

PANDORA

*Akdeniz Üniversitesi Psikolojik
Danışma Topluluğu*

2020



İÇERİK



Editör

Mehmet Akif ALBAYRAK

Konuk Yazarlar

Doç. Dr. Tuğba SARI

Doç. Dr. Mustafa USLU

Doç. Dr. Aydın ÇİVİLİDAĞ

İçerik Yazarları ve Araştırmacıları

Rabia AKIN

Özge ALKAN

Sevda KORKMAZ

Eda DUMAN

Hasret TÜMAS

Selen ÇELEBİ

Çağla Nil ÖNAL

Dudu Gül AYDOĞMUŞ

Fatih TAŞKAYA

Ömer Ali YALÇIN

Şura KIRMIZI

Simay TÜMKAYA

Şevval KAPLAN

İrem BÜYÜKYAVUZ

Hilal GÜMÜŞ

Tuba KÜRNE

PDR Nedir.....	3
Psikanalitik Kuram.....	4
Umut Psikolojisi - Doç. Dr. Tuğba SARI.....	7
Örgütlerdeki Sosyal Problemlerden Biri: İş Yerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)	
Doç. Dr. Aydın ÇİVİLİDAĞ.....	10
Psiko Bulmaca.....	12
Forer (Barnum) Etkisi - Doç. Dr. Mustafa USLU.....	13
Aşk; Gir Dünyama.....	16
Anksiyete (Kaygı).....	18
Yağlı Boya Tablosu - Freud.....	24
İlginç Sendromlar.....	25
Fobiler.....	29
Depresyon.....	32
Bağlanma Stilleri ve Aşk Biçimleri Arasındaki İlişki.....	33
Psikoloji Deneyleri.....	36
Kitap Tavsiyeleri.....	39
Kitap İncelemesi.....	41
Film Analizi - "Halam Geldi" ve "Benjamin Button'ın Tuhaf Hikayesi".....	44
Film Yorumlaması.....	54

PDR NEDİR?

Psikolojik Danışmanlık Nedir?

Psikolojik danışma, kişinin kendini anlaması, farkındalık kazanması, problemlerini tanımlaması ve çözüm yolları üretmesi, kararlar alması, kapasitesini geliştirmesi, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı bir iletişim halinde olması ve kendini geliştirmesi için uzman kişilerce verilen profesyonel yardım sürecidir.

Psikolojik danışma, problemi olan bir “danışan” ile “danışman” arasında, danışanın çevresi ile daha etkili davranışlar geliştirmesini sağlayıcı yönde, uyarıcı bir bilgilendirme, tutum ve davranışları ile gerçekleştirilen ve danışanın kendisini daha iyi hissetmesi ve kişisel doyum sağlayacak şekilde davranması amacıyla, karşılıklı bir etkileşim süreci olarak tanımlanabilir.

Türk PDR Derneği'ne göre Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanının Okul Psikolojik Danışmanlığı, Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı, Kariyer Psikolojik Danışmanlığı, Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı, Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı gibi beş alanda ülkemizde gelişimi gözlenmektedir (Kaynak: Türk PDR Derneği).

Rehberlik Nedir?

Rehberlik ise; öğüt vermek, telkinde bulunmak, tavsiye yapmak değil bireyin en verimli şekilde gelişmesi ve tatminkâr uyumlar sağlamasında gerekli olan seçmeleri (tercihleri), yorumları, plânları yapmasına ve kararları vermesine yarayacak bilgi ve becerileri kazanması ve ulaştığı bu seçme ve kararları uygulaması için kişiye yapılan sistemli ve profesyonel (uzmansal) yardımdır. Danışmanla danışan arasında cereyan eden bu yardım oluşumu, esasta, karşılıklı görüşmeler yolu ile cereyan eder. İki kişi arasında karşılıklı etkileşim yolu ile cereyan eden psikolojik bir yardım ilişkisidir.

Psikolojik Danışman Kime Denir?

Psikolojik danışman, üniversitelerin Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, bölümlerinden mezun olan ve dört yıllık lisans eğitimi alan kimselerdir. Bölüm mezunlarına Psikolojik Danışman unvanı verilir.

Psikolojik danışmanların, hizmet verdiği kimseler hasta kimseler değildir. Bunlara danışan denir. Psikolojik danışmanlar, okulda ve hayatta başarısız ve uyum güçlüğü gösteren bireylerle görüşür, bireysel ve grup danışmaları yapar, testler uygular ve sorunların kaynağını ortaya çıkarmaya çalışır. Birey ve öğrencilerin, kişilik, yetenek ve ilgilerine uygun programlara yönelmelerine yardımcı olur.

Psikolojik Danışmanın Çalışma Alanları

1. Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda (Okulöncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise) “Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen” unvanıyla çalışabilirler.
2. Özel Eğitim Kurumları'nda (Okulöncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise) “Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen” unvanıyla çalışabilirler.
3. MEB Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde “Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen” unvanıyla çalışabilirler.
4. Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde “Psikolojik Danışman” unvanıyla çalışabilirler.
5. Üniversitelerin Akademik Personel Kadrolarında Ve Üniversitelerin Psikolojik Danışma Birimlerinde Psikolojik Danışman” unvanıyla çalışabilirler.
6. Özel Psikolojik Danışma Merkezleri ve Psikokoterapi Merkezlerinde “Psikolojik Danışman” ve uzmanlıklarına göre Psikoterapist unvanıyla çalışabilirler.
7. Yüksek Lisans yaparak tercih ettikleri alanlarda uzmanlaşabilirler. Uzmanlaştıkları alanlarda uzmanlık derece ve unvanlarına göre çalışabilirler. Aynı zamanda Odyoloji Yüksek Lisansı yaparak da kamu ve özel sağlık kuruluşlarında “Odyolog” olarak görev alabilirler.
8. Askeri Liseler, Astsubay Meslek Yüksek Okulları, Harp Okulları ve Türk Silahlı Kuvvetleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimlerinde görev alabilirler.
9. Dershane ve Etüt Merkezlerine “Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen” unvanıyla çalışabilirler.
10. Aile ve Çocuk Mahkemelerinde kadrolu olarak Pedagog, Sosyal Hizmet uzmanı ve Bilirkişi olarak çalışabilirler.
11. Denetimli Serbestlik Şubeleri ve Cezaevlerinde “Pedagog” unvanı ile çalışabilirler.
12. Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesindeki Polis Akademisinde, Polis Meslek Yüksekokullarının Psikolojik Danışma Merkezlerinde, Rehberlik ve Danışma Büro Amirliklerinde, Çocuk Şube ve Büro Amirliklerinde “Psikolojik Danışman” unvanıyla çalışabilirler.
13. Sosyal Hizmetler Kurumu'na bağlı kreş, anaokulu, yurtlar, toplum merkezlerinde “Psikolojik Danışman” ve “Sosyal Hizmet Uzmanı” olarak görev alabilirler.
14. Aile Danışma Merkezleri'nde “Aile Danışmanı” olarak görev alabilirler.
15. Özel Şirketler, Sağlık Kuruluşları ve İşletmelerin İnsan Kaynakları ve Eğitim Birimlerinde “Psikolojik Danışman”, “İnsan Kaynakları Uzmanı”, “Kariyer ve Yönetim Danışmanı”, “Eğitim Danışmanı”
16. Uzmanlaşarak Eğitim ve Koçluk Merkezlerinde Eğitim Danışmanı, Koç (Yönetim Koçu, Eğitim Koçu, Öğrenci Koçluğu vb.) olarak çalışabilirler.
17. Diyanet İşleri Bakanlığı, Spor ve Gençlik Bakanlığı gibi bazı bakanlıklarda “Psikolojik Danışman” kimliği ile alım yapmaktadırlar.
18. Anaokulu ve Kreşlerde “Psikolojik Danışman” ve “Kurum Müdürü” unvanlarıyla iş imkânları olmaktadır.

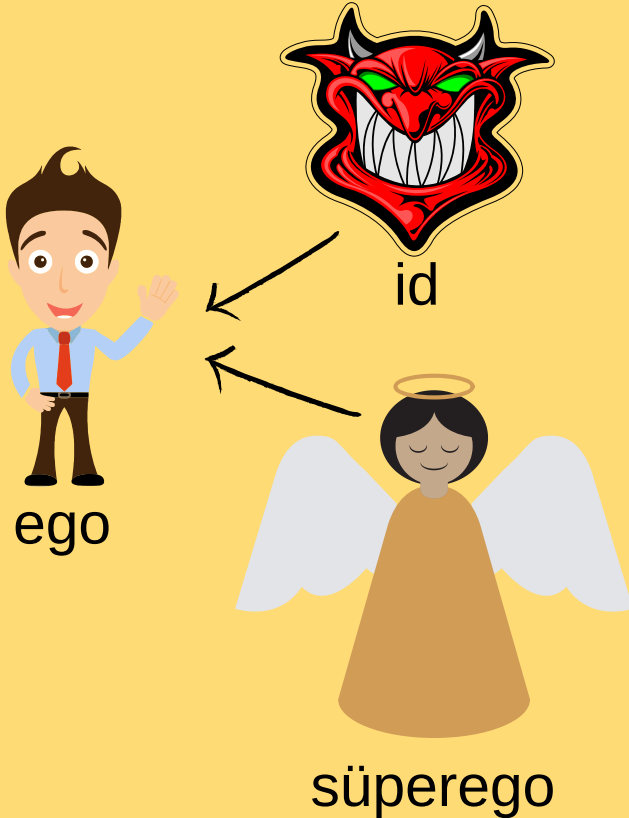
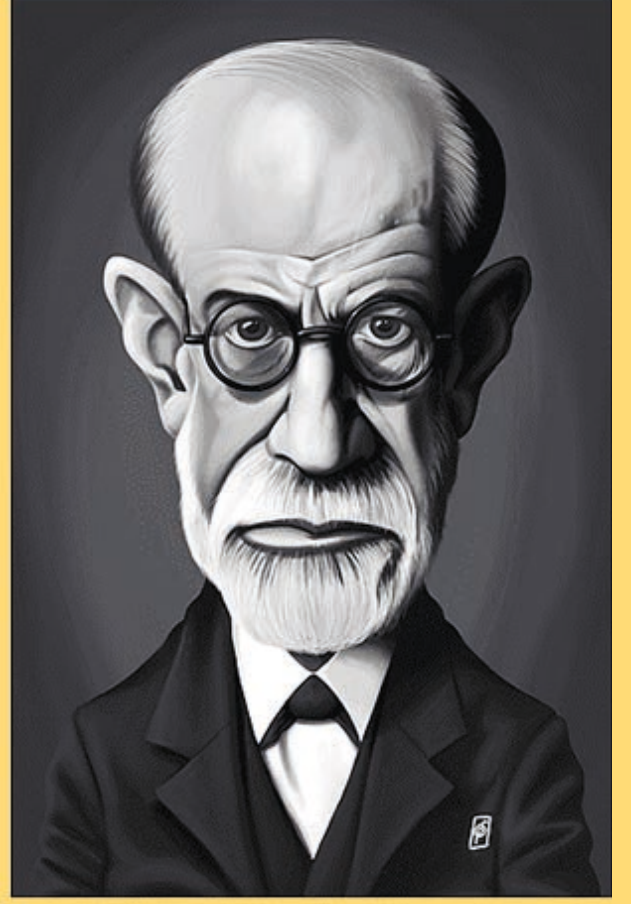


Psikanalitik Kuram

Kişiliğin sistematik olarak incelenmesine 19.yüzyıl sonunda Freud'un psikanalitik kuramıyla başladığı söylenmektedir.

Psikanalitik kuram, çocukların beş aşamalı bir psikoseksüel gelişim sürecinden geçtiklerini, her gelişim evresinin kendi içinde hem tatmin edilmeyi bekleyen bir hazzı hem de çözülmesi gereken bir çatışmayı barındırdığını dile getirmiştir. Gelişimin erken aşamalarında, libidal enerji çocuksu objelere bağlanırken, büyüme gerçekleştiğinde ve gelişim evreleri sağlıklı bir şekilde atlatıldıkça, libidinal enerjinin daha olgunlaşmış objelere yöneldiği görülmektedir. Freud kişilerin belirli gelişim evrelerinde ketlenebildiklerini ya da belirli gelişim evrelerine bir kaygı durumunda gerileyebildiklerini belirtmiştir.

Freud'un insan doğası görüşü kötücüldür. İnsanların doğuştan ilkel olduğunu ve içgüdüleri tarafından kontrol edildiğini belirtmiştir, ayrıca geliştirdiği topografik kuramla birçok psikolojik bozukluğun temelinde, kişilerin bastırıldığı, ketlediği duygularının, isteklerinin ya da arzularının olduğunu dile getirerek, o güne kadar hep bilinç seviyesinde tartışılan kuramlara alternatif çok farklı bir önermede bulunmuştur. Kişinin belirli bir çabayla hatırlayabildiği, belleğine taşıyabildiği evreyi "bilinçöncesi" olarak adlandırırken, kişinin farkındalığında olmayan ve kolayca ulaşılamayan, kaçınılan ve bastırılan kısmı ise "bilinçdışı" olarak adlandırır. Freud kuramını geliştirdikçe bu model gitgide önemini ve işlevini kaybetti ve 1923'ten itibaren, "Ego ve İd" eserinin yayınlanması ile birlikte "Yapısal Model" in içine asimile oldu. Topografik modelde psikanalizin tanımı serbest çağrışım yoluyla amnezinin ortadan kaldırılmasıdır.



Topografik kuramı geliştirerek Yapısal Kişilik Kuramı'nı ortaya atan Freud, bu kuramda insan kişiliğinin biyolojik bir temele dayandığını ve ruhsal bir aygıt olarak tanımladığı kişiliğin id, ego ve süperego olmak üzere üç yapıdan oluştuğunu dile getirmektedir. İd, haz odaklı çalışır ve acıdan kaçıp hazzı bulmayı hedefler, ego gerçeklik ilkesine dayalıdır. Fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar, nesnel gerçeklik çerçevesinde doyuma ulaştırılır. Süperego ise, toplum yasalarını, töre ve gelenekleri temsil eder; kişinin içindeki yargıdır.

Freud kişiliğin bu bölümlerinin birbiriyle sürekli etkileşim halinde olduklarını, egonun id'in sürekli haz peşinde oluşuyla süperegonun kişi üzerinde yarattığı baskıyı dengeleme görevi olduğunu ileri sürmüştü fakat bu etkileşim sırasında, kişinin farkına varmadığı gerilimlerin yaşanabileceğini ve kaygının oluşabileceğini dile getirmektedir.



Freud'a göre üç çeşit kaygı vardır. Bunlar ;

Gerçeklik Kaygısı: Ego gibi gerçeklik ilkesine dayanır.

Nevrotik Kaygı: Kişinin idden gelen dürtüler tarafından ele geçirileceğine dair hissettiği korku.

Ahlaki Kaygı: Süperegonun içselleştirmiş normlarının yarattığı baskı ile duyulan korku.

Kişinin bu kaygılarla, özellikle de nevroitik kaygılarla baş edilmek için savunma mekanizmaları geliştirdiğini belirtmiştir. Freud bu savunma mekanizmalarının bireyin hayatı için işlevsel olduğunu fakat gerçeklerin olması gerekenden fazla reddi halinde kişiyi yaşamla uyumsuz hale dönüştürebileceğini söylemiştir.

Freud'un Psikoseksüel Gelişim Evreleri

Her bir dönem kişiliğin libidinal ya da cinsel enerjisi vurgulanarak tanımlanmaktadır.

DÖNEM	HAZ BÖLGESİ
Oral Dönem	Ağız
Anal Dönem	Makat
Fallik Dönem	Ebeveyne yönelim
Latent Dönem	-
Genital Dönem	Cinsel üreme organları

Oral Dönem : Bu dönem gelişimin ilk basamağıdır. Yaklaşık 1 ile 1.5 yıl arası sürer. Libidinal enerji ağız bölgesine, dudaklara, deriye ve duyu organlarına yönlendirilir, bebeğin annesini emmesi, nasıl ve ne kadar emdiği ve bu emme sürecinde annesiyle olan teması ve ilişkisi örnek verilebilir. Bu dönemin çatışması ise, bebeğin süten kesilmesidir(Ellis,Abrams, ve Abrams,2009). Bu dönemde zorlanan bireyin yetişkinlik döneminde, bağımlılık(maddelere ve ilişkilere),sabırsızlık, sigara içmeye ve yemek yemeye düşkünlük, konuşma ile ilgili zorluklar, kıskançlık, kötümserlik, başkalarına güvenmeme, yakın ilişkiler kurmakta zorluk, alaycılık gibi yönelimlerinin olabileceği görülmektedir. Bu dönemi başarıyla atlatan birey ise insanlarla ilişkilerinde alma-verme dengesi kurabildiği, alabildiği-verebildiği ve temel bir güven duygusunu geliştirdiği görülmektedir..



