

Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar

imeceLAB YENİBİRLİDER
DERNEĞİ

Araştırma Raporu



Ana Partner



Araştırma Partneri



İÇİNDEKİLER

1) Yönetici Özeti

2) Giriş

- 2.1) imeceLAB ve Yenibirlider Derneği İşbirliği
- 2.2) Mesele Süreci Nedir?
- 2.3) Sürecin Amacı ve Odağı

3) Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar

- 3.1) Ana Temanın Belirlenmesi
- 3.2) Mesele Alt Başlıkları

4) Araştırma Hackathonu

- 4.1) Hedef
- 4.2) Yöntem
- 4.3) Alt Başlıklar ve Sınıflandırma
 - 4.3.1) Anket Çalışması

5) Araştırma Hackathon'u Değerlendirme

- 5.1) Bulgular
 - 5.1.1) Bütüncül Sağlık
 - 5.1.2) Rezilyans
 - 5.1.3) İyi Olma Hali
 - 5.1.4) Dijital Detoks
 - 5.1.5) Doğru Bilgiye Erişim
 - 5.1.6) Şiddetsiz İletişim
 - 5.1.7) Komünite Bilinci ve Kolektif Hareket
 - 5.1.8) Birbirinden Öğrenen Topluluklar ve Paylaşım Kültürü
 - 5.1.9) Disiplinlerarası Etkileşim
 - 5.1.10) Sağlık Okuryazarlığı
 - 5.1.11) Bilgi Alışverişi
 - 5.1.12) İklim
- 5.2) Etkimiz ve Kazanımlarımız

6) Katkı Sağlayanlar

7) Kaynaklar

1) YÖNETİCİ ÖZETİ

“Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar” meselesi pandemi süreciyle birlikte herkes tarafından kabul edilen en acil ve önemli olan konuların başında yer alıyor. Bu süreçte kişinin psikolojik olarak dayanıklı ve iyi olma halinin sağlanmasının yanında sosyal bağların güçlendirilmesi için komünite bilincinin yaygınlaştırılması gerektiğinin farkında olarak bu mesele sürecine başladık.

Kriz gibi bir anda ortaya çıkan ve belirsizlik ile dolu süreçlerde bireyler ve topluluklar kendini hazırlıksız bulabiliyorlar ve yeterli dayanıklılık ve esnekliğe sahip olunamadığında krizin yarattığı negatif etki büyüyebiliyor. Bunun yaşanmaması veya etkilerinin en aza indirilmesi için bireylerin iyi olma hallerinin sağlanması çok önemli. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak iyi olma hali bireylerin bu zor süreçleri daha kolay yönetmelerine imkan veriyor, aynı şekilde çevresini ve bağlı olduğu toplulukları da etkiliyor. Güçlü sosyal bağların oluşturulması, paylaşım kültürünün yaygınlaşması ile komüniteler tüm toplumun iyiliğini ve sağlığını pozitif yönde etkiliyor.

Kişinin yalnız olmadığını hissetmesi, #evdekal çağrısına uyarken sosyal çevresi ile bir araya geleceği yeni yöntemleri keşfetmesi, paylaşım kültürüne adapte olarak kendini yeni deneyimlerin ve ortamların içinde bulması için ilk olarak kendini iyi hissetmesi gerekiyor, çünkü iyi hisseden bir birey toplum sağlığına da katkıda bulunabilir.

Tüm bu sebeplerden dolayı; bedensel, ruhsal ve zihinsel açıdan iyi olma hali olan bütüncül sağlığı, kişinin değişen koşullara adaptasyonunu sağlayan rezilyansı, bilgi kirliliğinden sıyrılmak ve sosyal medya bağımlılığını önlemek için dijital detoksu, bireylerin birbirinden güç almasını sağlayan komüniteler ve birbirinden öğrenen topluluklar oluşturmayı, disiplinlerarası etkileşimi, kolektif hareket etmeyi ve bilgi alışverişini odağa alan konuları gençlerle birlikte araştırarak sentezlediğimiz tüm içgörülerini bir raporla bir araya getirmeye karar verdik.

1. Kriz zamanlarında psikolojik anlamda dayanıklılık gösterebilmek için iyi olma halimizi nasıl koruyabiliriz?
2. Sosyal mesafelenme sürecinde sağlıklı sosyal ilişkilerle oluşturulan komünitelerin toplumsal fayda için kullanılmasını nasıl sağlarız?

Bu iki temel soruya yanıt bulmaya çalıştığımız “Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar” mesele süreci için **imeceLAB** ve **Yenibirlider Derneği** olarak gençlerle beraber hazırladığımız ve EY Türkiye’nin önderliğinde şekillendirdiğimiz tüm araştırmalarımızı ve kaynaklarımızı sizlerle bu raporda paylaşarak kamuoyu oluşturmak istiyoruz.

2) GİRİŞ

2.1) imeceLAB x Yenibirlider

imeceLAB; sosyal, kültürel ve ekolojik meselelere gençlerle beraber çözüm üretilmesini sağlayan açık sosyal inovasyon laboratuvarı.

Yenibirlider Derneği; Türkiye’nin fark yaratan bireylerin uluslararası rol modeller olmasını sağlayacak olanaklar sunan bir liderlik ekosistemi için çalışan bir sivil toplum kuruluşu.

Biz, **imeceLAB** ve **Yenibirlider Derneği** olarak yürütücülüğünü üstlendiğimiz mesele sürecine Zorlu Holding ana partnerliğinde ‘**Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar**’ temasıyla 7 Haziran 2020’de başladık. Türkiye genelinden liseli ve üniversiteli gençlerle birlikte, Birleşmiş Milletler’in Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları’nı odağa aldığımız mesele sürecimizde Covid-19 sonrası aciliyeti ön plana çıkan, **Sağlıklı ve Kaliteli Yaşam** amacını gündeme aldık.

2020 yılı Haziran ayında gerçekleşen 3 haftalık mesele sürecinde çeşitli partnerlerle de bir araya geldik:

Ana partnerimiz **Zorlu Holding**, Araştırma partnerimiz **EY Türkiye**, Bilgi ve İçerik Partnerimiz **Coronathon Türkiye** ile **Teyit.org**, İletişim ve Network Partnerimiz **E-bursum** ile **İstaston TEDÜ** olurken Dijital Platform Partnerlerimiz **Mindhood**, **Mentornity** ve **Tribe** oldu.

2.2) Mesele Süreci Nedir?

Çok katmanlı sosyal, çevresel, kültürel meselelerin çözümünde birlikte hareket edebilmek için yenilikçi yöntemlere ve yaklaşımlara ihtiyacımız var. Mesele sürecinde yenilikçi yöntemler ile geleceği tasarlıyoruz. İnsan odaklı tasarımı temel alan sürecimiz ve içeriklerimiz ile gençlerin çözüm için fikir ve proje geliştirmelerini kolaylaştırıyoruz. Mesele sürecine dahil olan gençler; sosyal inovasyonun temel prensipleri olan sürdürülebilirlik, kapsayıcılık, eşitlik gibi kavramları içselleştirirken, insan odaklı tasarım metodolojisini takip ederek atölyelere katılıyor ve uzman mentor ağı desteği ile sosyal fayda odaklı çözüm fikirleri geliştiriyorlar. Proje ve fikirlerini dijital platformumuzda paylaşarak komünitedeki diğer öğrencilerle etkileşime geçiyorlar.

2.3) Sürecin Amacı ve Odağı

Salgın gibi olağanüstü durumlar, insan toplulukları üzerinde birtakım kaygı, korku, üzüntü, stres ve depresyon gibi olumsuz psikolojik tepkilere sebep olabilir, iyi olma hali(wellbeing) ve sosyal bağlar zedelenebilir. Belirsizlik zamanlarında motive olmak, zihinsel ve bedensel bağışıklığı sağlamak, kolektif gücün farkına varmak zorlaşabilir. İçinde bulunduğumuz bu kaotik süreçte iyi olma halimizi korumak ve sosyal bağlantılarımızı güçlendirmemiz ise son derece kritik.

Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar mesele sürecindeki amacımız ise;

- ***Bireylerin dayanıklı ve iyi olma hali***
- ***Toplumsal dayanışma ve komünite bilinci***

alt başlıklarında yer alan sorunlar için Türkiye genelinden gençlerin bir araya gelerek dayanışma içinde çözüm sürecinin bir parçası olmalarını sağlamaktı.

Gençler mesele sürecinde; sosyal inovasyonun temel prensipleri olan **sürdürülebilirlik, kapsayıcılık, eşitlik** gibi kavramları içselleştirirken **insan odaklı tasarım metodolojisini** takip ederek atölyelere katıldılar ve uzman mentor ağı desteği ile **sosyal fayda odaklı çözüm fikirleri** geliştirdiler.

3) SAĞLIKLI BİREYLER VE TOPLULUKLAR

3.1) Ana Temanın Belirlenmesi

Sağlık, içinde bulunduğumuz bu korona salgını döneminde öne çıkan kavramların başında yer alıyor. Bu süreçte biz de gençlerle beraber, bu kavramın bireyler ve komüniteler üzerinde yarattığı etkiyi, ortaya çıkan sorunlar için üretilebilecek çözümleri ve COVID-19 sonrası atılması gereken adımları iyi olma hali ve komünite bilinci olarak iki temel alt başlıkta inceledik.

Bu temayı ve alt başlıkları incelerken; Dünya Sağlık Örgütü'nün 1947 yılında: **“Sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli”** açıklamasını ön planda tuttuk. Bu tanım ile beraber sağlık kavramından bahsederken artık “bütüncül sağlık”tan bahsediyor olduğumuzun bilincindeydik.

3.2) Mesele Alt Başlıkları

Meselenin alt başlıklarını belirlerken öncelikli olarak “bütüncül sağlık” tanımına odaklandık. Amacımız yalnızca fiziksel bir sağlıktan bahsetmek değil, bireylerin zihinsel ve ruhsal sağlığına da odaklanmaktı.

Bireylerin bütüncül sağlığının yanında, toplulukların bütüncül sağlığının sağlanması gerekli ve önemliydi, bu nedenle komünite bilincinin geliştirilmesinin toplum sağlığı için önemli bir adım olacağına karar verdik. **Bu süreçte hedefimiz; bireylerin kendilerine, kendi sağlıklarına ve aynı zamanda da buldukları komünitenin sağlığına katkı sağlayacak çözüm fikirlerini gençlerle birlikte geliştirmektir.**

4) ARAŞTIRMA HACKATHONU

4.1) Hedef

Araştırma hackathonu, katılımcıların bir mesele üzerine internet ortamında yer alan kaynakları belli bir zaman diliminde tarayarak derleme içerikler oluşturmasına; bunu yaparken çalıştıkları konuya dair geniş bir perspektif kazanmalarına ve konunun ilginç noktalarını tespit ederek projelerini geliştirmeden önce konuyu keşfetmelerine dayalı bir etkinlik formatı. 7 Haziran 2020 tarihinde “Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar” mesele sürecimizin ilk etkinliğinde 80’den fazla öğrenci ile Araştırma Hackathonu’nu gerçekleştirmek üzere Zoom platformu üzerinde bir araya geldik. Etkinlikte, “Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar” konusu odağında belirlenen 12 ayrı konu başlığında, internet ortamında yer alan kaynaklardaki bilgileri 4 saatlik bir zaman dilimde anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde derlemeyi hedefledik.

4.2) Yöntem

İlk olarak “Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar” başlığına uygun alt başlıkları seçtik ve konu başlıklarının sınıflandırdık. Bu kavramların hangi açılardan ele alınacağını da kararlaştırdık. Kavramların tanımı, kapsamı, ortaya çıkış nedenleri, amacı, önemi, insan ve toplum üzerindeki etkisi, kriz dönemlerindeki rolü, iyi örnekleri ve günlük hayattaki pratik karşılıkları ile ele alınmasının uygun olacağına karar verdik. Seçilen konularda, araştırma hackathonu esnasında bulguların eklenmesi için Google Drive üzerinden klasörler açtık ve her klasörün linkinin bulunduğu bir excel dokümanı oluşturduk.

Etkinlik sırasında/araştırma sonucu elde edilen içgörüler, proje geliştirmek için kullanılacağından, proje geliştirecek her bir takımdan en az bir katılımcının etkinlikte yer almasını istedik. Bu etkinlik, mesele sürecinin ilk etkinliği olduğu için aynı takım üyeleri hariç birbirini tanımayan öğrenciler ilk kez bir araya geldiler ve beraber çalışma fırsatı yakaladılar.

Etkinlik günü Zoom üzerinden bir araya gelen katılımcılara ilk olarak etkinliğin amacı ve akışını bildirdik. Uygulanan akış şu şekildeydi:

14:00-14:30 Araştırma metodları ve etik kuralların bildirimi

14:30-15:00 Dijital araçların doğru ve etkin kullanımının aktarılması ile kaynak önerileri

15:00-15:15 Ara

15:15-16:45 Breakout room Q&A ve çalışma

16:45-17:15 Breakout room araştırmaların sentezi

17:15-18:00 Kapanış

İlk seansta, EY Türkiye tarafından öğrencilere araştırma yapmanın etik boyutu anlatıldı. İntihal kavramının başka kişilerin düşünceleri ve bulgularının kaynak göstermeden kullanılması olduğu ve bunun bir nevi bir bilgi hırsızlığı olarak kabul edildiği, bu sebeple raporun sonuna rapor yazım sürecinde yardım alınan bütün kaynakların eklenmesi gerektiği aktarıldı.

Etkinliğin ikinci seansında, Google'da doğru bilgiye en kısa sürede erişimi sağlayacak gelişmiş arama tekniklerine dair bilgilerin yanı sıra YouTube ve Twitter gibi mecralardaki gelişmiş arama özelliklerini ve filtrelerini anlattık. Veri araştırması adına kullanılabilecek platformlar ile haber içeriklerini derlenmiş bir şekilde sunan medya organizasyonlarını tanıttık. Bu seans, katılımcıların konuyla ilgili akademik ve diğer yazılı kaynaklara interneti kullanarak nasıl ulaşabileceklerini gösterdi; ayrıca Google'da arama yaparak kaynakların güncelliği ve güvenilirliğini nasıl kontrol edebileceklerinin bilgisini sağladı. Son olarak öğrencilerin çalışma boyunca Google Dokümanlar kullanımında nelere dikkat etmeleri gerektiği aktarıldı.

Her bir konu başlığı için break-out room'lara ayrılan öğrenciler, odalarında çalışmaya başladı. Araştırılacak konunun belirlenmesi ve araştırma sırasında **imeceLAB** ekibi olarak, odaları dolaşarak öğrencilerin sorularını yanıtladık; ayrıca önceden belirlenen bazı kritik kaynakların linklerini öğrencilere ulaştırdık. Öğrencilerden ana odaya döndüklerinde grup sözcülerini belirlemelerini istedik.

Kapanış seansı, her bir break-out room'dan bir grup sözcüsü öğrencinin, grup öğrenimlerini sunması şeklinde gerçekleşti. Öğrenciler odalarda neler

yapıldığını, etkinliğin kendileri için nasıl geçtiğini, ilginç buldukları ya da başkalarının bilmesinin faydalı olacağını düşündükleri bilgileri aktardılar. Bu aktarımlar esnasında **imeceLAB** ekip üyeleri olarak sohbeti yönlendirdik.

Etkinlik sonunda araştırma bulgularının yer aldığı Google Drive dokümanları ve Zoom'daki ana akışların ekran kaydını, tribe.so üzerinden **imeceLAB** komünitesi ile paylaştık. Dokümanlardaki bilgilerin ve argümanların, takım projeleri için birer fikir kaynağına dönüşmesine imkan verdik.

4.3) Alt Başlıklar ve Sınıflandırma

Etkinlik boyunca araştırma yapılacak konular öncelikle üç ana başlıkta belirlendi. Bu başlıklardan iki tanesi mesele sürecinin odaklandığı “İyi Olma Hali” ve “Komünite Olma Bilinci” iken son ana başlık “COVID Sonrası” olarak belirlendi. Her ana başlığın altında ise kapsamlı bir araştırma sürecinde ihtiyaç duyulacak ve projelerin üretilmesi aşamasında öğrencilere yardımcı olacak alt başlıklar seçildi:

- 1) İyi Olma Hali
 - a) Bütüncül Sağlık
 - b) İyi olma hali
 - c) Rezilyans
 - d) Dijital Detoks
 - e) Doğru Bilgiye Erişim
 - f) Şiddetsiz İletişim
- 2) Komünite Olma Bilinci
 - a) Komünite Bilinci ve Kolektif Hareket
 - b) Birbirinden Öğrenen Topluluklar ve Paylaşım kültürü
 - c) Disiplinlerarası Etkileşim
- 3) COVID Sonrası
 - a) Sağlık Okuryazarlığı
 - b) Bilgi Alışverişi
 - c) İklim Krizi

4.3.1) Anket Çalışması

Takımların Araştırma Hackathonu ile masa başı araştırmayı tamamlamalarının ardından saha çalışması için anket yapmalarını istedik. Oluşturduğumuz müfredatta yer alan yönergeleri takip ederek sorularını oluşturan ve hedef faydalanıcılara bu anketi ulaştıran takımlar, anket sonuçlarını da sürece dahil olan herkesle paylaştı.

Anket çalışmasında konunun odağındaki insanların içinde bulunduğu ortamı, deneyimlerini, yaşadıkları zorlukları, duygularını, istek ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışmalarını istedik. Anket katılımcılarına nicel sorular sorarak kişinin hikayesini duymaya ve “neden” sorusu ile ihtiyacın altında yatan alt etmenlere ulaşmalarının önemine değindik. Genel sorularla başlayıp sonra özele indirgenen soru akışına dikkat edilmesi gerektiğini de hatırlattık. Takımların anket sonuçlarında yer alan bazı verilere bu araştırma raporunda yer alıyor.

5) ARAŞTIRMA HACKATHON’U DEĞERLENDİRME

5.1) Bulgular

5.1.1) Bütüncül Sağlık

Yazarlar: Ece Mısıroğulları, Deniz Ceren Canlı, Herdem Barış Yılmaz, Nurcan Durak, Şevval Gür, Buse Yel Bektaş, Beyza Kitapçı, Aslı Didem Polat

Sağlık ve hastalık kavramı, uzun yıllar “fiziksel rahatsızlık” ya da “iyi oluş hali” olarak algılanmıştır. (1) Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1947 yılında, “sağlığı yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli” olarak tanımlamıştır.

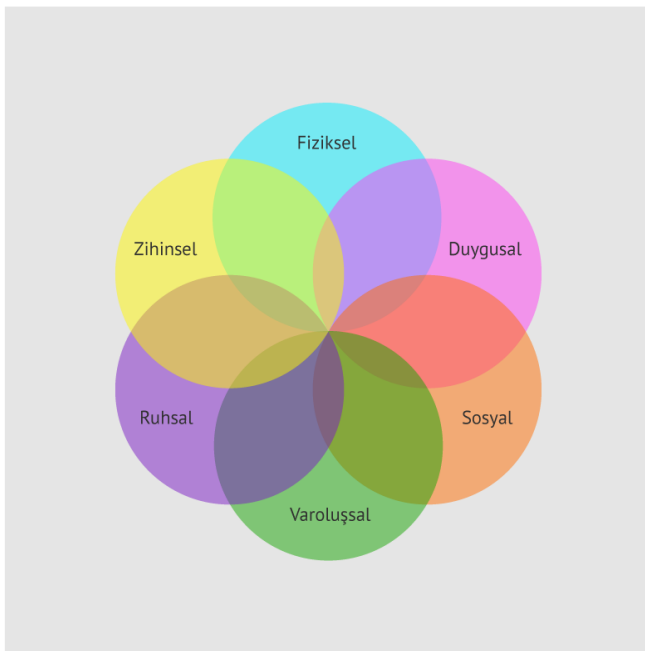
Sağlık “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik halidir”. Bu durumda bireyin sağlığını sürdürebilmesi için fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığının yanı sıra manevi sağlığının da değerlendirilmesi gereklidir.

İçerikler

1. Kavramın kökeni
2. Kavramın önemi
3. Kavramın kapsamı
4. Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
5. Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
6. Kavrama ilişkin istatistikler
7. Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kökeni

Hipokrat; etkileşim kuramı ile akıl ile bedenin birbirini etkilediğini savunmuş, 1817 yılında yayımlanan Aforizmalar isimli eserinde “hastalık yoktur, hasta vardır” sözüyle, hasta bireyi sadece bir hastalık ya da semptom olarak görmeyip bütün (hem fiziksel hem ruhsal hem de toplumsal) olarak ele almak gerektiğini vurgulamıştır. Hipokrat’ın bu görüşü, tıbbın bakış açısındaki yetersizliği ortaya koymuş ve yeni modern bakış açılarının gelişmesine neden olmuştur. Modern bakış açıları insanı bir bütün olarak ele alarak zihin ve beden etkileşimine dikkat çekmişlerdir. Örneğin Christian Smiths “Holistik-Bütüncül Sağlık” kavramını ortaya atmıştır. Günümüzde “Bütüncül Sağlık” ile bireyin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal olarak bir bütün olduğu, her bireyin birbirinden farklı olarak ailesi, çevresi ve toplumla bir bütün olduğu ve sağlık ve hastalığın birbirinden ayrı olarak düşünülmemeyeceği vurgulanmaktadır.



Görsel:
Alya Sağlık Danışmanlık Bütüncül
Sağlık Modeli

Bütüncül Sağlık Modelinde de görülebileceği gibi, kavram 6 boyutta incelenmektedir.

Fiziksel Boyut; bedensel sağlığı dikkate alan, günlük yaşantımızda fiziksel boyutta dikkat ettiğimiz konular ve alışkanlıkların bütünüdür.

Zihinsel Boyut; mental aktiviteyi etkileyen faktörlerle çevrili boyutu ele alır.

Duygusal Boyut; kişisel boyuttaki duygu durumunu ve ruhsal hisleri esas alan bireyin kendisiyle olan bağlantısı ve durumlara karşı tepkilerinde(stres, gerginlik, sakinlik vs) hissettiklerine dayalı sağlık oluşumu bütünüdür.

Sosyal Boyut; bireyin kendi çevresinde bulunan sosyal ortamda kurduğu iletişim bütününden yola çıkan farkındalık ve sağlık boyutudur. Kişiler arası iletişimle beraber yaşadığı çevre ile bağlantısı ve dünyadaki olaylara tepkisini de ele alır

Ruhsal Boyut; bireyin dünyasını anlamlandırmasından yola çıkan inancını kapsayan sağlık boyutudur.

Varoluşsal Boyut; bireyin kendi hayatını anlamlandırırken ne istediğini, hayattaki amacını anlatmasına yönelik arayışını ele alan sağlık boyutudur.(2)

Kavramın Önemi

Bütüncül sağlık yaklaşımı, gerekli olan değişim ve dönüşümü gerçekleştirecek farkındalık ve bilinç durumuna ulaşma sürecinde kişiye yol gösterir.

Bütüncül sağlık yaklaşımının en önemli özelliği "sorunu olan kişiye yetki vermektir". Kişilere, kendi yaşamlarının, bedenlerinin ve iyilik halinin sorumluluğunu alma konusunda destek olur. Kişi kendi sorumluluğunu üstlenerek, yine kendisi için olan bir şifa yolculuğuna başlar. Bu yolculuğun bir son noktası yoktur, hedefi iyilik haline ulaşmak ve iyi olma durumunu sürdürmektir.

Amaç; kişinin niyeti, dikkati ve hareketi ile bu yolculukta farkındalık kazanarak, kendisi için gerekli değişim ve dönüşümü gerçekleştirip, içindeki doğal şifa yeteneğini ortaya çıkarabilmesi ve kullanabilmesidir.(3)

Modern tıp uygulamalarının insanı mekanik olarak ele alıyor oluşu birçok sağlık sorununun görülmesinde başarısız kalmaktadır. İnsan çevresiyle, kendi

benliğiyle ve hayata bakış açısıyla devamlı bir etkileşim içerisindedir. Bu etkileşimin hastalık olgusu ile karşı karşıya kaldığı zaman doğru yönde değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Sağlık ekibi üyelerinin bu yönde bir farkındalıklarının olması, beklenen sağlık hizmetinin kalitesini arttıracaktır.

Kavramın Kapsamı

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1948 yılında Dünya Sağlık Örgütü Tüzüğü'nde "sağlık" teriminin "Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali." olarak tanımlanmış olması, bütüncül sağlık anlayışının günlük hayatta yer bulmasına olanak sağlamaktadır.(4)

Bütüncül Sağlık Kavramı, bireyin fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal alanlarda bir bütün olarak ele alınmasını, her bireyin birbirinden farklı olabileceğinin göz önünde bulundurulmasıyla değerlendirme yapılması ve sağlık ile hastalığın birbirinden ayrı düşünülmemeyeceği esasına dayanır.

Sağlık Hizmetleri, hastalıkların tedavisi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için planlı bir şekilde yürütülen, yetkili kişi ve kurumlarca sunulan hizmetlerdir.

Günümüzde tıp alanında Bütüncül Sağlık yaklaşımı önemli bir yer edinmekte ve artarak uygulanmaktadır. Bütüncül sağlık yaklaşımının uygulanması toplum sağlığını olumlu yönde etkilemekte, hastaların sağlık için harcadığı maliyetlerin azalmasına ve sağlığa yapılan harcamalarda büyük düşüş yaşanmasına önemli katkı sağlamaktadır.

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Bireysel düzeyde bütün olarak iyi olma hali toplumsal olarak da etki yaratacaktır. Birey ve toplum birbirlerinden bağımsız olarak düşünülemez. Ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarının düzeyinin yüksek olduğu toplumlarda huzursuzluk, güvensizlik, agresiflik, belirsizlik halinin hakim olmasını

bekleyebiliriz. Bütüncül açıdan sağlıklı bireylerin ve toplumların gelecek nesillerinin de benzer olmasını bekleyebiliriz.

Son aylarda dünyamızı ve ülkemizi etkileyen ve ciddi dönüşümlere neden olan Covid-19 salgını süresince bireysel ve toplumsal düzeyde büyük değişimler yaşandı ve bu salgın sebebiyle bedenen iyi olma halimize büyük etki eden ruhsal sağlığımız bireysel ve toplumsal düzeyde etkilendi. Panik atak, kaygı bozuklukları, endişe, korku güvensizlik bireyleri ve dolayısı ile toplumsal düzeni ciddi düzeyde etkiledi. (5)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Kriz; insanları ve normal örgütsel süreçleri etkileyen veya yavaşlatan somut olmayan olay/olaylar olarak tanımlanır.

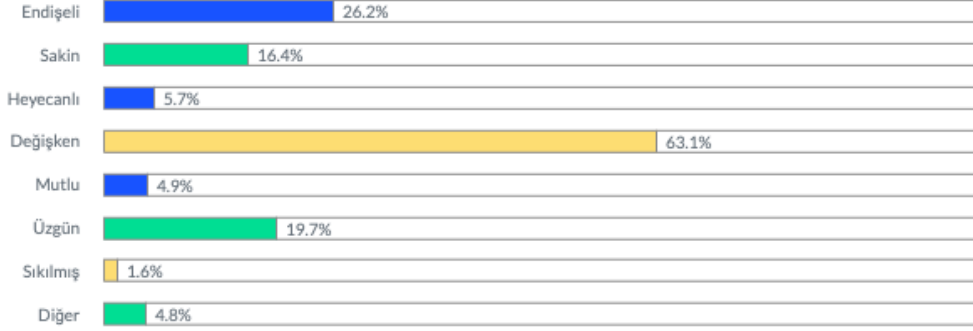
Krizler ani ve beklenmedik bir zamanda ortaya çıktığı için, genellikle olumsuz gelişmeleri beraberinde getirir ve belirsizliği artırır. Yaşanan zihinsel kargaşa ve telaş nedeniyle insanların stresi artar ve bunu çevrelerine yansıtırlar.

