusu şimdi gerçekten kaçmıştı. Çünkü dikkatini az önce ablasının söylediği bir şey çekmişti. Dört dil haaa. Geçen sene üniversitede yabancı dil hazırlık okumuştı Tolga ve şimdi yeğeni ile konuşurken anne ve babasına kendini gösterme imkanı bulabilecekti. Hemen vakit kaybetmeden sordu ablasına Tolga 'İngilizce var mı şu öğrendiği dillerin arasında?'. Ablası 'var olmaz mı?' diye yanıtladı. Oh oh çok iyi haber, o zaman kahvaltıda konuşuruz biraz benim canımla. Kahvaltı sofrasına ilk Tolga oturdu ve sabırsızlıkla beklemeye başladı. Aşağı yukarı herkes tamdı. İşte evin babası da geldi. Hemen lafa başladı Tolga. 'baba biraz İngilizce konuşacağız biz yeğenimle. Siz de annemle dinleyin bak. Ben size tercümesini de yapacağım şimdi' dedi. Sofradaki herkes Tolganın konuşmasını beklerken yeğeni başladı konuşmaya, Tolga araya girmek istiyor ama nafile, kız sözü verse dayısına. 'Eee yeter' dedi Tolga çok hızlı konuşuyor bu. Biraz ben de konuşsam. Babası Tolgaya takıldı. 'sen onu bırak da ne dedi şimdi benim canım torunum? Tolga kala kaldı. Az önce söylenenleri aklında tutabilse her şey ne kadar da kolay olacaktı oysa. 'Yok yok bu geçen sene boşa okumuş belli' dedi annesi ve devam etti 'bacak kadar kız bak ne güzel konuştu. Bizim oğlan daha anlamadı bile ne söylediğini'.

Yukarıda anlatılan olayda dayı yeğen arasında yaş farkı olmasına ve birisi ilköğretimde diğeri ise üniversitede okuyan öğrenciler olmalarına rağmen benlik düzeylerindeki gelişmeye bağlı olarak kendini gerçekleştirme farklılıkları anlatılmak istenmiştir. Almanya'da eğitim alan yeğenin doğuştan getirdiği özelliklerinden olumlu olanlar geliştirilmiş, olumsuz olanlar için ise gerekli düzeltmelere gidilmiştir. Bu düzeltmeler elbette ki farklı alanlara yönlendirmeler yapılmak suretiyle yapılmıştır. Yoksa baskılama yoluyla değil. Kişinin kendini bulması kendi kararlarını kendisine güven duyarak alabilmesi ve başarılı olabilmesi için kendisini tanıması ve yeteneklerini sergileyecek bir ortam bularak kendisini gerçekleştirme şarttır. Bunun yaşı da yoktur ayrıca. Tolga ise yeteneklerinin farkına varılmamış, kendisini göstermek isteyen ve baskılanmış benliği ile kendini tanımakta zorlanan bir karaktere sahiptir. Tek istediği bir şeyler öğrenerek bir türlü başaramadığı ailesinin nezdinde saygın birey olabilmektir. Bu saygınlığı yakalayabilmek, çevresinde sevilen ve beğenilen bir birey olmak için ise önce kendini bilmek, benliğinin farkında olmak ve başkalarına saygı göstermek gerektiğini bilmek gerekmektedir.

3. Empati ve İnsanlığın Yeniden İnşası

Empati, iletişim ile ilgili kaynaklarda ya da benim pek önermediğim kişisel gelişimle ilgili bazı kitaplarda başkasının yerine kendini koymak olarak tanımlanır. Bu tanım kısmen doğru bir tanım olsa da bence eksik bir tanımdır. Sebebini biraz sonra bir örnekle açmaya çalışacağım. Empati kişinin karşısındakini anlaması için adeta bir maymuncuk gibi görev görür. Dolayısıyla sağlıklı iletişimin kurulabilmesi için hayati bir öneme sahiptir. Çünkü eğer muhatabımızın bize anlatmak istediğini, derdini veya ihtiyacını tam olarak anlayamazsak nasıl iletişim kurabiliriz? Bu anlamda olaya baktığımızda iletişim kurmaya çalıştığımız kişinin yerine kendimizi koymamız elzemdir. Onun hissettiklerini anlamamız ona yardımcı olabilmemizin ilk basamağıdır. Buraya kadar her şey yolunda ancak aşağıdaki örneğe bir göz atalım. Bakalım sadece karşımızdakinin yerine kendimizi koymamız işe ne kadar yarayacak.

Necati'nin birkaç gündür morali çok bozuk, yüzünden düşen bin parça kimseyle konuşmak istemiyor ve sürekli uzaklara dalıp gidiyordu. Onu çok seven yakın arkadaşı Muhammed'in gözünden hiç kaçmamıştı onun bu hali. Ama Muhammed Necati'yi iyi tanıdığından dolayı onunla konuşabileceği doğru bir zamanı kolluyordu. Zira Necati bir hayli onuruna düşkün bir çocuktur. Biraz daha zaman geçtikten sonra daha fazla sabredemeyen Muhammed uygun bir anını yakalayıp sordu Necati'ye 'kardeş bir derdin mi var? Nedir bu halin böyle kaç gündür?'. Yok deyip kestirdi attı Necati. Ama Muhammed söze devam etti Bal gibi bi şeyler var işte bana da söylemezsen kime anlatacaksın. Necati bir an durdu derin bir nefes aldı ve var kardeş dedi hem de büyük bir dert. Nedir kardeşim söyle. Yav, şey biraz borcum var birilerine ama ödeyemedim, senet, haciz falan diyorlar canım çok sıkılıyor hele Melahat'ın haberi olursa kahrolurum. Bi düşünsene eve haciz geldiğini. Muhammed Necati'nin sözü bitmeden araya girdi kardeş ne kadar ayıptır sorması bu burcun miktarı. Beş bin lira dedi Necati. O kolay kardeşim Allah dermansız dert vermesin. Bende iki bin var. Sende ne kadar var. Bende de iki bin var. E tamam dört bin oldu. Ahmet'e de sorarız vardır onda da biraz. Al sana sorun çözüldü. Bak düşündüğüne, kendini üzdüğüne değmedi be kardeşim. Biz dostuz dost. Hangi günler için birlikteyiz seninle, kara gün dostuyuz biz. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere karşımızdaki kişinin yerine kendimizi koymamamız işi çözmiyor. Bu adımdan sonra başka adımlar atmaya yani harekete geçmeye ihtiyaç var. Arkadaşımızı anlıyoruz tamam, ondan sonra onu anlamamıza ve bunu ifade etmemize rağmen harekete geçmiyor olmamız onu ne kadar incitir acaba? Bir düşünmek gerekir. Peygamber Efendimiz bir hadislerinde 'Komşusu açken tok yatan bizden değildir' buyuruyor. İşte empati bence bu hadis ile hayat buluyor. Sebebi içinde hareketi barındırması. Çünkü yalnızca

karşıdaki kişiyi anla demiyor Rasulullah ona yardım etmen şart diyor. Ancak o zaman insanlarla anlaşip kaynaşabiliriz. Empatik bir anlayışa sahip bireyler bu anlayışla tekrar dirilerek önce ailelerini, sonra toplumlarını ve nihayet insanlığı tekrar inşa edebilirler.

Kovid 19 salgınında üstte bahsi geçen insanlığın inşası için empati kavramının ve onu benim tanımladığım anlamının ne kadar önemli olduğu ortaya çıktı. Daha önce birbirini çok sevdiğini iddia eden kişiler birbirlerinden mümkün oldukça uzağa kaçmak zorunda kaldı. İnsanların arasındaki mesafeler açıldığı gibi ülkelerin arasındaki mesafeler de açıldı. Aşırı bulan bilim insanları ve bu aşının bulunduğu ülkeler maalesef yoksul insanların yaşadığı ülkelerle salgını durdurabilecek en önemli faktör olan aşırıyı paylaşmaya yanaşmadı. Oysa salgın küreseldi ve hiçbir ülke salt kendini diğer ülkelerden izole ederek bu salgından kurtulamazdı. Empati demek paylaşmak demektir, var olanı bölüşmek demektir ve düşenin elinden tutmak demektir. Sanırım en azından biz öyle düşünüyoruz.

4. İlk İzlenim

İlk izlenim iletişim açısından çok önemli bir konudur. Hoş mevzu iletişim olunca hangi konu önemsizdir açıkçası bilemiyorum. İlk izlenimin önem arz etmesinin birkaç sebebi var. Onlardan ilki çok kısa bir zaman dilimi içinde gerçekleşiyor olması. Bu süre toplumdan topluma değişiyor. İletişim ve kültür konusunda da değineceğimiz üzere farklı toplumların farklı kültürleri iletişimden hem etkilenen hem de iletişimi şekillendiren bir özelliğe sahiptir. Bu açıdan sıcakkanlı toplumlar olarak nitelediğimiz ülkemizin de içinde bulunduğu toplumlarda ilk izlenim 25-30 saniye gibi kısa bir sürede gerçekleşirken soğukkanlı toplumlarda ki onlara örnek İskandinav ülkeleri olabilir ilk izlenim bir dakika civarında gerçekleşmektedir. Peki, ilk izlenim nedir? İlk izlenim bir kişinin henüz yeni girdiği bir ortamda onu tanımayan insanlar tarafından algılanması ve onların üzerinde kısacık bir sürede bıraktığı etkidir. Tersinden düşünecek olursak da bulunduğumuz ortama giren bir yabancıнын algıladığımız imajıdır. Bu imaj o ana aittir. Bu tanımdan sonra ilk izlenimi önemli kılan sebeplerden ikincisi ile devam etmekte fayda vardır. İlk izlenim kısa bir sürede oluşmasına rağmen etkisi kolay kolay ortadan kaldırılamaz. Yani o kısacık sürede insanlar üzerinde oluşturduğumuz etkiyi değiştirmemiz uzun zamanımıza mal olmaktadır. Bu anlamda ilk defa girdiğimiz bir ortamda nasıl davranacağımıza önceden karar vermeli ve ortamın özelliklerini öğrenerek oraya uyum sağlamaya çalışmalıyız. Çünkü ortamın yapısına uygun olmayan hal ve

hareketlerde bulunmamızın bize maliyeti çok yüksek olabilir. İlk izlenimin üzerinde durmak istediğim bir diğer önemli özelliği beden dilinin etkisidir. İlk izlenimin oluşmasında beden dili ve beden dilinin doğru kullanımı çok önemlidir. İnsanlar girdikleri ortamlarda önce giysilerine göre karşılanır sonra bilgilerine göre uğurlanır. Bu sözle de anlatılmak istenen aslında beden dilinin ilk izlenimde ne denli önemli olduğudur. İlk defa karşılaştığımız insanlara karşı gösterdiğimiz güler yüz, ağırbaşlı bir duruş ve kibar hareketler onların hakkımızda olumlu düşünmesine vesile olurken, uyumsuz ve kirli elbiseler, asık bir surat ve kaba hareketlerse hakkımızda olumsuz düşünülmesine sebep olacaktır. İlk izlenim açısından iş görüşmelerine ayrı bir parantez açmak istiyorum. Birçok insan için hayati ve bir o kadar da stresli bir süreçtir iş görüşmeleri. Ekmek parası kazanmak, ailemizin geçimini sağlamak ve kendimizi gerçekleştirmek için aşmak zorunda olduğumuz bir engeldir. İş görüşmesine gittiğimizde belki o zamana kadar hiç girmedığımız bir ortam ve tanımadığımız kişiler karşılar bizi. Girdiğimiz bu yeni ortamda ve karşılaştığımız yeni kişilerle iletişimi başlatma ve devam ettirme stratejimiz nasıl olmalıdır? Öncelikle şunu ifade etmek isterim ki iş görüşmelerinde ilk izlenim hayati öneme sahiptir. Sizi işe almak için çağıran kişiler sizin öncelikle kılık kıyafetinize, sonra oturup kalkışınıza ve son olarak da özgeçmişinize yazan bilgilerle olan uyumunuza dikkat ederler. Acaba onların karşısına uyumsuz kıyafetlerle çıkarsak veya öz güven eksikliğini ortaya koyan tedirgin davranışlar sergilersek işe alınma şansımız olur mu? Kendinden emin bir duruşla, bakımlı bir şekilde ve kibar tavırlarla iletişimi sürdürmemiz bizim işe alınmamızı kolaylaştıracak etkenlerdir. İlk izlenim açısından ben bu işe girmeyi istiyorum ve işi başaracak alt yapı bende mevcut mesajımı karşı tarafa kısacık bir zaman diliminde iletmiş oluruz.

Bu noktada ilk izlenime bir iki örnek vererek devam etmek istiyorum. Sınıfa dört beş hafta sonra gelen Eda kapıyı yavaşça vurdu ve içeri kafasını sessizce uzattı. Karşısında derse konsantre olmuş bir hoca ve onu dikkatlice dinleyen öğrenciler vardı. ‘Evet, buyurun’ dedi hoca edaya ‘bir şey mi istemiştiniz?’ Eda iyi giyimli bir kızdı ve zengin bir aileden geldiği hemen anlaşılıyordu. Yani nasıl diye sorsanız zenginim diye cevap verecek bir öğrenci. Hoca yineledi ‘evet seni bekliyorum’. Eda cevap verdi ‘hocam ben ek kontenjanla geldim. Hoş geldin kızım dedi hoca biraz erken olmadı mı? Diye de ekledi. Eda bu buz gibi espriye biraz bozulmuş olacak ki nereye oturayım hocam diye sert bir şekilde sordu. Hoca yine biraz alaycı bir tavırla benim yerime oturmadığın sürece sorun yok kızım diye cevap verdi. Eda git gide daha da öfkeleniyor o öfkelenince hoca ona yüklenmeye devam ediyordu. Sınıftaki öğrenciler hep birlikte edayı şöyle bir süzdüler ve akıllarından geçeni birbirlerine kısık ses

tonuyla anlatıyorlardı. ‘Ne kadar kendini beğenmiş değil mi?’ dedi biri diğeri ise tipi hoşuma gitmedi diye ekledi. Bununla işimiz var biraz farklı bir tip diye son noktayı koydu sınıf temsilcisi. Hoş Edanın da sınıf hakkında ki izlenimi pekte onun hakkında düşünölenlerden farklı değildi. Oda sınıfı kabaca şöyle süzdü hepsi ne kadar da soğuk tiplerdi. İşte böylece Edanın sınıf hakkında, sınıfın da yeni gelen Eda hakkında ki ilk izlenimleri oluşmuş oldu. Gel zaman git zaman Eda sınıfa ısınmaya bazı öğrencilerle konuşup anlamaya başladı. Edayı sınıfta sevenlerin sayısı her geçen gün artıyordu. Hocanın da dikkatinden kaçmamıştı bu zira edanın sınıfın bir köşesinde yalnız başına oturması onu da çok üzerdi. O günkü dersin konusu yanlış anlamaydı. Zehra parmak kaldırdı ve konuya bir örnek vermek istediğini söyledi. Hocam dedi yanlış anlamaya ben kendimi örnek vermek istiyorum. Eda’nın sınıfa ilk geldiği günü hatırlıyor musunuz? O gün hepimiz onun hakkında zengin züppesi, burnu büyük, buzdolabı gibi yakıştırmalar yapmış onu böyle değerlendirmiştik. Hâlbuki evet Eda zengin ama fakir insanlara yardım eden bir derneğin yönetim kurulunda. Ben bunu öğrendiğimde kendimden utandım doğrusu ve Edadan özür diledim. Meğer o empati yeteneği gelişmiş çok duygusal bir kızmış. İşte buradan anladığımız üzere ilk izlenim çok önemlidir. Zira bu örnekte hem Edanın sınıfı tanımak için hem de sınıfın Edanın yapısını çözmek için yeterli vakitleri vardı. İlk izlenimin olumsuz etkisi ancak dönem sonunda taraflar birbirini doğru anlayınca ortadan kalktı. Bu etki daha uzun sürebilirdi veya iletişim ilk izlenimin etkisiyle daha başlamadan tamamen kopabilirdi.

İlk izlenime diğeri bir örneğimiz bir hoca ve öğrencileri arasında geçen bir olay olsun. Ahmet hoca dönem sonu gelecek dönemin dersleri dağıtılırken çocuk gelişimi bölüm başkanı Mahmut hocadan bir derse girmesiyle ilgili teklif aldı. Bunu bir değerlendirip döneceğini söyledi. Kısa bir zaman geçtikten sonra yoğunluğuna rağmen bölüm başkanını da kırmamak için derse girmeyi kabul etti. Fakat sorun buradan sonra başladı. Daha önce aynı bölümde derse girmiş olan arkadaşları Ahmet hocaya o bölümden ders almaması gerektiğini, öğrencilerin çok haylaz ve konuşkan olduğunu anlattılar. Aslında Ahmet hoca da dersi aldığına pişman oldu ancak söz vermişti bir kere, artık geri dönüşü mümkün değildi. Bölüm hakkında topladığı her bilgi Ahmet hocanın stresini bir kat daha artırıyor bölümle ilgili bir ön yargı geliştirmesine sebep oluyordu. Nihayet dönem başladı ve Ahmet hoca ilk ders için sınıfa gitti. Sınıf klasik bir Hababam Sınıfı formatındaydı. Ahmet hoca da Filmdeki Mahmut hoca olmaya karar verdi. Daha ilk günden sert bir giriş yaptı. Geç gelen öğrencileri sınıfa girmeden dışarı attı. Sakız çiğneyen bir öğrenciyi gördü ve neredeyse doğduğuna pişman etti. Zaten bu fırsatı kaçıramazdı çünkü sınıfın çok ciddi bir derse ihtiyacı vardı. Gel zaman git zaman

sınıfta çıt çıkmıyor, Ahmet hoca sorduğu bazı sorulara bile cevap almakta zorlanıyordu. Günler böyle geçerken kendi bölümünden Deryanın hocam size bir soru sormak istiyorum demesiyle durumun ciddiyetini anladı. Derya Ahmet hocaya yurttan çocuk gelişiminden bir arkadaşıyla aynı odada kaldığını ve derslerine girip girmediğini sordu. Ahmet hoca girdiğini söyleyince de şaşkınlığını gizleyemedi. ‘Ama nasıl olur hocam siz bizim babamız, abimiz gibisiniz. Bize karşı çok nazik ve şefkatlisiniz. Oysa arkadaşım derslerine giren hocanın çok sinirli ve asabi biri olduğunu söyledi. Ben isim benzerliği diye düşünmüştüm, çok şaşırdım’ dedi. ‘Fakat şimdi siz o bölümde derse girdiğinizi söylüyorsunuz. Benim kafam çok karıştı’ diyerek sözlerine devam etti. Ahmet hoca gayet telaşsız aslında neden o bölüme bu şekilde davrandığını, bunun planlanmış yani daha önce düşünülmüş davranışlar olduğunu ve bu sınıfı kontrol altında tutmak için bu şekilde bir uygulama yapmak istediğini anlattı. Bunu duyunca Derya derin bir nefes aldı. İlk izlenim konusunda Ahmet hocanın derste anlattıkları aklına geldi ve bu dersin uygulamasını da görmüş oldu böylelikle.

5. Önemsenincede Büyüyen, Görmezden Gelince Küçülen Vesvese

Hayatımızın hemen her sıkıntılı döneminde karşılaştığımız kimi zaman küçük kimi zaman ise yaşantımızı etkileyecek boyutta büyük bir soruna dönüşme potansiyeli olan vesveseden bahsetmek istiyorum. Zira Kovid 19 Salgını tam da bu tür şikayetlerin arttığı bir dönemi işaret ediyor. Daha önceden atlatılmış bazı kaygılar acaba elimi yıkadım mı, karşıdan gelende kovid var mıydı, şu hapşırandan bana bir şey bulamış mıdır diye devam eden sorular ardı ardına gelir. Aslında vesvese içi boş bir takım düşüncelerin bizi fazlasıyla meşgul etmesi ve değerli zamanımızı üzerinde durulmasına gerek olmayacak şeylerin alması olarak kabul edilebilir. Burada önemle üzerinde durmak istediğim husus bizi uğraştıran düşüncenin içinin boş olmasına rağmen bizim ona yüklediğimiz anlamın büyüklüğüdür. Aslında biraz olumlu düşünebilsek veya takıntıya varmayacak derecede sadece küçük dikkatlerle olayları olduğu gibi görebilsek bu hassasiyetimiz ortadan kalkacak ve bizi derin bir huzur kaplayacaktır. Fakat zaten sorun bizim meseleyi abartmamız, onu olduğundan çok büyük görmemiz ve düşüncemizi sürekli ona sarf etmemizden kaynaklandığı için bunu bir türlü başaramayacakmışız gibi gelir. Aslında basit düşünmek, herkesin bizim yaşadığımız sorunların benzerini yaşadığını bilmek ve özellikle bu durumlarda nefes egzersizleri yolu ile rahatlamaya çalışmak en doğrusudur. Aşağıda sizlerle Kovid 19 Salgını sürecinde görev yaptığım üniversitede karşılaştığım bir olayı paylaşmak istiyorum.

İkinci öğretim derslerinin başladığı bir zaman diliminde ambulansın ışıklarını görmem ile başladı her şey. Küçüklüğümde de ilgimi çekerdi bu dönen şiddetli ışıklar fakat şimdi durum biraz farklı. Hocalığın verdiği bir dikkat ve şefkatle koştum seslere ve ışığa doru. Bir öğrencimiz baygın yatıyordu. Hemen etrafında toplanan arkadaşlarını uzaklaştırdım ve sakin olmalarını söyledim. Bu arada sağlık görevlileri baygın öğrencimize müdahale ettiler. Kalbi biraz hızlıca atıyor, elleri ve ayakları da kas katı kesiliyormuş. Hemen ambulansın içine aldılar ve nabzını kontrol ettiler. Bu arada dilaltı hapını yutturup bir iki dakika beklediler. Derken kız öğrencimiz ayıldı. Doktor kendisine kronik bir rahatsızlığı olup olmadığını sorunca panik atağı olduğunu, bu aralar çok sık bayıldığını ve bayılma olayının eskiden olduğundan daha uzun sürdüğünü söyledi. Aslında devamlı gittiği bir psikolog da varmış. Gerekli tıbbi işlem uygulanırken doktor hanım kız öğrencimize biraz hassas bir yapıya sahip olduğunu, evhamlı insanlarda vesvesenin çabuk geliştiğini ve böyle durumlarda önceliğinin sakin kalmaya çalışmak olması gerektiğini anlatıyordu. Bu sırada söze giren öğrencimiz yaşadığı bayılma hadisesine sebep olanın taktığı maske olduğunu ve bu sebeple nefes almakta zorlandığı için ölüm korkusuna kapıldığını ve bu korkuyla baş edemediğini söyledi. Sözlerine kaldığı yerden devam eden doktor yaşadığı bu korkunun aslında gerçek bir durumu yansıtmadığını, sadece kendi düşüncesinin bir ürünü olduğunu ve bundan kurtulmak istiyorsa sakin kalmak için çaba sarf etmesi gerektiğini anlattı. Bu durumun sürekli yaşandığını ve her yaşandığında da yaşamaya devam ettiğini dolayısıyla korktuğu şeyin başına gelmediği için hayali bir korku yani vesvese olduğunun altını çizdi.

6. Etkin Dinleme ve Dinleme Çeşitleri

İletişimin meydana gelmesi için en az iki birimin olması gerektiğini ilk konuyu açıklarken vurgulamıştık. Bu birimleri de kaynak birim ve hedef birim olarak adlandırmıştık. Etkin dinleme konusuna değinmeden bu birimleri tekrar hatırlatmamın sebebi özellikle iletişimin kurulmaya başladığı ilk anda kaynak birimin kodlayıp gönderdiği mesajların muhatabı olan hedef birimin bu mesajları algılaması ve anlamlandırmasında etkin dinlemenin önemine vurgu yapmaktır. Kaynak ne kadar etkili konuşursa konuşsun, bu konuşmasını beden dili unsurlarıyla ne kadar desteklerse desteklesin karşısındaki kişi veya kişiler onu dikkatle dinlemiyorlarsa anlattıklarının hiçbir önemi yoktur. Kaynak geri dönüt almak istediğinde hayal kırıklığına uğrayacak gönderdiği mesajların hedef birim tarafından anlaşılmadığının farkına varacak ve sağlıklı bir iletişim meydana gelecektir. Etkin dinleyememe konusu bizim

hayatın her alanında karşımıza çıkan, bazen mağdur olduğumuz bazen de bizi üzüp sinirlendiren bir konudur. Bizi dinlemeyen bazen evde bir aile ferdimiz olurken kimi zaman okulda bir arkadaşımız kimi zaman ise alışveriş yaptığımız işletmenin bir müşteri temsilcisi olabilir.

Peki, acaba etkin dinlemek ne demektir ve etkin dinleyemememizin sebepleri nelerdir? Etkin dinlemek tüm dikkatimizi iletişimi başlatan ve sürdüren kaynağa vererek, onun anlattığı konuya odaklanarak ve göz temasımızı hiç koparmayıp onu takip etmeyle sağlana bilen bir dinleme olarak tanımlanabilir. Hedef birim bir konu hakkında konuştuğumuzda onu dinlediğimizi göz teması kurmanın dışında başımızla onu onaylayarak veya jest ve mimiklerimizle ona destek vererek de gösterebiliriz. Etkin dinleme yapan biri hedef birimin bahsettiği konunun dışında bir şeylerle meşgul olmamaya çalışır ve başka şeyler düşünmemeye gayret eder. Şimdi etkin dinleyememe sebeplerine sırasıyla bir göz atalım.

a) Anlatıcıdan kaynaklanan sebepler: Anlatıcıdan kaynaklanan sebeplerin başında anlatıcının konuya iyi hazırlanmamış olması yani konuya hâkim olamaması gelir. Kişi anlatacağı konuya hâkim olmadığında, daha önce hazırlık yaparak konuyu pekiştirmediğinde üzerine birde heyecan eklenir ve anlatıcı iyice panikleyerek konuyu toparlayamaz bir hale gelir. Bu durum dinleyici üzerinde olumsuz bir etki oluşturur. Kimse anlatacağı şeyin daha tam olarak ne olduğunu kavrayamamış ve bunu akıcı ve etkili bir şekilde sunamayan bir kişiyi dinlemek istemez. Bir sonraki sebep anlatıcının yorgun, bitkin ve huzursuz beden dilidir. Bu görüntü de anlatıcının dinleyen üzerinde oluşturmak isteyeceği ilgiyi ayakta tutmayı zorlaştırır. Sözcükleri doğru seçmemek ve Türkçeyi doğru kullanamamak diğer bir önemli sorundur. Akıcı konuşmak kendimizi ifade etmemizi engeller ve dinleyenin dikkatinin dağılmasına sebep olur. Anlatıcıdan kaynaklanan sebeplere birkaç örnek verdikten sonra ortamdan kaynaklanan sebeplere geçebiliriz.

b) Ortamdan kaynaklanan sebepler: Ortamın hem anlatan hem de dinleyen üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Bu konu fiziksel ve psikolojik ortam olarak ikiye ayrılabilir. Dinleyenin içinde bulunduğu fiziksel ortamın dar, karanlık ve havasız olması konu ne kadar ilginç ve önemli olursa olsun belli bir zaman sonra dinlemeyi olumsuz yönde etkileyecektir. Bu etki az önce bahsettiğim fiziksel ortama işaret eder. Dinleyenin o günkü ruh hali, canının sıkın olması veya kendisini sağlıklı hissetmemesi gibi sebeplerden dolayı da dinleme güçleşebilir. Bu sebepleri de dinlemeyi zorlaştıran psikolojik ortama bağlayabiliriz. Dolayısıyla ister fiziksel isterse psikolojik olsun ortamın dinleme üzerinde doğrudan bir

etkisinin olduğu açıktır. Bu noktadan hareketle dinlemenin ana aktörü olan dinleyiciye ve dinlemeyi zorlaştıran sebeplerden sonuncusu olan dinleyenden kaynaklanan sebeplere geçmek yararlı olacaktır.

c) Dinleyenden kaynaklanan sebepler: Dinleyen de aynen konuşmacı gibi iletişimin bir tarafını oluşturur. Bazen dinleyiciler yorgun veya uykusuz olabilir. Konu dikkatlerini çekmemiş olabilir ya da anlatan konuyu yeterli ilgin düzeyinde anlatamıyor olabilir. Dinleyicilerin dikkatini engelleyen bir gürültü olabilir veya dinleyenler başka bir konu hakkında düşünüyor olabilirler. Anlatıcıyla göz teması kurulamaması veya beden anlatıcıya dönük olmaması da dinlemeyi zorlaştıran beden dili unsurları olarak ifade edilebilir. Belki bu etkenlere daha yenileri de eklenebilir ancak genelde bu sebeplerle dinleyicilerin konuyu yeterli düzeyde dinleyemedikleri gözlemlenmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

Özgür SELVİ, Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümünden 2005 yılında mezun olmuştur. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Programında Yüksek Lisans (2008) ve yine aynı Üniversitenin Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalında Doktora (2012) derecelerini almıştır. 2011-2013 yılları arasında Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Halkla İlişkiler Programında Öğr. Gör. olarak çalışmıştır. Selvi 2013 yılında Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale Meslek Yüksekokulu, Görsel İşitsel Teknikler ve Medya Yapımcılığı bölümünde Yrd. Doç. Dr. kadrosuyla Bölüm Başkanı olarak görev yapmaya başlamıştır. 2017 yılında Doçent Unvanı alan Selvi 2019 yılından buyana ise Kırıkkale Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü görevini sürdürmektedir. Selvi'nin Çalışma Alanları; Sağlık İletişimi, Popüler Kültür, Kurumsal İtibar, Kurumsal İletişim, Müşteri İlişkileri Yönetimi ve Kurumsal Sosyal Sorumluluktur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

EMPATİ VE SEMPATİ BAĞLAMINDA PANDEMİ

Dr. Hülya Anakız ERTÜRK

*“Empatik olmak, kendi dünyanızı başkalarının gözüyle değil,
Onu başkalarının gözünden görmektir”*

Carl Rogers

Empati karşındaki kişinin yerine kendine koymak iken, sempati duygusal bir buluşmadır. Empati ve sempati kavramları sıklıkla birbiri ile karıştırılan ve birbirlerinden ayrı olan kavramlardır ve bu iki kavram kişilerarası iletişim bağlamında değerlendirilmektedir. Satir’e göre kişilerarası iletişim nefes almak gibidir, yaşam için gereklidir ve kaçınılmazdır. Kişi yalnız kalmadığı süre boyunca çevresi ile sürekli iletişim içerisinde (2005: 5). Dolayısıyla kişi, kişilerarası ilişkilerinde aktif olduğu müddetçe empati ve sempati yönleri de ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada kişilerarası iletişim bağlamında yer alan empati ve sempati kavramları Covid -19 pandemisi çerçevesinde ele alınmıştır.

Covid -19, Çin’in Vuhan Eyaletinde 2019 yılının aralık ayının sonlarında ateş, öksürük, nefes darlığı gibi solunum belirtileri ile ortaya çıkan ve bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020’de tanımlanan bir virüstür. Başlangıçta salgın bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere, Hubei eyaletindeki diğer şehirler ve Çin Halk Cumhuriyeti’nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmış (Sağlık Bakanlığı, 2021) bunun sonucunda küresel bir salgın ortaya çıkmıştır. Tarihsel süreç içerisinde insanlığın veba, kolera, ebola, çiçek hastalığı, sifiliz, tüberküloz, sıtma, grip, AIDS gibi küresel salgınlarla mücadele ettiği görülmüştür (Parıldar, 2020: 20). Salgının diğer ismi pandemidir, pandemi Dünya Sağlık Örgütü tarafından, küresel çapta yeni bir hastalığın yayılması olarak adlandırılmaktadır (WHO, 2021). İngilizce karşılığı “*pandemic*” olarak ifade edilmektedir ve “*neredeyse kontrolden çıkmak üzere ve çok yayılmış olan salgın hastalık, birkaç bölgeye*

yayılan salgın, tüm dünyaya yayılan, genel ve evrensel” gibi anlamlara gelmektedir (Tureng I , 2021).

Pandemi toplumsal bir sorundur ve sadece enfekte olan bireyler pandemiden etkilenmemektedir. Sağlıklı bireyler de enfekte olmamak için sosyal bir izolasyona tabi olur. Bunun sonucunda toplumsal olarak ekonomi, eğitim, sağlık, kültür, ulaşım ve iletişim gibi birçok alan sekteye uğrar. Covid -19 pandemisinde de sokağa çıkma yasakları getirilmiş, kafe restoran gibi yerler kapatılmış, kapalı alana alınabilecek kişi sayısı metre kare ile hesaplanmıştır. Bu dönemde sosyal etkileşim bir suç olarak görülmüş ve çeşitli yaptırımlar ile sonuçlandırılmıştır. Bazı dönemlerde salgın ‘pik’ yapmış, her gün yeni ölümler ortaya çıkmıştır. Salgın döneminde enfekte olabilmenin endişesi, korkusu ve stresi toplumsal bir duyguya dönüşmüştür. Bir diğer ifade ile kişiler birbirleri için empati kurmuşlar, daha da öteye giderek sempati kuranlar da olmuştur. Bu doğrultuda çalışmanın niteliğinin kavranması açısından öncelikle empati ve sempati kavramı açıklanarak, yorumlamaya gidilmiştir.

Kavramsal Boyutuyla Empati ve Sempatinin Okunması

Empati, sosyal bilimciler tarafından kullanılan birçok fenomenle ilişki içerisinde olan bireysel farklılıkları bulunduran önemli ve karmaşık (Lishher, Stockhs ve Steinert, 2017: 7) ve yeni bir kavramdır, literatürde empati ile ilgili ilk tanımların on dokuzuncu yüzyıla ait olduğu görülmektedir. Empatinin kelimesinin iki anlatısı bulunmaktadır. Empati kelimesi Yunanca ‘empathia’ ve Almanca’daki ‘einführung’¹ terimlerinin karşılığıdır (Dökmen, 1998: 135). ‘Einführung’ kavramının ortaya çıkarıcı isim ise Theodore Lipps’dır, Lipps’in ‘einführung’ kavramı daha sonra Amerikalı psikolog Tichener² tarafından İngilizceye çevirilmiştir.