Anal Dönem: Bu dönemin 4 yaşına kadar uzandığını söyleyen kaynaklara da alan yazınında rastlanmaktadır. Bu dönemde haz bölgesi anal bölgedir. Çocuk dışkıyı tutma ve bırakma/boşaltma denetimini geliştirir. Çocuğun kendi bedenine dair böyle bir denetimi geliştirmesiyle bağımsızlık duygusu da gelişmeye ve bundan hoşnut olmaya başlar.Bu dönemin çatışması ise tuvalet eğitimidir. Sert ve zamansız bir tuvalet eğitimi yerine çocuğun hazır olduğu bir zamanda tuvalet eğitimi verilmelidir. Bu dönemde haz, dışarı atma, boşaltım ve tahrip etme gibi etkinliklerle ortaya çıkar. Anal dönemde takılan kişinin yetişkinlikte, düşmanlık, düzensizlik, aşırı güven duyma, sorumsuzluk, cimrilik, aşırı cömertlik, dik kafalılık, dakiklik, sertlik, bilgiçlik, kararsızlık ve koleksiyona merak gibi eğilimleri olabilmektedir. Bu dönemi başarıyla tamamlayan bebek ise yaratıcı, üretken, girişimci biri olur.



Fallik Dönem: Bu dönemde libidinal enerji ve zevk kaynağı genital bölgede yani cinsel organdadır. Çocuk cinsel organına dokunur, inceler, mastürbasyon yapabilir ve çocukta cinsel konulara yönelik merak oluşur. Yaşadığı çevre ile ilişkiye geçtikçe cinsel roller oluşmaya başlar. Çocuk kendi bedenini tanımaya ve cinsel kimliğini fark etmeye başlar. Yine bu dönemde karşı cinsteki ebeveyne düşkünlük başlar. Kız çocuk için ilk aşk nesnesi babası, erkek çocuk ise annesidir. Temelde karşı cinsteki ebeveyne sahip olma arzusu vardır ve bu sebeple, hem cinsi olan ebeveynle çocuk arasında rekabet ve çatışma yaşanır. Bu dönemin çatışması erkekler için Oedipus Kompleksi, kızlar için ise Elektra Kompleksidir. Çocuk karşı cinsten ebeveynine yakınlık duyduğu için hem cinsi olan ebeveyni tarafından cezalandırılmaktan korkar ve kastrasyon endişesi geliştirir.



Latent Dönem: Ergenlik dönemine kadar devam eder. Önceki dönemleri başarı ile tamamlamış çocuk bu dönemde cinsel rollerini benimsemiştir. Çocuğun cinsellikle ilgili merakı kenara itilmiş ve çocuk yapabilir olduğu şeylere, yeterliliklerine odaklanır,kendini ön plana çıkarmak ve kabul ettirmek ister. Bu dönemi başarı ile geçiren çocuk, çalışkan,üretken, girişimci ve dışadönük olur. Bu dönemi başarı ile atlatamayan çocuk ise , aşağılık duygusu geliştirme, içe dönük ve güvensiz olma eğilimi taşır.



Genital Dönem: Bu dönem ergenlikten yetişkinliğe kadarki süreçtir. Cinsel dürtülerde artma görülür. Bu süreçte aileden uzaklaşılır ve karşı cinsle yakınlaşma başlar. Ergen bir yandan bedenindeki ve ruhundaki hızlı değişime ayak uydurmaya çabalarlarken,bir yandan da bir kimlik kazanmaya çalışır. İçinde bulunduğu kimlik bunalımının çözülmemesi durumunda, ergen toplumda bir yer edinmede zorlanır ve içinde bulunduğu grubun kimliğiyle çatışmalar yaşar. Bunlara ek olarak bu dönemde ; arkadaşlık, meslek edinme ve evlilik gibi konulara da ilgi duymaya başlar. Bu dönemi başarıyla tamamlayan bireyler aşırı bağımlı ya da aşırı bağımsız olma eğilimindedirler. Başarı ile tamamlayan bireyler ise yaratıcı ve neşeli bir birey olur ve sağlıklı ilişkiler kurabilir.



Özge ALKAN
PDR - 2.Sınıf





'' Bir puro bazen sadece bir purodur ''

UMUT PSİKOLOJİSİ

Doç. Dr. Tuğba Sarı

Akdeniz Üniversitesi

PDR Anabilim Dalı

*“Yarın farklıdır bugünden,
Adı değişir hiç olmazsa.
Kara bir suyu
Geçiyoruz şimdilerde
Basarak yosunlu taşlara.
Sen bugünden yarına
Birazcık umut sakla.”*

Metin Altıok

Umut, insanoğlunun ruh ve beden sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak işlev görmekte ve genel iyilik halinin korunmasını ve gelişmesini sağlamaktadır. Umut kişinin hayatına yön veren motivasyonel bir güçtür. Umut teorisini ortaya koyan Synder'a (1991) göre umut, kişinin amaçlarını belirlemesini, amaçlarına ulaşabilecek yolları planlamasını içeren bilişsel bir süreçtir. İleriki yıllarda Synder (2002), duygusal bileşen olan motivasyon kararlılığını da kuramına dahil etmiştir.

UMUT = AMAÇLAR + YOLLAR + MOTİVASYON

Umut amaçları olan bireyin amaçlarını gerçekleştirmek için yollar olduğuna inanması ve bu yolları kullanmak için motivasyona sahip olmasıdır.

Umut, geçmiş, şimdi ve gelecek için hedefler belirleme, hedefe ulaşabilmek için uygun yolları planlayabilme (alternatif yollar) ve belirlenen hedeflere ulaşabilme kararlılığı (eyleyici düşünce) olmak üzere birbiriyle ilişkili üç bileşenden oluşmaktadır (Synder, 2002).

Umudun motivasyonel bir parçası olan *eyleyici düşünce*, kişinin amacı elde etmek istemesi ve amacı elde edebilmek için kendisinde algıladığı kapasite olarak tanımlanmıştır. *Alternatif yollar* ise, arzulanan amaçlara ulaşabilmek için uygun yolları bulma konusunda kişide var olan güven duygusudur. Umut teorisine göre eyleyici düşünce sayesinde kişi engeller karşısında alternatif yollar üretebilmekte ve uygun yolları seçebilmektedir (Snyder, 2002).

Umut Ne Değildir?

Umut *temenni etmek* değildir. Temenni etmek gerçekçi adımlara dayanmıyor olabilir. Bir şeyi temenni ediyor olmak onun için çalışıyor olmak anlamına gelmiyor olabilir. Umut eden kişi dilediği şey için çalışan kişidir.

Umut etmek *iyimser bakış açısına sahip olmak* demek değildir. İyimserlik olaylara ve geleceğe olumlu yüklemeler yapmaktır. O yüzden Gerçekçi bir iyimserlik kişinin psikolojik sağlığını ve iyi oluşunu destekler. Ancak olumlu yüklemeler yapmak çaba göstermek ile aynı şey değildir. Umut istenen amaç için çaba gösterilmesini içerir.



Araştırmalar Umutla İlgili Neler Söyler?

- Umut geliştirilebilir. Umut eğitimle artabilir. Umut, umut düzeyi yüksek olan kişilerle kurduğumuz ilişkilerimiz aracılığı ile artabilir.
- Umut duruma özeldir. Bir duruma ilişkin umutlu olurken başka bir duruma ilişkin daha düşük düzeyde umutlu olabiliriz.
- Umut bulaşıcıdır. Havada umut varsa ise nasipleniriz. Benzer şekilde umutsuzluk da bulaşıcıdır. O yüzden umut düzeyi yüksek kişilerle vakit geçirmek önemli olabilir.
- Sosyal destek umudun yükselmesine neden olur. Bir iki kişi de olsa iyi ilişkilerimizin olması bizi yaşama dair umutlu kılar.
- Umutlu bireyler sağlıklarına daha fazla dikkat ederler, hastalandıklarında baş etme yolları daha etkili olabilir.
- Kadınlarla erkekler arasında umut konusunda kayda değer farklılıklar bulunmamıştır.
- Maneviyatı yüksek olan bireylerin daha umutlu olduğuna yönelik pek çok araştırma bulgusu mevcuttur.
- Her gün sevdiği bir iş ile uğraşan bireylerin umut düzeyleri yüksek bulunmaktadır.
- Umut konusunda kültürlerarası kayda değer farklılıklar tespit edilmemiştir.
- Umutlu bireyler yüksek özgeci davranışlara sahiptir.
- Umut düzeyi yüksek olan bireylerin daha güvenilir olduğu tespit edilmiştir.
- Umut düzeyi yüksek bireylerin benzer şekilde yılmazlıkları da daha yüksek bulunmuştur.
- Umut düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri de genellikle yüksektir. Çünkü umutlu birey, bir yol bulacağına inanmaktadır.

Umut Düzeyinizi Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Amaçlar edinin. Umut amaç odaklıdır. Kişi gerçekleştirilebilecek hedefler koyar, bunları gerçekleştirebileceği yollar olduğuna inanır.

Yaşamın farklı boyutlarında küçük ama gerçekleştirilebilecek amaçlar edinmeye çalışabilirsiniz. Örneğin; “beden” alanında nefes egzersizleri öğrenmek, “ilişki” alanında duygu ifade etme becerisini geliştirmeye çalışmak, “başarı” alanında bir resim bir yemek bir ödev de olsa yeni bir şey üretmek, “maneviyat” alanında ihtiyacı olan kişilere yardımsever bir davranış göstermek küçük hedefler olarak seçilebilir.

Kendi listenizi oluşturabilirsiniz. Belirleyeceğiniz hedefler günlük yaşamınızın akışında sizin için işleri kolaylaştıracak davranışlar kazanmak üzerine olabilir.

2. Amaçlarınıza ulaşabileceğiniz yollar keşfedin. Umut küçük hedeflerimiz gerçekleştikçe artar. Yaşamlarımızda minik adımlarla istedik değişiklikler yapmamız umut düzeyimizi artırır.

Belirlediğiniz hedef için ne gibi adımlarınız olabilir düşünün ve ilk adımlarınızı saptayın. Ne yapacağınızı ve nasıl yapacağınızı bilerseniz ilerleyebilirsiniz.

Umutlu insanların gösterdikleri başka bir temel davranış biçimi de olası engellere karşı farkındalık sahibi olmalarıdır. Bu engeller içeriden ya da dışarıdan olacak şekilde farklılık gösterebilir. Umutlu bireyler ihtimal dahilinde olan bu engelleri zihinlerinde canlandırır ve bunlarla başa çıkmak için planlar yapabilirler. Siz de bir deftere bütün olası engelleri ve onları nasıl aşabileceğinize dair planlarınızı not alabilirsiniz. Yazmak işinizi kolaylaştıracaktır.



3. Motivasyonunuzu korumaya çalışın. Daha önceki başarılarınızı kendine hatırlatan bireylerin motivasyonunu daha rahat koruduğu bilinmektedir. Geçmiş başarılarınızı somutlaştırmak için defterinize yazabilir, resmedebilir veya sesli bir kayıt yapıp aralıklarla dinleyebilirsiniz.

Son olarak kendinize karşı şefkatli olmak ve pozitif olumlular yapmak süreçte size yardım edebilir. Bu yolculukta yalnız olmadığınızı ve zorlanmalarınızın doğal olabileceğini kendinize hatırlatın. Kendinize karşı bir çocuğa karşı davrandığınız gibi sevecen ve cesaretlendirici davranmaya çalışabilirsiniz.

Umut Teması İşleyen Film Önerileri



1. Hayat Güzeldir (Life is Beautiful) (1998)
2. Umudunu Kaybetme (The Pursuit of Happiness) (2006)
3. Zoraki Kral (The Kings Speech) (2010)
4. Şimdi ya da Asla (The Bucket List) (2000)
5. Esaretin Bedeli (The Shawshank Redemption) (1994)
6. Sol Ayağım (My Left Foot: The Story of Christy Brown) (1989)
7. Son Şans (Southpaw) (2015)
8. Piyanist (2013)
9. Asla Pes Etme (Never Back Down) (2008)
10. Forest Gump (1994)



Umut Teması İşleyen Kitap Önerileri

Edebiyat eserleri

1. "Küçük Prens" -Antoine de Saint-Exupery (1943)
2. "Küçük Kara Balık" -Samed Behrengi (1968)
3. "Oliver Twist" -Charles Dickens (1838)
4. "Uçurtma Avcısı" -Halit Hüseyini (2003)
5. "Martı Jonathan Livingston" -Richard Bach (1970)
6. "Kafesteki Kuş Neden Şakır, Bilirim" -Maya Angelou (1969)

Bilimsel kitaplar

7. "Beynin Mutluluk Ayarları" -Rick Handson (2016)
8. "Öğrenilmiş İyimserlik" -Martin Seligman (2020)
9. "Gerçek Mutluluk" -Martin Seligman (2019)
10. "201 Pozitif Psikoloji Uygulaması" -Fredrike Bannik (2017)



Eğer Daha önce sahip olmadığın bir şeye sahip olmak istiyorsan, daha önce yapmadığın bir şey yapmalısın.

Nossrat Peseschkian



Örgütlerdeki Sosyal Problemlerden Biri: İş Yerinde Psikolojik Taciz (Mobbing) Ayдын ÇİVİLİDAĞ*

Özet

İnsan yaşamının uzun bir dilimini çalışarak, üreterek geçirmektedir. İş yaşamı insanın yaşam sürecinde merkezi bir öneme sahiptir. İş yaşamı tarih süreci içinde dinamik bir seyir izlemiş ve değişim geçirmiştir. Endüstri devrimi öncesi toplumlar büyük ölçüde toprak veya zanaata dayalı ekonomik faaliyet içindeyken 18. Yüzyılın başında teknolojik ilerlemeyle birlikte endüstri devrimi üretim biçimini ve sürecini değiştirmiştir. İnsanlar endüstri devrimi ile büyük kentlerde yaşamaya ve fabrikalarda çalışmaya başlamıştır. Gerek üretim gerekse hizmet iş alanlarında insanların büyük örgütsel yapılarda bir arada birbirleriyle etkileşime girerek çalışmak zorunda olmaları bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu sorunlardan biri de iş yerlerinde çalışanlar arasında ortaya çıkan psikolojik taciz (mobbing) konusudur. Batılı ülkelerde 40 yıla yakın zamandır üzerinde binlerce araştırmacının yapıldığı psikolojik taciz konusu Türkiye’de son yirmi yılda farklı disiplinler tarafından anlaşılmasına, incelenmeye çalışılan önemli bir olgu haline gelmiştir. Bu çalışmada iş yerinde psikolojik taciz konusu bilimsel bakış açısıyla kısaca açıklanmaya çalışılmıştır.

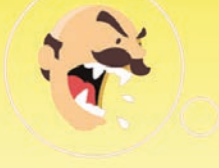
Anahtar Kelimeler: İş yaşamı, iş yerinde psikolojik taciz, endüstri ve örgüt psikolojisi

*Doç.Dr., Akdeniz Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi ABD., aydinc@akdeniz.edu.tr

Giriş

İş yaşamı insanın ilkel yaşamdan feodal toplum düzenine geçmesiyle yani toprak mülkiyeti, toprağa sahip olma anlayışıyla belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Toprağın işlenmesi ile elde edilen tarımsal ürünler hem gıda hem de giyecek olarak (pamuğun dokuma işlerinde kullanılmasıyla) insanların önemli gereksinimlerini karşılamıştır. Tarım dışında el becerisi ve göz nuru gerektiren çıraktan ustaya etkileşimi gerektiren marangozluk, ayakkabıcılık, bakırcılık, örgü, halı, kilim dokuma işleri küçük atölyelerde veya evlerin bir köşesinde yapılmıştır. 1710’lu yıllarda İngiltere’de James Watt ve Thomas Newcomen tarafından bulunan buhar makinesi icadı ile teknoloji iş yaşamını ve sosyal hayatı etkilemeye başlamış, hem üretim hem de ulaşımı geliştirmiştir. Bir anlamda buharla çalışan makineler, çalışma yaşamını ve çalışma davranışını değiştirmeye başlamıştır. Öyle ki 18. Yüzyıldan itibaren buharlı motorlar geliştirilerek daha fazla kullanılmaya başlanmıştır.

Buhar motorlarının kömür madenciliğinde kullanılması demir endüstrisinin ham maddesi olan kömürün daha ucuz ve güvenilir tedarik edilmesini mümkün hale getirmiştir (Çivilidağ, 2018:52). Bir anlamda buharlı makine teknolojisi üretimin hammaddesi olan enerji kaynağı kömürün çok miktarda çıkarılmasına olanak sağlamıştır. Petrol ve elektriğin de hammadde ve enerji kaynağı olarak üretim sürecinde kullanılmaya başlanması endüstri devrimini ve sanayileşmeyi Avrupa’da ve Amerika Birleşik Devletlerinde hızlandırmıştır. Endüstri devrimi ile üretim evlerden, küçük işletmelerden büyük üretim örgütleri olan fabrikalara kaymıştır. Esasen bu değişim yalnızca çalışma yaşamını değil, insanın sosyal, eğitim, ekonomi, kültürel yönlerini de önemli ölçüde etkilemiştir. Büyük şehirler fabrikalarda çalışmak için insanlara daha cazip görünmeye başlamış ve kırsal kesimden kentlere göçler başlamıştır. Kentlerde nüfus artışı beraberinde birçok sosyal değişimi ve sosyal sorunu da beraberinde getirmiştir. Kent yaşamına, değişen sosyal hayata ayak uydurmak, fabrikalarda ağır çalışma koşulları altında çalışmak insanlar için önemli uyum problemlerini beraberinde getirmiştir.



