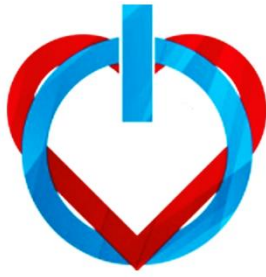


31 AĞUSTOS 2023



MEDİKORYA

Biyomedikal Oryantasyon Derneđi

EĞİTİM DİREKTÖRLÜĞÜ

ÖRDEK SENDROMU

BAŞARININ GÖRÜNMEZ STRESİ

BİYOMEDİKAL ORYANTASYON DERNEĞİ

EĞİTİM DİREKTÖRLÜĞÜ

SOSYOLOJİ ARAŐTIRMACISI | AYSIMA SEVİNDİK

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
2. ÖRDEK SENDROMU	1
2.1. Ördek Sendromu Belirtileri	1
2.2. Ördek Sendromunun Sosyal Hayatımıza Etkileri	1
2.3. Ördek Sendromunun İş Hayatına Yansıması.....	2
2.4. Ördek Sendromundan Kurtulmanın Yolları	2
3. SONUÇ.....	2
4. KAYNAKÇA	3

1. GİRİŞ

Bu araştırma yazısında herkesin günlük hayatta etkisinde kaldığı stresten ve bunun ortaya çıktığı bir durum olan Ördek Sendromundan bahsedilmiştir. Stresten asla kaçamayacağımız bir dünya düzeninde yaşamının getirisi olarak stresten kaçmanın ya da kurtulmanın yollarını aramaktayız. Dolayısıyla bu yazının sonunda okuyucunun farkındalık kazanmış olması ve stresin etkisinden sıyrılmak adına bazı fikirler edinmiş olması amaçlanmıştır.

2. ÖRDEK SENDROMU

Ördek Sendromu terimi, su yüzeyinin altında kalan ayaklarıyla hırslı bir şekilde kürek çeken ancak zahmetsizce yüzüyormuş gibi görünen ördeklerin görüntüsünden ortaya çıkmıştır. Ördek sendromu, insanların hayatlarının dışarıdan çabasızca mükemmel görüldüğü, ancak aslında hiç de öyle olmadığı durumlar için kullanılan bir ifadedir. Resmi bir ruh sağlığı teşhisi olarak kullanılmaz. Çoğunlukla üniversite veya lisansüstü öğrencilerinde gözlemlenmiş olup, iş hayatında da rastlanılabilen bir durumdur. Kişinin yüzeysel bakımdan tamamen sakin görüldüğü, gerçekte ise çılgınca taleplere ayak uydurmaya ve üzerindeki tüm beklentileri karşılamaya çalıştığı durumları sembolize eder.

2.1. Ördek Sendromu Belirtileri

Açıklamasından da anlaşılacağı üzere Ördek Sendromuna sahip bir birey hayatta başarılı olmak için gösterdiği çaba altında eziliyorken diğer insanların görünüşlerinin ardındaki çabayı göremez ve onların yorulmadığını düşünür. Dolayısıyla bu sendromu yaşayan biri, sıklıkla aşağıdaki durumların içinde kalır.

- Kıyas yapmak
- Başkalarının daha iyi durumda olduğunu düşünmek
- Hayatın taleplerine ayak uyduramadığını hissetmek
- Eleştirilme korkusu
- Başkalarının manipülasyonu altında test ediliyormuş gibi hissetmek

2.2. Ördek Sendromunun Sosyal Hayatımıza Etkileri

İlk olarak Stanford Üniversitesi tarafından ortaya atılan ördek sendromu, öğrencilerin herhangi bir sıkıntı, depresyon, kendinden şüphe etme kaygılarını bastırırken dışarıdan sakin görünebilen yeteneklerini ifade etmek için kullanılmıştır. Mücadele etmeden veya çaba göstermeden başarılı olma izleniminin verilebildiği sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ile özenle paylaşılan kusursuz görüntülerin Ördek Sendromunu tetiklemesi daha kolay bir hal almıştır.

Örneğin bir üniversite öğrencisinin capcanlı bir filtre ile çektiği seyahat görüntülerini veya akranları ile sosyalleştiği vaktin fazlasıyla eğlenceli geçtiğine dair fotoğraflarını paylaşması, gece geç saatlere kadar kütüphanede kalmadığı zamanları ya da projesi için yediği ret maillerini paylaşmasından daha olasıdır elbette. Aynı mantıkla düşünüldüğünde çevremizdeki insanların zahmetsizce yaşamalarının ardında başlarından aşkın işlerinin, yetersiz uykularının, zaman zaman da mutsuz ve motivasyonsuz günlerinin bulunması gayet olası görünüyor. Bu durum başkalarının başarısını kıskanmamıza sebep olsa da asıl problem onların başarısı değil, bizde uyandırdıkları yetersizlik hissidir. Kendimize, kişisel yetersizlik hissiyle ayakta kalmaya çabalarken “Herkes nasıl bu kadar mutlu ve rahat olmayı başarıyor?” diye sorsak da esas soru aslında şu olmalıdır: “İnsanlar gerçekten görüldüğü kadar mutlu, zengin, başarılı, rahat ya da mükemmel mi?”