¹ Einführung Almanca bir kavramdır. 19. yüzyılın sonunda ve 20. yüzyılın başlarında Dudolph Lotz ve Wilhem Wundt tarafından kullanılan bu kavram Theodore Lipps tarafından estetik bir doktrin için kullanılmıştır. Lipps için einführung bir içsel taklit modudur. Lipps’e göre kişi bir sanat eseriyle empati kurarken, izleyici nesneyi fiziksel olarak taklit eder ve kendini ona yansıtır (Barnes & Thagard, 1998: 707). Bir diğer ifade ile einführung kişinin nesne ile kendisi arasında bir özdeşim kurarak, kişinin kendisini nesneye yansıtmasıdır (Lennard, 1981: 91). Einführung Lipps’e göre bir başkasının duygularının duygusal olarak taklit edilmesi de olarak da açıklanmaktadır (Loannidou & Konstantikaki, 2008, s. 119).

² Wundt’un öğrencisi olan Tichener, empatiye içerik olarak kavrama, hareket tekrarı anlamı yüklemiştir (Barnes ve Thagard, 1998: 707). Tichener 1900’lü yılların başında bir diğerinin sıkıntısını hissetme anlamına gelen bir kavramın arayışı içerisinde iken, einführung kelimesini İngilizceye çevirmiştir. Yunanca içini hissetmek anlamına gelen ‘empathia’ (Goleman, 2000: 129).

Empati kelimesi İngilizcede “*bir başkasının duygularını anlayabilme, duygu sezgisi, başkasıyla özdeşleştirme*” gibi anlamlarda kullanılırken (Tureng II, 2021), bir başkasını ayakkabıları ile yürüme anlamına da gelmektedir (Sharma, 1992, akt. Ersoy ve Köşger, 2016: 9). Fransızcada empathie olarak ifade edilmektedir ve anlamı duygudaşıklık (TDK, 2021).

Gordon Allport ‘*Personality: A psychological interpretation*’ adlı eserinde bireyin üç alanda bilgi sahibi olabileceği vurgulanmaktadır. Bunlar; kişinin nesnelere hakkındaki, kendisi hakkındaki ve diğer insanlar hakkındaki bilgisidir. Diğer insanlar hakkında bilgi ise empatidir (Lennard, 1981: 91). Empati bir insanın kendisini karşısındaki bireyin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlamasıdır (Dökmen, 1998: 135). Adam Smith empatiyi başka bir kişinin başka bir kişinin bakış açısını anlama yeteneğinin yanı sıra iç güdüsel ve duygusal bir tepki olarak tanımlamıştır. Bu görüş psikoloji literatürüne Darwin’in metni aracılığıyla girmiştir. Ohbucci empatiyi perspektif alma, bilişsel bileşene ve bir de duygusal bileşene sahip olmak olarak tanımlamıştır (Marshall ve ark., 1995: 100).

Dış dünyada doğrudan gözlemlenen ya da herhangi bir mecra da temsil edilen bir insan, bir yaratık, bir cansız nesne ile kurulan psikolojik ilişki tarzı özdeşleşme biçimi olarak görülmektedir. Empatinin karakteristik özelliği; gözlemcilerin, okurların veya dinleyicilerin kısa bir süre için dünyayı deneyimliyor olmalarına bir takım fiziksel duyumsamalara sahip olmalarıdır (Chandler ve Munday, 2018: 123).

Günümüzdeki yaygın olarak kullanılan empati tanımının arkasındaki kişi Carl Rogers’dır³. Rogers makalesinde “*Bu terim çok şekilde tanımlanmıştır. Ben bile çeşitli tanımlar yaptım. 20 yıldan daha öte bir zaman önce (her ne kadar 1959’a kadar yayınlanmamışsa da) kuramımın ve kavramın bir tanımını yapmıştım*” (1983:105) demiştir.

³ Carl Rogers’ın (1902-1987) yaşamı insanın gerçek potansiyeline bir gün mutlaka ulaşacağı görüşünü doğrular niteliktedir. Rogers’ın bilime ve insanlığa duyduğu ilgi, onu Amerika’lı bir çiftçi ailesinin çocuğu olmaktan psikolojideki insancıl devrimin önderliğine taşımıştır. Rogers İllionis’te büyümüş utangaç ve zeki bir çocuktur. Bilime karşı özel bir ilgisi olan Rogers henüz on üç yaşındayken, çevresi tarafından biyoloji ve ziraat uzmanı olarak görülmektedir. 1919 yılında Wisconsin Üniversitesi’nde Ziraat okumaya başlamış, daha sonra Katolik okuluna yazılmış, ancak hiçbir Rogers’ı tatmin etmemiştir. Psikolojiye özel bir ilgi duyan Rogers Columbia Üniversitesi’nde psikoloji alanında yüksek lisans yapmak için ailesinin itirazlarına rağmen kiliseden ayrılmıştır. Mezun olduktan sonra New York, Rochester’de bulunan çocuklar için rehber danışmanlık kliniğinde çalışmaya başlamıştır. Daha sonra Ohio Üniversitesi’nde çalışmış ve 1957’de Wisconsin Üniversitesi’ne dönmüştür. Bu zaman içerisinde yaygın bir yaklaşım olan Freud’cu psikoterapist ve davranışçı etkiyle mücadele etmiştir. Zamanla bu mücadeleleri kazanmış ve Amerikan Psikoloji Derneği ilk ‘Takdire Değer Bilimsel Katkı Ödülü’nü’ Carl Rogers’a vermiştir. 1963 yılında Kaliforniya’da Kişi Çalışmaları Merkezi’ni kurmuştur. Yaşamının son on beş yılını ise dünya barışı gibi konulara yöneltmiş, seksenli yaşlarında bile Sovyet Birliği ve Güney Afrika gibi yerlerde atölye çalışmaları ve iletişim grupları yürütmüştür. Yaşamının son anına kadar psikoloji bilim dalını şekillendirmeye çalışmıştır (Burger, 2006: 422-423 ve Gillon, 2007: s.y). Empati konusunda Carl Rogers önemli bir isimdir. Günümüzde empatinin psikoterapide önemli bir yere sahip olmasında Carl Rogers’ın çalışmaları katkı sağlamıştır. Rogers empati hakkında yaptığı tanımlar zaman içerisinde değişim göstermiştir (Dökmen, 1988: 157).

Bu tanım Şu Şekildedir: Empati kurmak bir kimsenin iÇsel durumunu doğru algılamak, onun duygusal unsurlarını ve anlamlarını kendisininmiŐ gibi yaŐamaktır (Rogers, 1957: 99). Carl Rogers'ın empati konusunda son dđnemde yaptığı tanımlara bakıldığında empati “*danıŐmanın kendine danıŐanın yerine koyarak, danıŐanın fenomenolojik dđnyasına girerek, onun duygu ve dđŐuncelerine doğru algılaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sđrecidir*” (Dđkmen, 1988: 157). Carl Rogers'ın en Çok kabul gđren tanımı ise Şu Şekildedir: Empati bir kimse ile var olma Şeklidir. Bir kimsenin özel algısal dđnyasına girmek ve onunla tđmđyle beraber olmak demektir. Bu durum o kişinin kaynağında hissettiği anlamlar deđiŐtikŐe ve o anda yaşadığı duygu, korku ve kızgınlık, sevgi veya her ne ise buna duyarlı olmaktır (Yıldırım, 2005:32). Lipps einfchlđng kavramı ile empatinin ortaya Çıkmasını sağlamış, Tichener İngilizceye Őevirerek dđnya literatđrđne bu kavramı kazandırmıŐ, Rogers da bugđn Őođunluđun izerinde uzlaŐtıđı bir tanım ortaya ŐıkarmıŐtır.

Empati kişilerarası iletişim bağlamında karŐımızdakilerin tepkilerini ږngđrebilme kapasitesi anlamıyla yaygınlaŐmıŐtır. Bu anlamda empatik kişi diğerinin duygularını hissedebilen, onun bakış aÇısıyla bakabilen kişi demektir. Genel olarak diğerinin, diğerini anlamaya ve onun potansiyellerini tahmin etmeye yđnelik Çabasıdır. Empati bu aÇıdan kendini diğerinin yerine koyabilme kapasitesidir (Bilgin, 2016: 104-105).

Tđm bunlardan yola Őıkararak empati kişinin kendisinin başkasının yerine koyması; bir başkası gibi hissedebilmesi; başka insanların duygularının, heyecanlarının ve davranışlarının farkında oluŐu, diğer insanların algılarını dđŐuncelerini, duygularını, tutumlarını ve ږzelliklerini anlayabilmesi; onların zihinsel yaŐantılarını, yaşanan olaylar karşısındaki bakış aÇılarını kavrayabilmesi; yaşamın onun işin ne ifade ettiğini anlayarak, başka insanın yaŐayıŐ ve deneyimlerine dahil olması olarak tanımlanabilmektedir (Ertürk, 2010: 11).

Empatinin temel ږzelliđi kişinin belli bir zamanda yaşadığı deneyimi ya da ږznel gerŐeđi bir başka kişinin anlamasıdır. Empati yapan kişi karşısındaki kişinin ږznel dđnyasını, referans Çevresini, kişisel sorunlarını tam olarak bilmelidir (Gillon, 2007: s.y). Bir diğer ifade ile empati kurmak isteyen kişi karşısındaki kişinin fenomenolojik alanına girmelidir. Fenomenolojik alan kişinin kendini ve Çevresini kendine ږzgđ bir biÇimde algılamasıdır. Empati kuracak kişi, kendisini karşısındaki kişinin yerine koymalı, olaylara onun bakış aÇısıyla bakabilmeli ve karŐıdakiinin nđrolojik tepkileri ile kendi tepkilerini eŐleŐtirmelidir. Empati kurmak işin de karşıdaki kişinin rolđne girmeli, olay ve olgulara onun bakış aÇısıyla değerlendirmektir. Karşıdaki kişinin rolđne girilerek empati yapıldığında o kişinin rolđnde kısa bir sđre kalınmalı ve kendi rolđne dđnđlmelidir. Empati kurulması işin karşıdaki kişinin

duygu ve düşüncelerinin doğru anlaşılması gerekmektedir (Dökmen, 1998: 135-137 ve Batson, 2009: 4-8).

Bununla birlikte empati kavramı ile bir tutulan veya karıştırılan kavram ise sempatidir. Sempati etimolojik olarak empati kavramı ile benzerlik gösterse de esasında, birisi hakkında olumlu duygular hissetmek ya da ortak noktalar doğrultusunda birisinin bir diğerine yakınlık göstermesi olarak tarif edilebilir.

Sempati kavramı etimolojik olarak sempati kavramı ile benzerlik gösterse de anlam olarak farklılıklara sahiptir. İngilizcede “sympathy” olarak ifade edilen bu kavram “*halden anlama, acısını paylaşma, sevgi, anlayış, şefkat, acıma, duygudaşlık*” gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Tureng III , 2021). Fransızcada “*sympathie*” kelimesi sıcakkanlılık anlamına gelmektedir (TDK, 2021).

Bir kişiye sempati duyulmasının anlamı o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin aynısına sahip olmak demektir. Bu yüzden sempati duymak, duygusal buluşma anlamının da karşılığıdır. Sempati duyulan kişinin yaşadığı hislerin aynısını, sempati duyan kişi de yaşamaktadır, bir diğer ifade ile duygusal buluşma gerçekleşmektedir (Kapıkıran, 2018: 119).

Empati kurulduğunda karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır. Sempati kurarken o kişinin yerine kendini koymak ve o kişiyi anlamak şart değildir, sempati de yandaş olmak esastır. Empati kurulduğunda karşıdaki kişi ile aynı görüşlere sahip olunması gerekmez, sadece onun duygu ve düşünceleri anlaşılmaya çalışılır. Bir kişiyi anlamak ile o kişiye hak vermek farklı şeylerdir. Empatide anlamak esas iken, sempatide ise anlamak ya da anlaşılmak önemli değildir, önemli olan karşıdaki kişiye hak vermektir. Bununla birlikte empati kurulan kişiler ile özdeşim kurulması şart değildir. Hatta özdeşim kurmak empatiyi zedeleyebilmektedir (Dökmen, 2005:139-140).

Empatin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Empati bilişsel ve duygusal bileşenlerinin gerçekleşmesidir. Bu doğrultuda literatürde en çok kabul gören ve devam eden bir yaklaşım vardır: empati bilişsel ve duygusal olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır (Jolliffe ve Farrington, 2006: 590). Karşıdaki kişinin rolüne girerek, onun ne düşündüğünü anlamak bilişsel bir bileşen iken, karşıdaki kişinin hissettiklerinin aynısını hissetmek ise duygusal bileşendir (Dökmen, 1998: 135). Bilişsel empati sosyal nörobilim tarafından incelenen bir olgu olup, diğerlerinin bakış açılarını alma, onların duygusal durumlarını çözümleme, onların hislerini kendi hislerinden ayrı tutarak elde

ettiği verileri kişilerarası davranışlarında kullanmaktır (Shamay ve ark., 2009: 617-618). Bilişsel empati başkalarının bakış açılarını benimserken, ortaya çıkan zihinse durumların zihinselleştirmedeki temsiline bağlıdır. Bir diğer ifade ile bilişsel empati zihne yüklenen anlamın dışardaki yansımasıdır (Spunt ve Lieberman, 2012: 3057).

Davis 1983 yılında yayınladığı “*The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach*”⁴ adlı çalışmasında empatiyi dört ayrı kategoride incelemiştir. Bunlar “*perspektif alma, empatik endişe, kişisel gerilim ve hayali katılımdır*”. Bu ölçekte perspektif alma ve hayali katılım bilişsel empatiye, empatik endişe ve kişisel gerilim ise duygusal empatiye karşılık gelmektedir (Davis, 1983: 167-184). Bunlardan ilki ‘*Perspective Taking (PT)*’⁵ perspektif alma ölçeğidir, bu ölçek duygusal olmayan, bilişsel empati türüne dokunmaktadır (1983: 169). Perspektif alma empati kurulan kişinin ne hissettiği ve ne düşündüğünü hayal etme olarak tanımlanmaktadır (Batson ve Eklund, 2007: 65) ve empati kuran kişi, karşıdaki kişinin olaylara ilişkin bakış açısını anlama eğilimleri göstermektedir. Perspektif alma başkasının yerine kendini koyma ve olayı onun gördüğü gibi görebilme ile ilişkilidir ve sosyal ilişkileri geliştirme açısından önemlidir.

Perspektif alma Piaget’in 1932⁶ ve Mead’ın 1934⁷ yılındaki kuramsal çalışmalarından gelmektedir. Piaget ve Mead’a göre perspektif alma, ben merkezci olmayan bir davranıştır ve

⁴ Davis’in yukarıda adı geçen çalışmasında yer alan empati ölçeğinin ismidir. İngilizce “*The Interpersonal Reactivity Index (IRI)*” olarak ifade edilmektedir, Türkçe karşılığı ise “*Kişilerarası Tepki İndeksidir*”. Bu ölçek çok boyutlu bir temele dayanmaktadır ve bireysel bir fark ölçüsü olarak ifade edilmektedir.

⁵ Stotland laboratuvar ortamlarında psikolojik deneyler yapan bir bilim insanıdır. Stotland 1969 yılında bir deney gerçekleştirmiş ve bu deneyinde ötekinin kendisinden nasıl etkilendiğini tespit etmek için aktif olarak hayal etmenin önemine değinmiştir. Perspektif alma modelini benimseyen kişinin nesnel bir bakış açısına sahip olabileceğini deneysel kanıtlarla savunmuştur. Bir kişinin acısını izlemek, empati kuran kişiye hem kişisel gerilim oluşturacak hem de fizyolojik tepkilere neden olacaktır. Son otuz yılda laboratuvar deneylerinde, perspektif manipülasyonlar sıklıkla ve başarılı bir şekilde gerçekleştirilmektedir (Batson ve Eklund, 2007: 65).

⁶ Piaget’in 1932 yılında yayınlanan “*Çocuğun Ahlak Yasası*” adlı monografisidir. Bu eserde Piaget ahlak oluşumunun bilişsel gelişme kuramından bahsetmektedir. Piaget bu eserde çocukların belirli bir yaştan sonra otonom ahlak dönemine girerek, toplumsal kurallar bağlamında ahlak ilkelerinden etkilendiğini bahsetmektedir. Bu durumun nedeni ise yaşıt gruplarının genişlemesidir. Çünkü çocuklar, bilişsel gelişimlerine bağlı olarak çevrelerini değiştirip, çevrelerindeki edinimlerine bağlı olarak kendi ahlak yasalarını oluşturabilmektedir (Wright, Croxen ve Öngen, 1989, s. 289-305). Yaş artışıyla birlikte perspektif alma yeteneği de artmaktadır. Çocuk başlangıçta ben ve diğerinin ayrımını yapamazken, yaş aldıkça ben ve diğerinin ayrımını yapabilmektedir. Perspektif alabilmek için ben ve diğerinin ayrımının yapılması gerekmektedir ve çocuğun ben ve diğer ayrımı sekiz yaşında iken oluşmaktadır. Ancak perspektif alma çocukta yaklaşık iki yaş dolaylarında gelişmeye başlamaktadır (Kapıkıran, 2018: 113).

⁷ “*Mind, Self and Society*” adlı eserin yazarıdır. Felsefi olarak pragmatist, bilimsel yönüyle sosyal psikologdur (Mead, 1934).

kişinin davranışlarına ve tepkilerine katılıma izin vermektedir. Perspektif alan kişiler sosyal ilişkilerinde sempatik eğilim göstererek, daha başarılı olmaktadır (Davis, 1983: 170).

İkincisi ise empatik endişe olarak ifade edilen “*Empathetic Concern (EC)*” ölçeğidir, diğerlerinin olumsuzlukları karşısında ortaya çıkan huzursuzluk ve kaygı reaksiyonlarını içeren duygusal durumlardır. Karşı taraf stres ve sıkıntı içerisinde ise bu kişiye yönelik merhamet ve ilgi gösterilir bu durum empatik endişe olarak adlandırılır. Bu sebeple empatik endişe ölçeği, perspektif almanın aksine, duygusal duyarlılığın bir ölçüsüdür (Davis, 1983: 169). Çağdaş sosyal psikolojide bu kavram başkalarına yönelik duygusal tepkinin adıdır. Empati kurulan kişinin ruhsal ve fiziksel durumu iyi olduğunda kişi iyi, kötü olduğunda ise kötü hisseder. Bir başkası için hissedilen bu duyguya her zaman empati adı verilmemiştir, bu durum merhamet veya sempatik gerilim olarak da adlandırılmaktadır (Batson, 2009: 8). Empatik endişenin karşıtı benmerkezciliktir. Ben merkezlik söz konusu olduğu durumlarda kişi empati kurmak için diğerinin perspektifine giremeyecektir. Bu yüzden kişi benmerkezcilikten kurtulduğu oranda diğer insanın perspektifine girebilecek ve olayları onun bakış açısıyla değerlendirebilecektir (Kapıkıran, 2018: 116).

“*Personal Distress (PD)*” olarak adlandırılan kişisel gerilim ise empati kurulan kişinin ruhsal durumuna yapılan eşlikten dolayı empati kuran kişide ortaya çıkan rahatsızlık ve huzursuzluk duygusudur. Bu durum karşıdaki kişinin gerilimini azaltmak için kişiye yardım etme isteğinin ortaya çıkmasını sağlar. Kişisel gerilim karşıdaki bireyin daha iyi anlaşılmasını sağlar, ancak kişisel gerilimin düzeyi önemlidir. Kişisel gerilim arttıkça kişi karşısındakinden uzaklaşarak, kendine yoğunlaşır ve bu durum empati kurmayı güçleştirir (Davis, 1983: 171-172). Bir başkasının acısını tanıklık ederken, empati kuran kişi de stres, kaygı ve huzursuzluk oluşuyorsa empati tam olarak gerçekleşmiştir. Bu durum empatinin oluşumu için gerekli koşullardan biridir (Batson, 2009: 7-8).

“*Fantasy Scale (FS)*” olarak adlandırılan hayali katılım ise kendini başkalarının duygu ve eylemlerine aktarma eğilimini ölçer, kitaplardaki, filmlerdeki ve oyunlardaki karakterlerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını idrak etmek çabasıdır (Davis, 1983: 172). Hayali katılım bireyin empati kurmasını kolaylaştıran bir süreçtir. Bir başkası tarafından bir olay anlatılırken kişi bu olayların içine müdahil olur. Bu durum o kişinin perspektifinin daha kolay alınmasını sağlar. Kişi olayın içine dahil olduğunda, kendine sorular yönelir. Kendi yaşantısı ile bağlantı kurar ve diğer kişinin yaşantısını daha kolay anlar. Kişi bunu yaparken, olayların kendisini ve diğer kişileri nasıl etkilediğini, olaylara nasıl anlamlar

verdiğini gözden geçirmeye çalışır. Bir diğer ifade ile karşı tarafı daha iyi anlamayı sağlayan bir süreç yaşar. Hayali katılım kişinin duygusallığı ile ilişkilidir (Kapıkıran, 2018:117).

Empatik ve Sempatik Bakış Açısıyla Covid -19 Pandemisinin Yorumlanması

İlk çıktığında Çin'in Vuhan kenti kadar uzakta olan bu hastalık, sonrasında tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Etkisinin artmasıyla birlikte sıradanlaşmış, hemen hemen her evde bu hastalık görülmeye başlamış, testler verilip, sonuçlar beklenmiştir. Sonuçları pozitif olanlar ise enfekte bireyler olarak kategorize edilerek, her test sonucu bir öyküye dönüşmüştür. Bu çalışma da bu pandemik süreçten etkilenerek oluşturulmuştur. Çalışmanın kuramsal bağlı kalınarak, empatinin bilişsel ve duygusal yönü doğrultusunda bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Covid -19'dan enfekte olan bireyler ile hasta yakınları katılmış ve toplamda sekiz kişi ile bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Görüşme esnasındaki yanıtlar ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş ve daha sonra deşifre edilmiştir. Araştırma 20 Kasım – 10 Aralık 2021 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir, katılımcılar kendi istekleri doğrultusunda bu araştırmaya katılmışlardır. Katılımcılarla derinlemesine görüşme yapılarak katılımcıların empatik ve sempatik çerçevede yanıtları kategorize edilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak hastaların ve covid öykülerine yer verilmiş, test sonucuna göre ortaya çıkan duygu durum durumları açıklanmış, enfekte olmadan önceki ve sonraki empati ve sempati anlayışındaki değişimlerinden bahsedilmiştir. Davis'in hayali katılım olarak ifade ettiği boyut bir başlık olarak ele alınmış ve bu başlıkta katılımcıların medyadaki haberlerden etkilenme boyutlarına yer verilmiştir.

Covid- 19 Hastalarının ve Hasta Yakınlarının Öyküleri

Bu başlıkta enfekte olan bireylerin ve hasta yakınlarının hastalık öyküleri aktarılmıştır. Her bir katılımcı kişi anlamına gelen "K" ile kodlanmıştır ve dipnotlarda K1'den K8'e kadar katılımcıların demografik verilerine kısaca yer verilmiştir. Hastalarının covid öykülerini öğrenmek için, ilk olarak katılımcılara "*Covid -19 öykünüz nedir? Bu hastalığının sizdeki veya yakınınızdaki kişilerde belirtileri nelerdi? (Nerden bulaştığını düşünüyorsunuz? Nasıl başladı? Nasıl seyretti hastalık?)*" şeklinde bir soru yöneltilmiş ve elde edilen yanıtlar sıralanmıştır.

K1: “Üç ay önce salgına yakalandım. ÖSYM’nin yaptığı bir sınava katılmışım, muhtemelen hastalık oradan bulaştı, orada maske takmamışım. Öksürük belirtileri ile başladı, öksürük artınca hastaneye gittim, ailemin baskısıyla da test yaptırdım. Şiddetli baş ağrısına dönüştü hastalığım, ilaç kullandım. İlaçların herhangi bir faydasını görmedim. Tek başımaydım bu süreçte.”⁸

K2: “Yaklaşık bir yıl önce hasta oldum. AVM’de tester ürünleri denedim, birkaç gün sonra hastalık belirti verdi. Baş ağrısıyla başladı, daha sonra vücudumda ağrılar baş göstermeye başladı. Kemiklerim ağrıyordu ve son olarak tat ve koku kaybı gerçekleşti, çok ağır atlatmadım. Ailemle yaşıyordum, tek başımda odamda geçirdim bu hastalığı, izole oldum.”⁹

K3: “Bundan 8 ay önce enfekte oldum. Hastalığa tam olarak nerden yakalandığımı bilemiyorum. Bitmeyen bir baş ağrısı ile başladı, test yaptırmadan beş gün önce ateşim 38’e çıktı, ani bir ter boşalması yaşadım. Sabah uyandığımda ise baş ağrım dışında herhangi bir rahatsızlığım yoktu. Ertesi gün, grip gibi bir belirti vardı. Korona olduğumu düşünmüyordum, hastaneye gittim, test yaptırdım ve pozitif. Sağlık bakanlığından aradılar, gece 1’de bekçi ve polis geldi, izole yaşayıp, sokağa çıkmamam konusunda beni uyardılar ve bunun için bana evrak imzalattılar, ben de kendimi insanların kaçınması gereken bir varlık gibi görüyordum. Elime eldiven giyip, bekçiyi ve polisi enfekte etmemek için kendi kalemimle imzaladım evrakları. Gün be gün ağırlaşım, ailem korkuyor, yanıma gelemiyordu. Tek başımaydım, dışardan yemek sipariş edip, zorla besleniyordum. Her telefon çalışında kötü hissediyor ve sürekli uyuyordum. Nevresimleri değiştirmek bile koca bir yükü. Halsizdim, ilaçların etkisiyle mi bilmiyorum çok ağırlaşım. Aile hekimliği tarafından sürekli durumum hakkında bilgi alınıyor ve bu durum beni az da olsa rahatlatıyordu, çünkü yalnız olmadığımı bilmek iyi hissettiriyordu, zaman zaman öleceğimi bile düşündüm. Gerçekten zor bir hastalıktı.”¹⁰

K4: “Bundan iki hafta önce hastanedeydim, komşumuzdan bulaştığını düşünüyorum ama emin değilim. Annem, babam, eşim ve iki erkek kardeşim de salgına yakalandı. Şiddetli

⁸ **K1** kişisi Covid 19’dan kendisi enfekte olmuştur. Cinsiyeti erkek, 30 yaşında, bekar, mesleği akademisyen.

⁹ **K2** kişisi Covid 19’dan kendisi enfekte olmuştur. Cinsiyeti kadın, 21 yaşında, bekar ve öğrenci.

¹⁰ **K3** kişisi Covid-19’dan enfekte olmuştur. Cinsiyeti kadın, 33 yaşında ve bekar ve akademisyen.

ağrı ve öksürükle başladı. Belirtiler başladıktan dört gün sonra test yaptırıldı, sonrasında daha da ağırlaştım ve hastaneye kaldırıldım.”¹¹

K5: “Kardeşim korona hastası oldu. Arkadaşımdan bulaştığını düşünüyorum, ağır geçirdi, şiddetli baş ağrıları vardı. Halsizliği çok fazlaydı ve tek başına yaşıyordu, sık sık arıyor, uzaktan durumunu kontrol etmeye çalışıyordum ve onun için yapabileceklerim sınırlıydı.”¹²

K6: “Bu hastalıktan babamı kaybettim. Biz sekiz kardeşiz, bayramda kardeşlerim, onların çocukları babamı ziyaret ettiler. Babamın bu salgına bayram ziyaretleri esnasında yakalandığını düşünüyorum. İshal ve baş ağrısı ile başladı, ambulansla hastaneye kaldırıldı. Ambulans evimizin önüne geldiğinde, babamın bir daha evimize dönmeyeceğini anlamıştım, öyle de oldu, cenazesi eve geldi. (Sesinde bir titreme oldu.)¹³

K7: “Babama işteki arkadaşından bulaştı, annem de babamdan enfekte oldu. Annem babama göre daha zor geçirdi sadece ikisi vardı evde. Birkaç kez hastaneye gittiler. İkisi de üçüncüye aşı yaptırmışlardı. Ama buna rağmen enfekte oldular. İkisinin kronik rahatsızlıkları var ve yaşları çok genç değil. Annem babama göre daha zor atlattı.”¹⁴

K8: “Bu salgından annem enfekte oldu, annemin aynı arabada birlikte yolculuk ettiği arkadaşı pozitif çıkmıştı, hastalığa oradan yakalandığını düşünülüyor. Annem arkadaşının enfekte olduğundan habersiz benim yanıma ziyarete geldi. Annem tansiyon hastasıdır, tansiyonu yükseldi ve kullandığı ilaçlar fayda etmedi. Bunun üzerine hastaneye gittik ve salgın şüphesinden bahsettik, test yaptılar ve annemin sonucunu pozitif çıktı. Annemin testinin pozitif olduğunu öğrenmeden önce işe gidiyordum. İş arkadaşlarımı aradım, annemin testi pozitif çıktı, size de bulaşmış olabilir dedim. Tabi ki onlar da paniğe kapıldı. Sonrasında ben test verdim benimki negatif çıktı. Mutasyonlu bir salgın olduğu için bana da on gün karantina verdiler. Annemin hastalığı giderek ağırlaştı, ancak evde yatarak geçirdi. Evim küçük olduğu

¹¹ K4 kişisi, Covid-19’den kendisi enfekte olmuştur. Cinsiyeti kadın, 37 yaşında, evli ve çocuk annesi ev hanımıdır.

¹² K5 kişisi hasta yakını, cinsiyeti erkek, 49 yaşında, medeni durumu evli, mesleği esnaf. Hasta olan yakını kardeşidir.

¹³ K6 kişisi hasta yakını, cinsiyeti erkek, 45 yaşında, medeni durumu evli ve mesleği çiftçi. Hasta olan yakını babasıydı, babasının yaşı 86 yaşındaydı ve hastanede yaşamını kaybetti.

¹⁴ K7 kişisi hasta yakını, cinsiyeti erkek, 37 yaşında akademisyen ve evli. Hasta olan yakınları anne ve babasıdır. Annesi 55, babası ise 65 yaşındadır.

*için kaçabilecek bir alan yoktu birbirimizden, küçük evde ben de enfekte olmamaya çalıştım, ihtiyaçlarımızı sanal alışveriş yaparak karşıladık.”*¹⁵

Salgın öykülerine bakıldığında katılımcıların enfekte olma nedenlerinin tahmin üzerinde olduğu görülmektedir. Katılımcılar salgını bulaştıran kişi veya kişileri suçlamamaktadır. Nitekim görüşme esnasında onlara karşı herhangi bir öfke ve kızgınlık belirtisinde bulunmamışlardır. Bir katılımcının yakını hayatını kaybetmiş, bir katılımcı hastanede iyileşmiş, diğer hastalar ise evinde bu hastalıkla mücadele etmiştir. Bu hastalığı anlamı; katılımcılara göre yalnızlık ve izolasyondur.

PCR Testinin Sonucu: Korku, Endişe ve Üzüntü

Katılımcılara “*Testin sonucunu öğrendiğinizde hissettiğiniz duygu neydi?*” sorusu yöneltilmiş ve katılımcılar korku, endişe ve üzüntü hissettiklerini dile getirmişlerdir. Enfekte olan bireyler **K1**, **K2**, **K3** ve **K4** bu soruya korku yanıtını vermişlerdir.

K1 testin pozitif çıkması sonucu yaşadığı temel duygunun ölüm korkusu olduğunu dile getirmektedir ve **K1** riskli yaş grubu içerisinde değildir ve **K1**'in kronik bir rahatsızlığı yoktur. “*Sorgulama sonucunda testimin pozitif olması beni endişelendirdi, hatta korkuttu. Şunu düşündüm ya daha fazla ilerlerse ve kötüleşirsem diye korktum.*” ifadelerini kullanmıştır. **K3** kişisi de aynı duyguları hissettiğini söylemiş ve şu ifadeleri kullanmıştır “*Sonucu gördüğümde hissettiğim ilk şey korkuydu, tek başıma yaşıyordum, belki de ölecektim*”, o günkü korku ve endişesini bu sözlerle aktarmıştır.

K4 ise bir annedir, ondaki korku da ölüm korkusudur ancak yaşadığı korkunun temelinde endişe ve üzüntü vardır. Kendisine bir şey olursa (vefat ederse) geride kalan çocukları yalnız kalacaktır. Nitekim görüşme esnasında “*Testin sonucunun pozitif olduğunu öğrendiğimde ilk hissettiğim şey ölüm korkusuydu. Kendimden çok geride çocuklarımı öksüz bırakmaktan korktum. Çünkü çevremden benim yaşında ölenler vardı, televizyonlarda da görüyordum ölenleri. Bu hastalık sebebiyle bebeğimi kaybettim. Beş aylık hamileydim, bebeğim ölümünü hissettim. Ölürlen karnımda debeleniyordu, çırpınıyordu. Bunların tümünü yaşadım, korkunç zamanlardı. Hastane taburcu olduktan sonra da bir süre solunum desteğine*

¹⁵ **K8** kişisi hasta yakın, cinsiyeti kadın, 27 yaşında, akademisyen ve evli. Hasta olan yakını annesidir, annesinin yaşı 58'dir.

ihtiyaç duydum. Evime döndüğümde çocuklarımız zayıflamış, çil yavrusu gibi her biri bir yere dağılmıştı. Allah hiç kimseye bunu yaşatmasın, bilhassa annelere hiç yaşatmasın.”, diyerek o zor günleri aktarmaya çalışmıştır.

K2'nin hissettiği de korkuydu, ancak yaşadığı ölüm korkusu değildi. Bu süreçte tat ve koku kaybını yaşamıştı, bunun kalıcı bir şey olacağını düşünerek *“Hayat boyu tat ve koku alamayacağımı düşündüm.”*, demiştir.