Endüstri öncesi üretim yaşamında insanlar aile ya da birkaç kişi ile etkileşim içindeyken, endüstri toplumunda fabrikalarda çok sayıda insanla etkileşim içinde bulunmak durumunda kalmışlardır. Üretim iş alanıyla birlikte gelişen hizmet iş alanı ve teknolojinin gelişimiyle ortaya çıkan bilişim sektörü insanların büyük örgütsel yapılarda işbirliği içinde birlikte çalışmayı gerektirmiştir. İnsanların bu şekilde örgütlerde yoğun etkileşimde bulunması örgütsel davranış alanında psikolojik taciz türü davranışlara maruz kalmasına yol açmıştır. İş yerinde psikolojik taciz (mobbing) kavramı ilk kez İsveçli psikolog Heinz Leymann (1984) tarafından kullanılmıştır. Leymann (1984) iş yerinde psikolojik tacizi (mobbing) bir veya birkaç kişi tarafından diğer bir kişiye yönelik olarak, sistematik biçimde düşmanca ve ahlak dışı bir iletişim yöneltmesi şeklinde en az altı aylık süre içinde yapılan psikolojik terör davranışları olduğunu ifade etmiştir (Akt. Çivilidağ, 2011: 4). Literatürde iş yerinde psikolojik taciz davranışlarıyla ilişkili “bullying” kavramı da kullanılmıştır. Leymann (1996) bullying ile mobbing arasında kavramsal düzeyde farklılık olduğunu öne sürmüştür.

Leymann bullying’in fiziksel agresyon ve tehdit içeren davranışları tanımladığını savunurken, okulda öğrenciler arasındaki çatışma türü davranışların bu kavramla açıklanabileceğini öne sürmüştür. Mobbing ise fiziksel ve cinsel taciz ile ilişkili olmayan durumu ifade eden bir kavramdır (Ertüreten, vd., 2005: 206). İş yerinde psikolojik tacize maruz kalan birey, yoğun ve uzun süreli stresli koşullar altında kalmakta ve süreç boyunca travma sonrası stres bozukluğu semptomları gösterebilmektedir. Devam eden mobbing davranışları stresli çalışma koşullarına zemin hazırlamakta ve mobbing kurbanı olan bireyde tehdit algısı oluşurmaktadır. Kurbanı yönelik sıklıkla ortaya çıkan iş yerinde psikolojik taciz davranışları: aşağılanmak, küçümsenmek, diğer çalışanların yanında alay edilmek, eşek şakalarına maruz kalmak, dedikodunun hedefi olmak, becerilerinin altında ya da üstünde işle görevlendirilmek, fazla iş yüküne maruz kalmak, görev ve sorumluluklarının dışında işler istenmesi gibi açıklanabilir. İş yerinde psikolojik taciz kurbanlarının önemli bir kısmı sosyal etkileşimlerini kesmekte, hayatlarının en verimli olabilecekleri zaman sürecinde kalıcı psikolojik hasarla emekli olmaya, iş değiştirmeye zorlanmakta ya da işlerinden atılma ile karşı karşıya kalmaktadır (Leymann ve Gustafsson, 1996: 273).

İş yerinde psikolojik taciz üç unsurla ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır. Saldırgan, kurban ve izleyiciler. Saldırganların belirgin kişilik özelliği; narsist, sosyopat, psikopat, sadist kişilik özellikleri taşımalarının yanı sıra kişiler arası iletişim ve empati becerilerinden yoksun oldukları yönündedir (Mc Carthy, 2000: 26-31). Kurbanların belirgin kişilik özelliğinin dikkat çekecek düzeyde entelektüel beceriye sahip, potansiyel başarılı, itaatkar, savunmasız, özgüven eksikliği ve nevroitik kişilik özellikleri olarak açıklanmıştır (Baillien vd., 2009: 2). İzleyiciler ise saldırgan ve kurban arasında gerçekleşen psikolojik tacizi bilerek izleyenler ve gözlemleyenlerdir. Çoğu zaman izleyenler mobbing kurbanının hedef olduğu mobbing davranışlarına kendilerinin de uğrayacağından endişe duydukları için ya sessiz kalmayı yeğlemekte, mobbingi görmezden gelmekte ya da kurbanı sınırlı ölçüde sosyal destek sağlamaktadırlar. Psikolojik taciz, iş yerinde aşırı bir sosyal stres olarak ortaya çıkmakta, iş yerinde psikolojik terör olarak ortaya çıkan baskılar çalışını yıpratmak, engellemek ve iş yerinden uzaklaştırmak amacıyla yapılan duygusal saldırılarla sürmektedir (Leymann, 1996: 169). Mobbing türü davranışlar dikey olabileceği gibi yani üst statüdeki amirden alt düzeydeki çalışına yönelik olabileceği gibi yatay yani aynı statüde çalışanlar arasında olabilmekte veya bazı durumlarda da aşağıdan yukarıya, alt düzey çalışanlardan üste yönelik de olabilmektedir.

İş Yerinde Psikolojik Tacizin Nedenleri

İşyerinde psikolojik taciz liderlik tarzından, yönetsel uygulamalardan, ağır çalışma koşullarından (Zapf, 1999), örgütsel yapıdaki sorunlardan normsuzluk, adaletsizlik, örgütsel toksisite, örgütsel sinizm (Harvey, vd., 2006) ve saldırganın, kurbanın kişilik ve sahip olduğu özelliklerden (Boddy, 2011) kaynaklanabilir. Çok sayıda araştırma örgüt yöneticilerinin otoriter, etik dışı liderlik davranışlarına yol açtığı ortaya koymuştur (Kelloway, vd., 2005; Hoel, vd., 2010; Stouten, vd., 2011). Bazı örgütlerde çalışanlar üzerinde zaman baskısı onlarda stresi artırarak, çalışanlarda kişiler arası gerginliğe, devamında ise iş yerinde psikolojik tacize neden olabilir. Bazı örgütlerde birkaç çalışına yönelik ayrıcalıklı imtiyazlı tutum ve davranışlar, kayırmacılık, nepotizm gibi akraba ya da tanıdık kişilerin korunması, ücret, terfi veya çalışma koşullarında kolaylıklar tanınması diğer çalışanlarda kendilerine yönelik değersizlik, adaletsizlik algılarına bu durum da iş yerinde psikolojik tacize yol açabilir.



İş Yerinde Psikolojik Tacizin Sonuçları

İş yerinde psikolojik tacizin kurbanı, örgüte ve ülke ekonomisine yönelik önemli sonuçları olduğu söylenebilir. Kurbanda psikolojik tacizin neden olduğu aşırı stres, öfke, kaygı, üzüntü, endişe, dikkati düşüncüyü bir konu üzerinde odaklayamama, isteksizlik, motive olamama, umutsuzluk, uyumsuzluk, depresyon gibi psikolojik sorunların yanı sıra uykusuzluk, işsizlik veya aşırı yeme, bitkinlik, gastroentestinal sistemle ilişkili sorunlar, hazımsızlık, ülser, kabızlık gibi psikosomatik şikayetlere neden olabilmektedir. Bunların yanı sıra kurban psikolojik tacizin artan etkisiyle iş yerinde ve aile ilişkilerinde kişiler arası uyumsuzluk yaşayabilmekte, iş doyumunu ve yaşam doyumunu azalabilmekte, işine yönelik olumsuz duygularla birlikte tükenmişlik duygularına yol açabilmektedir (Yavuzer ve Çivilidağ, 2014: 116-117). İşyerinde psikolojik taciz, kurbanda anksiyete, depresyon, takıntı (obsesyon), travma sonrası stres bozukluğu ve psikosomatik şikayetler gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir.

Kurbanda ortaya çıkan bu sağlık sorunlarına örgütteki çalışanlar da sorunu kurbanda gördükleri için ona olumsuz tutum takınabilirler. Psikolojik taciz sosyal iklim ve sosyal desteği azaltarak bilgi akışını zayıflatabilir ve tüm bunlar; belirsizliği, örgütsel problemleri ve iş stresini artırabilir (Zapf, 1999: 71-72). Psikolojik taciz, işe yönelik çalışmada isteksizlik, moralsizlik, daha ilerleyen durumlarda intihar eğilimleriyle sonuçlanabilmektedir. Örgütlere yönelik olarak psikolojik taciz düşük iş doyumuyla, yüksek iş gören devir oranıyla, artan işe devamsızlık ve düşük örgütsel bağlılıkla ilişkilidir ki bunlar örgütlerin verimsiz olmasına ve üretkenlikten uzaklaşmasına yol açmaktadır (Appelbaum, vd., 2012: 205). İş yerinde psikolojik taciz sonucunda kurbanların işlerinden kendi istekleriyle ayrılması ya da işlerini kaybetmesi örgütler için yetişmiş, verimli, üretken kariyer sahibi başarılı bir çalışını kaybetmek anlamına geldiği gibi mobbing süreci içinde kurbanın aldığı izinler, işe gelmediği günler, tedavi masrafları hem örgüt hem de ülke ekonomisi için önemli kayıplara neden olabilmektedir.

Sonuç

İş yerinde psikolojik taciz büyük örgüt ve işletmelerde çok sayıda çalışının bir arada olduğu ve yoğun kişilerarası etkileşimi gerektiren iş alanlarında ortaya çıkabilecek ciddi ve önemli sosyal bir sorundur. Psikolojik tacizin iş yerlerinde ortaya çıkması, örgütte diğer çalışanlar için de önemli bir sorundur çünkü çalışma huzurunun olmadığı, yoğun stres, kaygı ve çatışmalı durumda insanlar çalışmak istemeyebilirler. Bu da örgütsel yapıda iş gören devir hızını artırabilir ve örgüte ekonomik ölçüde zarara neden olabilir. Çalışanlar psikolojik tacizin olduğu örgütsel yapıda enerjilerini, dikkatlerini, zamanlarını işlerine vermek yerine stresi ve kaygıyı gidermek için harcarlar. Önemli ölçüde iş yerinde psikolojik taciz kurbanlarına psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda zarar verse de örgütsel yapıdaki terörize edici bu davranışlar kurbanın ailesini, çevresini, örgütü olumsuz etkileyebilmekte hatta ülke ekonomisinde de ciddi kayıplara yol açabilmektedir. İş yerinde psikolojik tacizi önleyebilmek için bazı tedbirler alınabilir. Çalışanlara iş sözleşmesinde iş yerinde psikolojik tacizin açıklaması yapılarak bu tür davranışlarda bulunmama, eğer bu tür davranışlara maruz kalırlarsa ne yapacakları, kimlerden ve nasıl yardım alacakları açık bir şekilde yazılı olarak belirtilmelidir. Örgütler kendi yapılarında iş yerinde psikolojik taciz danışma birimleri kurabilirler, bu birimlerde endüstri ve örgüt psikologları istihdam edebilirler böylece olası psikolojik taciz durumlarında sorunu hızlı bir şekilde kendi iç dinamiklerinde çözebilirler. İş yerinde psikolojik taciz, kamu, özel ve gönüllü faaliyet gösteren her örgütte ortaya çıkabilir. Bu nedenle örgütler iş yerinde psikolojik tacizi önleyici yaptırım içeren kararlar alarak, bu davranışların oluşmasını engelleyebilirler.



PSİKO BULMACA



PDR - 1.Sınıf

Sevda KORKMAZ

Soldan Sağa

- 1-Sınırdan ya da zeka kişilik bozukluğu
- 2-Algı konusunda yoğunlaşmış psikoloji teorisi
- 3-Sigmund Freud kuramı'na göre kız çocuklarının babalarına ilgi duyması
- 4-Ödül ceza sisteminin psikolojideki karşılığı
- 5-Değişkenler arasında anlamlılık düzeyinin incelenmesi
- 6-Yabancı insan korkusu
- 7-Nedeni belli olmayan tedirginlik hali

Yukarıdan Aşağıya

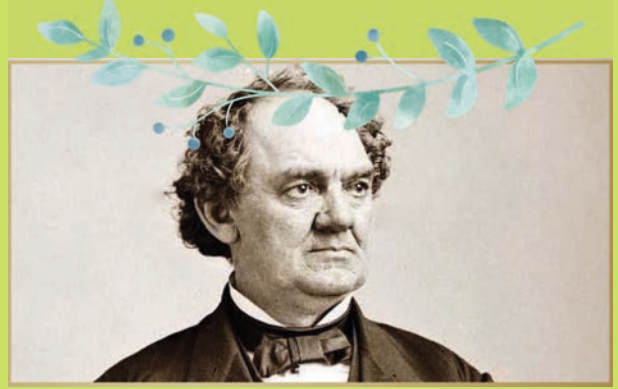
- 1-Sosyal rollere karşı insanların verdikleri tepkileri ölçmek için yapılan deney
- 2-Organizmanın uyarıcı farketmeye başladığı nokta
- 3-Alevlenme ve yayılma dönemleriyle kendini gösteren kronik hastalık
- 4-Gerçek bir tehlike olmamasına rağmen fiziksel belirtiler gösteren yoğun korku atağı
- 5-Uyarıcının olduğundan farklı algılanması
- 6-Bir duyguyu, bir düşüncüyü birinin belleğine sokma, ona aşılama
- 7-Acı çekme korkusu



FORER (BARNUM) ETKİSİ (FORER/ BARNUM EFFECT)

Doç.Dr. Mustafa Uslu

Fallara, burçlara neden inanmak isteriz ? Okuduğumuz burçlar neden bize tanıdık gelir?
1948 yılında Psikolog Bertram R Forer(d: 1914/ö: 2000) ; Psikoloji dersinde öğrenciler kişilik testi uygular ve 1 hafta sonra sonuçları öğrencilere tek tek dağıtır, Forer deney için öğrencilerine, her birinin sınavlardan aldıkları puanlara göre hazırladığı eşsiz bir kişilik analizi verdiğini söylemiş ve tamamında yukarıdaki ifadelerin olduğu zarfları dağıtmıştı. Kişilik testi sonucu (bireysel analizinde) şöyle yazmaktadır:



*Gerçekten dostum diyebileceğiniz ve her şeyinizi çekinmeden anlatabileceğiniz insan sayısı 2-3 taneyi geçmez.

*Başkalarının sizi beğenmesine ve size hayran olmasına ihtiyaç duyuyorsunuz, ama aynı zamanda kendinize karşı eleştirel olmaya da eğilimlisiniz.

*Kişiliğinizin bazı zayıf yönleri var ama genelde olumlu yönleriniz sayesinde bunları kolaylıkla telafi etmeyi başarıyorsunuz.

*Kendi yararınıza çevirebileceğiniz halde kullanmadığınız çok büyük ve önemli bir kapasiteye sahipsiniz.

*Dışarıdan disiplinli ve özgüvenli gözüken, içten içe biraz kaygılı ve güvensizsiniz. Nitekim bazen doğru kararı verip vermediğiniz ya da doğru şeyi yapıp yapmadığınız konusunda kafanızda ciddi şüpheler uyanıyor.

*Belli bir miktarda değişiklik ve farklılığı tercih ediyorsunuz; kısıtlamaların ve sınırlandırmaların içinde kalmak sizi mutsuz ediyor.

*Bağımsız bir düşünür olmakla gurur duyuyorsunuz, yeni fikirlere karşı kendinizi kapatmıyorsunuz ama başkalarının iddialarını yeterli tatmin edici kanıt olmadan kabul etmiyorsunuz.

*Başlarda soğuk biri gibi gözükseniz de karşınızdakine ısındığınızda çok konuşkan ve sıcakkanlı birine dönüşüyorsunuz.

*Bazı zamanlar dışadönük ve sosyalsiniz; bazı zamanlarsa içedönük bir kapalı kutu oluyorsunuz.

Bu sonucu dikkatlice okumalarını ve objektif olarak 1 den 5 e kadar kendilerine uygunluk derecesini puanlamalarını ister... Bu analizin, kendilerine ne kadar uyduğunu notlamalarını da istemişti. Aslında her öğrenci aynı analizi almıştı. Kişiliğe özel olan bir şey yoktu; ancak öğrenciler bunu bilmiyordu. (1 hiç uymuyor.....5 tam beni anlatıyor)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Sonuç ; aritmetik puan ortalama 4.26 (5 üzerinden) yani % 85.2 !!!



Benim bu gün arkadaşlarıma facebook üzerinden sorduğum ve 100 ün üzerinde kişiden aldığım cevaplar da paralel sonuçları gösterdi. Bana verilen cevapların aritmetik ortalaması 3.98, (3 kişinin 1 yazması sonucu etkiledi, oysaki aynı sonuç çıkmıştı ve 1 demeleri de pek inandırıcı gelmedi bu arada □)

Yani oradaki ifadeler nerdeyse herkes için benzer/ aynı anlam ifade ediyor;

O gün Forer tüm öğrencilerine -bir astroloji sütunundan alınmış- aynı metni vermişti. Böyle bir durumda karşımıza çıkan 4,26 gibi bir ortalama, “ insanların çok genel, hemen hemen herkese uyabilecek sözleri ^^hele hele de biraz övücü bir tondalarsa^^ rahatlıkla salt kendilerine özgüymüş gibi algılamaya eğilimli olduklarını çarpıcı, rahatsız edici bir şekilde gözler önüne seriyordu. Bu zaafın sebebi, insanların kendileri hakkında (bilhassa da güzel) bir şeyler duymaya olan kör edici ihtiyaçları, bir nevi “*wishful thinking*”, bir biriciklik yanılması, nihayetinde de biraz saflık olabilirdi, ama son tahlilde değişmeyen şey, astroloji gibi, grafoloji gibi, falcılık gibi bilimsel olarak objektifliği kanıtlanamamış pek çok alana gösterilen yoğun rağbetin temelinde yatan en güçlü mekanizmalardan birinin bu olduğuydu.