Kriz zamanlarında fiziksel sağlığın önemi ortadadır. Ancak, fiziksel sağlık ruhsal sağlık ile paralel bir iyilik haline sahip olmadığı sürece sürdürülebilirliği yoktur. Kriz zamanlarında ortaya çıkan panik ve huzursuzluk hali birey ve toplulukların zamanla fiziksel sağlıklarının da olumsuz etkilenmesini sağlar.

Kavrama İlişkin İstatistikler

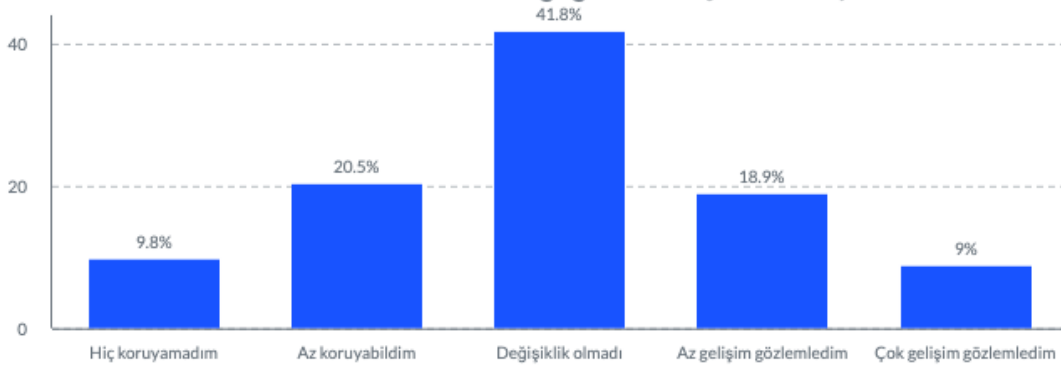
Mesele süreci takımlarından reco-e-very, yaptığı anket çalışmasına katılanlara nasıl hissettiklerini sorduğunda %63'ünün bu süreçte kendilerini sürekli değişen bir ruh hali içinde bulduklarını tespit etti.

COVID-19 Sürecinde Ruh Halin Nasıldı?



- Bedensel sağlık ile ilgili 1-5 arasında kendilerini değerlendirmelerini istediklerinde ise %41.8'inin kendilerine 3 puanını vererek "standart/normal" değerlendirmesinde bulduklarını gözlemledi.

Pandemi Sürecinde Bedensel Sağlığını Ne Ölçüde Koruyabildin?



- Pandemi sürecinde katılımcılara, hangi faaliyet veya rutinlere başladıkları sorulduğunda verilen cevaplar arasında öne çıkanlar şunlar oldu: Spora başlamak, yemek yapmaya başlamak, hobi edinmek veya olan hobiyi geliştirmek, yeni beslenme alışkanlıkları edinmek, bahçe işleri ile ilgilenmek, hijyene daha fazla dikkat etmek, daha fazla kitap okumak.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

İnsan bütün parçalarının toplamından daha öte bir bütündür. Artık bu yaklaşım dünyanın dört bir yanında kabul görmekte ve sağlık sistemleri bunun üzerine inşa edilmektedir. Tedavi sürecinde hastaların sadece fiziksel rahatsızlıklarına odaklanmak yerine onları bir bütün olarak görüp fiziksel rahatsızlıklarının yanında zihinsel ve duygusal durumlarını da dikkate alan bir anlayış yerleşmiştir.

Bunun yanında bireyler de kendi bütünsel sağlıklarını muhafaza etmek için birtakım rutin alışkanlıklar geliştirebilirler. Bu rutin alışkanlıklar kişiden kişiye farklılık gösterebilir ama bu rutinlerin ruhsal ve fiziksel sağlığı arttıracak ve bunu koruyacak şeyler olması gerekir. Örneğin, yoga yapmak.

5.1.2) Rezilyans

Yazarlar: Elif Karabulut, Ece Buket Kuzey, Arda Ada, Kibele Şebnem Yıldırım, Zehra Betül Kızal, İzzet Furkan Yılmaz, Damla Akay, Elif Şimşek

Kriz sonrasında hızlıca kendini toparlama ve iyileştirme gücünü, yaşanan sarsıcı durumlar karşısında ayakta kalma ve yeni şartlara uyum sağlama, hayatın sürekli değişen durumları karşısında esneklik gösterebilme ve negatif duygusal açmazlardan kurtulabilme yeteneğini ve olumsuz koşulları atlatmaya çalışırken ayakta kalmak için yeni yöntemler geliştirmek, değişime ayak uydurmak ve sürekli yenilik yoluyla güçlü ve zayıf; fırsat ve tehdit taşıyan yönleri çok iyi tanımlanır hale gelme özelliğine rezilyans adı verilir. (6)

Aynı zamanda rezilyant olarak tanımlanan organizasyonlar potansiyel tehditleri fırsata çevirebilme ve organizasyonel dönüşümü başarabilme gibi özelliklere sahiptirler. Organizasyonlar, sağkalım ve dönüşüm yeteneğini, sahip olduğu çalışanların bilgi, beceri, yetenekleri ve çeşitli organizasyonel süreçler sayesinde kazanmaktadır. Rezilyant özelliğin kazanılmasında birey, grup ve organizasyon düzeyinde gerçekleşen birtakım faaliyetler etkili olmaktadır. (7)

İçindekiler

- Kavramın kökeni
- Kavramın önemi
- Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
- Kavrama ilişkin istatistikler
- Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kökeni

Oxford İngilizce Sözlüğü'nde rezilyans (resilience) kelimesi, geri sıçrama ve esneklik olarak tanımlanmaktadır. Rezilyans kelimesinin kökeni, Latince'de yer alan ve geri zıplama anlamına gelen "resilire"den gelmektedir. Mekanik disiplinde esnek ve kırılmaz anlamında kullanılan rezilyans kavramı, 1970'lerden itibaren sistemlerin stresle başa çıkması ve yaşanan bozulmalar sonrasında iyileşmesini ifade etmek amacıyla metaforik bir kelime olarak kullanılmaya başlanmıştır. Rezilyans kavramı, organizasyonların beklenmedik ve yıkıcı olayların üstesinden daha güçlü bir şekilde gelmeleri anlamını taşımaktadır. (8)

Kavramın Önemi

Bireylerin ve organizasyonların farklı koşullar altında devamlılıklarını sağlayabilmeleri için rezilyans kavramı oldukça önemlidir. İnsanların fiziksel olarak esnek, dayanıklı, güçlü ve sağlıklı olmasını; zorluklar karşısında bedenlen ayakta durmasını sağlar.(9) Aynı zamanda da organizasyonların, zorlayıcı rekabet koşulları altında,beklenmeyen değişimler ve yıkıcı olaylar karşısında ayakta kalma ve sürdürülebilirlik özelliğine sahip olması da yine rezilyans kavramına bağlıdır. (10)

Bireyler düzeyindeki ilişkisel ve operasyonel rezilyans kapasitesi bir ölçek geliştirme çalışmasında şu şekilde açıklanıyor: Rezilyans kavramı, iki kritik duruma bağlı olarak ortaya çıkar. Bu iki kritik durum belirgin bir tehlike ya da ağır bir karşıtlık durumuna maruz kalma ve/veya gelişim sürecinde karşılaşılan yıpratıcı saldırılara karşı olumlu uyum sağlama süreci. Birey düzeyinde rezilyans, bireyin yıkıcı olaylar ve tehditler karşısında çevresini nasıl etkilediğine bağlıdır.

(Luthar, Cicchetti ve Becker (2000))

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Johns Hopkins Üniversitesi Profesörü Kathleen M. Sutcliffe ve Vanderbilt Üniversitesi Fakülte Direktörü Tim Vogus'a (2007) göre, birbiriyle ilişkili beş davranışsal süreç vardır. Bunlar ;

1. Olası zayıflıkların analizini yapmak,
2. Resmin bütününe görebilmek için varsayımları sorgulamak,
3. Güvenli performansı mümkün kılmak için entelektüel ve organizasyonel becerileri tartışmak,
4. Hatalardan birlikte ders çıkarmak ve kıdeme bakılmaksızın birlikte karar vermektir.

Bu davranışlar, çalışanların zorlayıcı durumların etkileriyle daha iyi başa çıkmalarını sağlamaktadır. Ayrıca bu davranışlar bireyin, organizasyonun temel varsayımlarını sorgulaması yeni çözümler üretilmesine olanak sağlamaktadır. Kıdem gözetmeksizin tüm çalışanların birlikte sorunlar üzerinde düşünmesi ve karar alması ise çalışanların kendi aralarındaki ilişkileri güçlendirici rol oynamaktadır. (11)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Dayanıklılık aynı zamanda bir kişinin zaman içinde karşılaşacağı kaçınılmaz zorluklara rağmen başarılı olma kapasitesini ifade eder. Yani kriz yönetiminin temelinde de aslında rezilyansın yer aldığını düşünebiliriz. Kişi dayanıklılığı ne kadar fazlaysa sürece hakimiyeti de o kadar iyi olacaktır. Ancak birçok kişi karşılaşacağı zorluk ve problemlere karşı potansiyel olarak hazır değildir. Kriz anı için esnekliği güçlendirmenin amacı, sıkıntıların etkilerine dayanacak şekilde bu kapasiteyi arttırmaktır. Ancak günümüzde kriz anını planlama ve krizde etkin uyum sağlama davranışları arasında nedensel bir ilişki olup olmadığı konusunda sorular da bulunmaktadır. (12)

Güncel bir konu olan COVID-19 pandemisi üzerinden rezilyans kavramını inceleyecek olursak:

Yeni koronavirüs hastalığı, dünyadaki insanların sağlığı ve refahı için olağanüstü bir zorluk oluşturmaktadır. (13) Her ülkenin sahip olduğu hastane imkanları, başta sağlık politikaları olmak üzere uyguladığı politikalar ve acil eylem planları gibi pandemi krizine karşısında farklılık göstermektedir. Yaşadığımız süreç içerisinde de bunu yakından gözlemlemiş olup dünya

devletleri olarak adlandırılan çoğu devletin pandemi özelinde ciddi hasarlar alabileceğini görmüş olduk. (14)

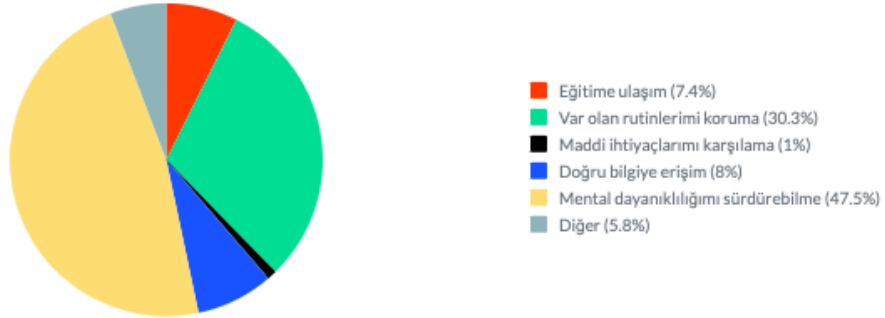
Bu durumdan da yola çıkarak yaşam boyunca karşılaşılabileceğimiz büyük ya da küçük krizlere her zaman hazırlıklı olmalıyız ancak yine de kriz anında gereken esnekliği gösteremeyebiliriz. Kriz anında etkili çözüm için bireylerin, toplulukların, kuruluşların veya ülkelerin izlemesi gereken aşamalar şu şekilde sınıflandırılabilir;

- tahmin etmek,
- etkisini azaltmak,
- baş etmek ve uzun vadeli beklentilerinden ödün vermeden sıkıntıların etkilerinden kurtulmak.

Kavrama İlişkin İstatistikler

Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar mesele süreci takımlarından olan reco-e-very takımı, 122 kişi ile yaptıkları anket çalışmasında pandemi sürecinde katılımcılarına en çok hangi konuda zorlandıklarını sorduğunda şu cevabı aldı: *“Mental dayanıklılığı sağlamak.”*

COVID-19 Sürecinde En Çok Zorlandığın Konu Ne Oldu?



- Anket katılımcılarına bu sürecin üstesinden gelmek için neler yaptıkları sorulduğunda ise şu cevapları aldılar: ZOOM gibi platformlar üzerinden arkadaşlarla görüşmek, hobilere yönelmek, yeni şeyler denemek, evi düzenlemek, meditasyon ve yoga'ya yönelmek.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

ICF (International Coaching Federation) üyesi, Koçluk Platformu Derneği (KPD) eski Yönetim Kurulu Üyesi Selin Yetimoğlu tarafından Nisan 2020 tarihinde kaleme alınan **“Zor Zamanlarda Stresten ve Kaygılardan Nasıl Uzak Kalırız?”** adlı yazıda mindfulness yani bilinçli farkındalık kavramının rezilyansı sağlamadaki önemi dile getirilmiştir. Buna göre bilinçli farkındalık temelli bazı pratikleri kullanarak zihnimizi eğitmemiz mümkündür. Bu pratikler Selin Yetimoğlu tarafından şu şekilde sınıflandırılmıştır: (15)

- Nefes egzersizleri
- STOP diyebilmek - *Stop (dur), Take a deep breath (derin nefes al), Observe (gözlemle), Proceed positively (pozitif devam et)*
- Günlük rutinleri farkında yapmak, ana odaklanmak
- Farkındalıkla yemek, tatları hissetmek
- Farkında yolculuk

• Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Öznur Körükcü ve Kamile Kukulcu tarafından hazırlanan, beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik “Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” adlı yazıda kavramın aynı zamanda varoluşu ya da yaşamı anlamadaki etkisinden de bahsedilmiştir.

“Bireylerin duyguları, düşünceleri ve yargıları zaman zaman yaşamlarına yön verebilmektedir. Yargılardan ya da negatif düşüncelerden arınmış bir yaşama ulaşmak mutlu ve huzurlu bir hayatı beraberinde getirecektir. Farkındalık temelli stres azaltma egzersizleri, şimdiki andan keyif almaya, zorluklarla, stresle ve hastalıklarla baş etmeye ve olumsuz yaşam deneyimlerinin nedenini sorgulamak yerine onları olduğu gibi kabul etmeye yardımcı olabilir.” (16)

• Farkındalık Temelli Meditasyon

Farkındalık temelli meditasyon aklın yargılamadan kaçınılarak dakika dakika eğitimidir. Bu eğitimde akıl işlevsel olarak beyinden ayrı bir şekilde tanımlanmaktadır. Akıl kişinin birikmiş düşünceleri, deneyimleri, beklentileri ve algısıdır. Yani, beyin ölçülebilir, görüntülenebilir ve dokunulabilir canlı bir organdır, akıl ise şekilsiz ve sınırsızdır.

Örneğin, kişinin akli sahilde dolaşırken, beyni olduğu yerde çakılı kalmaktadır (Duncan ve ark. 2009). Farkındalık temelli meditasyon akli maksimum seviyede farkındalığa yönlendirmektedir. Önce bireyler duygu ve düşüncelerini dikkatle gözlemlemek için teşvik edilir, fakat daha sonra bireylere düşüncelerinin içinde nasıl boğulmadan kalacakları ve düşüncelerin sorgulamaksızın nasıl geçip gideceği öğretilir.

- **Beden Tarama Tekniği**

Bireyin bedeni ile bağlantı kurmasını sağlayan en güçlü yöntemlerden birisi de beden tarama tekniğidir. Beden tarama tekniğinde birey bedeni üzerine kapsamlı ve anlık odaklanmaktadır, bu da bireyin aynı anda hem konsantrasyonunu, hem de bedeni konusunda zihinsel esneklik geliştirmesine olanak sağlamaktadır (Davidson ve ark. 2003).

- **Hatha Yoga**

Hatha yoga farkındalık temelli meditasyon ile farkındalık temelli stres azaltma arasında bir bağlantı olarak kullanılmaktadır. Hatha yogada hareketler oldukça yumuşaktır, bu nedenle farklı sağlık seviyelerindeki bireyler ve hastalar tarafından kolaylıkla uygulanabilir (Duncan ve Bardacke 2010). (17)

Diğer

- [Çocuğun Bireysel Gelişiminde Rezilyans](#)
- [Rezilyansın 3 Gizi](#)
- [Başarısızlık Rezilyansı Nasıl Güçlendirir?](#)
- [Rezilyans Seviyenizi Nasıl Ölçersiniz?](#)

5.1.3) İyi Olma Hali

Yazarlar: Elif Koç, Şevval Akbaş, Tuğçe Korkmaz, Zehra Karabulut, Tolga Gür, Cem Polatoğlu, Derin Erçelebi

İyi olma hali insanın;

- kendisiyle barışık ve kendinden hoşnut olma,
- kendini yeterli hissetme,
- kendi yaşamında özgür olma ve kendi kararlarını alabilme halidir.

Bununla beraber iyi olma haline sahip birey çevresindekilerden fikir almakta, çevresindekilerle güvene dayalı ve sıcak ilişkiler kurmakta sorun yaşamaz. Yaşamı ve çevresindeki olayları etkili bir biçimde yönetirken, olay veya durumlara uygun ortamları seçip oluşturabilir.

Yaşama dair amaç edinir ve yeni deneyimlere açıktır.(18)

“Psikolojik iyi olma hali yalnızca ruhsal açıdan herhangi bir bozukluk olmaması şeklinde düşünülmemelidir. Yaşamdan tat alma, mutluluk, ihtiyaçların karşılanması gibi olumlu etkenler olarak psikolojik iyi olmaya vesile olacak unsurlar olarak ele alınmalıdır.”

Hatice Necla Keleş

Anlamlı İş ve Psikolojik Oluş İlişkisi

Journal of Happiness

İçindekiler

- Kavramın kökeni
- Kavramın önemi
- Kavramın kapsamı
- Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
- Kavrama ilişkin istatistikler
- Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kökeni

Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi-oluş kavramını, psikolog Carol Ryff ortaya atmıştır. Ryff, pozitif psikoloji literatürüne, **“psikolojik iyi-oluş”** kavramını kazandırmış ve psikolojik açıdan sağlıklı olan bireylerin hangi özelliklere sahip olması gerektiği ile ilgili kuramsal bir yaklaşım ortaya koymuştur. Ryff’a göre, psikolojik açıdan sağlıklı bir bireyin altı boyutta yeterli ve iyi durumda olması gerekmektedir. (19) Bunlar;

- 1) Kendini kabul - kişinin geçmiş ve şu anki durumuna dair olumlu değerlendirmeleri

- 2) Bireysel gelişim - kendisinin her daim gelişip büyüdüğüne dair duygusu
- 3) Yaşam amacı - kişinin hayatının amacı ve anlamının var olduğuna dair inancı
- 4) Diğerleriyle olumlu ilişkiler - etrafındaki insanlarla girmiş olduğu ilişkilerdeki kalite
- 5) Çevresel hakimiyet - kişinin kendi hayatıyla beraber etrafını da yönetebilmesindeki etkililiği
- 6) Özerklik - kendi başına karar verme duygusu..

Ryff (1995), çok boyutlu bir psikolojik iyi olmadan bahsetmiş, psikolojik iyi olmanın temelinde haz almanın bulunduğunu savunan hazcılığı veya mutluluğu, yaşam doyumunu ve olumlu ve olumsuz duyguların arasındaki dengeyi ön plana alan öznel iyi-oluş yaklaşımlarını yetersiz bulmuştur. **Ryff, psikolojik iyi olma modelini, klinik psikoloji, psikolojik sağlık ve bireysel gelişim temelinde oluşturmuştur.** (20)

Sigmund Freud'la birlikte **insanı anlamak ve tanımlamak** için çalışmalar yapan psikoloji, “neyin insanı mutsuz ettiği” meselesine ek olarak; **“insanın ne ile mutlu olduğu”** meselesine yer açmıştır. Psikoloji biliminin bu belirgin yönelimi kısa sürede araştırmalara da yansımış, insanların daha üretken ve tatmin edici bir yaşam sürmesine yardım etme mesaisinde “yaşam memnuniyeti / kalitesi/ doyumunu, öznel iyi olma, psikolojik iyi olma ve mutluluk” gibi konular daha fazla incelenmeye başlamıştır. (21)

(Linley ve Joseph, 2005: 5-6).

Kavramın Önemi

İyi olma hali, kişilerin yaşam kalitesini ve memnuniyetini ön plana alan ve bunları belirlemeye çalışan, aynı zamanda temel göstergeler* çevresinde yapabilirliklerini arttırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır. **İyi olma hali yaklaşımı sağlık, maddi durum, eğitim, ev ve çevre koşulları, risk ve güvenlik, ilişkiler gibi farklı alanlarda bireylerin “iyi” hedefleyerek bireylerin refahına ve gelişmesine bütünsel olarak yaklaşır.** Ayrıca ister ulusal veriler olarak, ister karşılaştırma amaçlı geliştirilmiş olsun, iyi olma hali endeksleri izleme ve değerlendirmede önemli istatistiksel değerlendirme araçlarıdır. “İyi olma hali” kavramı mutlaka ve mutlaka hem nesnel hem öznel açıdan iyi olma hali durumlarına bakmayı ve yapabilirliklerini izlemeyi vurgular. (22)

Kavramın Kapsamı

Save The Children tarafından yayınlanan *Psikososyal Destek Kılavuzu*'na göre terim **fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel sağlığı** kapsar. İyi olma hâline, bir insan için iyi olan bileşenler de dâhildir; anlamlı bir sosyal role sahip olmak, mutlu ve umutlu hissetmek, ait olunan çevrede tanımlandığı şekliyle temel değerlere göre yaşamak, olumlu sosyal ilişkiler içinde ve destekleyici bir ortamda bulunmak, olumlu becerilerle güçlükleri aşmak ve güven duyarak, korunarak yaşayıp nitelikli hizmetlere ulaşabilmek bunlara dahildir.

İsveç Birliği ve Kilisesi (ACT Alliance and Church of Sweden) iyi olma hâlinin yedi önemli yönünü; bunlar **biyolojik, maddi, toplumsal, manevi, kültürel, duygusal ve ruh sağlığı** olarak sayar. (23)

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu pozitif psikolojinin önemli kavramları olarak değerlendirilmektedir. İyi olma hali insanlar üzerinde özellikle zor zamanlarda çok büyük etki sağlamaktadır. ***İnsanların zor zamanlarda önce kendini iyi hissetmesi süreci doğru yönetmesine de katkı sağlar.***

Önceleri, toplumda genel olarak psikolojik iyi olma hali, fiziksel anlamda iyilik haliyle birlikte ele alınmaktaydı fakat sonrasında klinik çalışmalardan elde edilen bilgiler, fiziksel rahatlık ve psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki göstererek bu durumu doğrulamıştır. Oysa modern toplumda kişisel sağlık doğrultusunda yaşam, psikolojik iyi olma halini içeren daha kapsamlı bir tanıımı ifade etmektedir. Psikolojik problemler, kişilerin üzerinde ekonomik bir yük oluşturmalarının yanı sıra verimliliklerini de azaltmakta ve sağlık maliyetlerini arttırmaktadır.

Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan kişi, kendisini ve çevresinde olan biteni merak eder, öğrenme eğilimindedir. Yaratıcı bir şekilde kendini ifade eden ve hayatından memnun olan kişi, ihtiyaçları karşılandığı doğrultuda esenlik duygusunu geliştirir. Dolayısıyla bireyin kendine ve yaşama yönelik olumlu tutumunun onu mutlu edeceğini ve yaşama dair doyumunu destekleyeceğini söylemek mümkündür.

Psikolojik iyi olma, kariyer/okul başarı, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler başta olmak üzere yaşam kalitesi açısından son derece önemlidir. Bireyin, ailesi ve sosyal çevresindeki ilişkileri ve etkileşimleri iyi olma duygusuna ve hissine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu açıdan bireyin, değerli saygın, güçlü ve yeterli olduğunu hissetmesi gereklidir. Çevresi tarafından kabul gören, onaylanıp desteklenen kişilerin daha başarılı ve psikolojik iyi olma düzeyi yüksek kişiler olduğu saptanmıştır. (24)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

UNICEF tarafından hazırlanan Ekonomik Durgunluk Döneminin Çocukları makalesinde belirtilen Innocenti Raporu'nda yer alan veri ve gözlemlerde, 2008 yılından bu yana devam eden "Büyük Durgunluk" döneminin ekonomik etkileri ve çocukların iyi olma halindeki düşüş durumu arasında bir ilişki kurulmuş. Rapora göre krizlerin, bu krizlerden en çok hasar alan kesim olan çocukların üzerindeki maddi ve manevi etkisi kriz sonrasında da devam ediyor. Krizin olumsuz etkilerinden sıyrılabilmek kriz dönemi ve sonrası sosyal politikalarla mümkün olabiliyor.

Aynı raporda, iyi olma halini korumak için sunulan ilke ve öneriler de mevcut. Bunlar arasında çocuk yoksulluğunu son vermeye yönelik taahhüt, fırsatların genişletilmesi ve çocukların iyi olma halini ölçümleyen ve yorumlayan verilerin çoğaltılması gibi iyileştirmeler yer alıyor. (25)

Bu krizleri önleme anlamında okullarda ve eğitim kurumlarında verilen Psikososyal Destek birimlerinin rolü oldukça büyük. Bu çalışmaların çocukların iyi olma hali üzerindeki geniş çaplı etkileri raporda verilerle de desteklenmiş. Aynı zamanda bu destek mekanizmalarının güçlendirici etkileri birkaç cümlede özetlenmiş: **"Krizlerden etkilenen çocuk ve gençlerin psikososyal iyi olma hâlini destekleyen bir eğitim, onların öğrenmeye hazır olmalarını ve eğitim olanaklarına daha fazla katılmalarını sağlayabilir. Kriz şartlarında çocuk ve gençler çok çeşitli risklerle karşı karşıyadır ve çeşitli bakımlardan zarar görebilirler. İyi tasarlanmış ve duruma uygun psikososyal destek, çocuk ve gençlerin baş etme süreçlerini güçlendirerek negatif etkiyi azaltabilir"** (Alexander, Boothby ve Wessells, 2010). (26)

Kavrama İlişkin İstatistikler

Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar mesele sürecinde yer alan takımlarımızdan Abyssos, yaptığı anket çalışmasıyla gençlerin ne hissettiklerini ve kriz döneminde ne tarz içerik ve paylaşımlara ihtiyaç duyarken olumsuz nelerle karşılaştıklarını tespit etmeye çalıştı.

- Gençler bu pandemi döneminde kendilerini genel olarak umutsuz hissediyorlar.



- Komik, ilham veren, doğa görselleri gibi pozitif ve olumlu içerikler görmek isterken özellikle pandemi döneminde ölüm, kadına şiddet, istismar ve hayvan hakları ihlalleri ile ilgili paylaşımlar görmenin kendilerini olumsuz etkilediğini aktarıyorlar.
- Pandemi sürecinde objektif ve doğru bilgiye erişmek isteyen gençler, umut veren, destekleyici, samimi içeriklerle iyi hissetme hallerini güçlendirmek istiyorlar.
- Gençlere, "Hatırladığınız güzel ve iyi hissettiren paylaşımlar neler oldu?" sorusuna ise genel olarak şu cevaplar verildi: Sosyal yardım haberleri, Haluk Levent'in çalışmaları, hayvanların kentlere inmesi, boğazda yunusların görülmesi, yaş engelinden dolayı evinden çıkamayanlara yardım edilmesi, ABD'de ırkçılığın protesto edilmesi.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

Alışkanlık ve rutinlerin iyi olma hali üzerindeki etkisi, bu raporda, içinde bulunduğumuz COVID-19 süreci ele alınarak anlatılmıştır. Şu anda gündemimizde olan kriz döneminde alışkanlık ve rutinlerimizin nasıl değiştiği aşağıda maddeler halinde anlatılmaktadır.