Hasta yakınlarının hissettiği duyguların temelinde de korku vardır. **K5, K6, K7 ve K8** o dönemki hislerini ve düşüncelerinin şu cümlelerle açıklamıştır. **K5** hasta olan kardeşi için *“Onun için çok korkuyordum. O dönemde genç veya yaşlı birçok kişinin koronadan öldüğüne şahit oldum. Ona bir şey olacak düşüncesi korkunç bir düşünceydi, sürekli dua ediyordum, iyileştiğini öğrendiğimde mutluluk benim oldu.”*, şeklinde hislerini açıklamıştır. **K5**'in kardeşi gençtir ve kronik bir rahatsızlığı yoktur, buna rağmen hissettiği şey ölüm korkusudur. Nitekim o dönemde çevresinde gençlerin de öldüğünü gördüğü için kaygı düzeyi artmıştır.

K6 entübe olan babasını hastanede kaybetmiştir. Test sonucunu öğrendiğinde ilk hissettiği şey endişedir. Nitekim babası 86 yaşında kronik rahatsızlıkları olan biridir. Bu salgının en çok yaşlı ve kronik hastalık sahibi kişileri etkilediği düşünerek, babasının bu hastalık sonrası iyileşemeyeceğini düşünmüş, durumu önceden kabul ederek babası vefat etmeden ölümü kabul etmiştir. Testin sonucunun pozitif çıkmasından sonra kendisinin ve diğer aile bireylerinin enfekte edebilecek düşüncesiyle bir endişeye kapılmıştır. **K6** *“Hissettiğim ilk şey üzüntüydü, daha sonrasında endişe. Babam entübe olmuştu, bizse karantinaya alınmıştık, bana göre korona yaşlılar için tehlikeydi, bizler için korkmadım ama endişelendim.”*, şeklinde ruhsal durumunu betimlemiştir. **K7** ise anne ve babasının kronik rahatsızlığından dolayı endişelendiğini ifade etmiştir: *“Annem tek böbrekli yüksek tansiyon hastası, babam kalp hastası. Bu kronik rahatsızlıklardan dolayı, onlara bir şey olacak düşüncesi beni korkutuyordu. Bir de onlardan ayrı bir şehir de yaşıyorum, bu durumu daha da zorlaştırdı”*.

K8'i hissettiği temel duygu başkalarını enfekte etme endişesiydi. **K8** herhangi bir kronik rahatsızlığı olmayan genç bir bireydir. Dolayısıyla eğer hasta olursa kendini kontrol edebileceğini düşünmektedir, ancak diğer kişilerde hastalığın nasıl bir belirti vereceğini tahmin edemediği için diğerleri için kendinden daha çok endişe duymaktadır. *“İş arkadaşlarıma da bulaştırabileceğim korkusu, endişesi, üzüntüsü, annemin testinin pozitif*

olmasından daha korkunçtu. Az çok kendini kontrol edebiliyorsun, ama bu hastalığın başkalarını nasıl etkileyeceğini öngöremiyorsun, dolayısıyla bir başkasının ölümüne de sebebiyet verebilirsin. Bu düşünce kendinin enfekte olmasından daha korkunç. Kendi test sonucum çıkıncaya kadar bir başkasına bulaştırma korkusunu yaşadım.”, ifadelerine yer vermiştir. Bununla birlikte **K8**'in yaşadığı temel duygulardan biri de üzüntüdür. Yaşadığı şehre yabancı olması, bu şehirde tanıdıklarının olmaması, mağdur hissetmelerine neden olmuştur. **K8**, “Aynı şehirdeydik ama bu şehrin yabancısıydık, burada sadece ikimiz vardık. Başımıza bir şey gelse hastaneyi aramak dışında bir şey yapamazdık. Eczaneyi arayıp kan sulandırıcı istedik ve getiremeyeceğini söyledi, bunun adı ise mahrumiyetti. O mahrumiyet hissi de çok tuhaf. Benim de annem için yapabileceklerim sınırlıydı, çünkü ben de dışarı çıkamıyordum.”, diyerek **K8** salgının bir diğer adını mahrumiyet olarak koymuştur. Bununla birlikte herhangi bir ölüm korkusu yaşamadığını dile getirmiştir.

Enfekte Öncesi ve Sonrası Değişen Empati ve Sempati Anlayışı

Bir Kızılderili atasözünde “*Bir insanın makosenlerini giyip yarım mil yürümeden onu yargılamayın*” şeklinde bir ifade geçmektedir. Yüzeysel göstergelere bakarak, karşıdaki kişinin iç dünyasına inmeden, onun acılarını hissetmeden, toplumsal ve bireysel kurallar ışığında bir kişiyi değerlendirmek eksik kalacaktır. Empati bu açıdan önemlidir, karşı tarafın yerine kendine koyarak, onun bakış açısıyla değerlendirmede bulunmak doğru iletişim açısından önemlidir. Bu doğrultuda bireyin kendisi veya ailesi enfekte olmadan önce ve sonra yaşadığı duygu ve düşünce değişimi tespit edilmek istenmiştir. Katılımcılara “*Komşu, iş arkadaşı, okul arkadaşı gibi size çok yakın olmayan birinin enfekte olduğunu duyduğunuzda neler hissediyor ve düşünüyorsunuz?*” sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların tamamı genel olarak o kişi için üzüldüğünü belirtmiştir. Yaş, kronik hastalık, hastanede yatması, entübe olması ise enfekte olan bireye karşı üzüntü ve kaygı düzeyini etkilemiştir. Araştırmaya katkı sağlayan enfekte birey ve hasta yakını kendi hastalık durumundan etkilenmiş ve hastalığın süreçlerini kendi hastalık süreçleriyle eş tutmuş ve doğrudan bir empati kurmuştur. Buna göre **K1**: “*Aklıma gelen ilk şey kendi yaşadıklarım olur, bir şeye ihtiyaç olup olmadığını merak ederim ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırım. O kişi için hem endişelenir hem de üzülürüm*”. **K2**: “*Duyduğumda üzülürüm, başka insanlara bulaştırmasından korkarım. Ağır geçirmediğim için iyileşeceğini düşünürüm*”. **K3**: “*Birinin enfekte olduğunu düşündüğümde bu süreci kendim nasıl atlattysam, o kişinin de öyle geçireceğini düşünüyorum. Eğer hastaneye gittiyse ölebilir endişesine kapılıyorum, hastaneye gittiyse endişe düzeyim daha fazla oluyor. Hastanede yatan bir için endişe düzeyim 10 puan ise evinde bu hastalığı atlatan*

kişi için 7'dir. Eğer bu kişi tek yaşıyorsa, daha çok endişeleniyorum. Evine gidersem kapısının önüne ihtiyaçlarını bırakırım, bana en iyi gelen şey ev yoğurduydum, onu götürürüm.”

K4 ise “bir kişinin korona olduğunu duyduğumda durumuna göre duygu durumum değişiyor. Eğer evinde atlatıyorsa o kişi için çok üzülmem, eğer hastaneye yatışı gerçekleştiyse üzülürüm. Daha doğrusu o kişinin geride bıraktıklarına daha çok üzülüyorum. Hasta olduğunu öğrendiğimde hakkında özel bilgi alıyorum.”, şeklinde kendi yaşadıklarından esinlenerek empati durumunu ifade etmiştir. **K5** “Son dönemde salgının artmasıyla birlikte çoğu kişinin korona olduğunu duyuyorum. Onlar için daha fazla üzölmeye başladım ama endişem artmadı. Daha çok üzölüyorum, onların yerine kendimi koyuyorum ve elimden geldiğince yardım ediyorum. O dönemde bize destek olan kişilere minnet içerisindeyim. Geçenlerde biri korona oldu, elimden geldiğince yardımcı olup, ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştım.”, şeklinde enfekte olan birey için üzüntüsünü dile getirmiştir. **K6** “Enfekte olan kişi yaşlıysa, ölebileceğini düşünüyorum. Artık onun hayatta olmayacağı düşüncesi beni üzüyor. Eğer yaşlıysa ve bu hastalığı atlatmışsa imreniyorum. Keşke babam da bu kadar güçlü olsaydı diyorum. Hastaneye gitmiş biri için endişe düzeyim için 10 puan verebilirim. O kişinin ailesinin yerine koyuyorum kendimi. Babamın cenazesine kimse gelmedi, damatları ve torunları bile gelmedi, üç oğlu vardı sadece... Gariban gibi gömüldü. Cenaze evi gibi değildi, dolayısıyla o kişinin yakınları için üzölüyorum. Evinde atlatıyorsa veya gençse normal bir grip gibi benim için.”, hastadan çok hasta yakınları için üzüntüsünü ve endişesini anlatmıştır.

K7 ise “Üzölüyorum, benim ya da sevdiğilerimin de bu hastalığa yakalanabileceğimi düşünüyorum ve elimden ne gelirse yaparım”, şeklinde yardımcı olabileceğini söylemiştir. **K8** “Böyle bir şeyle ilk kez karşı karşıya geldiğimde üzölüyorum tabii ki, ancak burada kimin hasta olduğu daha önemli, yaşlı biriyse korku düzeyim artıyor. Koronavirüs başından beri kendi adıma hiç korkutucu bir şey olmadı, ama bir başkası için tedirgin oluyorum. Başıma gelirse atlatabilirim diye düşündüm, hala öyle düşünüyorum.”, diyerek hastalanan kişiye göre yaklaşımının değişeceğinden bahsetmiştir.

Bununla birlikte katılımcılara enfekte olan hastalara karşı sempati durumlarının ne olduğu sorusu yöneltilmiştir. Bunun sonucunda ise hastalığı zor ve ağır atlatanların kendilerini o hastalara karşı daha yakın hissedip, sempati duyduğu görülmüştür.

K1: *Korona olduğunu duyduysam kendime karşı daha yakın hissederim*”, **K3:** *“Acıların birleştirdiğine inanırım, dolayısıyla başta bana çok uzak olan kişiye karşı daha duyarlı ve yakın hissedebiliyorum kendimi*”, **K4:** *“Onu anlamaya çalışıp, içten içe bir yakınlık duyuyorum*”, **K5:** *“Kendimi korona hastalarına daha yakın hissediyorum”* şeklinde ifade etmiştir. **K6** daha çok hasta yakınlarının yerini kendini koyduğunu ifade edip, onlar için sempati duyduğunu, **K8** de hastalara karşı özel ilgi hissettiğinden bahsetmiştir. **K2** ve **K7** ise yeni vakalar için özel bir sempati hissetmediklerini dile getirmişlerdir.

Hayali Katılım

Bilişsel sınıflandırma içerisinde yer alan hayali katılımın tanımlamasına bağlı kalınarak katılımcılara *“Haber kanalında veya gazete haberlerinde bir kişinin enfekte olduğunu duyduğunuzda veya öldüğünü duyduğunuzda neler hissediyor ve düşünüyorsunuz?”*, sorusunu yöneltilmiştir. Katılımcılar için vefat eden kişiyi veya enfekte olan kişiyi önemli kılan sosyo demografik faktörlerdir. Eğer ölen çok genç ise veya bildikleri ünlü biriye, o kişinin haberinden daha çok etkilenmektedirler ve onlar için bir hayali katılım sağlamaktadırlar. **K1:** *“Ölen kişinin demografik özellikleri önemli olsa da herkes için üzülebiliyorum. Tablo açıklandığı zaman üzerinde düşünüyorum, ölenler için geri de kaç hayat bıraktı diye düşünüyorum ve kederleniyorum. Bunun için de son dönemde bu tabloları takip etmeyi bıraktım”*. **K2:** *“Tabi ki etkileniyorum, üzüliyorum. Sevdiğim bilinen bir kişi ise endişe düzeyim katlanıyor”*. **K3:** *“Herkes için aynı duyguyu taşıyamıyorum, çok özel bir durumunun olması gerekmektedir. Önceleri koronadan enfekte olan kişi sayısı veya vefat sayısı çok önemliyken, şu anda korona gündemini takip etmiyorum. Bebeğinin kaybetmiş bir anne veya koronadan ölmüş bir ünlüden daha fazla etkileniyorum. **K4:** *“Gördüğümde etkileniyorum, öncesinde de üzüliyordum ama kendi hastalığımın sonra daha çok etkilenmeye başladım diyebilirim. Öncesinde koronavirüs tablosu benim için bir sayı tablosuyken, şimdi bir insan tablosuna dönüştü”*.*

K5: *“Bu durum kişiye göre değişiyor, ünlü bir kişi ise daha fazla etkileniyorum veya ölenin hikayesi önemli benim için, eskisi gibi vefat sayılarını ve korona rakamlarını takip etmiyorum.”*, ifade ederken, **K6**’da özel durumundan dolayı *“Ölen yaşlılar, kimsesiz yaşlılar için içim cız ediyor”*, söyleminde bulunmuştur. **K7:** *“Kimin öldüğü önemli, ünlüyse tanıdığım biriye daha etkili oluyor. Ama sıradan bir kişiye daha az etkileniyorum”*. **K8:** *“Gerçekten,*

tanıdığım bildiğim ve sevdiğim, takip ettiğim kişiye etkileniyorum. Tanışıklık durumu, tanınırlığı etkili olmaktadır benim için.”, şeklinde haber kanalında ve gazete haberlerindeki etkilenme durumlarından bahsetmişlerdir.

Genel Bir Değerlendirme

Bu çalışmaya enfekte olan bireylerin ve hasta yakınlarının öykülerini dinleyerek bu başlanmıştır. Araştırmada öyküler farklıdır, ancak duygular ortaktır: korku, üzüntü ve endişe. Görüşme esnasında kimi kendisi için korktuğunu belirtmiştir, kimisi ise yakınları için endişelendiğini söylemiştir. Bu öykülerin içinde anne bebeğini, çocuksa babasını kaybetmiştir. Katılımcılar için enfekte olmadan önce günlük koronavirüs tabloları birer sayıyken, sonrasında empati kurulan ve sempati duyulan bireylere dönüşmüştür. Katılımcılara göre birinin enfekte olması demek, onunla aynı hislere ve düşüncelere sahip olmak demektir. Dolayısıyla bu salgın hasta veya hasta yakını bilişsel ve duygusal boyutuyla etkilemektedir.

Bu hastalık katılımcılar tarafından farklı şekillerde betimlenmiştir; mağduriyet, sosyal yalnızlık ve izolasyon. Enfekte olan bireyin bulaş riskinden dolayı, ona yapılabileceklerin sınırlı olması, büyük bir mağduriyete yol açmış, bunun sonucunda birey kendini yalnız hissetmiştir. Yalnızlık duygusu ise endişeye ve üzüntüye neden olmuştur. Bu son yüzyılda ortaya çıkan bir hastalıktır, bulaşıcıdır ve ölümcül risk taşımaktadır. Son yüzyılda kuş gribi, domuz gribi hastalıklarla mücadele edilse de pandemi ilan edilmemiştir. Bu hastalığın bulaş riski, hasta olan kişinin izole olmasını zorunlu kılmıştır. Kişi aynı evin içerisinde birden çok kişiyle yaşasa da risklerinden dolayı tek başınadır. Bu tek başına yaşama durumu, bireylerde yalnızlık duygusuna neden olmuştur. Bunun sonucunda ise kişilerde travmatik durumlar ortaya çıkmıştır.

Hastalık sonrasında kendisi ile aynı durumu paylaşanlar bireylerde duygudaşlık oluşmuş, bir diğer ifade o kişilere karşı sempati duyulmuştur. Süreçteki payda ne kadar aynıysa ve ortaksa empati de aynı paralelliğe sahiptir. Ancak tüm katılımcılar hastalık sonrası empati duygularının geliştiğini söylese de sempati anlamında aynı duyarlılığa sahip değildirler. Bununla birlikte enfekte olan birey enfekte olandan etkilenip daha çok ona empati gösterirken, hasta yakını ise enfekte olanın yakınları için ilgi duymaktadır. Dolayısıyla kişiler aynı rolü paylaştıkları kişiler için daha çok empati kurup, o kişilere karşı daha çok sempati duymaktadırlar.

Televizyon ya da gazete haberlerindeki karakterlere karşı geliştirilen empati ve sempatinin belirleyici ise sosyo demografik etkenler olmuştur. Haberlerdeki kişi ünlü bir karakterse ona empati duyulmuştur. Bu çalışmada empati ve sempati bağlamında pandemi sürecinin etkileri siz okuyuculara aktarılmaya çalışılmıştır. Empatinin bilişsel ve duygusal boyutu farklı sorular içerisinde gizlenmiştir. Sempati ise katılımcılara doğrudan yöneltmiştir.

KAYNAKÇA

- Barnes, A. ve Thagard, P. (1998). Empathy and Analogy. *Dialogue*, 705-720.
- Batson, C. D. (2009). These Things Called Empathy: Eight Related but Distinct Phenomena. J. D. Ickes içinde, *The Social Neuroscience of Empathy* (s. 3-15). Massachusetts: MIT Press Scholarship .
- Batson, C. D. ve Eklund, J. H. (2007). An Additional Antecedent of Empathic Concern: Valuing the Welfare of the Person in Need. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65-74.
- Bilgin, N. (2016). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Chandler, D. ve Munday, R. (2018). *Medya ve İletişim Sözlüğü (Çev. Babacan Taşdemir)*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Davis, M. H. (1983). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. *Journal of Personality* , 167-184.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 155-190.
- Dökmen, Ü. (1998). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati* . İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ertürk, Y. D. (2010). Halkla İlişkiler Alanında Empatik Yaklaşımlar. Y. D. Ertürk içinde, *Halkla İlişkilerin İletişim Öznesi Empati* (s. 3-30). İstanbul: Der Yayınları.
- F.Loannidou ve Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about? *International Journal of Caring Sciences*, 118-123.
- Gillon, E. (2007). *Person Centered Counselling psychology An İntroduction*. USA: SAGE Publications.
- Goleman, D. (. (2000). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları .
- Jolliffe, D. ve Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence* 2, 589-611.
- Kapıkıran, N. A. (2018). Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Empati. A. Kaya içinde, *İnsan İlişkileri ve İletişim* (s. 110-130). Ankara: Pegem Akademi.
- Lennard, G. T. (1981). The Empathy Cycle: Refinement of a Nuclear Concept. *Journal of Counseling Psychology*, 91-100.
- Lishher, D., Stockhs, E. ve Steinert, S. (2017). Empathy. *Springer International Publishing*, 1-7.

- Marshall, W. L., Hudson, S. M., Jones, R. ve Fernandez, Y. M. (1995). Empathy in Sex Offenders. *Clinical Psychology Review*, 99-113.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. London: The University of Chicago Press.
- Parıldar, H. (2020). Tarihte Bulaşıcı Hastalık Salgınları. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 19-26.
- Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 95-103.
- Rogers, C. ve Akkoyun, (1983). Empatik Olmak Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 103-124.
- Sağlık Bakanlığı (2021), <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>, Erişim Tarihi 07.11.2021.
- Sarioğlu, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Satir, V. (2005). Communication is to a relationship what breathing is maintaining life. S. J. Steven A. Beebe içinde, *Interpersonal Communication Relating To Others* (s. 4-28). USA: Pearson Education.
- Shamay, S. G., Peretz, J. ve Perry, D. (2009). Two systems for empathy: a double dissociation between emotional and cognitive empathy in inferior frontal gyrus versus ventromedial prefrontal lesions. *Brain Journal of Neurology*, 617-627.
- Sharma, R. M. (1992). Empathy - A Retrospective on Its Development In Psychotherapy. *Austr NZJ Psychiatry*, 377-390.
- Spunt, R. ve Lieberman, M. (2012). An integrative model of the neural systems supporting the comprehension of observed emotional behavior. *NeuroImage*, 3050-3059.
- Tureng (2021), <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/empati>, Erişim Tarihi: 07.11.2021.
- Tureng (2021), <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/sempati>, Erişim Tarihi: 14.11.2021
- TDK (2021), <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 07.11.2021.
- Wright, D., Croxen, M. ve Öngen, D. (1989). Ahlak Yargısının Gelişimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 289-310.
- Yıldırım, A. (2005). *Empati ve Çatışmalar*. Ankara: Yargı Yayınları.

ÖZGEÇMİŞ

Konya doğdum, tüm eğitimim süresince Konya'da bulundum. Selçuk Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım bölümünde lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimimi tamamladım. Araştırma görevlisi olarak görevlendirme ile gittiğim Selçuk Üniversitesi'nde 2013 -2018 yılları arasında çalıştım, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde 2018 yılından beri çalışmaya devam ediyorum. Çalışma alanlarım arasında göç, kültürlerarası iletişim, kişilerarası iletişim ve siyasal iletişim konuları bulunmaktadır. Bu alanda farklı çalışmalar gerçekleştirdim ve bu konular doğrultusunda dersler vermekteyim. İlgi alanlarım arasında edebiyat ve sanat konuları yer almaktadır. Bu alanda farklı derecelerim vardır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

KORONAVİRÜS SÜRECİNDE İLETİŞİMİMİZİ ETKİLEYEN KORKU, KAYGI, ÖFKE, SEVGİ, SAYGI VE GÜVEN KAVRAMLARI

Öğr. Gör. İsmail KÜÇÜKASLAN

1. KAYGI VE KORKU KAVRAMLARI

Korku ve kaygı tüm insanlık tarihi sürecinde kişilerin en büyük sorunlarından biri olarak yer etmiştir. Maslow'un (1970) yaptığı çalışmalar sonucu ortaya koyduğu gereksinimler piramidinde ifade ettiği gibi güvende olma gereksinimi önemli temel gereksinimlerden biri olarak belirtilmiştir. Bireyler kendilerini buldukları ortamda ve yaşam süreçlerinde güvende olmayı amaçlar ve kendilerini güvende hissettikleri yerde yaşamayı tercih ederler. Bu durum da insanların bilmedikleri ya da yeni karşılaştıkları ortam ve durumlarda korkuyu yaşamalarına neden olmuştur.

Özellikle insanların avcı toplayıcı olduğu ve henüz şehirlerin kurulmadığı dönemde kişilerin korkuları arasında daha çok vahşi hayvanlar, sel felaketi, şiddetli depremler, orman yangınları, tarımı öğrenmesiyle birlikte kuraklık, dondurucu soğuklar ve büyük fırtınalar oluşturuyorken, şehirleşmelerin başlamasıyla da bulaşıcı ve salgın hastalıklardan korunmaya çalışmışlardır. Bu tür ve buna benzer durumlarla karşılaştıklarında şiddetli korku hissetmişlerdir.

Furedi (2001: 8) korkuyu, beklenmedik ve tahmin edilemeyen hususlarla karşılaşıldığında insan aklının korku ögesine odaklanmasına neden olan bir işleyiş süreci olarak ifade etmektedir. İnsanın sahip olduğu hayatının akışında, alışkanlıklarında meydana gelen olumlu veya olumsuz, hızlı ve umulmadık değişikliklerde endişe, kaygı ve korku hissetmek insani bir durum olarak ortaya çıkar. Tarihsel yaşam sürecinde sürekli değişim gösteren dünya düzeni kişisel bir duygu olan endişe, kaygı ve korkuyu da dönüştürmüş ve insanların ortak duygusu haline getirmiştir. Bu nedenle geçmiş tarihteki kişisel riskler ve tehditler küreselleşmenin etkisiyle toplumsal bir boyut kazanmış ve bütün dünyayı etkileyen, huzursuz eden tehditlere dönüşmüştür. Bu bakımdan insanlık, tarihin her safhasında hızlı ve

umulmadık durumlar karşısında endişe, kaygı ve korku hissine neden olan ve insanlığı geren duygu durumunu farklı boyutlarda yaşamıştır (Halsey, 1998:42).

Korku tanımlamasında o an ortaya çıkan ya da beliren somut tehdiye karşı duygusal bir tepki şeklinde açıklanmaktadır. Korku kavramının “şimdi burada” anlayışına karşın kaygı kavramının ise “beklenen, gelecek ile ilgili” anlayışına vurgu yapılmaktadır.

Korku: Birden karşımızda beliren ya da birey açısından ürkütücü bir ortamın oluşması neticesinde somut olarak yaşadığımız duygu durumudur. Örneğin köpeklerden korkan kişinin karşısında aniden beliren ve dişleri görünecek şekilde hırlayan bir köpeği gördüğünde önce vücudunda meydana gelen fizyolojik değişim (hormonlarımızın harekete geçerek adrenalini salgılaması) ile birlikte hissettiği duygu durumuna korku denir. Yanımızda ani bir patlama ya da şiddetli bir ses, doğal afetler, doğa yürüyüşü yaparken yırtıcı bir hayvanla karşılaşma ve başka bir insanın tehdidi altındayken ya da saldırısına uğranıldığında insanlar korku duygusunu yaşarlar.

Kaygı: Bir insanın hayatında karşılaştığı ya da yaşadığı bir an ve ileride hangi biçimde ortaya çıkacağı ya da nasıl gerçekleşeceği belirsiz olan; genelde de ortaya çıkma ihtimali bulunmayan kişisel bir hususla ilgili endişeli ve tedirgin olma durumu olarak açıklanabilir. İnsanlar şahsına acıya ve üzüntüye neden olan hususları çoğunlukla inkâr ederler ve yokmuş gibi davranırlar, kendiyle ve çevresiyle ilişkiyi bir süreliğine keserler; bu süreçte de savunma mekanizmalarına başvururlar. Genellikle bastırılan, bilinç düzeyine çıkmasına müsaade edilmeyen bu hususlar, çözüme kavuşturulmamış problemler insanın olağan durumlarda dahi tedirgin, endişeli ve kaygılı olmasına neden olur (Şahin, 1985).

1.1. KORKU (Nesnel Kaygı)

Freud'un açıklamalarına bakıldığında nesnel kaygı durumunu korku kavramıyla aynı anlamda kullandığı görülmektedir. Nesnel kaygı ya da korku, zarar verebileceği düşünülen farklı dış çevreden gelen ürkütücü tehlike ve tehditlere karşı ortaya çıkan karmaşık ve duygusal bir tepki davranışıdır. Freud; insandaki farkında olduğu tehlike ve tehdit düşüncesinin bu tehdit ve tehlikelerden korunma kaygısını ortaya çıkardığını ifade eder (Spielberger, 1966). Cattel ve Scheier (1958), Korkuya (Freud'un nesnel kaygı dediği) durumluk kaygı olarak ifade etmiş, sinirsel (nevrotik) kaygı durumunu ise sürekli kaygı olarak

tanımlamıştır (Cattel ve Scheier'den aktaran, Öner, 1977). Spielberger (1966) durumluk kaygı yani korkuyu derinlemesine araştırarak irdelenmiştir. Durumluk kaygı bireyin var olan farklı duygu durumlarından önde gelen ve insan davranışlarını bu korku anında kontrol eden önemli duygularımızdan biridir. Tehlikeli ve kişiyi tehdit eden hususlarda her birey nesnel kaygı (korku) yaşar. Doğada vahşi hayvanlarla, doğal afetlerde (deprem, sel vs.), bilhassa insanların sebep olduğu tehdit ve tehlikelerle karşılaşan kişinin korku yaşaması ve beynimizin de algıladığı bu durum neticesinde sempatik sistemi devreye sokması doğal bir sonuçtur. Bu somut tehdit ve tehlike karşısında ortaya çıkan duygu nesnel kaygıdır (korkudur). Tehdit ya da tehlike ortadan kalkınca beynimiz organizmanın tekrar dengelenmesini sağlamak için parasempatik sistemi devreye sokar. Homoestatik denge bu sayede tekrar sağlanmış olur (Carlson, 2014; Çev. Şahin.). Burada anlatılmak istenilen durum korku yaşadığımız anda beynimiz vücudumuza adrenalinin salgılanmasını sağlayarak bizi tehdit eden tehlikeli durum ile mücadele etmemizi ya da o ortamdaki hızla uzaklaşmamızı sağlayacak muazzam enerjinin ortaya çıkmasını sağlar. Adrenalin salgılandığında kalp atışımız hızlanır, nefes alışverişimiz hızlanır, kaslarımıza daha zengin içerikli kan pompalanmaya başlar ve algılarımız keskinleşir. Bizi tehdit eden tehlikeli durum ortadan kalkınca da vücudumuzun normal işleyiş sürecine dönmesi sürecini yaşar. Adrenalinin salgılanmasını sağlayan yukarıda ifade edildiği gibi sempatik sistem sağlamış ve organizmanın normal işleyiş sürecine dönmesini sağlayan da parasempatik sistem olarak ifade edilmiştir.

Çoğunlukla insanların tehlikeli ve tehdit edici bir duruma karşı oluşturdukları tepki davranışı olarak açıklanan korku, insanın geçmişinde yaşadığı olumsuz bir tecrübe akabinde bir kişiden veya herhangi bir nedenden zarar gelebileceği düşüncesi, o anki hislerimizin en esaslı faktördür (Lewis, Haviland-Jones, Feldman Barrett 2008, Aktaran: Dinçer, 2017:772). Ayrıca korku, esas veya ortaya çıkma ihtimali olan bir tehlike ile yüksek bir acı karşısında oluşan ve ortaya çıkan coşku, yüzümüzün sararması, ağız kuruması, terleme, kalp atışının hızlanması ve nefes alışverişinin değişmesi gibi emareleri gösteren ya da daha kompleks fizyolojik farklılaşmayla ortaya çıkan bir duygu şeklinde açıklanmaktadır (Hançerlioğlu, 2003, s.246, Aktaran: Düzenli, 2019:947). Başka bir açıklamada ise korku kavramı, insanın fark edip algıladığı tehdit edici bir durum veya tehlike anında meydana gelen gerginlik, kalp atışlarında hızlanma, kaslarda meydana gelen kasılmalar vb. emarelerle yaşanan şiddetli ve aşırı bir duygusal uyarılmadır (Budak, 2009, Aktaran: Düzenli, 2019:947).

Hiddet, ait olma, sevgi, saygı ve cinsel ihtiyaçlar gibi temel doğuştan gelen hislerimizden biri olan korku, çok yüksek seviyede ve sürekli yaşanmadığı veya geçerli bir

sebebe dayandığı takdirde normal bir durum olarak kabul edilmektedir. Fakat nedeni açıkça ortada olmayan şiddetli kaygı ve korku duygusu, insanlarda takıntı gelişimine yol açar bu da psikopatoloji biliminin ilgi alanına girer ve insanların ortaya koydukları davranış kalıpları içinde sağlıklı bir davranış olarak düşünülmez (Hançerlioğlu, 2003, s.246, Aktaran: Düzenli, 2019:947). Örneğin televizyon programı olarak da gerçekleştirilmiş ve yayınlanmış olan obsesif kompulsif hastaları somut olmayan kaygı ve korkularından dolayı normal ve sağlıklı bir yaşam sürememekteler. O programı izlediğimizde obsesif kompulsif teşhisi konmuş hastaların her yerde onların sağlığına zarar vereceğini düşündükleri mikroplarla dolu olduğunu düşündükleri için evlerini ve yaşamlarını sürdürdükleri ortamları sürekli temizleyerek geçirmektedirler. Hatta bu öyle bir takıntı haline geliyor ki temizlik yaparken aşırı derecede yorulmalarına rağmen temizlik yaptıkça rahatlamalarını sağladığı için sürekli temizlik yapmalarına böylece hayatlarının olumsuz etkilenmesine hatta boşanma gibi olumsuz durumların da yaşanmasına neden olabilmektedir.

Korku fizyolojik ve psikolojik tesirleri nedeniyle insanlar tarafından istenmeyen, huzursuzluk veren bir his olarak değerlendirilse de, bireyin hayatını sürdürülebilmesi için çok büyük bir önemi olduğu ve fonksiyonelliği de göz önünde bulundurulmalıdır (Düzenli, 2019:947). İnsanların çoğunluğu, tehlikeli olduğuna inandıkları durumlardan çoğunlukla uzak durma ya da korunma davranışını ortaya koyarlar. Yani korku, tehlikeden korunma veya kaçma davranışını ortaya çıkaran büyük bir güçtür. Korku, karşılaşılan ortam veya hususlarla ilgili olarak beynimizde meydana getirilen tanımlamalardan oluşur (Özer ve Aksoy, 2018:360). Her insan tehlikeden uzak durmaya çalışmaz. Bazı insanlar sadece adrenalin salgılandığında onun yarattığı coşkuyu tekrar tekrar yaşamak için tehlikeli bir yaşam sürebilmektedir. Örneğin ekstrem sporlar ile ilgilenen insanlar. Birçoğumuzun bir kez bile yapmaya cesaret edemediği sporlardır. Korku kişiden kişiye değişen nedenlerden kaynaklanır.

Korku duygusunda esas önemli olan kişinin nasıl korktuğu ile alakalıdır. Kişi korkuyla karşı karşıya geldiğinde ortaya koyduğu reaksiyon veya korku duygusunun ortaya çıkarttığı fizyolojiyle alakalı detaylara bakılarak açıklanabilir. Çünkü korku dilinin yapısı, büyük oranda bu ayrıntılarla şekillenmektedir. Duyguların şekillenmesinde ve gelişiminde kültürün oldukça büyük bir önemi bulunmaktadır. Çünkü duygusal anlam, kültürel çevreden bağımsız olarak gelişmez. Her insan üzüntü yaşar, öfkeli olur, mesut olur, heyecanlanır veya şaşırır ama bu duyguların hangi biçimde yaşandığı ve nasıl gösterildiği, yaşadığı toplumun sahip olduğu kültür ile alakalıdır. Benzer bir dünya görüşüne, kullandıkları ortak bir dilin inceliklerine, aynı

çevrede yetişmiş olmalarına, büyük bir geçmişe ve yaşam şekline sahip olan bireylerin duyguları da birbiriyle benzer olacaktır (Dinçer, 2017:772-773).