Forer tek basit deneyiyle bilimsel düşünce tarihine “insanların başka herkes için de geçerli olabilecek kadar geniş, belirsiz ifadeleri bunun hiç farkına varmadan kendilerine özel görmeleri” anlamına gelen “forer etkisi” (forer effect) kavramını sokmayı başardı.(P.T. Barnum Etkisi olarak ta bilinir, Barnum Etkisi ise bu etkiyi iş modeli olarak kullanan iş adamı P. T. Barnum’a ithafen kullanılmaktadır.) İnsanların Fallara neden inanmaya eğilimli olduğunu bilimsel olarak izahı budur dostlar...



Phineas Taylor Barnum, meşhur ABD li sirk animatörüyü. “HER DAKİKA BİR ENAYİ DOĞUYOR!” bu meşhur söz ona aittir ve bu söz onun insanları rahatlıkla manipüle edebileceğine olan sınırsız güvenini anlatıyor bizlere. “Herkes göre bir şeylerimiz var” mottosuyla hareket eden Barnum, sirke gelenleri sanki onları tanıyormuşçasına akıl oyunlarına başvurarak etkilemeye çalışıyordu. Çok geçmeden binlerce dolarlık bir servetin sahibi oldu.

Aynı yöntemi Astrolog etiketiyle dolaşan, “Rezzan Kiraz” gibi sahte bilimcilerde kullanılmaktadır. Yaptıkları şey psikoloji bilmeyen insanların belirsizliklerle dolu yaşamlarına hitap eden, genel ve muğlak ifadelerle karışık bazı kalıpları kullanmalarıdır. Örneğin, “ Ara sıra kararsız kaldığımız olur” veya “ Sevdikleriniz çok sever, düşmanlarınızdan nefret edersiniz”. Dikkat ederseniz, yuvarlak,ölçülü ve genel geçer şeyler söylediklerini fark edersiniz. Bu ifadelere devam etmek gerekirse şöyle dediklerini de görürsünüz. “O akrep burcundan, aldatılmaya tahammülü yoktur” cümlesi tipik bir “BARNUM EFFECT” cümlesidir. Aldatılmaya tahammülünün olmaması sadece bir burçtan olan kişilerin özelliği değil, doğal olarak insanların çoğunluğunun özelliğidir. “Maddi imkanlarınız elverse, dostlarınıza pahalı hediyeler almaktan hoşlanırsınız”, “ Sizinle ilk tanışan insanlar, başlangıçta sizi soğuk ve mesafeli bulsa da, yakından tanıdıklarında fikirlerini değiştirirler.” Bu ve benzeri ifadeler büyük çoğunluk tarafından onaylanır. Çünkü gerçeğin bir bölümünün hoş gitmesi, diğer bölümü kabullenmeyi kolaylaştırır (Alıntı, Simurg).

Yolunuz, ışığınız bilim olsun, sevgiyle kalın...



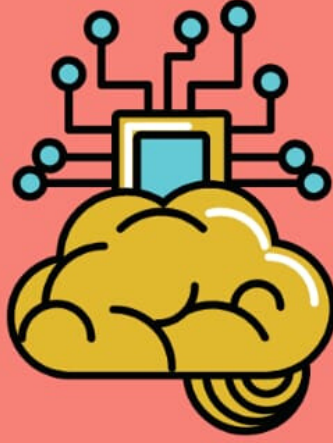


NE DÜŞÜNÜYORSAN O'SUN

**BİLİNÇALTI, KENDİSİNE GÖNDERİLEN
TELKİNİ MUHAKEME ETME YA DA
TARTIŞMA YETENEGİNE SAHİP
DEĞİLDİR . ONA YANLIŞ BİLGİ
VERİRSENİZ BUNU DOĞRU KABUL
EDER. SONRA BU BİLGİYİ GERÇEK
KILMAYA ÇALIŞIR. TELKİNLERİMİZİ ,
BUNLAR YANLIŞ OLSA BİLE,OLAYLARA
DONUŞTURUR.**

BİLİNÇALTINI İYİLEŞTİR!

**1-EVRENE POZİTİF
MEŞAJLAR GONDER
2-ZİHNİNİ OLUMSUZ
TELKİNLERLE
MEŞGUL ETME
3-OLUMLU
OTOTELKİNİ KULLAN
BİLİNÇALTI SOZÜNÜ
DINLEYECEKTİR.
4-YIKICI DÜŞÜNCE
BİÇİMLERİNİN
TUTSAGI OLMA
5-SEÇME GUCÜNE
SAHİPSİN,
MUTLULUĞU SEÇ.
NE SEÇERSEN
EVREN DE BUNA
GÖRE TEPKİ
VERECEKTİR.**



**BİLİNÇALTI
BİLİNÇ GİBİ
AKIL
YÜRÜTEMEZ.**

**ASLA YAPAMAM DEMEYİN BU CÜMLEYİ ŞU
İFADEYLE DEĞİŞTİRİN. "BİLİNÇALTININ
GUCU SAYESİNDE HER ŞEYİ
YAPABİLİRİM." J. MURPHY**



AŞK; GİR DÜNYAMA!

Aşkın kesin sınırlarla çizili bir tanımını yapmamız mümkün değildir. Herkesin kendine ait bir aşk tanımı vardır. Aşk, sosyal antropologlara göre, "Cinsel bir tutkudur. Şairlerin özlemleri ve duygulu şarkılarıdır." Psikologlara göre, "Aşk hem normal hem de nörotik olmaktır; yaratıcı ve yıkıcıdır." Filozoflara göre, "Aşk erkekler için başkadır, kadınlar için başka. Ama herkes için iyiliğin ve kötülüğün, güzelliğin ve çirkinliğin başlıca kaynağıdır veya aşık olana dek, o güne kadar hiç aşık olmadığımızı anladığımız bir durumdur (Telci, Şükran).

Can Yücel'e göre;

*"Sebepsiz sevmektir aşk, nedeni
olmadan başlanmak birine.
Gözlerine baktığında erimektir içten
içte,
Ellerini tuttuğunda titremektir tüm
benliğinle
Hatta sarılamamaktır utançtan,
Çünkü utanmaktır sevmek aslında,
Sevmek nedir aslen?
Ölmek mi uğruna?
Yaşamak mı onunla?
Sevmek mi ömür boyunca?
Yoksa ayrılmak mı gerekince?
Nedir insanı başkasına bağlayan?
Güzelliğini? bilmez kimse bu soruların
cevabını..
Kimi sever güzelini,
Kimi sever özelini..."*



Aşık olunması durumunda kişinin; dopamin, serotonin ve noradrenalin gibi hormonların aktif ve dengeli şekilde salgılanmasıyla, bedensel ve zihinsel anlamda farklı bir deneyime adım attığı biliniyor. Bu konuda yapılan pek çok araştırma var.

Aşık olduğumuzda oluşan duyguların ve yoğun hislerin, beynimizi dışarıdan gelebilecek başka sinyallere kapattığını onaylıyor. Yani beyinde salgılanan hormonlar, karşımızdaki insanla mutlu olup olamayacağımızı belirleyecek sinyallerin %90'ını bloke ederek doğru bir değerlendirme yapmamızı engelliyor (Kane, 2002). Diğer bir tabirle, duygular algının önüne geçiyor. Birçok ilişkinin daha başlarken sonunun belli olmasına rağmen, insanların o ilişkiden uzak duramamasının temel sebebi bu fizyolojik durumdur. Ancak zamanla yaşanan deneyimler insana dikkate alması gereken başka ölçütler olduğunu öğretir.

Peki, bu ölçütler nelerdir?

Öncelikle iki insanın uzun soluklu ve mutlu bir ilişki yaşayabilmesi için iki iyi arkadaş olabilmesi çok önemlidir. Bu konudaki en güçlü ipucu "ortak ilgi alanlarının çeşitliliği"dir. Birbirinizi tanıırken, birlikte yapmaktan ve hakkında sohbet etmekten zevk aldığınız ne kadar çok konu varsa, iyi birer arkadaş olma ve sonrasında mutlu bir ilişkiye başlama ihtimali o kadar yüksektir (Sternberg, 1998). Endokrinoloji Uzmanı Doç. Dr. Fevzi Balkan bu konuya ilişkin görüşlerini:

"Aşkın kalıcı hale gelmesini sevgi ve bağımlılık hormonu oksitosin sağlıyor. Aşk hissi zihni işgal ettiğinde beyin çalışma sistemi değişebiliyor. Beyin tarama (MRI) sırasında deneklerin aşık oldukları kişilerin fotoğraflarını gördükleri yahut onlarla ilgili düşündükleri sırada, beyinlerinin insula bölgesinin iç kısımları, singüler korteksin ön bölümü, hipokampus gibi bölgelerinde değişiklikler meydana geldiği gözlemleniyor. Bu bölgeler, aynı zamanda madde bağımlılığı gibi kişinin kontrolünü ele geçiren diğer durumlarda da aktifleşen ve aktif hale geldiklerinde kişiye 'ödüllendirilmişlik' duygusu veren 'ödül sistemi'nin en önemli parçalarıdır. Aşık olunması durumunda, aşık olunan kişiyle ilgili hemen her şey aşık olan kişinin zihnini işgal etmeye başlıyor." şeklinde açıklamıştır.

Konuyla ilgili diğer bir kriter de sosyo-ekonomik benzerliktir. Peki, bu ne demek?

En kısa tabiriyle, iki insanın yetiştikleri ve yaşadıkları aile ve arkadaş ortamlarının birbirine benzer veya yakın olmasıdır. İlk anda kulağımıza biraz tuhaf gelse de maalesef bu da mutlu ve uzun soluklu bir ilişki için son derece gereklidir. Bir birey olarak insan gelişiminde aile ilk ve en önemli faktördür. Ailenin verdiği değerler daha sonra çevremizin de etkisiyle son halini alır ve karakterimiz ortaya çıkar. Farklı bir ortamda ve değerlerle yetişmiş iki insanın aynı konu üzerinde çok farklı ve hatta bazen çatışan fikirlere sahip olması, uzun süre birlikte olmalarına engel olabilen sebeplerden biridir.

Bu iki temel kriterin sağlandığı ilişkiler, uzun soluklu ve mutlu birliktelikler için en ideal şartların olduğu ilişkiler olarak öne çıkmaktadır. Elbette ki bu kriterlerin olmadığı fakat çiftlerin yıllarca mutlu olabildiği de bilinmektedir. Sonuçta, duygusal ilişkiler matematik gibi kesin bir bilim gibi ele alınıp açıklanamaz. Yine de bahsettiğimiz bu iki kriter çatışmanın minimum ve uyumun maksimum olmasını sağlayan ve dikkate alınması gereken püf noktalarıdır (Sungur, 2017).



Hilal GÜMÜŞ
PDR - L.Sınıf

ANKSİYETE (KAYGI)

Anksiyete Nedir?

Psikolojide anksiyete olarak bilinen kaygı, tehlikeli durumlarda, “vücuda meydan okumaya hazır olması gerektiğini haber veren” sinyaldir. Doğal ve gerekli olan kaygı hissedilmeye başladığında nefes alış veriş ve kalp atışı hızlanarak kaslara daha fazla oksijen gitmesi sağlanmaktadır. Böylece vücut, tehlikeli durumlara kendini hazırlamış olmaktadır. Tehlikeli durumların farkına varmak gerektiğinde kişi bu dürtüyle tetikte beklemektedir. Doğal anksiyete olarak adlandırılan bu dürtü sayesinde, trafikte yaşanacak herhangi bir tehlikeli durumda direksiyona ani müdahale etme, sınavda daha iyi performans sergileme gibi durumlara yardımcı olmaktadır. Aslında kaygılanmak, günlük hayatta sorunlarla baş edebilmek ve hayati durumlara karşılaşıldığında hızlı karar verebilmek için gereklidir.



Anksiyete bozukluğu ise kaygı duygusunun bir tehlike yokken kendini göstermesi, uzun süre devam etmesi ve çok güçlü hissedilmesidir ki böyle bir durum söz konusuysa tedavi gereklidir. İleri derecede anksiyete bozukluğu kişileri fazlasıyla rahatsız edebilmekte ve günlük hayattaki işlevlerini yerine getirmesini zorlaştırabilmektedir. Kaygı bozukluğu yaşayan kişinin, sosyal yaşamında başka kişilerle olan ilişkileri de olumsuz etkilenmektedir.

Anksiyetesi olan kişiler çoğu zaman endişeyi yoğun bir şekilde hissettiklerinin farkındadır. Ancak kendilerini kontrol edemez ve sakinleşemez. Durum bu seviyeye ulaştığında kişilerin sağlıklı bir hayat sürebilmesi için tedavi olması gerekmektedir.

Anksiyete Belirtileri Nelerdir?

Bedensel Belirtiler

Çarpıntı
Titreme
Terleme, yüzde kızarma, ateş basması
Nefes darlığı
Bulantı ya da karın ağrısı
Baş dönmesi, sersemlik hissi
Kas ağrısı
Uykusuzluk ya da aşırı uyanıklık hali
Yorgunluk

Ruhsal Belirtiler

Özgüvensiz ve değersiz olduğunu düşünme
Başkaları ile konuşmanın zor olduğuna inanmak
Gergin, kaygılı, sıkıntılı hissetmek
Çevreden kopmak, kaçmak istemek
Umutsuz hissetmek
Konsantre olamamak
Unutkanlık
Düşünce duraklamaları
Yanlış değerlendirilme korkusu

Çocukluk Döneminde Ekstra Dikkat

Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar, beyindeki korku işleme mekanizmalarında hassasiyete yol açarak stres unsurlarına karşı fazla duyarlı olmaya yol açmaktadır. Anksiyete konusunda yapılan araştırmalara göre, çocukluk çağında ortaya çıkan kaygı bozukluklarında hem çevresel hem de genetik faktörler birlikte rol almaktadır. Yukarıda sayılan kaygı bozukluğu belirtilerinden bazıları çocuklarda bulunuyorsa, vakit kaybetmeden uzman desteği almakta yarar olacaktır.



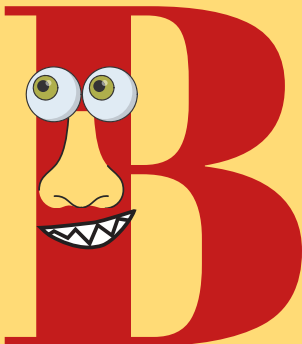
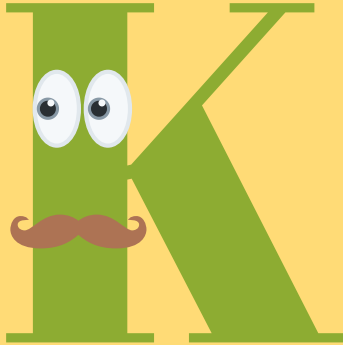
Anksiyete Bozukluklarının Risk Faktörleri Nelerdir?

Aşağıda sıralanmış olan faktörlerin içinde yer alan kişilerde anksiyete problemi görülme olasılığı yüksektir.

- Ayrılma olaylarına aşırı duyarlılık
- Öfkeye ve bağımlılığa yatkınlık
- Çocukluk döneminde fiziksel veya cinsel istismar
- Stresli yaşam alanları
- Sorunlu bağlanma şekilleri
- Dağılma anksiyetesine yatkınlık



Anksiyete Bozukluklarının Türleri



Saplantı Bozukluğu (Obsesif Kompulsif Bozukluk)

Obsesyon; kişinin saçma olduğunu bildiği halde, zihnine tekrarlayıcı ve zorlayıcı bir şekilde gelen, bilinçli çaba ile zihninden uzaklaştıramadığı düşüncelerdir. Kompulsiyon; obsesyonların yarattığı anksiyeteyi azaltmak için kişinin istemli bir şekilde yinelediği davranış veya düşüncelerdir. 4 alt tipi vardır:

Kontaminasyon (Bulaşma): Kişi bedenine bir pislik veya mikrop bulaştığı düşüncesiyle (obsesyon) sürekli ellerini yıkama, banyo yapma (kompulsiyon) ihtiyacı hisseder. En sık görülen alt tiptir.

Şüphe: Bir işi yaptığandan (örneğin; ocağı söndürme, kapıyı kilitleme) emin olamadığı için, bunu sürekli kontrol etme ihtiyacı duyar.

Simetri: Etraftaki nesnelerin simetrik veya düzenli bir şekilde durmaması kişide aşırı anksiyete doğurur ve sürekli bunları düzeltme ihtiyacı duyar.

Dini, Cinsellik veya saldırganlık: Dini konularda isteği dışında ters şeyler söyleme, cinsel konularda yakınlarına karşı cinsel duygular besleme, ya da konuşurken insanların cinsel organına bakma şeklinde obsesyonlar ve istemeden veya farkında olmadan birisine saldırma-zarar verme obsesyonu tabloya hakimdir. Bunlara ikincil olarak kaçınma davranışı gelişebilir (örneğin; evden dışarı çıkmama).