- **Salgının psikolojik etkisi**

Covid-19 kişilerde kontrol edilemeyen bir stres halinde devam ederse, kişilerin kaçınma davranışları sergilemesine neden olacak ve bu davranışlar da kişilerin bireysel davranışlarını büyük ölçüde kısıtlanacaktır. Kişiler daha fazla önlem alma adına takıntılı davranışlar geliştirerek abartılı önlemler alma yoluna gidebileceklerdir. Kaygı bozukluğu yaşayan kişiler, yaşadıkları en ufak bir sıkıntı halinde salgına yakalandıklarını düşünüp, panikle soluğu hastanede alabilmektedirler. Kişilerin yaşadığı yoğun kaygı, endişe ve belirsizlik durumu vücutlarının farklı tepkiler vermesine, yaşam kalitelerinin bozulmasına yol açabilmektedir.(27)

- **Tokalaşmadan öpüşmeden selamlaşmak**

Dr. Beril Erdoğan'a göre salgının bulaşma hızının yüksekliğine dair ilk açıklamaların ardından günlük hayatımızda aldığımız tedbirler başında arkadaşlarımızla, dostlarımızla selamlaşmamızı "asgari temas" düzeyine indirmek geldi. Bu önlemler virüsün daha fazla kişiye bulaşması önünde önemli bir engel. (28)

- **Aramıza mesafe koymak**

Bu salgın ile birlikte dilimize yerleşen "sosyal mesafelendirme" kavramı da günlük hayatımızda yer tutuyor. İhtiyaçlarımız için dışarıya çıktığımızda herkesle aramıza en az 1 metre mesafe koymak iyi olma halinin devamlılığı için edindiğimiz yeni bir alışkanlık. (29)

- **Evden çalışma**

Korona virüsün yayılmasını önlemek için alınan önlemlerin başında "Evinde kal" çağrısı oldu. Birçok iş yeri de bu çağrıya uyarak çalışanları için "ev-ofis" dönemini başlattı. Bu yeni alışkanlık ile beraber günlük hayatlarımız da oldukça değişti. (30)

Alışık olunmayan durumlara geçiş ve hatta bu durumlardan eski düzene geçiş yeni koşullara uyum sağlamaya çalışan insanlar için birkaç gün sürebilir. Bunu bilmek ve farkında olmak işe yarar.Olağandışı koşullarda yaşayan insanların yeni koşullara uyum sağlamak için kullandığı en yaygın strateji **rutin oluşturmaktır.** (31)

İyi olma hali öncelikle günlük hayatlarımızda edindiğimiz pratikler ve rutinler ile başlar.

Her gün yaptığımız işi seviyorsak; fiziksel beden sağlığımız için doğada vakit geçirmeye zaman ayırıyor, iskelet sistemimiz ve omurga sağlığımız için yeterli fiziksel aktivitede bulunuyorsak; sindirim sistemimiz her gün düzenli ve sağlıklı çalışıyorsa; işlenmiş gıdaları minimuma indirerek, bünyemize uygun doğal besinleri ve baharatları tüketiyorsak; zihinsel ve ruhsal sağlığımız, dengemiz için gündelik meditasyon ve kadim nefes teknikleri uyguluyorsak; sosyal çevremizle birlikte her gün yeterince iletişim kuruyor ve gülebiliyorsak; yaşam standartlarımızdan ve şu an yaşadığımız muhitte mutluyuz, uyku saatlerimiz düzenli ve yeterliyse sürdürülebilir wellbeing halinden bahsedebiliriz.”

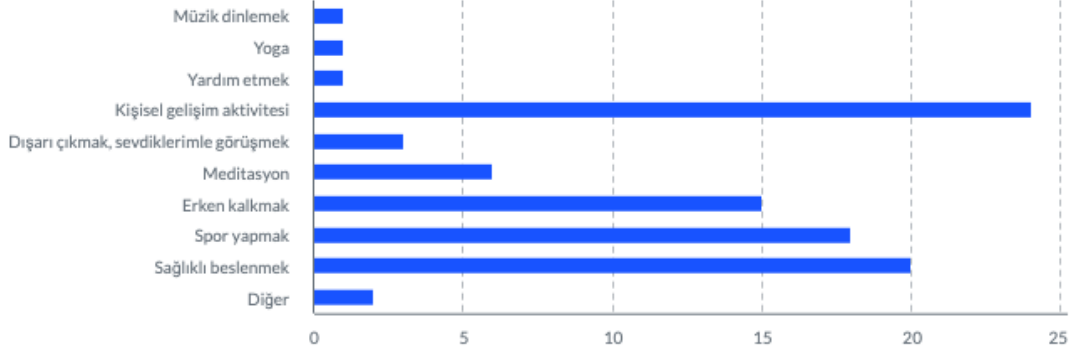
N. Ebru Şinik

Ayurvedik Yaşam Eğitmeni

Farkındalığa bağlı terapilerde iyileşme aşamaları olarak kullanılan yöntemlerden bazıları hoşnut olunmayan düşünceleri sabırla gözlemleme, iyi ya da kötü olarak yargılamama, onları kişiliğinin bir parçası olarak değerlendirmekten vazgeçerek, geçip gitmelerine izin vermesidir. Bu sürecin iyileştirilmesi ve farkındalığa bağlı hayatın oluşturulması uzun bir alışkan zamanı gerektirmekte. Ancak nefes alma egzersizleri, yağmurda yürüme, günlük işlere odaklanma vb. egzersizleri anda kalmamıza yararlı olacak pratiklerden bazılarıdır.” (32)

Mesele sürecinin bir takımı olan Ethereal yaptığı anket çalışmasında yaş ortalaması 22 olan gençlere; “İyi hissetmek için günlük rutinlerinizde neler yapıyorsunuz?” sorusunu sorduğunda şu cevapları aldı:

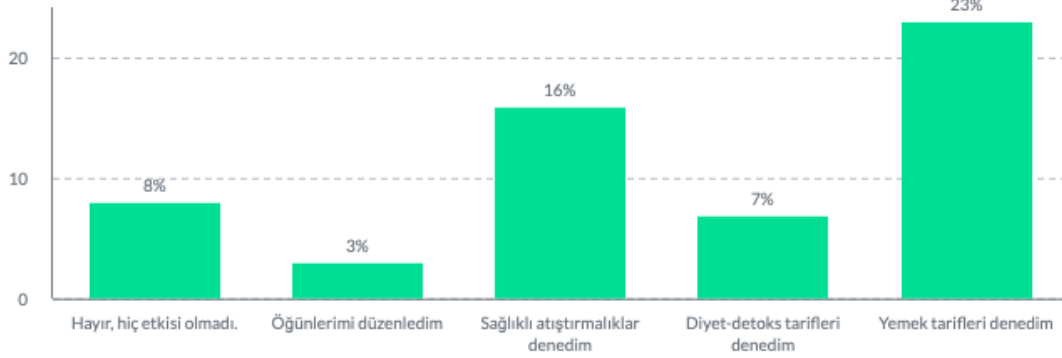
Günlük Rutinlerinde Kendini İyi Hissetmek İçin Ne Yaparsın?



- İyi hissetmek için en fazla yaptıkları şey: Kişisel Gelişim Aktivitesi

Pandemi döneminde beslenme alışkanlıklarında gerçekleşen değişimleri merak eden Ethereal, sosyal medyanın bu konuda etkili olup olmadığını anlayabilmek için şu soru hakkında bilgi topladı:

Sosyal Medya İçerikleri Beslenme Alışkanlıklarının Üzerinde Rol Oynadı mı?



- Anket sonuçlarına göre ekmek yapmak çoğu kişi için hem sağlıklı hem de eğlenceli bir faaliyet olarak görülmüş.

5.1.4) Dijital Detoks

Yazarlar: Aleyna Koca, Ayşe Nur Önal, Ece Eroğlu, Ecem Yıldırım, Mert Zamir, Sezer Tamirciler

İçinde bulunduğumuz çağın bir gereksinimi olarak teknoloji etrafımızı sarmış durumda. Günlük rutinlerimiz ve alışkanlıklarımız dijitalle olan bu yakın ilişkimiz çerçevesinde şekillenmeye devam ediyor. İnternetin bu denli yaygınlaşması ile dikkatimizi ekranlardan ayırmak ve yüz yüze iletişim kurabilmek gittikçe zorlaşıyor. (33)

Hayatlarımız teknolojiye olan bu bağımlılığımızla devam ederken, çevremizle ve kendimizle yeniden iletişime geçmek için çeşitli yollar arayışındayız. Dijital detoks, bilinen detoks tanımından farklı olmamakla birlikte, dijitalle olan bağımlılığımızı bir kenara bırakıp belirlenen süre ve şekillerde teknolojiden uzak olmayı hedefleyen ve bu arayışa cevap olabilecek bir uygulama. Bu uygulama ile amaçlanan, teknoloji ile kurduğumuz ilişkinin farkına varıp bu ilişkideki rolümüzü yeniden belirleyebilmektir. (34)

İçindekiler

- 1) Kavramın kökeni
- 2) Kavramın önemi
- 3) Kavramın kapsamı
- 4) Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- 5) Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
- 6) Kavrama ilişkin istatistikler
- 7) Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kökeni

Teknolojinin gelişmesi hayatımıza birçok kolaylık sağlamış olsa da zamanla ona karşı geliştirdiğimiz bağımlılık çeşitli sorunların doğmasına sebebiyet verdi.

Teknolojik dünyanın gelişmesi bireyleri yalnızlaştırmaya iterken onsuz hayat geçirme düşüncesi de giderek imkansız hale gelmeye başladı. Bir tür bağımlılığa dönüşen dijital dünya insanları rehin almaya devam ederken aynı zamanda da tedavi olunması gereken bir hastalığa doğru evriliyor.

Öyle ki dijital dünya özellikle çocuk ve ergenlerde psikolojik travma, olumsuz kimlik gelişimi, kişilik bozuklukları, yalnızlaşma, yabancılaşıma ve toplumsal olaylara karşı duyarsızlaşma gibi davranış sorunlarına yol açıyor. Bireylerde hatırlamayı zorlaştırıyor. Bağımlılık etkisi yaratıyor. Kıskançlık ve yalnızlık duygularını tetikliyor. Empati duygusunu köreltiyor. Kronik uyku problemlerine yol açıyor. Derin düşünme ve analiz yapma gibi analitik eylemleri kısıtlıyor. Tüm bu sorunları yaşamamak ve teknolojiyi kontrollü kullanmak için ise dijital detox bir trend haline geldi. (35)

Kavramın Önemi

Elektronik cihazlar aracılığıyla ulaştığımız sosyal medya platformları, dikkatsiz kullanıldığında anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sıkıntılara yol açabiliyor. Dijital detoksun felsefesi, her ne kadar insanları teknolojik aletlerden uzun süre uzak tutarak kendilerine dönmelerini sağlamak olsa da günümüz dünyasının şartları ve sunduğu olanakları göz önünde bulundurursak böyle bir hedef doğrultusunda ilerlemek pek mümkün gözüküyor. Bundan ötürü dijital detoks, teknolojiyi tamamen kesmeden, en azından teknolojik aletlerin negatif etkilerini minimuma indirmeyi hedefler. (36)

Ayrıca, şu an içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde “dijital detoks” ayrı bir önem arz etmektedir. Karantina altında olmamız nedeniyle, herkes kendini elektronik cihazlarına daha da kaptırmış durumda. Bu dönemde bildirimleri kapatmak, kendimize zaman konusunda sınırlama getirmek veya telefonumuzu uzak tutmaya çalışmak hem psikolojimizi olumlu etkileyecek, hem de göz sağlığımız başta olmak üzere maruz kaldığımız radyasyon seviyesini azaltacaktır. (37)

Bu doğrultuda, bireyler, kendi kaygı ve streslerinin azaldığını gözlemleyecek, kendilerine ayırdıkları vakti daha iyi düzenlemeyi öğrenebileceklerdir. Empati yetisi ve iletişim becerileri gelişecektir. Farkına bile varmadan, daha fazla boş vakit elde edilecektir. (38)

Kavramın Kapsamı

Dijital detoks, kişinin günlük yaşantısı ve sahip olduğu sorumluluklar göz önüne alınarak çeşitlendirilebilir bir uygulamadır.

Bu uygulama, tek bir sosyal medya platformundan uzaklaşarak gerçekleştirilebileceği gibi bütünsel bir şekilde teknolojik araçlardan soyutlanma olarak da karşımıza çıkabilir. Detoksun süresi de nasıl uygulandığı gibi kişinin kendi ihtiyaç ve isteklerine göre şekillendirilebilir. Sürecin nasıl işleyeceği belirlenirken kişinin kendi iradesi yeterli olmadığında profesyonel destek alınabilir. (39)

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Yapılan kapsamlı bir araştırmaya göre bu etkiler 7 maddede sıralanabilir.

Yoğun internet kullanımı:

1. Gerçekleri hatırlamayı zorlaştırır.
2. Daha yalnız ve kıskanç hissedilmesini tetikler.
3. Bazı gençlerde intihar riskini artırabilir.
4. Empati kabiliyetine zarar verir.
5. Kronik uykusuzluğa neden olabilir.
6. Derin düşünme ve analizden uzaklaştırır.
7. Bağımlı bir beyne, fiziksel ve zihinsel yoksunluk belirtilerine sebep olabilir.(40)

Görmüş olduğumuz bu ciddi etkilerin çözümünde dijital detoks uygulamasının önemli bir çözüm yolu olduğu düşünülüyor. Bir grup nörobilimci ve başarılı girişimcinin katılımıyla 24 saat sürecek bir deney hazırlanarak internet erişimi olmadığında insanların ne gibi tepkiler göstereceği gözlemlendi:

1. Artan Göz Teması: Katılımcıların ekranlarından ziyade diğer insanlara odaklandıkları ve sonuç olarak daha iyi ve daha derin kişisel bağlantılar kurdukları gözlemlendi.
2. Düzelen Vücut Postürü: İnsanlar, daha düz ve omuzları geride yürümeye başladılar. Vücut ağrısını azaltan ve sindirimi iyileştiren bu duruş, ayrıca insanların daha canayakın görünmesini de sağlamış oldu.
3. Derin ve İlgi Çekici Konuşmalar: Katılımcılar detoks sürecinde daha fazla kişisel paylaşım yapmak durumunda kaldılar ve başkalarıyla birlikte olma deneyimini daha da derinleştirme fırsatı yakaladılar.

4. Hatırlama Becerisi: Dikkat dağıtabilecek bildirimlerin yokluğunda katılımcıların, anda kalma ve detayları fark etme konusunda daha başarılı olduğu, dolayısıyla hatırlama becerilerinin de arttığı gözlemlendi.
5. Sağlıklı Uyku Düzeni: Vücudun, beyne uykuya hazır olduğunu söyleyen melatonin hormonunu salgılamasını engelleyen ve ekranlardan yayılan mavi ışığın yokluğunda daha sağlıklı bir uyku süreci geçirildiği kaydedildi.
6. Artan Özsaygı: İnternetin dikkat dağıtıcı etkisinden uzakta olan katılımcıların daha derin düşünmeye başladığı ve erteledikleri konuları tekrar düşünerek aldıkları kararlara olan inançlarında artış olduğu fark edildi. (41)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Ürün dizaynı ve kullanıcı deneyimi üzerinde çalışan insanlar, tasarladıkları ürünün kullanıcılar üzerinde bıraktığı etkiyi maksimum düzeye çıkarmak için farklı yollara başvururlar. Kullanıcıların davranışlarını değiştirmek, onlara bir şeye karşı ihtiyaç duyuyor veya istek besliyor oldukları hissini aşlamak, önlerine çıkan seçenekleri kısıtlayarak onları kendi istedikleri alanlara yönlendirmek, ve kullanıcıları kendi akışlarına bağımlı kılabilmek için birçok taktik geliştiriyorlar. Buna bağlı olarak teknoloji ve dijital ürünler, kullanıcıya fark ettirmeden kriz zamanlarında en önemli ihtiyaçlarımızdan biri olan berrak düşünebilme becerisinin önüne geçebiliyor.

Dijital mecralardaki bilgi kirliliği kriz anlarında insanların doğruluğu belli olmayan ve güvensiz kaynaklardan bilgi almalarına yol açar, ve bu bilgiler sosyal medyanın da gücüyle paylaştıkça daha çok insana ulaşır. Kriz gibi zamanlarda dijital platformların kullanımının aza indirgenmesi ve gazete veya dergi gibi basılı yayın organlarından bilgiler elde edilmesi yardımcı olacaktır.

Bağ kurmak ve sosyal varlığı sürdürürebilmek insanlığın tarih öncesinden bu yana temel ihtiyaçlarından biri. Kriz dönemlerinde bu sosyalleşme ihtiyacımızın büyük çoğunluğunu çeşitli sosyal mecralar aracılığıyla karşılamaya çalışırız ve bu durum ekranların başında geçirdiğimiz zamanı önemli ölçüde arttırır. Dijitale daha bağımlı hale geldiğimiz, anın keyfine varma yetimizin köreldiği ve kendi değerlerimizden daha

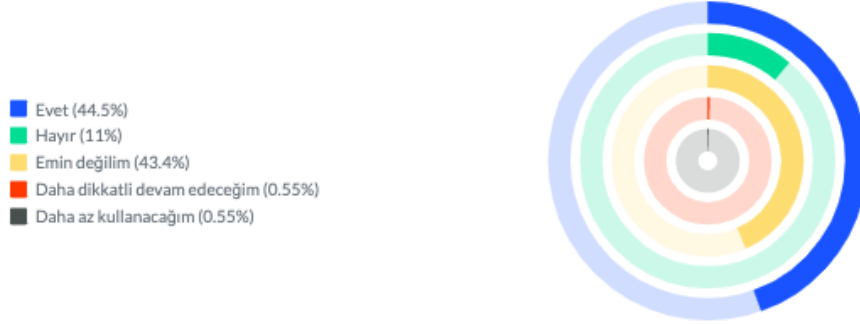
hızlı uzaklaşmamıza sebep olan kriz dönemlerinde, dijital detoks uygulaması bize bazı gerçeklikleri hatırlamamızda yardımcı olabilir.

Kavrama İlişkin İstatistikler

Sağlıklı bireyler ve Topluluklar mesele sürecimizin takımlarında olan Bioneer yaptıkları anket çalışmasında pandemi sonrasında sanal platform kullanımı ile ilgili 173 kişiye ne düşündüklerini sordu.

- Ankete katılanların %44,5'i kullanım sıklığının eski haline döneceğini belirtirken %43,4'ü ise bu konuda emin değil.

COVID-19 Sonrasında Sanal Platform Kullanım Sıklığınızın Eski Haline Döneceğini Düşünüyor Musunuz?



Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

Dijital detoks kişinin kendi hayatında uygulanabilir olma düzeyi ve isteği doğrultusunda şekillenmektedir. Bütün elektronik ekranlardan uzak kalmanın tercih edildiği detokslardan bazı sosyal platform kullanımlarının kısıtlandığı uygulamalara kadar farklı işleyişlerini görmek mümkün. Dijital detoks yapmaya teşvik eden ve bu süreci kolaylaştıran birçok uygulama bulunmaktadır:

- Screen time hangi sosyal mecrada ne kadar zaman geçirdiğinizi görüntüleyebileceğiniz ve derseniz uygulama erişimlerine limit koyabileceğiniz bir uygulama. (42)
- Digital Wellbeing ise kişiye hayatı üzerinde istediği kontrolü kurmasında yardımcı olması için Google tarafından geliştirilen ve aynı anda birçok uygulama ve özelliğin kontrolünü sağlayan bir araç. (43)

- Mute uygulaması alışkanlık takibi sağlarken kişinin kendisine ayırdığı bu zamanda yapması için ufak görevler de sunuyor. (44)
- Space adlı uygulama ise daha farklı bir sistem kullanarak çeşitli uygulamalarda geçirilen süreye odaklanmak yerine, kişinin nasıl bir kullanıcı olduğu ile ilgileniyor ve zaman içinde çeşitli uyarılar vererek kişinin ekrandan uzaklaşmasına ve meditasyon yapmasına teşvik ediyor. (44)
- Freedom kullanıcının hem telefonu hem de bilgisayarını üzerinden en çok zaman geçirdiği uygulamaları bularak bu uygulamalara çeşitli ulaşım engelleri koyma konusunda yardımcı olan başka bir uygulama örneği. (44)
- Siempo ise sürekli olarak uygulama ikonlarının yerlerini değiştirerek kas hafızası oluşumuna engel olmayı hedefleyen bir Android uygulaması. (45)

Dijital detoks turizm sektöründe de etkisini gösteren bir kavram. Kanada'da "Echo Valley and Spa" doğanın içinde teknolojiden uzak bir tatil imkanı sağlarken İngiltere'de "Lifthouse Spa" adlı tatil mekanı hem ekranlardan hem de bazı zararlı alışkanlıklardan uzaklaşabilmek için misafirlerine birçok fırsat sunuyor. İrlanda'da ise "Westin Dublin", otele giriş sırasında misafirlerine elektronik eşyalarını saklamaları için bir kutu veriyor ve tatil boyu dijital detoksun tadını çıkarmaları için onları birbirinden farklı aktiviteler ile buluşturuyor. (46) Dünya çapında dijital detoks konsepti ile varlığını sürdüren ve misafirlerine ekranlardan uzakta kaliteli zaman geçirebilecekleri etkinlikler sunan daha birçok tatil yeri saymak mümkün.

Kovert Designs'ın CEO'su Kate Unswort, dijital detoks uygulamasını odağına alıp bu konudaki çeşitli çalışmalarını sonrası çıkardıkları ürün ile dikkatleri çekiyor. Altruis adını verdikleri takılar yalnızca belirli bildirimleri kullanıcılara ileterek onları gereksiz bilgilerin dikkat dağıtıcılığından kurtarıp zamandan tasarruf etmeleri için olanak sağlıyor. (47)

Ekranlarımızın hayatımızı işgal ettiği yerlerden biri de yemek masalarımız. Bu durumu Dolmio isimli bir sos markası da fark etmiş ve kullanıldığı anda internet bağlantısını kesen Pepper Hacker adında bir karabiber öğütücüsü geliştirmişler. (48)

“It’s time to log off” ise 2014 yılında Tanya Goodin adlı dijital girişimci tarafından kurulan ve dijital iyi olma hali, dijital detoks gibi konular üzerine çeşitli kaynakların paylaşıldığı bir web sitesi. Bu kuruluş aynı zamanda telefonlarımızla olan ilişkilerimizin konuşulduğu “It’s complicated” adlı podcastin de üreticiliğini ve 5:2 Digital Diet isimli 5 gün teknolojik araç kullanımına devam edip 2 gün dijitale ara vermeye teşvik eden bir uygulamanın da sahipliğini yapıyorlar. (49)

5.1.5) Doğru Bilgiye Erişim

Yazarlar: Peker Çelik, Bahar Birsal, Bartu Özcan, Berke Özkan, Ekin Berk Polat, Ozan Ali İnci

Teknoloji çağının getirileri ile beraber artık internetten bilgi erişimi oldukça kolaylaştı. Kütüphane türevi kaynak sağlayıcıların kullanımı gittikçe azalırken, “online” bilgiye erişim hemen hemen herkesin elinin altında. Peki internetten eriştiğimiz kaynakları kullanırken bilginin doğruluğundan nasıl emin oluyoruz? Kriz anlarında sakinliğimizi korumak için doğru bilgiye erişimin önemi nedir?

İçindekiler

- Kavramın kökeni
- Kavramın önemi
- Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kökeni

Günümüzde bilgiye ulaşmak için en yaygın araçlardan biri internet olmuştur. “Bilgi, kitle iletişim araçları vasıtasıyla yayılarak toplumsal hale gelmektedir. Kitle iletişim araçlarından olan internet de günümüzde giderek yaygınlaşarak bilginin kolay ve ucuz bir şekilde küreselleşmesine neden olmaktadır.” (50) Bu nedenle doğru bilgiye erişimde internetin ve teknolojinin rolü oldukça önemlidir. “Ulaşılabilirlik, etkileşim ve tanımlama engelleri gibi sorunlardan bazılarının üstesinden gelinmesini sağlayan bir ortam”(51) olarak tanımlanan internet bu etkili yanlarıyla çeşitli sorunları da beraberinde getirmektedir.

Teknoloji ve internetin topluma sunduğu bilgileri araştırırken önemli olan doğru bilgiyi ayırıştırabilmektir. Doğru bilgiye internet üzerinden ulaşma isteği için doğru ve yalan haber ayırımının yapılmasını gerekli kılmaktadır. İnternet ortamında doğru bilgiyi ayıran bir süzgeç kullanılmadığından toplumdaki bireyler “bilgiyi eleştirel şekilde değerleyebilme” becerisine erişebilmelidir. (51) Ancak bu sentezleme ve filtreleme yöntemleriyle internetteki doğru bilgiye ulaşım sağlanabilir.

Bilgiye erişimin geçmişe kıyasla çok daha kolay ve pratik hale geldiği bu günlerde doğru bilgiye erişimin sağlanamaması hem insan hem de toplum üzerinde birçok etki yaratmaktadır. Bu sebeple doğru bilgi toplum için bir ihtiyaç haline almıştır. Belirli bir konuda, alanında uzman olmayan kişilerin bilimsellikten uzak açıklamaları kamuoyunu yanıltıcı bilgilerle toplumun uygun karar alma ve değerlendirmesini olumsuz etkilemektedir. En basitinden örnek vermek gerekirse gıda alanında doğru bilgiye erişimin olmadığı durumlarda, alanında uzman olmayan kişilerce yapılan açıklamalar, birey ve toplumun beslenme ve sağlığını olumsuz etkileyecektir. Yeni Medya Düzeninde Bilgi Güvenilirliği ve Toplumsal Etkileri Araştırma Raporundaki dikkat çeken bazı noktalardan bahsedecek olunursa, doğruluğu teyit edilmeyen terör, doğal afet ve benzeri haberlerin asılsız sızdırılması toplumda tedirginlik korku ve panik başta olmak üzere çeşitli pek çok psikolojik zorluğu da beraberinde getirmektedir. Bu noktada, doğru bilgiye nereden ulaşabileceğini bilen, sorgulayan, eleştirel ve analitik düşünme becerisine sahip bireyler ve toplumların önemi ortaya çıkmaktadır. Bu durumu anlayan ve değer veren ülkeler de doğru bilgiye erişim konusunda insan odaklı yatırımlarına ve eğitime büyük önem vermektedir.

Kavramın Önemi

Kriz zamanlarında doğru bilgiye erişim sanıldığından daha önemli bir role sahip. Gelişen teknoloji sayesinde artan sosyal medya kullanımı da doğru bilginin değerini arttıran sebeplerden biri. Sosyal medya kullanımının artması bir nevi sahte haber, manipülasyon, söylenti gibi olayların artmasına neden oluyor ve bu artış kriz gibi zamanlarda yüksek derecede artışa geçmektedir.

Sosyal medya kullanıcıları bilgiyi paylaşmak için değil de daha çok duygusal olarak içinde bulunmak için kullanmaya başlıyor. Bunu Kenyatta Cheese, *“Belki insanların paylaşmak istediği bilgi değil de duygusal dürtülerdir. Belki,*

sosyal anlamda, sosyal medya artık bir bilgi ağı değil de duygu ağıdır.” diyerek açıklıyor. Tabiki kimileri bu duygusal bağı kendi yararına kullanmak için çaba gösteriyor. Bunun sonucunda kendi menfaatleri uğruna yalan bilgileri, söylentileri yayabiliyorlar.

İnternetteki bu bilgi kirliliğinden dolayı doğru bilgiyi bizlere ulaştıran kaynaklarda önemli bir yer kazanmıştır. Bu kaynaklardan biri olan Teyit’in editörlerinden Mert Can Yılmaz, Boğaziçi Üniversitesi’ne verdiği röportajda Teyit’in kuruluşunu *“Teyit, Ekim 2016’da yola koyuldu. O tarihlerde Türkiye’nin çeşitli şehirlerinde gerçekleşen patlamalar ve darbe girişimi gibi olaylar kriz anlarında doğru bilgiye erişmenin ne denli önemli olduğunu ortaya koyuyordu. Bilgi kirliliğinin hem sosyal medyada hem de ana akımda yüzeye vurması ve kimi zaman bu durumun toplumda infiale yol açabilecek seviyelere ulaşılabilir olması bir doğrulama platformuna olan ihtiyacı pekiştirdi. Bu ihtiyacı gidermek üzere Teyit, sosyal fayda yaratma amacı güderek kuruldu.”* cümleleriyle anlatıyor.