Korku duygusu insanlar arasında her biçimde en etkili ve inandırıcı güçtür. Çünkü korktuğumuzda bunu gizlemek kolay değildir. Korku en ilkel duygularımızdan biridir; yaşamımızı sürdürebilmemiz için bir ihtiyaçtır. Fakat son zamanlarda korkunun yıkıcı etkisinin öne çıktığı görülmektedir. İnsanlardaki korku duygusunun diğer insanlara yönelik daha fazla şiddeti, insanlardaki yüksek seviyeli korkunun ruh sağlığının bozulmasına ve incinme gibi etkilerinin yanında, sosyal yaşantının bozulması ve parçalanması, işçi ve azınlık grupların haklarını kaybetmesi gibi olumsuz sonuçları ortaya çıkarabilmektedir. Korku yeni ortaya çıkmış bir his durumu değildir. Tüm insanlık tarihi boyunca kültürleri ve toplumu biçimlendirdiği görülmüştür. İnsanların avcı toplayıcı olduğu dönemlerde ve sonrasında yırtıcı hayvanlardan korkan insan, günümüzde ise terörden, doğal afetler depremlerden, sel felaketlerinden ve salgın hastalıklardan korkmaktadır. Günümüzde insanların korkularının geçmişte yaşanan korkulardan farkı, insanların yaşadıkları ve deneyimledikleri korkuları nasıl olduğuyla alakalıdır. “Korku Kültürü” adlı eserin sahibi toplum bilimci **Frank Furedi**, “Zamanımızda tek bir korku yoktur. Bugünkü korkular ayırım gözetmeyen, çoğulcu bir korku şeklidir. Örneğin benim çocukluğumda büyüklerim korkularını paylaşırdı; birlikte korkarlardı. Oysa bugün siz ve ben korkularımızı tek başımıza yaşıyoruz” biçiminde bu dönemde yaşanan korku kavramını anlatmıştır. (<https://www.herkesebilimteknoloji.com>).

Maslow’un gereksinimler piramidi modelinde ortaya koyduğu ihtiyaçların karşılanması süreci ve aşamalarıyla ilgili çalışmasının ikinci kademesinde güvenlik gereksinimi yer almaktadır. İnsanların sadece can güvenliklerini sağlama korkularından ve kendilerine zararı dokunabilecek her türlü canlı veya durumlardan korunmak için ihtiyaç hissettiği bir güdü olmasının yanında, sağlıklı yaşamak ve malının da güvence altına alınması için istenen bir gereksinimdir güvenlik. İnsanların yaşadığı tarihi süreçte güvenlik ve korku anlayışlarında hiçbir zaman korku kavramının kendisini değiştirememiştir. Medeni toplum olarak adlandırılan sanayi devrimi sonrası korkuya neden olan unsurların nitelikleri değişim göstermiştir. Örneğin modern toplum öncesi korku denildiğinde vahşi hayvan saldırıları, savaşlar, sel felaketleri, depremler, fırtınalar, volkanik patlamalar, salgın hastalıklar, kuraklık ya da şiddetli soğuk ve benzeri nedenler ön plana çıkarken modern toplumda ise işsiz kalmak, kitlesel imha silahları, terör, sanal dolandırıcılık, siber saldırılar, gaspa uğramak, salgın hastalıklar, bağımlılıklar, dikey mimariyle birlikte depremlere karşı daha şiddetli korkuların ortaya çıkması gibi korkulan unsurların farklılaştığı görülmektedir. İnsanlar günümüzde,

geçmişte yaşanan ve pandemi olarak adlandırılan farklı salgın hastalıklarla nasıl karşılaşmış ve bu hastalıkların insanların yaşamına son verdiğini gördükçe korkuya kapılmışsa şimdi de koronavirüs (covid-19) olarak isimlendirilen ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilen ve tüm dünyayı etkisi altına alan salgın hastalık yine çok şiddetli korkuya neden olmuştur.

Özellikle Çin’de insanların sokağa çıkmaması için kapılarının tahtalar çakılarak kapatılması, hemşire ve doktorlarının bitkin halleri ve sokakta yere yığılıp kalan insanların görüntüleri servis edilince önce endişe yaratmıştır. Hızlı yayılımı ve vaka sayılarıyla ölüm rakamlarının verilmesi ve Avrupa ülkelerine de sıçramasıyla tüm dünya ülkelerini alarma geçirdi. Çok ciddi tedbirler almaya çalışılsalar da her ülke bu hastalıktan nasibini aldı. Neredeyse iki senedir Dünya bu salgın hastalığın etkisinde ve insanlar devletlerinin bile aciz kaldığını görünce daha da büyük bir korkuya kapıldılar. Aşının bulunması ve tatbikinin yaygınlaşmaya başlamasıyla insanların rahatlaması vakaların tekrar artmasına da neden olunca aşılardan etkili olmadığı ile ilgili kanaatlerin belirmesine ve aşı karşıtlığı gibi protestolara da rastlamış olduk. Devletlerin koyduğu tedbirler ve kurallar ve bu kurallara uyulmadığı takdirde salgın hastalığın geçmeyeceği ve uzun yıllar devam edeceği gibi söylemlerle korku ögesini olumlu olarak kullanma açısından korkuyla öğrenme davranışı da bu süreçte anlam kazanmış oldu. Çünkü çocuklarımızı yetiştirip eğitirken de korkutarak öğretme davranışını ebeveynler yaygın olarak kullanmaktadırlar. İnanç sistemleri de kötü davranışlardan sakındırmak ve iyi davranışları yaygınlaştırmak için korku ile öğrenme süreçlerini kullanırlar. Ödül olarak cennet, ceza olarak cehennem ile korkutma ve iyi davranışlarla kötü davranışları öğretmede kullanılır. Hukuk ve adalet sistemi de benzer şekilde işler. Kural ve kanunlar vardır uyulmadığı takdirde yaptırımları olacaktır. İnsanlar da bu yaptırımlara maruz kalmamak adına devletlerinin koydukları kural ve kanunlara uyarlar.

İnsanlar somut durumlar karşısında özellikle yukarıda saydığımız nedenlerle korkuyorlarsa bu nesnel kaygıdır. Fakat insanlar sıradan ve hayatın akışında normal olarak değerlendirilen durum ve ortamlarda dahi devamlı bir endişeli, tedirgin ve rahatsız hissediyorlarsa kaygı bozuklukları olarak isimlendirilen normal dışı davranış görülmeye başlar.

1.2. KAYGI

Kaygı, zihinsel sürecin farkında olmadığımız çatışmaya bağlı olan ve nesnesi birey tarafından bilinmeyen içsel tehdide karşı ortaya çıkarılan tepkidir (Öztürk 1981). Spielberger (1966) sürekli kaygıyı şu şekilde tanımlamıştır; bazı insanlar sürekli olarak tedirgindir ve kendilerini mutsuz hissederler. Dış tehlikelere yani somut tehditlere bağlı olmayan bu kaygı türü içsel yani kendi zihnimizden ortaya çıkar. Kişi her anında kişisel değerlerinin ve öz varlığının tehlike altında olduğunu düşünür. İçinde bulunduğu hususları stresli olarak görür ve bu durumdan dolayı da kaygı duyar. Buna sürekli kaygı denir.

Kaygının bedensel dengelenmeyle alakalı olduğunu ileri süren Cannon bedensel dengelenmeyi sarsacak ve parçalayacak tehditlere karşı tepki davranışı veya davranışı ayarlama gayretlerindeki başarısızlık nedeniyle kaygının oluştuğunu ifade etmiştir. Goldstein, kaygının ortaya çıkış sürecinde kişinin becerileri ve kapasitesi ile o kişiden beklenenler arasındaki farklılıkların önemli olduğunu ifade etmiştir (Geçtan, 1978).

Freud yaptığı tanımlamalarda sinirsel (nevrotik) kaygının nedeni insanların dışa vuramadıkları, baskılanan cinsel isteklerini gerçekleştirememelerinden kaynaklanan gerilimlerdir biçiminde ifade etmiştir. Freud, cinsel isteklerinin tahriki ile ortaya çıkan bilişsel düşüncelerin tehlikeli olarak düşünüldüğünün, bu nedenle baskılanan düşüncelerin bilinç dışına itildiği, normal yollarla bedenin rahatlatılmamasından dolayı tıkanan cinsel enerjinin istemsiz olarak kaygıya evirildiğini ifade etmiştir (Spielberger,1966).

Freud daha sonra yaptığı çalışmalarda kaygının gelişim süreci olarak ortaya çıkan 2 evresi olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar birincil kaygı ve ikincil kaygılardır. Birincil kaygının ilk örneği doğum ile insanın dünyaya gelmesi. Bebekler anne karnındayken çevresini saran (rahim), ses geçirmez, loş ve sıvı ile dolu olan ortamdan ayrılarak doğar ve birdenbire tamamıyla değişik bir yerle karşılaşır. Bu yeni yerde hava, ışık, gürültü ve ısı farklılıkları vb. oldukça fazla uyaran ile karşı karşıya kalır (Rank, 1993). Bilim insanları bebeğin doğum anıyla ağlamasının nedeninin bebeğin poposuna atılan bir tokattan dolayı olmadığını, ciğerlerinin daha önce oksijen ile temas etmemesinden kaynaklanan ciğerlerindeki hava yani oksijen ile ilk temas ve ciğerlerinde hissettiği acıdan kaynaklandığını ileri sürmektedirler. Belki de bebekler doğum ile birlikte yabancıları oldukları ortama girdiklerinde korku ya da kaygı duygusunu yaşadıkları için de bu tepkiyi veriyor olabilirler.

Birincil kaygıda, ego yani mantık henüz faal değildir, insanın henüz hakim olamadığı iç ve dış uyaranlar acı verici bir gerilime ve hisse sebep olur; insanın bedeni, zihni bu durumu, başına gelen dayanılması zorunlu olan bir durum gibi edilgen olarak deneyimler. Daha sonraki hayat sürecinde birincil kaygıda sarsıcı olayları andıran ve benzeyen durumlarla karşılaştığında, kaygı yani anksiyeteye sebep olur. Çocuk, gelişim sürecinde hareketlerini ve davranışlarını düzenlemeyi öğrendiği zaman sıradan boşalma davranışlarının yerini gayesi olan davranışlar almaya başlar; uyarıcı ile tepki arasındaki süreyi uzatabilir ve huzursuzluklara karşı dayanıklılık elde eder. Deneme yapma ve bununla deneyim kazanma becerisi, egonun yani mantığımızın hislerimizle olan ilişkisini değiştirir. Başlangıçta henüz fazlaca deneyime sahip olmadığımız dönemde hislerimiz, bazı uyarılma hususlarının yerini alan ilkel deşarj olma belirtileridir. Gelişen ego yani mantık, duygularımızı anlar ve uzlaşmayı öğrenir; içgüdülerimizden gelen dürtü ile davranış arasına düşünme sürecini yerleştirir ve mantıklı kararlar almamıza yardımcı olur (Şahin, 2019).

“Ego”nun yani insanın mantığının ya da rasyonel düşüncesinin gelişminden sonra, kişinin yapmak istediği davranışları önceden düşünmesi, planlaması ve gerçekleştireceği eylemin sonunda nasıl bir etki ortaya çıkacağını düşünmesi ile tehlike düşüncesi ortaya çıkar. Ego yani mantığımız henüz korkutucu olmayan hususun, korkutucu olabileceğini bize iletir. Egonun (mantığımızın) bu değerlendirmesi korkutucu koşullara benzer, ama daha hafiftir. Bu şartlar ego (mantık) tarafından tehlikeli bir husus olarak algılanır. Karşı konulamaz bir anksiyete (sürekli kaygı) krizi yerine, bir koruma refleksi olarak faydalanılan daha hafiflemiş bir korku hissedilir. Bazen tehlike anlamına gelebilecek korkutucu bir husustan kaçınmayı sağlayabilecek amaçlı korku, korkutucu hususun ortaya çıkmasına sebep olur. Anksiyeteyi (sürekli kaygı) engelleme uğraşları başarısız kalır. Bu durum tüm bedenin işleyişinde ve insanın zihninde paniğin ortaya çıkmasında ve gelişmesinde gizli, kapalı bir hazırlık olarak açıklanabilecek bir huzursuzluğun olmasına neden olur. Bu insanın düşüncelerini etkileyen ve harekete geçiren durum, egonun (mantığın) tehlike altındayız algısı, bir barut fıçısına atılmış ateş etkisi yaratır, Ego'nun yani mantığın tehlike görüldü çıkarımını, karşı konulamayan bir panik atak takip eder (Fenichel, 1974).

Rogers'a (1959) göre kaygı, sebebi belirgin ve ortada olmayan gerilim ve huzursuzluk halidir. Her çocuk, şartsız saygı bekler. Çocuklar bu saygı beklentisine uygun bir biçimde saygı görürlerse nefsi ile benlik arasında derin bir açıklık olmaz. Fakat ebeveynler, yakın akrabaları, çevresindeki insanlar ve diğerleri çocuğun bazı tutum ve davranışlarını onaylarken bazılarını da reddetmektedirler. Çocuk, nefsinin istediği bazı davranışları ebeveynlerinin ve

çevresinin etkileri nedeniyle reddeder. Fakat bu istekler ve düşünceler tamamıyla ortadan kalkmaz ve varlığını içten içe sürdürür. Böylece nefsimizin istekleri doyurulmadığında iç çatışma yaşarız. Bu çatışma, insanın bilinç düzeyindeki değerleriyle bilinç düzeyinde olmayan değerleri arasında gerçekleşir.

Kişi, dışarıdan gelen etkilerle kendi benliğini ortaya koyamadıkça ve başka insanların taleplerine boyun eğdikçe, nefsi ile benlik kavramı arasındaki açıklık artacak, bu da korkutucu bir hususu ortaya çıkaracaktır. Bu tür durumlar karşısında insan benlik kavramının bütünlüğünü korumak için, özvarlığı bakımından doğru olmayan yaşam biçimini simgelerle reddedecektir. Simgeleştirilemeyen yaşam biçimleri kaygıya yol açacaktır. Olay ve durumları reddetme sürekli kaygıdan kaçınmayı sağlarken; nefis ile benlik kavramı arasındaki açıklığın artmasına, diğer kişilerle ilişkisinin zarar görmesine neden olacak ve yeni kaygı unsuru oluşturacak durumları ortaya çıkaracaktır (Şahin, 2019).

İnsanın çevresi ile iletişimin ve kurduğu ilişkilerin bozulmasına neden olan ve kişinin kapasitesini tam olarak ortaya çıkarmasına mani olan kaygı, kökenini insanın çocukluk yaşamından ve o dönemki deneyimlemelerinden alır. Çocukluk döneminde çok reddedici, rencide edici tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı davranışları, anne ve babaların çocuğu cezalandırırken cezaya ilişkin itici ve incitici tutumları, Çocukluk dönemindeki cinsellikle ilgili oyunlarının tepkiyle karşılanması, anne ve babaların birbiriyle çelişkili istekleri gibi nedenler gelecekte kaygılı bireyler olmamıza sebep olurlar. Çocuklar ilk önce aile içi sonrasında çevresiyle sosyalleşir ve akabinde de toplumsallaşır bu toplumsallaşma sürecinde karşılaştığı zorluklar, arkadaş çevresiyle olan ilişkilerinde karşılaştığı itici ve rencide edici tutumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olabilir (Geçtan, 1984).

Toplumdaki kusursuz ve mükemmel insan seviyesine ulaşmak için çocuklar, ebeveynleri, çevresindeki diğer yetişkinler ve öğretmenleri tarafından teşvik edilip çocuklar adeta bu ideal insan diyebileceğimiz kişiye dönüşün diye zorlanmaktadır. Çocukların becerileri doğrultusunda yönlendirme yapılmamaktadır. İnsanlar kendi öz varlıklarını ve doğalarını toplumsal beklentilere göre baskı altında tutmaktadırlar. Toplumsal beklentilere uygun davranırken öz benlikleri ile öz benliklerini gerçekleştirmeye çabalarken de toplumsal beklentilerle çatışmaya düşen çocuklar bu benlik çatışması sürecinde kaygı duyabilirler (Kuzgun, 1981).

(Korku) Nesnel Kaygı ile (Anksiyetenin) Kaygının Farklılıkları

1. Korkuda tehdit somut ve objektiftir, kaygıda ise tehdit soyut, gizli ve öznedir.
2. Korku dış çevredeki tehdit ile orantılıdır yani tehdit büyüdükçe korku da büyür, kaygıda ise yaşanan hususla ilgili orantısız bir tehdit algısı vardır.
3. Dış çevreden gelen tehdit ortadan kalktığında korku duygusu da ortadan kalkar, korku sürekli bir duygu değildir ve geçicidir. Kaygıda içimizden yani zihnimizde ürettiğimiz tehditler ve bu tehditlere bağlı olarak ortaya çıkan kaygı ise devamlıdır.
4. Korkunun sebebi, insanın o anki yaşam süreci içinde var olan tehdittir. Kaygının sebebi ise bireyin daha önceki deneyimlerinden kaynaklanmaktadır.
5. Korku hissimizi ortaya çıkaran tehdiye karşı gösterilen tepki, diğer insanlar tarafından anlaşılır ve olağan bir durum olarak karşılanır; kaygıda ise bireyin gösterdiği tepki ile var olan durum arasındaki ilişki diğer insanlara göre olağan bir durum değildir ve anlaşılmaz.
6. Korku karşısında insan kendini savunabilmek için bilinçli olarak bir takım tedbirler alır, kaygıda ise benliğini korumak için bilinçdışı savunma sistemlerine yönelir.
7. Korku ve kaygı hissinin belirmesiyle birlikte meydana gelen fizyolojik işaretler aynıdır. (Şahin, 1985).

1.3. Kaygı Çeşitleri

1.3.1. Durumluk Kaygı

Köknel (1998: 142) durumluk kaygının, insanın içinde bulunduğu ortamı tehlikeli ve tehdit edici olarak idrak edip değerlendirmesinden dolayı ortaya çıktığını ifade etmektedir. Durumluk kaygı hüznü, endişeli, huzursuz ve rahatsızlık fiillerini ortaya çıkan his durumudur.

Durumluk kaygı süreci yaşanırken zihin açık ve durumun farkında olup zihinsel süreçler aktif olarak çalışır. İnsan gerilimli ve stresli ortamlarda kaygılı olma meyillidir. Gerilimli ve stresli ortamlarda yüksek seviyede süreklilik kaygısına sahip olan insanlar

yüksek durumluk kaygıya da sahip olurlar. Çevre şartlarına bağlı bir gerginlikten sebeple beliren tehlike ve tehdit hususlarında insanın gösterdiği karmaşık heyecansal tepkilerdir (Tiryaki ve Moralı, 1990;s.138).

Durumluk kaygı, kişilerin içinde buldukları gerilimli ve gergin ortamlardan dolayı duyumsadığı kişisel bir korkudur. Durumluk kaygının yoğunluğu ve ne kadar sürdüğü, insanın algıladığı tehdidin oranı ve tehlikeli husus olarak anlamlandırıldığı hususun ne kadar sürdüğü ile ilgilidir. Gerginliğin ve gerilimin yüksek miktarda yaşandığı zamanlarda durumluk kaygı seviyesinde yükselme, gergin ve gerilimli durum ortadan kalktığında da azalma meydana gelir. Durumluk kaygı hissini yükseldiği durumlarda insanın, sinir sistemi içinde anlatılan sempatik sistemin devreye girmesiyle birlikte kalp atışının hızlanması, nefes alışverişinin hızlanması, titreme, terleme, kızarma gibi fizyolojik değişimler yaşayabilir. Bu belirtileri gösteren insanın stres seviyesinin yükseldiği, huzursuzluk ve gerilim duygularının da göstergesidir (akt. Kaya ve Varol, 2004: 34).

1.3.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı yaşayan insan, içinde bulunduğu ortamları genellikle gergin ve gerilimli veya kaygı verici olarak anlamlandırır. Bu kişiler çabuk kırılır ve kötümser bir kimliğe bürünürler. Sürekli kaygı yaşayan insanlar, durumluk kaygıyı da daha sık ve yoğun yaşarlar (Alyaprak, 2006: 9).

Sürekli kaygı herhangi bir zamanda meydana gelen gerçek duygu, korku durumu ve gerilimidir. Çevresel şartlara bağlı olmaksızın insanın rahatsızlık hissetmesi, endişeli olma hali, karamsar olma, gerilimli ortam içindeyken aşırı hassas olma ve şiddetli heyecansal tepkilerde bulunmaya meyilli olmaktır (Tiryaki ve Moralı, 1990;s. 139).

Sürekli kaygının ne kadar süreceği ve yoğunluğu insanın benliğine göre değişim gösterir ve sürekli kaygı seviyesini benlik yapısının kaygıya yatkın olması etkiler. İnsanların benlik yapısına göre değişim gösteren sürekli kaygı seviyesi, çevremizden kaynaklanan tehdit, tehlikeli durum gibi durumluk kaygı düzeyini artıran etmenlerin algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını ve hissedilmesini etkiler (Köknel,1998: 143).

Kısaca açıklamak gerekirse durumluk kaygı, belli koşulların tehlikeli bir durum olarak algılanması şeklinde açıklanırken, sürekli kaygı insanın her durumu tehlikeli olarak

düşünmesi, algılaması ve çoğu zaman da gergin ve gerilimli bir halde olması anlamına gelmektedir (Hovardaoğlu, 1997: 128).

1.3.3.Somatik (Bedensel) Durumluk Kaygı

Kalp atışının hızlanması, nefes alışverişinin hızlanması, terleme, göz bebeğinin büyümesi, karın ağrısı yaşanması ve ağız kurluğu gibi fiziksel ve bedensel tepkilerle ortaya çıkan, insanın tehlikeyi fark edip algılaması, olumlu bir biçimde otonom sinir merkezimizin uyarılması ve harekete geçmesiyle ilişkilidir (Çağlar, 1996;s.32).

1.3.4.Bilişsel Durumluk Kaygı

Fiziksel ve bedensel tepkilerin yerine heyecan (emotion) ve duygularla ortaya çıkan, tehlikenin fark edilip algılanmasıdır. Çoğunlukla başarılı olmakla ilgili olumsuz beklentiler ya da kişinin kendisini olumsuz bir biçimde değerlendirmesi ile ortaya çıkar. İnsanın kendisiyle olumsuz biçimde konuşması, hayallerinin de hoş olmayacak biçimde kurgulanmasıyla tamamen öznel bir durumdur (Çağlar, 1996;s.33).

1.4. Kaygının Nedenleri

Kaygının kökeni büyük bir çoğunluğu çocuk döneminden kaynaklanır. Çocukluk dönemindeki deneyimler, çocuğun anne ve babaları ile öğretmenleri ve çevresindeki diğer yetişkin insanlarla olan ilişkilerini içerdiği gibi yaşlılarıyla ilişkilerini de kapsamaktadır. Kaygı, bireyin özellikle çocukluk döneminde etrafındaki kaygılı olan kişilerin varlığıyla gelişir. Örneğin kaygılı, panik bir annenin jest ve mimikleri, sesinin tonu, davranışları çocuğun etkilenmesine neden olur. Anneden geçen kaygı ile çocuk, çevredeki bazı insanlar ya da hususlar karşısında kaygı hissetmeye başlar. Çocuğun ilk sosyalleşme ve akabinde de toplumsallaşma deneyimlerinde karşılaştığı zorluklar kaygı hissini öğrenmesine neden olabilir. Rencide edici ve genellikle reddedici davranışlara muhatap olması da çocuğun kaygılı bir kişi olarak büyümesine neden olur. Çocukluktan sonra yaşanan ergenlik çağında da ebeveynler veya çevresindeki diğer yetişkin insanların ergene karşı olan alaycı davranışları ve söylemleri ergende olumsuz bir etki oluşturur (Gençtan, 1994: 87).

Morgan'a (2005) göre korkutucu bir uyararla ilgili bilinçaltında ani kaygıya sebep olur. Korkutucu bir hususla ilk olarak çocukluk dönemlerinde zihin yapımızın henüz çok da gelişmiş olmadığı yıllarda karşılaşılmış ve zaman içinde unutulmuş olunabilir. Bu durum daha ileri yaşlarda ve yıllarda meydana gelmiş olsa da, o olayın üzerinde durulmak istenilmediği

için o ürkütücü durum kabul edilmemiş olunabilir. Yaşanan ürkütücü husus bilinçsiz olarak bastırılmış olunabilir. Anlatılan bu hususların sonucunda gelişimi unutulmuş, öğrenilmiş korkulardır. İnsanlar, korkularının meydana geldiği her hususla her yüzleşmesinde, sebebini anlayamadığı rahatsızlık verici bir kaygı hisseder.

Cüceloğlu (2011: 277) ise kaygının sebebini insanın çevresini algılayış biçimiyle ilgili olduğunu ifade eder. Bir insan belli bir durum içerisinde kendisini huzurlu, güvende hissederken başka bir insan da aynı ortamı tehdit edici olarak algılayabilir ve kaygı duyabilir. Nasıl bir ortam hangi hususta kaygı duygusunu ortaya çıkaracağı kültürler arasında değişkenlik gösterebilir. Fakat tüm kültürleri içerecek genellemelerde bulunulabilir. Bu genellemelere göre kaygı hissini ortaya çıkmasına sebep olan bazı ortak özellikler vardır ve bunlar aşağıda sıralanmıştır (Cüceloğlu, 2011: 277-278):

Desteğin çekilmesi: İnsanın hayatı sürecinde alışık olduğu çevreden ve desteklediği ebeveynlerinden, kan bağı olan kişilerden ve arkadaşlarından uzaklaşması kaygı duymasına sebep olur. Örneğin üniversite kazanıp anne ve babasının korumasından ilk kez ayrılarak başka bir şehre giden kişi bu duyguyu yaşayacaktır.

Olumsuz bir sonucu beklemek: Sınav dönemlerinde öğrencilerin hazırlık yapmadan sınava girmesi, ceza alabilme (hukuk ya da trafik kurallarına uymama, iş yerinde var olan kurallara uymama, disiplin yönetmeliklerine uymama, ebeveynlerimiz koyduğu kurallara uymamamızda) gibi bir durumun ortaya çıkması ve onun sonucunu bekleme gibi olumsuz sonuçların meydana geleceği farkında olunan veya düşünülen durumlarda kaygı ortaya çıkmaktadır.

İç çelişki: İnsanın inandığı ve onun için önemli olan fikirlere, ortaya koyduğu davranış arasında çelişki varsa kaygı duyar. Örneğin, yalan söylemeyi ahlaki bulmayan fakat sevdiği bir kişi için yalan söylemek zorunda kalan kişinin yaşayacağı duygu iç çelişkidir. Bu da kaygılı hissetmesine neden olur.

Belirsizlik: Gelecekte meydana gelecek olayları veya durumların farkında olmamak ve bilmemek bireyler için oldukça önemli kaygı sebeplerindedir. Örneğin ekonomik kriz olduğu dönemlerde birçok insanın yaşadığı duygu durumudur. Çalıştıkları şirketlerin işçi çıkarıp çıkarmayacağı ve kendisinin de bu işçiler arasında yer alıp almayacağı hususunda bir belirsizlik meydana gelir ve bireyin kaygı duymasına yol açar. Özellikle bu bireyin sorumlu

olduğu bir ailesi varsa ve okuyan çocukları bulunuyorsa bu kaygı seviyesini artıracak bir hal alır.

2. ÖFKE

Öfke kavramının çok sayıda tanımı bulunmaktadır. Sözlüklerdeki öfke kavramının açıklamalarında; engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi' olarak tanımlanmıştır (TDK, 1998).

Romas & Sharma (2000)'ya göre öfke, tatmin edilmemiş taleplere, dilenmeyen ve beklenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan ümitlere verilen diğer duygularımız gibi tabii ve insan ait duygusal bir tepki davranışıdır.

Sağlıklı bir iletişim ortamının olduğu durumlarda insan, kendi hislerini kolay bir şekilde karşısındaki kişilere aktarabilmek ve çevresi tarafından da anlaşılacak beklentisi içinde olur. Hayatımızın akışında, insanın hisleri ve fikirleri, etrafında olan insanlar tarafından kontrol altında tutulmaya çalışılır. Hayat sürecimizde çevremizdeki insanların hisleri, fikirleri ve davranışlarını kontrol etme çabasında olan kişiler, insanların ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu olmayan etkiler ortaya çıkarmaktadırlar. Böyle bir duruma maruz kalan insanlar birbirinden farklı davranışlar ve tepkiler oluşturabilmektedir. Tepkilerden ilki, sinirlenip hiddetlenmek ve öfke davranışı ortaya koymak, tepki türlerinden ikincisi ise öfkesini içe atarak hiddetlenen kişiyi kontrol etme amacıyla olan dış etkenlerin kontrolüne girmeyi onaylamak biçiminde meydana gelmektedir. Toplumların içinde bir takım insanlar öfkelerini dile getirmekte güçlük çekerler ve öfke hislerini içlerine atıp tutarak biriktirirler (Özmen, 2006a). Aslında son cümlede ifade ettiğimiz kişi örnekleri ileriki zamanlarda tehlikeli bir öfke birikimi meydana getirebilmektedir. Örneğin sürekli olumsuz ve kışkırtıcı tutum ve davranışlara muhatap olan kişiler bu tür rahatsız edici etkileri içe atarak biriktirdikçe ve deşarj olmadıkça bir gün büyük bir öfke ile yıkıcı etki yaratabilecek olumsuz bir potansiyeli de taşımaktadırlar.

Yaşamı boyunca sürekli acı ve eziyetten başka bir ortam ve durum ile karşılaşmayan, yaşama sevincini deneyimleyememiş, hem kendisine hem de etrafındaki insanlara karşı güvenleri zedelenmiş çocukların, yaşlarının ileriki dönemlerinde de hiddete, saldırganlığa ve şiddete yönelmeleri kaçınılmaz olmaktadır. Yaşamın gündelik akışının içinde çok kez yaşanan

öfke hissi, düşünülürdüğünde en az iki insanın bu durumdan etkilenmesine ve onların da mutsuzluğuna sebep olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği insanı hem de öfkesini davranış olarak ortaya koyan kişiyi olumsuz ve rahatsız edici bir yaşantının içine sokmaktadır. Bu fotoğrafa bakıldığında öfkelenen kişi için, ortaya çıkan öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi açısından da karşılaştığı bu öfkeyle nasıl yüzleşeceği ve karşılık vereceği önemli bir husustur ve sorunu daha da büyütebilecek bir etki de doğurabilir. Hissi, fizyolojik ve zihinsel boyutlarda ortaya çıkan öfkenin, yoğun ve istenmeyen etkileri açısından bakıldığında önemli ve ciddi problemler ortaya çıkmaktadır. Kontrolsüz öfkenin hem kişi hem de toplum üzerinde oldukça büyük bir etkisi vardır (Cüceoğlu, 1991). Son yıllarda çok fazla gündem olan ve devletin de ciddi önlemler aldığı kadına yönelik şiddete bakarsak aslında sadece kadına yönelmiş olmuyor. Şiddeti uygulayan ve o ailenin çocukları başta olmak üzere akrabaları, komşuları ve arkadaşları yani çevresi de etkilenmektedir. Haberlere konu olduğunda da benzer sorunları yaşayan kişiler de etki altında kalmakta ve toplumun en temel yapı taşı olan aile kurumu da kadına şiddet ya da aile içi şiddet ile ciddi yaralar almaktadır. Yani şiddet toplumsal sonuçları da doğurmaktadır.

Öfkenin sadece olumsuz sonuçları yoktur, aslında insanın yaşamı için gereklidir de. Çünkü insanı uyarıcı, kollayıcı veya harekete geçirici olan etkileri de bulunmaktadır. Doğada neredeyse tüm canlıların yaşamlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için, kendisine yönelebilecek olan tehlikelere karşı uyarılması ve kendisini korumak, hayata tutunabilmek ve yaşamını ve türünü sürdürebilmek için saldırgan bir tutum ortaya koyabilmeleri gerekir. Dolayısıyla öfke bir yandan canlıyı bir sorun olduğu hususunda uyarırken, diğer yandan da canlının kendisini incitebilecek veya kendisine karşı saldırgan davranma yöneliminin farkına varması hususunda oldukça önemli bir duygu durumudur (Smith, 1993; akt: Soykan, 2003).

2.1. Neden Öfkeleniyoruz?

Öfkelenmek insan davranışları içinde diğer duygularımız gibi doğal bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Eğer psikolojik anlamda öfke problemi yaşamıyorsak öfkelenmemize neden olan durumlar bulunmaktadır. Özellikle problem çözme becerilerimiz de gelişmemişse aciz kaldığımızda ortaya çıkabilmektedir. Bu alanda çalışma yapan bilim insanları ve psikologlar öfkelenmemizin nedenlerini ortaya koymuşlardır.

Kişilerde öfke duygusunun ortaya çıkma sebeplerinin en önemli olanları aşağılanma, engellenme, önemsenmeme, keyfi bir tutumla karşı karşıya kalma ve saldırıya uğrama gelir. Bir insanın hedeflerine erişmesi ve gereksinimlerini karşılayabilmesi için o kişiyi engelleyecek her husus, olay veya birey, öfke duygusunun meydana gelmesinde en önemli etkiye sahip unsurlardır (Atkinson vd., 1996: akt: Erözkan, 2006:55). Örneğin, özellikle İstanbul taksi sorununa karşı İstanbul'da yaşayan vatandaşların yaşadıkları duygu durumu örnek verilebilir. Hem istedikleri yere ücreti karşılığında bile taksicilerin uydurdukları bahanelerle gidememeleri hem de özellikle bu taksicilerin turistleri müşteri olarak almaya çalışmalarından ve yerli vatandaşlarımızı önemsememelerinden ve keyfi uygulamalarından kaynaklanan duygu durumu vatandaşlarımızın taksicilere karşı öfke duygusunu yaşamalarına neden olmaktadır.

