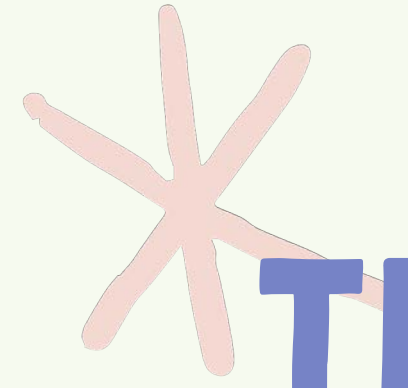


20 ARALIK 2023



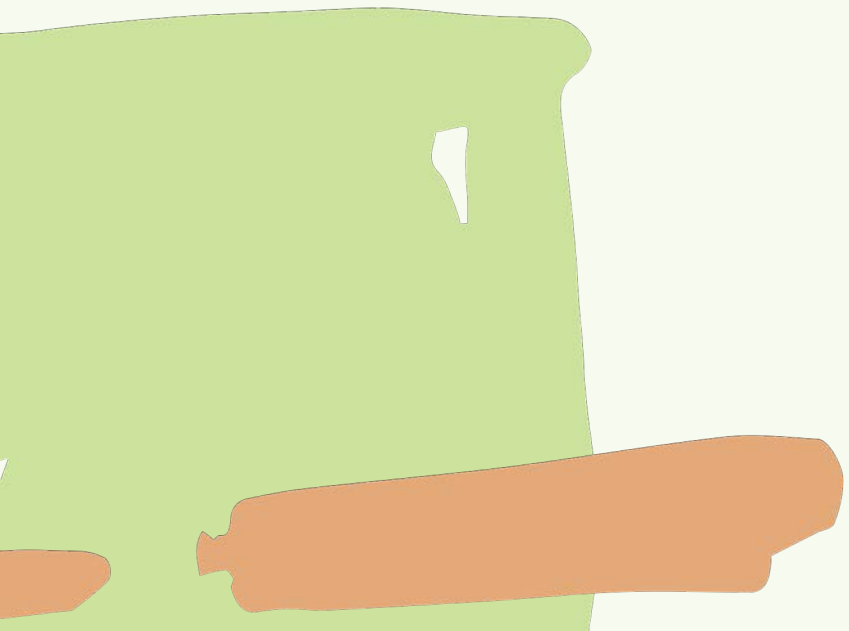
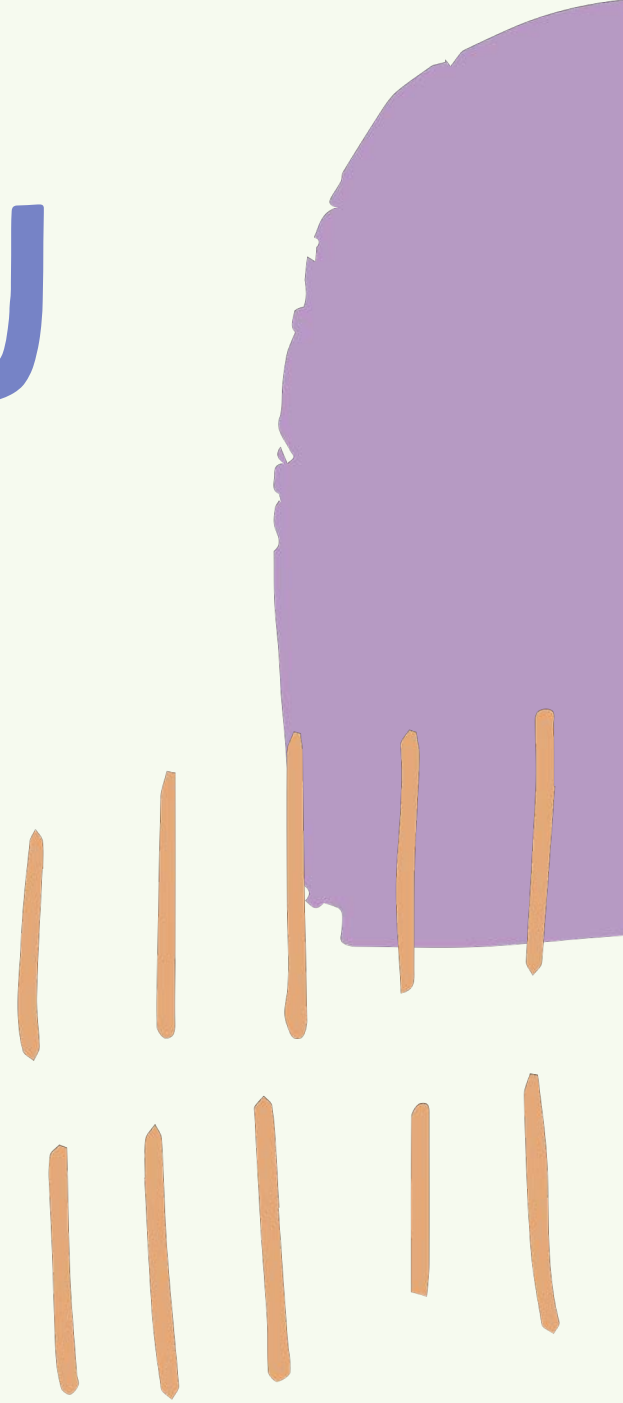
# TEZ YAZIMINDA İYİ OLUŞU GÜÇLENDİRME

Dr. Öğretim Üyesi Pınar Çağ  
pincarcag@baskent.edu.tr  
Başkent Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı



1993

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**

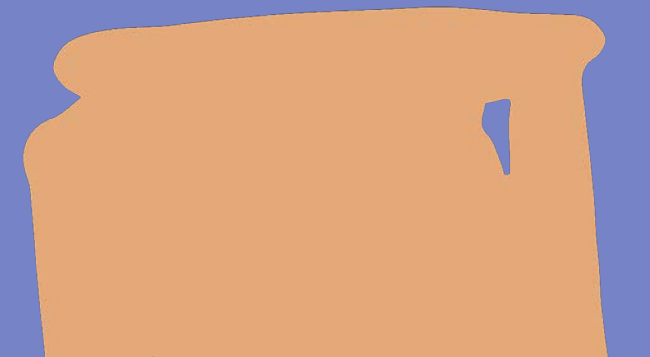
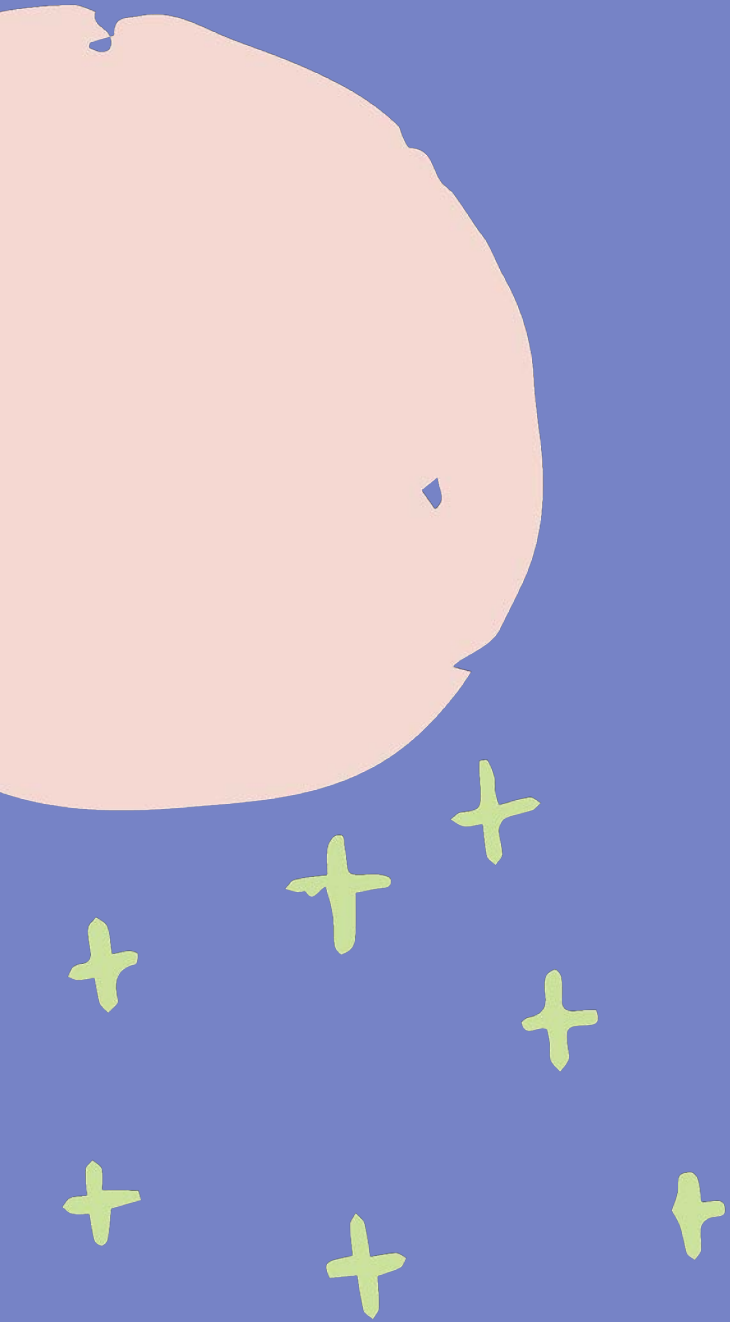
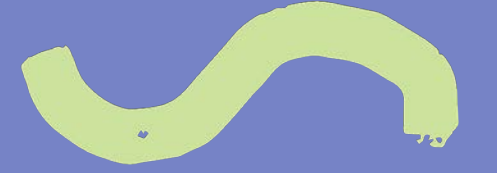


