

DÜNYA DANIŞMANLIK VE PSİKOLOJİ MERKEZİ

PSİKOLOJİ DÜNYASI

AYIN KONUSU:

DOĞA



Doğa

İÇİNDEKİLER

Araknafobi.....	2
Çevresel kaygı / Eko-Anksiyete.....	3
Doğayı içimizde hissetmek.....	4
Biyofili hipotezi nedir ?.....	5
Biyofili hipotezi nedir ?.....	6
Dikkat restorasyonu teorisi	7
Doğa sporlarının psikolojik ve bedensel etkileri.....	8
Eko-terapi nedir?.....	9
Doğa ve dışlanma deneyimi.....	10
Doğanın ruh sağlığımız üzerindeki etkisi.....	11
Eko-psikoloji nedir?.....	12
Hortikültürel terapi nedir?.....	13
Doğayla kendini keşfet.....	14
Doğayla kendini keşfet.....	15
Bulmaca.....	16
Cevap anahtarı.....	17

ARAKNAFOBİ

Araknafobi örümcek fobisidir. Zoofobi yani hayvan korkusunun bir türüdür ve oldukça yaygındır. Araknafobisi olan kişiler kendine zarar verme gibi davranışlar sergileyebilirler. Ayrıca, örümcek fobisi olan kişiler örümcek ağı gördüklerinde bile korku hissetmektedir. Bu yüzde araknafobiye sahip kişiler bazı aktivitelerden kaçınma eğilimi gösterebilir. Örneğin kamp yapmak, yürüyüşlere çıkmak veya dağcılık yapmaktan kaçınabilirler. Fakat tabiki kişilerin inançlarına göre bu korkunun seviyesi değişebilir. Bazı kültürlerde örümcekten korkulmazken bazı kültürlerde örümcek zararlı ve tehlikelidir.

ARAKNAFOBİ BELİRTİLERİ

- Nefes darlığı
- Bulanık görme
- Ağız kuruluğu
- Yutkunmada güçlük çekme
- Bayılma
- Tansiyonda düşüklük
- Bilinç kaybı yaşama
- Tansiyonda düşüş
- Çarpıntı
- Yüzde kızarıklık
- Yüzde şişlik
- Yüzde kaşıntı
- Yüzde yanma
- Titreme
- Terleme
- Mide bulantısı

Bu fobiye sahip olan kişilerin korktuğu şeyle yani örümcekle yüzleşmesi gerekmektedir. Örneğin bu korkuyu yenmek isteyen kişiler “Örümcek adam” filmini izlemelidirler çünkü örümceklere ait korku yaratacak düşünceleri film sayesinde negatiften pozitive dönebilir.

ÇEVRESEL KAYGININ ADI: EKO-ANKSİYETE

Orman yangınları, küresel ısınma, buzulların erimesi ve daha birçok olumsuz olay... Tüm bu haberleri görmek sizi de olumsuz etkiliyor mu? Ormanlar olmadan nasıl nefes alacağınızı, su olmadan nasıl yaşayacağınızı ve tüm bu krizler yaşanırken dünyanın geleceğinin ne olacağını düşünerek endişeleniyor ve korkuyor musunuz? Eğer cevabınız evet ise öncelikle yalnız olmadığınızı bilmenizi isterim. Deneyimlediğiniz bu kaygıların bir adı var: Eko-anksiyete. Peki ama nedir bu eko-anksiyete ya da diğer bilinen adıyla eko-kaygı?

Eko-anksiyete; iklim değişikliğine ve afetlerin artmasına bağlı olarak, yaşadığımız dünyanın geleceği ile ilgili duyulan kaygı olarak tanımlanabilir. Eko-anksiyete yaşayan bireyler kendilerinden önceki nesle karşı yoğun bir öfke ve hayal kırıklığı hissedebilirler. Çevreye zarar verdiklerini düşünebilirler ya da yeteri kadar çevre bilincine sahip olmadıkları şeklinde düşünerek suçluluk duygusu yaşayabilirler.

Bir felaket geçince herkes hayatına kaldığı yerden devam ediyor ama kaygısı yüksek kişiler bu anksiyete ile baş etmek zorunda kalabiliyor. O nedenle toplumsal bilincin oluşması; hem kaygılı kişilerin kaygılarını yönetebilmesi açısından kolaylık sağlar hem de iklim değişikliğinin ortaya çıkardığı olumsuz durumlarla baş etme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur.



DOĞAYI İÇİMİZDE HİSSETMEK !