Bu pandemi (koronavirüs) sürecinde devletlerin tedbir uygulaması ve sokağa çıkma yasağının yanında insanların kalabalık oluşturabilecekleri ortamlara da yasaklar getirmesi, insanların gereksinimlerini karşılamayabilmeleri süreçlerinin sekteye uğramasına ve bu tür tedbirlere tepki göstermelerine neden olmuştur. Bizim ülkemizde de bazı protestolar olsa da ciddi ve büyük tepkiler oluşmamıştır fakat özellikle batılı ülkelerde büyük bir öfke ile kolluk kuvvetleriyle çatışabilecek kadar sert tepkiler meydana gelmiştir. Bu tepkiyi yani öfkeyi doğuran esas etken toplumun ya da insanların engellenmesi ve gereksinimlerini istedikleri zaman ve istedikleri yerde giderememesi olarak değerlendirebiliriz.

İnsanlarla olan ilişkilerimizde öfke duygusu mutlaka karşı karşıya kalacağımız bir duygu durumudur. Öfkemizi kontrol edebildiğimizde ilişkilerimizin zarar görmesinin önüne geçebiliriz. Aksi takdirde yalnızlaşma sorunuyla karşı karşıya kalabiliriz.

Peki öfkelendiğimizde öfkemizin yıkıcı olmaması için ne yapabiliriz? Kökdemir (2004)'e göre öfkemizin kontrol altında tutabilmek ve öfkemizin yıkıcı bir hale dönüşmemesi için şunları yapabiliriz:

Doğru ve iyi İletişim: Öfkelendiğimizde karşımızdaki kişiyi dinlemiyor ve kendi duygumuza yoğunlaşarak kırıncı olabiliyoruz. Öncelikle öfkeli olduğumuz bir durumdayken aklımıza ilk geleni söylememeliyiz, karşımızdaki kişiyi iyi dinlemek ve ne söylemeye çalıştığını anlamamız gerekir. Empati kurmak yani kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek, aslında daha iyi bir iletişim ve daha iyi ilişkiler kurabilmek için önemli bir niteliktir.

Rahatlama: Öfkelendiğimizde nefes egzersizi yapmak rahatlamamıza ve öfkemizi kontrol etmemize yardımcı olacaktır. Bu arada da kendimizi mutlu hissettiğimiz bir olayı ya da anıyı düşünmek öfkemizi dizginleyebilmemize imkân tanır.

Problem Çözme: Öfkemizin kaynağını düşünmek ve gerçek problemlerden kaynaklanan bir durum ise o problemi nasıl çözebileceği hususunda düşünmek, o problemi tanımlamak ve duygusal içeriğini azaltmak çözümlenmesini kolaylaştıracaktır.

Düşüncelerimizi Değiştirme: Bizler öfkeli olduğumuzda olayları ve bulunduğumuz durumu abartılı bir şekilde algılarız. Bu da öfkemizin daha da artmasına neden olur. “Hep mi beni bulur?”, “eyvah öldük, bittik, mahvolduk” gibi bir yaklaşım doru değildir. Her zaman her şeyin kötü olmadığı, insanların başına bazen olumsuz durumlar gelebileceğini düşünmek öfkemizin azalmasına yardımcı olur.

Çevrenizi (ortamı) Değiştirmek: Her insan günlük yaşamı içerisinde farklı sıkıntılarla karşı karşıya gelmekte ve farklı sorumluluklar almaktadır. Bu durum bireyin kendisini baskı altında hissetmesine ve böylece öfkelenmeye de daha yatkın hale gelmesine neden olabilir. Kişi bu durumların farkında olursa bu tür durum ve ortamlardan belirli bir süre uzaklaşarak öfkelerini azaltabilirler. İslam Peygamberi Hz. Muhammed (s.a.v), öfke ile ilgili şu sözü dile getirmiştir; “Sinirlenen kişi, ayakta ise otursun eğer öfkesi geçmezse yan yatsın”(Ebu Davud). Aslında fiziki olarak durumumuzu ve ortamımızı değiştirmenin öfkemizi dizginlemede bir etki yaratabileceğine işaret etmiştir.

Doğru Zamanlama: Her bireyin bir rutini vardır. Bu rutin yaşamamızın monoton bir hal almasına ve bu durumun da iç sıkıntımızın artmasına ve daha çabuk öfkelenmemize neden olabilmektedir. Örneğin hobileri olan insanlar genel olarak hobileri olmayan insanlara göre kendilerini daha mutlu hissediyorlar. Kendileri için sevdikleri bir şeyi yapmak ona zaman ayırmak monotonluktan kurtulmak için etkili bir araç olabilir.

Uzak Kalma: Bizi öfkeliendiren olay ve ortamlardan uzak durmak diğer yöntemlerden biridir. Kaçınma olarak da düşünülebilir. Bazı insanlarda bu asosyal bir yaşam şeklinin oluşmasına da neden olabilmektedir. İnsanlarla ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdüremeyen ve topluluk içine girdiğinde öfkeli bir kişi haline dönüşen kişiler uzak kalma yöntemini benimseyip zamanla asosyal bir kişilik oluşturma sorunuyla da karşılaşabilmektedir.

Mizah: Öfkemizin azaltılmasında ya da öfkenin tamamen giderilmesinde etkili olan yöntemlerden biri de mizahdır. Mizah insanların gülmesine ve gülümseme de insanların her anlamda daha iyi hissetmesine katkı sağlamaktadır. Bilimsel çalışmalarla gülme eyleminin insan vücudunda oldukça olumlu bir etki yarattığı ortaya çıkartılmıştır. Güldüğümüzde vücuda endorfin salgılanır ve bu sayede özellikle stresle baş etmemizi sağlar, hatta acıya karşı olan direncimizi artırdığı ile ilgili çalışmalar ve kanıtlar bulunmaktadır. Güldüğümüzde strese neden olan dopamin ve kortizol gibi hormonların büyük oranda azaldığı tespit edilmiştir. Öfkelenmemize neden olan en önemli unsurlardan birisi de strestir. Kısaca biz insanlar güldüğümüzde kendimizi daha iyi ve daha mutlu hissediyoruz bu da stresle ve öfkeyle mücadele etmemizde önemli bir rol oynamaktadır.

Sosyal Aktiviteler: Öfkemizi azaltma ve kontrol altında tutabilme fırsatı vermesi bakımından sosyal aktiviteler de önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal aktiviteler farklı bir konuyla meşgul olmamız ve bu sayede de aklımızın ya da odaklandığımız sorunun arka planda kalmasına ve sorundan uzaklaşmamızı sağlar. Örneğin ülkemizde iş stresinden uzaklaşmak adına halı saha maçlarının düzenlenmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Düzenli spor faaliyetleri düzenlemek ve etkinliklere katılmak (konser, tiyatro, sinema ve spor müsabakalarını izlemeye gitmek gibi) stresi azaltır ve zihnimizin farklı konulara odaklanmasını sağlamak için etkili bir yöntem olarak gerçekleştirilebilir. Böylece öfkemizi yönetebilecek duygu durumuna geçmemize de katkı sağlayabilir.

İnanç ve Dua: Dini inançların farklı durumlarda nasıl davranılması gerektiği ile ilgili kuralları bulunmaktadır. Farklı inançlarda karşılaştığımız bir durum olan, insanların belirli bir amaç için dünyaya geldiğini ve iyi bir insan olarak yaşadıklarında (kendi inanç kuralları çerçevesinde) mükâfatlandırılacaklarına inanmaktadırlar. Özellikle semavi dinlerde karşımıza çıkan zorluklara göğüs germek ve sabretmek önemsenmektedir. Bunun yanında o zorluklara karşı da tanrılarına (yaratıcı ya da yüce varlık) dua ederek ona sığınma öfkemizi kontrol etmede kullandığımız etkili bir güçtür.

Karlı (2012)'nin, "kontROLSÜZ öfke ile başa çıkmada dindarlığın etkisi" başlığı ile yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, topluluk içinde gerçekleştirilen ibadetlere iştirak fazlaştıkça sürekli öfkenin, öfkeyi içe atma ve öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık olarak dışa vurumu düşürdüğü, öfke kontrolünün ise önemli ölçüde arttığı ile ilgili istatistiki olarak anlamlı sonuçlara erişilmiştir. Dindar insanın önemli niteliklerinden olan sabır, öfke ve saldırganlık ile baş etmede önemli bir etki oluşturmaktadır.

3. SEVGİ

Sevgi sözcüğünü bazı sözlükler aşağıda belirtildiği gibi tanımlamaktadırlar:

“İnsanı yüksek özverilere götüren ilgi duygusudur” (TDK Türkçe Sözlük)

“Gönülden bağlı olma durumu” (Hayat Büyük Türkçe Sözlük)

“Kişiler arasındaki derin dostluk ve yürekten bağlılıktır” (Mac Millan Contemporary Dictionary)

“Başka bir insan ya da varlığa karşı hissedilen ve cinsel yönü olan ya da olmayan güçlü bir yakınlık ve bağlılık duygusudur” (TDK Ruhbilimleri Terimleri Sözlüğü)

Sevgiyi özetlememiz gerekirse, bir insana ya da bir nesneye karşı duyulan alaka, ona karşı duyulan yakınlık, her zaman onun iyiliğini isteme, dostluk ve ona gönülden bağlı olma durumudur.

Sevgi kavramı; sevdiğimiz kişi veya canlının yaşamını sürdürmesi ve gelişmesi için duyduğumuz şiddetli veya yüksek seviyedeki ilgidir. Bu şiddetli veya yüksek seviyeli ilginin görülmediği ortamda sevgi de olmaz (Fromm, 2011). Sevgi denilen şey, kalpleri birbirine yaklaştırarak insanlar arasında bir uzlaşma ve dengeli bir ilişki meydana getirirken; öfke ve nefret ise uyumsuzluğa, çatışmaya, nefret edilen canlı veya cansız varlıklardan hem duygusal anlamda hem de mutlak bir ayrılmaya ve mesafeye neden olmaktadır (Gasset, 1995). Örneğin içinde insan sevgisi, doğa ya da hayvan sevgisi olan bireyler çevrelerine daha duyarlı, onlara zarar vermeyen ve uyum içinde yaşayan kişilikler oluşturabiliyorken, insanları, doğayı ve hayvanları sevmeyen daha doğrusu kalbinde sevgiye yer olmayan kişiler hem kendilerine hem de çevrelerine zarar verebilmektedir. Çünkü her zaman yaşamlarının merkezine kendilerini koyarak bencil davranışlar ortaya koyar ve kendi çıkarlarını gözetirler. Bu da empati yoksunu ve bencil olarak düşünölmelerine ve diğler insanların da onlardan uzaklaşmasına neden olur. Yani sadece başka yaşamlara zarar vermekle kalmaz zamanla kendisine de zarar verir hale gelir.

Geçtiğimiz her gün insanlar arasında, aile içinde, evliliklerinde ve kurdukları arkadaşlıklarda iletişim, sevgi ve kendisine yapılmasını istemediği davranışları başkasına da

yapmama davranışı noktasında bozulmalar meydana gelmekte, kurulan bu ilişkilerde birtakım alanlarda tıkanmalar ve parçalanmalar yaşandığı görülmekte ve insanlar bu tür sorunlara nasıl çözüm getirecekleri hususunda sorun yaşamaktadırlar (Ladner, 2003). Aslında modern toplumun en büyük çıkmazlarından biri sevgisiz bir toplum yaratması diyebiliriz. Ailelerin yaşamlarını sürdürebilmek adına çalışmaları gerektiği ve zamanlarının önemli bir bölümünü ailelerine ayıramamaları Ladner'in de ifade ettiği sevgide bozulmaların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Sevgi ile ilgili geçmişte gerçekleşmiş bir olay ve akabinde yapılan bilimsel çalışmalarla da ortaya konmuş oldukça ilginç bir hikâye vardır. İkinci Dünya harbi döneminde meydana gelen kitlesel ölümler sonucu çok sayıda bebek yetimhanelerde yaşama tutunmak zorunda kalmıştır. Bu yetimhanelerde bebek ölüm oranları da hayli yüksek olduğu gözlemleniyordu. Fakat bir yetimhanenin belirli bir bölümünde bebek ölüm oranları diğer yetimhane ve bölümlerine göre çok daha azdı. İnceleme yapıldığında ise ilginç bir durumla karşı karşıya kaldılar. O bölümden sorumlu hemşirenin bebeklerle ilgilenirken onlarla konuştuğu onlara şarkı söylediği, kucağına alıp öptüğü ve sarıldığını, onlarla oyun oynadığını görmüşlerdi. İncelemelerini derinleştirdiklerinde yetimhanelerdeki bebek ve çocuk ölümlerinin beslenme veya hijyen eksikliği nedeniyle değil, sevgisizlikten kaynaklanan psikolojik hastalıklardan kaynaklandığını ortaya çıkarmışlardır.

Yani sevgi bir ihtiyaçtır. Nitekim Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde de sevgi ihtiyacı üzerinde durduğu görülmektedir. Özellikle modern dönem insanların ve teknoloji çağını yaşadığımız bu dönemde kişisel ve sosyal yaşamda karşı karşıya kaldıkları sorunlarda sevgisizlik ana unsur haline gelmiştir. Kişiselliği hayatının merkezine koyarak egoist (bencil) tutumların ötesinde, insanlarla beraber yaşama kültürünü oluşturup filizlendirmek, bu tutumu da bir zorunluluktan değil de karşılıklı sevgi ve birlikte yaşama istemine dayandırmak tüm insanlığa önemli katkılar sunacaktır (Akyol, 2012). Az önce yukarıda verdiğimiz örnekteki ikinci dünya harbi ve benzerlerin nedenlerinin aslında merkezinde bencilliğin, empati yoksunluğunun ve de sevgisizliğin yattığını ifade etmek yanlış olmayacaktır. Çünkü bizim gibi düşünmeyenlere tahammül etmiyoruz. Aslında bunu sağlayacak en önemli etken empati ve sevgi olacaktır.

İnançlara baktığımızda da sevginin ne kadar önemsendiği ve ön plana çıkarıldığı dini metinlerden anlaşılmaktadır. Nitekim dini metinlerde peygamberlerin hayatından kesitler sunulmakta, hangi zor şartlarda dahi sevgi ve merhamet duygularından asla taviz vermedikleri

anlatılmaktadır. Bu dini metinlerde insanların birlikte iyi bir yaşam sürebilmeleri için peygamberler bizlere rol model olarak aktarılmaktadır.

4. SAYGI

Her insanın algılama biçimi çerçevesinde kendisine ve düşüncelerine saygı duyulmasını ister. Aynı zamanda saygı; bizim diğer bireyleri belli bir biçimde algılama ve onlara yönelik tepkide bulunma eylemimizdir. Burada belirleyici olan unsur kişinin algılama biçimidir. Aslında saygı kavramının kültürlerde de farklı algılandığı için farklı kültürlerde farklı tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Örneğin Doğan Cüceloğlu'nun kendi eğitim hayatından verdiği örnek bu konuyu kavramak adına bizi aydınlatmaktadır. ABD'de gerçekleştirdiği doktora eğitimi sürecinde aynı odayı paylaştığı Amerikalı bir arkadaşıyla odadayken danışman hocalarının odaya girmesiyle Doğan Cüceloğlu'nun ayağa kalkarak ceketinin düğmelerini iliklemesi, bunun karşısında Amerikalı arkadaşının istifini bile bozmadan oturmaya devam etmesi tamamıyla kültürel farklılıktan ve saygı kavramının algılanma biçiminden kaynaklanır.

Saygı kavramı insanlar arası ilişkilerde kullanılır. Türk Dil Kurumunun saygı kavramına getirdiği tanım şu biçimdedir: Değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı dolayısıyla bir kimseye, bir şeye karşı dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusu, hürmet, ihtiram, olarak açıklanmıştır.

Nelson ve Jones (1991)'a göre saygı, esasen karşımızdaki insanı ya da canlıyı kendi sahip olduğumuz duygu ve düşüncelerimizden bağımsız olarak o kişilerin de kendi duygu ve düşüncelerine sahip olma hakkı olan farklı ve kendine has bir birey olarak kabul etme anlayışı, olarak ifade etmektedirler.

İnsanların gereksinimleri arasında saygı duyulmak yer almaktadır. Yukarıda ifade ettiğimiz gibi bu insanların algılama biçimleri çerçevesinde farklılık gösterebilir. Bazı insanlar bu saygınlığı para, güç sahibi olmak olarak tanımlarken bazıları bilgi ve eğitim olarak tanımlayabilir. Bazıları dürüst bir kişiyi, bazıları yardım sever bir kişiyi saygın bulup ona saygı gösterebilir. Farklı nitelikler farklı insanlar için farklı anlamlar oluşturmaktadır.

Çok kez saygı kavramı kibarlık veya görgü kavramlarıyla eş anlamlı kullanılıp düşünülse de, bu kavramlar birer davranışken saygı kavramı ise bir tutumdur. İnsanlar arasındaki tutum ve davranışlarda görülen kültürel değişiklikler ve aynı davranışın değişik

kültürlerde değişik anlamlar taşıması nedeniyle bazen insanlar kendilerine ve kültürlerine has davranışlar ortaya koyduklarında diğer kültür ve toplumlarda saygısızlıkla itham edilebilmektedirler.

5. GÜVEN

İnsanlar arası ilişkilerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi ve sağlam bir zemine oturtmak istediğimizde güven kavramı önemli bir yere sahip olmaktadır. İlişkilerimiz güvene dayalı bir biçimde gerçekleşiyorsa karşılıklı anlayış gösterme, destek olma, ona yardım etme ve o kişiden kendisine zarar gelmeyeceğine olan inanç psikolojik olarak bizi rahatlatan ve daha sağlıklı iletişim ortamlarının oluşmasına katkı sağlayan bir unsur olur. Fakat güven duygusundan yoksun bir ilişki ortamında ise çıkarıcı, ben merkezci ve ikiyüzlülük gibi ilişkileri olumsuz etkileyen unsurları öne çıkartır.

Güven kavramı, insanların taahhütler vermesi ve bu taahhütlerin yerine getirilmesi sürecidir (Solomon, 2001:11). Bir süreç olmasının nedeni hiçbir insan durduk yere birilerine güvenmez. Güven duygusu zamanla oluşur. Sözlerini yerine getirdiklerinde, ihtiyacımız olduğunda yanımızda olmalarına, dürüst bir kişiliğinin olması gibi farklı kriterlerle biz bazı insanlara güvenimiz bazılarında da güvenmeyiz.

Güven, bir toplumda yaşayan insanların birbirlerine, içinde yaşadıkları düzenlerin kaidelerine ve kurumlarına yönelik olarak, söz konusu kişi, kurum veya kaidelerin görevlerini ve işlevlerini ortaya koyulan istikamette en iyi biçimde uygulayacaklarına duyulan inanç olarak tanımlanmaktadır (Demir, Acar, 2005:177).

Rousseau ise güven kavramını, başka kişilerin amaç ve davranışlarının, müspet ve yapıcı ümitlere dayalı olarak açık, şeffaf ve dürüst olacağını kabul etme hususundaki psikolojik durum olarak tanımlamıştır.

Aslında güven duygusu doğum sonrası bebeğe bakmakla yükümlü olan ebeveynlerin davranış ve tutumlarıyla birlikte bebekte bir yaşına kadar geçen sürede “çocuğun gelişim süreçlerinden ilki olan güvenme veya güvenmeme” dönemlerini nasıl geçirdikleri ve sonrasında da çevresindeki kişi ve olaylara güvenip güvenmeyeceğiyle ilgili duygularının gelişimini ifade eder. Bu alanda çalışma yapan bilim insanları bu güven tanımına temel ya da ontolojik güven adını vermişlerdir. Aslında insanların kişiliğinin oluşmasında da doğumdan altı yaşına kadar ki sürecin ne kadar önemli olduğundan pedagoglar da sık sık

bahsetmektedirler. Bu da aile, çevre, toplum ve o toplumun kültürü ve değerler sisteminin de insanların üzerinde ne kadar büyük bir etkisinin olduğunu görebiliriz. Güven kavramı da bundan azade değildir.

Temel ya da ontolojik güvenin yanında kişiler arası güven ve sosyal güven iki farklı güvenden daha bahsedebiliriz. Kişiler arası güven, insanların tek başına her türlü işi yapabilmesi ya da tek başına yaşamını sürdürebilmesi noktasında yetersiz olması nedeniyle diğer insanlarla ilişki kurmasını zorunlu hale getirmektedir. Bu da kişiler arası ilişkilerde güven kavramının gündeme gelmesine neden olur. Toplumsal düzende insanlar, diğer kişilerin sabit bir ahlaki anlayışa sahip olarak davranışlarını gerçekleştirdiklerini ve üzerlerine düşen sorumluluklarını doğru bir biçimde yapacaklarına olan inançla güvenir. Sağlıklı toplumsal bir düzen için birbirini tanımayan insanlar arasında yaşanan ve iyi bir biçimde işleyen süreç için güven şarttır (Erdem, 2003:156). Burada insanların dürüst olmasına, yalan söylememelerine, yardım sever olmalarına, verdikleri sözü yerine getirmelerine ve ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olmalarına ilişkin o kişilere yönelik güven duygumuz biçimlenir. Yani güven verilen bir şey değil kazanılan bir şeydir. Güven bir kez kırıldığı zaman da onun tekrar inşa edilmesi çok daha zor bir süreç olacaktır.

Trudy Govier (1998), sosyal güven ile ilgili şunları ifade etmiştir. Güven kavramının sadece insanlar arası ilişkilerde geçerli olmadığı, bunun yanında sosyal hayatın içinde birbirinden oldukça çeşitli konularda da arandığını görmekteyiz. Örneğin devleti yönetenler, siyasi parti liderleri, sivil toplum kuruluşları, vakıflar, diğer ülkeler ve onların liderleriyle idarecileri, ürün ve markalara, teknolojik aygıtlara, sigortacılık ve finans kuruluşları gibi düzen, kurum ve mekanizmalara da güven hissetmek veya hissetmemek insanlar açısından bir gerçekliktir. Güven duygusu aslında hayatın her alanında insanların ihtiyaç duyduğu ve aradığı önemli duygularımız arasında yer almaktadır. Güven duygusu insanların kuracakları ilişkilerinin de daha sağlıklı olmasını sağlar.

Sonuç olarak sevgi ve saygının olduğu aile ve toplumlarda korku ve kaygı unsurlarının daha az sayıda karşılaşılabileceği ve güven duygusunun da daha yaygın olarak insanların benimseyeceği bir duygu ve davranış biçimi olarak ortaya çıkacağını bilim insanlarının da çalışmalarlarıyla işaret ettikleri önemli ve göz ardı edilmemesi gereken bir davranış şeklidir. Örneğin Pandemi sürecinde de her toplumun ve o toplum içinde de farklı grupların birbirinden farklı tutum ve davranışlarını gözlemlemiş olduk. Bir kesim bilim insanlarının aşı ile ortaya koydukları fikirlere ve açıklamalara itimat edip aşı olurken bir kesim de bu aşılardan

toplumların sağlıklarını daha da bozmak ya da genetiğini değiştirmek gibi amaçları olduğu dűřüncesine sahip olarak aşı kampanyalarını ya da zorunlu aşı mecburiyetini protesto ettiler. Bir kesim de aşının içeriği hakkında bilgi talep ettiler ki onların talepleri en azından anlaşılabilir ve endişelerini ya da kaygılarını akli ve bilimsel delillerle giderilmesini talep etmişlerdir.

Sevgi, saygı ve güven gibi kavramlar hangi toplumlarda daha yaygın olarak hissedilip davranış olarak da uygulanması o toplumların böyle zor günlerde birbirlerine destek olmasını ve bu zor zamanları atlatma ve geride bırakma hususunda başarılı toplumlar olarak kültürlerinin devamlılığını sağlayabilmelerine imkân tanımaktadır.

Dünya açasından Sevgi, Saygı, Güven ve Merhamet gibi kavramların ne kadar değerli olduğu insanların bu değerlerden uzaklaştıka hem birbirlerine hem hayvanlara hem de doğaya büyük zararlar verdiklerini özellikle son yüzyıllarda iyice görmüş ve öğrenmiş olmamıza rağmen, çocuklarımızı bu duygulardan mahrum yetiştirmeye devam etmekteyiz. Aslında gelecek nesillere de en büyük zararı yine bizler neden olmaktadır, bu da gelecekte benzer sorunlarla karşı karşıya kalacağımızın göstergesidir.

KAYNAKÇA

Akyol, A., Ahlâk-ı Nâsırî’de ahlâk ve siyaset ilişkisi: Sevgi erdemi merkezli bir okuma. Değerler Eğitimi Dergisi, 10(24), 7-29, 2012.

Alyaprak, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.

Carlson, N. R. (2014) Davranışın Nörolojik Temelleri (Fizyolojik Psikoloji), Muzaffer Şahin (Çev. Ed), Ankara: Nobel.

Cüceloğlu Doğan, İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi 2011.

Cüceloğlu, Doğan. Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitabevi 1991.

Çağlar, E. Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Y.L. Tezi) 1996.

Denise M. Rousseau v.d., “Not so Different After All: A Cross-Discipline View of Trust”, Academy of Management Review, Vol.23, No.3, July, 1998, p. 395.

Demir Ömer, Acar Mustafa, Sosyal Bilimler Sözlüğü, Ankara, Adres Yayınları, 2005.

Dinçer, Aslıhan, “Korku: Dili, Kavramlaşması, Kültürel Boyutu”, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi 2017 Sayı: 6(2), s.769-798.

Düzenli, Tülay, “Kur’an’da Korku Kavramı ve Dini İletişim Yoluyla Tutum Değişimine Etkisi”, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2019, 12(64), s.946-956.

Erdem, Ferda, “Örgütsel Yaşamda Güven”, Sosyal Bilimlerde Güven, Ankara, Vadi Yayınları, 2003.

Erözkan, A., Öfke İle Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program. Milli Eğitim Dergisi, 171, 55-65, 2006.

Fenichel, M. D. O., Nevrozların Psikanaltik Teorisi. Selçuk Tuncer (Çev.), İzmir: E. Ü. 1974, s. 37-40. 121-122.

- Fromm, E.**, Sevme sanatı (Çeviri: Ö. S. Karadana). İzmir: İlya Yayınları 2011.
- Furedi, F., ve Yıldırım, B.**, Korku kültürü: Risk almamanın riskleri. Ayrıntı Yayınları 2001.
- Gasset, J. O.**, Sevgi üstüne çeşitli yaklaşımlar. (1. Baskı), Yapı Kredi Yayınları 1995.
- Geçtan, E.** Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar. Ankara: A. Ü. Eğitim Fakültesi Yayınları: 69, 1978.
- Geçtan, E.**, İnsan Olmak, İstanbul: Adam Yayıncılık 1984.
- Govier, Trudy**, Dilemmas of Trust, London, McGill-Queen's University Press, 1998.
- Halsey William D.**, Macmillan contemporary dictionary, (1.b.). ABC Tanıtım Basımevi 1998.
- Hovardaoğlu, S. (1997)**, Stres Belirtileri İle Durumsal Ve Sürekli Kaygının Yordanması. Kriz Dergisi. 5.2, 127-134.
- Karşlı, N.**, Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma. 16 (50), 57-70, 2012.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004)**. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17. 17, 31-63.
- Kökdemir, H.**, Öfke ve öfke kontrolü. Türk Psikologlar Derneği Bülteni, Pivolka, 3(12), 7-10, 2004.
- Köknel Özcan**, Kişilik. Kaygıdan Mutluluğa, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1985.
- Köknel, Özcan**. Korkular Takıntılar Saplantılar. 4. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1998.
- Kuzgun, Y.**, Rehberlik Ders Notu, Ankara Üniversitesi EFAM Yayınları: Ankara 1981.
- Ladner, L.**, The lost art of compassion: Discovering the practice of happiness in the meeting of buddhism and psychology. New York City: Harper Collins 2003.

Maslow, A. Motivation and Personality (reviewed) Newyork: Harper&Row 1970.

Morgan, Clifford T. ,Psikolojiye Giriş, Çevirenler: H.Arıcı, O.Aydın, R.Bayraktar, O.İmamoğlu, S.Karakaş, I.Savaşır, S.Topçu, P.Uçman, S.Hovardaoğlu, D.Şahin, B.Tegin, R.Eski, A.Gülerce, G.Acar, R.Coştur, İ.Dinç, G.Uraz, 16.Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları Yayın No:05-06-Y-0057-10, Ankara, 2005.

Nelsan, R. Jones, Human Relationship Skills, Cassel Educational Limited, London 1991.

Öner, N., Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği, (Yayınlanmamış Doç. Tezi) Hacettepe Üniversitesi: Ankara 1977.

Özer, Elif Zeynep ve Aksoy, Mustafa, “Korku Çekiciliğinin Gıda Korkusu Üzerine Etkisi”, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 2018, 6(special issue 3), s.359-369.

Özmen, A. (2006a). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 30 (2), 175-185.

Öztürk, O. ve Diğerleri, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını No.7. Ankara: 1981, s. 40-42.

Rank, O, The trauma of birth. New York: Dover 1993.

Rogers, R.Carl, A Theroy of Therapy, Personality and İnterpersonal Relationship,as Developed in the Client-Centered Framework. Psychology: A Study of a Science. Study 1, Volume 3: Formulations of the Person and the Social Context, pages 184-256, 1959.

Roma, A. ve Sharma, M. Practical Stress Management Allyn&Bacon, Massachusetts 2000.

Solomon ,Robert C., Floreres ,Fernando,Güven Yaratmak, BZD Yayın Ve İletişim Hizmetleri, İstanbul, MESS Yayın No : 369 , Aralık 2001.

Soykan, Ç. Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi, 11 (2), 19-27, 2003.

Spielberger, C. D., Anxiety and Behaviour: Theory and Research Anxiety, New York: Academic Pres 1966.

Şahin, Muzaffer, Başarı Düzeyi Farklı Üç Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1985.

Şahin Muzaffer, Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları, ASEAD CİLT 6 SAYI 10, Yıl 2019, S 117-135.

Tiryaki, Ş ve Moralı, S.C(1990). Genç Sporcularda Yarışma-Performans Kaygısı ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması. I. Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, 137-145. Ankara.

İnternet Adresleri

(<https://www.herkesebilimteknoloji.com>) (22.09.2021)

ÖZGEÇMİŞ

İsviçre Jegensdorf doğumlu Öğr.Gör. İsmail KÜÇÜKASLAN 1999 yılında Bursa Çelebi Mehmet Lisesinden mezun olmuştur. 2005 yılında Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümünden mezun olduktan sonra 2007 yılında Yüksek Lisans eğitimini de Selçuk üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım ana bilim dalında tamamlamıştır. 2007 Ağustos 2008 Şubat tarihleri arasında askerliğini yapmıştır. 2012 yılına kadar Bursa'da farklı özel şirketlerde Müşteri temsilcisi, Müşteri ilişkileri ve Halkla ilişkiler sorumlusu olarak çalışmıştır. 17 Eylül 2012 tarihinden itibaren Celal Bayar Üniversitesi Kula Meslek Yüksekokulu Pazarlama ve Reklamcılık Bölümü Halkla İlişkiler ve Tanıtım programında Öğretim Görevlisi olarak görevini sürdürmektedir. Orta seviyede Almanca ve İngilizce bilen İsmail KÜÇÜKASLAN evli ve iki çocuk babasıdır.

ALTINCI BÖLÜM

KORONAVİRÜS(COVID-19) PANDEMİSİ VE SOSYAL MEDYADA YALAN BİLGİ SALGINI

Öğr. Gör. Mustafa ŞAHİN

Yeni koronavirüs (Covid-19), 2020 yılının başlarında Çin’de ortaya çıkmış ve dünyada hızla yayılarak milyonlarca insanın enfekte olmasına, binlerce kişinin ölümüne neden olmuştur. Hastalığın, doğası gereği bulaşıcı olması, bu süreçte ortaya çıkan bilgi kirliliği hastalıkla mücadeleyi oldukça zorlaştırmıştır. Koronavirüs hastalığının çeşitli yönleri, hastalığın kontrolü ve önlenmesi yöntemleri ve sonuçları hakkında çok sayıda doğrulanmamış bilgi, çeşitli medya ve sosyal ağ kanalları aracılığıyla hızlı yayılmaktadır. “İnfodemi” terimi, virüs salgınlarının yönetimi sırasında yanlış bilgi olgusunun tehlikelerini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır ve en az virüsün kendisi kadar tehlikeli görülmektedir. Koronavirüsün bulaşıcı etkisini azaltmak için alınan karantina tedbirleri insanların daha fazla evde vakit geçirmesini sağlamış, bu durum da internet ve sosyal ağ teknolojilerinin kullanımını büyük ölçüde arttırmıştır. Pandemi sosyal, ekonomik ve eğitim gibi alanlar başta olmak üzere birçok alanda dijital dönüşümü hızlandırmıştır. Dijital ekosistem, gelişen internet ve sosyal ağ teknolojileri, pandeminin getirdiği değişikliklerle birlikte, toplumsal hayatta birtakım değişmelere neden olarak, “Yeni Normal” diye adlandırılan bir hayat tarzını meydana getirmiştir.

Bu bölümde, “Yeni Normal” olarak adlandırılan sürecin yeni medya üzerindeki etkilerini inceleyerek, pandemi ve sosyal medya ilişkisi ele alınacaktır. Özellikle pandemi sürecinde sosyal medyanın etkisiyle yayılan yanlış bilgiler ve bunun insanlar üzerindeki etkileri, mücadele yöntemleri tartışılacaktır.

1- Yeni Medya ve Yeni Normal

İnternet ve dijital teknolojiler son yıllarda insan yaşamının merkezinde yer almaktadır. Değişen ve dönüşen dünyada küreselleşme ile ekonomik, sosyal, teknolojik ve kültürel alanlarda önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Günümüzde sosyal medyaya katılmak, sanal

ortamda mesaj paylaşmak, görsel ve işitsel öğeleri paylaşmak, e-posta göndermek, arama yapmak, çevrimiçi konferanslara katılmak, çevrimiçi oyun oynamak giderek daha popüler hale gelmiştir. Ağ içerisinde ağ olarak ifade edilen internetin sunduğu hizmetler sürekli büyümekte ve dijital dünya yeri doldurulamaz bir boyuta ve etkiye ulaşmıştır (Palupi ve Slavov, 2020:26). İnternet ve teknolojideki bu gelişim geleneksel medyayı dönüştürmüş ve yeni medya kavramını hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir.