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Bildiğimiz gibi Covid-19 sürecinde tüm dünya büyük ölçüde etkilendi. Bu süreçte bilgi kirliliğinden doğan doğru bilgiye ulaşamama problemi insanları en çok etkileyen unsurlardan olmuştur.

Özellikle Donald Trump’ın başkan seçilmesinden sonra sıklıkla kullanılmaya başlanan *fake news*, bizde *yalan haber* olarak ifadesi ile kullanılıyor.(52) Şubat ayı ortalarında, Dünya Sağlık Örgütü, yeni koronavirüs pandemisine yanlış bilgi salgınının (*infodemic*) da eşlik ettiğini açıkladı (53). Bunun üzerine giderek çığ gibi büyüyen yalan haber topluluğu insanları yanlış yöntemler uygulamaya iterek istenmeyen sonuçlar doğurdu. Daha sonrasında limon dilimli ılık su veya saf olmayan alkol içmek gibi örneklerle karşılaşıldı.

2020 yılının ilk üç ayına bakıldığında ise kümülatif değerlerin giderek hızlı bir artışla farklılaştığı görüldü ve böyle dönemlerde doğru bilginin önemi toplum tarafından giderek daha fazla anlaşılmış oldu.

Covid-19 süreci öncesine dayanan bu bilgi kirliliği birçok ülkeyi, iş adamlarını ve ilişkilerini negatif şekilde etkiledi. Geçtiğimiz günlerde hastalığı yaydığı iddiasıyla 5G baz istasyonlarını suçlayan veya aşı satmak için virüsü yaydığı iddaa edilen iş adamlarını suçlayan olgularla karşılaştık.

Bütün bu örneklerle bakarak bu süreçte doğru bilgiye erişememenin toplum için sosyal ve sağlık açısından tehlike arz ettiğini ve bu gibi durumlardan kaçınmak için en iyi çözümün halkı yeterince iyi bilgilendirmek olduğu sonucuna varılabilir.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

İyi örnekleri ve günlük hayattaki pratiklerine bakıldığında aslında hem Covid-19 süreci hem de öncesinde internetteki insan dışı trafik kaynaklı sahte, saptırılmış, yanlış haber büyük bir problem. İnternette hem nasıl doğru habere ulaşılabileceğine dair siteler, hem de bu haberlerin tespiti için geliştirilen protokol, yapay zeka, veya yapay zeka yarışmaları vardır.

Doğru bilgiye ulaşmaktaki amaca ve yönetime değinecek olursak; günümüzde bilgi sayısı eksponansiyel olarak artış gösterip ivmelenmektedir ve maalesef bu bilgiler filtrelenmeden internet aracılığıyla kümülatif olarak birikmektedir. Yapılan işin kalitesi ve süreçlerin verimliliği için bilgiye hızlı erişmek kadar doğru olanı elde etmek de önemlidir. Bunu bir ülkede, ekonomide ya da sosyal bir girişimde ele alabiliriz.

Bu raporu hazırlayan ekipte bulunan Yiğit Karataş, geçen yaz bir sosyal sorumluluk projesi için Ayşe Arman'ın Bodrum'un Gürece diye bir lokasyonda açtığı atölyelerde yer aldı. Bu deneyimini ise şu cümlelerle aktarıyor: “Gerçekten büyük yatırım yapıldı, destekler alındı fakat sonradan işin verimliliği ve doğru noktaya dokunup dokunmadığı tartışıldı. Dezavantajlı olduğu gözlemlenen kesim toprak zenginydi ve proje başındaki yanlış bilgi büyük bir yatırım ile gerçekleştirilen projeyi hedeflendiği kadar güçlü kılamadı. Bu bilgiyle şuna varmak istiyorum, eğer bilginin doğruluğunu sorgulama ve ona ulaşmaya işin başında başlanılsaydı proje belki hiç başlamayacak veyahut tam tersine çok daha verimli bir proje haline gelecekti.”

5.1.6) Şiddetsiz İletişim

Yazarlar: Minanur Kartal, Ayşe Betül Varol, Yasemin Ergül, Mehmet Can Albayrak, Dila Naz Bozkaya, Gamze Elif Benli, Ersin Kil

'Şiddetsiz İletişim' konumuzu tanımlamadan önce içerdiği kelimelerin, kendi anlamlarını gözlemleyelim. **İlk olarak şiddet nedir?** Sözlükteki anlamı, "kuvet, güç, zor, iktidar" ve fiil hali ise "kısıtlamak, zorlamak, sınırlamak, baskılamak" olarak tanımlanır.(54) İletişim ise gönderici ve alıcı konumundaki iki insan ya da insan grubu arasında gerçekleşen duygu, düşünce, davranış ve bilgi alışverişidir. Kişi, sosyal çevrede sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmek için çevresindekilere iletişime geçer. İleti alıp-verme işlemi sayesinde insan, yaşamını sosyal bir varlık olarak sürdürebilmektedir. Bu iki kavramın bir araya gelerek "Şiddetsiz İletişim" oluşumu 1999 yılında Amerikan Psikolog Marshall B. Rosenberg tarafından bulunmuştur.(55) 1999 yılında yayınladığı kitabı "Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili" adlı eserinde bu kavram üzerine yoğunlaşmıştır.(56) Marshall B. Rosenberg insanların birbirleri arasındaki iletişim ağını şefkat ve empati üzerine kurmalarını ve bu iletişim süreci sayesinde insanlar arasındaki çatışmayı önlemeyi hedeflemiştir. Daha da genel çaplı tanımlamak istersek, kişilerin birbirleri arasındaki iletişiminde, birbirlerine en iyi şekilde ifade, duygu, hissetme gibi durumları aktarmak amacı ile istenileni istediğimiz şekilde aktarma biçimidir diyebiliriz. Başka bir deyişle, şiddetsiz iletişim, anlaşmazlık içindeki bütün tarafları empati ile dinleyerek anlama ve bu yoldan bağlantı kurarak işbirliği zemini yaratma ve herkesin ihtiyacının gözetildiği ortak çözümler üretme sanatıdır.(57)

İçindekiler

- 1) Kavramın kökeni
- 2) Kavramın kapsamı
- 3) Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- 4) Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
- 5) Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kökeni

Şiddetsiz İletişim, şefkati, empatiyi, ihtiyacı ve zor koşulda insancıl bağı kurmamızda bize yardımcı olmaktadır. Ortaya çıkış nedenlerine göz atmak istenirse; bireyler arasında birbirlerine destek olma, derin öğrenim, karşılıklı destek, işbirliği, güven ve saygı gibi birçok kavram yer almaktadır. Günümüzde “yaşanan çatışmalara verilen tepkilerin şiddeti giderek artmakta ve daha yıkıcı, zarar verici sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Buna bağlı olarak da, şiddeti önleyebilmek ve şiddetle baş edebilmek için etkili bir yöntem olan sorun çözme yaklaşımları gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Şiddet içeren sorunlarla başa çıkmakta farklı alanlarda, farklı biçimlerde kullanılan alışılmış geleneksel yöntemler artık yetersiz kalmaktadır”.(58)

Kavramın Kapsamı

Aslında Şiddetsiz İletişim temel olarak aşağıdaki dört adımı öğütüyor:

- 1) Yargılamadan gözlemler. “Ne gördüm ne duydum?”
- 2) İçindeki duyguları doğrudan söyle. “Ne hissediyorum?”
- 3) Değerlerini ve özlemlerini ifade ederek ihtiyaçlarını dile getir.
- 4) Net ve olumlu bir eylem diliyle ihtiyacına ilişkin ricada bulun. “Hayatım, bunun olması için ne yapmamı istiyorsun?” (59)

1) Şiddetsiz İletişim Pratiğinin Temellerinde Yatan Varsayımlar

- Tüm insanlar aynı ihtiyaçları paylaşır.
- Tüm davranışlar ihtiyaç karşılama girişimleridir.
- Duygular karşılanan ya da karşılanmayan ihtiyaçlara işaret ederler.
- Huzur ve barışa giden en doğrudan yol kendimizle bağlantı kurmaktır.
- Seçim içseldir.
- Tüm insanların şefkat duyma kapasitesi vardır.
- İnsanlar vermekten keyif alırlar.
- İnsanlar ihtiyaçlarını birbirine bağlı ilişkiler aracılığı ile karşılar.
- Dünyamız ihtiyaçlarımızı karşılamak için bereketli kaynaklar sunar.
- İnsanlar değişir.

2) Şiddetsiz İletişimi Uygularken Anahtar Niyetler

2.1) Açık Kalple Yaşamak

- Kendine şefkat
- Kalpten ifade etmek
- Şefkatle duymak
- Bağlantıya öncelik vermek
- “Doğru” ve “yanlış”ın ötesinde

2.2) Seçim, Sorumluluk ve Barış ve Huzur

- Duygularımızın sorumluluğunu almak
- Davranışlarımızın sorumluluğunu almak
- Karşılansız ihtiyaçlarla barışık olmak
- İhtiyaç karşılama kapasitemizi artırmak
- Anı yakalama kapasitemizi artırmak

2.3) Gücü paylaşmak (Ortaklık/Partner olmak)

- Tam anlamıyla herkesin ihtiyaçlarını gözetmek
- Kaynakları ihtiyaç temelli paylaşma kapasitemizi artırmak
- Gücün koruyucu amaçla kullanımı (60)

2.4) Şiddetsiz İletişim de Temel Taahhütler

- Kendime karşı açık olmak
- Duygu yelpazesinin tamamına açık olmak
- Kendimi önemseme riskini üstlenmek
- Sorumluluk
- Kendime özen
- Denge
- Her ne olursa olsun sevmek
- Masumiyet varsayımı
- Empatik mevcudiyet
- Cömertlik
- Olduğum gibi (şahici) olmak ve kırılabilirlik
- Geri bildirim için açık olmak

- Diyaloga açık olmak
- Anlaşmazlıkları çözmek
- Birbirimizle bağlar
- Olanı kabul etmek
- Hayatı kutlamak

2.5) Taahhütlerle Çalışmak Bilinçli Dönüşüm Yolunu Kucaklamak

- Kendini baskı altına almadan taahhütlerin ciddiyetini koruyabilme çelişkisi ile ilgilenmek
- İç çelişkilerle çalışmak
- Destek almanın yollarını bulmak

2.6) Taahhütlerle Çalışmanın Çeşitli Yolları

- Belli bazı taahhütleri ilham kaynağı olarak kullanmak
- Sürmekte olan yolculuğun odağına bir taahhüdü koymak
- Bir duruma cevap verirken bir ya da daha fazla taahhüdü pusula olarak kullanmak (61)

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

• Aile ve Ebeveynlik

Daha sağlıklı ve dengeli bir aile ortamının oluşmasında ve aile içindeki birliktelik duygusunun güçlenmesinde rol oynar.

• Kişisel İlişkiler

İnsanları gerçekten anlamamızı ve onların ihtiyaçlarını görebilmemizi bunun yanında kendi isteklerimizi de uygun bir yolla elde edebilmemizi sağlar.

• Kişisel Gelişim ve Ruhsal Şifa

Geçmiş acılarımızı dindirmemize, sağlıksız alışkanlıklarımızı bırakmamıza ve kendi tercihlerimizi çeşitli şartlanmalar ve alışkanlıklardan sıyrılarak uygulamamıza olanak sağlar.

• Kızgınlık Yönetimi

Kızgınlık duyduğumuz durumları yapıcı ve sağlıklı bir şekilde dile getirmemize ve bunu pişmanlık duymadan gerçekleştirmemizi sağlar.

• Manevi Değerler

Manevi değerlerimizle uyum içinde eylemler üretmemizi, önyargılarımızdan kurtulmamızı ve kendimizle barışık olmamızı sağlar.

- **Eğitim ve Okullar**

Öğrencilerin bireysel potansiyellerini en üst düzeye ulaştırılmasına ve öğretmen-öğrenci arasında güçlü bir bağ kurulmasına katkı sağlar.

- **İş İlişkileri**

Çalışanların moralini ve bağlılığını kuvvetlendirerek potansiyellerini üst düzeye çıkarılmasını, bunun yanında müşterilerle daha sağlıklı bir ilişki kurulmasını sağlar.

- **Anlaşmazlıklara Çare Bulmak**

Anlaşmazlıkların özüne ulaşarak barışçıl çözümler getirmemizi ve gelecek yanlı anlaşılmalardan korunmamızı sağlar.

- **Örgütsel Verimlilik**

Aslında şiddetsiz iletişim dediğimizde aklımıza gelmesi gereken şey “empati” kelimesi oluyor. Şiddetsiz iletişim yüzeyin altında, içimizde canlı olana ulaşmayı, kendimizi keşfetmeyi sağlar. Bütün eylemlerimizin temelinde yatan insani ihtiyaçlarımızı karşılama çabasını görmemize yardım eder. Duygu ve ihtiyaç sözlüğümüzü geliştirerek içimizde olan biteni daha berrak ifade edebilme yetkinliğini kazanırken, aynı zamanda o anda diğerlerine de ne olduğunu anlayabilecek duruma geliriz. İhtiyaçlarımızı farkedebildiğimizde ve anlayabildiğimizde gerçekleşen, daha doyurucu ilişkiler için paylaştığımız bir temel yaratmaktır.

Bu iletişim türü ne gibi alanlarda kullanılabilir? Ailevi ilişkiler, kişisel ilişkiler, kızgınlık yönetimi, iş ilişkileri, eğitim, ve kişisel anlamda bağları geliştirme bunlardan bazıları. Peki neden bu iletişim türü diye sorulacak olursa uygulaması kolay, geniş uygulama alanına sahip, sonuçları daha yapıcı ve kalıcı olması şeklinde cevaplandırılabilir.

Şiddetsiz İletişim Derneği kurucusu Vivet Alevi, şiddetsiz iletişim konusunda Milliyet Gazetesine verdiği röportaj da şiddetsiz iletişimin amacından bahsediyor. “ İsteklerimizi, ihtiyaçlarımızı dile getiremiyoruz.

Çatışmalarla mücadele etme biçimimiz, çatışmaları geçiştirmek üzerine. Ya ilişkimizin yakınlığına bağlı olarak kavga çıkarıyoruz ya da “Boşver” deyip geçiştiriyoruz. Anlaşmazlığın içinden geçmeyi bilmiyoruz. Şiddetsiz iletişim, anlaşmazlıkların içindeki anlaşma şansını bulmak ve karşı tarafla bir bağlantı kurmaktır.”

Şiddetsiz İletişim Türkiye sayfasının yaptığı tanımlamalara göre, “Şiddetsiz iletişim yüzeyin altında, içimizde canlı olana ulaşmayı, kendimizi keşfetmeyi sağlar. Bütün eylemlerimizin temelinde yatan insani ihtiyaçlarımızı karşılama çabasını görmemize yardım eder. Duygu ve ihtiyaç sözlüğümüzü geliştirerek içimizde olan biteni daha berrak ifade edebilme yetkinliğini kazanırken, aynı zamanda o anda diğerlerine de ne olduğunu anlayabilecek duruma geliriz. İhtiyaçlarımızı farkedebildiğimizde ve anlayabildiğimizde gerçekleşen, daha doyurucu ilişkiler için paylaştığımız bir temel yaratmaktır.” Aynı zaman da “Şiddetsiz İletişim” kavramının sosyal ilişkiler üzerine olan katkılarına da alt başlıklarıyla sitede yer verilmiştir.

Takım çalışmasının, verimliliğin ve bunun yanında hizmet ve ürünlerin niteliklerinin geliştirilmesinde katkı sağlar.

Gamze Gacaloğlu, 20 Mayıs 2018 tarihli yazısında şiddetsiz iletişim kavramının temel amacını, “Şiddetsiz İletişim” kitabının yazarı ve yöntemin sahibi Dr. Marshall B. Rosenberg’in de sözlerine yer vererek ifade ediyor. “Diğerleriyle olan iletişimimizde yargısız gözlemlerde bulunmayı hedefleyip, tamamen hissettiğimiz duyguya odaklanıp o duygunun ardında yatan ihtiyaçlarımızı bularak ve bu ihtiyaçlarımızı ifade ederek kalpten bir iletişim yöntemi “şiddetsiz iletişim”. Yöntemin sahibi Dr. Marshall B. Rosenberg, tüm davranışlarımızın altında ihtiyaçlarımızı karşılama amacı olduğunu ve en güçlü ihtiyaçlarımızdan birinin hayata ve insanların iyiliğine katkıda bulunma olduğunu söylüyor. Ve hatta şöyle der: “Tüm anlaşmazlıkların ve şiddetin, karşılanmayan ihtiyaçların yürekler acısı bir ifadesi olduğunu düşünüyorum.” (62)

Fatma Ülkü Selçuk, 2017 Ocak tarihli “Siyasi Çatışmaların Çözümünde Şiddetsiz İletişim Modelinin Olanak ve Kısıtlılıkları” makalesinde şiddetsiz iletişimin işlevine çokça yer vermektedir. “Şiddetsiz iletişim modeli, “ihtiyaçlarımızı, diğerlerinin ihtiyaçlarının gözetilmesine eşit değerde önem verdiğimizizi iletecek biçimde, açıkça ifade etmeyi” ve başkalarının ihtiyaçlarına şefkatle karşılık vermeyi desteklemeyi de hedeflemektedir (Rosenberg, 2013: 78).

Etnik çatışmalar da dâhil olmak üzere şiddet düzeyinin yüksek olduğu siyasi çatışmaların ardından, maddi ve manevi zarar gören binlerce, milyonlarca

insan olabilmektedir. Pek çok insan rıza göstermeksizin kendini çatışmaların ortasında bulurken; sonrasında, kişilerde öfke ve nefretin de miras kaldığı psikolojik yaralar açılmaktadır. Bu çatışmalarda, yalnızca kurban olarak konumlandırılanlar değil, fail olarak görülenler de bunalım yaşayabilmekte; suçluluk hisleri ve kendi hatalarıyla yüzleşme noktasında yaşadıkları gönülsüzlük nedeni ile kendi içlerine kapatılabilmektedirler. İlginç olan ise, çoğu defa, her iki taraftan kişilerin de kendi tarafındakileri kurban; karşısındakileri, fail olarak görmeleridir (Kosic ve Tauber, 2010: 45-47).

Bu durum, gruplar arası iletişimi daha da zorlaştırabilmektedir. Öyle ki sosyal hizmet görevlileri ve barışın yeniden inşası için çalışanlar bile kendilerini gruplar arası iletişime zarar verebilecek duygular içinde bulabilmektedirler. Shulamit Ramon'un İsrail'de Arap ve Yahudi sosyal hizmet görevlileri ile mülakatlara dayalı olarak yaptığı araştırma, barış için çalışanların, bilhassa travma sonrası stres bozukluğu hakkında bilgili olmalarının önemine işaret etmektedir. Bu çalışma, aynı zamanda, barışın yeniden inşası sürecinde yer alanların birer makineden ziyade, hisleri, ihtiyaçları olan insanlar olduklarının hatırlanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, zaman zaman, görevlilerin, fail olarak algıladıkları kişilere karşı mesafe hissettiklerini; bunun ise fail olarak kodladıklarına empati duymalarını zorlaştırdığını ortaya koymaktadır (Ramon,2004). O halde barış inşası doğrultusunda çalışanların da psikolojik desteğe, kendilerine ve başkalarına yönelik empati eğitimine ihtiyacı olabilmektedir. Kosic ve Tauber'in Hırvatistan'daki genç Hırvat ve Sırlar arasındaki ilişkinin onarılması sürecini inceleyen çalışması da çatışma çözümünde psikoloji bilgisinin ve ruhsal travmaları iyileştirmenin önemine dikkat çekmektedir. Öte yandan, çalışmada, duygusal yaraları ve davranış bozukluklarını iyileştirmeye yönelik psikoloji temelli projelerin pek azına maddi destek bulunabildiği de ortaya koyulmaktadır. Araştırmaya göre, Hırvatistan'da, psikologların ve sosyal hizmet görevlilerinin verdikleri danışma hizmeti, ruhsal sağlığı iyileştirebilecek yeterliğe ulaşamamaktadır. Ayrıca psikoterapinin kültürel olarak da damgalanmış olmasının olumsuz etkileri vardır. Tüm bu etkenler, travma oluşturabilecek düzeyde şiddetli çatışmaların içinde bulunanların yanı sıra bu kişilerin çocuklarının ve genç nesillerin de şifalanmasını zorlaştırılabilmektedir. Şiddetsiz iletişim becerilerinden yoksun

olan çoğu genç arasında öfke, kaygı, depresyon, alkol ve madde bağımlılığı yaygınlaşmaktadır (Kosic ve Tauber, 2010: 54-55).”

İnsanın gelişiminde en önemli unsurlardan birisi iletişimdir. İnsanın diğer insanlarla etkileşimi, onun hayatının ileriki dönemlerinde vereceği kararları, kişiliği ve insanlara olan bakış açısını etkiler. Konuşabilen her insanın iletişimini doğru şekilde kurduğunu söyleyemeyiz. İçinde yaşadığımız, büyüdüğümüz toplum ve aile, kendi doğruları doğrultusunda bizlere iletişim kurmayı öğretir. Hangi durumlarda nasıl tepkiler vermemiz ve kimlere karşı nasıl tavır almamız gerektiği gibi belki de hiçbir doğru temeli olmayan davranışlar insanlara aşılanıyor. (63)

Şiddetsiz iletişim, insanın kendi içinde başlayabilecek ve gelişebilecek bir şey fakat iletişim tek taraflı değildir. O yüzden bireyin kendinde başlattığı ‘Şiddetsizlik’ iletişim halinde olduğu herkesi etkiler. Siyasi ve toplumsal hayatımızda kaotik ve şiddetli bir dil ile iç içeyiz, buna maruz kalan bireyler olarak şiddetsiz iletişimi çevremize yaymak kendi iletişimimizi geliştirmek adına yapabileceğimiz en büyük iyiliklerden biri olabilir. Eğer toplumsal gerilimden toplumsal uyuma doğru yol almak istiyorsak önce kendi içimizde uyum sağlamalıyız. (64)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Şiddetsiz iletişim; kişisel ilişkiler, öfke yönetimi, iş ilişkileri, anlaşmazlıklara çare bulmak gibi kriz durumlarında önemli rol oynamaktadır.

- Yargı ve eleştirileri anlamak ve bağa dönüştürmek, birini dinlerken onu gerçekten duyabilmek
 - Pişmanlık duyacağınız davranışlara yol açmadan öfkeyi dönüştürmek, öfkenizin gerisindeki ihtiyaçları keşfetmek
 - Eleştiri ve suçlamaları şefkatli bağa dönüştürmek
 - Yerel veya uluslararası düzeyde anlaşmazlıklara barışçıl çözümler üretme
 - İşyerindeki anlaşmazlıkları hızla ve etkin bir biçimde çözmek.
- (65)/(66)

5.1.7) Komünite Bilinci Ve Kolektif Hareket

Yazarlar: Ayşenur Tanrıku, Havvanur Kılıç, Eda Tavus, Ferkan Yaman, Naz Çobanoğlu, Yasemin Güllü

Toplumsal hareketler, modernliğin ilk dönemlerinde ve henüz küresel teknolojik ve ekonomik dönüşümlerin yaşanmadığı dönemlerde, belli bir sınıf üzerinden ekonomik çıkar eksenli ve siyasal gücü ele geçirmek ya da etkilemek üzere ortaya çıkmışlardır. Fakat daha sonraları, küreselleşme ile birlikte başlayan değişim ve dönüşümler paralelinde zamana ve postendüstriyel toplum tipine uygun biçimde açıklanmaları gerekmiştir (Çopuroğlu ve Çetin, 2010: 72). İşte tam da bu noktada karşımıza yeni toplumsal hareketler kavramı çıkmaktadır. (67)

İçindekiler

Kolektif hareket

- Kavramın kökeni
- Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
- Kavramın günlük hayattaki yansımaları
- Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri

Toplumsal bilinç

- Kavramın kökeni
- Kavramın günlük hayattaki yansımaları
- Kavrama ilişkin istatistikler

Kolektif hareket

Kavramın Kökeni

Kolektif hareket; aynı anda birkaç bireyin veya grubun katıldığı, zaman ve mekan bitişikliği içinde benzer morfolojik karakteristikler sergileyen, ilişkilerin toplumsal alanını içeren ve yaptıkları eylemin anlamlı olduğunu düşünen insan kapasitesinin yer aldığı, toplumsal pratikler olarak tanımlanmıştır (Hardin, 1982; Melucci, 1996; Olson, 2003; Francisco, 2010).

Kolektif hareket, çeşitli menfaat sahipleri arasındaki işbirlikçi ve sürdürülebilir yardımlaşmayı ifade etmektedir. Kolektif hareket, bireysel eylemin etkisini ve

güvenilirliğini arttırarak, aynı görüşteki kuruluşlar arasında korunmasız menfaat sahipleri için işbirlikçi bir platform oluşturarak rakipler arasındaki dengeyi de sağlamaktadır. Kolektif hareket, yerel mevzuatı zayıf ülkelerde olası yolsuzlukları önleyebilir, yolsuzlukla mücadele uygulamalarını tamamlayabilir veya geçici olarak bunların yerine geçerek zayıf mevzuatı ve uygulamaları güçlendirebilir.

Toplumsal hareket örnekleri arasında şunlar sayılabilir: Kadın hareketi ya da feminizm, işçi hareketi ve ticaret birlikleri hareketleri, faşist hareketler, faşizm karşıtı, ırkçılık karşıtı hareketler, psikiyatri karşıtı ya da psikiyatrik çabalarla sorunlarını aşanların hareketleri, milliyetçi hareketler, dayanışma hareketleri, çevreci ya da yeşil hareket, kürtaj karşıtı ya da savunucusu hareketler, hayvan hakları hareketleri, barış hareketleri “Toplumsal Hareket” kavramlarını ilk kez Lorenz Von Stein, siyasal mücadele bağlamında kullanmıştır. Başlangıçta bu kavram, işçi sınıfının özbilinciyle birlikte iktidarı elde edeceği, süreklilik gösteren birleştirici bir süreç anlamını taşıyordu. Von Stein ile aynı dönemde Marks ve Engels de Komünist Manifesto’da bu anlamı benimsemiştir. 1848 yılında politik analizciler çoğul olarak toplumsal hareketlerden bahsetmeye başlamışlardır. (68)

Toplumsal hareket ya da sosyal hareket; sosyal bilimlerde, farklı düzenleme biçimlerini içeren, farklı harekete geçirme ve davranış stratejileriyle toplumsal değişimi hızlandırmak, engellemek veya tersine çevirmek için uğraşan ortak bir rol oynayıcı olarak görülmektedir. Toplumsal hareketler, en genel tanımıyla, ortak amaç için bir araya gelen insanların kolektif eylemleridir. Toplumsal hareket analizleri, siyaset bilimciler, sosyologlar, tarihçiler tarafından yapılabilmektedir. (69)

Birey olma, topluluk duygusunun aşılabildiği anda başlamakta ve birey toplumsal bütüne aracsız bağlı olmak yerine onu oluşturan parçalarla bağımlılık ilişkisinde olduğundan dolayı toplumla bütünleşmesi organik bir şekilde meydana gelmektedir. İşbölümü bağlamında ortaya çıkan bu organik dayanışma (Durkheim, 2006: 163) bireysel kimliğe işaret etmektedir ve bireysel kimlik kolektif kimliğin etkinliğine nazaran toplumsal bütünleşme noktasında daha pasiftir. Modern dönemde özellikle pozitivist sosyoloji bağlamında farklı iş bölümüne yapılan vurgu sosyal yapının bir düzen ve uyum içerisinde olduğu düşüncesinden hareketle ele alındığından bireysel

kimlik toplumsal bütünleşme ile uyumludur. Fakat daha sonraki toplumsal değişimlerin postmodern dönemdeki bireysel kimliklere oranla toplumsal bütünleşmedeki rolü tartışılabilir. Geleneksel toplumlarda birincil ilişkilerin varlığı kolektif kimliğin ve toplumsal bütünleşmenin gerçekleşmesinde etkilidir. Bu ilişkilerden yoksun olan modern kimliklerde toplumsal sınıfların ve bireylerin grup şuurunu kazanması daha da zordur. Bu yüzden toplumsal bütünü oluşturmaya yönelik çabalar bir potada erimesi mümkün olmayan kimlikleri bir grup haline getirmeye yönelik hukuki yaptırımlar içerebilmektedir (Bauman, 2006: 56). (70)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Artan eşitsizlikler, azalan kaynaklar, sürdürülebilir olmayan ekonomik modeller ve artık uzaktaki bir ihtimal olmaktan çıkan iklim değişikliği dünyayı öngörülemez krizlere sürüklüyor. Yarısından çoğunu masa başı mesailerde harcadığımız kısa süreli yaşamlarımız hepimiz için anlam arayışında olduğumuz ciddi bir mesele haline geldi.