Modern dünyada bireyselleşme yoluna girdikçe hepimizin gün geçtikçe biraz daha bencilleşmeye başladığı bir gerçek. Bazen kendimizi düşünmekten en yakınımızdaki insanları, ailemizi, arkadaşlarımızı bile unutabiliyoruz. Bu bencillik ilerleyen noktalarda kişiyi daha da yalnızlığa götürebilir. İnsanın sosyal bir varlık olduğunu göz önüne aldığımızda bunun ruh halimizi de kötü etkilediğini görebiliyoruz. Bu yalnızlık hissinden kurtulmak ve kendimizi daha iyi hissetmek için arkadaşlık ilişkilerimizi düzeltmenin dışında yapabileceğimiz başka şeyler de var. Yönümüzü doğaya çevirmek bunlardan birisidir. Çevremizde bizden ve arkadaşlarımızdan başka canlıların da var olduğunu hatırlamak bize iyi hissettirecektir. Dışarı çıkıp bir çiçeği koklamak, ağaçlı bir patikada yürüyüş yapmak, bir kedi ya da köpeğin başını okşamak içimizde unutulmuş bazı şeyleri açığa çıkarıp, kendini doğayla buluşturmayı bekleyen yalnızlık hissiyle başa çıkmamızı kolaylaştırabilir. Bu yöntemleri uygulamak için her seferinde dışarıya çıkmayı beklememize gerek olmadan evimizi ya da yaşam alanımızı da doğadan esinlenerek düzenleyebilir, hayatımıza bize doğayı hatırlatacak eklentiler yapabiliriz.

BIYOFİLİ HİPOTEZİ NEDİR?

Biyofili terimi ilk olarak Almanya doğumlu Amerikalıların psikanalist Erich Fromm tarafından The Anatomy of Human Destructiveness'ta kullanılmış ve bionik "Canlı ve yaşamsal olan şeyler tarafından cezbedilme yolundaki psikolojik saplantı" olarak tanımlanmıştır. Erich Fromm bu durumun insan türünün hayatta kalmasında potansiyel ve motivasyon artırıcı olduğuna inanmıştır ve savunmuştur. Bu terim daha sonra biyolog Edward Wilson tarafından doğaya yönelik insan eğilimlerini genetik temeli olduğunu öne sürülerek genişletilmiştir. Biyofili hipotezi, insanların doğayla ve diğer yaşam biçimleriyle bağlantı kurmaya yönelik doğuştan bir eğitime sahip olduğu fikrini öne sürmektedir.

Hayatların çeşitliliği, zengin bir şekle sahip olması ve renkleri ile doğal dünyanın insanların tarafından görünümünün evrensel bir şekilde takdir edilmesinin aslında insanların doğuştan itibaren doğaya ilgi duyması ile görebiliriz. Bu takdir genel olarak biyofilinin kanıtı olarak görülebilir. İnsanların "doğal olarak" doğaya ilgi duyduğu görülür. Örneğin doğanın fiziksel görünümüne bakıldığında görülen gökyüzü, deniz ve dağlar gibi birçok fiziksel özellik insanlara ilgi çekici gelmektedir. İnsan doğa tarafından şekillenir ve insan elinden çıkan kültür de bununla beraber doğar ve gelişim göstermeye başlar. Doğayla insan arasındaki ruhsal deneyimler ve metaforlar insanların doğayla günümüzdeki ilişkisinden daha çok yakın ilişki içinde yaşadığı dönemlerden kaynaklanmaktadır. İnsan türünün evrimsel tarihine bir kök salınmış olduğu görülmektedir. Ancak 19. ve 20. Yüzyıllarda ortaya çıkan teknolojik değişimler ve gelişimler insanın doğa ile olan iletişimini temelden değişime uğratmıştır. Bu değişim, işyerlerinden arabalara kadar modern insanın doğanın unsurlarından korunduğu ve içinde birçok insanın yaşadığı, izole ve kapalı alanların inşasıyla mümkün olmuştur.