Geray, yeni medyayı “kitle izleyicisini bireysel kullanıcı olarak da kapsayabilen, kullanıcıların içeriğe veya uygulamalara farklı zaman dilimlerinde ve etkileşim içinde erişebildikleri sistemler” olarak tanımlamaktadır. Rogers günümüz iletişim biçimlerini tanımlayan yeni medyanın üç önemli özelliği üzerinde durmaktadır (Geray ,2002:20) :

- Etkileşim (Interactivity),
- Kitlesizleştirme (Demassification)
- Eşzamansızlık (Asynchronosity)

Etkileşim, yeni medyanın etkileşime imkân tanıyan özelliğini vurgulamaktadır. Kitlesizleştirme, yeni medya homojen mesajları büyük kitlelere aktarmadığını, yeni medyanın sahip olduğu özellikler ile her kullanıcıya benzersiz ve kişiselleştirilmiş mesajları göndermeye imkân tanıdığını ifade etmektedir. Eşzamansızlık özelliği ise; yeni medya ortamında mesaj gönderme ve almak için senkron olmaya gerek duyulmadığını belirtmektedir. (Tingöy ve Bostan,2007: 235). Bu özellikleriyle yeni medya, geleneksel medya dediğimiz mecralara etki etmiş ve onları dönüştürmeye başlamıştır.

Geleneksel medya yapısının ötesine geçen yeni medyanın üretim biçimi, şiddetli pazar rekabeti, ortadan kalkan fiziksel sınırlar ve dijital olarak üretilen içerikle tanımlanmaktadır. Güncel sorunlarından biri de bu ortamda bilgi ve içeriğin kontrolünün zor olmasıdır. Telgraftan denizaltı kablolarına, telefonlardan radyolara, televizyonlardan uydu iletişimine ve internetten cep telefonlarına uzanan yeni medya, toplumsal dokunun zaman ve mekanla ilgili sınırlayıcı yapısının aşılmasına ve sorunlara neden olan engellerin ortadan kaldırılmasına yol açmaktadır. Ancak, sadece araçları tarafından tanımlanmaz ve gerçekleşmez. Yeni medya, yeni dünya düzeninin daha kapsamlı şekillenmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Arda, 2020: 2939). Teknoloji ve internetin bizlere sunduğu bu avantajlı dünya, insanların iletişim kurma biçimleri ve bilgiye ulaşma biçimleri üzerinde de büyük ölçüde etkili olmuştur.

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında, solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüsdür. Dünya Sağlık Örgütü, COVID-19 salgınına 30 Ocak'ta "uluslararası boyutta halk sağlığı acil durumu" olarak sınıflandırmış, ilk salgının başladığı Çin dışında 113 ülkede COVID-19 vakalarının görülmesi, virüsün yayılımı ve şiddeti nedeniyle 11 Mart'ta küresel salgın, pandemi olarak tanımlamıştır (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2020).

Dünya genelinde meydana gelen pandemilerin hemen ardından toplumsal değişimlerin gerçekleştiği gözlemlenmiştir (Palupi ve Slavov, 2020:260). Yeni koronavirüs salgını da, öncesi ile sonrası arasında derin farklar oluşturmuştur. Salgına karşı alınan önlemler toplumsallaşma süreçlerini de karantina altına almıştır. Öyle ki yeni yaşam, hareket kısıtlılığı ve fiziksel teması azaltma üzerine kurulmuştur. Tıp biliminin yönergeleriyle toplum yaşamının yeni normalleri ve bunlara göre toplumsal yaşamın yeniden inşa süreci başlamıştır (Güven, 2020).

Covid-19 virüsü ortaya çıktığı günden itibaren sadece insanların sağlık sistemlerini tehdit etmemiştir. Aynı zamanda toplumsal sistemi oluşturan bütün düzenleri sarsıntıya uğratmıştır. Yaşanan bu sarsıntılar, toplumsal düzende önemli kırılmalara işaret eden gelişmelere yol açmıştır. Bu bağlamda otoriteler salgının etkileriyle ilgili üç temel öngörü üzerinde durmuşlardır. Birincisi, "salgının sadece sağlık sistemini değil, yaşamın bütün boyutlarını etkileyeceği" öngörüsüdür. İkincisi, "salgın sonrasında hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı" iddiasıdır. Üçüncüsü ise "yeni normallerle yaşamaya devam edileceği" değerlendirmesidir. Söz konusu öngörülerin getireceği yeni arayışlarla birlikte birçok hususun sorgulanması ve sorgulamalar sonucunda da birçok şeyin değişime uğrayacağı kaçınılmazdır. Söz konusu öngörülerin getireceği yeni arayışlarla birlikte ekonomik, kültürel, sosyal, hukuki, siyasal, sağlık ve eğitim sistemleri, dini hayat, aile yapısı, kültürel kimlik meseleleri, uluslararası ilişkiler ve teknolojik/dijital yaşam gibi yaşadığımız dönemin etkili yaşam bileşenleri ve boyutları üzerinde birçok değişiklik meydana gelecektir. Yeni normal olarak ifade edilen bir yaşam şekli bu değişimlerden ortaya çıkarak toplumsal yaşamın temel belirleyicileri olacaktır. Yeni normal kavramı aynı zamanda yeniliği ön plana çıkaran bir kavram olarak tedavüle sokuldu. Ancak sanıldığı kadar yeni bir kavram değildir. Dünya ölçeğinde değişim dinamiğinin hızlandığı son iki yüzyılı aşkındır insanoğlunun yaşamı, aslında sürekli yeni normallere alışmakla geçiyor diyebiliriz. Mesela savaşlarla yaşamaya alışmak, makinalarla yaşamaya alışmak, yüksek enflasyonla yaşamaya alışmak, afetlerle

yaşamaya alışmak, teknolojiyle/yapay zekâyyla yaşamaya alışmak gibi (Karakaş, 2020: 545-546).

Kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs (Covid-19), yeni normal diye adlandırılan yaşam şeklinin ortaya çıkmasına ve şekillenmesine neden olarak toplumu derinden etkilemiştir. Ulusal ve yerel yönetimlerin virüsün bulaşma riskini göz önünde bulundurarak aldığı karantina önlemleri sonucunda, insanlar evlerine kapanarak sosyal ve fiziksel mesafeyi en aza indirdirmiştir. Bu durum neticesinde internet ve dijital teknoloji kullanımını önemli ölçüde artış göstermiştir. Bu döneme denk gelen (Covid-19) pandemisinde geleneksel medyanın yerini yeni medya almış ve sosyal medya hâkim olmuştur. Dünyanın her yerinden, tüm nesillerden insanlar, (Covid-19) küresel pandemisine ilişkin en son güncellemeleri ararken birincil haber kaynağı olarak interneti kullanmıştır (Palupi ve Slavov, 2020:26). TÜİK verilerine göre, 2015'te yüzde 5,6 olan 65-74 yaş grubunda internet kullananların oranının 2020'de yüzde 27,1'e yükselmiştir. Bu artıştan yola çıkarak insanlar (Covid-19) salgını sürecinde mesafeleri internet vasıtasıyla aşarak, sevdiklerine teknoloji aracılığıyla yakınlaşmıştır (Cumhuriyet, 2021). Pandemi ile birlikte internet kullanma alışkanlıklarımızı büyük ölçüde değiştirmiştir. Mobil cihazlarla geçirdiğimiz süre dikkate değer bir şekilde arttı, artık yeni medya teknolojileri ile daha çok etkileşim halindeyiz. GlobalWebIndex tarafından yapılan ayrıntılı araştırmalar, kullanıcıların salgın sebebiyle evlerinden çıkamadığı, ofislerin ise evlere taşındığı salgın sürecinde mobilde geçirilen sürede ve uygulamaların indirme ve kullanım oranlarındaki artışı ortaya koymaktadır. En çok zaman harcanan uygulamaların başında oyunlar göze çarpmış, sanal toplantılar için sıkça kullanılan “Zoom” uygulaması kullanımını önemli ölçüde artmış, Dropbox ve Twitter gibi şirketler tüm çalışanlarının bundan sonra evden çalışacağını açıklarken, Microsoft ve Facebook da çok sayıda çalışanın evde kalmaya devam edeceğini belirtmiştir. Arama motoru devi Google’ın yayınladığı “Yılın Arama Trendleri 2020” listesinde Türkiye’de Google’da genel kategoride en çok EBA arandı. Nasıl sorusu kategorisinde,” nasıl HES kodu alınır” ve ”ZOOM programı nasıl kurulur” takip etmiştir. Dünyada ise, koronavirüs Google aramalarının ilk sırasında yer almıştır (Ertaş, 2021)

Son yıllarda gelişen teknolojiyle birlikte dijital dönüşüm hayatın her alanında kendisini göstermiştir. Pandemi bu noktada dijital dönüşümü hızlandırmıştır (Avcı, 2021). BM Genel Sekreter Yardımcısı ve BM DESA Başkanı Liu Zhenmin, (Covid-19) sonrası dönemde yeni bir yaşam tarzını vurgulayarak, eğitim, finans, ekonomi, sağlık ve e-devlet sistemlerinde dijital dönüşümün hızla artacağını savunmaktadır. Özellikle pandemi döneminde birçok

noktada ortaya çıkan zorluklara dijital çözümlerin aracılık ettiğini savunarak, işletmeler ve devletlerin hızlı dijital dönüşümlerini tamamlayacağını iddia etmiştir (Birleşmiş Milletler, 2020a). Pandemi sürecinde sosyal medya en önemli iletişim ve sosyalleşme mecrası haline gelmiştir. Özellikle sosyal ağ platformlarının canlı yayın yapma özelliği birçok etkinliğin yerini alarak, kanaat önderlerinin kitlelere ulaşmak için kullandığı yöntemlerin başında gelmiştir (Avcı,2021)

Gelişen teknoloji ve pandemi birçok şeyi değiştirdi. İletişim, bilgi alma şeklimiz, medyayı tüketme biçimimizde birçok değişiklik meydana gelmiştir. Artık iletişim kurmak için Whatsapp, WeChat, Facebook Messenger kullanıyoruz. Yüz yüze iletişimin yerini artık bu platformlar almıştır. Özellikle sosyal medyanın gelişmesiyle birlikte bu platformları sadece iletişim kurmak için değil, aynı zamanda sosyalleşmek için de kullanıyoruz. Yeni normaller ile eğitimin şekli de artık değişmiştir. Fiziki sınıflar yerini artık online sınıflara bırakmış, Zoom, Google Meets, Adobe Connet gibi platformlar eğitimin yeni yüzünü bizlere göstermiş, eğitim almanın ve eğitim vermenin yeni araçları haline gelmiştir. Üniversiteler bu süreçte alt yapılarını hızla değiştirmiş, artık online diploma veren üniversiteler hızla çoğalmaya başlamıştır. Pandemi belki de en çok eğitim alma şeklimizi değiştirmiştir. Üstelik pandeminin zorunlu olarak üniversiteleri bıraktığı online eğitim alt yapısı kurma zorunluluğu, yeni normal diye tabir ettiğimiz dönemde birer avantaja dönüşmüştür. Birçok lisans ve lisansüstü uzaktan eğitim sistemiyle öğrencilerini mezun etmeye başlaması öngörülmektedir.

Sadece eğitim değil toplu yapılan birçok görüşme ve toplantılar da artık bu platformlara taşınmıştır. Özellikle online platformların toplantıların içeriğini zenginleştirecek modüller sunması, yer ve mekân sınırlarını ortadan kaldırması, birçok avantajı beraberinde getirmiştir. İşletmeler fiziki toplantıların verimsizliği, zaman ve maliyet sorunlarını en aza indirmişlerdir. Dolayısıyla yeni normaller iş dünyasının bilinen ezberlerini değiştirmiş ve değiştirmeye devam edecektir. Yeni dünya düzeni ile ünlü dediğimiz kavram üzerinde birtakım değişimler yaşanmıştır. Ünlüler artık daha güçlü, erişimi sınırsız, zamandan ve mekândan bağımsız hale gelmiştir. İnfluencer dediğimiz yeni nesil ünlüler artık bir televizyon programına davet edilmeksizin sosyal medya platformunda kolaylıkla canlı yayınlarla birlikte kitlesine ulaştırabilmekte ve kendi gündemini yaratabilmektedir. Dolayısıyla dijital dünya televizyon ünlüleri diye tabir edilen ünlüleri ve iletişim kurma biçimlerini dönüştürürken, sosyal medya ünlülerini hayatımıza yerleştirmiştir. Yeni dünya düzeni belki de en çok alışveriş alışkanlıklarımızda değişikliklere neden olmuştur. Ticaretin yeni şekli e-ticaretin, sağladığı hız, fiyat avantajı ve rekabet avantajı hemen hemen tüm segmentlerde online ticaretin insanlar

tarafından benimsenmesini sağlamıştır. Amazon ve Aliexpress gibi devlerin cirosu bugün birçok ülkenin gayri safi milli hasılasından fazla bütçesi olduğu görülmektedir.

Özetle dijital devrim sosyal, kültürel, ekonomik anlamda birçok değişikliği hayatımıza adapte etmiştir. Covid-19 virüsüyle ortaya çıkan pandemi süreci bu değişimleri hızlandırarak yeni bir boyut getirmiştir. Kamu kurumları ve özel teşebbüsler pandeminin olumsuz etkilerini en aza indirmek için dijital dünyanın getirdiği yenilikleri kullandılar ve gelecekte te kullanmaya devam edeceklerdir. Bakalım gelecekte bizlere neler bekliyor olacak...

2- Pandemi ve Sosyal Medya

Yeni dünya düzeni, yalnızca dijital dönüşümle birlikte değil, toplumsal olaylar, iktisadi gelişmelerle birlikte insan hayatını değiştiren, yeniden şekillendiren bir boyuta sahiptir. Yeni dünya düzeniyle birlikte köklü değişimler yaşanmaya başlamış, alışkanlıklar, sistemler dönüşmeye başlamıştır. Ticari alanda, kamu hizmetlerinde, uluslararası ilişkilerde küreselleşmenin etkisiyle birlikte dengeler değişmeye başlamış, teknolojinin ve internetin gelişim göstermesiyle birlikte sosyolojik yapı derinden etkilenmiştir. Yeni dünya düzenini ortaya çıkaran teknolojik gelişmeleri birkaç madde halinde sıralayabilmek mümkündür. Sosyal medya ve internet teknolojisinin varlığı, bulut sistemleri, yapay zekâ teknolojisi, nesnelerin interneti, birçok alanda kullanılan otomasyon sistemleri, akıllı robotlar, arttırılmış gerçeklik ile birlikte yeni dünya düzeni gelişimine başlamış ve Manuel Castells'in ifade ettiği gibi ağ toplumu bu süreçte aktif bir rol üstlenmiştir (Kırık ve Özkoçak, 2020: 143). Yakın ve uzak tarihimize baktığımızda salgın hastalıklar ve pandemilerin toplumsal değişimde önemli bir misyon üstlendiği görülmektedir.

Siyasetten ekonomiye, kamusal alandan özel hayata kadar her alanı etkileyen koronavirüs, bilimsel adıyla Covid-19 salgını ilk defa Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve 2020'nin ilk dört ayında dünya üzerinde 240 bine yakın insanın ölümüne yol açmıştır. Hastalık ilk ortaya çıktığında zatürre olduğu düşünülmüş ancak daha sonra bunun zatürre benzeri bir hastalık olmadığı, yeni bir virüs çeşidi olduğu Çin yetkilileri tarafından 7 Ocak 2020'de resmi olarak açıklanmıştır. Hızlı bir şekilde yayılmaya başlayan bu hastalık doğrudan solunum yollarını etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Şubat'tan itibaren bu yeni koronavirüsü, Covid-19 şeklinde adlandırmıştır. Bu durum salgının giderek ciddi bir hal aldığını göstermiş ve ilerleyen süreçte etkili tedbirlerin alınması yönünden de ilk işaret

olmuştur. Devletlerin virüse karşı alabildikleri en net tedbirler; sosyal mesafenin korunması, insanlar arası temasın azaltılması, gerek olmadığı durumlarda evden çıkılmaması yönünde olmuştur (Ateş ve Baran, 2020: 75). Ulusal ve yerel yönetimler tarafından uygulanan önleyici tedbirler dünya çapında milyonlarca insanın günlük rutinlerini etkilemiştir. Bu durum sonucunda sosyal etkileşim dijitalleşerek insanlar ve işletmeler Covid-19 ile ilgili gelişmeleri takip etmek için sosyal medya kullanmaya yönelmiş, sosyal ağ platformları insanların kriz ile bağlantıda kalmasına sağlayan merkezlere dönüşmüştür (Chen, Lerman ve Ferrara, 2020:1-2). Virüsle mücadele sürecinde birçok devlet sosyal medya, özellikle de Twitter kanalıyla kamuoyunu bilgilendirmiştir. Çoğu zaman geleneksel medya organları, yetkili makamların süreçle ilgili açıklamalarını sosyal medya hesaplarından alarak paylaşmışlardır (Ateş ve Baran, 2020: 75-76).

Sosyal medya, kullanıcıların bilgisayar aracılı bir ortamda içerik oluşturmaya ve paylaşımına imkân sunan internet uygulamalarını ve platformlarını ifade etmektedir. Sosyal medya analizleri, ortaya çıkan salgınlarla başa çıkmak için hazırlık ve müdahale stratejilerini iyileştirmek amacıyla yetkilileri bilgilendirmeye yönelik kullanılabilir. Acil bilgi yönetimi açısından sosyal medya; kriz sırasında müdahale eden yetkililer ile halk arasında aracı görevi gören, afete müdahale için kullanılacak önemli bir bilgi yönetim platformu olarak tanımlanmaktadır. Geleneksel internet teknolojileri ve iletişim yöntemleriyle karşılaştırıldığında sosyal medya, dijital ortamdaki verilerin içeriği aracılığıyla bilgi paylaşımını ve doğrudan kullanıcı etkileşimini kolaylaştıran bir platformdur (Kumbasar, 2021:116).

Sosyal “CRM” ve sosyal veri analizi şirketi Adba Analytics, The Brand Age Dergisi ile birlikte 21 Ocak – 11 Mart 2020 aralığını baz alarak hazırladığı raporda, küresel çapta 3,8 milyar aktif sosyal medya kullanıcısı bulunduğunu ortaya koymuştur. Koronavirüs döneminde dünya genelinde toplam 275 milyon paylaşım yapılmış, en çok kullanılan sosyal ağ platformlarının Facebook, Youtube ve WhatsApp olduğu tespit edilmiştir. Rapora göre, global paylaşımlarda en fazla öne çıkan konular, hastalıktan korunmak için neler yapılabileceği, hastalığın insan hayatını nasıl etkilediği ve hastalıktan kaynaklanan çaresizlikler, koronavirüs yüzünden havayollarının hizmeti kesmesi, okulların kapatılması, insanların market stoklarını tüketmesi olarak tespit edilmiştir. Dünya genelinde en fazla kullanılan hastaglerin koronavirüs ile ilgili olduğu görülmektedir. Yine dünya genelinde en fazla sağlık ve eğitim sektörlerinin konuşulduğu görülmektedir (Brandage, 2020). Tüm bu verilerden yola çıkarak

koronavirüsün küresel çapta bir kriz oluşturduğu, sosyal medyanın kriz dönemlerinde etkili bir iletişim aracı olduğunu kanıttır.

Sosyal medya kriz dönemlerinde en fazla kullanılan iletişim araçlarının başında gelmektedir (Çerçi vd., 2020). “We Are Social” ve “Hootsuite” platformları 2021 yılında dünya çapında 4.2 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunduğunu açıklamıştır. Bu rakam son 12 ayda 490 milyon artarak yıllık, yüzde 13'ten fazla büyüme göstermiştir. Sosyal medya kullanıcılarının sayısı şu anda dünya nüfusunun %53'ünden fazlasına eşit olduğu görülmektedir. Ocak 2020 raporuna göre, yaşanan artışın nedeni küresel sağlık krizine bağlanabilmektedir. Ayrıca rapora göre, bu süreçte insanların %63'ü interneti bilgi almak amaçlı kullanmaktadır. Dolayısıyla Covid-19 sürecinde insanların sosyal medya mecrasını bilgi amaçlı kullandığını söylemek mümkündür. Benzer bir şekilde Çerçi vd., (2020) Covid-19 pandemisi sürecinde insanların sosyal medyayı bilgi ve haber almak için yoğun bir şekilde kullandığını ortaya koymuştur. Yine aynı araştırmaya göre bu süreçte kitlelerin en güvendiği bilgi kaynağı olarak ilk sırada kitle iletişim aracı televizyon, ikinci sırada ise sosyal medya bulunmaktadır.

Covid-19 sürecinde, sosyal medyanın hızlı bilgi üretimi ve yayılımı sonucu ortaya çıkan bilgi kirliliği, insanları en az Covid-19 kadar tehdit eden bir olgu olarak medya içeriklerinin sorgulanmasına neden olmuştur. Yanıltıcı söylentiler ve komplo teorileri sosyal medya aracılığı ile tüm dünyaya yayılırken, yanlış bilginin epidemiyolojisi, virüsün kendisinden daha hızlı yayılmıştır. Mahroum ve arkadaşlarının 2017 (Akt: Yersel vd., 2020) yılında yaptıkları ve 2014- 2015 yıllarında İtalya’da yürütülen influenza aşısına ilişkin çalışmada yeni medya ve bilgi-iletişim teknolojilerinin sağlıkla ilgili bilgilerin yayılmasında ve hastalık önleme konusunda son derece ümit vaat etmesine karşın, diğer yandan bilimsel kanıtlara dayanmayan bilgiler verirken nüfusun sağlık tutum ve davranışları üzerinde de olumsuz etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır. 2014-2015 yılında İtalya’da yürütülen aşı kampanyasında uygulamaya dönük olarak geliştiği düşünülen vakaların medyada geniş yer bulması ve medyanın bireyleri manipülasyonu ile influenza aşılama kapsamını olumsuz etkilemiştir (Yersel vd., 2020: 13).

COVID-19 ile ilgili bilgiler sosyal medya platformlarında çok hızlı bir şekilde iletilmekte ve paylaşılmaktadır. Bu durum sonucunda yayılan yanlış bilgiler halk sağlığı için büyük tehdit oluşturmaktadır. BBC tarafından yapılan bir araştırmada COVID-19 ile ilgili yanlış bilgilendirmenin insani maliyetinin, halk sağlığı mesajlarını zayıflattığı için çok büyük

olabileceğini bildirmiştir. Örneğin, yüz maskelerinin takılmasıyla ilgili yanlış bilgiler, maske kullanımının düşük olmasına ve dolayısıyla COVID-19 enfeksiyon oranlarının artmasına katkıda bulunmuştur (Lyu ve Wehby, 2020). Yine sigara ve alkol içmenin Covid-19 virüsüne karşı koruyucu etkisi olduğuna dair yanlış haberler sigara ve alkol tüketiminde artışlara neden olmuştur. Özellikle yüksek derecede alkol içmenin vücudu dezenfekte edip virüsü öldürebileceğine dair benzer bir yanlış bilgi nedeniyle dünya çapında yaklaşık 800 kişinin öldüğünü ve 6000 kişinin hastaneye kaldırıldığı ortaya konmuştur (Islam vd.,2020; Luk vd., 2020). Bu noktada insanların internet ve sosyal medyayı çok fazla kullandığını düşündüğümüzde, bu mecralara yönelik etkin iletişim stratejileri geliştirilerek insanların doğru bilgi almasını sağlamak adına önem arz etmektedir.


Dijital araç setleriyle bir iletişim stratejisi geliştirmek, olası meydana gelebilecek küresel salgınlar karşısında müdahale evrenini iyileştirmek adına önemli ölçüde avantaj sağlayabilecektir. Bu, özellikle gelişmiş medya dinleme teknikleri olmayan veya salgınla ilgili daha verimli ancak “kontrollü şeffaflığa” ihtiyaç duyan ülkeler ve bilgi eksikliği nedeniyle salgın sırasında daha savunmasız olan kitleler için önemlidir. Geliştirilen iletişim stratejileri, sağlıkla ilgili bilgi kirliliğinin yoğun olduğu bir ortamda, halkı bilgilendirme çabalarını artırarak ve halk sağlığı önlemleri doğrultusunda daha bilgili, daha bilinçli tüketiciler olmalarını sağlayacaktır (Depoux, vd., 2020: 3). Örneğin Pandemi döneminde ortaya çıkan yanlış ve eksik bilgileri düzenlemek, küresel boyutta insanların daha doğru bilgi almalarını sağlamak amacıyla DSÖ,” Efsane Avcıları” isimli bir web platformu kurarak salgın döneminde doğru bilgilerin yayılmasına öncülük etmiştir. Yine DSÖ ve sosyal ağ platformları iş birliği ile sosyal medyadan insanların doğru ve güvenilir bilgi alabilmeleri için Covid-19 bilgi merkezleri oluşturmuştur (Resim-1).

Resim-1 Facebook Covid-19 Bilgi Merkezinden Görüntü


Kaynak: https://www.facebook.com/coronavirus_info/ Erişim Tarihi: 10.11.2021

COVID-19 ile İlgili Gerçekler


Bu gerçekler önde gelen sağlık kuruluşlarından gelmektedir. Bunlar COVID-19 ile ilgili yaygın, yanlış söylentileri düzeltmektedir.



Aşılar, kamuya sunulmadan önce güvenlik açısından çok detaylı testlere tabi tutulur



Genç kişiler hastalığa yakalanabilir



COVID-19'dan ciddi zarar görme olasılığınız, aşılardan zarar görme olasılığınızdan çok daha yüksektir


[Tümünü Gör](#)

Kaynaklar: Dünya Sağlık Örgütü; Aşı İttifakı GAVI


10 Kasım 2021

En Son Güncellemeler

Türkiye

Yeni Vakalar	Dün	Toplam Vaka
	+28.662	8.290.135
Güncelleme: 16 dakika önce		

Küresel

Yeni Vakalar	Dün	Toplam Vaka
	+472.343	11.111.111
Güncelleme: 16 dakika önce		

Pandemi sürecinde özellikle kendisini sağlık konusunda uzman olarak nitelendiren kişiler tarafından paylaşılan bilgiler ve sağlık konusunda tanınmış kanaat önderleri adına açılan sahte hesaplardan yayılan bilgiler sonucunda, sosyal medya infodemi mecralarına dönüşmüş, uzmanlar sosyal medyada sağlıkla ilgili her bilginin güvenilirliğinin sorgulanması gerektiğini vurgulamışlardır (Anadolu Ajansı, 2020). Bu tür kriz dönemlerinde toplumun doğru, sağlıklı ve güvenilir bilgiye erişimi için kanaat önderlerinin sosyal medyada aktif olarak yer alması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, giderek karmaşılaşan medya ortamında pandemi süreci gibi sosyal medya platformlarının kamuoyunun tutum ve davranış

biçimlerini şekillendirdiği dönemlerde, kamuoyunda korku ve paniğe neden olmayacak bilginin yayılımında alan uzmanı kanaat önderlerinin önemli olduğu görülmektedir (Yersel vd., 2020:14). Bu doğrultuda resmi makamlar insanları bilgilendirmek ve düzenli olarak iletişim kurmak için sosyal medya platformlarını yoğun olarak kullanmaktadırlar. Twitter’da Covid-19 pandemisine yönelik güncel bilgilere erişim için keşfet kısmının üzerinde yer alan bilgi merkezi sayesinde insanlar güncel ve doğru bilgiye ulaşabilmektedir (Resim-2).



Resim-2 Twitter Coronavirüs Güncel Gelişmeler Görüntüsü

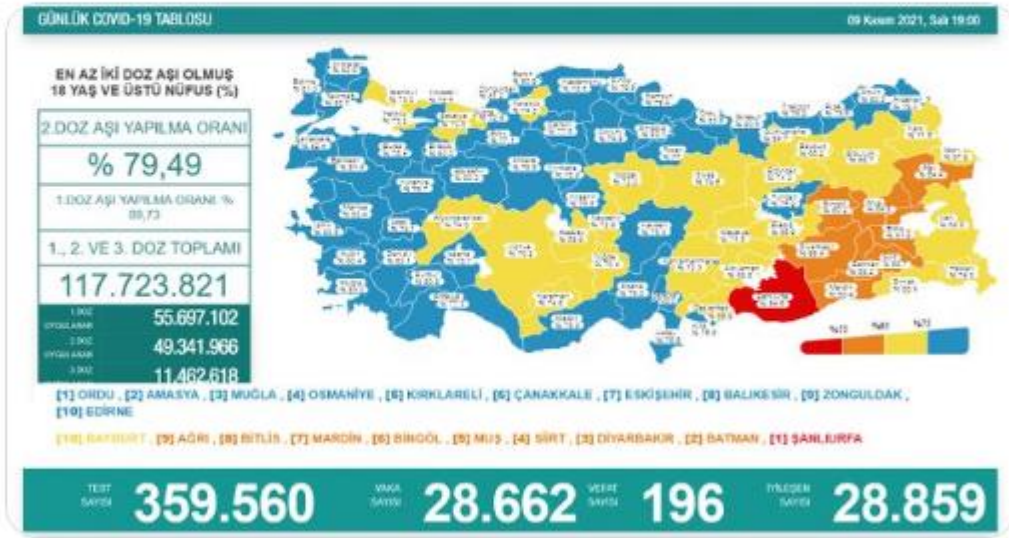
Kaynak: https://twitter.com/search?q=kovid&src=typed_query Erişim Tarihi: 10.11.2021

Devlet yetkililerinin özellikle kriz dönemlerinde yaptığı açıklamalar, insanları bilgilendirmek adına her zaman önemli bir misyon üstlenmiştir. Covid-19 pandemisi süresince Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, hastalık ile ilgili güncel gelişmeler, tedavi olanakları ve dikkat edilmesi gereken durumlarla ilgili sosyal ağ platformu Twitter’ı düzenli olarak kullanarak, insanlara bilgi akışı sağlamaktadır (Resim-3).



Dr. Fahrettin Koca @drfahrettinkoca · 18s

Aktif vaka sayımız yaklaşık 450.126. Testi pozitif çıkmış kişilerin, şikayetleri ne düzeyde olursa olsun, hastalığın yayılmasına izin vermemek için izolasyon koşullarına kesinlikle uymaları gerektiğini hatırlatmak istiyoruz. Salgınla mücadelede başarı ortak sorumluluğa bağlı.



644

501

3,4 B



Resim-3 Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca'nın Twitter Hesabından Bir Paylaşım

Kaynak: <https://twitter.com/drfahrettinkoca> Erişim Tarihi: 11.10.2021

Günümüz iletişim ve bilgi çağında modern teknolojik iletişim araçları ve bilgi transferi sonucu bireyler yalnızca devletin sunduğu bilgilerle sınırlı kalmamaktadır. Artık küreselleşen dünya ile entegre olmuş bir enformasyon akışı ve buna bağımlı bireylerden söz edilmektedir. Bilginin güç olduğu ve bilgiyi elinde bulunduranın hakimiyetinin, daha fazla hissedildiği günümüzde gerçek ve objektif bilgiye daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü küresel dünya düzeninde artık daha çok tek yönlü seçicilik, dezenformasyon ve manipülasyon tehlikesi yaşanmaktadır (Kiraz, 2019: 12).

Salgının yarattığı korku, panik ve belirsizlikle birlikte çoğu insan sosyal ağlardan kendilerine ulaşan bilgileri, sorgulamaya ve doğrulamaya gerek duymaksızın paylaşma yoluna gitmiştir. Öyle ki bu durum Dünya Sağlık Örgütü'nün de dikkatini çekmiş ve salgınla ilgili olarak sosyal medyada ortaya çıkan bu bilgi kirliliğini "İnfodemi" terimiyle ifade

etmiştir. Hatta infodemi'nin en az virüs kadar tehlikeli olduğunu vurgulayarak halk sağlığını tehdit ettiğini belirtmiştir (Aydın, 2020:77). Çoğu zaman bilinçsizce yapılan bu paylaşımlar bazen kasıtlı dezenformasyon oluşturma amacıyla da yapılmaktadır. Kasıtlı olarak kamuoyunu şekillendirme ve spekülasyon amacı taşıyan sahte haberler sosyal medyada hızla yayılarak viral propaganda aracı olarak kullanılmaktadır (Yesmin ve Ahmed, 2021). Sosyal medyada yanlış bilgi her zaman bilinçsizce üretilmez. Bazen botlar aracılığıyla insanları manipüle etme amacı taşımaktadır. Örneğin pandemi döneminde Twitter'daki içeriklerin %20'si akıllı ajanslar tarafından yayılan manipülasyon amaçlı yanlış bilgi olmuştur (Erdoğan, 2020). Bu durum bilgiye erişimin çok kolay olduğu günümüzde bilginin doğruluğunu ve gerçekliğini sorgulamamız gerektiği bizlere bir kez daha göstermiştir.