# İÇERİK

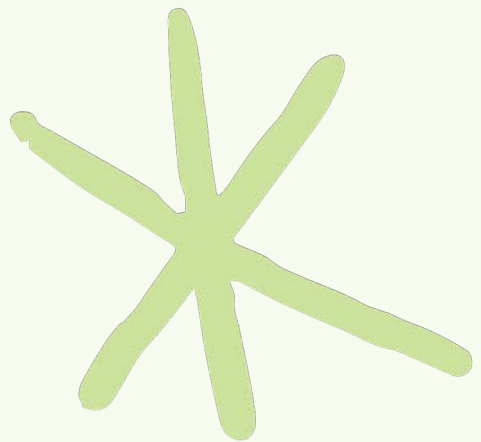
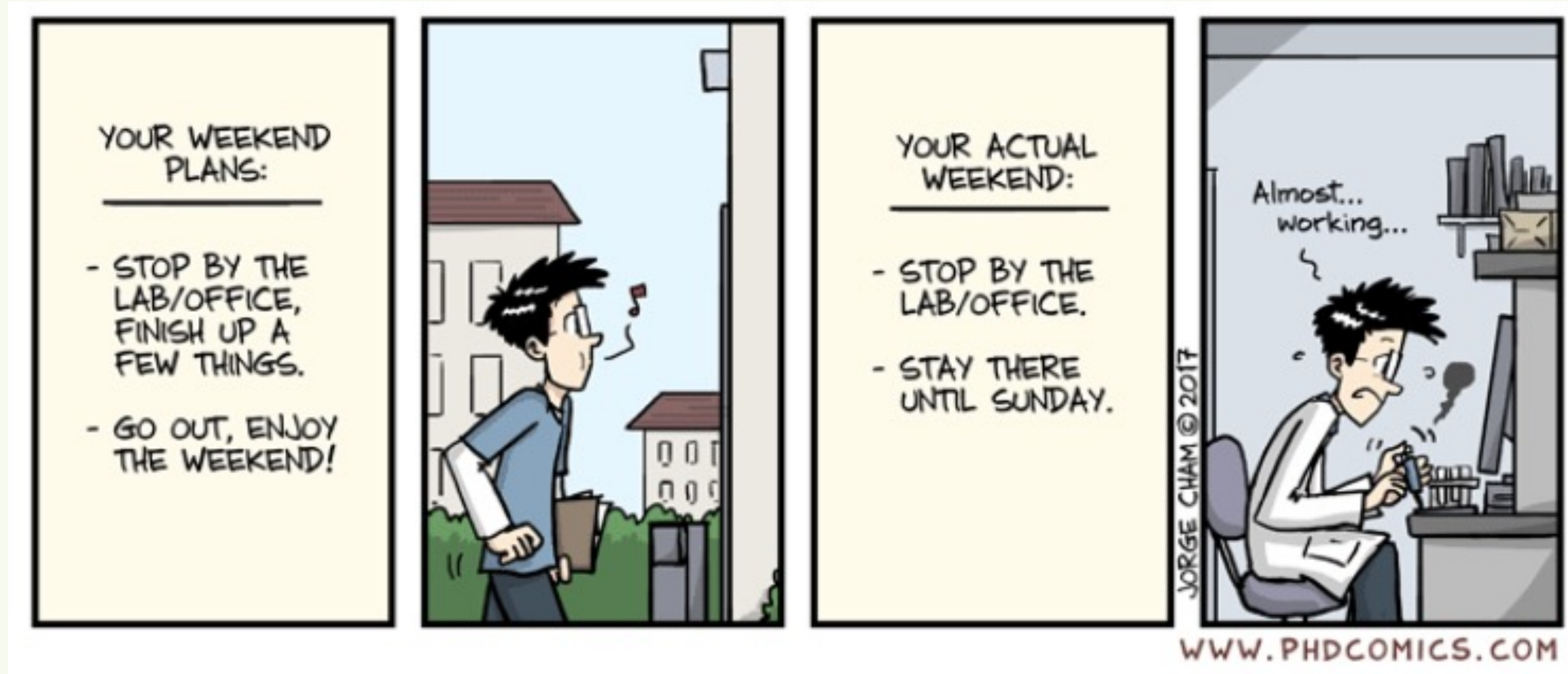
- Tez stresi ile baş etmenin temel 3 yolu
- Hiç tez stresi yaşamamak için kendinizde değiştirmeniz gereken 5 temel özellik
- Tez sürecini en kolay şekilde geçirmeniz için lazım olan 8 mucize yön
- Bir daha hayatınız boyunca stresin S'nin sizi yoklamaması için önerebileceğimiz 7 az bilinen yol daha
- Soru-Cevap ve Kapanış
- (:

# ASLINDA İÇERİK (:

- LİTERATÜR NE DİYOR? (Söz minicik)
- STRESE BAKIŞ
  - İhtiyaçlarımız
  - Yeniden Çerçeveleme-Zihin Ağı
  - Bir Teori A-B-C
- BİLİNÇLİ FARKINDALIK-MINDFULNESS
  - Zamanı Fark Etme, Zaman Algısı
  - Şimdi ve Burada Olmak
- İHTİYAÇLARIMIZIN FARKINDA OLMAK
  - Fiziksel Reçete
  - Sosyal Reçete
  - Dijital Reçete
  - Fear of Missing Out (FoMo)
- SORULAR-KATKILAR VE KAPANIŞ (:



# LİSANÜSTÜ EĞİTİM SÜRECİNDE BİR ÖĞRENCİ OLMAK...



# "LİSANÜSTÜ EĞİTİM SÜRECİNDE BİR ÖĞRENCİ OLMAK..."

"Belli bir zaman sonra insanı bunalıma sokan eylemdir tez yazmak."

"Askerliği erteleme, yeni bir mektupla askerlik dönemi oluşuncaya kadar askere gitmeme yöntemi"

"Tez kelimesi "çabuk" anlama geldiği için, öğrenciler de hep bunu "haa bunlar çabuk çabuk yazıyorlar herhalde" diyip hep son gün getirirler tezlerini."

"Bir yandan da yoğun bir iş temposunda çalışıyorsanız ve de yaptığınız her şeyi iyi yapmaya da çalışıyorsanız sosyal intihar sebebi."

"Okul okumaktan bıkmak" vaziyetine yol açan eylem."

"Yüzümde kırışıklıklar oluşmaya başladı özellikle kaş çevremde. sanırım kaşlarımı çatmaktan. bunların sebebi olan şeye doktora denir."

"Kişinin hayata bakış açısında, yaşam standartlarında köklü değişimler yapabilecek kariyer veya sırf gıcıklığına zevk amaçlı eylem."

"Gunun yarisi toplantıyla, çeyreği mail cevaplamayla, kalan çeyreği de gerekli programları senkronize etmeye çalışmayla gecen super akademik etkinlik."

## Tez Stresi;

- Neden belirgin: TEZ (:
- Tetikleyici olay/durum söz konusu
- Sıklıkla dış baskı var
- Yoğun duygular; öfke, sinir, hayal kırıklığı, üzüntü...
- İçinde bulunulan anda hissedilen
- Uyarıcılar kalktığında çözülen



# Belirtiler...

## **Bedensel**

Kalp çarpıntısı, ağrı ve yorgunluk hissi, kaslarda gerilme, nefes alışverişinde hızlanma, halsizlik, göğüs ağrısı, bulantı, baş dönmesi, sık hastalanmak...

## **Duygusal**

İsteksizlik, eskiden zevk alınan şeylerden zevk alamamak, mutsuz, keyifsiz hissetme, karamsarlık, bunalmışlık hissi, huzursuzluk, alınganlık, asabiyet, öfke patlamaları...

## **Bilişsel**

Unutkanlık, karar verme güçlüğü, sürekli endişeli hali, olayların olumsuz tarafına odaklanma, odaklanmada güçlük...