Doğanın insan sağlığının hem fiziksel hem ruhsal yönüne etkisi azımsanmayacak kadar önemlidir. İnsanlar diğer canlılar ile kurulan iletişim ve temas ihtiyacını doğal bir şekilde yaşamışlardır. Yani doğuştan ortaya çıkan bir durum olarak adlandırılabilir. Bu yönden bakıldığı zaman diğer canlılar kurulan iletişim, diğer insanlarla sosyalleşmek kadar değerli ve önemlidir. Bu sebeple sahile gidildiğinde ya da bir ormanda yürüyüş yapıldığında huzur hissine sahip olunur. Bu eğilimler günlerde mevcuttur. Hollanda'da 300.000'den fazla yetişkin ve çocukla bir araştırma yapılmıştır ve bu araştırmanın amacı doğa ile temasın günlük yaşam üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu araştırmanın sonucuna göre ise yeşil alanların yakınında yaşayanların, şehirlerde yaşayanlara göre daha az anksiyete ve depresyon sorunu yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Aslında, kalp hastalığı, diyabet, kas ağrısı, migren ve astım dahil olmak üzere en az 15 hastalık için daha düşük bir risk oranına dair kanıt buldu. Psikolog Roger Ulrich tarafından yazılan "Hastanelerdeki bahçelerin sağlığa faydaları" başlıklı başka bir çalışmanın sonucuna göre ise ameliyat geçiren hastaların pencerelerinden yeşil bir manzara görebiliyorlarsa daha hızlı iyileştiklerini ve daha az ağrı kesiciye ihtiyaç duyduklarını gözlenmiştir.



DİKKAT RESTORASYONU TEORİSİ

Dikkat restorasyonu teorisi, 1989 yılında Stephen ve Rachel Kaplan tarafından geliştirilen bir teoridir. Bu teori, doğaya maruz kalmanın sadece eğlenceli olmadığını, aynı zamanda odaklanmamızı ve konsantre olma yeteneğimizi geliştirmemize yardımcı olabileceğini öne sürer. Aynı zamanda, doğanın, örneğin, uykusuz geceler geçirdikten sonra, sınavlara çalıştıktan veya zihinsel enerji harcadıktan sonra dikkati yenileme kapasitesine sahip olduğunu varsayar.

Kaplan, iki çeşit dikkatin varlığından söz eder. Birincisi, uzun süreli bir odaklanma gerektirir ve dikkati dağıtacak şeyleri göz ardı eder. Doğrudan olan bu dikkat, zihinsel yorgunluğa yol açar. Aynı zamanda, bir şeye çok uzun süre odaklanırsanız veya dikkatinizi o şeye çok fazla verirseniz, dikkat etme kapasitenizde oluşan fazla yüklenmeden dolayı ruhsal olarak da problemler yaşayabilirsiniz. İkinci dikkat sistemi ise çaba gerektirmeyen bir dikkattir. Bu dikkat şekli, uzun süreli bir odaklanma gerektirmez ve çabasız düşünme içerir.

Dikkat Restorasyonu Teorisine göre iyileştirici olan çevredir. Çevre, dikkatin doğrudan iyileşmesine yardımcı olur. Doğa, büyüleyici niteliklere sahiptir ve insanı istemsizce kendine çeker. İnsan zihnini veya ruhunu yoran herhangi bir çaba gerektirmez. Böylece, insanı dinlendirir ve rahatlatır.

Bunların yanı sıra, son otuz yılda yapılan çalışmalar, Dikkat Restorasyonu Teorisinin, stres ve DEHB üzerinde de olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu göstermiştir. Örneğin, 2010 yılında yapılan bir araştırma, kişinin evinin etrafında biraz yeşil alana sahip olmasının, insanları stresin ve özellikle stresli yaşam olaylarının olumsuz sağlık etkilerinden korumaya yardımcı olabileceğini gösteren bulgular elde etmiştir. Son olarak, bazı araştırmalar ise doğada biraz daha fazla zaman geçirmenin, DEHB'den muzdarip çocuklar ve genç yetişkinler için belirtilerini hafifletebileceğine dair kanıtlar ortaya koymuştur.

DOĞA SPORLARININ PSİKOLOJİK VE BEDENSEL ETKİLERİ

İnsan her zaman doğayla bütünleşik bir yapıda yaşamaktadır ve doğanın insana sayısız faydası vardır. Doğa yürüyüşlerinde karşılaştığımız manzara ve bitki örtüsü, beynin duygusal merkezine nüfuz eder ve stres hormonu olan kortizolün azalmasına yardımcı olur. Ayrıca sadece bir günlük doğa yürüyüşünün bile kanserle savaşan hücrelerin sayısını arttırdığı bilinmektedir.

Doğa sporlarıyla uğraşan çocukların zihinsel yetenekleri, spor yapmayan çocuklara göre daha iyi bir gelişim göstermektedir. Bu sporlar kilo kontrolüne yardımcı olur ve uyku problemlerinin ortadan kalkmasını sağlar. Doğanın faydalarından bir diğeri ise zihinsel dayanıklılığı artırır. Doğa ile bütünleşen aktivitelerde bulunmak psikolojik ihtiyaçlarımızın karşılanmasına yardımcı olur.