Pozitif Yönleri

Başka bir ifadeyle yoğun kitlesel eylemler bazen bir dönemin kapanmasına, bir sosyal çözülmeye, bazen de yeni bir aşamanın başlamasına, toplumun lehine olan gelişmelere yol açabilirler. Ama kesin olan bir şey var ki kitle hareketleri her zaman statükoyu sarsan, onu evrimleştiren bir işlev görmüşlerdir. En büyük etkileri siyasal sistemler, rejimler alanında görülmektedir. Bu tip sosyal eylemler öncelikle siyasal yapıları zorlamakta, onlar üzerinde bir psikososyal baskı kurmaktadır. Ama bu hareketlerde rasyonelliğin olmamasından dolayı, kurunun yanında yaşın da yanması misali, istenmeyen olumsuzluklar, haksızlıklar da daima görülebilmektedir. Bunların önlenmesi de oldukça zordur, hatta imkânsızdır. Bütün sorun ilgili kişi ve kurumların, örgütlerin hemen başlangıçta olayı ciddiye almaları ve sorunun çözümü yönünde gerekli önlemleri hızla devreye sokabilmeleridir. Ancak bu şekilde gerilim düşürülebilir, kapsamlı sosyal çatışmalar önlenebilir. Dünyada ulusal ve evrensel düzeyde büyük sosyal değişimler, halk hareketleri her zaman yoğun kitle hareketleri ile paralel bir seyir içinde olmuştur. (71)

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

Bireyler ve gruplar, kolektif hareket ederek; olasılıklar alanında kavramsal ve etkili koşullar tanımlar, algıladıklarını sınırlandırır, ortak davranışlarından anlam oluşturmak için ilişkilerini aynı anda aktif hale getirir, böylelikle birlikte olma ve peşinde oldukları amaçlar için bir anlam kazandırır. (72)

Kolektif eylem var olan kültürel kodların, normların, kuralların ve örüntülerin bir ürünü olabileceği gibi; bu norm ve kodların radikal olarak değiştirilebileceği potansiyel gücü içinde barındırır. Başka bir deyişle, bu faktörler kolektif eylemin katalizörleriyken, eylemin kendisi içinde kodların, normların, kuralların, gelenek ve göreneklerin olduğu sosyal kimlikleri değiştirmesi de muhtemeldir (Drury ve Reicher, 2000).

John William Atkinson (1964), kişiyi kolektif eylemde bulunmaya iten içsel dürtülerin varlığından söz etmiştir. Bu dürtüler; bireyin bir yoksunluk veya sorun hissetmesi, eyleme katılmak için bir dış teşvikin –para gibi maddi veya benimsenme gibi manevi– varlığı ve eylemin amacına ulaşma başarısıdır (Tillock & Morrison, 1979; Oberschall, 1993).

Toplumsal sorunlara karşı, insanların bir araya gelip örgütlenerek, çözüm olmak için mücadele etmesi; aktivist eylem olarak adlandırılmaktadır. Fiziki eylemler, gün geçtikçe dijitalleşen toplumlar tarafından teknolojinin de yardımıyla sanala uyarlanabilmektedir. Dijital aktivizm çalışmalarının, daha çok ses getirmesi ve daha büyük kitlelere ulaşabilmesi avantajından sıkça yararlanılmaktadır. Böylece, bireysel veya toplumsal olarak harekete geçmek daha kolay bir hale gelmiştir. Greta Thunberg'in çevre bilinci üzerine Dünya liderlerine çağrıda bulunduğu "İklim için Okul Grevi", en güncel örneklerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

İlham ve parlak fikirler, bilgi ve perspektif çeşitliliği sayesinde artar. Bu hususta Stanford d.School ve NYU ITP gibi kurumlar, farklı disiplin gruplarından insanları bir araya getirerek, tek bir disiplinin grubunun kendi başına hiçbir zaman gerçekleştiremeyeceği atılımlar göstermesine alan açan mükemmel örneklerdir.(73)

Pandemi süreci öncesinde sivil toplum alanı aktifliğini sürdürmeye devam ederken, pandemi döneminde bu alana daha fazla sorumluluk düştüğü gözlemlenebilir. Aynı zamanda daha çok insanın, sivil toplumla tanışması ve uzaktan da olsa fayda amacıyla toplanmalarının daha çok gündeme geldiği söylenebilir. In-Between kurucu ortakları Bilgen Coşkun ve Dilek Öztürk'ün moderasyonunu yürüttüğü, Joint Idea kurucuları Eda Çarmıklı, Markus Letho ve Kolektif House People & Culture Yöneticisi Merve Gürel ile; COVID dönemi ve sonrasında dijital bağ oluşturma konusunun tartışıldığı serinin ilk webinar'ından çıktıkları'na göre: Günümüzde star tasarımcıların yerini kolektif üretim almaktadır. Tom Dixon gibi bir duayen öğrencilerle bir araya gelip IKEA çatısı altında bir mobilya tasarlayabilmektedir. Üç boyutlu yazıcılarla birlikte otonomi de tasarımı ve üretimi daha demokratikleştirmektedir. Yaratıcı projelere bakıldığında interdisipliner ekiplerin sayılarının gittikçe arttığı gözlemlenmektedir. (74)

COVID sürecinde birçok tasarım markası ve yaratıcı sektördeki kurum açık kaynak kullanımını ön plana çıkardı. Marc Jacobs ücretsiz çizim kursları sunarken, yine global bir moda markası olan Alexander McQueen her hafta arşivinden seçmiş olduğu ironik bir tasarımını yorumlaması için kreatiflere açık çağrı yapıyor. Bu tasarımlar, markanın sosyal medya hesaplarından paylaşılıyor. Bu da bize bir tasarım markasının yaratıcı bireyleri destekleyen bir temsil yet alanına dönüşebileceğini gösteriyor. (75)

Gönüllü çalışmalarla siperlik üretimi ve üretilen binlerce siperliğin ücretsiz bir şekilde hastanelere dağıtılması, doktor ve hemşirelere tahsis edilmesi; yakın dönemdeki gündelik yaşamın kolektif hareketine örnek olarak verilebilir.

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Koronavirüs salgını, Türkiye'de ve dünyada başta sosyal hayat ve ekonomi olmak üzere hayatın çeşitli alanlarında önemli etkiler yaratmaya devam ediyor. Bu süreçte toplumun birçok konuda tutum ve davranışlarında da değişiklik olması bekleniyor.(76)

Çok sayıda işletmenin web konferansı, anında mesajlaşma veya e-posta gibi örgütsel çalışma teknolojilerini kullanmasıyla birlikte sosyal anlamda sanal çalışma biçiminin benimsemesi ihtimalini arttırabilir. Bu bağlamda, gittikçe artan sayıda işveren ve işgören, tele çalışma alternatifini bir çalışma biçimi

olarak tercih edecektir. Aslında “home-office (evden çalışma)” gibi mekânsal açıdan esnek çalışma sistemleri, mevcut krizle beraber pek çok çalışma alanında zorunlu olarak deneyimlenmektedir. Kimileri için yeni kimileri içinse yoğunluğu artan bu gibi deneyimler, zaman içinde yaygınlaşarak ve benimsenerek yeni bir çalışma hayatını beraberinde getirebilir. Sanal işyeri sosyal izolasyon hissinin güçlenmesi ve dolayısıyla dünya genelinde “yalnızlık” duygusunun daha da artması ihtimalini güçlendirmektedir. Yapılan araştırmalarda sanal işgörenler; yalnızlık, izolasyon ve ‘aynı dört duvar arasına’ geri dönme isteğinin arttığı görülmüştür. Fakat zorunlu izolasyon, tercih edilen veya bilinçli/niyetli bir şekilde seçilen izolasyon ve dayanışma biçimlerine de dönüşebilir. Aynı zamanda yalnızlık duygusunun kendi içindeki bir cinsi olan seçilmiş yalnızlık veya olumlu geri çekilmeler de gün geçtikçe daha büyük ölçekte yaşanmaya başlayabilir. Daha önemlisi, zorunlu izolasyon halinde ortaya çıkan birbirinden ve dünyadan haberdar olma hissi, küçük gruplar ve yerellik bağlamında ön görebileceğimiz, bireysellikle kolektifliğin iç içe geçtiği toplumsal biçimlerin de gelişmesine neden olabilir (77)

Geleneklere sıkıca bağlı veya daha az gelişmiş ülkelerde, toplumsal bilincin oluşmasını; dini semboller, genel inanışlar ve geçmişten gelen alışkanlıklar sağlar. Sosyal gruplar arasındaki farkın çok olmadığı toplumlarda, o toplumdaki bireyler arasındaki toplumsal bilinç, toplumun ortak inanış, değer ve alışkanlıklarının birleşmesiyle belirli ve toplumun çoğunluğunun desteklediği bir kalıp halinde oluşur

Toplumsal bilinç

Kavramın Kökeni

Toplumsal bilinç (komünite bilinci), toplumun sahip olduğu veya etkilendiği bir mirastan kaynaklanan davranış ve düşünme biçimlerinin sonucudur. Bunlar, toplumdaki çoğunluk tarafından kabul edilmiştir. Söz konusu bilinç bireyden önce de vardır, bireyden sonra da olmaya devam edecektir. Toplumsal bilinç ayrıca, bir toplumun diğerinden ayıran yegane unsurlardan birisidir. (78)

Toplumsal bilinç hareketinde asıl amaç; var olan genel düşünceye katılan bireylerin ortak çalışması sonucunda, düşüncenin toplumda yer

kazanmasıdır. Toplumsal bilince sahip bireylerin kolektif çalışması sonucunda; istenilen hedefe ulaşma süresi, harcanması gereken efor, çalışmanın kalitesi gibi konularda olumlu yönde artış yaşanır.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

Farkındalık oluşturmak:

İnsanların sosyal hayatlarını etkileyen faktörler hakkında bilgilendirilmesini sağlar.

Kapsamlı bir Gelişim Ortamı Oluşturmak

Eğitim, sağlık, işsizlik, çevre gibi çeşitli alanlardaki gelişim fırsatlarını ortaya çıkararak birey ve toplum bazında adım atılmasını sağlar.

Motivasyon Sağlamak:

Ortak amaçlar içinde hareket eden komüniteler bireysel ve toplumsal motivasyonu arttırarak toplumsal, bireysel ve çevresel sorunlara ilgili olmalarını sağlarlar.

Eşitlik ve Sosyal Adaleti Sağlamak

Toplumun her kesiminden bireyi kapsayarak birey ve toplum faydasında eşitlik ilkelerinde hareket edilmesini sağlar.

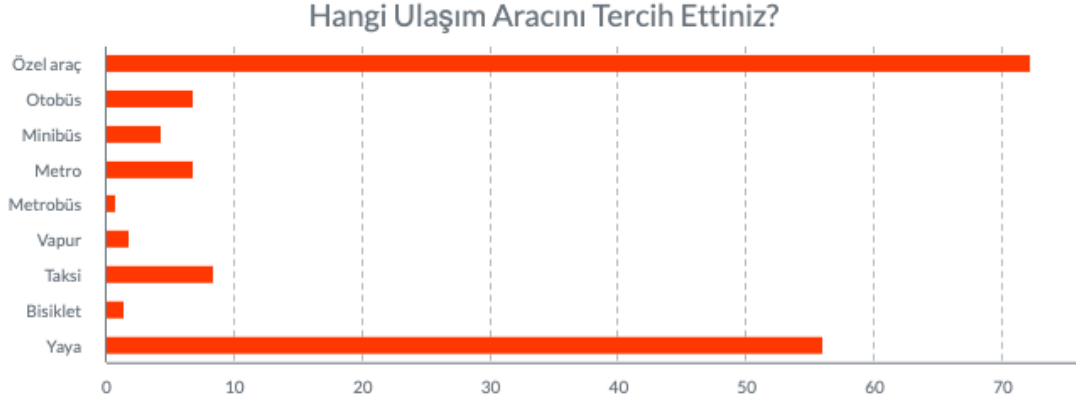
Değişime Açık Olmayı Sağlamak:

Değişim arayan, değişim için hareket eden bir bilinç oluşturulmasını sağlar.

Kavrama İlişkin İstatistikler

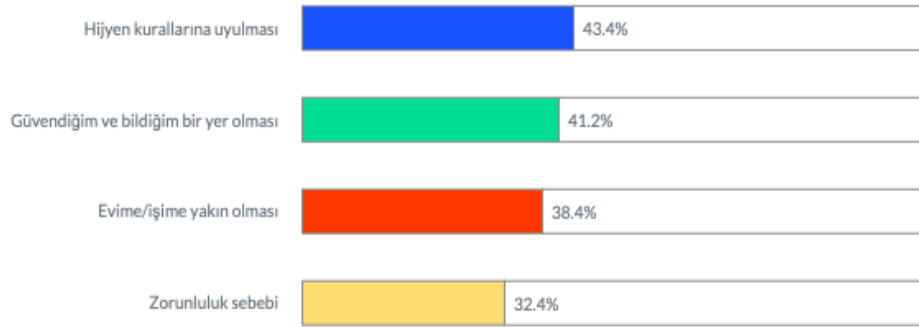
Pandemi döneminde toplumsal bilinç düzeyinde belirgin bir farklılaşma gözlemlendi. Ortaya çıkan yeni “normal” sürecinde ise kişiler farklı günlük hayat rutinleri oluştururken kendilerini daha farklı ruh halleri içinde buldular. Bu konuyla ilgili 500 kişi üzerinde araştırma yapan peerCo takımı şu sonuçlara ulaştı:

- Ulaşım aracı tercihlerinde, yaya ve özel araç kullanımında ciddi bir ağırlık olduğu gözlemleniyor. Dışarı çıkarken anket katılımcılarının 361'i (%72.2'si) özel aracını kullanarak dışarı çıkarken, 280'i (%56) yaya olarak çıkmayı tercih ederken, %21.2'si toplu taşıma kullanıyor.(Metro, Minibüs,Otobüs vs.)



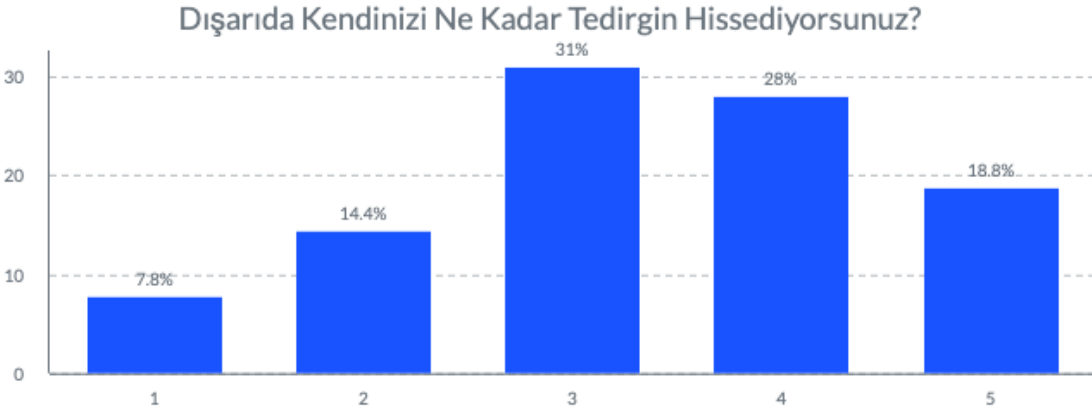
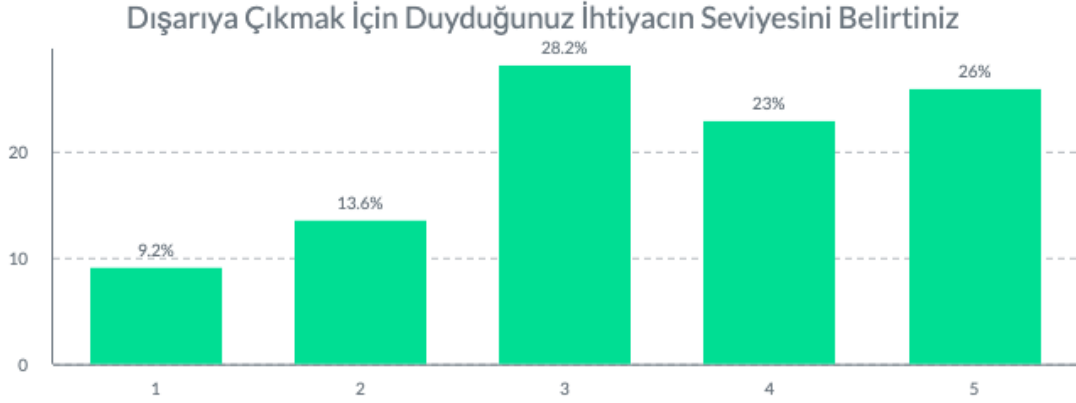
- Ankete katılan kişilerin dışarı çıkarken ağırlıklı olarak sosyal mesafe kurallarına dikkat edilmesine (%50.4) gidecekleri yerin kapalı mekan olmamasına (%48.8), ve hijyen kurallarına uyulmasına (%43.4) önem verdiği görüldü.

Dışarıdayken mekan tercihlerinizdeki seçim kriteriniz ne oldu?



- Anketin son kısmında katılımcıların dışarı çıktıklarında nasıl hissettiklerini, çevreye nasıl bir etki ettiklerini düşündüklerini ve dışarı çıkmayı ne kadar ihtiyaç olarak gördüklerini gözlemleyen ekip, ankete katılanlara 1'den 5'e kadar ölçüt koyarak kendilerini hangi seviyede gördüklerini sordu. Bunun sonucunda insanların dışarı çıkma ihtiyacı ile tedirginlik seviyelerinin benzer seviyede olduğunu gözlemlediler.
- Tedirginlik seviyesi 3 olan katılımcılar, orta düzey olarak kabul edilmiş, 4-5 tedirginlik seviyesinde 245 (%46.8) kişinin olduğu ve 500 kişinin %49'un da

dışarı çıkmayı bir ihtiyaç olarak gördüğü gözlemlendi.



5.1.8) Birbirinden Öğrenen Topluluklar ve Paylaşım Kültürü

Yazarlar: Büşra Şahin, Hicran Kızıltepe, Ceren Polat, Aleyna Yılmaz, Cansu Kaya, Merve Bastem

Uygulama Toplulukları, bir konu veya bir alanda ortak ilgisi olan kişilerin uzun süre boyunca işbirliği yaptıkları, fikir ve stratejileri paylaştığı, çözümleri belirlediği ve yenilikler geliştirdiği bir sosyal öğrenme süreci olarak tanımlanabilir. Eğitim teorisyeni Etienne Wenger, basit bir tanım verir: “Uygulama toplulukları, bir kaygıyı ya da yaptıkları bir şeye olan tutkusunu paylaşan ve düzenli olarak etkileşime girdiğinde daha iyi yapmayı öğrenen

insan gruplarıdır.” **Öğrenme**, çoğu zaman bu sosyal süreçlere eşlik eden rastlantısal bir sonuçtur. Ortak hedefleri olan insanlar birbirleriyle etkileşime girdiklerinde ortaya çıkan ve gelişen sosyal bağlamlarda öğrenme gerçekleşir. (79)

Okurların haber içeriklerine sanal ortamdaki web sitelerinde yorum yapabilmesi, söz konusu bu yorumlara başkalarının da yorumlarıyla katkıda bulunabilmeleri yeni bir fikir paylaşım ortamı yaratmıştır. Ayrıca, düşüncelerin, günlük ve anlık eylemlerin, görsellerin ve bulunulan mekanların paylaşımı gibi özelliklere ve esaslara dayanan sosyal medya araçları, kullanıcılarına paylaşımın yeni boyutlarını hızlı bir şekilde bir yaşam biçimi olarak algılatmaya ve yaşatmaya başlamıştır. Bunun neticesi olarak sosyal medya kullanıcıları – “ağ toplumu” fertleri - arasında “**paylaşım kültürü**” diye adlandırılabilir bir kültür oluşmaya başlamıştır. (80)

İçindekiler

1. Kavramın kapsamı ve önemi
2. Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
3. Kavrama ilişkin istatistikler
4. Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kapsamı ve Önemi

Birbirinden öğrenen topluluklar ve paylaşım kültürü çok uzun zamanlara dayanıyor, mağaralara çizilen resimlerden başlayan paylaşım talebi günümüzde sosyal medyayla daha da arttı. McLuhan’ın bakış açısına göre sosyal medyayla birlikte paylaşım süreci bir alışkanlık haline gelmiş ve bunu sosyalleşmenin post modern hali olarak adlandırmıştır. (81)

“Sanal sosyalleşme”nin zorunluluğu haline gelen paylaşım, kullanıcılar tarafından ilk başta ve/veya kullanım süresi içerisinde zaman zaman yadırgansa da, süreç içerisinde alışkanlık haline gelmektedir. Söz konusu bu sanal ortamlarda var olabilmek, “sanal toplum”dan dışlanmamak ve sosyalleşmenin bu post-modern haline ayak uydurabilmek için kullanıcılar olarak bizler, hayatlarımızdaki hemen hemen her türlü gelişmeyi tanıdıklarımız veya tanımadıklarımızla, yani neredeyse herkesle paylaşmak zorunda kalmaktayız. (82)

Fikirler, çıktılar, ürünler ve dahası insanların soyut ve somut kazanımlarının çıktılarıdır. Bu çıktılar hayata geçiren ilk adım düşünceyle başlar. Peki düşünce ne ile başlar dediğimizde Ruhi Duman şu şekilde özetliyor: Toplumsal ve üretici eylemler sonucunda düşünce oluşur. Bu oluşum sürecinde tarihsel ve toplumsal birikimler rol oynar. Çünkü düşüncenin kökeni insanın ve toplumun varlığına dayanır. İnsan topluluğunun dışında düşünce olamaz, düşüncenin üreticisi de kullanıcısı da insan topluluğudur. (83) Düşünce ve devamında süregelen çıktılar da her bir toplum ve kültür için farklıdır. Öğrenmeyi, araştırmayı ve çıktılar üretmeyi bilen topluluklar bunları bir araya getirerek yeni çıktılar elde edebilirler. Burada önemli olan nokta bu farklılıkları görüp Karl Marx'ın tez, antitez ve sentez diyalektiğini kullanarak beraber daha iyiye gitme amacıyla çıktılarını birleştirip bir sentez yaratmaktır.

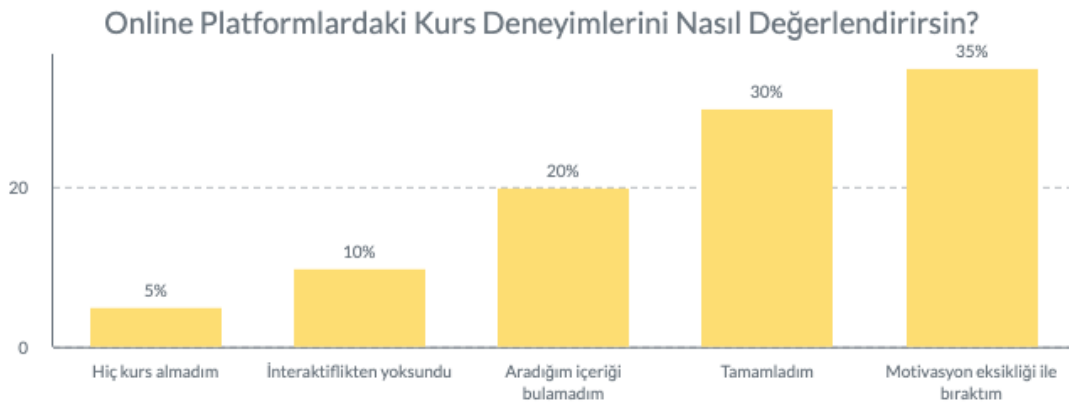
Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Paylaşım kültürünün ve insanlar arasındaki sosyal desteğin önemini anlaşıldığı ve arandığı en önemli zamanların başında kriz zamanları gelmektedir. Şu an içinde bulunduğumuz kriz durumu COVID-19 salgınından kaynaklanmaktadır. Teyit'in editörleri arasında yer alan Boğaziçi Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler mezunu Mert Can Yılmaz, Boğaziçi Üniversitenin haber bölümünde yer alan röportajında salgın gibi çoğu insanın yeni deneyimlemekte olduğu bu süreçte, insanların uzmanların görüşlerinden yararlanarak süreci doğru yönetmesinin önemini şu sözleriyle vurgulamaktadır: “Kriz anlarında yanlış bilginin oturduğu bir başka düzlemden de söz etmek mümkün: Korku. COVID-19 salgını süresince bugüne değin yayılan yanlış bilgilerin temelde korku ve endişe hislerimize seslendiğini görüyoruz. **Korku, bizi irrasyonel değerlendirmelere itiyor ve aslında bireysel olarak makro ölçekte gelişimini kontrol etmemizin güç olduğu unsurlara karşı bir adım atıyor gibi görünmek adına akla hitap etmeyen paylaşımlar yapabiliyoruz.** Sirkenin, alkolün veya tuzlu suyun virüsü vücudumuzdan uzak tutacağına dair doğru olmayan yaygın paylaşımların temelinde salgından duyduğumuz endişe, endişeyle attığımız irrasyonel adımlar ve ufak da olsa bir adım atma arzumuz yatıyor. Adımımız işe yaramasa da içimiz rahatlıyor gibi düşünebiliriz. Ancak bu konuda yanlış bilgi kimi zaman sadece işe yaramamakla kalmayabiliyor. İran'da virüsten korunmak için sahte içki içip hayatını kaybeden insanların olması buna bir örnek.” (84)

Kavrama İlişkin İstatistikler

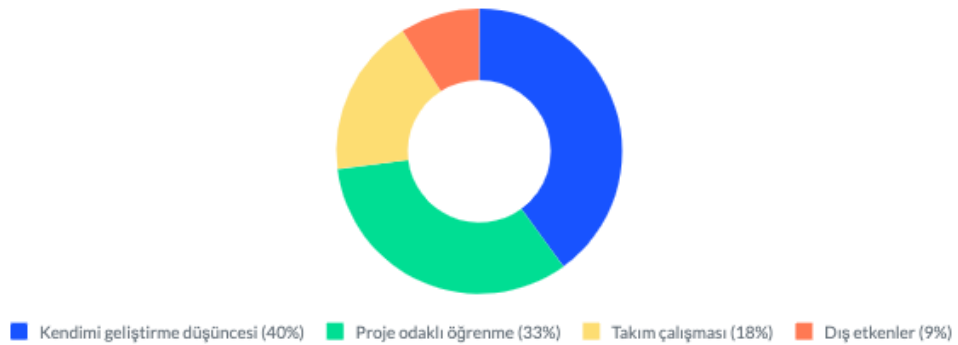
Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar mesele sürecindeki takımlardan biri olan Z Community 70 genç (Ağırlıklı yaş ortalaması 16) üzerinde yaptıkları anket çalışmalarında şu bilgileri elde ettiler:

- Gençler bireysel olarak ders aldıklarında motivasyonlarını kaybettikleri için online derslerini bırakıyorlar.