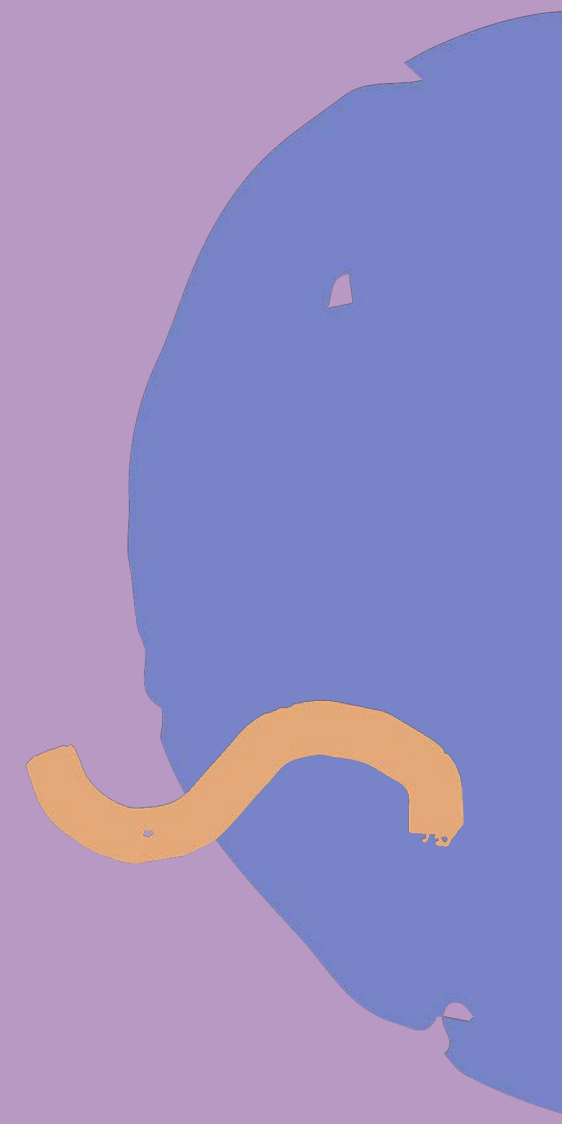
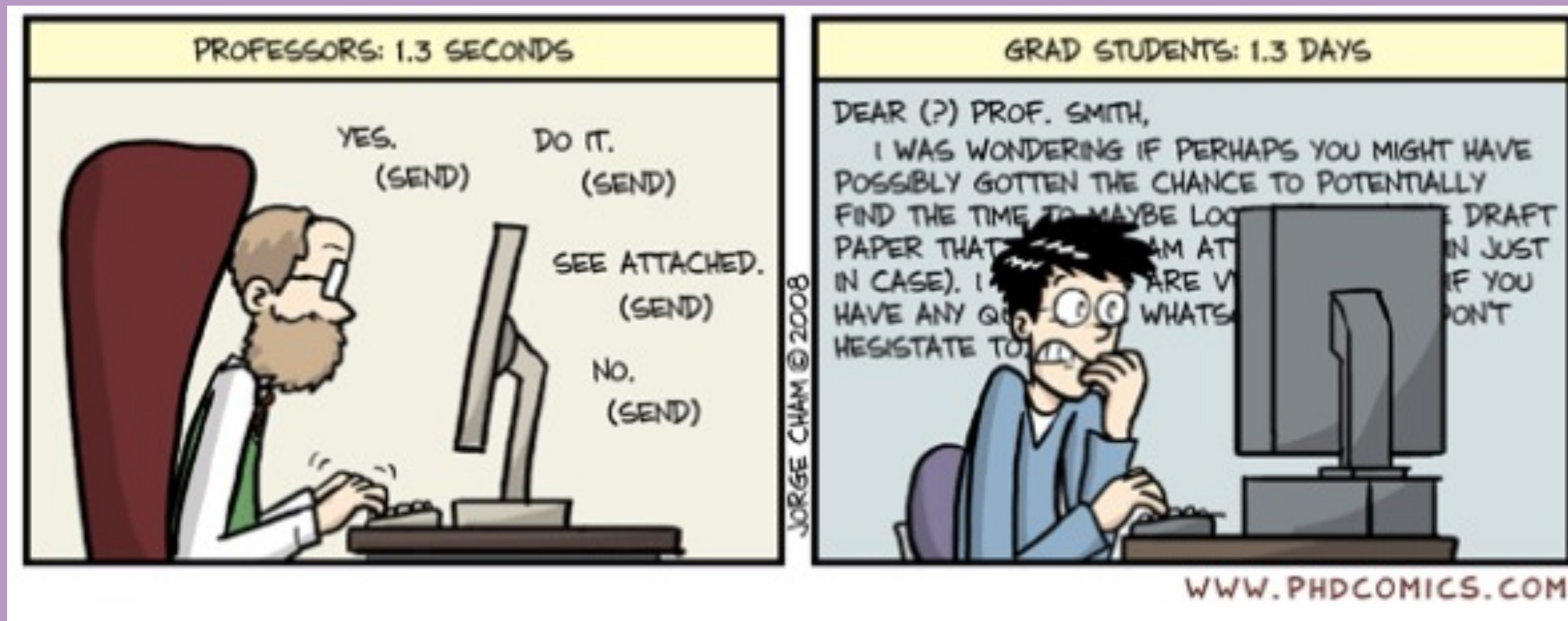
## **Davranışsal**

Uyku bozuklukları, iştah sorunları, erteleme davranışı, bir işe başlayamamak ya da başlanan işi sürdürememek, insanlardan kendini soyutlamak...

www

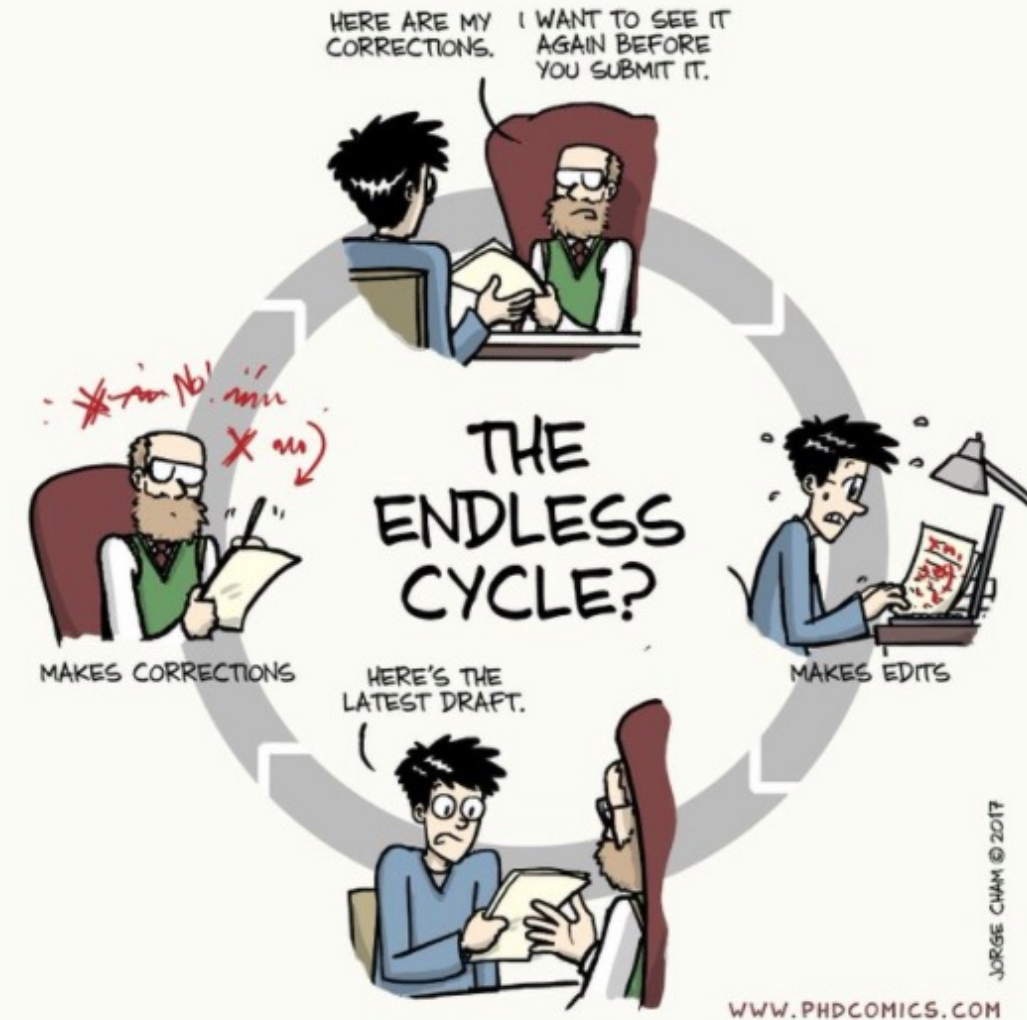
# STRES DENİLDİĞİNDE AKLINIZA GELEN İLK KELİME NEDİR..?

LÜTFEN CHAT KISMINA YAZINIZ (:





Düşman!  
Savaşılacak şey!  
Yıkılması-yenilmesi-baş edilmesi gereken bir  
durum!  
Sağlığımızı bozan temel sorun!  
Kaçınılması gereken şey...!



# STRES GERÇEKTEN ZARARLI MI..?

Stres ve ölüm riski üzerine bir araştırma:

Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, 31(5), 677-684. doi:10.1037/a0026743

Amerika'da 8  
yıl boyunca  
yaklaşık  
30.000  
yetişkine;

"Geçtiğimiz yıl  
ne kadar  
strese maruz  
kaldınız?"