DAHA ÖNCE “EKOTERAPİ”Yİ DUYMUŞ MUYDUNUZ?

Ekoterapi kelimesindeki eko, ekoloji kelimesinden gelmektedir. Ekoloji ise; Canlıların hem kendi arasında hem de çevreleri ile olan ilişkilerini bütün olarak ve tek tek inceleyen bilim dalına verilen isimdir.

NASIL YAPILIR?

Ekoterapi farklı aktiviteler ile yapılmaktadır. Deneyimli bir ergoterapist ile yapılan bu etkinlikler, yalnız da yapılabilir. Bunun için, doğada olmanız gerekmektedir ve kafanızdaki diğer düşüncelerden uzaklaşarak doğanın güzelliklerini fark etmeniz için düşünerek ve gözlemleyerek başlayabilirsiniz.

NEDİR?

Ekoterapi, 1933’de doğan T. Roszak tarafından geliştirilmiş ve ortaya çıkarılmış ekopsikoloji alanının uygulamalı bir parçasıdır. Ekoterapi doğa ve ekolojik çevre içerisinde yapılan ve uygulanan terapi ve tedavi yöntemlerini içermektedir. Ekoterapi ; doğa terapisi, yeşil terapi, doğanın iyileştirici gücü olarak da karşımıza çıkmaktadır

YAPILABİLECEK EGZERSİZLER;

Meditasyon: Yeni başlayanlar için doğada biraz vakit geçirmeniz ve çeşitli egzersizler yaparak bedeni yorarak zihninizi gevşetmek daha iyi gelecektir. Bahçe İşleri: Toprağı çapa yapabilir, fidanlar dikilebilir, çiçekleri sulayabilir ya da bitkileri budama yaparak zihninizi rahatlatabilirsiniz. Fiziksel Egzersizler: Doğada jimnastik, pilates, koşma ve yürüme gibi bedensel egzersizler de ekoterapiye iyi bir örnektir.

DOĞA VE DIŞLANMA DENEYİMİ

İnsanlar olarak uzun bir evrimsel geçmişe sahibizdir. Gündelik hayatımızın her anında, her davranışımız ve her düşüncemizin arka planında bu evrimsel mirasın izlerini görmek mümkündür. Bu mirası en açık biçimde görebileceğimiz alanlardan bir tanesi de “doğa” ile olan etkileşimimizdir. İnsanlar, evrimsel süreç boyunca ortaya çıkıp gelişmeye devam ettiği her an doğa ile bir mücadele içerisindeydi. En eski atalarımız, bu mücadelede hayatta kalmak zorundaydı. Dolayısıyla onlara korunma imkanı verebilecek olan tek şey doğal kaynaklardı. Bir doğal kaynak olarak ağaçların vahşi hayvanlardan gelebilecek saldırılara karşı korunma ve barınma imkanı sağlaması nedeniyle, yeşil bitki örtüsü ile kaplı yerlerin insanların hayatta kalma ihtimalini arttırdığı, dolayısıyla da insanların bu tür doğal bileşenlere karşı biyolojik olarak olumlu duygulanım sergilemeye hazır oldukları öne sürülmüştür (Ulrich, 1983; Ulrich ve ark., 1991; Ulrich, 1999, akt. Joye ve van den Berg).

Bu argüman, bizlere doğa ile ilişki içinde olduğumuzda birçok olumlu duygulanım deneyimleyebileceğimizi göstermektedir. Nitekim literatürde de bununla ilgili çeşitli bulgular mevcuttur. Örneğin, Yang ve ark. (2020), deneysel olarak dışlanma deneyimi yaşatılan katılımcıların bir kısmına doğa resimleri ve bir diğer kısmına ise kentsel resimler göstermiş ve doğa fotoğrafları gösterilen katılımcıların, kentsel resimler gösterilen katılımcılara göre daha fazla dengeli duygulanım ve öz-saygı göstermekle beraber, dışlanmadan kaynaklanan sosyal acıyı daha az deneyimlediklerini göstermiştir. Bir başka ifadeyle, doğa ile ilgili ipuçlarına maruz kalmak, sosyal bir varlık olan insan için son derece yaralayıcı bir deneyim olan dışlanma kaynaklı acıyı azaltmıştır.