- Çalışırken proje odaklı olmak veya takım içinde yer almak motivasyon artırıcı bir faaliyet olarak görülüyor.

Herhangi Bir Konuda Kendini Geliştirirken Seni Ne Motive Eder?



- “İyi bir komünite nasıl olmalı?” sorusuna ise gençlerden verilen cevaplar şu şekilde: Paylaşım kültürü olan, takım çalışmasına

müsait, akran öğrenimi olan, özgür düşünce ortamı sunan, motive eden.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

Birbirinden öğrenme pek çok bağlamda (ortamda) gerçekleşebilir. Bunlara bir örnek vermek gerekirse, artık hayatımızın pek çok alanında karşımıza çıkan sosyal medya oluşumları bu anlamda bir öğrenme topluluğu olarak düşünülebilir. **Sosyal medya** akla ilk gelen kullanım amaçlarının yanı sıra pekala toplulukların birbirinden bir şeyler öğrenme platformu halini de almıştır. Yapılan bir araştırmaya göre sosyal medyayı aktif kullanan öğrencilerin, bu öğrencilerinin sosyal medyayı eğitim amacıyla da kullandığını ortaya koymuştur.(85) Nitekim gerek akademik anlamda gerekse hobisel edinimler açısından bakıldığında pek çok sosyal medya sayfasının bu amaçla kurulduğu ve çok sayıda kişinin de bu platformlardan yararlandığı ve birbiriyle etkileşim halinde öğrenme faaliyetlerini gerçekleştirdiği görülmektedir. Youtube özellikle videolar aracılığı ile çok farklı kitlelerden insanların bir topluluk oluşturmaya ve birlikte öğrenme faaliyetleri yürütmelerine olanak sağlamaktadır.

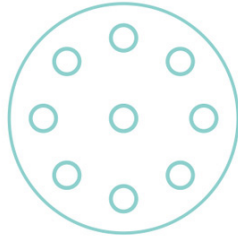
Birbirinden öğrenme modeline bir diğer örnek **mentor-mentee** ilişkisi olabilir. Tanıma göre mentor : "Mentorluk niyeti barındırarak belirli bir konuda yaşam bilgeliğinin bir kişiden diğerine taşındığı karşılıklı bir ilişkidir." Bu da kişilere bilgi paylaşımı ile bir baskasının deneyimlerini kendi yaşamamışçasına deneyimleme fırsatı sunar. (86)

Günlük hayattaki topluluk öğrenme pratiklerine örnek vermek gerekirse: Başta İngilizce olmak üzere pek çok dilin öğrenildiği Speaking Coffee'ler, öğrencilerin online ortamda bilimsel projeler geliştirmesini destekleyen Epistem Topluluğu, Covid-19 sürecinde laboratuvar pratikleri yarıda kesilmiş öğrencileri buluşturan ve laboratuvar öğrenmesini online sürece taşıyan Labxchange, kişilerin birbirlerinin deneyimleri hakkında konuşarak ve bu deneyimler ve sonuçları hakkında fikir alışverişinde bulunduğu bir yaşayan atölye olan ve kendisini "yaşayarak öğrenme kavramının bilinirliğinin artırılması ve gençlerin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda aktiviteler geliştirebilecekleri bir açık alan" şeklinde tanımlayan YAŞÖM bunlardan sadece birkaçıdır.

5.1.9) Disiplinlerarası Etkileşim

Yazarlar: Selin Altuntecim, Tuğba Çaylak, Umut Ulaş Tarhan, Armağan Hikmet Saka, Buse Yel Bektaş, Enes Sarı, Hülya Tomak, Umay Talay

21. yüzyılda karşılaştığımız zorluklar, çok katmanlı bir yapıya doğru evriliyor ve giderek karmaşıklaşıyor. Geleneksel iş modelleri ve bu modellerle ilgili çalışmalar; bireyleri, meslek yaşamının yeni zorluklarından kurtulmak için gerekli olan becerilerle donatmak konusunda başarısızlığa uğruyor. İnanıyoruz ki, ilk bakışta birbirinden bağımsız gibi görünen disiplinlerin bir araya gelmesiyle oluşan disiplinler ötesi bir anlayış ve yaklaşım oldukça önemli. (87)



Çokdisiplinli



Disiplinlerarası



Disiplinlerötesi

İçindekiler

- Kavramın kökeni
- Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
- Kavramın günlük hayattaki yansımaları
- Diğer

Kavramın Kökeni

Disiplinler arası etkileşim, birden fazla disiplinin birbiriyle etkileşim halinde çalışarak ortaya çok daha faydalı, uygulanabilir kazanımlar çıkarmayı amaçlamaktadır. Örneğin tıp bilimi ile veri bilimini bir arada çalışarak hastalıklar hakkında daha fazla bilgi sahibi olabiliriz ve elde ettiğimiz kazanımlar bu hastalıkların tedavisinde bize katkı sağlayabilir. Disiplinlerarası çalışmanın önemini araştırdığımızda Moti Nissani'nin Ten Cheers for Interdisciplinarity: The Case for Interdisciplinary

Knowledge and Research isimli makalesinde aşağıda belirtilen 10 maddeye ulaşabiliriz.

1. Yaratıcılık genellikle disiplinlerarası bilgi gerektirir.
2. Disiplinler arası çalışanlar genellikle yeni alanlarına önemli katkılarda bulunurlar.
3. Disiplinlerarası çalışmalarda yapılan hataları genellikle çalışmalardaki disiplinlere aşına olan kişiler tarafından kolayca tespit edilebilir.
4. Geleneksel disiplinleri disiplinlerarası çalışırken bu alanlarda çok değerli değerli araştırma konuları ortaya çıkabilir.
5. Birçok düşünsel, sosyal ve pratik problemlerin çözümü disiplinlerarası yaklaşım gerektirir.
6. Disiplinlerarası bilgi ve araştırma bize bilgi bütünlüğünün önemini ve gerekliliğini gösterir.
7. Disiplinler arası araştırmalar genellikle daha fazla esnekliğe sahiptir.
8. Tek bir disiplin üzerine çalışan insanlara kıyasla disiplinlerarası çalışanlar kendilerini yeni yerler keşfetmenin düşünsel eşdeğeri olarak görürler.
9. Disiplinlerarası çalışanlar modern akademideki iletişim boşluklarını gidermeye yardımcı olabilir, böylece bilgi dünyasına çok daha büyük katkılar sunabilirler.
10. Farklı disiplinler arasında köprü kurarak, disiplinlerarası çalışanlar akademik özgürlüğün savunmasında rol oynayabilir. Disiplinlerarası bilgi ve araştırma pek çok dezavantaj ve pratik engeller oluşmaktadır. Birlikte ele alındığında, bu ödüller, dezavantajlar ve engeller, çağdaş öğrenme dünyasında disiplinlerarası bilgi ve araştırmaya doğru hafif bir değişim olduğunu göstermektedir. (88)

Bir diğer makalede Ali Yıldırım, disiplinlerarası yaklaşıma duyulan ihtiyacın sebeplerini iki başlık altında incelemiştir. İlk olarak, insanlar genellikle dış dünyayı bütüncül bir yaklaşım içinde algılama eğilimindedirler. Karşılaştıkları problemlere çözüm bulma girişimleri ya da başkalarıyla iletişim kurma biçimleri belirli disiplinlere özgü bilgi ve becerilerle sınırlı değildir. Günlük yaşamda sorulan sorular ve verilen cevaplar genellikle birden fazla disiplinin konu alanına girmektedir.

İkinci temel neden ise, gelişen ve değişen bilgi birikimi her geçen gün ortaya yeni çalışma alanlarının çıkması sonucunu doğurmaktadır. Geleneksel disiplinlerin dar kapsamları içinde bu yeni gelişen alanları incelemek mümkün olamaz. (89)

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Disiplinler arası çalışmaların belki de en önemli getirisi, olaylara ve olgulara çok çeşitli bakış açıları kazandırmasıdır; bu yönüyle disiplinler arası çalışmalara günümüzde sıklıkla rastlamaktayız. Bugünlerde küresel bir felaket olarak tüm dünyanın ortak sorunu haline gelen COVID -19 pandemisine yönelik çeşitli yaklaşımlar mevcuttur. Antropoloji perspektifinden bakıldığında pandemi kavramının ifade ettikleri çok boyutlu bir örüntü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada geçmişteki pandemiler, hastalıkların altında yatan nedenler, insan göçleri, salgınların yayılım hızını etkileyen faktörler, hastalıkların küresel çapta bir pandemiye dönüşmesine sebep olan kültürel ögeler ve pandemilerin doğurduğu sonuçlar ele alınmıştır. Geçmişte yaşanan pandemilere dair gerçekleştirilen çalışmalar ile antropolojinin temel yaklaşımları arasında neden-sonuç ilişkisinin kurularak salgının muhtemel bilançosu üzerine çıkarımlar yapılmıştır.(90)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Kriz; bir kişi, bir işletme ya da bir toplumun içinde bulunduğu zor bir dönemde belirsizliği ve zarar görme olasılığını, riski içeren bir kavramdır.

COVID-19 gibi bir kriz döneminde disiplinler arası etkileşimin birçok örneğine rastlayabiliriz. Örneğin, COVID-19 ile ilgili medikal alanda araştırma yapanların ihtiyaçları olan bilgiye çok geniş bir kaynak havuzundan ulaşmalarını kolaylaştırmak için birçok farklı disiplini içinde bulunduran bir takımında veri bilimciler, veri mühendisleri, veri grafikerleri, proje yöneticileri ve daha birçok farklı alandan uzman kişiler bulunmaktadır. Birçok farklı perspektiften verilerin toplandığı böyle bir oluşum kriz zamanlarında fazlasıyla fayda sağlayacaktır. (91)

Gerilimli bir durum olarak olumsuz algılanan kriz ve kriz yönetimi, gerçekte işletmenin yaşamında iş başarımını sıra-dışı artırmaya fırsat sağlayan yönetsel bir sınavdır. Etkili bir **transformasyonel liderlik***, krizden daha güçlü bir şekilde çıkmayı sağlayabilir. Bu bağlamda, bilgiyi araştırabilme (çevreyi sürekli gözlemleyebilme ve gelişmeleri izleyebilme becerisi), kavramsal esneklik (farklı alternatifleri aynı anda düşünebilme becerisi), çalışanları geliştirebilme ve değişimi yönetebilme becerilerinin transformasyonel liderliği yansıttığını söylemek mümkündür. Bilgiyi araştırabilme becerisine dayanan yenilikçi yapısı ile yeni işbirlikleri kurabilir, yeni rekabet stratejileri ortaya koyabilir, yeni yönetim tekniklerini uygulamaya koyabilir, AR-GE faaliyetlerine ağırlık verir; bireysel ilgi, zihinsel uyarım ve ilham verici etki yoluyla çalışanların gelişmesini ve işlerine bağlanmasını sağlayabilir, yarattığı ortak vizyonun paylaşılmasını sağlayarak ve sahip olduğu karizma ve ilham yeteneği ile çalışanların üstün çabasını elde edebilir. (92)

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

- Tarih öncesi çağlardan günümüze kadar moda ve mimari sürekli bir etkileşim içinde olmuştur. Antik zamanlarda giysiler insanlar için bir barınak niteliği taşıırken bu özellik zamanla ilkel yapıların oluşumuna doğru gelişim göstermiştir. Nuray Demirel Akgül'ün "Giysi ve Mimari Tasarımında Disiplinerarası Etkileşim" adlı çalışmasında da özellikle mimari ve tekstil arasındaki bu paylaşımlara ithafen tekstil lifleri ile mimari yapılardaki kablolu sistemleri bağdaştırır. Kablolu sistemlerde kabloların bir araya gelmelerindeki konumlandırmalar tekstil dokumalarla aynı kuruluş düzenlerini paylaşmaktadır. Tekstil ve mimarinin bu birliktelikleri çekme gerilmeli sistemlere taşınarak çağdaş strüktürler elde edilmekte, ayrıca tekstilin mimari strüktürleri hafifletmesi mimariye yeni, öncü strüktürleri getirmektedir. (93)
- "Case Study on Refugees: Interdisciplinary Cooperation in Psychosocial Interventions" projesi Avrupa Birliği Erasmus+ programı tarafından yürütülmektedir. Mültecilere yönelik psikososyal müdahalelerde Psikoloji, Mesleki Terapi, Fizyoterapi, Sosyal Hizmet, Konuşma Terapisi ve Sağlık Eğitimi arasındaki işbirliğinin başarı faktörlerini tanımlamak ve ele almayı amaçlamaktadır. (94)

***Transformasyonel Liderlik:** Dönüşümcü liderlik, bir liderin gerekli değişimi belirlemek için ekiplerle birlikte çalıştığı, ilham yoluyla değişime rehberlik edecek bir vizyon oluşturduğu ve bir grubun kararlı üyeleriyle birlikte değişikliği gerçekleştirdiği bir liderlik teorisidir; Tam Kapsamlı Liderlik Modelinin ayrılmaz bir parçasıdır. (95)

- Bir Amaç Olarak Disiplinlerötesilik

5.1.10) Sağlık Okuryazarlığı

Yazarlar: Karya Turabik, Şeyda Demirtaş, Barış Cihanoğlu, Beyza Kitapçı, Elanur Çelik, Ömür Deniz Yörük, Ece Karabulut, Kenan Tarak, Furkan Arslantaş, Yaren İç

Uluslararası literatürde günden güne daha çok kullanılan sağlık okuryazarlığı kavramı giderek ülkemizde de yaygınlaşmaya başlamıştır. Sağlık okuryazarlığı sağlık hizmetlerine ulaşım, öz-bakım ile sağlık hizmeti sunan ekip ve birey

arasındaki etkileşim olmak üzere üç temel noktada sağlık sonuçlarını etkilemektedir. Sağlık okuryazarlığı okuma-yazma becerilerinin ötesinde sağlıklı davranışlar, ilaçların doğru kullanımı, sağlık hizmetlerinden nasıl yararlanacağını bilmek, aydınlatılmış onam formlarını anlamak ve imzalamak, özbakım ve hastalık yönetimi hakkında kararlar verebilmek, evdeki tıbbi cihazları doğru kullanabilmek, bakım veren rolünü üstelenebilmek gibi sağlık bilgilerini kavrama ve değerlendirme yetisini kapsamaktadır Bireylerin sağlık durumu, sağlıkta eşitsizlik, maliyet artışları, sağlık bilgilerine ulaşabilme gibi etkenler göz önüne alındığında sağlık okuryazarlığını artırmaya yönelik girişimlerin planlanması ve uygulanması önem kazanmaktadır. (96)

İçindekiler

- Kavramın kökeni
- Kavramın önemi
- Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu

Kavramın Kökeni

Sağlık okuryazarlığı ilk bakışta anlaşıldığı gibi direkt okur yazarlık olmamakla beraber eğitimle doğru orantılı olarak artan bir farkındalıktır. Bireylerin; sağlık haklarından doğru olarak yararlanabilmek, sağlık konusundaki tüm imkanlarını etkin bir biçimde kullanabilmek, sağlık hizmetlerinden aldıkları verimi artırabilmek için edinmesi gereken temel yetkinliktir. Bireylerin kendi sağlıklarının sorumluluklarını alarak en iyi şekilde koruyabilme, geliştirebilme ve bunu sürdürebilme kabiliyetleridir. Bu konuda en kapsamlı tanım, 2013 yılı Dünya Sağlık Örgütü sağlık okuryazarlığı tanımıdır: “Sağlık okuryazarlığı genel okuryazarlık ile ilişkili olup insanların yaşamları boyunca sağlık hizmetleri ile ilgili konularda kanaat geliştirmeleri ve karar verebilmeleri, sağlıklarını korumak, sürdürmek ve geliştirmek, yaşam kalitesini yükseltmek için sağlık ile ilgili bilgi kaynaklarına ulaşabilmeleri, sağlık ile ilgili bilgileri ve mesajları doğru olarak algılamaları ve anlamaları konularındaki istekleri ve kapasiteleridir”. (97)

Bu konuda verilecek birçok örnek vardır. Ancak bunlardan en basit ve çarpıcı olanlarını ele alacak olursak: Yeni doğan bir bebeğin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesi daha sonra ek gıda ile takviye yapılması gerektiği konusundaki uygulamalar annelerin sağlık okuryazarlığına göre farklılık göstermiştir. Bu konu basit görünse de dünyaya yeni gelmiş bir bireyin hayatına sağlıklı bir şekilde başlaması ve böyle devam etmesi için çok önemlidir. Diğer basit ama bir o kadar önemli olan konu ise beslenme ve aktivite düzenidir. Özellikle günümüzde bireylerde bulunan birçok hastalığın sebebi yanlış beslenme ve hareketsizliktir. Beslenme konusunda edinilecek temel bilgiler farklı hastalıkların tedavisinde de önemli rol oynamaktadır. Buna spesifik bir örnek verecek olursak: Geçmiş yıllarda konjestif kalp hastalarına (kalbin vücudun ihtiyaçlarını karşılayabilecek kadar kan pompalayamaması) sadece diüretik (idrar söktürücü) ilaçlar reçete edilirken, günümüzde idrar söktürücülerin yanı sıra beta-bloke ediciler (sempatik sinir sistemini yatıştıran), anjiyotensin dönüştürücü enzim inhibitörleri (kan basıncı ve sıvı dengesini düzenleyen) de reçete edilebilmektedir. İlaç tedavisinin yanı sıra bu hastalara geçmişte sadece fiziksel aktivitelerine dikkat etmeleri önerilirken, günümüzde uygun tempoda egzersizin yanı sıra düşük yağlı ve az tuzlu diyet tüketmeleri önerilmektedir. Hatta okuryazarlık düzeylerine göre mobil sağlık uygulamalarını (uygulamalarını) kullanmaları teşvik edilerek hastaların, haftalık olarak vücut ağırlıklarını ölçüp doktorlarına bu durumu rapor etmeleri istenmektedir. (98)

Kavramın Önemi

Sağlık sektörü; gelişim ve değişimlerin sıklıkla yaşandığı, oldukça karmaşık yapıda bir sistemdir. Bununla beraber tüm bireyler sağlık hizmetlerine ihtiyaç duymakta ve bu hizmetleri kullanmaktadır. Durum bu iken bireyin sağlık konusunda bilgi sahibi olması önemli bir gerekliliktir. Bireyin sağlık bilgi düzeyi; sağlık okuryazarlığı terimi ile ifade edilmektedir. Sağlık okuryazarlığı; bireyin kendi sağlık durumunu korunmasını, sağlık hizmetlerine erişimini, tedavi sürecine aktif katılımını sağlayarak; bireyin ve genel anlamda toplumun sağlık seviyesinin gelişebilmesine katkıda bulunmaktadır. Sağlık okuryazarlığı; sağlığın geliştirilmesi ve korunması, hastalıkların önlenmesi ve erken tanı, sağlık hizmeti ve bakımı ile siyasa yapma dâhilindeki herkesin ilgi alanıdır. Sağlık okuryazarlığı yetileri diyalog ve tartışma için, sağlık enformasyonunu okumak, tabloları yorumlamak,

araştırmalara katılmaya karar verebilmek, bireysel ya da ailenin sağlık bakımında tıbbi araçları (örneğin termometre) kullanabilmek, ilacın zamanını ve dozunu hesaplayabilmek ya da sağlık ve çevre sorunlarına yönelik tercihte bulunabilmek için gereklidir. (99)

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre sağlık okuryazarlığı, bireylerin sağlığını korumak ve geliştirmek için bilgiye ulaşma, anlama, bu bilgiyi kullanma konusundaki bilişsel-sosyal beceriler ve motivasyon düzeyleridir. Sağlık okuryazarlığı, broşürleri okumak ve başarılı bir şekilde randevu almaktan daha fazlasını ifade ediyor. İnsanların sağlık bilgilerine erişimini ve bu bilgileri etkili bir şekilde kullanma kapasitelerini geliştirerek, sağlık okuryazarlığının güçlendirilmesi büyük önem taşıyor. (100)

Sağlık okuryazarlığı bilinci, insanların sağlıkları ve ailelerinin sağlığı hakkında bilinçli kararlar vermelerini sağlar. Sağlık okuryazarlığının artırılması, kişisel ve kolektif bilgi ve becerilerin geliştirilmesi ve duyarlı ortamların, sağlıklı politikaların ve olanaklı ortamların oluşturulması yoluyla vatandaşlar bilinçlendirilmeli. Sağlık okuryazarlığı, yetersiz iletişimin neden olduğu damgalama ve varsayımların önüne geçilmesine de yardımcı olur. Sağlık okuryazarlığı bilinci oluşturmak için projeler yapılırken, teorilerin ötesine geçemeyen ve başarısız olan uygulamalardan uzak durmak bu noktada hayati önem taşıyor.

Sağlık okuryazarlığı konusunda yeterli bir düzeye oluşmuş olan bireyin iyileşme süresi de çok daha kısadır. Bunun dışında sağlık okuryazarlığı konusunda yetkin bir birey hastalığı hakkında yeterli bilgiyi doğru kaynaklardan edinebilir, sağlık personeline doğru soruları sorarak ve yapması gerekenleri eksiksiz uygulayarak iyileşme sürecini hızlandırabilir, tedavi sürecindeki araçları daha aktif kullanabilir, tedavi süresinde oluşacak aksaklık ve hatalardan en az etkilenebilir. Sağlık okuryazarlığı; bireyin kendi sağlık durumunu korunmasını, sağlık hizmetlerine erişimini, tedavi sürecine aktif katılımını sağlayarak; bireyin ve genel anlamda toplumun sağlık seviyesinin gelişebilmesine katkıda bulunmaktadır. Sağlık okuryazarlığı; sağlığın geliştirilmesi ve korunması, hastalıkların önlenmesi ve erken tanı, sağlık hizmeti ve bakımı ile siyasa yapma dâhilindeki herkesin ilgi alanıdır.

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Sağlık, günlük yaşantımızın bir parçasıdır ve sağlık okuryazarlığı bireylerin yaşadığı kültürel çevreden doğar ve insanların bu çevreyi şekillendirmesine de yardımcı olur.

İnsanlar, sağlık okuryazarlığını yaşadıkları sosyal ortamlarda edinir ve kullanır, buna ilave olarak sosyal çalışmalar bu ortamların daha iyi hale getirilmesine yardımcı olabilir. Uygun sosyal kaynaklar ile bir araya getirildiğinde sağlık okuryazarlığı insanların daha dayanıklı (adaptasyon, iyileşme ve zorluklara ve değişimlere rağmen tekrar toparlama) ve sağlık açısından daha aktif hale getirilmesine destek olacak bir kıymete dönüştürülebilir. Örneğin, daha sağlıklı yaşam tarzlarının tercih edilmesi veya hasta olarak sahip oldukları hakların kullanılması ve ayrıca toplum içerisinde sağlığın geliştirilmesine ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı koyması.(101) Yetersiz sağlık okuryazarlık toplumun tüm kesimini etkilemektedir. Sağlık okuryazarlığını artırmak ve sağlığı olumlu etkilemek çok sektörlü bir çalışma olup her paydaşa görevler düşmektedir.

Kavramsallaştırılırsa, sağlık okuryazarlığı birçok sosyal, kişisel ve bilişsel yetenek ile birlikte sağlık sisteminde yer almak için zorunlu olan kritik düşünme, problem çözme, karar verme, bilgi alma ve iletişim için gereken okuryazarlık becerilerinden doğmuştur. Ek olarak, sağlık okuryazarlığı kültür, kavram ve dil alanına yayılmıştır.(102)

Sağlık okuryazarlık düzeyi yüksek bireyler; sağlık profesyonellerinin verdikleri bilgiler kolay anlarlar ve kendilerinde gerçekleşen tıbbi bir durumu veya semptomları daha uygun kelimelerle ifade ederler. Böylece tedavileri sürecinin yönetiminde aktif olarak yer alabilirler.

Sağlık okuryazarlığının düşük olması hem bireylerin kendi sağlığı hem de bireylerin içinde yaşadığı toplum sağlığı açısından büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Sıkı bir sağlık okuyucusu olmayan kişilerde internetten edindikleri bilgiler ışığında kendi kendilerine teşhis koyma ve tedaviye olumsuz yönde etkileyecek müdahalelerde bulunma davranışları görülebilir.

Sağlık okuryazarlık düzeyinin düşük veya yetersiz olması, daha sağlıksız bir yaşama, kronik hastalıklarla ve koruyucu sağlık hizmetleriyle ilgili bilgi

eksikliğine, verilen eğitimlerin anlaşılmasında güçlüğü, koruyucu sağlık hizmetlerini kullanmada sorunlara, acil servis kullanımında ve hastane yatışlarında artışa, verilen tedaviye uymada sorunlar yaşamaya, ilaç kullanımında hatalara, sağlık harcamalarında artışa, mortalite oranında artışa neden olabilmektedir .(103)

Bilimsel çalışmalara göre sağlık okuryazarlığının düşük olduğu ülkelerde vatandaşlar;

- Önleyici sağlık hizmetlerini daha az kullanmaktadır ve genel sağlık düzeyleri daha düşüktür (Nielson-Bohlman, 2004).
- Daha az grip aşısı yaptırmakta, sağlıkla ilgili talimatları anlamakta zorluk çekmekte ve tedavilerini yanlış uygulamaktadır (Bennett, 2008).
- Hastaneye daha sık yatmakta ve bu bireylerde olumsuz tedavi sonuçları daha sık görülmektedir (Baker, 2002).
- Kronik hastalıkların prevalansında ve şiddetinde artışa neden olmaktadır.

(104)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Salgın gibi kriz dönemlerinde devletlerin insanların sağlıklarını korumak amacıyla hazırladığı kanunların yanı sıra bireylerin de yasal olmamakla birlikte kendi sağlıklarını korumak amacıyla uygulaması gereken tedbirler bireyin kendi sorumluluğundadır. Riski, ciddiyeti anlama ve uygun davranışı gösterme de öz yeterliliğin yüksek olması için sağlık okuryazarlığının düzeyinin de yüksek olması gerekmektedir

Deneysel Biyoteknolojik Klinik ve Stratejik Sağlık Araştırmaları Derneği(BIOSAD)'nin Journal of Biotechnology and Strategic Health Research adlı hakemli dergisinde yayımlanan makalede sağlık okuryazarlığının toplumdaki etkisini "Toplumdaki sınırlı ve yetersiz sağlık okuryazarlığı aslında bir sessiz salgındır. Sağlık sorunlarının, salgınların ortaya çıkmasına ve salgın durumunda da çok önemli olan doğru sağlık davranışlarının yapılmasında, salgında toplum tepkilerinin oluşumunda önemlidir." şeklinde aktarmıştır.(105)

Özellikle COVID 19 salgın döneminde virüsün özellikle yaşlı ve kronik rahatsızlığa sahip kişilerde daha ağır seyrettiği göz önüne alındığı takdirde sağlık okuryazarlığı bakımından dezavantajlı kesimlere doğru aktarılmasının önemi ortaya çıkmaktadır.

Gelişen teknoloji ile beraber haber alma kaynaklarının kontrolsüzce artması haberin doğruluğu konusunda nitelik sorununu da beraberinde getirmektedir. Özellikle salgın döneminde sahte haberlerin ve doğrulanmamış bilgilerin Twitter, Facebook, Whatsapp gibi medya kanalları üzerinden yayıldığı tespit edilmiştir. Sahte haberler ve doğrulanmamış bilgiler kritik bir şekilde yönetilmesi gereken süreci, toplumda korku ve endişe yaratarak dikkatsizce aksiyon almaya yönlendirebilir. Dünya Sağlık Örgütü korona pandemisinde bir kısmı doğru olan bir kısmı yanlış olan aşırı miktardaki bilginin yayılmasını ifade etmiş; bu durumun da kişilerin ihtiyaç duyduklarında güvenilir bilgi kaynaklarına ve güvenilir rehberlere erişimini oldukça zorlaştırdığını vurgulamıştır. Özellikle kriz ve afet dönemlerinde bireylerin doğru bilgiye ulaşması için sağlık okuryazarlığı düzeyinin yüksek olması gerekmektedir.