Yaşam boyu yaygınlığı %2-3 kadardır. Olguların %10'unda obsesyon ve kompulsiyonlar kişiye saçma gelmez, bunlara "iç görüsü az olan tip" adı verilir. Bu tipin prognozu diğerlerine göre daha kötüdür. OKB'nin seyrinde; %20-30 hasta önemli ölçüde düzelir, %40-50 hastada orta derecede düzelmeye görülür, %20-40 hasta, hasta olarak kalır veya belirtileri daha kötüleşir.

Tedavisinde özellikle orta ve ağır formlarında mutlaka ilaç tedavisi ve birlikte bilişsel davranışçı psikoterapi uygulanmaktadır. (Exposure) kaçınılan ve kaygı duyulan ortamlara maruz bırakma tedavisi oldukça etkindir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Bu tanı için, hemen herkes için travmatik olacak kadar büyük bir stres (örneğin; doğal afetler, cinsel veya fiziksel saldırı, ağır yaralanmalar, savaş) yaşamış olmak gereklidir. Bu ağır travmadan sonra hastalarda üç belirti kümesi görülür:

- Düşlerde ve uyanırken travmanın tekrar tekrar yaşantılanması (flash-back'ler)
- Travmayı hatırlatan durum ve ortamlardan sürekli kaçınma
- Uyarılmışlık düzeyinde aşırı artma (örneğin; çabuk sinirlenme, öfke nöbetleri)
- Emosyonel izolasyon çevre ile iletişim azalması, duygularını ifade edememe

Yaşam boyu yaygınlığı %1-3 kadardır. Yukarıdaki tanı ölçütlerini karşılamayacak kadar hafif formları ise genel toplumun %5-15 kadarında görülür. Eğer bu belirtiler travmadan sonraki ilk 1 ayda görülüp geçiyorsa akut stres bozukluğu denir. Travmadan 6 ay sonra belirtiler başlarsa gecikmiş başlangıç denir. Hastaların %30'u tamamen iyileşir. %10'u değişmeden kalır veya belirtiler gittikçe kötüleşir. Eğer belirtiler bir ay içinde gelişip sonlanıyor ve tamamen düzeliyorsa bu durum akut stres tepkisi olarak adlandırılır.

Tedavisinde özellikle orta ve ağır formlarında mutlaka ilaç tedavisi ve birlikte bilişsel davranışçı psikoterapi uygulanmaktadır. Travma durumuna yeniden (Exposure) bu kez tehlike yaratmayacak biçimde kaçınılan ve kaygı duyulan ortamlara maruz bırakma tedavisi oldukça etkindir. İmajinasyon ile ya da gerçek yaşamda kaçınılan duruma ve ortama kontrollü ve güvenli biçimde tekrar maruz bırakma tedavisi ile iyi sonuçlar alınmaktadır.



Panik Atak

Belirli bir uyaran olmadan, kendiliğinden gelişen panik ataklarla karakterizedir. Panik atak, yukarıda bahsedilen anksiyete belirtilerinin bir kısmı veya tamamının eşlik ettiği, genellikle 1 saatten kısa süren, şiddetli anksiyete ataklarıdır. Panik bozukluğu tanısı için panik atakların tekrarlayıcı biçimde yaşanması, kendiliğinden ortaya çıkması, tabloya tekrar panik atak geçirme endişesinin (beklenti anksiyetesi) eşlik etmesi gerekmektedir.

Panik bozukluğuna, özellikle hastalığın ileri evrelerinde olmak üzere, sıklıkla agorofobi eşlik eder.

Agorofobi; panik atak geldiğinde yardım sağlanamayacağı veya kaçmanın zor olacağı yerlerde ve durumlarda bulunmaktan korkma ve kaçınma olarak tanımlanabilir.





Bu yerler ve durumlar tek başına evin dışında olma, kalabalık bir ortamda bulunma ya da sırada bekleme, köprü üzerinde olma ve otobüs, tren ya da otomobile binme şeklinde, özellikle kişi panik atak geçirdiğinde hızla uzaklaşmasının zor olduğu yerlerdir.

Panik atak tek başına yaşam boyu görülme yaygınlığı çok sıktır. Panik nöbet tekrarlamadığı sürece, beklenti anksiyetesi yani panik nöbetleri tekrar geçirme korkusu eşlik etmiyorsa ve panik nöbetler kendiliğinden ortaya çıkmıyorsa yani bir ortama bağlı geliyorsa panik bozukluğu tanısı konmaz. Diğer anksiyete bozukluklarında da özellikle korkulan uyaranla karşılaşıldığında panik atak gözlemlenebilir, fakat panik bozukluğu tanısı için en azından ilk atağın kendiliğinden ortaya çıkması gerekmektedir. Panik bozukluğun genel toplumda yaygınlığı %1,5-3'tür. Agorofobi, panik bozukluğuna eşlik edebildiği gibi, tek başına da görülebilir ve genel toplumdaki yaygınlığı %1'dir.

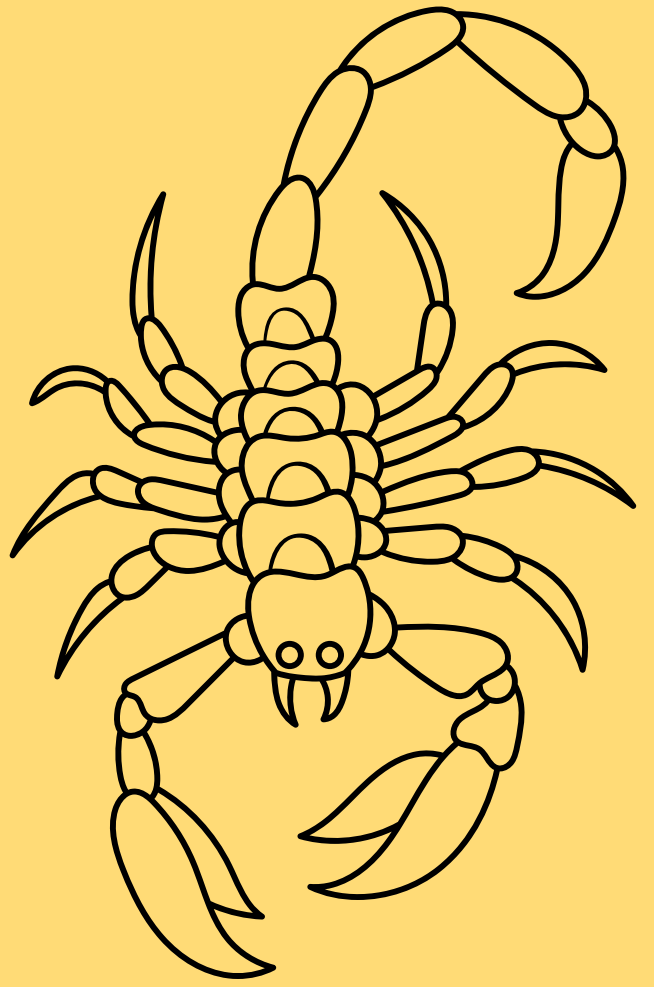
Özgül (Basit) Fobi

Fobi; korkulan nesne, eylem ya da durumdan bilinçli kaçınma ile sonuçlanan kişinin mantıksız olduğunu bildiği bir korkudur. Fobik nesnenin varlığı ya da beklentisi kişide yoğun anksiyeteye neden olur. Etkilenen kişi reaksiyonunun aşırı olduğunu farkındadır. Yine de fobik tepki kişinin işlevselliğini belirgin ölçüde etkiler.

En sık rastlanan ruhsal bozukluklardır; toplumun %5-10'unda görülürler. Kadınlarda en sık, erkeklerde alkol ve madde bağımlılığından sonra en sık görülen ruhsal bozukluklardır. 5 temel grup altında sınıflandırılırlar:

- Hayvan (en sık) (tüylü hayvan, böcek vb.) 
- Doğal çevre (örneğin; fırtına) 
- Kan – Enjeksiyon – Yara 
- Durumsal (örneğin; yükseklik, kapalı alan, toplu taşıma aracı, asansör, uçak) 
- Diğer (örneğin; solunum kesilmesi, kusmak, çocuğun film kahramanlarından korkması)

Fobiler sıklıkla çocukluk veya ergenlik çağlarında başlarlar, tedavi edilmezlerse süreğen veya dalgalanmalar halinde seyir gösterirler ve erişkinlik döneminde çoğunlukla kendiliğinden azalır veya kaybolurlar.



Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)

Temel belirtileri; başkalarının eleştirilme, onların yanında rezil olma, utanç duyulacak durumlara düşecek davranışlar yapma endişesiyle sosyal ortamlara girmekten çekinme ya da insanlarla iletişim kurma konusunda korku yaşamadır. Üç klinik alt tipi tanımlanmıştır:

Özgül tip: (sınırlı tip) Sadece özel bazı durumlarda (örneğin kitle önünde konuşma) anksiyete belirtileri yaşanır.

Yaygın tip: Çok sayıda sosyal ortamda anksiyete belirtileri yaşanır. Bunlar; toplum önünde konuşma, umumi tuvaletleri kullanma ("shy bladder"), toplu yemek yenen yerlerde yemek yiyememe, bir arkadaş grubunda sohbet katılma, karşı cinsten biriyle sohbet etme, başkalarının önünde soyunma gibi ortamlardır. Kişi, böyle ortamlara girince sanki herkes kendisine bakıyor, kendisini izliyor, anksiyete belirtilerini fark ettikleri için kendisiyle alay ediyorlar gibi hisseder.

Performans anksiyetesi: Sadece kişinin bir performans göstermesi gerektiği ortamlarda (örneğin; sınava girme, sahneye çıkma gibi) durumlarda anksiyete ortaya çıkar.

Sosyal fobi belirtileri genelde çocukluk-ergenlik döneminde başlar, tedaviye başvurma sıklıkla 18-30 yaş arasındadır. Kadınlarda bir miktar daha fazla görülür. Çocukken "utangaç" olarak tanımlanan çocukların büyük bir kısmı erişkin yaşamda sosyal fobik davranışlar göstermezler. Normal utangaçlıktan farklı olarak; sosyal fobiklerin işlevselliği belirgin ölçüde etkilenmiştir.

Genellikle uzun yıllar devam eden bir hastalıktır. Zamanla alkol ve madde bağımlılığı, depresyon gibi diğer psikiyatrik hastalıklar tabloya eklenebilir.

Tedavisinde özellikle bilişsel davranışçı psikoterapi ve (exposure) kaçınılan ve kaygı duyulan ortamlara maruz bırakma tedavisi oldukça etkindir.



Anksiyete Neden Olur?

Pek çok ruhsal bozukluk gibi anksiyete bozukluğunun da tam olarak nedeni anlaşıl原因amaktadır. Bazı kişilerde çok stresli ve travmatik bir olay sonrası gelişebildiği gibi bazı kişilerde de sebep olmaksızın ortaya çıkabilir.

Yaygın anksiyete bozukluğu, beyinde doğal olarak bulunan birtakım kimyasallarda oluşan dengesizlik sebebiyle görülmektedir. Bu kimyasallar, nörotransmitter olarak adlandırılan serotonin ve norepinefrindir. Kaygı bozukluğu sadece beyin kimyasallarındaki dengesizlik yüzünden değil vücudun biyolojik sürecinden, çevre ve deneyimlerden ve genetik faktörlerden de kaynaklanabilmektedir. Genetik ve çevresel faktörlerin yanı sıra kişilerin ruhsal durumu ve mizacı da anksiyete ile yakından ilgilidir.



Anksiyete Tanısı Nasıl Konur?

Devamlı kaygılı düşünceler, günlük hayatı ve sosyal çevreyi etkilemeye başladıysa alanında uzman biri tarafından anksiyete testi yapılması ve tanı konulması gerekmektedir. Yaygın anksiyete bozukluğuna tanı koymak güç olduğu için uzman kişinin soracağı birtakım sorulara samimi ve doğru cevap vermek çok önemlidir.

Anksiyete Tedavisi Nasıl Yapılır?

Psikolojik terapi ve ilaç ile kaygı bozukluğu tedavisi gerçekleştirilmektedir. Bunun için ilk yapılması gereken şey ise psikiyatri uzmanına başvurmaktır. Tedaviye başlamadan önce kapsamlı bir değerlendirme sürecinden geçilmektedir. Anksiyete belirtilerinin fiziksel hastalıklar yüzünden oluşup oluşmadığını anlamak için çeşitli testler ve incelemeler yapılmalıdır.

İlaç tedavisi: Çeşitli depresyon ilaçları (anti depresanlar), anksiyete tedavisi için anksiyete semptomlarının giderilmesi için kullanılmaktadır.

Psikolojik terapi: Bilişsel davranışçı terapi ve konuşma terapisiyle, olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceleri koymayı öğrenmek mümkündür. Bilişsel davranışçı terapi, kişilerde anksiyeteye sebep olan düşüncelerin köküne inmeyi ve sorunun çözümü için farklı davranış alışkanlıklarını edindirmeyi sağlamaktadır.

Anksiyete tedavisi için bu yöntemlerden biri ya da ikisi bir arada da kullanılabilir. Kişiyi hangi tedavinin uygun olduğunu anlamak için doktor ve danışan birlikte karar vermektedir. Herkes için aynı anksiyete tedavisi uygun olmayabilir.

Anksiyete ile İlgili Uygulayabileceğiniz Bazı Pratik Yöntemler

Nefes egzersizleri: Doğru nefes almak, sakinleşme konusunda son derece etkilidir. Nefes egzersizlerini öğrenerek sakinleşmeyi ve yeniden odaklanmayı gerçekleştirebilirsiniz.

Ayağa kalkma ve vücudu dik tutma: Korku veya tehlike hissedildiğinde bilinçaltından gelen bir dürtüyle öne eğilerek kalbi ve akciğerleri koruma durumu oluşmaktadır. Ayağa kalkmak ve dik durmak, vücuda her şeyin normal olduğu mesajını vererek sakinleşmenize yardımcı olacaktır.

3-3-3 kuralını uygulama: Anksiyete krizinin başladığını hissettiğinizde 3-3-3 kuralını uygulayarak sakinleşebilirsiniz.

- Etrafınızdaki üç şeyin ismini söyleyin.
- Duyduğunuz üç sesi söyleyin.
- Vücudunuzu üç bölümünü; parmaklarınızı, bileklerinizi ve kolunuzu oynatın.

Kayı randevusu oluşturma: Sizi kaygılandıran tüm detayları bir yere not edin ve bunları düşünmek için kendinize bir zaman dilimi belirleyin. Böylece tüm gün aynı korkuları yaşamak yerine günün belli zamanını bunun için ayırabilirsiniz.

İçinde bulunduğunuz ana konsantre olma: Gelecek zamanda olacakları düşünmek yerine şimdi bulunduğunuz zamana odaklanın. Kaygılanmanıza neden olacak bir şeyin olmadığını kendinize hatırlatın.

Kendinizi meşgul edin: Anksiyete krizinin geldiğini fark ettiğiniz anda kendinize meşgul olabileceğiniz şeyler bulmaya çalışın. Yürüyüş yapmak, kitap okumak, film/video izlemek, kaygılı düşünce kalıplarından uzaklaşmanızı ve kontrolü elinize almanızı sağlamaya yardımcı olabilir.

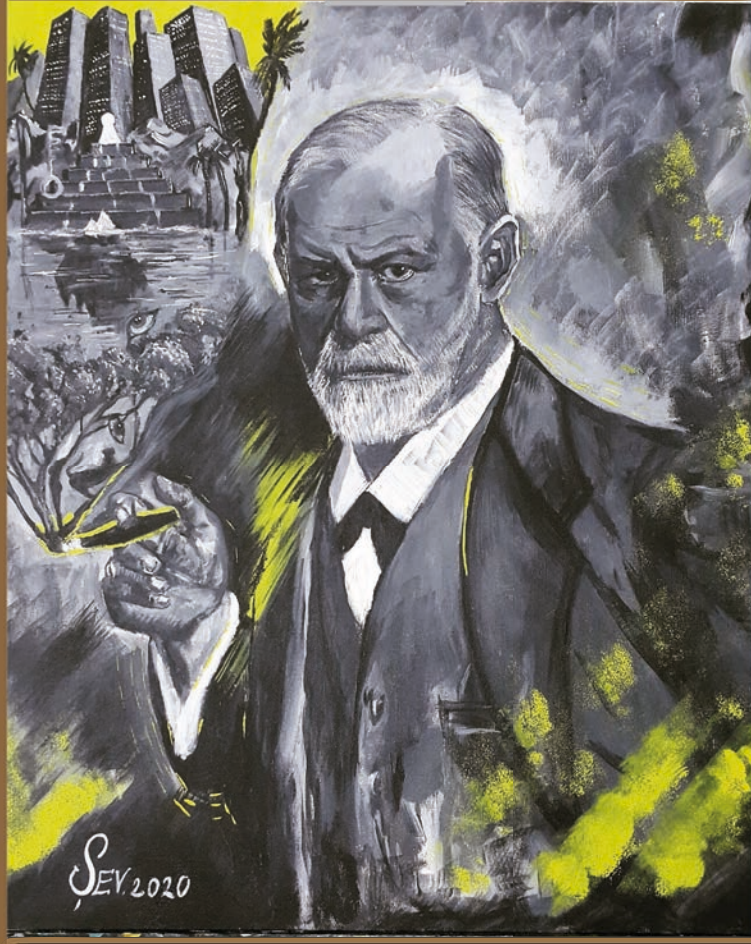
Şekerden uzak durma: Fazla şeker tüketimi anksiyeteyi tetiklediği için anksiyete krizinin geldiğini fark ettiğiniz anda şekerli gıdalardan uzak durun. Onun yerine proteinli gıdalar yemeyi ve su içmeyi tercih edin.