DOĞANIN RUH SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

İnsanlığın varoluşundan beri insan doğa ile etkileşim halindedir. Biz insanlar biyolojik varlıklar olmamız sebebiyle doğanın bir parçasıyız. Bu nedenle doğanın bizim üzerinde iyileştirici, sakinleştirici, stresi azaltıcı gücü vardır. Doğa gündelik hayatta yaşadığımız stresi azaltıp mutluluğu artırır, zihinsel yorgunluğu azaltır, çocukların birikmiş agresyonlarını dışa vurmalarını sağlar, sosyal etkileşim ve kaynaşma ortamı yaratarak hem fiziksel hem de ruhsal faydalar sağlar.

Günümüzde yaygınlaşan kentleşme ile birlikte artan binalar, kapalı alışveriş merkezleri insanlığın doğayla olan etkileşiminin azalmasına neden olmaktadır. Büyük şehirlerde yaşayan insanlar zamanlarının %93'ünü kapalı alanlarda geçirmek zorunda kaldığından psikolojik rahatsızlıklara daha kolay yakalanma riski içerisindedir. Avrupa Çevre İnsan Sağlığı Merkezinden Mathew White şehirde yeşil alan miktarının fazla olduğu ilçelerdeki bireylerin anksiyete ve depresyon belirtilerini daha az gösterdiğini ortaya koymuştur.

Büyük şehirlerdeki artan çalışma saatleri ve azalan yeşil alanlar nedeniyle doğayla vakit geçirme şansı güçleşmektedir. Fakat üzülmeyin, sizler için büyük şehirlerde de gerçekleştirebileceğiniz doğayla iç içe olabileceğiniz aktivite önerilerimiz var! Öğle yemeğinizi yanınıza alıp bir parkta yiyebilir, kapalı spor salonları yerine sahil kenarlarında yürüyüşlerinizi yapabilir, arkadaşlarınız veya ailenizle vakit geçirmek için kuş cıvıltıları eşliğinde piknikler organize ederek doğa ile olan etkileşiminizi ve olumlu duygu durumunuzu arttırabilirsiniz!



EKOPSİKOLOJİ NEDİR?

Ekopsikoloji kavramı, bireyin doğa ile olan ilişkisinin diğer bireyler ve sosyal çevre ile olan ilişkilerini etkilediğini savunan bir görüştür.

Ekopsikolojiye göre her insan doğuştan gelen bir "ekolojik bilinç" ile dünyaya gelir ancak zamanla ve modernleşerek betonlaşan toplumda, kişiler bu bilinçten giderek uzaklaşıyor ve sonunda kopar.

Doğadan giderek uzaklaşan insan bunun bir bedeli olarak mutsuzluk, yalnızlık ve sıkışmışlık hissi içinde kendi dünyasına yabancılaşır. İnsanlık için bir 'öze dönüş' düşüncesi olan Ekopsikoloji düşüncesine göre, yaşadığımız dünyada bireyin her açıdan daha sağlıklı olması için ekolojik bilincini uyandırıp zamanla doğaya zarar vererek, hayvanlara ve doğaya saygısını yitirerek kopardığı bağları onararak doğaya, özüne tekrar dönmesi gerekmektedir.

Ekopsikolojiye göre insanlığın kurtuluşu ve huzura ermesi yalnızca doğaya dönerek mümkündür. Toplumun umutsuzluğu ve karamsarlığı, yalnızca 'doğaya dönerek' önlenilecektir ve sağlıklı bir toplum için doğaya dönüş hayati bir önem taşımaktadır.

HORTİKÜLTÜREL TERAPİ

Hortikültürel terapi, bireyin sosyal, psikolojik ve fiziksel olarak iyi olma halini destekleyen bitki, toprak ve doğal elemanları içeren aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır.

Kentlerdeki ihtiyaç sonucu oluşturulan yapılarda psikolojik ve sosyal yönler dikkate alınmamaktadır. Bu durumda stres ve strese bağlı zihinsel ve ruhsal rahatsızlıkların artmasına yol açmaktadır. Böylece

Hortikültürel terapiye olan ihtiyaç ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda bitkilerin bireyler üzerinde sakinleştirici ve ağrı kesici etkisi olduğu da bulunmuştur. Günümüzde

bahçecilik ile ilgili terapötik uygulamalar hortikültürel terapi içerisinde yer almakta, birey ve grup düzeyinde müdahale süreçlerinde rehabilitatif işlev

gösterebilmektedir. Hortikültürel terapi bahçeleri insanların kendilerini iyi hissetmeleri, streslerinin azalması gibi etkileriyle tedavilere olumlu katkısı

bulunmaktadır. Böylece doğa ve insan etkileşimi sağlık üzerinde ki olumlu etkileri yapılan çalışmalarla desteklenmiştir

DOĞAYLA KENDİNİ KEŞFET

Kendinizi ne kadar iyi tanıyoruz? Hayallerinizin, davranışlarınızın arkasında yatan sebeplerin, korkularınızın ya da arzu ve isteklerinizin ne kadarının farkındayız? İnsanlığın büyük bir kısmı, kendini unutmuş bir şekilde programlanmış bir robot gibi yaşıyor. Teknolojinin gelişmesiyle de zaten geri plana attığımız ruhumuz artık tamamen köşeye sıkışmış halde. Çoğumuz özümüzle ilişki kurmayı unuttuğumuz, rengini kaybetmiş hayatlar yaşıyoruz.