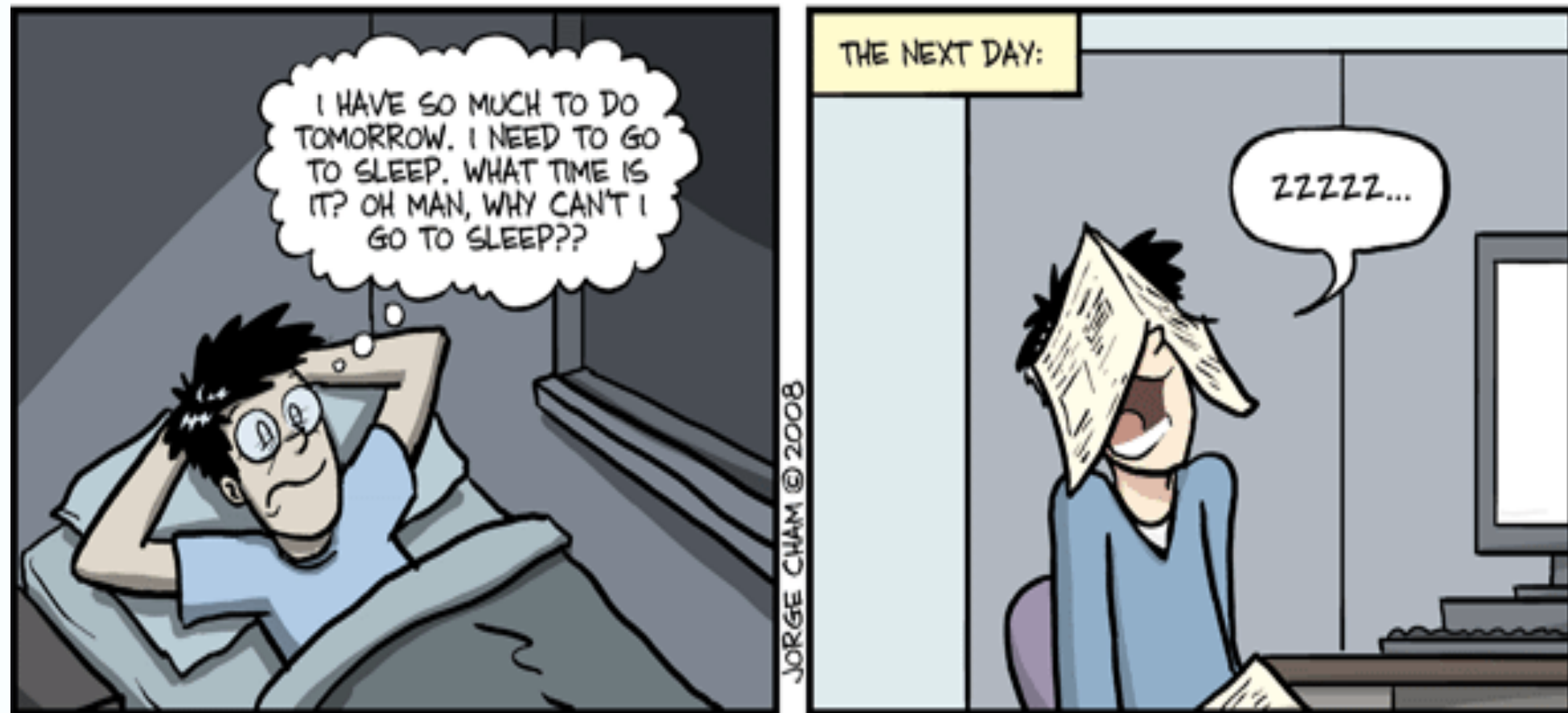
"Stresin  
sağlığınız için  
zararlı  
olduğunu  
düşünüyor  
musunuz?"

Yüksek-Orta-Hiç  
Evet/Hayır

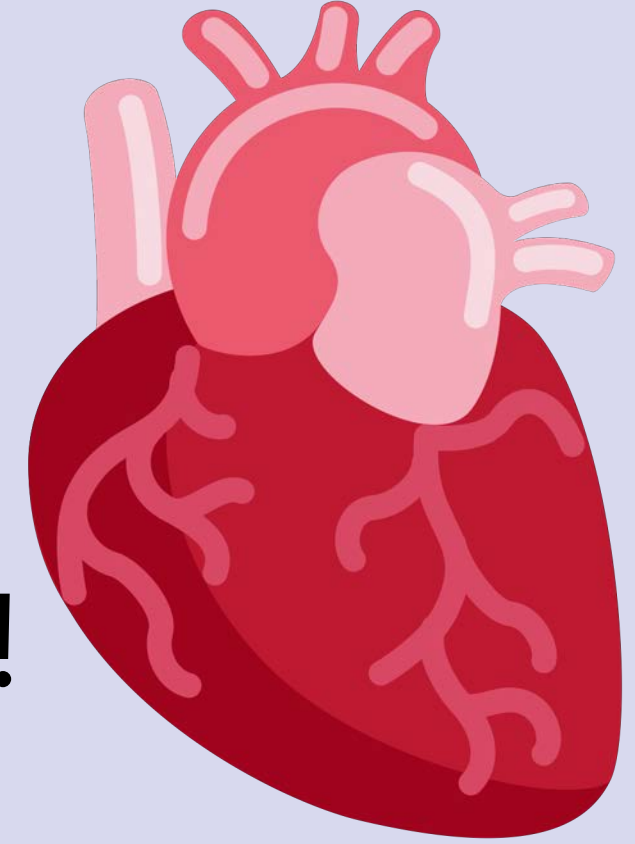
# Araştırma sonuçlarına göre;

Geçtiğimiz yıl "yoğun stres" yaşadığını belirten ve aynı zamanda stresin sağlıkları için zararlı olduğunu düşündüklerini belirten kişilerin erken ölüm riskleri %43 oranında artış göstermiştir.

Bununla birlikte, çok yoğun stres yaşadığını belirten ancak stresin sağlıkları için herhangi bir etkisi olmadığını ifade eden katılımcıların, neredeyse hiç stres yaşamayan grupla kıyasla bile erken ölüm risklerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir.



**Stresi ve strese verilen tepkileri normal kabul ettiğimizde kalp hızlı atsa da, kan damarlarında bir daralma olmuyor!**



# ACADEMIA

PRO

YOU CAN WORK WHENEVER  
YOU WANT! EVERY DAY  
IS A SATURDAY!



CON

YOU WORK ON SATURDAYS.



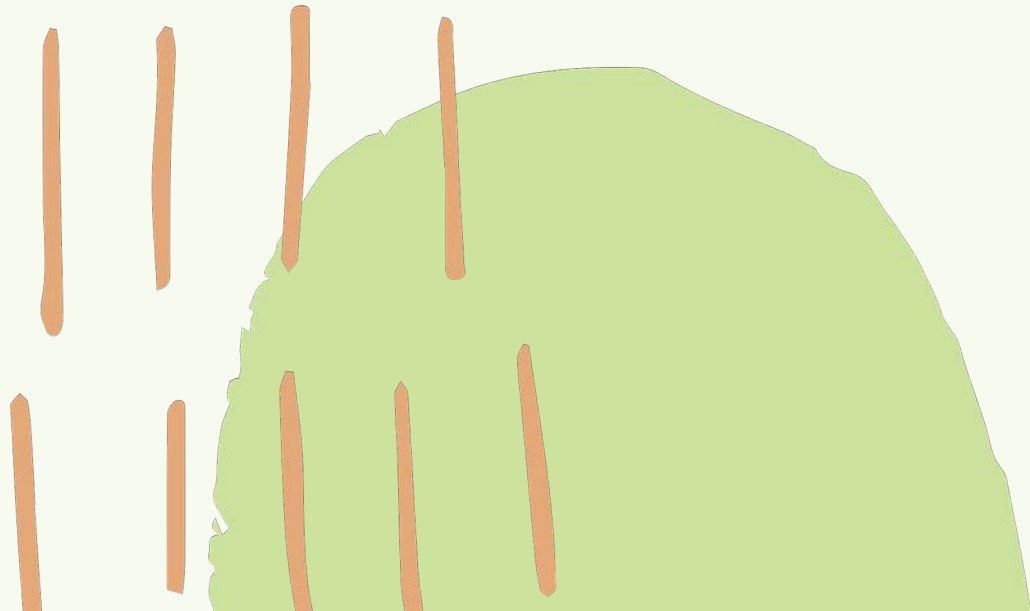
JORGE CHAM © 2017

WWW.PHDCOMICS.COM

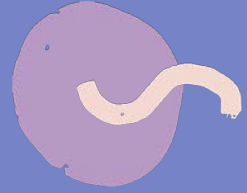
## TEMEL PROBLEM;

Stresin bizi öldürdüğüne, yok ettiğine, sağlıksız kıldığına inandığımız için stresin etkilerini çok daha ağır ve sarsıcı yaşamaktayız.

Peki stres hakkındaki düşüncelerimizi değiştirmek bizi daha sağlıklı yapar mı?



# PEKİ NE OLUYOR DA DURUMU NORMAL ALGILAYAMIYORUZ..?



SADECE BİR UYARICI...  
İHTİYACIMI DİLE GETİREN  
BİR SİNYAL...



ELLERİN TİTREMESİ, KALP  
RİTMİNİN ARTMASI VB.



YANI HER ŞEY NORMAL!

HADI ÇÖZÜM  
İSTİYORUZ!



(:

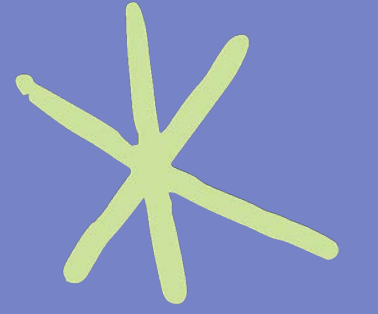
# PEKİ NELER YAPABİLİRİZ..?