Oxford sözlüğünün 2016'da "yılın kelimesi" olarak seçtiği post-truth (hakikat ötesi), "kamuoyunu şekillendirmede nesnel gerçeklerin duygulardan ve kişisel inançlardan daha az etkili olması" şeklinde tanımlanmaktadır (Oxford Languages, 2020). Bu kavram gerçeğin yeniden üretildiği, öznel perspektifin baskın olduğu, bilgiden ziyade inancın yönlendirici olduğu, bu inancın anlık spekülasyonlarla yönlendirildiği, neyin doğru neyin yanlış olduğunun karıştığı bir dönemi simgelemektedir. Bu ortamda, yalanlara maruz kalarak algıları yönlendirilen bireyler neye inanacaklarını bilemez duruma gelmişlerdir. Gerçekleri uzaklaştırma arzusunun gerçekleştiği post-truth dönemde, çoğu birey günlük yaşamda karşılaştıkları gerçek olmayan bilgilere, bu bilgilerin asılsız olduğu ortaya çıktıktan sonra bile inanmaya devam etmektedir. Post-truth kavramı, her ne kadar politik olaylar sonucunda ortaya çıkmış olsa da, sosyal medya üzerindeki kutuplaşmalar Post-truth gerçeklik yaratmakta ve grup kutuplaşmaları bireylerin yaşam biçimlerinde güçlü etkiye sahip olmaktadır. Sosyal medyada kaynağı belirsiz ve gerçek dışı çok sayıda haber dolaşmaktadır. Bu bağlamda üretilen dezenformasyon mesajları, bilgi savaşı kampanyalarındaki mühimmatlar olarak aldatma ve zarar verme potansiyeli taşımaktadır. Medya okuryazarlığı becerisine sahip olmayan medya tüketicileri, internette karşılaştıkları yalan haberlerin çoğunluğuna inanmaktadır. Enformasyon bombardımanının yapılmasına olanak sağlayan sosyal medya, dezenformasyon ortamına dönüşmektedir. İçinde yer aldığımız post-truth dönemde sosyal medyadaki bu dezenformasyon, sadece politik çıkarlar için üretilen yalan içeriklerden ibaret olmayıp ticari, eğlence ve ideolojik amaçlarla da üretilebilmektedir (Aydın, 2020:77-79).

Sosyal medya, pandemi ile ilgili sadece olumsuz bilginin yayıldığı ve tartışıldığı bir platform değildir. Doğru stratejiler ile profesyonel bir şekilde kullanıldığında krizleri yöneten insanları bilgilendiren etkili bir mecra haline gelebilmektedir. Sağlık iletişimi, sosyal medya aracılığı ile sıklıkta aktarılan konulardan birisidir. Sosyal medyada aktarılan ve doğruluğundan şüphe edilen belki de en önemli konuların başında sağlık bilgileri gelmektedir. Moorhead vd., (2013, s. 1) sosyal medyanın sağlık iletişimi için kullanılmasının çeşitli faydaları olmasına rağmen bilgilerin kalite ve güvenilirlik açısından izlenmesi ve kullanıcıların gizliliğinin ve mahremiyetinin korunması gerektiğine vurgu yapmışlardır. Moorhead ve arkadaşları diğer çalışmaları inceleyerek sağlık iletişiminde sosyal medya kullanımı ile ilgili 6 madde belirlemiştir. Bunlar; sosyal medyada kitlenin başkalarıyla etkileşime geçmesi, özel bilgilere kolay erişim imkânı, sağlık ile bilgilere sosyal medya aracılığıyla kolay erişilebilmesi, sosyal ve duygusal destek, halk sağlığı sürveyansı, sağlık politikalarına yön verebilme potansiyelidir.

Sosyal medya geniş ve çevrimiçi birçok aracı içerir ve bireyler arasında bir bağlılık duygusu oluşturur. Böyle bir ağın içinde tüketiciler bilgilerini paylaşır ve tercihen anonimlik içinde uzak mesafelere ve geniş kitlelere bilgilerini aktarır. Bu sebepler sosyal medyanın sağlık iletişiminde popüler bir hale gelmesini. Popülerleşen sağlık bilgileri sayesinde yeni kullanıcıların da yeni bilgiler paylaşmasını teşvik eder. Böylece başarılı bir sosyal medya erişim döngüsü oluşturulur. Ayrıca sosyal medyanın hızı ve erişim gücü düşünüldüğünde mevcutta var olan hatalı bilgilerin düzeltilmesinde de önemli bir kaynak olarak kullanılabilir yapıya sahiptir (Baydili, 2021: 553).

3- Yalan Bilgi Salgını ve İnfodemi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından Uluslararası Öneme Sahip Halk Sağlığı Acil Durumu olarak tanımlanan Covid-19, ilk olarak 31 Aralık 2019'da Çin'in Vuhan kentinde rapor edilmiştir. Kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19, fiziksel ve ruhsal sağlığın zarar görmesine, ani ölümlere, hareket kısıtlamalarına ve küresel ekonomik durgunluğa yol açan bir hastalıktır. Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtilerle ortaya çıkan Covid-19, başta ABD ve Avrupa olmak üzere tüm dünyada birçok insanın ölümüne yol açmıştır (Hamzah vd., 2020: 4).

Covid-19'un biyolojik doğası gereği bulaşıcı olması ve çok hızlı bulaşması, hastalıkla mücadeleyi oldukça zorlaştırmaktadır. Bu nedenle DSÖ, erken teşhis ve tanıyı, hastalığa dair bilgilerin ortak bir tedavi yöntemi sunmak adına paylaşılmasını, hafif ve ağır vakaların birbirinden ayrılarak tedavi sürecinde etkin yönetimi, temaslı olanların dikkatle izlenmesi ve karantina uygulamasına dahil edilmesini, insanları evde kalmaya ikna etmeyi ve virüsün yayılmasını önlemek için sosyal mesafeye dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bunun yanında insanların toplu olarak bir araya gelmesinin engellenmesine yönelik tüm kısıtlamaların uygulanması konusunda tavsiyelerde bulunmuştur (Qian vd., 2020).

Yeni Koronavirüs Covid-19 Aralık 2019'da Çin'de başlamasından bu yana yanlış bilgilendirme, dezenformasyon ve komple teorileri dünya gündemini oldukça fazla meşgul etmektedir (Zeng and Chan, 2021: 1). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) genel direktörü Dr. Tedros'un, Şubat 2020'de yaptığı "biz sadece bir pandemiyle değil aynı zamanda bir infodemiyle de savaşıyoruz" açıklaması ile birlikte Covid-19 salgını esnasında "infodemi" küresel düzeyde tekrar gündeme gelen bir kavram olmuştur. Söz konusu yeni kavram salgın ve bilgi kelimelerinin birleşiminden oluşan, İngilizce olarak "information" ve "pandemic" sözcüklerinden türetilmiş bir ifadedir. DSÖ, Covid-19'a yönelik gerçek dışı ya da hatalı bilgilerin yayılımının "aşırı bilgi yükünün kaçınılmaz olarak beraberinde yanlış veya güvenilir olmayan bilgileri de getirmesini, yanlış bilgi epidemisini" karşılayan bu fenomen kapsamında tanımlanmakta, bu durumun toplumlarda panik ve korkuya sebep olabildiğini, hastalıkla mücadeleyi güçleştirebildiğini, damgalamayı artırabildiğini ifade etmektedir. Dünya geçmişte aşılarda, antihipertansif ilaçlar gibi sağlık konularında da ne yazık ki zaman zaman bilimsel çevrelerin de dahil olduğu, toplumda geniş çapta olumsuz etkilere sebep olan "yanlış bilginin yayılması" senaryolarını tecrübe etmiştir. Çoğunlukla öngörülemez olduğundan hızlı şekilde belirsizlik ve panik durumlarına yol açan bulaşıcı hastalık salgınlarının konu olduğu senaryolarda ise yanlış bilginin ve davranışın yayılımı, belirsizliği bir an önce ortadan kaldırma ihtiyacı sebebiyle çok daha hızlı ve yıkıcı olabilmektedir (Gölbaşı ve Metintaş, 2020:127). İnfodemistler sağlıkla ilgili acil bir durum sırasında yanlış bilgi, dezenformasyon ve söylentiler yayabilir. Bu bilgi biçimleri halk sağlığı müdahalelerini engelleyebilir, halk arasında güvensizlik oluşturabilir ve nihayetinde ölümcül sonuçlara yol açabilmektedir (Birleşmiş Milletler, 2020b).

Salgınlar sırasındaki yanlış bilgilendirmenin etkileri, Orta Çağdan bu yana süregelir. İnsanlık tarihi boyunca kitlesel ölümlerin en önemli nedeni de salgın hastalıklar olmuştur. Veba nedeniyle yayılan üç büyük salgında dünya çapında 60 milyonun üzerinde ölüm

gerçekleşmiş, sadece 1928 yılında İspanya’da H1N1 grip salgını yüzünden 50 milyondan fazla kişi hayatını kaybetmiştir (Pakkan, 2021: 57). O dönemlerde iletişim biçimleri bugün sahip olduğumuz kadar etkili değildi. Dahası, insanlar, hükümetler ve kuruluşlar, bilgi yayma aracı olarak yalnızca telefon, posta ve kişiler arası etkileşime güveniyordu (Merchant ve Lurie, 2020). Günümüzde hızı, erişimi ve penetrasyonu inanılmaz olan sosyal medya kullanımı dünyaya hâkim olmuş, İnsanlar sosyal medyayı kullanarak bilgilere (metin, video veya ses) şeklinde kolayca erişim imkânı bulmuştur.

Sosyal medya, kullanıcıların birbirleriyle etkileşim kurmasına, içerik oluşturmasına, dağıtmasına ve çevrimiçi bilgi aramasına olanak tanıyan İnternet tabanlı araçlar ve hizmetlerdir. Başka bir ifadeyle, sosyal medya vatandaşlara bağlantı kurma, fikirleri, deneyimleri, görüşleri, bağlantıları, bilgileri, uzmanlığı ve ayrıca iş ve kariyer ipuçları gibi diğer şeyleri paylaşma fırsatı ve yeri sunan etkileşimli web tabanlı medya platformlarıdır (Okoro ve Nwafor, 2013:33). İnsanlar, konum ve sosyalleşmeden bağımsız olarak aileleri ve arkadaşlarıyla bağlantı kurmak ve dünyadaki en son olayları ve gelişmeleri takip etmek için sosyal medyayı etkili şekilde kullanmaktadır. Yine sosyal medya pandemi ile ilgili fikir, duygu ve düşünce, kişisel bilgi paylaşımına zemin hazırlayarak salgın hastalıkların seyrini önemli ölçüde etkileyen araçların başında gelmektedir. Covid-19 hakkında bilgi aktarmak için sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı, bilgi kaynaklarının çoğu doğrulanmadığından insanları olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum pandemi sürecinde güvenilir bilgi almayı zorlaştırmakta sahte ve asılsız bilgilerin yayılmasına zemin hazırlamaktadır (Adekoya ve Fasae, 2021). “Deniz marulu yemek” veya” dezenfektan enjekte etmek” COVID-19'a yakalanmanızı önleyecektir. “Nefesinizi 10 saniye tutarak COVID-19 testi yapabilirsiniz”. “Vladimir Putin, insanları COVID-19 ile savaşmak için içeride kalmaya zorlamak için Moskova'da 500 aslanı serbest bıraktı” (Yang ve Tian, 2021:1). Tüm bu asılsız açıklamalar, medyada spekülasyon yaratarak çoğu zaman asılsız ve belirsiz bilgilerin yayılmasına, sağlık hususunda ihmalle neden olan sonuçlar doğurabilmektedir.

Bu tip kriz dönemleri kitlelere içeriği tahrip edilmemiş gerçek bilginin ne derece hayati olduğunu göstermektedir. Bu anlamda geniş kitlelerin fake içeriklere maruz kalmaması ve sağlıklı bilgilendirilmesi açısından iki tür mücadele yöntemi ön plana çıkmaktadır: İlki bütün bireyleri ilgilendiren “bireysel” boyut ikincisi ise devlet ve sosyal medya şirketlerini içerisine alan “kurumsal” boyut. Bu kapsamda infodemi ile mücadelede yapılması gerekenleri şu şekilde sıralayabiliriz (Yerlikaya, 2020: 3-4):

- Sosyal ağlarda karşılaştığımız içeriklere karşı şüpheli olunması fake içeriklere mukavemet etme anlamında önemli bir adımdır.

- İçerikleri paylaşmadan önce bilgi kaynakları ve içeriği paylaşan hesapların gerçekliği araştırılmalıdır.

- Karar almadan (beğeni, retweet, paylaşım) önce düşünülmelidir.

- Eyleme geçmeden önce sonuçları hakkında düşünülmelidir.

- İçeriğin kim tarafından ve ne zaman paylaşıldığına dikkat edilmelidir.

- İçeriğin ne amaçla paylaşıldığı üzerine düşünülmelidir.

- Sosyal medya şirketleri asılsız haber tespitinde daha hızlı davranmalıdır.

- Asılsız haber paylaşan kişilerin hesapları askıya alınmalıdır.

- Bağımsız fact-checking sistemleri geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır.

- Sosyal medya platformları belirlenen fake içerik ve hesaplar hakkında devamlı bilgilendirme yapmalıdır.

- Dezenformasyonla mücadele anlamında yerel otoritelerle daha fazla iş birliğine gidilmelidir.

- Sosyal medya platformları faaliyet alanı içerisindeki ülkelerde hukuk temsilcilikleri bulundurmalı ve hızlı karar alma adına iş birliklerini güçlendirmelidir.

Değerlendirme ve Sonuç

Bu çalışmada, teknolojinin ve koronavirüsün etkileriyle birlikte yeni medya ve yeni normal sürecini ele aldık. Pandemi sürecinin sosyal medya ile ilişkisini tartışarak koronavirüs ile mücadelede sosyal medyanın önemine değindik. İnfodemi kavramının insanlar üzerindeki etkilerini irdeleyerek, mücadele adına yapılması gerekenleri bir araya getirdik. İnternet ve dijital teknolojiler, son yıllarda insan yaşamının merkezinde yer almaktadır. Özellikle iletişim teknolojilerinde yaşanan değişim sosyal medyayı hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirdi. Bildiğimiz iletişim yöntemlerinin tamamı köklü bir dijital dönüşüm sürecine maruz

kaldı. Ağ içerisinde ağ olarak ifade edilen internetin sunduğu hizmetler sürekli büyümekte ve dijital dünya yeri doldurulamaz bir boyuta ve etkiye ulaşmaktadır. Eskiden bir tercih olan sosyal medya kullanımı ve bilişim teknolojilerinden faydalanmak şu an itibari ile olmazsa olmaz haline geldi. Günümüz dünyasının en önemli küresel sorunlarından biri haline gelen pandemi süreci, dijital dönüşümü hızlandırarak yeni bir düzeni hayatımıza kazandırmıştır. Özellikle Koronavirüs'ün insanlara getirdiği karantina tedbirleri gibi fiziksel sınırlılıklar internet ve sosyal ağ platformlarında geçiren süreyi arttırmış birçok alışkanlığımızı değiştirmiştir. Birçok otorite tarafından “Yeni Normal” diye adlandırılan süreç ile birlikte eğitim, iş dünyası, alışveriş alışkanlıkları ve iletişim kurma biçimlerimiz gibi pek çok alan dijital dönüşüme uyum sağlamak durumunda kaldı. Toplumlar, iş dünyası ve devletler herhangi bir eğitim almadan dijital dönüşüme maruz kaldı. Salgın süreci belirsizliğin çok yoğun olduğu, endişe ve karmaşanın yaşandığı durumları beraberinde getirdi. Dolayısıyla iletişim kurma ihtiyacı tüm zamanlardan daha fazla ihtiyaç oldu. Koronavirüs pandemisinde mesajların yayılma hızı ve etkisi düşünüldüğünde, sosyal medyanın önemi bir kez daha gündeme geldi. Bu süreçte ortaya çıkan bilgi kirliliği, yanlış ve yalan haberler, sosyal medya ile birlikte çok hızlı bir şekilde yayılarak insanları korku, panik ve endişeye sevk eden bir araç haline geldi. Dünya Sağlık Örgütü infodemi ile mücadelenin en az pandemi ile mücadele etmek kadar önemli olduğu konusunda toplumları ve devletleri ikaz eden açıklamalarda bulundu. Mesajın iletildiği kaynağın güvenilirliği, resmi açıklamaların yapılması, gelişmelerin dikkatli, açık, dinamik ve hızlı bir şekilde toplumla paylaşılması, kaos ve karmaşanın yönetilmesinde belirli stratejiler ve algı yönetiminin sağlanması oldukça önemlidir. Bu açıdan devletlere ve ilgili birimlere vazifeler düşmektedir. Bu sürecin yıkıcı etkilerini en aza indirmek için, değerler eğitimi, bireysel sorumluluk bilinci ve toplumsal stratejiler üretmenin yerinde olacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

Adekoya, C. O. ve Fasae, J. K. (2021). Social media and the spread of COVID-19 infodemic. *Global Knowledge, Memory and Communication*.

Anadolu Ajansı (2020) Bilim kurulu üyeleri ve akademisyenler adına açılan sahte hesaplarda terör örgütü izi <https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/bilim-kurulu-uyeleri-ve-akademisyenler-adina-acilan-sahte-hesaplarda-teror-orgutu-izi-/1800981> Erişim Tarihi: 07.11.2021

Arda, Ö. (2020). An Assessment of the New Media Documentary. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(24)

ATEŞ, N. B. ve BARAN, S. (2020). KRİZ İLETİŞİMİNDE SOSYAL MEDYANIN ETKİN KULLANIMI: COVID-19 (KORONAVİRÜS) SALGININA YÖNELİK TWITTER ANALİZİ. *Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Dergisi*, (16), 66-99.

Avcı, Ş., F. (2021) Sosyal medyada yeni normal <https://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/sosyal-medyada-yeni-normal-41562027>

AYDIN, A. F. (2020). Post-truth dönemde sosyal medyada dezenformasyon: Covid-19 (yeni koronavirüs) pandemi süreci. *Asya Studies*, 4(12), 76-90.

Baydili, İ. (2021). Covid-19 Sürecinin Sosyal Medyaya Yansıması (Bir Meta-Sentez Çalışması). *Erciyes İletişim Dergisi*, 8(2), 551-573.

Birleşmiş Milletler (2020a) New Normal Digital , <https://www.un.org/en/desa/new-normal-digital> Erişim Tarihi: 20.11.2021

Birleşmiş Milletler (2020b) UN tackles 'infodemic' of misinformation and cybercrime in COVID-19 crisis <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19> Erişim Tarihi: 31.10.2021

Brandage, 2020. <https://www.thebrandage.com/koronavirus-sosyal-medyaya-nasil-yansidi-10410>

<https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>

GÖLBAŞI, S. D. ve METİNTAS, S. (2020). COVID-19 pandemisi ve infodemi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 126-137.

Chen, E., Lerman, K., & Ferrara, E. (2020). Tracking social media discourse about the COVID-19 pandemic: Development of a public Coronavirus Twitter data set. *JMIR Public Health and Surveillance*, 6(2), 1-9.

Cumhuriyet (2021) Covid-19'la Yaşlıların İnternet Kullanımı Arttı <https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/covid-19la-yaslilarin-internet-kullanimi-artti-1822324> Erişim Tarihi: 20.11.2021

Çerçi, Ü. Ö., Canöz, N. ve Canöz, K. (2020). Covid-19 Krizi Döneminde Bilgilenme Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 184-198.

DEPOUX, A., Martin, S., Karafillakis, E., Preet, R., Wilder-Smith, A. ve Larson, H. (2020). “The Pandemic of Social Media Panic Travels Faster Than The COVID19 Outbreak”, *Journal of Travel Medicine*, Volume 27, Issue 3, April 2020.

Erdoğan, E. (2020) Infodemikle etkin mücadele için bireylerin yanlış bilgi karşısındaki tutumlarının ve bu tutumların belirleyicilerinin araştırılması: COVID-19 Örneği, <https://mag.bilgi.edu.tr/tr/haber/infodemi-virus-kadar-hazirlikli-olmamiz-gereken-bi/> Erişim Tarihi: 05.12.2021

Ertaş, Ö., H., (2021) News Roundup 2020: Yeni Medya, Yeni Normal, Yeni Gündem <https://cibalipostasi.com/news-roundup-2020/> Erişim Tarihi: 20.11.2021

Geray, H., İletişim ve Teknoloji Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları, Ütopya Yayınevi, Ankara, 2002

Güven, S., (2020) Yeni Koronavirüs Hastalığının Toplumsal Etkileri Üzerine Bir Değerlendirme, <https://trtakademi.net/koronavirus-kategori/yeni-koronavirus-hastaliginin-toplumsal-etkileri-uzerine-bir-degerlendirme> Erişim Tarihi: 20.11.2021

Hamzah, F. B., Lau, C., Nazri, H., Ligot, D. V., Lee, G., Tan, C. L., ... & Chung, M. H. (2020). CoronaTracker: worldwide COVID-19 outbreak data analysis and prediction. *Bull World Health Organ*, 1(32).

Islam, M.S., Sarkar, T., Khan, S.H., Kamal, A.H.M., Hasan, S., Kabir, A., Yeasmin, D., Islam, M.A., Chowdhury, K.I.A., Anwar, K.S., Chughtai, A.A. and Seale, H. (2020), “COVID-19-related infodemic and its impact on public health: a global social media analysis”, *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, Vol. 103 No. 4, pp. 1621-1629.

Karakaş, M. (2020). Covid-19 salgınının çok boyutlu sosyolojisi ve yeni normal meselesi. *İstanbul University Journal of Sociology*, 40(1), 541-573.

Kırık, A. M., ve Özkoçak, V. (2020). Yeni dünya düzeni bağlamında sosyal medya ve yeni koronavirüs (covid-19) pandemisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(45), 133-154.

Kiraz, E. (2019). Sosyal Medya ve Algı Yönetimi: İngilterenin Brexit Sürecinde Sosyal Medya Dezenformasyonu, Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi, 15 (1), 1, 1-18.

Kumbasar, B. (2021). Sağlık İletişimi Perspektifinden Instagramda Covid-19 Paylaşımlarının Analizi: Covid-19. *Selçuk İletişim*, 14(1), 113-136.

Luk, T.T., Zhao, S., Weng, X., Wong, J.Y., Wu, Y.S., Ho, S.Y., Lam, T.H. and Wang, M.P. (2020), "Exposure to health misinformation about COVID-19 and increased tobacco and alcohol use: a population-based survey in Hong Kong", *Tobacco Control*, available at: <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2020-055960>

Lyu, W. ve Wehby, G.L. (2020), "Community use of face masks and COVID-19: evidence from a natural experiment of state mandates in the US", *Health Affairs*, Vol. 39 No. 8, pp. 1419-1425.

Merchant, R. M. ve Lurie, N. (2020). Social media and emergency preparedness in response to novel coronavirus. *Jama*, 323(20), 2011-2012.

Moorhead, A. S., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A New Dimension of Health Care: Systematic Review of the Uses, Benefits, and Limitations of Social Media for Health Communication. *Journal of Medical Internet Research*, 14 (1), 1-17.

Okoro, N. ve Nwafor, K.A. (2013), "Social media and political participation in Nigeria during the 2011 general election: the lapses and the lesson", *Global Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, Vol. 1 No. 3, pp. 29-46.

Oxford Languages (2020). Word of the Year 2016. Oxford: Oxford University Press, Available online: <https://languages.oup.com/word-of-the-year/2016/>, Erişim Tarihi: 10.11.2021

PAKKAN, Ş. (2021). İnfodemik dünya: sağlık habercilerinin pandemi sürecinde infodemiye ilişkin tespit ve önerileri. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2021(55), 56-79.

Palupi, R ve Slavov, M. (2020). The New Normal: Social Media's Novel Roles and Utilisation. *Jurnal Ilmu Komunikasi (J-IKA)* 7 (1)

Qian, X., Ren, R., Wang, Y., Guo, Y., Fang, J., Wu, Z. D., ... & Han, T. R. (2020). Fighting against the common enemy of COVID-19: a practice of building a community with a shared future for mankind. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(1), 1-6.

Tingyöy Ö., Bostan B., (2007)Future of New Media, Towards the Ulimite Medium: Presence, Immersion and MMORPGs”, 5.International Symposium Communication in the Millennium Kitabı, Indiana University School of Journalism, Bloomington(U.S.A.)

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, (2020)
https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid_19rehberigenelbilgiler epidemiyolojivetanipdf.pdf
Erişim Tarihi: 12.11.2021

Yang, J. ve Tian, Y. (2021). “Others are more vulnerable to fake news than I Am”: Third-person effect of COVID-19 fake news on social media users. *Computers in Human Behavior*, 125, 106950.

Yerlikaya., T. (2020) Koronavirüs ile Mücadelede Yeni Risk Alanı: İnfodemi, Siyaset Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı (Setav) Perfektif Dergisi, Nisan (29)

Yersel, B., Kalkan, B. ve Özer, A. Ç.(2020) Kim Paylaşıyor? İnfodeminin Önüne Geçmek İçin Alan Uzmanı Kanaat Önderlerinin İstagram Kullanımları Ve Kullanıcı Etkileşimlerinin Analizi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(24), 12-40.

Yesmin, S. ve Ahmed, S. Z. (2021). Infodemic surrounding COVID-19: Can LIS students recognize and categorize “problematic information” types on social media?. *Digital Library Perspectives*.

Zeng, J. ve Chan, C. H. (2021). A cross-national diagnosis of infodemics: comparing the topical and temporal features of misinformation around COVID-19 in China, India, the US, Germany and France. *Online Information Review*.

ÖZGEÇMİŞ

1989 Yalova doğumlu olan Mustafa Şahin, lisans ve yüksek lisans eğitimini Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halka İlişkiler ve Tanıtım bölümünde tamamlayarak, aynı programda doktora eğitimine devam etmektedir. Mezuniyetin ardından reklam yazarı olarak başladığı ajans kariyerine dijital pazarlama direktörü olarak devam etti. Yaklaşık 6 yıllık çalışma hayatının ardından 2020 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi Grafik Bölümü Yeni Medya Anasanatdalına Öğretim Görevlisi olarak atandı. Aynı zamanda Üniversitesinin sosyal medya sorumlusu olarak görev yapan Mustafa Şahin, reklam analizi, sosyal medya, web tasarımı, reklam yazarlığı, sosyal medya tasarımı gibi derslerin yürütülmesinden sorumludur. Evli ve bir kız çocuk babasıdır.

YEDİNCİ BÖLÜM

PANDEMİYLE MÜCADELEDE İKNA EDİCİ İLETİŞİM STRATEJİLERİ

Dr. Öğretim Üyesi Havva Nur TARAKCI

Hayatımızın tüm alanlarını etkilemeye devam eden Covid-19'un ortaya çıkmasından bu yana her bir sorumlu aktör, bir dizi güvenlik ve sağlık önleмиyle pandemiye dizginlemek için mücadele etmektedir. Hastalık ve salgın zamanlarında, iletişim, çatışma çözümü veya salgınla mücadele sürecinin en önemli unsuru konumundadır. Quinn (2018) de doğal afet, salgın hastalık veya büyük terör saldırıları gibi kriz durumlarında verilen herhangi bir organize tepkinin kritik bir parçası olarak iletişime vurgu yapmaktadır. Bu amaçla, hedef kitlenin farkındalığını sağlamak, uyum ve işbirliğini kazanmak için planlı bir iletişim stratejisinin benimsenmesi önem arz etmektedir.

Covid-19'dan kaynaklanan pandemi süreci nedeniyle dünya çapındaki hükümetler, virüsün yayılmasını kontrol altına almak ve korkunç sonuçlarını hafifletmek için hızlı ve kararlı adımlar atarak bu zor durumla yüzleşmek için mücadele etmektedir. Covid-19'un yayılmasını önlemek ve neden olduğu zararı azaltmak için, insanların belirli sağlık davranışlarına katılması için ikna edici iletişim stratejileri kullanılmaktadır. Bu durumda etkili bir ikna edici iletişim stratejisinin başarısı, Covid-19 ile mücadelenin başarısıyla eş değer kabul edilebilir.

Covid-19 Pandemisi ve İkna Edici İletişim

Coronavirüs hastalığı (Covid-19), 2019 yılı sonunda Çin'de yeni gelişen bir iş merkezi olan Wuhan'da ortaya çıktı ve kıta kıyılarına ve dünya uluslarının sınırlarına nüfuz ederek küresel bir sorun haline geldi. 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020), virüsün 114 ülkede 118 bin vakada görüldüğünü ve 4 bin 291 kişinin hayatını kaybettiğini açıklayarak salgını pandemi olarak ilan etti. Özellikle kronik rahatsızlığı olan ve yaş alanlarda çok daha ağır seyreden enfeksiyonun solunum yoluyla bulaştığı, kuru öksürük, yüksek ateş ve nefes darlığı ile seyreden belirtilerle kendini gösterdiği bilinmektedir.

Covid 19'un ortaya çıkışından bu yana dünya ülkeleri, yeni viral hastalığın insandan insana hızla yayılmasıyla yoğun bir mücadelenin içine girdi. Birçok hükümet sert önlemler aldı. Bunun için, okullar ve üniversite kampüsleri, mağazalar, restoranlar ve şirketler kapatıldı. Pek çok farklı işte çalışan insanlardan evden çalışmaları istendi ve karantina süreçleri başladı (Finset vd., 2020: 873). Bu dönemde sosyal etkileşim yasaklandı, hatta suç olarak nitelendirildi ve çeşitli yaptırımlar getirildi. Covid-19 nedeniyle dünya kendini benzeri görülmemiş bir krizin içinde buldu.

Türkiye'de Sağlık Bakanlığı tarafından ilk Covid-19 vakası, 11 Mart 2020'de, virüse bağlı ilk ölüm vakası da 18 Mart 2020'de açıklandı. Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, pandemiye ilişkin bilgilendirme yaparak 1 Nisan 2020'de Koronavirüs vakalarının tüm Türkiye'ye yayıldığını açıkladı (<http://twitter.com./saglikbakanligi>, 2020).

Covid-19 gibi bir pandemi sırasında sağlıklı davranışların ve aynı şekilde insanları bu davranışlarda bulunmaya ikna etmenin önemi bulunmaktadır. Bu nedenle iknanın bir tanımlamasının yapılarak pandemiyle mücadelede iknanın rolünün tartışılmasının daha doğru olacağı düşünülmektedir.

Köken olarak Arapça bir kelime olan ikna, Türkçe Sözlük'te "Bir konuda birinin inanmasını sağlama, inandırma" şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2021). İkna, hedef kitleyi, zorlamak veya yönlendirmek yerine birtakım akıl yürütmeler veya kanıtlama yoluyla inandırma/etkileme eylemini içerir (Bilgin, 2003: 163). Böylece, iletişim ile bireylere bir mesajın benimsetilmesi ve bu mesaj ile bireyde tutum ve davranış değişikliği hedeflenmektedir (Tutar, 2014: 183). Johnstone (1989: 134), ikna edici stratejileri, belirli bir durumda ikna için uygun bir taktiğe veya taktik kombinasyonuna karar verirken konuşmacının seçtiği seçenekler dizisi olarak tanımlamaktadır.

Pandemiyle mücadele sürecinde, hedef kitleyi ikna etmek ve istenilen yönde tutum değişikliği yaratmak hedeflenmektedir. Covid-19'dan korunmak için yapılması gerekenler, erken teşhis, başkalarına bulaştırmamak için alınacak önlemler gibi bir dizi kural, uygun semboller ve görseller aracılığıyla hedef kitleye aktarılmaya çalışılmaktadır. Bu nedenle virüsten korunmak amacıyla, hijyen alışkanlıklarının önem kazandığı pandemiyle mücadele için yetkili kurum ve kuruluşlarca gerçekleştirilen sağlık iletişiminin hayati önemi bulunmaktadır.

Sağlık iletişimi, Covid-19 pandemi krizi sırasında hayat kurtarmada önemli ve gereklidir. Sağlık iletişimi, toplumların belirsizlik ve korkuyla nasıl başa çıkacağını, gerekli davranış değişikliğine bağlılığın teşvik edilmesini ve gerçekleştirilmesini sağlayabilir, bireylerin korkularını aşmasına yardım ederek bir kriz karşısında umudu besleyebilir (Finset vd., 2020: 873).

Bu pandemi sırasında sağlıkla ilgili davranışlardaki herhangi bir değişiklik sonuç doğurabileceğinden, birçok araştırmacı ve ana akım medyanın çoğu, sıradan insanları belirli sağlık davranışlarını uygulamaya teşvik etmeye ve nihayetinde başkalarını ikna etmeye çalışmaktadır. Bu doğrultuda, soru sormak, rica etmek, mesajı çerçevelemek, mesajı kişiselleştirmek, olumlu ifadeler kullanmak ve kısa sözlerle aktarmak gibi birtakım ikna stratejilerinin kullanımına literatürde rastlanmaktadır (Bechler ve Tormala, 2020: 187). İkna etme süreci, çok katmanlı bir söylem işlevidir. Bu bağlamda, niyet, bağlam ve dil seçimi arasındaki bileşik etkileşimin ürünüdür (Charteris-Black, 2011: 51). Böylesine çok boyutlu bir süreci, pandemiyle mücadele özelinde ele alabilmek için, mesaja, kaynağa, araca ve hedefe yönelik ikna edici iletişim stratejileri şeklinde bir sınıflandırma yapılmıştır. Mesaja ilişkin ikna edici iletişim stratejilerinin ele alınmasında (Tarakcı, 2019)'un çalışmasından yararlanılmıştır.

Mesaja İlişkin Stratejiler

Covid-19 virüsünün bulaşıcılığı ve öldürücülüğü konusunda sınırlı deneyimler bulunmaktadır. Virüsün mutasyon hızı, sürü bağışıklığının gelişip gelişmeyeceği ve bunun hedef kitleyi ne kadar koruyacağı, aşının etkili olup olmayacağı ve en önemlisi hastalığın seyrinin neden bu kadar değişkenlik gösterdiği hakkında çok az şey bilinmektedir. Dahası, toplumun karantinada kalmasının hedef kitlede oluşturacağı olumsuz etkiler de belirsizliğini korumaktadır. Belirsizliğin hakim olduğu böyle bir ortamda pandemiye ilişkin hangi mesajların iletileceği ve nasıl iletileceği önem arz etmektedir (Finset vd., 2020: 873). Bu doğrultuda, mesaja ilişkin stratejilerin belirlenmesinde mesajın içeriğini (ne söylenmeli) ve mesajın uygulanmasını (nasıl söylenmeli) içeren iletişim stratejilerine değinilecektir.

Mesajın çerçevelenmesi

Boin ve arkadaşları (2016), kriz durumlarında halkın riskleri, sonuçları nasıl algıladığını ve alınan önlemlere nasıl bir tepki vereceğini belirleyebilmesi için mesaj kaynağının krizin anlamını doğru bir şekilde çerçevelemesi gerektiğini ifade etmektedir.