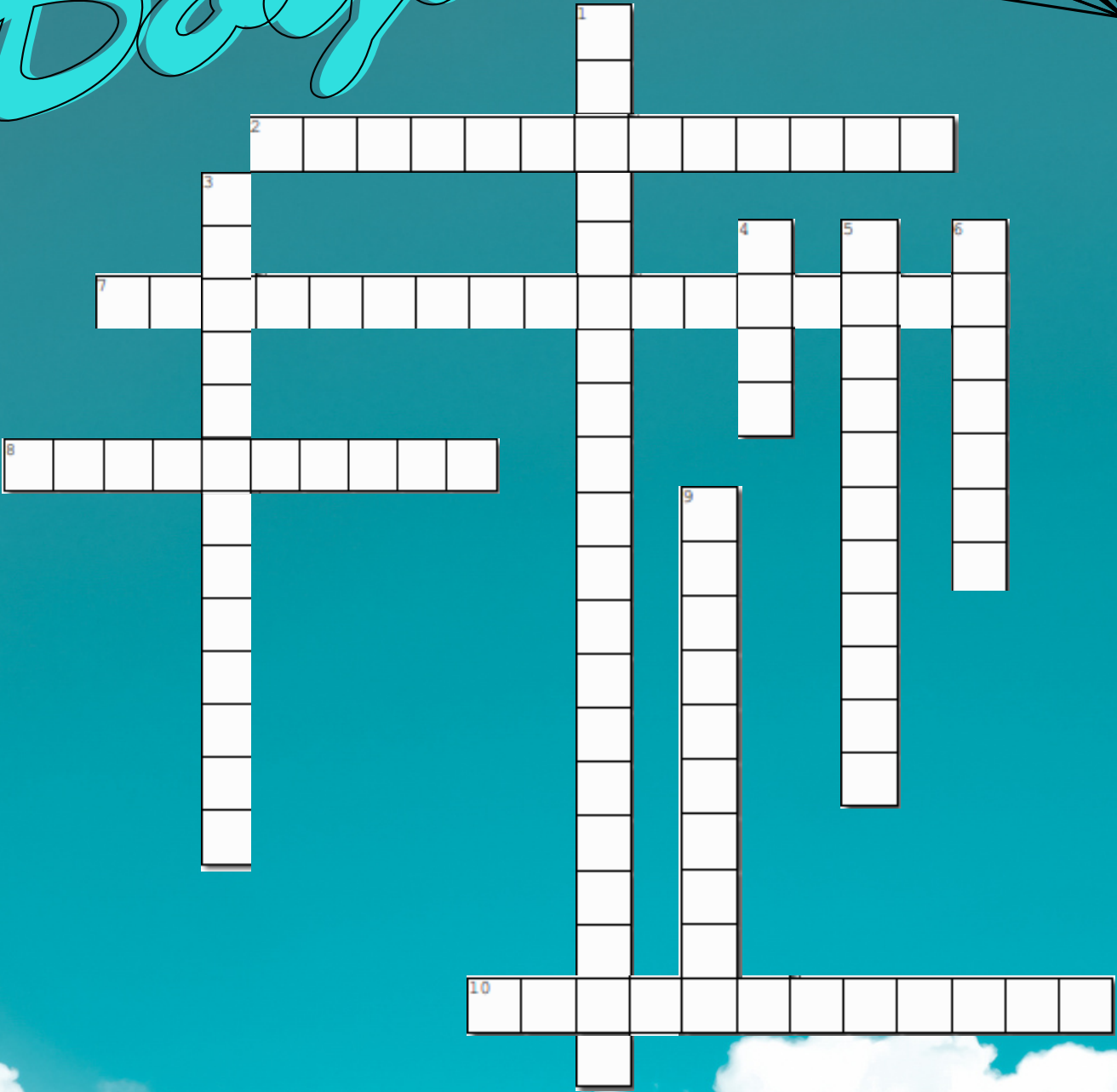
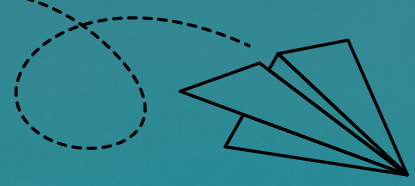
İYİLEŞME ZAMANI !