Fatih TAŞKAYA

PDR - 2.Sınıf





Şevval KAPLAN

PDR - L.Sınıf

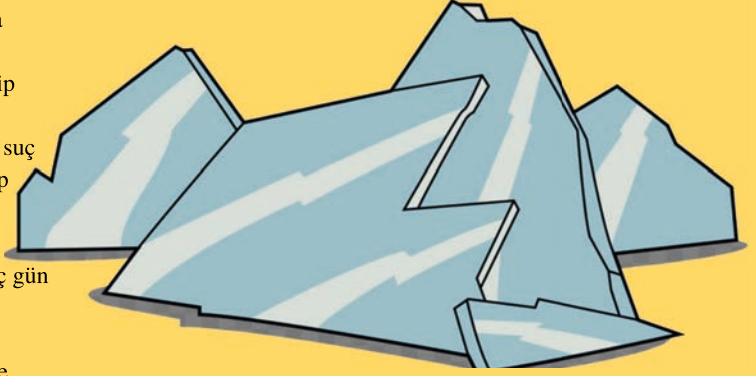


İLGİNÇ SENDROMLAR

Kırık Camlar Teorisi

Kırık Camlar Teorisi bir ortamdaki en ufak bir suçun diğer suçları tetiklediği ve suç suçu doğurur varsayımına dayanmaktadır. Dolayısıyla toplumların en küçük yasa dışılıklara karşı uyanık olmaları gerektiğini ileri sürmektedir (Roger, 2012). ABD'li suç psikologu Philip Zimbardo'nun 1969'da yaptığı sosyal bir deney, suçla mücadeleye yeni bir bakış açısı getirmiştir. Zimbardo, suç oranının yüksek olduğu ve düşük gelir seviyesine sahip insanların yaşadığı Bronx ve daha yüksek gelir seviyelerine sahip Palo Alto bölgelerine 1959 model otomobiller bırakmıştır. Bronx'a bırakılan araba birkaç gün içinde kırılıp parçalanmış ve yağmalanmıştır. Diğer taraftan, Palo Alto'daki arabaya bir hafta boyunca dokunulmamış, bunun üzerine Zimbardo, bir balyoz ile arabanın kelebek camını kırmıştır. Araca zarar verildiğinin Palo Alto sakinleri tarafından fark edilmesi üzerine, insanlar da aracın sahipsiz olduğu hissi uyanmış ve böylece sahipsiz olduğu düşünülen aracın diğer kısımları da kırılıp dökülerek yağmalanmıştır. Bu sosyal deney üzerine Zimbardo, ilk camın kırılması ya da çevreyi kirleten ilk duvar yazısının yazılmasının, suç işleme potansiyeli olan diğer insanları da suça teşvik ettiğini belirtmiştir (Wilson ve Kelling, 1982).

Kırık Camlar Teorisi, düzensiz ve bozuk davranış belirtilerinin daha büyük suçları tetiklediğini ve böylece suçun yayılmasına neden olduğunu öne sürmektedir. Teoriye göre bir camı kırık olan binada kırık olan cam onarılmadığı takdirde, diğer camlar da kırılmaya başlanacaktır.



Peter Pan Sendromu

Yetişkin olma ve büyümeyle ilgili sorunları yaşayan genç bireyler için 1983 yılında Peter Pan Sendromu tanımlamasını yapan Psikanalist Dr. Dan Kiley, bu tanımlamasını yaparken ünlü İngiliz yazar James Matthew Barrie'nin (1912) Peter Pan isimli eserinden esinlenmiştir. Barrie'nin Peter Pan'ı, kendi özel yaşam öyküsüyle ilişkilidir. Gençliğinde cinsel kimlik bunalımı yaşayan yazar, eserinde yarattığı büyüme reddeden çocuk kahraman Peter Pan aracılığıyla, Asla Alsa Ülkesi'ne (Varolmayan Ülke) kaçıp sığınır. Bu kaçış, yazarın kendi gelişim sürecinin sancılarını yansıtmaktadır. Kitabın ilk cümlesi şöyledir: "Biri dışında, bütün çocuklar büyür ve büyüyeceklerini erken yaşta öğrenirler." (Barrie, 2007). Peter Pan sonsuz gençliği ve bitmek bilmeyen çocukluğu simgeler (Kiley, 1997)

Peter pan sendromu, kişi olgun yaşta olduğu halde sosyal açıdan çocukmuş gibi davranan kişilerin yaşadığı durumu ifade etmektedir. Aynı zamanda büyüme korkusu olan çocukların yaşadığı bir sendromdur. Peter pan sendromu, bir davranış bozukluğudur. Bu sendrom oldukça ciddi ve önemli bir hastalıktır. Psikolojik rahatsızlığı kadınlara oranla erkeklerde daha sık yaşamaktadır. Bu sendrom en çok olgun yaşlarda görülmektedir. Hayatlarının sorumluluklarını almak istemeyen yetişkinler çocukluk dönemine geri dönmek isterler ve çocuk gibi davranmaya başlarlar.



Kitap önerisi: Peter Pan Sendromu: Hiç Büyümeyen Erkekler-Dr. Dan Kiley



Othello Sendromu

Kıskançlık nedir?.. Bir düşünün... Kıskançlık duygusu, seven bir insana neler yaptırabilir? Sevgiliye hediye edilen küçük bir mendil, namus simgesi olabilir mi? Kıskançlık duygusu, aşk ve sevgiyi yok edecek kadar güçlü müdür? Kıskançlık duygusu, âşığın gözlerini kör edip ona her türlü kötülüğü yaptırabilir mi? Kıskançlık duygusu, sevdiğiniz insanı boğarak öldürecek kadar sizi vahşileştirebilir mi? Sevdiğiniz bir insanın ihanet ettiği kuşkusu sizi ne kadar derinden yaralar?

Bu sendrom adını William Shakespeare'nin Othello adlı oyunundan almıştır. Konusu, yıllarca Venedik devletinin hizmetinde savaşmış, türlü kahramanlıklar göstermiş Mağripli zenci bir komutan ile Venedikli beyaz bir kızın engel tanımayan aşkları, karısını delicesine seven bu komutanın emrindeki bir subayın kara çalmaları yüzünden karısından soğuması, karısına hediye ettiği ve namus simgesi olarak gördüğü küçük bir mendili başka bir erkeğin elinde görünce aldatıldığı kuşkusuna kapılıp çok sevdiği karısını boğarak vahşice öldürmesidir.

Othello Sendromu, en basit tanımıyla, kişinin aşık olduğu birini hastalık derecesinde kıskanması durumu olarak ifade ediliyor. Kişi, sevdiği insanı ve kendisini yıpratırca şekilde ilişkisini sahipleniyor ve herkesten korumaya çalışıyor. Kıskançlık duygusu görülmemiş bir seviyeye çıkıyor, hatta kişi bu kıskançlığın o kadar etkisinde kalıyor ki, sürekli aldatıldığına dair senaryolar üretiyor ve şüphe duyuyor.

Pratfall Etkisi

Birçoğumuz hayatımız boyunca mükemmel olmak için çabalayıp durmaktayız ancak ne kadar mükemmel olursanız o kadar az seveceğinizi biliyor muydunuz? Pratfall etkisi, kişinin ne kadar mükemmel değilse sevilmeye oranının o kadar artması anlamına gelir.



Yapılan araştırmalara göre ufak sakarlıklar yapan insanlar daha içten ve samimi biri olarak izlenim oluşturmaktadır. Her konuda harika olduğunu düşündüğünüz bir insanın yanında rahat hissetmek her zaman kolay olmaz. Mükemmeliyetçi insanların çoğu kendi hatalarını kabul etmez, bunlara gülmez ve genellikle ciddi insanlar olurlar. Oysaki kendi hatalarınıza gülebildiğinizde çevrenizdeki insanlar tarafından daha sevimli bir insan olarak algılanıyorsunuz. Bu teori, Kaliforniya Üniversitesi psikologlarından Elliot Aronson tarafından ortaya atıldı ve test edildi.

Deney esnasında belirli sorulara yanıt veren kişilerin kayıtlarını bir ekibe dinleten Aronson bu kayıt esnasında konuşurken önündeki kahve kupasını deviren ve buna gülen insanların sevimlilik açısından en yüksek seviyede olduğuna ve samimi olduklarına dair geri dönüşler aldı.





Ambivilans

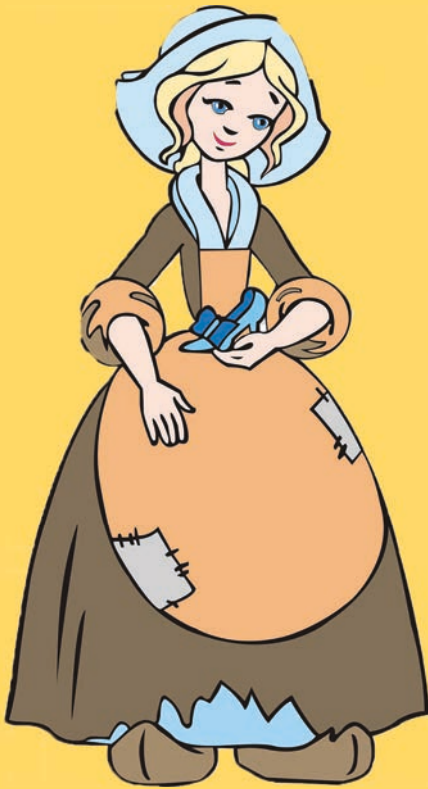
Ambivilans, bir insan ya da bir durumla ilgili olarak zıt duyguların, fikirlerin ve isteklerin birlikte var olması anlamına gelir. Duygusal ambivilans çoğu zaman aynı insana karşı hem olumlu hem olumsuz duygular gösteren mantık depressif hastaların bir karakteristiği olarak ortaya çıkmaktadır. Obsessif kompulsif nevroz hastaları da düşünce ve duygu bakımından ambivilans göstermektedirler. Şizofrenide ise ambivilans daha derin bir karışıklık göstermekte, zıt duygu ve düşüncelerin aynı zamanda algılanması söz konusu olmaktadır.



Şarkı önerisi: Sezen Aksu-Git(gitme dur de ne olur).

Süper Anne Sendromu

Kadınlar iş dünyasındaki yerini aldıktan sonra bir de ev hayatlarını aksatmadan sürdürebilme ihtiyacı içindedirler. Annelik içgüdüsü kadın çalışıyor olsa bile çocuklarına karşı sorumluluklarını aksatmadan yerine getirme çabasını içermektedir. Öte yandan medya kanallarının kadınlar üzerinde oluşturduğu anne olsa bile fit ve sağlıklı kalma ve görünme baskısı da ev ve iş yaşamı arasında mekik dokuyan kadınlar için psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Modern çağın kadını ve özellikle de annesi için oluşan “Süper Anne Sendromu”, diğer adıyla “Zorlanmış Anne Sendromu” ya da “Modern Anne Sendromu” halsizlik, konsantrasyon güçlüğü, çarpıntı, migren, depresyon, cinsel istekte azalma gibi bir çok psikosomatik sorunu da beraberinde getirmektedir.



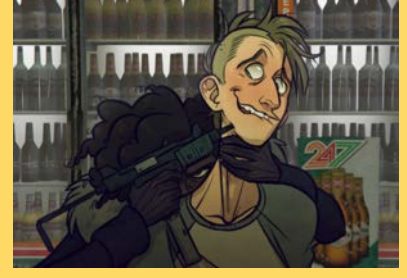
Külkedisi Sendromu

Külkedisi Sendromunun bir diğer boyutu da sürekli çalışıp dininerek karşılığında ödül beklemektir. İş dünyasında bizden beklenenden fazlasını yapmak, bu kadar çok çaba göstermek gereksizdir. Sürekli emek sarf edip buna hiç ses çıkarmadan razı olmak ve en sonunda da günün birinde tıpkı Külkedisi gibi ödüllendirileceğimizi beklemek Külkedisi Sendromu olarak adlandırılmaktadır. Üzerine düşenden fazlasını yapıp takdir edilmediğini düşünmek bu sendromun en belirgin özelliğidir.

Stockholm Sendromu

Rehinelerin kendisini rehin alan kişiye duygusal anlamda bağlanması, onların duygularını anlamaya, onlara sadakat göstermeye ve onlara yardımcı olma noktasına gelmelerine psikolojide "Stockholm Sendromu" denmektedir.

Bu sendrom sadece rehin alma durumlarında gerçekleşmez. Şartların eşit olmadığı, baskı uygulayan bir kişinin bulunduğu, hayatta kalma içgüdüsünün ağır bastığı durumlarda da gerçekleşir. Size baskıda bulunan kişiye karşı siz bağımlı olduğunuzu hissedersiniz. Çünkü bir empati geliştirir ve kendinizi onun yerine koymaya başlarsınız.



Kurdun kuzuyu yemeye niyetlenmesinde şaşılacak bir şey yok. Şaşılacak olan odur ki, bu kuzu, kurda gönül bağlamış, âşık olmuştur.



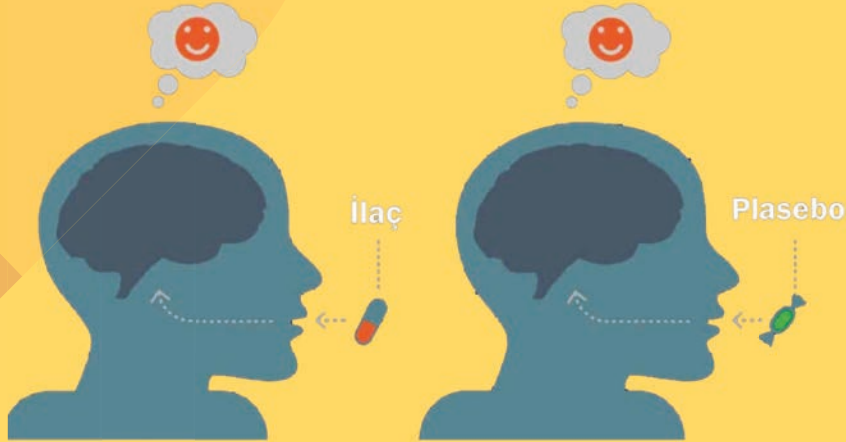
Kimi uzmanlarca bu sendromun gelişmesinin temel nedeni, hayatta kalma güdüsüdür. Rehine, gördüğü/göreceği şiddetin korkusu ve hayatta kalma endişesi ile bir savunma mekanizması geliştirir. Dış dünyadan tamamen soyutlanan kurban, ihtiyaçları için kendisine baskı yapan kişiye bağımlı olduğunu hisseder.

Literatürdeki ismini ise Psikiyatr Nills Bejerot tarafından 1973 yılında yaşanan bir olay ile alır. Olay ise şöyle:

1973 yılında İsveç'in başkenti Stockholm'de bir banka soyguncusu (Jan-Erik Olsson) altı gün boyunca 4 banka görevlisini rehin tuttu. Banka soyguncusu ile rehin tutulan banka görevlilerinden birisi duygusal olarak bağlandı. Rehinelere, mahkemede soyguncular aleyhinde ifade vermedi, hatta savunma ücreti için para topladılar. Olay sırasında telefonla basına konuşan rehinelere Kristin Enmark'ın "Asıl korktuğum polis. Biz burada iyi vakit geçiriyoruz" demesi, ülkede büyük etki yaratmıştı.

Plasebo Etkisi

Plasebo, Latince kökenli bir kelime. 'Hoşnut etmek' anlamına gelen plasebo, etkisiz bir ilacın telkine dayalı bir etki ortaya çıkartması hali olarak tanımlanabilir. Yani vücuda ağız, burun ya da enjeksiyon yolu ile verilebilen bu ilaç, fiziksel anlamda tedaviye yönelik bir güce sahip değil. Plasebonun amacı, hastaların ya da kendilerini fiziksel veya mental açıdan iyi hissetmeyenlerin yüksek moral ve iyileşme azmi kazanmasını hedefler. Fiziksel anlamda tedaviye yönelik bir gücü olmasa da tedavi gücünü hastanın 'işe yarayacak' motivasyonu kazanmasından alır. Teorik olarak plasebonun bu etkileri klasik koşullanma, beklenti ve ödül modeli gibi kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Hastanın ve hekimin beklentilerinden, verilen ilaçların rengine, sayısına ve şekline, hekimin tutumundan, hastanın özelliklerine kadar birçok faktörün plasebo etkisinden sorumlu olduğu öne sürülmüştür. Günümüzde nörogörüntüleme yöntemleri ile plasebonun beyin aktivasyonu, nörotransmitterler ve hormonlar üzerinde çeşitli değişiklikler oluşturduğu gözlenmiştir. Beyin görüntüleme yöntemleri ile plasebonun, aktif ilaçların etkisini taklit ettiği ve beyinde onlarla aynı bölgeleri aktive ettiği tespit edilmiştir.