NASIL BAŞ EDERİZ..?  
EDEBİLİR MİYİZ (:





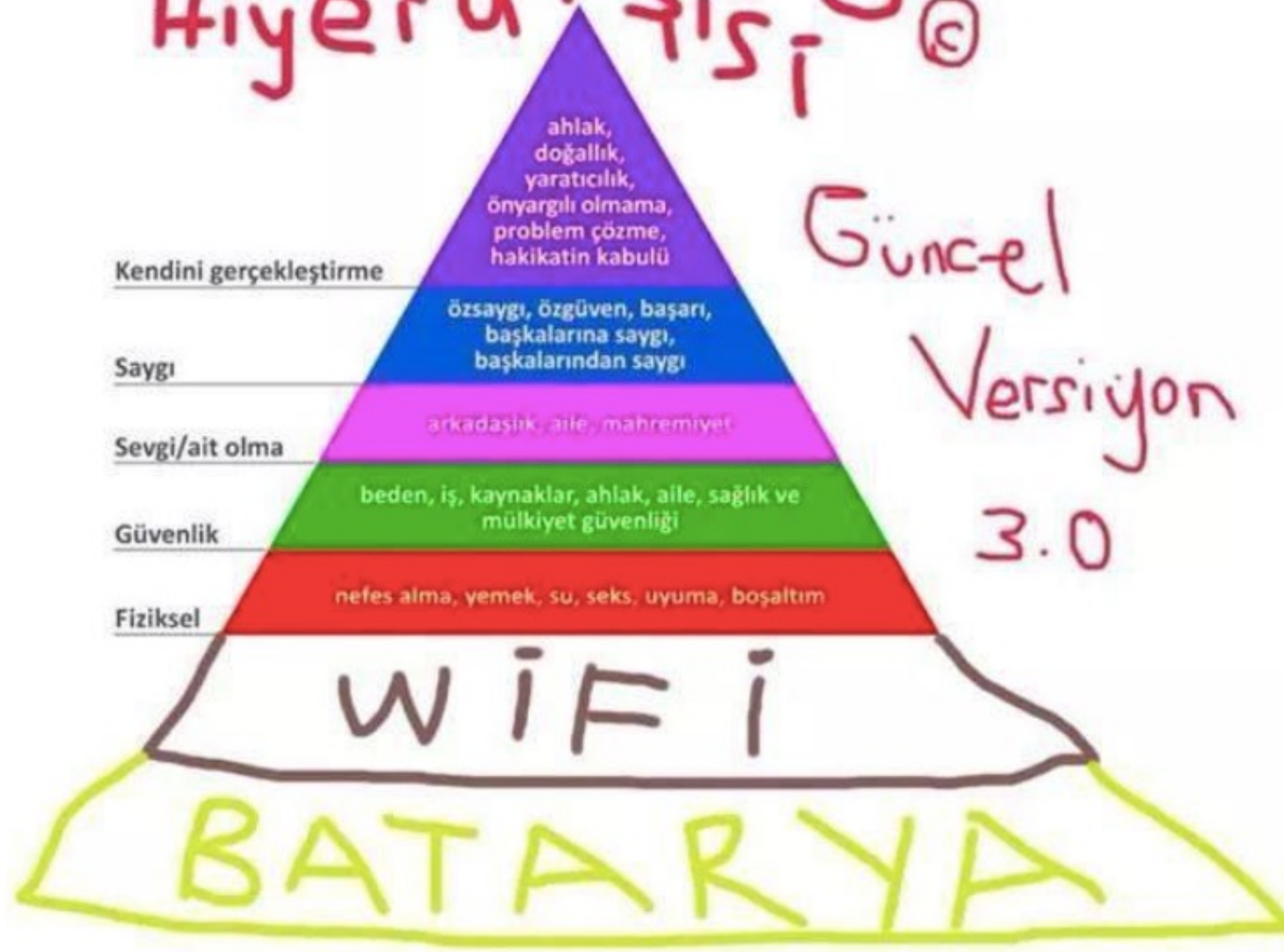
# İHTİYAÇLAR



"EĞER AÇSANIZ, BİR DE KORKU İÇİNDEYSENİZ, SİZE SUNULAN SEÇENEKLER 'EKMEK VE GÜVENLİK' VE 'DEMOKRASİ' OLDUĞUNDA ÇOK DÜŞÜNMEZSİNİZ."



# Maslow'un İhtiyaçlar Hiyeraşisi ©



## Fizyolojik İhtiyaçlar

Nefes alma, yeme, içme, uyuma,  
boşaltım, seks...

## Sosyal İhtiyaçlar

- Takdir, onay alma
- Bir komünün parçası olma
- İşbirliği
- Grup üretimi, yaratıcılık
- Güven
- Bağlılık

## Psikolojik İhtiyaçlar

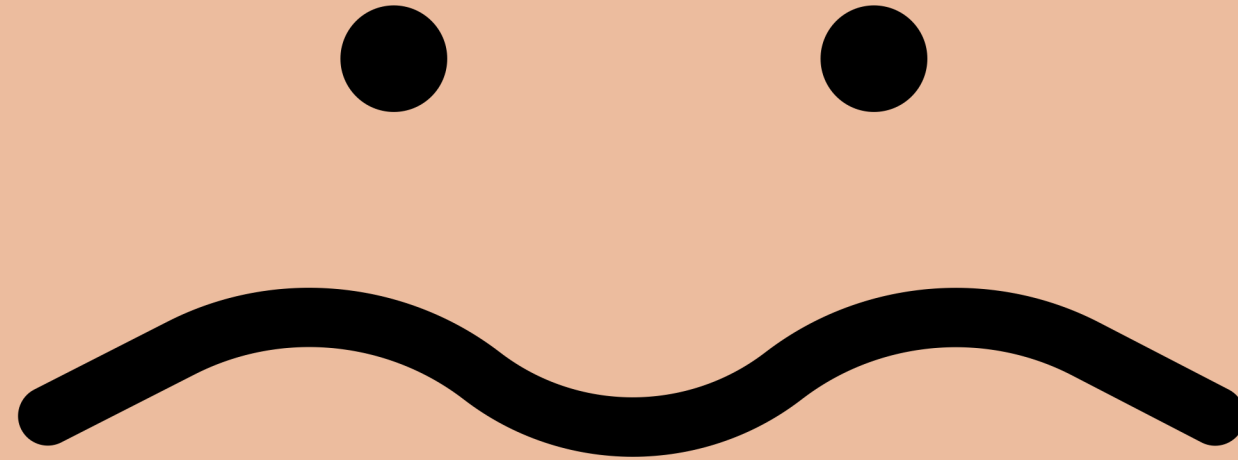
- Ait olma, ait hissetme
- Sevme, sevilme
- Üretkenlik, yaratıcılık
- Yaşamın anlam ve amacını hissetme

Sadece fiziksel ihtiyaçlar karşılanmadığında değil; ihtiyaçlar  
karşılanmadığında zorlayıcı..

Biyolojik köken... (5'te 1 neden)

Sadece biyoloji nedeniyle bunu yaşayan kişi sayısı oldukça az...

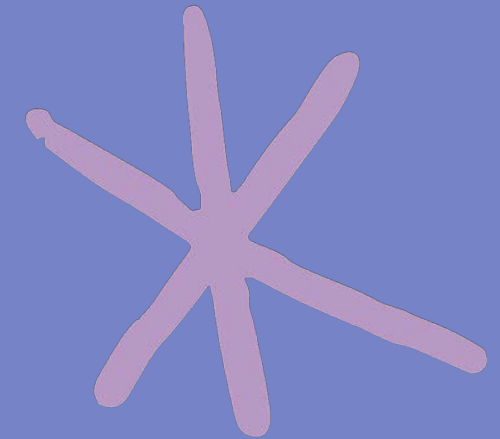
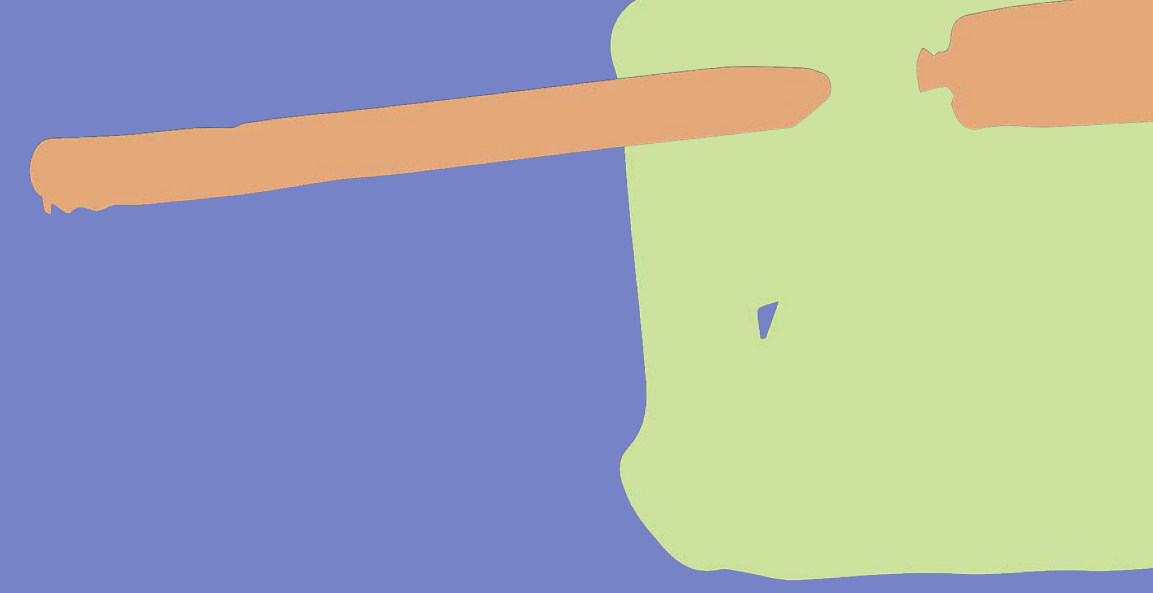
Kişisel, sosyal, psikolojik yani "Yařantısal Etkenler" ok daha büyük  
neden....