Ünlü psikolog Gustav JUNG'a göre medeniyetimizin bu ruhunu kaybetmiş halinin tek ilacı, kişinin içsel dünyasına büyük bir yatırım yapmasıdır (Jung,1963). Halbuki kendini tanımayı gerçekleştirememiş, hayatın neresinde olduğunu anlayamamış insanların başka insanları çok iyi tanıdığını düşünmesi ne büyük bir yanılgıdır. Başka birini tanıdığımızı iddia etmeden önce kendimizi tanımalıyız. Ancak bu yazdığımız kadar kolay olmuyor. Kişinin kendini tanıma süreci biraz yorucudur, emek ve sabır ister. Bu konuda kendi içsel gelişimimizi ve sürecimizi tamamlamak için psikologlardan destek alabiliriz. Fakat ruhumuzu iyileştirmek için kimden destek alırsak alalım içsel yolculuğumuzda kendimizle baş başayız. Evet, iç dünyamızı keşfederken yalnız olacağız... Kendimizle alakalı merak ettiğimiz her şeyin cevabını yine biz bulup cevaplayacağız. İç dünyamızı keşfetmenin de yönetmenin de tüm sorumluluğu bizim elimizde. Bu süreçte beğenmediğimiz davranışlarımızı değiştirecek olan da yaptıklarımız için kendimizi tebrik edecek olan da biziz... Kimi zaman gözyaşı dökülecek kimi zaman da bulut gibi hafif hissedeceğiz.

Yaşadığımız bu dünya özüne uygun olmayan bir sürü insanla dolu ve biz onlardan olmak istemiyoruz. O zaman harekete geçme vakti. Bu yolculukta insanın yalnız kalması için gerekli olan en önemli şey özüne uygun, saf bir ortam. Doğa da bu durum için en uygun yer. Bir orman düşünün yaprakların hışırtısı ya da kulağınıza fısıldayan harika kuş cıvıltıları. Kim bilir hangi sorularımıza cevap olacak? Ya da bir deniz, suyun o dinlendirici sesi, bizi hangi derin kuyulardan çıkaracak? Yeşil ve mavi kimbilir yaralarımızı nasıl saracak? Yeşil hangi korkularımızla yüzleşmemize; Mavi hangi pişmanlıklarımıza sarılmamıza yardım edecek? Hadi kendimize bir şans verelim, çünkü bunu sonuna kadar hak ediyoruz. Şimdiden yeşil ve mavinin hangi tonunu seçeceğinizi düşünebiliriz.