TTB(Türk Tabipler Birliği) yayımladığı COVID 19 Pandemisi İki Aylık Değerlendirme Raporu'nda sağlık okuryazarlığının salgın dönemini "Salgında halkı bilgilendirmek, farkındalık yaratmak, önlem almak ve böylece salgını kontrol ederek ulusal sağlık sisteminin çökmesini engellemek amacıyla iletişim çalışmaları aralıksız olarak sürdürülmüş; kamu ve sağlık otoritelerinin bu bilgileri kamuoyu ile paylaşımında, medya önemli bir rol oynamıştır. Ancak, yeni iletişim teknolojileri ve sosyal medya kaynaklı infodemi bu süreçte sağlıklı bilgi akışında zorluklar yaşanmasına yol açmıştır. Türkiye'de sağlık okuryazarlığı düzeyinin yeterli olmadığı göz önüne alındığında, hızlı değişen ve belirsizliğin hâkim olduğu bu pandemi süreci, bazı bilgilerin gözden kaçmasına ve bilgi boşluklarının oluşmasına neden olmuştur." şeklinde değerlendirmiştir. (106)

Hastalıkların algılanan duyarlılığının ve hastalığa karşı korunmak için önerilen davranışlara olan inancın da davranışın önemli belirleyicileri olduğuna dair birçok kanıtlar vardır. Ayrıca, kaygının daha yüksek seviyelerinin ve yetkililere daha fazla güvenin davranışla ilişkili olduğuna dair kanıtlar da vardır. Bu yüzden kriz dönemlerinde yapılan müdahale çalışmalarında sağlık

okuryazarlığı düzeyi ve buna uygun iletişim stratejilerine dikkat edilmeli ve öncelik verilmelidir.

5.1.11) Bilgi Alışverişi

Yazarlar: Elif N. AVCI, Deniz Aycan, Ceren Cihanoğlu, Yiğithan Bektaş, Atahan Kaynar, Ali Ömer, Öykü Karaca, Yaren Erdoğan

Sosyal medyada aktivist olarak ön plana çıkan bireyler, covid-19 döneminde de dijital iletişim uygulamaları ile bireysel katılımın yerini kolektif katılımın almasını sağlamaktadırlar. Bu bireyler bu süreçte sosyal hareketlilik kapsamında kampanyalar başlatır, belirli amaçlar için çeşitli uygulamalar kullanır.

Socialbakers verilerine göre, markaların platformları farklı şekilde kullandıklarını vurgulayan koronavirüsten bahseden yayınlar Facebook'ta Instagram'dan daha yaygın bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu, haber ve güncellemeleri ararken insanların Facebook'a daha sık başvurduklarını görülürken, Instagram genellikle sıkıntı ve korkudan kurtulmak için tercih edilen bir yer olmuştur. Markalar, takipçilerine güncellemeler vermek için her iki platformu da kullanmıştır. (107)

İçindekiler

- Kavramın kapsamı
- Kavramın insan ve toplum üzerindeki etkileri
- Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
- Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kapsamı

Türkiye'de bulunan bilim kurulu üyelerinin ve Sağlık bakanlığının üzerinde çalıştıkları grafik ve sunumların sisteminde sürveyans veri sistemini uygulanıyor, bunun yanında bu verilerin analizi ve yorumlanmasında bazı ölçüt hesaplama yöntemlerine başvurulmaktadır.

Uluslararası Bilgi Aışverişı Platformları :

- Dünya Sağlık Örgütü
- ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri
- Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi
- Coronavirus Covid-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU)
- Covid-19 İzleyici haritası
- Coronavirus Pandemic: Real Time Counter, World Map, News
- CoronaTracker Worldometers Covid-19
- HEALTHLYNKED Covid-19 Tracker
(108)

Ulusal Bilgi Aışverişı Platformları :

- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı
- Covid-19 Türkiye Web Portalı
- HASUDER Yeni Coronavirüs (Covid-19) Haber Postası
- TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ
- Covid-19 HUB
(109)

Ülkeler Bazında Sanal Ortamda Ortaya Çıkan Bilgi Aışverişı Modelleri ve Örnekleri

ÇİN

Çin'de sokağa çıkma yasaklarının ortadan kalkması ile yerel yetkililer, [WeChat](#) ve [Alipay](#) üzerinden vatandaşların hareketlerini kontrol ederek daha fazla yayılmayı önlemeye ve olası bir yeni vaka durumunda aynı bölgede bulunmuş kişilere hızlı bilgi vermeye çalışmaktadır. Bu uygulama, vatandaşların kendi karekodlarını gittikleri her yerde okutmasını gerektirmektedir. İnsanların; buldukları yer, seyahat geçmişleri ve temel sağlık durumları gibi bilgileri temel alarak kişilere bir renk kodu (yeşil, sarı veya kırmızı) atamakta ve bu renk/sağlık kodları ile kişilerin evden çıkabilme durumlarını belirlemektedir. [WeChat](#)'in

işletmecisi olan Tencent, insanların ücretsiz çevrimiçi sağlık danışmanlığı, güncel seyahat prosedürleri ve aksaklıkları hakkında bilgi almalarını sağlayan sohbet robotları (chatbot) geliştirmiştir. (110)

Virüs yayılma hızının ve sosyal izolasyona yönelik önlemlerin artmasıyla, bulut tabanlı video konferans ve çevrimiçi öğrenime olan talep de hızla bir şekilde artmıştır. Bulut hizmeti sağlayan şirketler, öğrencilere güvenli bir öğrenme ortamı yaratmak için kapasitelerini yükseltmiş ücretsiz olarak sunulan "Çevrim içi Sınıf" uygulamasını başlatmıştır. Şirket içi ve şirketler arası etkileşimi en üst düzeyde tutabilmek için Tencent Meeting ve WeChat Work 300 katılımcıya kadar sesli ve görüntülü konferanslar için ücretsiz ve sınırsız toplantı yapma hakkı sunmuştur. (111)

Güney Kore:

COVID-19'un ortaya çıktığı günden itibaren Kore'de birçok uygulama geliştirilmiştir. Bu uygulamalar, semptom gösteren kişileri en yakın test istasyonuna yönlendirmekte, mevcut maskeler için en yakın satın alma noktalarını göstermektedir.

Corona Haritası, kaçınılması gereken yerleri işaretleyerek insanların bu alanlardan uzak durmasını sağlamaktadır. Koronavirüs hakkında bilgi edinmek için yapay zeka tekniklerini kullanan bir sohbet robotu (chatbot) kullanılmaktadır.

Bir diğer yapay zeka tabanlı ses robotu ise insanları arayarak dikkatli olmaları konusunda uyarılarda bulunmaktadır. (112)

Singapur:

GovTech tarafından geliştirilen Bulut tabanlı ücretsiz ziyaretçi kayıt sistemi, ziyaretçilerin QR kodunu SingPass Mobile uygulamasını kullanarak taramalarını, adlarını ve iletişim bilgilerini yetkili kişiler ile paylaşmalarını sağlamıştır. Sistem, en son tavsiye ve yönergeleri yansıtacak şekilde düzenli olarak güncellenmektedir. Bu sistem işletmelerin, ihtiyaç duyması halinde izleme çalışmalarını

kolaylaştırmak için kamu kaynaklarından alınan verilerle kullanıcı kimliğini doğrulamasına olanak tanımaktadır. (113)

Bir diğer bilgi alışverişi çözümü olarak kullanılan ChatBot uygulamalarına geri dönüş yapılmıştır. 2014 yılında kamu ajansı web sitelerindeki belirli alanlardaki soruları yanıtlamak için tasarlanmış bir sanal asistan olan Ask Jamie, COVID-19 ile ilgili soruları yanıtlamak için yeniden geliştirilmiştir. Ask Jamie, yanıtların doğruluğunu artırmak için makine öğrenimini ve trend olan konuları tespit etmek için veri analizi kullanmaktadır. COVID-19 Chat for Biz sohbet robotu ise işletmelerden gelen COVID-19 ile ilgili soruları cevaplamaktadır. COVID19 Chat for Biz, işletmelerin 2020 bütçelerine ilişkin almaları gereken yardımcı önlemler hakkında bilgiler de vermektedir. (114)

MaskGoWhere, maskelerin tahsis edileceği yeri, günü ve saati gösteren bir internet sitesidir. İnternet sitesine yerleştirilmiş gerçek zamanlı kullanıcı geri bildirim mekanizması ile kullanıcılardan alınan geri bildirimler ve son gelişmelere dayanarak internet sitesinde aşamalı güncellemeler ve iyileştirmeler yapılmaktadır.

Singapur hükümeti resmi WhatsApp hesabı üzerinden vatandaşlara COVID-19 durumu hakkında güncellemeleri duyurmaktadır. Whatsapp hesabı 4 farklı dilde ve 30 dakika içinde tüm abonelere mesaj gönderecek şekilde optimize edilmiştir. (115)

Kavramın İnsan ve Toplum Üzerindeki Etkileri

Anadolu Üniversitesi (AÜ) Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik, Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (SODİGEM) Bilim Kurulu, yeni tip koronavirüs (Kovid-19) salgını döneminde en çok kullanılan sosyal medya platformlarının yaptığı yenilikleri mercek altına almıştır ve aşağıdaki bulguları paylaşmıştır:

- 1) Instagram, Türkiye kullanıcılarına pandemi sürecinde 5 yeni özellik sunmuş, ilk olarak birçok ülkede kullanılabilen Instagram müzik etiketini Türkiye'deki kullanıcılara açmıştır. Ayrıca, challenge, yani 'meydan okuma özelliğini' getirmiş, hikayelerde challenge etiketi kullanılarak Instagram'daki kişilerin diğer kullanıcılar ile challenge yapabildiğini sağlamıştır. (115)
- 2) Facebook tarafından hayata geçirilen anı hesabı uygulaması için Instagram'da da çalışmalar sürmektedir. Uygulama, hayatını kaybeden kullanıcılarının profillerini anı hesabına dönüştürmek için çalışmaktadır. Koronavirüs günlerinde kullanıcılarında farkındalık oluşturmak için hikayelerde kullanılacak 'teşekkür saati' ve 'evde kal' etiketleri de kullanıma sunulmuştur.. (115)
- 3) "Facebook, bu günlerde kullanımı artan grup görüntülü sohbetler için Messenger Rooms'u kullanıma sunmuştur. Yeni özellikle Messenger ya da Facebook üzerinden oluşturulan odalarda zaman sınırlaması olmadan sohbet edilebilmesi üzerine kurulmuştur.. Toplamda 50 kişiye kadar katılıma izin veren Messenger Rooms sohbetlerine katılmak için bir Facebook hesabı ya da Messenger uygulamasına sahip olmak gerekmemektedir. (115)
- 4) Twitter'da koronavirüs döneminde doğru bilginin kaynağına ulaşılmasını kolaylaştırmak amacıyla sağlık çalışanlarının hesaplarının doğrulanmasına da öncelik verildiği vurgulanan açıklamada, doğrulamaya öncelik vermek amacıyla yetkili bir sağlık kuruluşu veya kuruluşla ilişkilendirilmiş e-posta adresi olan sağlıkçıların hesapları için "mavi tik" uygulanacağı kaydedilmiştir. (115)
- 5) Whatsapp'ta, "Daha önce en fazla 4 kişi ile yapılabilen görüntülü görüşmelerin kişi sınırı yeni güncellemeyle 8 kişiye yükseltilmiştir.(115)

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Pandemi sebebiyle sanal ortamda ortaya çıkan bilgi alışverişi bireyleri ve toplumu pozitif ve negatif yönde etkilemektedir. Türkiye Bilimler Akademisi'nin yayınladığı Pandemi Değerlendirme Raporu'nda da belirtildiği gibi "Güncel ve sağlıklı bilgiye ulaşmak pandemi sürecinde önemini göstermiştir"(116). İnternet üzerinde yapılan bilgi alışverişinin doğruluğu birey ve toplum açısından önem arz etmektedir. "Özellikle sosyal medya ve internet aracılığı ile dolaşıma sokulan yalan haberlerin oluşturduğu dezenformasyon Covid-19 ile mücadele sürecine en çok zarar veren hususlardan birisidir" (116). Aynı zamanda "Hem virüs bulaşma riskini düşürmek hem de toplumu tehlikeli yanlış bilgilere karşı korumak için salgın hakkında doğru ve erişilebilir bilgi temel önemdedir. Doğru ve erişilebilir bilgi koronavirüs enfeksiyonuna yakalananlar da dâhil olmak üzere savunmasız gruplara karşı damgalama ve zararlı davranış riskini düşürmede çok önemlidir. Bilgi düzenli olarak, erişilebilir bir formatta ve tüm yerel ve yerli dillerde sağlanmalıdır" (117). Sanal ortamda öğrenilen asılsız bilgiler, pandemi sürecinin daha zor atlatılmasına ve daha şiddetli geçmesine sebep olmaktadır. Covid-19 hastalığının saf olmayan alkol içmek ve sahte ilaçlar tüketmek ile geçeceğine dair bilgiler internet üzerinde mevcuttur. Bireylerin bu bilgilere ulaşım doğruluğunu sorgulamadan uygulaması, "Covid-19 bilgi salgınını virüsün kendisi kadar tehlikeli" kılmaktadır (118). Bu tür yanlış bilgiler toplumu yalnızca sağlık açısından değil sosyal açısından da etkilemektedir. Koronavirüs salgınını 5G baz istasyonlarına, salgın aşısı satma emellerine, Çin'in çıkarlarına bağlayan bilgiler toplumda sağlık ötesi sorunlara yol açmaktadır. Bu söylentiler bireylerin ve dolayısıyla toplumun "çevrimiçi ve çevrimdışı düşmanlığının" oluşmasına katkı sağlamaktadır (118). İnternet ortamındaki bilgi alışverişi aynı zamanda toplumda kaygı, endişe ve korku duygularını arttırmaktadır (119). Sanal ortamdaki doğruluğu kanıtlanamayan bilgiler, sosyal medya mecralarında endişelendirici bir hızla yayılmaktadır. Toplumun bireyleri de bu bilgilerden haberdar olmak için sosyal medyayı sıkı bir biçimde takip etmektedir. Dolayısıyla pandemi sürecinde sosyal medya ve internet kullanımı artmaktadır. Sosyal medya kullanımı bu sebeplerden ötürü her zamankinden daha fazla kullanılmaktadır. İletişim ve bilgi araçları sanal ortama

taşındığından dolayı popülerleşen sosyal medya ana iletişim biçimi haline geldiğinden dolayı da hem yanlış bilginin hem de doğru bilginin taşınmasında görev almaktadır (120). COVID-19 Pandemik Krizinin Yönetim ve Ekonomi Politik Üzerine Olası Etkileri makalesinde de belirtildiği gibi “Dünyanın farklı yerlerinde, çok farklı etkileri yaşanmakta olan COVID-19 pandemik krizi; gerek boyutu, gerek etki alanının büyüklüğü gerekse kişilerin bilgi ve iletişim alternatiflerinin çok gelişmiş olması nedeniyle, insanların ilk kez bu derece etkileşimli olarak yaşadıkları bir küresel kriz olarak gözlemlenmektedir” (120). Pandemi sürecinde tüm bu yanlış bilgilerin yanı sıra doğru bilgiler de sanal ortamda konuşulmaktadır. “Basit ama önemli davranışların (el yıkama, hijyen vb.) edinilmesinden, kaygı, korku ve bilinmezliklerin (karantinalar, okulların kapatılması, iş yerlerinin kapatılması, ekonomik kaygılar vb.) giderilmesine kadar” birçok önemli bilgi de toplum tarafından internet aracılığıyla öğrenilmektedir (120).

Geçmiş Pandemilerin Dünyaya Etkileri:

Salgınlar dünya tarihinde yönetim ve yaşam değişikliklerine yol açan ve global etkileri olan sağlık olaylarıdır. En büyük çapta yaşanan örnekleriyle bu etkileri görmek mümkün olmuştur. Tarihteki salgınlar, beslenmeden mimariye ve hatta imparatorlukların yıkımına kadar birçok konuda yeni gelişmelerin nedeni kabul edilmiştir. Örneğin; Avrupa, Avrasya ve Kuzey Amerika kıtalarında tam rakam bilinmemekle birlikte 1300’ler de İtalya’da yaşanan Kara Veba (Black Death) yüzünden 75-125 milyon kişi hayatını kaybetmiştir. Bu salgın sonuçları ve etkileriyle Avrupa’nın en büyük salgını olarak kabul edilmektedir. Salgın sosyal, ekonomik ve siyasal etkileri sebebiyle Avrupa’da feodalizmin çökmesinde temel etken olarak değerlendirilmektedir. (119)

Hemen hemen her pandemi sonrası dünyada köklü bir dönüşüm yaşanmaya başlamış, çoğu şey pandemi öncesi gibi olmamıştır. Ekonomiden siyasete, teknolojiden eğitime, sağlıktan tarım ve turizme kadar tüm alanlar derinden etkilendiği için, pandemi sonrası döneme Yeni Dünya Düzeni adı verilmektedir. Özellikle internet kullanımının

giderek artması ve insanların ev ortamından çalışması da bu düzenin bir uzantısıdır. Gelecekte olacakları net bir şekilde kestirmek mümkün olmasa da köklü değişimlerin meydana geleceğini mevcut koşullar altında ifade edebilmek mümkündür.

Covid-19 Pandemisinin Medyaya Etkileri:

Günümüzde sosyal medyada yer almak, sanal ortamda karşılıklı bir şekilde mesajlaşmak, görsel ve işitsel unsurları paylaşmak, e-posta göndermek, online telekonferans görüşmeleri gerçekleştirmek, kullanıcılarla sanal oyunlar oynamak giderek popüler bir hal almıştır. International network yani ağlar arası ağ olarak ifade edilen internetin ortaya çıkardığı hizmetlerin her geçen gün artması ve dijital dünyanın vazgeçilmez bir boyuta ulaşmasını sağlamıştır.

Sosyal paylaşım ağlarının dört temel özelliği bulunmaktadır. Bu özellikleri aşağıdaki şekilde sıralayabilmek mümkündür:

- Kullanıcılar çeşitli medya türlerinde içerik oluşturabilmek veya katkıda bulunabilmektedir.
- Kullanıcılar içeriğe etiketlerle ek açıklama girebilmektedir.
- Kullanıcılar içeriği aktif olarak veya pasif olarak kullanarak değerlendirilmektedir.

Yeni dünya düzeninin gelişim göstermesiyle birlikte toplumsal bir değişim söz konusu olmaya başlamıştır. Ancak bu değişimin hızlı bir şekilde meydana gelmesi ve küreselleşmenin etkisini hissettirmesiyle birlikte hemen hemen her alanda köklü dönüşümler meydana gelmiştir.

Bazı Web Siteleri:

Coronavirus Pandemic: Real Time Counter, World Map, News Coronavirus Pandemic: Real Time Counter, World Map, News temelde YouTube üzerinden paylaşılan bir canlı yayındır. Bir harita sistemine sahip değildir. Hangi ülkede kaç vaka olduğunu detaylı bir şekilde paylaşan canlı yayında, Coronavirüsünden ölenlerin ve kurtulanların sayısı da paylaşılmaktadır. (120)

Covid-19 Türkiye Web Portalı zamana karşı yarışta araştırmacılar arasında birlikte iş yapma süreçleri azami düzeye çekilmiş, ortak tehde karşı acil olarak etkin çözümlerin bulunması için farklı disiplinlerin birleştiği ve ortak aklın ön planda tutulduğu yaklaşımların izlenmesi gerekmiştir. Her güçlüğün aynı zamanda bir fırsat oluşturabileceği düşüncesiyle ortaya konulan bu portal, sanal ortamda Covid-19 araştırma ekosistemini bir araya getirme ve yararlı olabilecek bilgileri paylaşma amacıyla oluşturulmuş ve gelişmeye açık bir şekilde sürdürülmektedir. Bu portala [https:// covid19.tubitak.gov.tr/anasayfa](https://covid19.tubitak.gov.tr/anasayfa) adresinden ulaşılabilir. (120)

Özellikle sosyal medya verileri incelendiğinde; Socialbakers'ın raporunda görüldüğü gibi 1 Şubat - 21 Mart 2020 tarihleri arasında pandemi ile ilgili en sık kullanılan altı hashtag hem Facebook hem de Instagram'da birebir aynıdır. Listenin en üstünde #coronavirus, #Covid19 ve #Covid_19 yer almaktadır.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

Pandemi sürecinde sosyal medya yoluyla yetkisiz kişilerin manipülatif ve dezenformatif bilgi paylaşımı göstermiştir ki süreçteki görevli kuruluşların kamuoyu ile doğru bilgiyi hızla paylaşması çok önemlidir. Bu süreçte ulusal ve uluslararası kuruluşların yanında birçok veri paylaşım sitesi de dolaşma girmiştir. Özellikle disiplinlerarası çalışmalar yapabilmek için güncel veri akışlarını takip etmek zorunlu hale gelmiştir.

Salgın mücadele basamaklarının özelliği eş zamanlı ve çok sektörlü işlemlerin koordine edilmiş şekilde eşgüdümle yapılmasıdır. Salgın süresince veya bitiminde hazırlanacak rapor ve değerlendirmeler kitle iletişim araçlarıyla halka, toplantı ve sunumlarla sağlık otoritelerine ve hatta beyanlar halinde tüm dünyaya yapılmak durumundadır. Nihai raporların sunumu için bilimsel kongreler veya makaleler de tüm dünya ile paylaşılabilir. (120)

Geçmiş pandemilerden de görebileceğimiz üzere, bu tip krizlerde çok büyük değişimler meydana gelmiştir. Özellikle sanat, teknoloji, bilim vb. alanlarda farklı fikirler ve gelişmeler ortaya çıkmaktadır. Teknoloji çağında yaşayan bizler de bu tip değişimleri sanal ortamlarda gözlemlemekteyiz. Bu süreçte bağımsız kişilerin yanlış ve manipülatif paylaşımlar yapmaları, bu konuda yetkili mecraların hızlı ve doğru bilgilendirme yapmasını gerektirmiştir.

Pandeminin etkisiyle doğru bilgiye hızlı bir şekilde ulaşma isteği artmıştır. Çeşitli sosyal medyada covid-19'un gündemde önemli yer alması ve tartışılmasından, aynı zamanda güncel olarak veri takibi yapan sitelerin kurulmasından insanların bu tip yerlere yöneldiğini görebiliriz. Bu sebeple görevli kuruluşlar, açıklamalarını ana akım medya haricinde bu tip yerlerden de yapmaktadırlar. Her ülke kendi yapılarına uygun olarak çeşitli bilgi paylaşım kanalları oluşturmuştur. Chatbot vs. buna örnektir. Ayrıca sosyal medya kanalları twitter ve instagram gibi bünyelerine birçok yenilik katmıştır. Sonuç olarak pandeminin etkisiyle gelecekte önemli bilgilerin ana akım medya yerine sosyal medya platformlarından duyurulacağını, insanların bilgi alışverişinde ve bilgiye ulaşmada daha hazırlıklı, daha bilinçli olduğunu görmekteyiz.

5.1.12) İklim

Yazarlar: Elif N. AVCI, Deniz Aycan, Ceren Cihanoğlu, Yiğithan Bektaş, Atahan Kaynar, Ali Ömer, Öykü Karaca, Yaren Erdoğan

Covid-19 sebebiyle dünya genelinde bireysel ve toplumsal davranışlarda kapsamlı değişiklikler meydana geldi ve alışkanlıklarımız büyük ölçüde değişti. Bu değişen yaşam tarzı ve alışkanlıklarımızın yaşamın çeşitli alanları üzerinde iyi veya kötü etkisi oldu ve bu etki de yavaş yavaş ortaya çıkmaya ve farkını hissettirmeye başladı. Tabii ki de içinde bulunduğumuz pandemi döneminden en çok etkilenen alanlardan biri de iklim. Bu dönemin iklim üzerindeki etkileri nasıl oldu ve ne yönde oldu, iklim krizi ne boyutlara geldi ve dünya genelinde doğaya ve iklim krizine karşı olan tutumlar ve alışkanlıklar ne yönde değişti?

İçindekiler

1. Kavramın kriz zamanlarındaki rolü ve konumu
2. Kavramın günlük hayattaki yansımaları

Kavramın Kriz Zamanlarındaki Rolü ve Konumu

Covid-19 sebebiyle dünya çapında yaşanan bozulma iklim ve çevre üzerinde çok sayıda etkiye yol açtı. Seyahatlerdeki büyük azalmalar, uçak ve tren seferlerinin durdurulması ve otomobil kullanımının sınırlandırılması ile birlikte gelen karbon emisyonundaki ortalama %25'e varan azalmalar sayesinde iki ayda yaklaşık 77,000 canlının hayatının kurtulduğu tahmin ediliyor.(121) Deniz ve nehir taşımacılığının azalmasıyla dünya üzerindeki çeşitli deniz ve kanallarda kirliliğin azalması çıplak gözle rahatlıkla belli oluyor.

Dünya genelinde hava kirliliğinin çok yüksek bir oranda düştüğü açık bir şekilde belli oluyor.(122)

Peki bu düşüş ne kadar kalıcı? Gezegen için bir anlam ifade ediyor mu? Bazılarına göre bu soruların cevabı olumsuz yönde. Bunun sebebi günümüzdeki iklim krizinin sebebinin aslında sanayi öncesi dönemden beri süregelen atmosferdeki toplam karbondioksit birikimi. Atmosferdeki karbondioksit miktarı hala rekor seviyede ve bu dönemsel düşüş sadece küçük bir yüzdeyi kapsıyor. Bunun yanında atmosfere yollanan sera gazı miktarı bu bir sürelik düşüşün etkilerini sıfırlıyor.(123)

Pandemi sebebiyle dünya üzerindeki tüm insanlar yaşamlarında türlü değişikliklere başvurmak zorunda kaldılar ve bu pandemi öncesi hayattaki çoğu alışkanlık türlü değişikliklere uğradı. Pandemi dönemiyle birlikte insanlar ellerini daha sık yıkamak, evden çalışarak meslektaşlarıyla ZOOM gibi video platformları üzerinden iletişim kurmak gibi yeni alışkanlıklar ediniyorlar. Bu konu hakkındaki araştırmalar insanların ilişkilerinde daha temel ihtiyaçlara daha çok odaklanmasına sebep verdiğini gösterirken, bir yandan insanın temel ihtiyaçları olan sağlık ve güvenlik gibi konuların ön plana çıkmasından kaynaklı olarak farkındalığı yüksek ve iklim krizine duyarlı davranışların geri planda kalabileceğini gösteriyor. Bu süreçte insanlar evlerini yeniden keşfetti. Evi sadece akşamları uyumaya gidilecek bir yer olmaktan çıkarıp burada kendilerine sosyal bir alan yarattılar ve evde daha çok vakit geçirmeye başladılar. Bu değişiklik insanların tüketim alışkanlıklarını da etkiledi ve evde

daha çok vakit geçirmeye başlayan insanlar hazır gıdalar tüketmek yerine yemeklerini kendileri yapmaya başladılar.