Dolayısıyla iletişimde ikna edici bir anlatı geliştirebilmek için krizin başarılı bir şekilde çerçevelenmesi ve stratejik iletişimin kurulması gerekir. Bu doğrultuda, başarılı bir ikna edici anlatının inşası gerekir. İkna edici anlatıdaki beş çerçeve işlevi şu şekildedir: Anlatının ne olduğuna dair güvenilir bir açıklama sunması, rehberlik sağlaması, umut aşılması, empati göstermesi ve kontrolün liderlerin elinde olduğunu öne sürmesidir (Boin vd., 2016). Sağlık Bakanı Fahrettin Koca'nın 11 Mart tarihinde Twitter üzerinden yaptığı "Hızlı yayılan bulaşıcı hastalıklara karşı başarıyı dört şey tesis eder. Güçlü tedbir, süratli müdahale, yaygın sağlık altyapısı, güven verici bilgilendirme. Bu dördüne sahibiz." sözleri Boin ve arkadaşlarının sunduğu anlatı inşasıyla son derece uyumludur.

Hedef kitlenin pandemi esnasında yaşayacağı zorluklar veya sorunlarla ilgili de sürdürülen birtakım stratejik çabalar sayesinde, karar vericiler, hedef kitlenin pandemiyle başa çıkabilme gücünü artırabilir. Türkiye'de ilk tespit edilen Covid-19 vakası Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca tarafından 11 Mart 2020'de "Dün, bir vatandaşımızın test sonucu pozitif çıktı. Virüsü, Avrupa teması üzerinden aldığı bilinmektedir. Dış dünyadan izole edilmiştir. Ailesi gözetim altındadır. Karantinaya alınmış hasta, toplumu tehdit edemez. Haber üzücüdür, korkutucu değildir." şeklinde duyurulmuştur. Bu açıklamayla mesajın korkutucu değil bilgilendirici olarak çerçevelendiği görülmektedir.

Özellikle pandemi gibi kriz durumlarında hedef kitle ile işbirliği yapılması, sorumluluk alma ve birlikteliğin teşvik edilmesi durumlarının mesajlarla aktarılması önemlidir (Ndiaye ve Ngom, 2021: 116). Pandemiyle mücadelede mesajların bu doğrultuda çerçevelenmesi uygun olabilir. Bu amaçla birlikteliği vurgulayıcı "biz" temalı mesajlara başvurulabilir. "Birlikte güçlüyüz!", "Birlikte başaracağız!" gibi sözlerin ağırlıklı olarak kullanıldığı mesajlar, "biz" temasının bir yansımasıdır. Halkı ve bu sözü söyleyen karar vericileri birleştirici bir etkisi vardır. Yönetici konumundaki karar vericilerin halktan biri gibi görülmesini sağlayabilir. Ayrıca bu birliktelik, herkesin birbirine karşı sorumlulukları olduğunun da bir göstergesidir. Pandemiyle mücadelede kolektif eylemleri de motive edebilir.

Covid-19 mesajlarını çerçevelerken, mesajları hedef kitleye uygun hale getirmek önemlidir. Örneğin, "Covid-19 aşısı olursanız daha sağlıklı olursunuz" ve "Covid-19 aşısı olursanız mikroplar sizden uzak olur." söylemleri benzer olsa da çerçeveleri farklıdır. İlkinde hedef kitleyi aşının tanıtımıyla etkilemek söz konusuysen, ikinci cümlede mikropları önleyici olması daha ön plana çıkarılmıştır. Bu mesajlara maruz kalan hedef kitlenin hangi tür

mesajlardan etkilendiğinin tespiti, mesajın ikna ediciliğinin belirlenmesi açısından yol gösterici olacaktır.

Mesajın duygusal ve rasyonel sunumu

Mesajın tetiklediği duygular ve ikna arasında bir etkileşim söz konusudur. Duyguların, mesajın veya hedef kitlenin özelliklerine bağlı olarak mesajların etkinliğini artırması veya engellemesi söz konusu olabilmektedir (Dillard ve Nabi, 2006). Bu tür mesajlar, iknanın gücünü artırır ve istenmeyen sonuçlardan kaçınmak için yol göstericidir.

Olumsuz duygusal çekiciliklerin kullanımında dikkatli olunması gerekir. Örneğin, koruyucu tedbirlere uymayan bireylerin sorumsuz davranışlarının savunmasız kişilere (yaşlılar vb.) nasıl zararlar verdiklerini aktarmak için suçluluk çekiciliği kullanılabilir. Ancak burada utanç uyandırmak yerine yanlış davranışın nasıl düzeltilebileceğine dair bilgilendirmeler yapılması iyi olacaktır. Böylece, hedef kitle kendisine sunulan mesajlara ve tavsiyelere uyma endişesiyle hareket edebilir ve tedbirlere uyduğu zaman yaşanan olumlu etkileri fark ettiği zaman da rahatlama hissiyle iyi duygular yaşayabilir. Bu durum, mesajın ikna ediciliği açısından daha doğru bir strateji olabilir.

Maak ve arkadaşları, önceki krizlerden ders çıkarılması gerektiğini önererek, liderlerin üzüntü ve kederin yanı sıra süregelen tehdit korkusuna da dikkat etmesi ve toplumsal bozulmayı azaltabilmek için umut vermesi gerektiğini iddia etmektedir (Maak vd., 2021). Kriz sırasında umudu beslemek toplumun krizin sonuçlarıyla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Buna ek olarak, yöneticiler halkı bilgilendirirken duygusal çekiciliği kullanarak tutum ve davranışları etkileyebilir ve şefkat uyandırabilir (Ghio vd., 2020). İnsani anlar ve umut yaratmak, şefkatli liderliğin bir işaretidir ve pandemi kontrol önlemlerine destek bulunmasına yardımcı olur (Maak vd., 2021).

Mesajın sunumunda anlatılar, iknanın başarısında etkindir. Anlatıların kullanıldığı mesajlar anlatıların olmadığı mesajlardan daha ikna edicidir çünkü anlatı dünyasına taşınmak (yani hikayeye kapılmak) ve anlatı karakterleriyle özdeşleşmek (yani karakterlerle empati kurmak) iknaya karşı direnci azaltabilir (Moyer-Gusé, 2008). Covid-19 nedeniyle hayatları olumsuz etkilenen bireylerin hikayelerinin anlatıldığı mesajlar, hedef kitlenin duygusal olarak etkilenmesini ve tavsiye mesajlara uyumunu da sağlayabilir.

Sağlık Bakanlığı, kamuoyu ile toplam yapılan test sayısı, vaka sayıları, vefat sayıları gibi bilgileri paylaşmaktadır. Buna ek olarak, mücadelede umutlu bir bakış açısını vurgulamaya yönelik iyileşen hasta sayılarına ve yoğun bakım ve entübe sayılara da yer verilen istatistiksel veriler paylaşılmaktadır. İkna edici rasyonel mesajların sunumu da hedef kitlenin durumu anlaması, sürece uyum sağlaması ve kamu bilinci oluşturulması noktasında etkilidir.

Pandemiyle mücadele sürecinde, mesajın içeriğinin birtakım kanıt ve argümanlarla güçlendirilmesi, mesajın ikna ediciliğini sağlayabilir. Örneğin, halkı pandemiyle mücadele sürecinde bilgilendirirken virüsün ulusal ve uluslararası etkilerini istatistiksel veriler üzerinden sağlamak etkileyici bir stratejidir. Sağlık Bakanlığı'nın bu duruma ilişkin yayınladığı istatistikler, halkın pandemiyle mücadelede motivasyonunu sağlayan, uyarıcı ve gerçekçi bir yaklaşım olarak yorumlanabilir.

Uluslararası alanda virüsün yıkıcı etkilerini gösteren bilgilerin sunulması da halkın etkilenmesinde kritik öneme sahiptir. Örneğin, medyada sıklıkla yer bulan İtalya'da koronavirüsün yıkıcı sonuçlarına ilişkin bilgiler, hedef kitleyi sarsmakta ve bu örnekleri göz önünde bulundurarak tedbirli olmaya yönlendirmektedir.

Mesajın dili ve açıklığı

Halkın virüsten korunma tedbirlerine uyması konusunda ikna edebilmek için bazen uyarı mesajlarına ağırlık verilmesi gerekebilir. Bu şekilde halkın korkuları uyandırılabilir ve onları doğru olana yönlendirerek virüsün tehlikesini bertaraf edebilme şansı tanınır. Uyarı mesajlarında koşullu uyarılara da başvurulabilir. Hedef kitleye mesaja uymama durumunda karşılaşılabileceği durum, şartlı olarak sunulur ve uyarılara uyup uymama konusunda tercih sunulur. Böyle durumlarda, uyarı stratejisinin ikna ediciliğinden faydalanılabilir.

Hedef kitleyi ortak paydada buluşturacak unsurlar mesajın diline eklenebilir. Pandemiyle mücadelede hijyenin önemi, dini ve kültürel öğelerle de aktarılabilir. "Temizlik imandandır.", söylemi üzerine inşa edilen bir ikna edici mesajda, hedef kitle hem hijyene dikkat edebilir hem de dini hassasiyetleri nedeniyle ikna edici mesaja uymaya daha fazla istekli olabilir.

Covid-19 pandemisi gibi olumsuz durumlar, toplumların sosyo-politik düzenini bozarak halkın zihninde korku ve belirsizlikle dolabilecek bilişsel bir boşluk

bırakabilmektedir (Boin vd., 2016). Pandemiyle mücadelede, toplumların belirsizlikle başa çıkabilmesi, vatandaşlar arasında umudun artması ve onlardan beklenen davranış değişikliğinin elde edilebilmesi için etkili iletişim yardımcı olabilir (Finset vd., 2020). Hedef kitleye sunulan mesajlarda Covid-19 ile nasıl mücadele edebileceklerine ilişkin mesajlar açıkça verilmelidir.

Mesaja ilişkin söylemsel ve görsel stratejiler

Pandemiyle mücadelede farkındalık yaratmaya etkili bir şekilde katkıda bulunabilecek sloganların ve ilgili çekici ifadelerin kullanılması yararlı olabilir. Ayrıca virüsün tanımına ve birtakım özelliklerine ilişkin bilgiler de sloganlar aracılığıyla aktarılabilir. Bu söylemsel stratejiler halkı pandemiye karşı uyarma ve riskleri önleme amacı taşımaktadır.

Mesajların ya da söylemlerin tekrar tekrar sunulması, salgınla mücadelede yönlendirici bir etkiye sahiptir. Mesaj tekrarı, virüs riski ve pandemiyle mücadele kurallarına uyularak bu riskten kaçınılmasının gerekliliği konusunda kamuoyunun farkındalığını artırır ve mesajı daha etkili, güçlü ve ikna edici hale getirebilir. Sağlık Bakanı Koca ve Sağlık Bakanlığı'nın tüm paylaşımlarında "Kontrollü Sosyal Hayat" vurgusu yapılarak hedef kitlenin tedbirli olması ve yeni hayata uyum noktasında ikna edilmesi hedeflenmektedir. Yine virüsten nasıl korunacağı ile ilgili 14 temel kural vurgusunun yapılması ve bunun sıklıkla tekrar edilmesi de bu etkinin sağlanması amacıyla. "Evde kal, Hayat eve sığar" gibi sloganlar da halkın desteğinin kazanılması, kurallara uyulması açısından sıklıkla kullanılmaktadır. Böylece hem virüsün tehlikesi anlaşılakta hem de ülkeyi, insanlığı koruma ve bu savaşı kazanma konusunda hükümete destek olunmaktadır.

Dünya çapında farklı ülke liderlerinin de Covid 19'a ilişkin "savaştayız" açıklamaları da virüsün tehlikesini ve durumun ciddiyetini yansıtan söylemlerdendir. Bu metaforun etkisiyle, hedef kitlenin pandemiyle mücadele kurallarına uyması ve desteğinin kazanılması sağlanabilir.

Metafor ve benzetmelerin kullanıldığı konuşmalar, kullanmayanlara göre daha fazla tutum değişikliği sağlamaktadır yani daha ikna edicidir (Beebe ve Beebe, 2018; Perloff, 2017). ABD Başkanı Donald Trump'ın virüsü "Çin virüsü" olarak adlandırması da pandemiye ilişkin söylemsel bir stratejidir ve Çin'i virüsün sahibi olarak nitelendirmekte hatta yayılma hızı ve olumsuz etkileri nedeniyle dünyayı kasıp kavuran bu virüs nedeniyle Çin'i açıkça suçlamaktadır.

Pandemiyle mücadelede, ikna edici mesajların görsel öğelerle desteklenmesi hedef kitlenin dikkatini çekerken, mesajı aklında tutmasını ve hatırlamasını da kolaylaştırabilir. Bu konuda Noar ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın bulguları da destekleyici niteliktedir. Sağlık uyarı etiketlerine görsel eklemenin etkileri incelendiğinde, korku-tehdit içeren görsel öğelerle birleştirilen sağlık uyarı etiketlerinin, yalnızca metin içeren etiketlerden daha etkili olduğu belirlenmiştir (Noar ve ark., 2020). Covid-19'un riskleri ve olumsuz sonuçları hakkında insanları etkilemek için mesajların grafikler, infografikler, fotoğraflar, videolar gibi görsellerle desteklenmesi pandemiyle mücadelede mesajların ikna ediciliğini artırabilir.

Kaynağa İlişkin Stratejiler

İkna edici mesajların hedef kitleye iletilmesinde kaynağın kim olduğu da son derece önemlidir. Siyasi liderler ve sağlık uzmanlarının bize doğru bilgileri sağlama ve salgınla mücadele için davranış değişikliği gerektiren önlemleri uygulama konusunda özel bir sorumluluğu bulunmaktadır (Finset vd., 2020: 873). En basit haliyle, maske takmanın önemini, kendisi de maske takan bir yönetici daha net anlatabilir ve böylece rehberlik görevini yerine getirebilir.

Sağlık iletişimi perspektifinden bakıldığında, acil sorunları herkesin yararına çözmek için ön saflarda çalışan politikacıları, bilim adamlarını ve sağlık hizmeti sağlayıcılarını kamuoyu önünde desteklemek etkili bir kaynak güvenilirliği stratejisidir (Finset vd., 2020: 874). İkna edici bir anlatının başarısı büyük ölçüde savunucularının güvenilirliğine de bağlıdır (Boin vd., 2016). Pandemiyle mücadele sürecinde kullanılan mesajlarda kaynak rolünde uzmanların, ünlülerin ve hedef kitleyi yönlendirebilecek diğer etkileyicilerin kullanılması uygun bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir. Pandemi gibi belirsizlikle karakterize edilen bir durumda, güvenle ve dürüstlikle karar verme yeteneğini gösteren kaynağın ikna ediciliğinin önemi aşikardır.

Liderin ve temsil ettiği kuruluşun itibarı da başarılı ve ikna edici bir anlatının çerçevelenmesinde önemli bir rol oynar. Türkiye'de Sağlık Bakanlığı ve Sağlık Bakanı Fahrettin Koca bu anlamda en etkili sağlık otoritesi olarak pandemiyle mücadele sürecini yürüttüğü görülmektedir. Yine Sağlık Bakanlığı'nın girişimleriyle Covid 19'un risklerine karşı operasyon merkezi kurulması ve Bilim Kurulunun oluşturulması da pandemiyle mücadeleye yönelik stratejik adımlardandır. Sosyal normların hedef kitleye

benimsetilmesinde ve gerekli tutum ve davranış değişiklerinin motive edilmesinde Bilim Kurulu son derece etkilidir.

Araçlara İlişkin Stratejiler

Pandemiyle mücadele sürecinde, halk ile yönetim arasında güven bağının kurulabilmesi elzemdir. Bu doğrultuda hedef kitleye doğru bilgi verebilmek ve sürece ilişkin güncel durumları aktarabilmek için her gün belli bir saatte basın toplantılarının gerçekleştirilmesi önemlidir.

Geçmiş araştırmalar, mesajın alıcılara net bir şekilde ulaşmasına yardımcı olmak ve kriz durumlarında uyum davranışını artırmak için tutarlı etkileşimin tekrarlanmasının önemini göstermektedir (Stephens vd., 2013). Çünkü, bu tutarlılık, yetkililerin pandeminin ilerleyişini takip ettiğinin ve insanların da yetkilileri düzenli takip ederek kendilerini koruyabileceklerinin bir bulgusudur. Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca da düzenli basın toplantıları düzenleyerek salgının önemi ve toplumun sorumlulukları hakkında açıklamalar yapmaktadır.

Kitle iletişim araçları (örneğin TV, basın, radyo ve sosyal medya) ikna için yaygın olarak kullanılan bir alan olarak nitelendirilmektedir. Daha spesifik olarak, ikna edici uygulamalar Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya uygulamalarının ortaya çıkışından bu yana daha viral ve çılgın hale geldi (Perloff, 2017). Kriz dönemlerinde kitlelerle iletişim kurmak için sosyal medya platformlarına yönelmesi hiç de şaşırtıcı bir durum değildir. Bu araçlar, sadece kriz hakkında iletişim kurmanın en hızlı ve etkili yollarından biridir. Pandemiyle mücadelede sosyal medya, halkın iletişim ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medya, hedef kitleyle iletişim kurmak için kullanılmasının yanında, halkın bu virüsten kaynaklı olarak yaşadığı paniği azaltmaya ve güven oluşturmaya da yardımcı olabilir. Bir sağlık krizi ortamında 502 katılımcıyla bir deney gerçekleştiren Huang ve DiStaso (2020), hastanenin Facebook'ta bir hafta yerine bir gün içinde yanıt vermesi durumunda hedef kitlenin daha fazla güvenini kazanabileceğini bulmuşlardır. Sosyal medyanın yapısal özelliklerine paralel olarak, pandemiyle mücadele doğru araçlarla etkin bir iletişimin sürdürülmesi önemlidir.

Sosyal medyanın dünya çapındaki siyasi liderler tarafından pandemiyle ilgili bilgi iletişimine aracılık etmek ve vatandaşlarına ulaşmak için kullanıldığı Covid-19 pandemisi sırasında da açıkça görülmektedir. Sağlık Bakanlığı'nın sosyal medya hesaplarından pandemiyle ilgili "Sıkça Sorulan Sorular" başlığı altında tüm soruların yanıtladığı içerikler

paylaşılması bunun en güzel örneklerindedir. Pandemiyle mücadelede iletişim stratejisi oluşturulurken sadece Sağlık Bakanı üzerinden verilen sosyal medya mesajlarının değil aynı zamanda Sağlık Bakanlığının kurumsal hesaplarından verilen mesajların da birbirlerini destekleyici ve uyumlu olması, bu sürecin başarıyla sürdürüldüğünün bir göstergesidir.

Pandemi sürecinde Sağlık Bakanlığı tarafından hizmete sunulan “Hayat Eve Sığar” mobil uygulaması da hedef kitleye ulaşmanın etkin yollarından biri olarak kullanılmaktadır. Bu uygulamada hem bireylerin kişisel bilgileri hem de pandemiyle mücadele sürecinde yürütülen kod uygulaması ve aşı çalışmalarına ilişkin veriler bulunmaktadır. Pandemiyle mücadelede internet aracılı iletişimin gücünden yararlanmak ikna edici iletişimin etkinliğini artırmaktadır.



Şekil 1: Hayat Eve Sığar uygulaması (Sağlık Bakanlığı, 2020)

Hedefe İlişkin Stratejiler

Pandemiyle mücadelede, doğru mesajın aktarılmasının yanında hedefin doğru seçilmesinin de önemi yadsınamaz. Bechler ve Tormala (2021) ikna ediciye odaklanmanın yanında en iyi ikna hedefinin seçilmesinin önemini de vurgulamaktadır. Çalışmalarında, katılımcıların ne ölçüde maske yanlısı veya maske karşıtı olduklarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, ikna edici mesajların biraz olumlu tutum sergileyen hedefler üzerinde daha etkili olabileceği bulgulanmıştır. Buna göre, pandemiyle mücadelede, olumsuz tutumları olan kişilere odaklanmak yerine öncelikle olumlu tutumlara sahip bireylere odaklanmanın daha etkili olabileceğini sonucu çıkarılabilir. Ayrıca, olumlu tutumlara sahip birey ikna olursa, diğer bireyleri de olumlu yönde etkileyebilme potansiyeli taşımaktadır.

Pandemiyle mücadelede, hedef kitle evde kalma, yalnızlık vb. birçok olumsuzlukla baş etmeye çalışmaktadır. Böylesine zor koşullarda kendisini anlayabilecek birilerinin olması çok önemlidir. Boin ve arkadaşlarına göre (2016), bir liderin maske takması, tatile gidememesi, yanlışlıkla tokalaşması gibi durumlar yaşaması insanı bir davranıştır ve bunu hedef kitleyle paylaşması empatik duygular oluşturabilir. Liderinin de kendisi gibi hatalar yapabildiğini, zorluklar yaşayabildiğini gören halkın onunla iyi ilişkiler kurabileceği söylenebilir.

Pandemiyle mücadelede, hedef kitlenin güveninin korunması dikkat edilmesi gereken bir husustur. Hedef kitlenin güvenmediği bir yönetimin politik anlatıları da etkisiz olarak algılanabilir ve hedef kitlede istenen etki yakalanamaz. Hedef kitlenin belirli bir mesaja karşı direncini azaltmak veya ortadan kaldırmak ve onların desteğini kazanmak için çok çeşitli ikna teknikleri kullanılabilir.

İkna edici mesajlar hedef kitlenin durumu anlaması ve ciddiyeti algılaması açısından etkili olsa da hedef kitleden kaynaklı olarak ikna mesajının etkisini yitirmesi de söz konusu olabilmektedir. Pandeminin yaşattığı olumsuz durumlar nedeniyle mesajın hedef kitlede beklenen etkiyi oluşturamaması da söz konusu olabilmektedir. Örneğin; Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020), önerilen koruyucu davranışlara uyma konusunda motivasyon eksikliğini pandemik yorgunluk (pandemic fatigue) olarak tanımlamıştır. Pandemik yorgunluğun üstesinden gelinemezse hedef kitlede istenilen etkiler oluşturulamaz. Bu doğrultuda, hedef kitlenin beklentileri ve değişen çevre koşulları dikkate alınarak mesajlar yeniden üretilmelidir. Dikkat çekici mesajların yanında mesajların iletildiği araçların da çeşitlenmesi de istenilen etkinin elde edilmesinde faydalı olabilir.

Pandemiyle Mücadelede Yaşanan Zorluklar

Covid-19 salgınının başlangıcından bu yana, virüsle ilgili yanlış bilgilerin yaygınlaştığı görülmektedir. Hedef kitlenin aşya karşı olumsuz tutumlara sahip olması da bu zorlukların başında gelmektedir. Bu sorunlar dünyanın pek çok yerinde yaşanmaktadır. Pandemi krizinde hedef kitle, virüsten korunmanın yollarını aramakta, bu durum da onu kanıtlanmış alternatif tedavi arayışlarına ve farklı inanışlara sürüklemektedir. Covid-19'un 5G teknolojisi nedeniyle yayıldığına inanmak ve virüsü sumak, zencefil, zerdeçal, hindistan cevizi yağı vb. gibi bağışıklığı güçlendirdiğine inanılan takviyelerle kontrol altına alma çabaları buna örnek olarak verilebilir.

Hedef kitlenin pandemiyle mücadele sürecinde aktif bir rol üstlenebilmesi için doğru mesajlarla doğru zamanda bilgilendirilmesi gerekir. Bu konuda bireysel sorumlulukların yanında hükümetlerin sorumlulukları da bulunmaktadır. Bu sorumlulukların yerine getirilmesinde birtakım aksaklıklar da yaşanmaktadır.

Pandemiyle mücadele sürecinde hedef kitlenin bilgiye ve sağlık hizmetlerine ulaşma noktasında yaşadığı birtakım zorluklar bulunmaktadır. Sağlık bilgisine ve sağlık hizmetlerine ulaşma noktasında eşitsizliklerin önüne geçilebilecek tedbirlerin alınması gerekir. Örneğin, Türkiye’de sokağa çıkma yasaklarının gerçekleştiği bir dönemde, medyada yer alan “Luppo olayı” olarak çokça tartışılan durum da bunun bir örneğidir. Sokağa çıkma yasağının duyurulduğu saatlerde, marketlerde yaşanan yoğunluk esnasında elinde Luppo isimli bir atıştırma ile bekleyen bir kişi, fotoğrafının sosyal medyada paylaşılmasıyla olumsuz eleştirilerin hedefi olmuş ve bu durum sosyal medyada gündem olmuştur. Daha sonrasında durumu açıklayıcı haberler yapılarak vatandaşın bir yanlış anlama ve haksız eleştiri kurbanı olduğu ifade edilmiştir (memurlar.net, 2020).

Türkiye’de, pandemiyle mücadele sürecinde birtakım yönetsel aksaklıklar da yaşanmıştır. Hafta sonu sokağa çıkma yasağının geç duyurulması nedeniyle, insanlarda panik oluşmuş ve pandemide istenmeyen bir durum olan toplumsal hareketlilik ve bulaş riskinin arttığı ortamlar oluşmuştur.

Pandemiyle mücadele sürecinde yaşanan zorlukları aktarırken, sağlık çalışanlarının da olağanüstü çabaları ve fedakarlıkları unutulmamalıdır. Dünyanın pek çok bölgesinde sağlık sistemleri bu büyük krizi kaldıramayacak duruma gelmiştir. Sağlık sistemindeki reformlar ve sağlık çalışanlarının çabalarıyla yürütülen pandemiyle mücadele sürecinde, Türk halkı sağlık çalışanlarına destek vermek amacıyla saat 21:00’de alkış kampanyası düzenlemiştir. Sağlık Bakanı Fahrettin Koca da Türk halkına teşekkür ederek, bu kampanyanın sürdürülmesi noktasında görüş bildirmiştir.

Sonuca Dair

Türkiye’de ilk Covid-19 vakasının resmen açıklandığı günden itibaren, pandemiyle mücadele sürecinde virüsten korunmak, tanı, teşhis ve tedavi için ilkeler oluşturmak, virüsün başkalarına bulaşmaması için alınacak önlemleri içeren bir dizi iletişim çalışmaları düzenlenmekte ve bu süreç hala devam etmektedir. Bu çalışmaların başarıya ulaşabilmesi, ikna edici iletişim stratejilerinin doğru hedef kitleye doğru zamanda ve doğru biçimde

uygulanmasıyla mümkün olabilir. Hedef kitle analizinin doğru bir şekilde yapılıp, mesajların buna göre kurgulanması, sağlık iletişiminin başarılı bir şekilde gerçekleşmesinin ve pandemiyle mücadelenin başarıya ulaşmasının bir önkoşulu olarak ifade edilebilir.

Hedef kitleye ulaşma noktasında geniş çaplı bir etki hedefleniyorsa mutlaka sosyal medyanın kullanılması önerilebilir. Verilen mesajların güçlü argümanlarla ve görsellerle desteklenmesi etkiyi artırabilir. Pandemiyle mücadeleye yönelik koruyucu önlemlerin ve risklerin aktarıldığı sağlık kampanyalarında kullanılan görüntüler, izleyici üzerinde önemli etkiler oluşturabilir. Hedef kitleye aktarılan bu mesajlarda ünlü kullanımı söz konusu olacaksa, hikaye kurgusunun söz konusu mesajlara yerleştirilmesi ve mesajların bu hikaye çerçevesinde verilmesi daha etkili olabilir. Özellikle salgın hastalık veya afet gibi toplum sağlığını ilgilendiren konularda bilimsel verilerin iletişim uzmanları tarafından etkili bir şekilde düzenlenip, bunların yeni veriler ışığında güncellenerek yeniden dolaşıma sokulması ve tekrarlanması, sağlıklı bir davranışın kazanılmasına ya da sağlıksız olanının terk edilmesine kapı aralayabilir.

İkna edici iletişim stratejilerinin etkisinin yanında, mevzuatın düzenlenmesi ve çevresel etkiler gibi bazı müdahaleler de pandemiyle mücadelenin etkisini artırabilir. Genel olarak bakıldığında Türkiye'nin yürüttüğü sağlık iletişimi, kriz iletişimi çabalarının ve bu çabaların başarıya ulaşmasında başvurulan ikna edici iletişim stratejilerinin başarılı olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Bechler, Christopher J. ve Tormala, Zakary L. (2021). Misdirecting Persuasive Efforts during the COVID-19 Pandemic: The Targets People Choose May Not Be the Most Likely to Change. *Journal of the Association for Consumer Research*, 6 (1), 187-195. DOI:10.1086/711732
- Beebe Steven A. ve and Beebe Susan J. (2018). *Public Speaking: An Audience-Centered Approach to Public Speaking* (10th edition). Boston: Pearson.
- Bilgin, Nuri (2003). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü: Kavramlar, Yaklaşımlar*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Boin Arjen, Stern Eric ve Sundelius Bengt (2016). *The Politics of Crisis Management: Public Leadership under Pressure*. Cambridge University Press.
- Charteris-Black, Jonathan. (2011). *Politicians and Rhetoric: The Persuasive Power of Metaphor* (second edition). Palgrave Macmillan.
- Dillard, James Price ve Nabi, Robin L. (2006). The Persuasive Influence of Emotion in Cancer Prevention and Detection Messages. *Journal of Communication*, 56, S123–S139. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00286.x>
- Finset Arnstein, Bosworth Hayden, Butow Phyllis, Gulbrandsen Pål vd. (2020). Effective Health Communication - A Key Factor in Fighting the COVID 19 Pandemic. *Patient Education and Counseling*, 103 (5), 873-876. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.03.027>
- Ghio Daniela, Lawes-Wickwar Sadie, Tang Mei Yee vd. (2020) What Influences People's Responses to Public Health Messages for Managing Risks| and Preventing Infectious Diseases? A Rapid Systematic Review of the Evidence and Recommendations. *BMJ Open*, 11 (e048750). <https://doi.org/10.31234/osf.io/nz7tr> Erişim tarihi: 28 Eylül 2021.
- Huang, Yan ve DiStaso (2020). Responding to a Health Crisis on Facebook: The Effects of Response Timing and Message Appeal. *Public Relations Review*, 46 (3). DOI:101909. doi:10.1016/j.pubrev.2020.101909
- Johnstone, K. B. (1989). Linguistic Strategies and Cultural Styles for Persuasive Discourse. *Language, Communication and Culture* (Editörler: S.Ting-Toomey ve F. Korzenny), 139-157, CA: Sage.

- Maak Thomas, Pless Nicola M, Wohlgezogen Franz (2021) The Fault Lines of Leadership: Lessons from the Global Covid-19 Crisis. *Journal of Change Management*, 21 (1), 66-86. <https://doi.org/10.1080/14697017.2021.1861724>
- Moyer-Gusé, Emily (2008). Toward a Theory of Entertainment Persuasion: Explaining the Persuasive Effects of Entertainment-Education Messages. *Communication Theory*, 18 (3), 407-425. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2008.00328.x>
- Ndiaye, Mame Sémou ve Ngom, Daouda (2021). Coronavirus Pandemic Management in Senegal: An Interpretative Approach of Some Fighting Discursive Strategies. *EAS Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3 (2), 111-118. DOI:10.36349/easjhcs.2021.v03i02.006
- Noar, Seth M., Rohde, Jacob A., Barker, Joshua O., Hall, Marissa G. ve Brewer, Noel T. (2020). Pictorial Cigarette Pack Warnings Increase Some Risk Appraisals but not Risk Beliefs: A Meta-Analysis. *Human Communication Research*, 1-23. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqz016>
- Quinn, Paul (2018). Crisis Communication in Public Health Emergencies: The Limits of Legal Control and the Risks for Harmful Outcomes in a Digital Age in *Life Sciences, Society and Policy*, 14 (4), 1-40. DOI 10.1186/s40504-018-0067-0
- Perloff, Richard (2017). *The Dynamics of Persuasion: Communication and Attitudes in the 21st Century*. New York and London: Routledge.
- Stephens Keri K, Barrett Ashley K, Mahometa Michael J. (2013). Organizational Communication in Emergencies: Using Multiple Channels and Sources to Combat Noise and Capture Attention. *Human Communication Research*, 39 (2), 230–251. <https://doi.org/10.1111/hcre.12002>
- Tarakcı, Havva Nur (2019). *İkna Edici Mesaj Stratejisi Olarak Çekicilik*. Konya: Literatürk Academia.
- TDK – Türk Dil Kurumu (2021). <https://sozluk.gov.tr/> erişim tarihi: 18 Ekim 2021
- Tutar, Hasan (2014). *Sosyal Psikoloji: Kavramlar ve Kuramlar (2. Baskı)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- World Health Organization. (2020). *Pandemic fatigue: Reinvigorating the Public to Prevent COVID-19: Policy Framework for Supporting Pandemic Prevention and Management*, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337574>. Erişim Tarihi: 5 Kasım 2021

<https://www.memurlar.net/album/18400/luppo-aldigi-icin-gundem-olmustu-hikayesi-yurekleri-burktu.html> erişim tarihi: 5 Ekim 2021

<http://twitter.com./saglikbakanligi> erişim tarihi: 2 Ekim 2021

ÖZGEÇMİŞ

Konya’da dünyaya gelen Tarakcı, 2009 yılında Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi’nden mezun oldu. Aynı yıl yüksek lisans eğitimine başlayarak 2012 yılında “Halkla İlişkiler Aracı Olarak Kurumsal Dergiler: Selçuk Bakış Dergisi Örneği” adlı tezi ile yüksek lisansını tamamladı. 2011 yılında Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü’ne araştırma görevlisi olarak atandı. Doktora eğitimini, 2019 yılında “İkna Edici Mesaj Stratejisi Olarak Çekicilik ve Kamu Spotlarında Kullanımı” adlı doktora teziyle tamamladı. 2020 yılında Selçuk Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümüne Doktor Öğretim Üyesi olarak atandı. Halkla İlişkiler, ikna edici iletişim, siyasal iletişim ve sosyal medya konularında çalışmaları bulunan Tarakcı, evli ve bir çocuk annesidir.