**KENDİNİZİ DOĞAYA TANITIN, BAKALIM SİZİN
SORULARINIZA NASIL CEVAPLAR VERECEK ŞİMDİ
İYİLEŞME ZAMANI...**

Doğayla



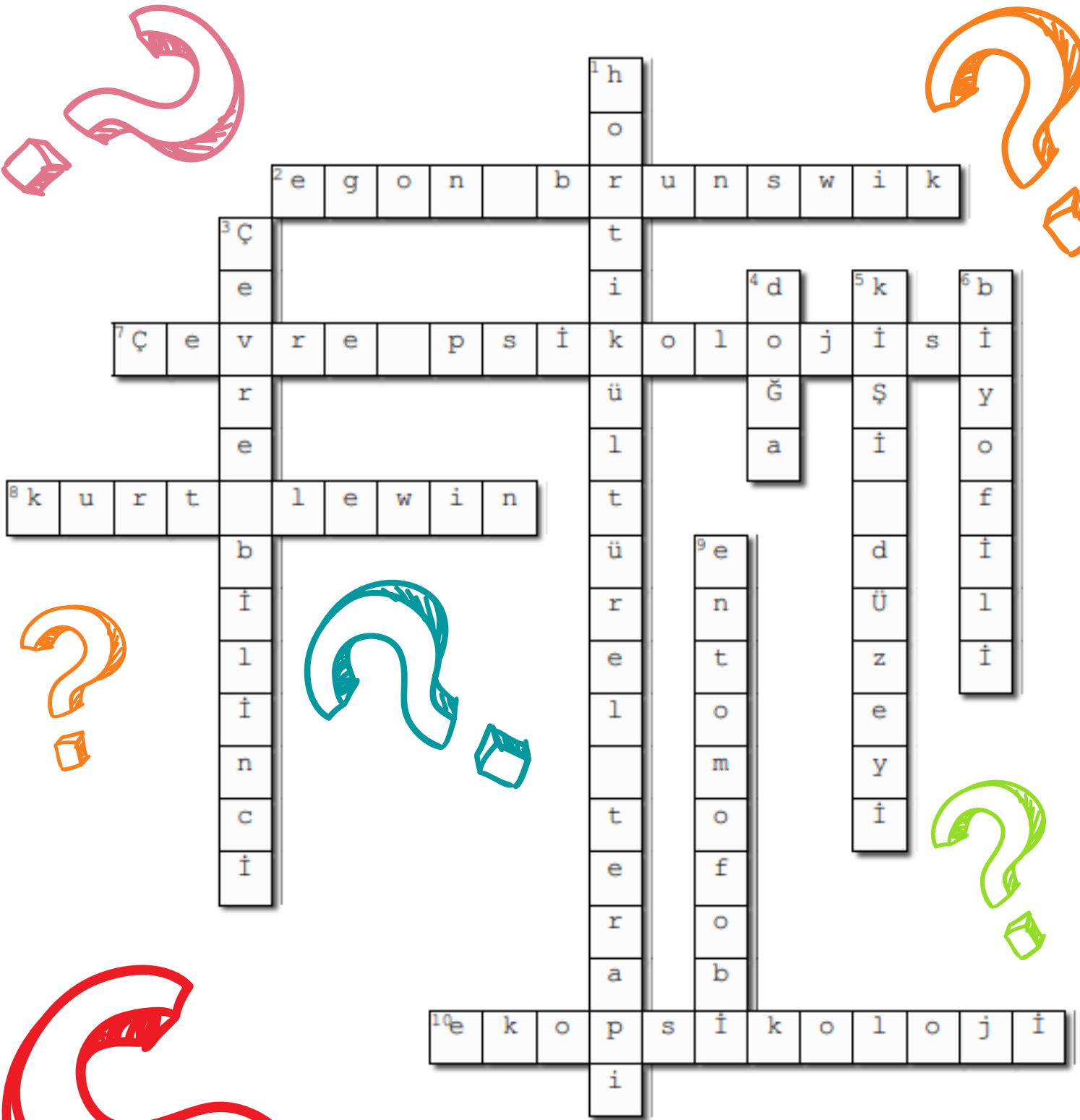
SOLDAN SAĞA

2. Çevre psikolojisi terimini ilk kullanan kişi olduğu öne sürülen isim.
7. İnsanın fiziksel ve sosyal çevresiyle etkileşimini inceleyen psikolojinin alt dalı.
8. Çevre psikolojisi alanında önemli isimlerden biri.
10. İnsan ile doğayı yakınlaştırarak tedavi etmeyi amaçlayan, geleneksel psikolojinin dışında olan, disiplinlerarası alan

YUKARIDAN AŞAĞI

1. Bitki, toprak gibi elemanlara dayanan, doğanın iyileştirici etkisini kullanan tedavi yöntemi.
3. İnsanların, doğaya ve doğanın içinde bulunan varlıkların sorunlarına karşı saygılı ve duyarlı bir tutum sergilemesidir.
4. İnsan eli değmemiş, kendiliğinden var olan, canlı veya cansız varlıklardan her şey.
5. Çevre psikolojisinin inceleme düzeylerinden biridir. Yaş, cinsiyet, kültür gibi konularla ilgilenir.
6. İnsanın benliği ve ekosistemde yaşayan diğer sistemler arasında bağ olduğunu öne süren hipotez.
9. Bir veya daha fazla böcek türüne karşı duyulan aşırı veya gerçekçi olmayan korku.

CEVAP ANAHTARI



BİZE ULAŞIN !



[HTTPS://WWW.DUNYADANİSMANLIKMERKEZİ.COM/](https://www.dunyadanismanlikmerkezi.com/)



[İNSTAGRAM.COM/DUNYADANİSMANLIK](https://www.instagram.com/dunyadanismanlik)
[İNSTAGRAM.COM/DDM_AKADEMİ](https://www.instagram.com/ddm_akademi)



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCYLY_HVNKFQ_LR8K1H9S0-G](https://www.youtube.com/channel/UCYLY_HVNKFQ_LR8K1H9S0-G)

PSİKOLOJİ DÜNYASI

DÜNYA DANIŞMANLIK VE PSİKOLOJİ MERKEZİ

AĞUSTOS 2022

TASARIM: ŞEYMA NUR YILMAZ
EDİTÖR: İNCİ BIÇAKÇI