Dudu Gül AYDOĞMUŞ
PDR-2.Sınıf

Fobiler

FOBİ NEDİR?

Bir tür kaygı bozukluğu türü olan fobi kişinin belirli durum, canlı-cansız varlık veya mekana yönelik olarak hissettiği ileri düzeydeki korku hali olarak tanımlanmaktadır. Fobisi olan kişiler belirli tehlikeleri gerçekte duyulması gerekenden daha fazla tehdit edici olarak algılayarak, tehlikeli kabul edilen bu durumlardan önemli düzeyde kaçınırlar. Bu kişiler fobinin nesnesi olan koşullarla karşı karşıya kaldıklarında ise çok büyük bir sıkıntı yaşarlar.

Toplumun yaklaşık %8 ila %18'inde herhangi bir tür fobi mevcuttur. Fobilere kadınlarda daha sık karşılaşılr.

Fobiler ikiye ayrılır. İlk çeşit olan Özgül Fobiler, Özgül ve belirli nitelikteki canlı-cansız cisim, mekan veya aktiviteye yönelik olarak aşırı korkulu olma durumudur. İkinci çeşit olan Karmaşık Fobiler, Sosyal Fobi ve Agorafobi'de olduğu gibi kişinin korku ve kaygısı tek bir nesneye yönelik olarak değil, birbirinden farklı birçok sahada ortaya çıkmaktadır. Sosyal fobi ve Agorafobi'yi de kısaca açıklayacak olursak: Sosyal Fobi, Kişinin belirli sosyal şartlarda ileri düzeyde kaygılı olması durumu olarak tanımlanır; Agorafobi ise kişinin kolayca kaçıp kurtulamayacağı düşünödüğü mekanlarda bulunmaktan kaçınması ve bu mekanlarda bulunduğunda ileri düzeyde korku yaşaması olarak tanımlanabilir.

FOBİLER NASIL OLUŞUR?

Fobilerin gerçek nedenleri bilinmemektedir. Öne sürölen fobi nedenleri türlerine göre değişmekle birlikte aynı fobi türünde de hastadan hastaya değişiklik gösterir. Ruhsal rahatsızlıkların çoğunda olduğu gibi fobilerde de neden biyolojik, genetik ve çevreseldir.

Genetik yatkınlık: bazı özgül fobilerde genetik yatkınlık fazladır. Örneğın kan aldırma veya enjeksiyon yaptırma fobisi olan kişilerde ailede benzer hastalık normal topluma göre daha sıktır. Ancak bu yatkınlığın genetik veya çevresel etkenlere bağılı olarak gelişip gelişmediğini aydınlatacak araştırmalar henüz yetersizdir.

Nörokimyasal nedenler: bazı insanlarda adrenalin ve Noradrenalin salınımının fazla olmasının veya etkilenen organların bu maddelere normal insanlara göre daha duyarlı olmasının bu hastalığa yol açtığı ileri sürölmektedir.

Psikiyatride fobilerin geçmiş yaşantılara bağılantılı olarak geliştiğı yolunda ispatlanmamış çeşitli teorileri mevcuttur. Watson'un öğrenme teorisinde fobilerin şartlandırılmış refleks davranışlar sonucu oluştuğı ileri sürölr. Bu teoriye göre daha önce kaygı uyandırmayan bir uyaran kaygılı bir uyaran ile bir araya geldiğinde öğrenme yolu ile kaygı uyandıran bir uyaran haline gelmektedir. Örneğın asansör korkusu olmayan bir kişi elektrik kesintisi ile asansörde mahsur kalma sonucunda asansör korkusu geliştirebilir. Bu olay öncesinde rahatlıkla asansöre binebilirken asansöre binemez hale gelebilir veya asansöre bindiğinde aşırı kaygı duyma görölebilir

DÜNYADAKİ EN YAYGIN 10 FOBİ

Glossophobia: Topluluk önünde konuşma korkusu.



Agorafobi: Alan korkusu.



Sosyal Fobi: Belirli sosyal ortamlarda bulunma korkusu.



Klostrofobi: Kapalı alan korkusu.



Dentofobi: Diş Hekimi korkusu.



Aviophobia: Uçma korkusu.



Hemofobi: Kan korkusu.



Acrophobia: Yükseklik korkusu.



Cynophobia: Köpek korkusu.



Nyctophobia: Karanlık korkusu.



İLGİNÇ VE DUYULMAYAN FOBİLER

Hippopotomonstrosesquippedaliop

hobia: Uzun kelimelerden korkma fobisi.

Muvaffakiyetsizleştiricil
eştiriveremeyebilecekler
imizdenmişsinizcesine



Anatidaefobi: kişinin bir ördek tarafından izleniyor olma korkusu.

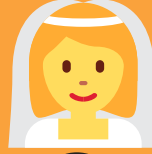
Agirofobi: caddeden karşıdan karşıya geçme korkusudur.



Ksantofobi: sarı renkten korkmak.

Obesofobi: şişmanlamaktan korkmakmış.

Gametofobi: evlenme fobisi.



Jinofobi: kadınlardan korkmak.



Aritmofobi: sayılardan korkmak.



Nomofobi: telefonsuzluktan korkmak.



Triskaidekafobi: 13 sayısından korkmak.



Venüstrafobi: güzel kadınlardan korkmak.

Koumpounophobia: kıyafetlerin düğmelerinden korkmak.



Atelofobi: mükemmel, kusursuz olamama korkusu.



Paraskavedekatriafobi: ayın on üçü ve cuma olan günden korkma.



Çağlanil
ÖNAL

PDR - 1.Sınıf



DEPRESYON

DEPRESYON ; duygusal, bilişsel ve bedensel belirtilerle ortaya çıkar. Tehlikeli ancak tedavi edilebilir bir bozukluktur. Kadınlarda erkeklere göre daha sık rastlanır. Hayatları boyunca en az 1 kere depresyona girme olasılığı kadınlarda %25, erkeklerde %10'dur. Kalbe bağlı hastalıklardan sonra en sık görülen hastalık olarak 2. sıradadır. Bireyin işlevselliğini etkiler, benlik algısı olumsuzdur. Çoğu zaman tedaviye başvurmaz, bunun için gücü ve hevesi yoktur. Tedavi sürecinde danışana ilerleyen süreçte normal hissetmeye başlayacağına dair umut aşılmalıdır, basit ödevler verilebilir.

^^Depresyonda Görülebilecek Belirtiler:

- Bitkinlik
- Üzüntü
- Yapmaktan zevk alınan aktivitelere karşı ilgi kaybı
- Değersizlik duygusu
- Aşırı uyku ve yorgunluk
- İntihar veya ölüm düşünceleri
- Yemek düzeninde değişiklik
- Odaklanma problemi...

>>Depresyonla baş etmemizde yardımcı olabilecek şeyler:

- ~Anlayışlı insanlarla bir arada bulunmak,
- ~Bitkilerle veya evcil hayvanlarla ilgilenmek,
- ~Temizlik yapmak ve eşyaların yerini yeniden düzenlemek,
- ~Psikiyatrist eşliğinde uygun ilacı kullanmak,
- ~Öz bakımımızı ihmal etmemek,
- ~Kendimize karşı nazik olmak,
- ~Yürüyüşe çıkmak,
- ~Müzik dinlemek...

*Burada yazan belirtiler tanı koymak için yeterli değildir, sizde olduğunu düşünüyorsanız lütfen bir uzmana danışınız.

HAZIRLAYAN: EMİNE EDA DUMAN

BAĞLANMA STİLLERİ VE AŞK BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bağlanma stilleri ve aşk biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada önce bağlanma kavramı, çocukluk döneminde kurulan bağlanmanın yetişkinlik dönemindeki bağlanmayla ilişkisi, bu ilişkinin romantik bağlanma etkisi araştırılmıştır. Daha sonra romantik ilişki kuramlarından yola çıkarak bağlanma stilleri ve aşk biçimleri ilişkilendirilmiştir. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin diğer insanlarla ilişki kurmasının kolay olduğu, bu bireylerin güvenli hissettikleri ve kıskançlık seviyelerinin düşük olduğu görülmüştür. Kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin kıskançlık düzeyleri fazlasıyla yüksektir ve bu bireyler partnerlerine ve ilişkilerine takıntılıdır, duygusal iniş çıkışlara sahiptir. Kaçınan bağlanma gerçekleştiren bireylerin diğer bağlanma stillerine göre partnerine daha az güven duyduğu, aşk ve ilişkiler hakkında olumsuz inançlara ve beklentilere sahip olduğu, bu yüzden de yakınlık kuramadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Aşk Biçimleri, Romantik İlişki

1. Bağlanma

Bağlanma, bir figüre karşı bilhassa stresli hallerde yakınlık arama ve yakınlığı sürdürme eğilimi olarak tanımlanan devamlı duygusal bağıdır. Bowlby' e göre bağlanma ve güven duygusu iki faktöre bağlıdır: Birincisi bağlanma figürünün yardım ve koruma çağrısına yanıt verip vermemesi. İkincisi benliğin; diğer insanların ve bilhassa da bağlanma figürünün, yardımcı bir tavırla karşılık vereceği biri olarak görülüp görülmediğidir. Lakin pratikte birbirlerini etkilemektedirler. Yani bağlanma figürü modeli ve benlik modelinin birbirlerini etkileyerek geliştiği söylenmektedir. (Bowlby, 2012; Akt: Arslan ve Teze,2016)



1.2.Çocuklarda Bağlanma

Ainsworth ve arkadaşları, 'Yabancı Durum' olarak adlandırılan deneysel yöntemle Bowlby'nin kuramının temel varsayımlarını sınamıştır. Bu yöntemde, 12-18 ay arası bebekler düzenli olarak kısa aralıklarla önce annelerinden uzaklaştırılır, sonra yabancı biriyle yalnız bırakılır daha sonra anneleriyle tekrar bir araya getirilir. Bu yöntemde amaçlanan bebeklerin bağlanma sistemlerinin aktive edilmesidir. Bebeklerin ayrılma, yeniden birleşme ve yabancıyla yalnız kalma durumlarında verdikleri tepkilerden yola çıkarak bağlanmalarını 3 farklı şekilde sınıflamışlardır: Güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan. Güvenli bağlanan bebekler annelerinden uzaklaştırıldıklarında biraz huzursuz olmakta ancak anneleriyle birleştiklerinde kolaylıkla sakinleşmekte ve çevreyi keşfetmeye devam etmektedir. Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler annelerinden uzaklaştığında kaygı korku ve kızgınlık hissetmekte yabancı biriyle iletişimi reddetmekte, anneleriyle bir araya geldikten sonra sakinleşmeleri zaman almakta ve annelerine sıkıca sarılıp yanında kalmak istemektedir. Kaçınan bağlanma stilinde ise annelerinden uzaklaşınca pek fazla etkilenmemekte ve birleştikten sonra da anneleriyle iletişim kurmaktan kaçınmakta ve dikkatlerini çevreye vermektedirler. (Compos, Barrett, Lamb, Goldsmith ve Stenberg, 1983; Akt: Sümer, Güngör, 1999).

1.3.Yetişkinlerde Bağlanma

Yetişkinlik döneminde, romantik ilişkilere bağlanma stillerinin ve yakın ilişkilerin çoğu yönünün açıklanmasında Bowlby'nin bağlanma kuramı temel alınmaktadır. Bebeklik döneminde benliğe ve diğerlerine ilişkin geliştirilen zihinsel şemaların, diğer yaşam dönemlerinde de etkili olduğunu ve bireylerin romantik ilişki, benlik ve eş değerlendirmelerinde de karar verici işlevi olduğunu göstermektedir. (Hazan ve Shaver, 1987)



1.4.Bağlanma Stilleri

Yakın ilişkilerde bağlanma stilleri 3 boyutta incelenmiştir: Güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler özgüvenli, girişken ve yakın ilişki kurmakta zorlanmayan kişilerdir. Kaygılı- kararsız bireyler özgüveni düşük, geri çevrilmekten ve terk edilmekten endişelenen kişilerdir. Kaygılı-kaçınan bireyler ise ilişki kurmaktan kaçınan, kendilerini baskılamış kişilerdir. (Cooper, Shaver, Collins. 1998; Akt: Çalışır, 2009).

Güvenli bağlanan bireylerin, başkalarıyla yakınlaşmada, onlara güvenmede ve romantik ilişkiye başlamada zorluk çekmemeleri beklenir. Kurdukları ilişkilerin uzun süreli olması, partnerine karşı bağışlayıcı olması ve terk edilme gibi kaygılarının bulunmaması bu tarz bağlanan bireylerin özelliklerindedir. Kaygılı kaçınmacı bağlanan bireylerin ise onları sevdiğini söyleyen kişilere şüpheli yaklaştıkları ve diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan korktukları söylenebilir. (Solmuş, 2009; Akt: Kaya,2018).

2.İlişki Bağlanımı

İlişki bağlanımı, o ilişkiyi benimseme derecemizle, partnerimizi kendimize ne derece yakın görüp onu yaşamımızda koyduğumuz yerin önemiyle ilgilidir.

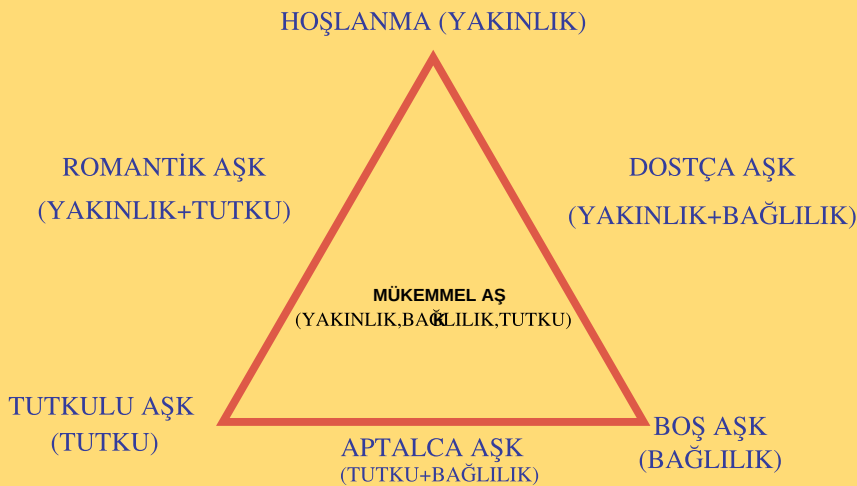
Çocuklukta kurulan bağlanma stiline, ilerde kurulacak olan ilişkileri etkilediği varsayımından yola çıkarsak bireylerin yakın ilişkilerinde karşılarındaki kişiyle kuracakları bağlanımda da etkili oldukları söylenebilir. (Doğaner, 2014).

3.Romantik İlişki

Bireyler, yaşamlarını sürdürebilmek için hem fizyolojik hem de duygusal ihtiyaçlara sahiptir. İnsanlar duygusal gereksinimlerini çoğunlukla romantik ilişki kurarak giderir. Romantik ilişkilerde en önemli ihtiyaç aşk veya ilişki için bir başkasının varlığıdır. (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişki denilince akla ilk olarak aşk gelse bile aslında romantik ilişkinin içinde bağlanma, aitlik ve destek gibi öğeler de bulunmaktadır. (Terzi ve Özbay, 2016).

Sosyal psikologların ve antropologların bir kısmı sevginin evrensel olduğunu söylemekte ve sevginin bir türü olan romantik sevginin insanlığın yaratılışından beri varolduğuna inanmaktadır. Bu durumu açıklamak için pek çok model ve kuram geliştirmişlerdir. (Perrine, 1993; Akt: Kaya, 2018).

3.1. Stenberg'in Üçgen Aşk Kuramı



Üçgen aşk kuramında yakınlık, kişilerarası yakınlığı, karşılıklı anlayışı, iletişimi ve duygusal olarak sevgiliye bağlı olma duygularını içerir. Ayrıca yakınlık, verilen ve alınan duygusal desteği de kapsar. Eşler arasında sıcak bir ilişki bu duygular sayesinde yaşanır. Sevgili partnerine değer yükler ve onun mutluluğunu arttırıcı davranışlar sergiler. İlişkide tutku romantizm, fiziksel çekicilik, beğenme ve cinsellik gibi dürtüleri içerir. Tutku ögesi sevgiliyle birleşmek için büyük bir arzu duyar. Kişinin özgüveni, başkalarını etkileyebilmesi ve kendini gerçekleştirme gibi konularda da tutkuların yaşanmasının büyük bir yeri vardır. Bağlanma bireyin birini sevdiğinde kendini ona adanmasıdır. Kişilerarasında gerçek aşk duyguları olmasa bile bağlanma gerçekleşebilir ya da gerçek aşk olsa bile birbirlerine bağlılık hissetmeyebilirler. (Stenberg, 1988; Akt: Atak ve Taştan, 2012).