Kavramın Günlük Hayattaki Yansımaları

Evden verimli çalışılabileceğini gören firmaların ofis çalışmalarını azaltması, çalışanlarının ev ortamından çalışmasına daha fazla fırsat tanımaya başlaması çok muhtemel. Birçok insan evden çalışmaya devam etmek istediğini söylüyor. Ayrıca insanlar bu yeni sistemin çevre için daha faydalı olacağını fark etmeye başlamış gibi görünüyor. Birçok sektörde ofis çalışmalarının da azalmasıyla beraber araç kullanımları, trafik ve enerji tüketimleri de azalacak, bu da karbon emisyonu oranını düşürecektir.(124)

5.2) Etkimiz ve Kazanımlarımız

Öğrenciler Gözünden Araştırma Hackathonu

Araştırma Hackathonu etkinliği, imeceLAB ve YeniBirLider Derneği'nin 3 haftalık mesele sürecinin ilk etkinliği olurken; mesele sürecinin çıktısı olan projelerin de temelini oluşturdu. Etkinlik ile, "Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar" mesele sürecine katılan öğrenciler, bu alana dair ilk kez içgörü elde etti. Araştırma Hackathonu'nun ardından kendileriyle paylaşılan tüm bulguları inceleyen öğrenciler, ana konulardan birine ait alt başlığı seçerek çalışmalarına başladılar.

Araştırma Hackathonu'nun öğrenciler üzerindeki etkisini en net olarak etkinlik sırasında "chat" üzerinden sağlanan anlık geri dönüşlerde ve bu etkinliğin kapanış seansındaki deneyim paylaşımlarında gördük. Örneğin etkinlikte dijital araçların doğru ve etkin kullanımının nasıl olacağı aktarılırken, katılımcılar arasında yer alan e-Gönüllü takımının üyesi Büşra Şahin, chat üzerinden geri bildirimde bulundu: "Bu zamana kadar doğru bilgiye ne kadar uzun sürede ulaşıyormuşum diye düşünüyor insan. Çok teşekkürler."

Kapanış seansında paylaşılan cümleler, ağırlıklı öğrencilerin konuya dair ne tür fark edişler yaşadıklarını gösterdi. Örneğin, Sağlık Okuryazarlığı'nı araştıran grubun sözcüsü, aynı zamanda Stoamind ekibinin üyesi Elanur Çelik, "Sağlık

konusunda kendi sorumluluğumuzu almanın, doğru bilgileri sormanın, bizden istenen şeyleri uygulamanın önemini ve bunların iyileşmeye ne kadar hızlı etki ettiğini gördük.” ifadelerini kullanırken, İklim Krizi’ni araştıran grubun sözcüsü Deniz Aycan şunları söyledi: “Emisyon düşüsünün bu şekilde ilerlemeyeceğine dair pesimist bakış açısını gördük. Yeni normalin ne kadar sürdürülebilir olacağıyla ilgili ikilem içeren bulguları gördük. Online olsa da aktivizm devam ediyor. Bu dönemin sosyal ilişkileri güçlendirdiği, bir yandan da sağlık ve güvenlik temel ihtiyaçlarına dönmenin iklim krizini geriye itebileceği argümanını gördük.”

Kapanış seansı, ilk kez bir araya gelen, daha önce birbirini tanımayan ama gerekli yönlendirmeleri alan grup üyelerinin birlikte çalışma deneyimlerinin ne kadar iyi geçtiğini ortaya koydu:

- “Takımca ve online çalışmak; herkesin sorumluluğunu bilerek bir ürün ortaya koyması çok önemliydi.” - Tolga Gür, “İyi Olma Hali” araştırma grubunda
- “Zaman sınırlıydı ama tüm bulguları birleştirmeyi başardık” - Beyza Kitapçı, “Bütüncül Sağlık” araştırma grubunda
- “Herkes üstüne düşen görevi yaptı, sonra birlikte sentez yaptık.” - Ece Eroğlu, “Dijital Detoks” araştırma grubunda
- “İyi organize olduk, kimin neyi alacağı belliydi.” - Ali Ömer Çetinkaya, “Komünite Bilinci ve Kolektif Hareket Araştırma grubunda”
- “Bu konuyu biliyoruz diye düşündüğümüz bir konuda daha detaylı incelemeler yaptık.” - Büşra Şahin, “Birbirinden Öğrenen Topluluklar ve Paylaşım Kültürü” araştırma grubunda
- “Amacımız daha sonradan dosyaya bakacak kişilerin de en doğru şekilde bilgiye ulaşmasıydı.” - Elanur Çelik, “Sağlık Okuryazarlığı araştırma grubunda

Mesele süreci sonunda kazanan takım üyeleriyle yaptığımız röportajlarda da öğrencilerden çeşitli geri bildirimler alma imkanımız oldu.

- “imeceLAB, konuyu hiç bilmeyen birisinin gelip, kafasında çok önemli soru işaretlerini uyandırıp ilerlemesini sağlayan bir yer.” - Deniz Aycan
- “Çok istediğiniz bir alan var, etki yaratmak istediğiniz, çalışmak istediğiniz ama alan, araştırmadan, sorgulamadan, ekosisteme

girmeden bilemeyeceğiniz şeylerle dolu. Tüm süreç size bu alanı öğrenme imkanı sunuyor.” - Ekin Berk Polat

- “Bu süreçte koronavirüsle birlikte çok fazla hackathon, süreç ve deneyim alanı açılmaya başladı. Biz de aslında bu boşluğu, her programa girerek değerlendirmeye başladık. Ancak soru işaretleri doğdu; bu kadar fazla şeye katılmak iyi mi, bize geri kazanımı ne oluyor, bir çıkarım yapabiliyor muyuz? Ama özellikle katıldığımız bu en uzun ve en detaylı süreçten inanılmaz verimli ayrılıyoruz.” - Yiğit Karataş

Sonuç olarak; etkinliğin öğrencilerin internet ve medya okuryazarlığını, takım çalışması kabiliyetlerini, araştırma alanındaki beceri ve yetkinlikleri ile bireysel olarak iyi olma hali ve komüniteler başta olmak üzere pek çok alanda bilgi birikimlerini geliştirdiğini gözlemledik. Tüm bu program ile öğrencilerin sosyal meselelere kapsayıcı bir şekilde bakma becerilerinin, toplumsal bir problemi projelendirme sürecindeki yetkinliklerinin, birlikte öğrenme deneyimlerinin ve sosyal etki odaklı işlerin alternatif bir kariyer yolculuğu olabileceğine dair farkındalıklarının gelişmiş olduğuna tanıklık ettik.

Kolaylaştırıcı Gözünden Araştırma Hackathonu

imeceLAB ekibinden Can Pürüzsüz, Araştırma Hackathonu sırasında dijital araçların doğru ve etkin kullanımı konusunda yaptığı sunumla öğrencileri yönlendirdi ve etkinliği kolaylaştırdı. Can Pürüzsüz’ün izlenimleri, etkinliğin planlanma sürecine ve sonuçlarına dair ayrıntılar sunuyor.

“2019’da Akıllı ve Sürdürülebilir Kentsel Hareketlilik sürecini sırasında gerçekleştirdiğimiz Araştırma Hackathonu’nu fiziksel bir ortamda 12 saat sürecek şekilde yapmıştık. Bu etkinlik de oldukça verimli geçmişti ancak bu yıl tamamıyla online ortamda gerçekleşecek bir etkinlik için üçte biri bir süre belirledik. Elimizdeki bu raporun “Bulgular” kısmını imece usulü bir şekilde 4 saat gibi kısa bir zamanda elde etmemiz çok değerli bir deneyim.

Konuya ne kadar disiplinlerarası yaklaşırsak; editoryal altyapısını ne kadar güçlü kurarsak ve nitelikli bilgiye en kısa sürede en doğru yoldan ulaşmanın yollarını ne kadar iyi anlatırsak, o kadar geniş sonuçlara ulaşabileceğimizi gördük. Fiziksel olarak bir arada olmayışımızın da, bu tarz etkinlikler için bir engel teşkil etmeyeceğini; aksine farklı coğrafyalardan geniş bir katılım ağı

kurmak için önemli bir fırsat olduğunu anladık.

Kapalı bir etkinliğin çıktılarını bu rapor ile görünür kılarak ve internette kamuoyunun erişimine açarak, ileride bu alanda araştırma yapmak isteyenler için de önemli bir kaynak oluşturduk.”

Araştırma partnerimiz EY Türkiye'nin Gözünden Araştırma Hackathonu

Mesele süreci sonunda bir röportaj da araştırma partnerimiz EY Türkiye ekibinden Övülnaz Oğuz ile gerçekleştirdik. Oğuz'un değerlendirmeleri, etkinliğin sağladığı imkanlara dair geniş bir bakış açısı sunuyor.

“Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar Mesele Sürecinde Araştırma Partneri olarak rol aldık. Bu kapsamda; mesele sürecinde yer alan gençlere araştırma kurallarına yönelik bir sunum yaptık ve sonrasında mentor desteği verdik. Sürecin bir çıktısı olan Araştırma Raporunda ise yol gösterici olmaya çalıştık.

Hep birlikte karşılıklı bilgi alışverişinin sağlandığı keyifli bir sürece imza attık. Bu proje kapsamındaki en büyük kazanımımız gençlerdeki ciddi potansiyeli görmemiz oldu bizce. Gerekli imkanlar sunulduğu takdirde gençlerin yapamayacağı şey yok, anlamış olduk. Bu yöndeki farkındalığın yüksek olduğunu görmek de bizi gelecek adına umutlandırdı.

Bundan sonrası için bu sürecin rapora dökülmesi bence en büyük adımdı. Açılan her mesele süreci için bu şekilde bir rapor ortaya çıkartılıp, mesele sürecinin başında önceki raporlar katılımcılar ve gençlere fayda sağlayıcı ve yönlendirici olması adına paylaşılabilir.

Hem sosyal ilişkilerim gelişsin, hem kendi bilgilerimi paylaşabileceğim ve fayda verebileceğim bir yerde rol üstleneyim, hem de başka insanların bilgi ve deneyimleri ile kendimi geliştireyim diyorsanız gerçekten en doğru adreslerden birindesiniz.

imece ve Yenibirlider Derneği partnerliğinde hayata geçirilen bu sürecin bir parçası olmak çok keyifliydi. Gelecekte hayata geçireceğiniz projelerde de birlikte yeni partnerliklere imza atmak dileğiyle!

6) KATKISI GEÇENLER

Araştırma Hackathonu'nun hayata geçirilmesinde ve bu raporun kurgulanmasında imece ekibi ile beraber emek harcayan **Araştırma Partnerimiz EY'a** teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Ayrıca katkıları için Sağlıklı Bireyler ve Topluluklar **mesele sürecine katılan tüm öğrencilerimize** teşekkür ederiz.

7) Kaynaklar

- (1) <http://earsiv.halic.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12473/1216/AYS%cc%a71%cc%87N%20KAYIS%cc%a7p df?sequence=1&isAllowed=y>
- (2) <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-holism-kavraminin-saglik-hizmetlerindeki-yeri-ve-onemi-61505.html>
- (3) <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/Sa%C4%9Fl%C4%B1n%C4%9F%C4%B1n%20Te%C5%9Fviki%20S%C3%B6z%C3%B6k.pdf>
- (4) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950423017302565>
- (5) <https://npistanbul.com/koronavirus/ikinci-dalgada-kaygi-bozukluqu-ve-depresyon-uyarisi>
- (6) <https://www.bilgiustam.com/psikolojik-rezilyans-nedir/>
- (7) https://isarder.org/2017/vol.9_issue.3_article11_full_text.pdf
- (8) https://isarder.org/2017/vol.9_issue.3_article11_full_text.pdf
- (9) <https://www.meltemkavcarsirmali.com/rezilyans-psikolojik-dayaniklilik/>
- (10) https://isarder.org/2017/vol.9_issue.3_article11_full_text.pdf
- (11) https://isarder.org/2017/vol.9_issue.3_article11_full_text.pdf
- (12) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/i.1468-5973.2009.00558.x>
- (13) <https://www.acpiournals.org/doi/full/10.7326/M20-1236>
- (14) [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30551-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30551-1/fulltext)
- (15) <https://selinyetimoglu.com/2020/04/10/zor-zamanlarda-stresten-ve-kaygılardan-nasil-uzak-kaliriz-2/>
- (16) <http://static.dergipark.org.tr/article-download/imported/5000077961/5000072100.pdf?>
- (17) <http://static.dergipark.org.tr/article-download/imported/5000077961/5000072100.pdf?>
- (18) <http://wiseakademi.com/iyi-olma-hali/>
- (19) <https://dergipark.org.tr/en/download/issue-file/791> (sf.3)
- (20) <https://dergipark.org.tr/en/download/issue-file/791>
- (21) http://isamveri.org/pdfdrq/D03402/2013_7_13/2013_7_13_GOCENG.pdf
- (22) <https://habitatdernegi.org/wp-content/uploads/turkiye-de-genclerin-iyi-olma-hali-raporu-2-ozet.pdf> (sf.3)
- (23) https://resourcecentre.savethechildren.net/node/10600/pdf/inee_guidance_note_on_psychosocial_support_tur_0.pdf
- (24) <https://search.proquest.com/docview/1933861702?pq-origsite=qscholar&fromopenview=true>
- (25) <https://www.unicef.org/turkey/media/4341/file/Ekonomik%20Durgunluk%20D%C3%B6neminin%20C3%87o-cuklar%C4%B1.pdf> (sf.2)
- (26) https://resourcecentre.savethechildren.net/node/10600/pdf/inee_guidance_note_on_psychosocial_support_tur_0.pdf (sf.12)
- (27) <https://www.quvenliweb.org.tr/blog-detay/koronavirus-covid-19-salgini-ve-koronafobi-etkisi>

- (28) <https://www.turizmgunlugu.com/2020/04/10/coronavirus-hangi-aliskanliklarimizi-nasil-degistirdi/>
- (29) <https://www.turizmgunlugu.com/2020/04/10/coronavirus-hangi-aliskanliklarimizi-nasil-degistirdi/>
- (30) <https://www.turizmgunlugu.com/2020/04/10/coronavirus-hangi-aliskanliklarimizi-nasil-degistirdi/>
- (31) <https://klinikpsikologozencertanoztekin.com/2020/03/25/izolasyonda-yasamak/>
- (32) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eskiyeni/issue/53109/672921>
- (33) <https://www.uplifers.com/dijital-detoks-nedir-nasil-yapilir/>
- (34) <https://aklinizikesfedin.com/dijital-detoks-gercek-dunya-ile-baglanti-kurmak/>
- (35) <http://brandtalks.org/2017/10/detoksun-en-teknolojik-hali-dijital-detoks/>
- (36) <https://www.campaigntr.com/koronavirus-krizi-esnasinda-dijital-detoks-icin-oneriler/>
- (37) https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_detox#Methods_of_Detox
- (38) https://www.huffpost.com/entry/shocking-ways-internet-rewires-brain_n_4136942
- (39) <https://www.inc.com/geoffrey-james/what-a-one-day-digital-detox-does-for-your-brain-its-pretty-amazing.html>
- (40) <https://uxdesign.cc/attention-hacking-is-the-epidemic-of-our-generation-e212e11c675>
- (41) <https://drivenpros.com/2019/04/social-media-fomo-and-you-begin-your-digital-detox-today/>
- (42) <https://support.apple.com/en-us/HT208982>
- (43) <https://www.androidcentral.com/googles-digital-wellbeing#:~:text=Digital%20Wellbeing%20is%20Google's%20initiative,something%20you%20feel%20you%20need.&text=It's%20identifying%20and%20accepting%20the,ways%20that%20can%20be%20unhealthy.>
- (44) <http://www.brandlifemaq.com/dijital-detoks-zamani/>
- (45) <https://www.theverge.com/2018/11/29/18116952/how-to-stop-looking-at-your-smartphone-apps-detox-grayscale>
- (46) <https://www.elle.com.tr/iliskiler-seks/kisisel/offline-hayat?sayfa=2>
- (47) <https://www.wearable.com/wearable-tech/kovert-designs-altruist-kate-unsworths-digital-detox-65763>
- (48) <https://medium.com/@enfieldcercede64/dolmio-pepper-hacker-the-pepper-that-reconnects-families-f4651b5622e8#:~:text=Directed%20by%20BBDO%20Sydney%2C%20the,bring%20families%20together%20for%20dinner.>
- (49) <https://www.itstimetologoff.com/>
- (50) <http://dergi.kmu.edu.tr/userfiles/file/Aralik2015/5m.pdf>
- (51) https://www.researchgate.net/profile/Medet_Yolal/publication/237647301_Bilgiye_Eriim_Araci_Olarak_O_grencilerin_Dinternete_Yaklami/links/53fcdac20cf2dca8ffff6b3b/Bilgiye-Eriim-Araci-Olarak-Oe-grencilerin-Dinternete-Yaklami.pdf
- (52) <https://teyit.org/her-seye-yalan-demekten-neden-kacinaliyiz/>
- (53) <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf>
- (54) <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423880912.pdf>
- (55) <https://asyo.afsu.edu.tr/wp-content/uploads/sites/4/2015/11/iletisim-bilgisi.pdf>
- (56) https://tr.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg
- (57) <https://www.google.com/search?client=opera-qx&q=Şiddetsiz+İletişim%3A+Bir+Yaşam+Dili+yayınlanma+tarihi&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
- (58) <https://www.siddetsiziletisim.com/siddetsiz-iletisim-nedir>
- (59) https://tr.wikipedia.org/wiki/Jiddu_Krishnamurti
- (60) https://tr.wikipedia.org/wiki/Deepak_Chopra
- (61) http://dilekyumrutas.com/wp-content/uploads/2017/02/ARABULUCULUK_MUZAKERELERINDE_ILETISIM_DI_LI.pdf
- (62) <https://www.sinpas.com.tr/liveinsinpas/siddetsiz-iletisim-nedir>
- (63) <https://blog.e-bursum.com/siddetsiz-iletisim-nedir/>
- (64) <https://irembray.com/danismanlik/siddetsiz-iletisim-nedir/>
- (65) <http://www.siddetsiz-iletisim.com/sinedrir.html>

- (66) <https://www.siddetsiziletisim.com/siddetsiz-iletisim-in-vararlari>
- (67) https://www.researchgate.net/publication/301306771_Yeni_Toplumsal_Hareketlere_Yeni_Niteliği_Kazandıran_Ozellikler_Uzerine_Bir_Degerlendirme (sayfa:531)
- (68) <https://muratvayinlari.com/storage/catalogs/0303126001544452992.pdf>
- (69) https://tr.wikipedia.org/wiki/Toplumsal_hareket#:~:text=Toplumsal%20hareket%20ya%20da%20sosyal,bir%20rol%20oynay%C4%B1c%C4%B1%20olarak%20q%C3%B6r%C3%BClmektedir.
- (70) <http://sbedergi.sdu.edu.tr> (sayfa 391)
- (71) <http://www.avdinyaka.com/index.php/tum-makaleler/34-cagdas-toplumlarda-kitle-hareketleri.html>
- (72) <http://static.derqipark.org.tr/article-download/9ecf/f31c/e62a/5a707c54db195.pdf> (sayfa 53)
- (73) <https://medium.com/atolye-icgoruler/kom%C3%BCnite-k%C3%BCrasyonu-4e836b3fb56c>
- (74) <https://www.arkitera.com/haber/covid-donemi-ve-sonrasinda-dijital-baq-olusturma/>
- (75) <https://www.ipsos.com/tr-tr/koronavirus-turkiye-toplumunda-nasil-bir-etki-varatti>
- (76) <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/5063/koronavirus-toplumsal-aliskanliklari-degistirebilir>
- (77) https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Toplum#Toplumsal_bilin%C3%A7
- (78) <http://studylecturenotes.com/aims-and-objectives-of-community-development/>
- (79) <https://medium.com/t%C3%BCrkiye-uygulama-topluluklar%C4%B1ndan-mesleki-%C3%B6%C4%9Frenme-topluluklar%C4%B1na-sosyal-payla%C5%9F%C4%B1mlar%C4%B1n-q%C3%BCc%C3%BC-477e0817ad44>
- (80) <https://cengizerdal.files.wordpress.com/2016/03/sosyal-medya-ve-paylasim-kulturu-cengiz-erdal.pdf>
- (81) <https://medium.com/@candurmaz/d%C3%BCnyan%C4%B1n-en-b%C3%BCy%C3%BCk-q%C3%B6%C3%A7%C3%BC-k%C3%BCresel-k%C3%B6y-e-global-village-q%C3%B6%C3%A7-ediyoruz-6020b00f079d>
- (82) <https://cengizerdal.files.wordpress.com/2016/03/sosyal-medya-ve-paylasim-kulturu-cengiz-erdal.pdf>
- (83) <https://cengizerdal.files.wordpress.com/2016/03/sosyal-medya-ve-paylasim-kulturu-cengiz-erdal.pdf>
- (84) <http://www.vda.org.tr/aylik-yazi/toplum-ve-degisim/48>
- (85) <https://haberler.boun.edu.tr/tr/haber/koronavirus-gunlerinde-dogru-bilgiye-nasil-ulasmalı>
- (86) https://books.google.com.tr/books?id=ASzeDwAAQBAJ&pg=PT28&lpq=PT28&dq=baskalarından+ogrenmek&source=bl&ots=nnhxiPXT8_&sig=ACfU3U0fuaD62ppKkT_yIk1k_a-Gq7TVnA&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwi_kaGj4e_pAhVJa8AKHeDKB6wQ6AEwCXoECAQQAQ#v=onepage&q=baskalarından%20ogrenmek&f=false
(3.bölüm)
- (87) http://www.tegep.org/tegep/eep/Specific/TEGEP/Upload/TEGEPMentorluk/TEGEP_MentorlukSureci_Rehber.pdf
- (88) <https://medium.com/atolye-icgoruler/bir-ama%C3%A7-olarak-disiplinler%C3%88tesilik-7124d4dbde0d>
- (89) <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1016/S0362-3319%2897%2990051-3>
- (90) <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1270-published.pdf>, 90
- (91) http://www.turkishstudies.net/turkishstudies?mod=makale_tr_ozet&makale_id=42679
- (92) <https://www.ericsson.com/en/blog/2020/4/ai-and-data-science-to-fight-coronavirus>
- (93) https://www.researchgate.net/publication/326760123_ISSN_exercise_sports_nutrition_review_update_Research_recommendations
- (94) <https://www.iksad.net/product-page/qiysive-mimari-tasariminda-disiplinlerarasi-etkile%C5%9Fim>
- (95) <http://interact-erasmus.eu/#results>
- (96) https://en.wikipedia.org/wiki/Transformational_leadership
- (97) <http://www.deuhyoedergi.org/index.php/DEUHYOED/article/view/237/200>
- (98) [http://cikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/114963/mod_resource/content/1/Konu%202.pdf#:~:text=anlama%20Ove%20kullanma%20becerisi"ni%20sağlık%20okuryazarlığı%20olarak%20tanımlamaktadır%20.&text=raporunda%20bu%20tanım%3B,etme%20kapasitesinin%20düzeyi"%20olarak%20detaylandırılmıştır.](http://cikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/114963/mod_resource/content/1/Konu%202.pdf#:~:text=anlama%20Ove%20kullanma%20becerisi) (Sayfa 5,6)
- (99) <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/10793/Sağlık%20Okuryazarlığı.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Sayfa 45)
- (100) <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/10793/Sağlık%20Okuryazarlığı.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Sayfa 26)

- (101) <http://www.medikalnews.com/corona-virus-salgininda-saglik-okuryazarliginin-onemi-anlasildi/>
- (102) <https://www.skb.gov.tr/wp-content/uploads/2015/05/saglik-okur-yazarligi-WEB.pdf>
- (103) <http://www.skb.gov.tr/saglik-okuryazarligi-etkili-faktorler-s24442k/>
- (104) https://www.researchgate.net/profile/Onur_Yueksel3/publication/339377377_Bireylerin_E-Saglik_Okuryazarlik_Duzeyinin_Belirlenmesine_Yonelik_Bir_Arastirma_A_Research_on_Determining_the_Level_of_E-Health_Literacy_of_Individuals/links/5e4e6f3892851c7f7f48cde2/Bireylerin-E-Saglik-Okuryazarlik-Duezeyinin-Belirlenmesine-Yoenelik-Bir-Arastirma-A-Research-on-Determining-the-Level-of-E-Health-Literacy-of-Individuals.pdf
- (105) <https://hsqm.saglik.gov.tr/tr/haberler/sa%C4%9Fl%C4%B1k-okuryazarl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-temelinde-evde-bak%C4%B1m-ve-sa%C4%9Fl%C4%B1k-hizmetlerinde-%C3%A7ok-payda%C5%9F%C4%B1-yakla%C5%9F%C4%B1-bilgi,-deneyim-ve-payla%C5%9F%C4%B1m-%C3%A7al%C4%B1%C5%9Ftay%C4%B1.html>
- (106) [http://static.dergipark.org.tr/article-download/dc78/c99d/7c88/5eaed69535bf4.pdf? \(Sayfa 106\)](http://static.dergipark.org.tr/article-download/dc78/c99d/7c88/5eaed69535bf4.pdf? (Sayfa 106))
- (107) [https://www.ttb.org.tr/userfiles/files/covid19-rapor.pdf \(Sayfa 51\)](https://www.ttb.org.tr/userfiles/files/covid19-rapor.pdf (Sayfa 51))
- (108) https://www.researchgate.net/publication/340938642_SOCIAL_MEDIA_AND_NEW_CORONAVIRUS_COVID-19_PANDEMIA_IN_THE_CONTEXT_OF_THE_NEW_WORLD_ORDER
- (109) <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf>
- (110) <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf>
- (111) <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/consulting/yeni-nesil-teknolojilerin-covid-19-mucadelesindeki-onemi.pdf>
- (112) <https://www.cybermagonline.com/kovid-19-surecinde-sosyal-medya-platformlarinin-yaptigi-yenilikler-incelendi>
- (113) [http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf \(sayfa 47\)](http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf (sayfa 47))
- (114) https://www.sivilsayfalar.org/wp-content/uploads/2020/04/20200428_Ekonomik-Sosyal-K%C3%BCt%C3%BCrel-Haklar_covid_ceviri.pdf
- (115) <https://teyit.org/koronavirus-etrafındaki-yanlis-bilgi-salginini-durdurmanın-bes-yolu/>
- (116) <https://www.istanbul.edu.tr/tr/haber/pandemi-surecinin-psikolojik-etkileri-virus-kadar-hizla-yaviliyor-4B006900540051006B0032004600690073004300720039007900700046006200610041004F003200370077003200>
- (117) <https://yesilay.org.tr/tr/makaleler/pandemi-qunlerinde-teknoloji-dost-mu-dusman-mi>
- (118) [https://www.researchgate.net/publication/340398912_COVID-19_Pandemik_Krizinin_Yonetim_ve_Ekonomi_Politik_Uzerine_Olasi_Etkileri/link/5e8717f9299bf1307975102c/download \(sayfa 75\)](https://www.researchgate.net/publication/340398912_COVID-19_Pandemik_Krizinin_Yonetim_ve_Ekonomi_Politik_Uzerine_Olasi_Etkileri/link/5e8717f9299bf1307975102c/download (sayfa 75))
- (119) [https://www.ttb.org.tr/userfiles/files/covid19-rapor.pdf \(sayfa 49\)](https://www.ttb.org.tr/userfiles/files/covid19-rapor.pdf (sayfa 49))
- (120) <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf>
- (121) https://www.researchgate.net/publication/340938642_SOCIAL_MEDIA_AND_NEW_CORONAVIRUS_COVID-19_PANDEMIA_IN_THE_CONTEXT_OF_THE_NEW_WORLD_ORDER
- (122) https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_of_the_COVID-19_pandemic_on_the_environment
- (123) <https://tr.euronews.com/2020/03/10/koronavirus-sebebiyle-cin-de-hava-kirliligi-yuzde-25-azaldi>
- (124) <https://tr.euronews.com/2020/04/13/climate-now-covid-19-krizinin-cevre-hava-kirliligi-ve-iklim-degisikligi-uzerinde-etkisi-ol>
- (125) <https://www.theguardian.com/world/2020/jun/06/new-zealand-readers-tell-us-how-they-want-the-country-to-change-after-covid-19>