Cevabı hepimiz biliyoruz: aslında hiç kimse görüldüğü gibi değildir. İnsanlar, günümüz dünyasının getirmiş olduğu “herkesi mükemmel olmaya zorlayan, mükemmel olmayanları dışlayan” bakış açısına sahip bu sisteme uyum sağlamak için şekilden şekle girmeye mecbur kalmakta. Bu durum yokuş aşağı yuvarlanan küçük bir kartopu gibi çoğumuzu içine katarak büyümeye devam etmektedir. Dolayısıyla bu

gibi durumlar açısından farkındalık sahibi olmak, bu zinciri kırmamanın ilk adımını oluşturmaktadır. Eğer stres kaynağımızın farkında olursak, onu çözmek çok daha kolay olacaktır.

2.3. Ördek Sendromunun İş Hayatına Yansıması

İş hayatına yansıyan Ördek Sendromu, çalışanların yüzeysel olarak sakin görünmelerinin ardında aslında stresten çırpındıkları durumları ifade eder. İş yerindeki yoğun çalışma temposu, iş yükü ve baskısı, işletmenin performans hedefleri ve müşteri beklentileri nedeniyle çalışanlar genellikle aşırı derecede stres altında kalırlar. Ancak bu stresi dışarıya yansıtmamak ve “sakin” bir görüntü sergilemek için ellerinden geleni yaparlar. Bu sendromun iş hayatına olumsuz etkileri, stresten kaynaklı olarak performans düşüklüğü, kıyas veya şüphe sonucu iş ortamında huzursuzluk gibi durumlar olabilmektedir.

Çalışanlar iş yükünün altında ezilirken, kaygı, depresyon ve tükenmişlik sendromu gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Ayrıca çalışanlar streslerini dışarı yansıtmadıklarında, patronları ve meslektaşları stres seviyelerinin farkında olmayabilirler. Bunun bir sonucu olarak da takım çalışması ve verimlilik olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Ördek sendromundan kaçınmak ya da korunmak için iş yerinde açık bir iletişim ve iş birliği ortamı yaratılmalıdır. Çalışanlar, stres seviyelerini azaltmak için dinlenmeye veya yaratıcı faaliyetlere zaman ayırmalıdır. Ayrıca çalışanların stres seviyelerini düzenli olarak değerlendirmek için yöneticilerin ve işverenlerin de bir strateji geliştirmesi ve uygulaması faydalı olmaktadır.

2.4. Ördek Sendromundan Kurtulmanın Yolları

Her ne kadar insanın yaşam kalitesini doğrudan etkilese de bu durumun çözümü, farkında olduktan sonra çok daha basittir. Çoğu psikolojik problemde de olduğu gibi başkalarından yardım istemek, olumsuzluklara kafayı takmamak, kendine odaklanmak gibi yöntemler bu sendromun etkilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır. Aşağıda sıralanan davranışları uygulamak, durumu daha iyi hale getirebilir.

- Bir öğretmeninizden yardım istemek
- Bu durumla ilgili farkındalık eğitimi almak
- Psikolojik danışma merkezlerini kullanmak
- Farkındalık çalışmalarına katılmak
- Kişisel sınırlar belirlemek ve dahası için çabalamamak
- Zaman yönetimini öğrenmek
- Sevdiklerinizle konuşmak

3. SONUÇ

Bu araştırmanın sonucunda ördeklerin suda yüzerken büründükleri sakin görüntünün altında bacaklarının nasıl da çırpınmakta olduğunu göremediğimiz gibi, mükemmel bir hayat sürdürdüğünü düşündüğümüz insanların da aslında çok çabalar sarf ettiğini bilmediğimiz anlaşılmaktadır. Her şeyin yolunda gittiğini düşündüğümüz durumlara ulaşmak aslında gayret, hırs ve azim ister ve hiçbir şey düşündüğümüz kadar kolay ulaşılabilir değildir. Hayatlarımız akıp giderken bir şeylere yetişemediğimizi hissedebilir, sürekli kendimizi diğerleriyle karşılaştırabilir ve genel anlamda stres içinde olabiliriz. Bu durumda Ördek Sendromu yaşadığımızı söylemek mümkün olur. Bunu “davulun sesi uzaktan kulağa hoş gelir” atasözümü de ifade edebiliriz. Çünkü başarının, zenginliğin, mutluluğun ve bunlar gibi şeylerin mahiyeti onları seyrederek değil, ancak bizzat yaşayarak anlaşılabilir. Dolayısıyla bu sendromun farkında olmak gerekir ve bundan kurtulmanın en iyi çözümü kendimize odaklanmaktır. Eğer bu sendromun üstesinden kendi başımıza gelemiyorsak mutlaka bir psikolojik danışma merkezinden ya da farkındalık eğitiminden faydalanmak iyi olacaktır.

4. KAYNAKÇA

[1] [Ördek Sendromu: Neden Başkalarının İyi Yaşadığını Düşünürüz?](#)

[2] [Ördek Sendromu İş Hayatına Nasıl Yansır? | LinkedIn](#)