Baş Etme Mekanizmasına Aşınayız Aslında...

**STRES HAKKINDAKİ DÜŞÜNCEMİZİ  
DEĞİŞTİRDİĞİMİZDE VÜCUDUN STRESE  
KARŞI TEPKİSİ DE DEĞİŞİYOR.**

**...SADECE BİR SÜREDİR BU MEKANİZMAYI KULLANMAYI  
UNUTMUŞTUK!**



AVCI ÖZELLİĞİMİZİ HATIRLAYALIM!

STRES/KAYGI ANLARINDA KENDİNİZE SÖYLEDİKLERİNİZ..?

**A**

Tezi yazamamak, lisansüstü eğitimde zorlanmak, pandemi, sevgili ile kavga etmek,, havanın rüzgarlı oluşu, aile ile yaşamak, iş bulamamak vb...

**B**

Köprü !

**C**

Kaygı, mutsuzluk, endişe, yetersizlik, huzur, haz, mutluluk, heyecan vb...

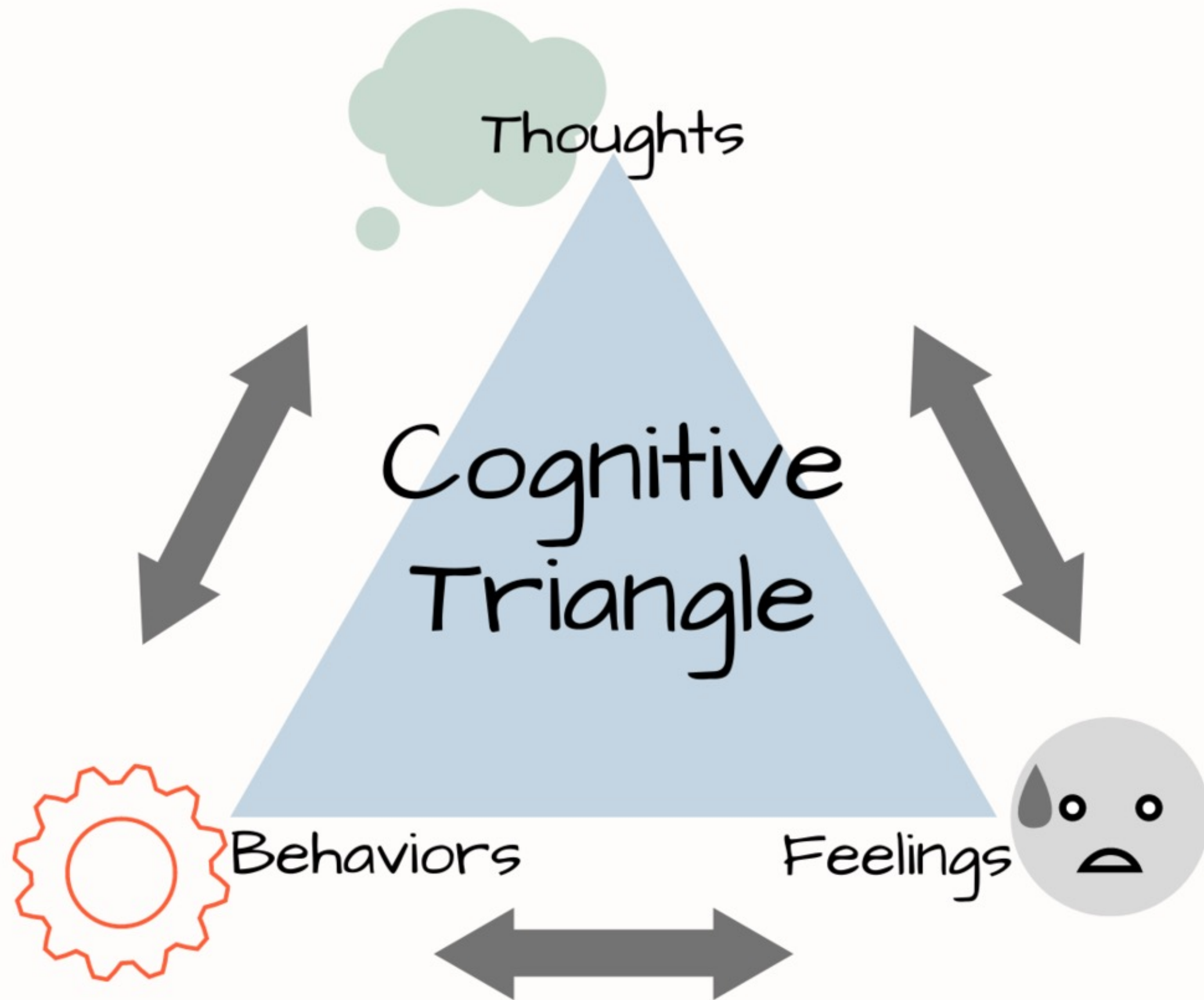
İNANDIKLARIMIZ  
, İKNA  
OLDUKLARIMIZ  
VE ABSÜRD  
GERÇEKLIK..?

B

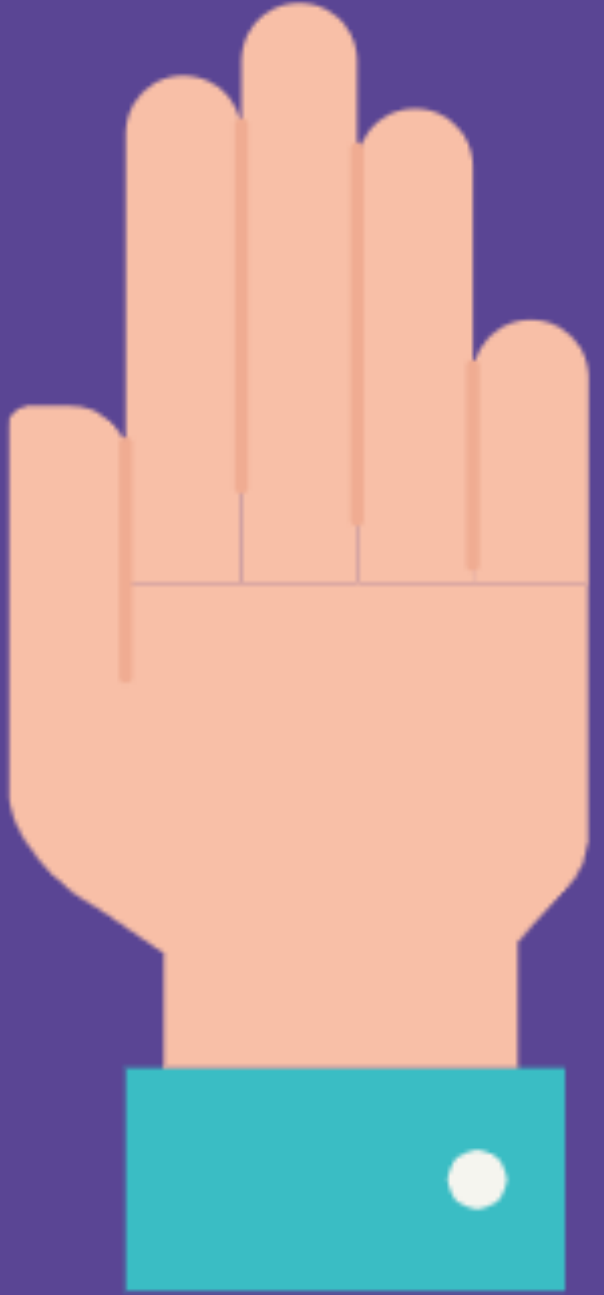
## B NE OLA Kİ..?

OTOMATİK,  
APANSIZ,  
YERLEŞİK,  
DOĞUŞTAN,  
ÇOOOK HIZLI

...







**YA HEP YA HIÇ (HEM  
HEM!)  
MELİ-MALI**

**AŞIRI GENELLEME  
FALCILIK**

**ZİHİN OKUMA  
OLUMSUZA  
YATKINLIK**

**FELAKETLEŞTİRME  
KİŞİSELLEŞTİRME**

**MÜKEMMELİYETÇİLİK**

**ETİKETLEME**

Katı düşünceden esneğe adım  
adım...



**GELELİM BİLİNÇLİ FARKINDALIĞA...**

# BİLİNÇLİ FARKINDALIK & - YARGISIZ- FARKINDALIK...



## **Birinci Boyut:**

Şu anın içinde sizde ve çevrenizde olanları fark etmek

## **İkinci Boyut:**

Bu fark ettiğiniz şey(ler) her ne ise bunları nasıl karşıladığınız yani tutumunuzu fark etmek



MIT'de hoca olan John Kobat Zin kronik ağrıları olan hastalar üzerinde 8 hafta süren bilinçli farkındalık temelli bir stres azaltma programı uygulamıştır. Katılımcıların fiziksel ağrılarında belirgin bir azalma olmamakta beraber, yaşam kaliteleri yükselmiştir.

## **BİLİNÇLİ FARKINDALIK;**

**BEDENİNİZDEKİ AĞRIYI, YAŞAMLARINIZDAKİ ACIYI, ZORLANMAYI VEYA SIKINTIYI AZALTMAYABİLİR AMA ONLARLA OLAN İLİŞKİ VE ONLARI KARŞILAMA BİÇİMİNİZİ DEĞİŞTİREREK SİZE HUZURU, REFAHI SAĞLAYABİLİR...**



# BİLİNÇLİ FARKINDALIK

POPÜLER DÜNYADA ZİYADESİYLE  
KARŞILAŞIYORUZ;

**GOOGLE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DUYGUSAL ZEKAYI GELİŞTİRDİĞİNİ KEŞFETTİKTEN SONRA ÇALIŞANLARININ MOTİVASYONLARINI YÜKSELTMEK, ONLARIN PERFORMANSLARINI EN ÜST DÜZEYDE KULLANMALARINI SAĞLAMAK İÇİN 2007 YILINDA BF TEMELLİ BİR PROGRAM GELİŞTİRDİ.**

**BAŞTA İNGİLTERE PARLEMENTOSU OLMAK ÜZERE DÜNYADAKİ PEK ÇOK PARLEMENTODA BF UYGULAMALARI SÖZ KONUSU VE PARLEMANTERLER BF EĞİTİMLERİNDEN GEÇİYORLAR!**

**NBA TAKIM KOÇU PHIL JACKSON NBA TAKIMLARININ BAŞARISININ ARKASINDA BF OLDUĞUNU BELİRTİR!**

Ve sayısız şirket, başta APPLE olmak üzere çalışanlarına BF eğitimleri aldırılmakta...

# PEKİ BF'Yİ NASIL ANLAR VE YAŞAMIMIZA UYGULARIZ?

## 1. OTOMATİK PİLOTUN FARKINA VARMAK

Bizler çoğunlukla otomatik pilotta yaşarız. Standart, rutin bir günümüzü düşünün

- Uyanınca banyoya gitmeyi,
- Banyoya gidince dişimi fırçalamayı,
- Dişimi fırçalarken kahvaltıda ne yiyeceğimi,
- Kahvaltıyı yaparken ne giyeceğimi,
- Kahvaltıdaayken yolu ve trafiği,
- Trafikteyken sabah toplantısını,
- Toplantıdaayken öğle yemeğini,
- Yemekteyken akşamı,
- Akşam sa ertesini günü planlarız !



Velhasıl; her zamanki rutini bozacak bir şey olmadığı sürece yani bu anın içinde olandan farklı bir şey yoksa eğer genelde ya bir sonraki anı planlarız ya da geçmişini hatırlarız !

# PEKİ BF'Yİ NASIL ANLAR VE YAŞAMIMIZA UYGULARIZ?

## 2. BİLİNÇLİ FARKINDALIĞI FORMAL/İNFORMAL OLARAK HAYATA DAHİL ETMEK

Meditasyonlar  
Nefes Çalışmaları  
Bedene Odaklanma  
Çevreye Dikkat Etmek  
Kişisel Zaman Kalitesi  
vb.

Bütün bunlar sıklıkla yapıldığında tıpkı spora gidip kas geliştirmek gibi adeta zihnimizi çalıştırarak zihin kası geliştiririz !

*"İzdirabın ana kaynağı sizin öznel bakışınızdır. Objektif bakış açısını koruyabilirsiniz, acınızı azaltabilirsiniz."*



# ANDA KALMAK

ÇÖZÜM: *KURU ÜZÜM, EVET EVET KURU ÜZÜM !*



ŞİMDİ VE BURADA

GELECEK

GEÇMİŞ



# PEKİ ANDA KALMAK GERÇEKTEN MUTLU EDİYOR MU..?

**BİR ARAŞTIRMA;** Harvard Üniversitesi'nde çalışan 2 profesörün Science Dergisi'nde yayımlanan araştırmasında;

- 83 ülkeden 2250 katılımcıya (18-88 yaş aralığı) bir telefon uygulaması aracılığıyla uyumadan önce 3 soru soruyorlar:

1. **Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?**
2. **22 aktivitenin yer aldığı listeden şu anda hangisini yapıyorsunuz?**
3. **Şu anda dikkatiniz yaptığınız işte mi? Yoksa başka yerlere mi gittiniz, daldınız mı, dikkatiniz dağıldı mı?**

***"Uçuşan bir zihin, mutsuz bir zihindir."***



## BULGULAR;

- Bireyler uyumadıkları zamanlarda, cinsellik haricinde, %46.9 oranında zamanlarını geçmiş ya da geleceği düşünerek yani zihinleri uçuşarak geçiriyor.
- Bu oran hiçbir zaman (seks de dahil!) %30'un altına düşmüyor.
- Ve mutluluk oranları daha düşük.

*"Durmadan geçmiş ve geleceğe giden düşünce sistemi bizi huzursuz kılar."*

## REÇETELER (:

### FİZİKİ REÇETE

Fizyolojik, psikolojik  
ve sosyal ihtiyaçlar...

### SOSYAL REÇETE

Oksitosin Hormonu

### DİJİTAL REÇETE

Fear of missing out !

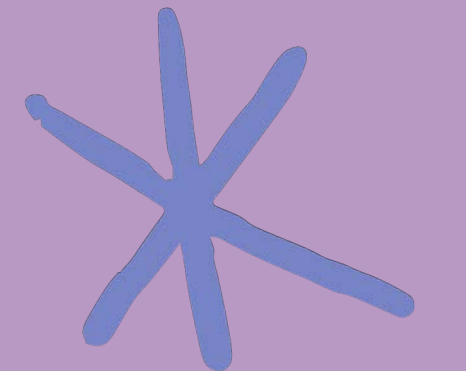
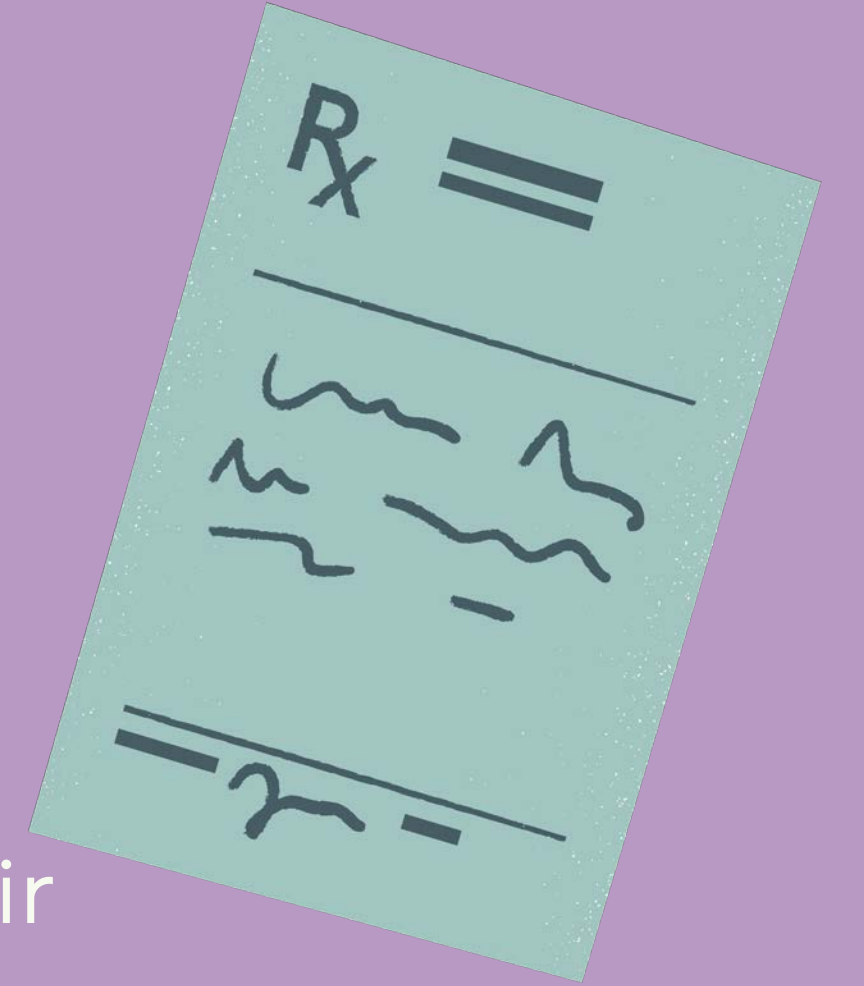
# FİZİKİ REÇETE

Antidepresanlar

Kısa vadede: İşe yarar.

Uzun vadede: Alttađı sorun yeniden çerçeveselenebilir.

Nefes egzersizleri, meditasyon, yoga, sevdiđiniz herhangi bir fiziksel aktivite...



Sosyalleşme  
D Vitamini

Egzersiz (min. 10 dk.)

Müzik dinleme

vb.

**SOSYAL REÇETE**



İNSANLARLA İLETİŞİM VE KENDİNİ  
GÜÇLENDİRME: OKSİTOSİN  
HORMONU  
SARILMA/STRES HORMONU;  
STRESE TEPKİ OLARAK  
SALGILANMAKTA...



SAĞLADIĞI İSTEKLER:  
DİĞERLERİNDEN DESTEK  
SAĞLAMA...  
DIŞA DÖNME...  
BİRİLERİNE FAYDALI OLMA...

SAĞLADIĞI MOTİVASYONLAR:  
YENİDEN DİĞERLERİYLE BAĞLANTI  
KURMA...  
BİR KOMÜNÜN PARÇASI OLMA...  
UĞRAŞLARA DEVAMLILIK...  
DİĞERLERİYLE İŞ BİRLİĞİ YAPMA,  
ÜRETME, YARATMA, AİT  
HİSSETME, ONAY-TAKDİR...



# DİJİTAL REÇETE

MUTLULUK = BAĞLANTI KURMA/BAĞLANMA+ BAŞARI

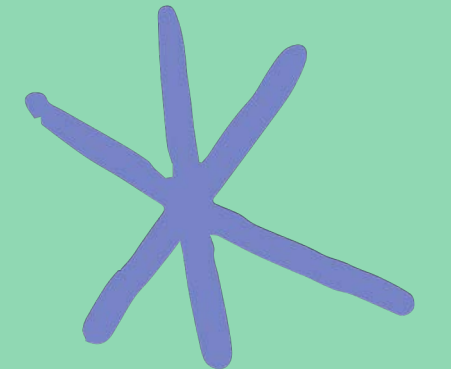


FEAR OF MISSING OUT (FOMO) = FAZLA FAZLA BAĞLANTI KURMA

Yaşanılan andan keyif alamama, sağlıklı iletişim kurup-sürdürememe...

İnsanoğlu var olduğundan beri  
Teknoloji doğrudan sebep ✗

Sürekli bağlı kalarak yaşamla, an ile etkileşimden kopma...



**YENİ DEĞİL, İNSANOĞLU VAR  
OLDUĞUNDAN BERİ!**

**Teknoloji DOĞRUDAN  
SEBEP DEĞİL**, sadece  
PERÇİNLENMESİNE ortam  
hazırlıyor.

Günümüz toplumunda bu  
korkuyu besleyecek mecralar  
her zamankinden fazla

## **FOMO**

### **FKK NELERE ENGEL OLUR?**

1. İnsanlarla iletişim kurmaya
2. Yaşanılan andan haz, keyif,  
zevk almaya
3. Hedeflere ulaşmaya

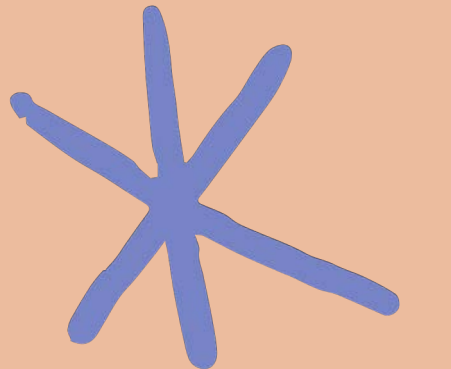
Telefona sürekli  
bağlı kalarak  
insanlarla, yaşamla,  
anla etkileşimden  
kopmaya neden  
oluyor...

# DİJİTAL REÇETE

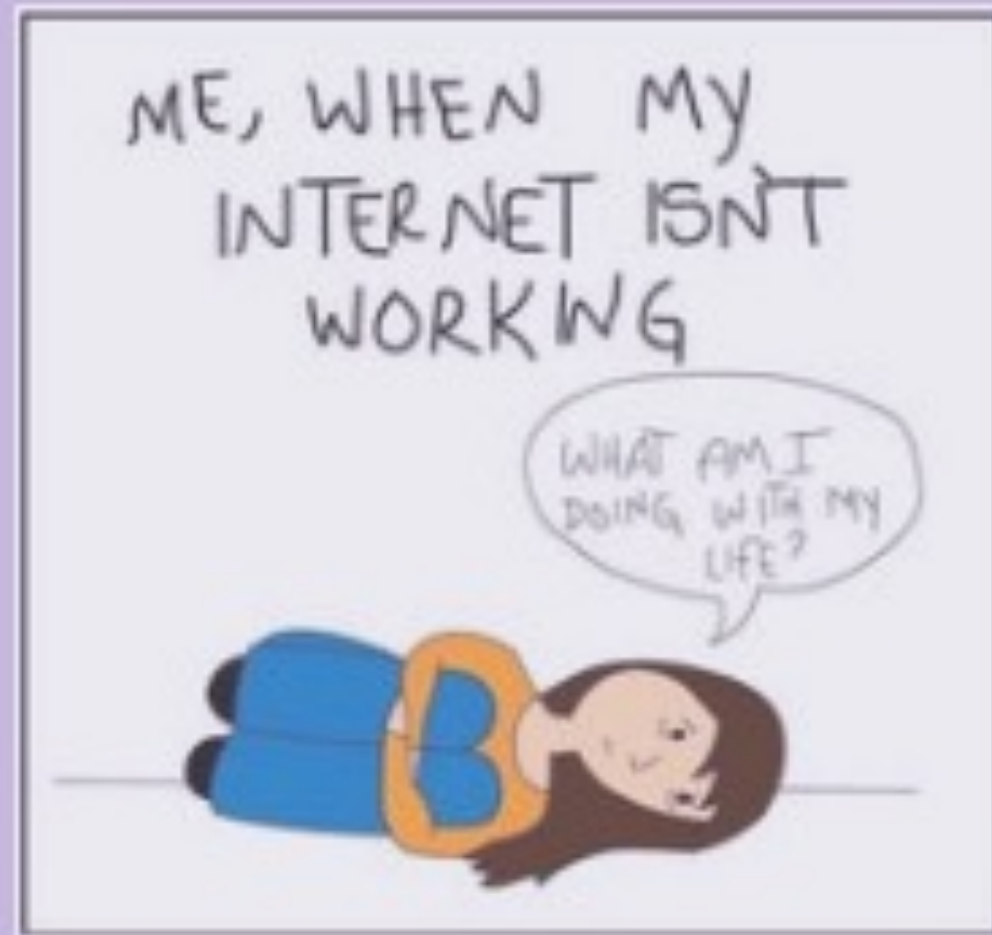
Bağlantılı Olmak = Temel ihtiyaç  
Aşırı bağlantı = Kaygı ve gerginlik

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma:  
Daha düşük performans, daha yüksek kaygı ve hedef belirlemede  
güçlük

O zaman ne yapıyoruz; AKILLI TELEFONLARI BIRAKIYORUZ!  
HAYIR TABİ Kİ (:







MUTLULUĞA ALIŞAN  
ZİHİN

=

CANAVAR

Akıllı telefonların temel  
mekanizması

=

Gündelik hayat dertlerinden  
uzaklaştırma  
Sanal dünyada sanal  
mutluluk yaşatma  
kolaycılığı



**"DURMA GÜDÜSÜ" YOK  
OLUYOR!**

"DURMA GÜDÜSÜ" hayata  
devam edebilmek için, yeni,  
farklı bir şey yapmak için bir  
gerekliliktir!

## TEMEL SORULARI CEVAPLAMA...

TEMEL SORU: BEN ÖNEMLİ  
MİYİM???

Hatırlanacak mıyım?

Başardığım herhangi bir şey  
birileri için önemli olacak  
mı?

Seviliyor muyum?

Arkadaşlarım, ailem beni  
seviyor mu?

Ben sevilmeye değer biri  
miyim?



TEKNOLOJİYİ KESMEK,  
İNTERNETİ KAPATMAK x  
ÇÖZÜM DEĞİL

ÇÖZÜM: Bu korkum bana ne  
anlatıyor?

Daha doyurucu bir hayat  
nasıl sürebilirim?

*"Yaşam boyu kaygımız bu; temelde bu insani korkunun tamamen  
üstesinden gelmek mümkün değil!"*

# Son (:

Dinlediđiniz için teŖekkürler!

“Bir yere gitmeyi veya kendimizi herhangi bir Ŗekilde geliŖtirmeyi umarsak, yalnızca durduğumuz yerden adım atabiliriz. Nerede durduğumuzu gerçekten bilmiyorsak... Sadece daire içine girebiliriz... Nefes alın ve bırakın...”

**Jon Kabat-Zinn**



Seyrediyorum; bir dalgayı izler gibi, sakinim. Yükseliyor, alçaldığı zamanları da biliyorum, pek yakında.

"HIÇBİR DUYGU NİHAİ DEĞİLDİR..."

TÜM DUYGULAR GİBİ KAYGI DA, STRES DE GEÇİCİDİR...

SADECE BİR SİNYAL...

DÜŞMAN DEĞİL...  
İHTİYACIMI DİLE GETİREN BİR ŞEY...

ZAMAN ZAMAN YOLUMUZUN KESIŞTİĞİ  
FARKINDALIK SAĞLAYICI ÖGE...

## **TEDTALKS & YOUTUBE LINKS:**

1. This could be why you're depressed or anxious | Johann Hari
2. Be The Warrior Not The Worrier - Fighting Anxiety & Fear | Angela Ceberano
3. Living With High Functioning Anxiety | Jordan Raskopoulos
4. Rethinking anxiety: Learning to face fear | Dawn Huebner
5. How to cope with anxiety | Olivia Remes
6. Why you feel what you feel | Alan Watkins
7. Anxiety: Hibernate, Adapt, or Migrate | Summer Beretsky
8. Breaking The Loop of Anxiety | Colin Bien
9. How to make stress your friend | Kelly McGonigal
10. How stress affects your body - Sharon Horesh
11. How stress affects your brain - Madhumita Murgia

**MİNİK BİR SEMİNER DEĞERLENDİRME**  
<https://forms.gle/seH3b1MhX8skecei6>



**BUYURSUNLAR (:**



**SORULARINIZ..?**





**KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER!**