3.2. Lee'nin Aşk Biçimleri Kuramı

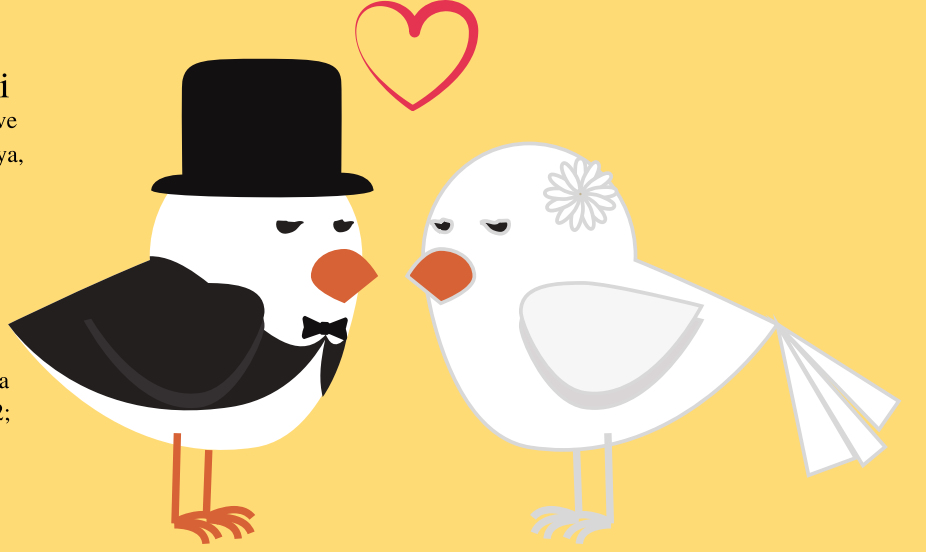
Lee tarafından geliştirilen kuramda altı aşk biçimi vardır. Bunlardan üçü birincil aşk biçimleri; diğerleri ise birincil aşk biçimlerinin karışımından oluşan ikincil aşk biçimleridir. (Kaya, 2018).

3.2.1. Birincil Aşk Biçimleri

Tutkulu Aşk (eros): Bu aşk türünde güzellik ve çekicilik ön plandadır. (Devito, 2002; Akt: Kaya, 2018). Sevecenlik, iletişimde açıklık, güvende olma, güvenli bağlanma ve tutku ile ilişkilidir. (Doğaner, 2014).

Oyun Gibi Aşk (ludus): Aşkın oyun olarak algılandığı aşk biçimidir. Bağlılığın az, eğlencenin çok, cinsellik ve tutkunun ön planda olduğu, kısa süreli ilişki türüdür. (Devito, 2002; Akt: Kaya, 2018).

Arkadaşça Aşk (storge): Şehvet yerine benzerlik, birbirini gözetme ve ilgileri paylaşmaya dayanan, dostluğun önemli olduğu ve zamanla gelişen aşk türüdür. (Devito, 2002; Akt: Kaya, 2018).



3.2.2. İkincil Aşk Biçimleri

Mantıklı Aşk (pragma): Arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk türlerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Bu aşk türünde ilişkiye girecek olan kişinin eğitimi, mesleği, ailesi gibi özellikler ön planda tutulur. (Devito, 2002; Akt: Kaya, 2018).

Sahiplenici Aşk (mania): Tutkulu aşk ve oyun gibi aşk türlerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Duygular ön plandadır. Kıskanç, güvensiz ve saplantılı aşk türüdür. (Devito, 2002; Akt: Kaya, 2018).

Özgeci Aşk (agape): Tutkulu aşk ve arkadaşça aşk türlerinin bir araya gelmesinden oluşur. Kişi, karşısındakini tüm kusurlarına rağmen sever, bağışlayıcı ve destekleyicidir. (Lee, 1988; Akt: Doğaner, 2014).



SONUÇ

Erken dönemde bakım veren ve bebek arasında kurulan bağın ileriki dönemlerde yakın ilişkileri etkilediği görülmüştür. Bireylerin sahip oldukları bağlanma stillerinin farklı aşk türleriyle eşleştiği fark edilmiştir. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyler: tutkulu, arkadaşça ve özgeci aşk; kaygılı-karasız bağlanan bireyler ise sahiplenici aşk stiline sahiptir.

İrem BÜYÜKYAVUZ

Eda DUMAN

PDR - 3.Sınıf



Psikoloji Deneyleri



CANLI BİR DOMATES HAYAL EDEBİLİR MİSİNİZ?

Araştırmacı:

Mary Cheves West Perkey

Araştırma Alanı:

Biliş ve Algı

1910 yılında Amerikalı psikolog Mary Cheves West Perkey, hayal gücümüzün nasıl işlediğini keşfetmek için bir dizi ustaca tasarlanmış deney yaptı. Öncelikle, gerçek imgeleri zihinsel imgelerle karşılaştırmak, ya da kendi deyimiyle algıları hayal gücü imgeleriyle karşılaştırmayı amaçlıyordu.

Deneklerden buzlu camdan yapılmış küçük bir ekrana bakmaları ve domates veya muz gibi renkli bir cisim hayal ederken merkezdeki beyaz noktaya sabitlenmeleri istendi. Daha sonra görünmeyen bir projektör ile ekrana nerdeyse algılanmayacak kadar soluk renkli bir ışık verilmeye başlandı ve projektör ile ekran arasına domates şeklinde bir şablon yerleştirildi; böylece kırmızı bir domatesin çok soluk bir görüntüsü ortaya çıktı. Şablonun kenarları ilk önce bir tülbentle yumuşatıldı, böylelikle keskin bir görüntü ortaya çıkmadı ve şablon bulanık bir görüntü vermek için bir yandan öbür yana hareket ettirildi.

Tülbent yavaş yavaş kaldırılarak halen solgun olmasına rağmen görüntü keskinleştirildi. Bu arada denek ne hayal ettiğini açıkladı. Kırmızı bir domatesi mavi bir kitap, koyu sarı bir muz, bir portakal, yeşil bir yaprak ve soluk sarı bir limon izledi.

Düzenegi kurmak zordu. İlkel projektörün kullanımı kolay değildi ve onu çalıştırmak, kalıpları hareket ettirmek için gerekli iki asistan tümüyle sessiz olmak, fakat aynı zamanda da denekle beraber oturan deneyci ile iletişim kurmak zorundaydı. Bazen işler ters gitti; bir maske kayd ve bir ışık şaftı ekrana çarptı ve deney sonlandırılmak zorunda kalındı.

Hayal mi gerçek mi?

24 deneğin tümü beklenen imgeleri hayal ettiğini bildirdiler, ancak aralarından hiçbiri bir görüntü ekranda görünür olana kadar herhangi bir şey bildirmediler.

Bütün deneklere “tüm bunları onların hayal ettiklerinden tamamen emin” olup olmadıkları sorulmuştu. Soruya şaşırıldılar, hatta bazen içerlediler ve bunları kendilerinin hayal ettiklerinden emin bir biçimde şunları söylediler:

o Hepsini hayal ediyorum; hepsi hayal.

o Onları zihnimde uyduruyordum.

o Muz dikine duruyordu; büyüdüğünü düşünüyordum.

Aslında birçoğu muzun ilk düşündükleri gibi yatay değil, dik görüldüğünü bir parça şaşkınlıkla belirtiyorlardı; ancak bu bile şüphe uyandırmadı. Bir lisansüstü öğrencisi ek içerik bile sundu: kitap, ismini okuyabildiği belirli bir kitaptı; limon, bir masanın üzerinde duruyordu.

Bu deneyin gösterdiği şey, insanların algı ve hayal gücü arasında bir şeyi görme ve hayal etme arasında ayırım yapmalarının son derece zor olduğuydu. Bu, Perkey Etkisi olarak bilinir ve günümüzde hala geçerlidir.

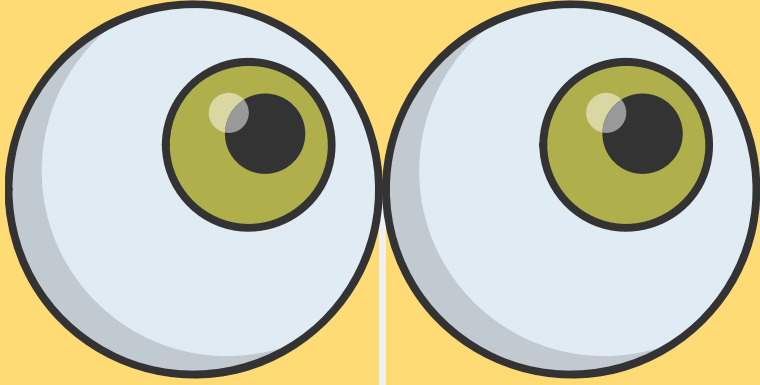


Hayal gücü imgeleri ve bellek imgeleri

Sonraki deneylerinde Perky, hayal gücüyle üretilen zihinsel imgelerle bellekten etkilenenler arasında ayırım yapmaya çalıştı. Kendi yatak odası ya da evi gibi kişisel bir şeyin zihinsel bir resmini üretmeye çalıştığında belleğine ulaşmak zorunda kaldığını ve düşünürken sanki nesneyi arar gibi gözlerini hareket ettirme eğiliminde olduğunu fark etmişti. Oysa bir ağaç veya bir tekne gibi kişisel olmayan bir şey hayal ettiği zaman, hayal gücünü kullanıyor ve gözlerini hareket ettirmiyordu. Beyni, farklı görevleri yerine getirmek için farklı şekillerde çalışıyor gibi görünüyordu.

Bugün bunu test etmek için psikologlar lazerli göz izleyicileri kullanırdı, ancak lazerler 1910'da henüz icat edilmemişti; bu yüzden Perky göz hareketini izlemek için başka bir yol bulmalıydı.

Denekler karanlık bir odaya oturtuldu ve kişisel olan veya olmayan bir şeyi düşünceleri istendi. Gözlerini önlerindeki duvarın önünde parlak bir yerde tutmaları söylendi. Görüş alanlarının hemen dışında başka birçok parlak nokta vardı. 426 denemeden 212'sinde bellekten alınan imgeler ortaya çıktı ve bu kişilerin %90'ı baktıkları dışında parlak nokta gördüklerini bildirdiler; bu da gözlerini hareket ettirdiklerini gösteriyordu.



214 denemede ise hayal gücüne ait imgeler ortaya çıktı ve %68'i göz hareketi göstermedi. Buradaki göz hareketleri, sahne boyunca akan hayvan görüntülerinden veya göz hareketi olmadan görülemeyecek kadar geniş manzaralardan kaynaklanıyor gibiydi. Bazen denekler görüntüde "kendilerini gördüler": "Teknede kendim olduğunu düşündüğüm biri vardı." Perky ayrıca ses imgelerinin eğer imge bellekten geliyorsa gırtlak hareketine neden olduğunu, bellekten değil hayal gücünden geliyorsa gırtlak hareketi olmadığını bulguladı. Koku belleği imgeleri ise burun deliği hareketine yol açtı.

Perky şunları yazdı: "Bellek kipi, aşinalık ya da tanıma durumudur, doğası itibarıyla keyif vericidir, hayal gücünün kipi ise yabancıklık ya da yenilik durumudur." Böylece hayal gücü dikkatli bir sabitlenmeyi ve hareketsiz durmayı gerektirirken, bellek kipinin göz hareketi ve bir miktar vücut hareketi içerdiği sonucuna varmıştır. Ayrıca, bellek imgeleri derme çatmadır, buğuludur ve ardıl imgelere yol açmaz. Hayal gücü imgeleri ise zengindir, eksiksizdir ve bazen de ardıl imgelere yol açar.

BİR DEMOKRASİ NASIL İDARE EDİLİR?

Araştırmacılar:

K. Lewin, R. Lippitt ve R.K. White

Araştırma Alanı:

Sosyal Psikoloji

Öncü psikologlardan Kurt Lewin, 1933'te Nazi Almanyası'ndan ABD'ye kaçtığında bazı sorulara cevap bulma arayışına girdi.

Gerçek bir demokrasinin neye benzediğini ve nasıl örgütleneceğini nasıl öğrenebilirdi? Öncelikle tavan arasında bir oda, oturmak için tahta kutular, her türlü ıvır zıvır ve hurda ile dolu, kaba, çaput bezlerinden dört duvardan oluşan laboratuvarını kurdu. Temiz ve beyaz bir sınıfın tam aksine kalabalık, disiplinsiz, organizasyondan mahrum ve eğlenceliydi.

10-11 yaşında çocukları toplayarak bunları her biri haftada bir kere buluşacak dört ayrı kulübe ayırdı. Çocuklardan araştırmacılarından biri olan yetişkin bir liderin yardımıyla tiyatro maskeleri ve mobilyalar yapmaları, oda için işaretler boyamaları, sabun ve tahta oymaları, model uçak inşa etmeleri istendi. Bir başka ifadeyle kulüp odaları aynı zamanda atölyeleri idi.

Lewin farklı liderlik tipleri kullanarak farklı sosyal iklimler oluşturmayı amaçladı. Çocukların bulunduğu gruplar birkaç haftalık süreler içinde ilk olarak bir tipte, daha sonra başka bir tipte liderin idaresini deneyimleyecekti. Bir düzine araştırmacı odanın karanlık bir köşesinde oturup çocukların birbirlerine, lidere nasıl davrandığını not ederken, Lewin onları gizlice filme alıyordu. İlginçtir ki bu deney, sosyal psikolojide deneycinin lider olarak merkezi bir rol oynadığı ilk örneklerden biriydi; daha önce deneyiciler, deneylerde sadece gözlemci ya da yardımcı olarak yer almıştı.

Üç liderlik tipi

İlk lider katıydı; çocuklara tam olarak ne yapacaklarını adım adım söylüyor böylece çocuklar son planın ne olduğunu nadiren biliyordu. Onlara hangi çocuğun hangi görevi yerine getireceğini, tam olarak nerde çalıştıklarını söylüyordu. Övgü ve eleştirilerinde doğrudan ve kişiseldi. Her zaman aynı yerde duruyor, takım elbise giyip kravat takıyor ve grup dışında duruyordu.

İkinci lider tüm grubun projeyi önceden tartıştığı ve ne yapılacağı ile ilgili ortak kararlar aldığı bir "demokratik atmosfer" yaratmıştı. Kendi çalışma gruplarını kendileri seçmişti. Tavsiye istendiğinde lider onlara aralarından seçebilecekleri iki ya da üç seçenek sunuyordu. Performansa yönelik övgü ve eleştirilerinde tamamen objektifti. Gruptan biriydi: Ceketini çıkarıyor, kollarını sıvıyor ve çocuklarla birlikte odada hareket ediyor ancak çok az iş yapıyordu.

Üçüncü lider sadece oturuyor ve neredeyse hiç müdahale etmeden çocukları kendi haline bırakıyordu. Bu "Laissez – Faire" tutumu, yeni bir lider olan Ralph White çocukları demokrasiye göre yönetmeyi unuttunca anarşi başlaması sayesinde tesadüfen ortaya çıkmıştı. Daha sonra dile getirildiği gibi: "grup dağılıyordu. Bazı çocuklar gerçekten olay çıkarmaya çok meyilliydi ve olayı çıkarabilecekleri birçok olanak elde etmişti. Bu da hiç üretken olmadı."



Bulgular

İlk rejimde sayısız zorluk vardı. Katı liderlik büyük gerginliğe yol açtı; çocuklar arasında tartışmalar ve kavgalar çıktı. Çok açık ki mutsuzdular ve hatalar için birbirlerini suçlama eğilimi gösterdiler. Bir seansın ardından yaptıkları maskeleri kırdılar. Lippitt'in belirttiği gibi, "lidere karşı savaşmadılar ama maskelere karşı savaştilar."

Demokratik atmosferde çocuklar çok daha mutlu, daha az saldırgan ve iş konusunda daha objektifti. Aynı zamanda çok daha üretken ve yaratıcı oldular ve işlerini kulüp odasının her yerine yaydılar.

Laissez – Faire gruplarında çocuklar nadiren görevlerine odaklandılar ve sadece odada dolaşıp durdular. Araştırmacılar, bu tarz liderliğin de ilginç olduğunu düşündükleri için liderlere pasif olmaları ve katılım göstermemeleri konusunda ısrarda bulundu.

Çocuklar bir gruptan diğerine geçtiklerinde hızla yeni rejime geçmiş oldu ve yeni grup ve lidere uyum sağlamayı öğrendiler.

Sonuçlar

Lewin'in deneyleri demokratik davranışın küçük grupta nasıl üretileceğini göstererek odak grubu ve grup terapi kavramlarına öncülük etti. Daha da önemlisi, liderliğin öğretilerinin bir beceri olduğunu ve karizma veya askeri becerilerle mutlaka ilişkili olması gerektiğini de göstermiş oldu.

Selen ÇELEBİ

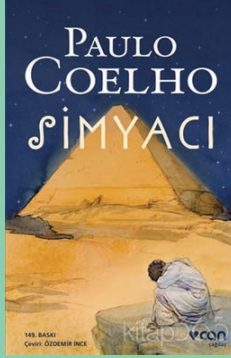
PDR - 3.Sınıf

*Pavlov'dan günümüze deneylerle psikoloji - Adam Hart Davis



Kitap Tavsiyeleri

Fahrenheit 451: (Ray Bradbury) Distopik bir eser, yöneticilerin yaratmak istediği "sorgulamayan" insan tipini nasıl yaratıkları ve buna uymayanların cezalandırılmasını anlatıyor. Misal "her gün giydiğiniz bir pantolonu düşünün, düğmeliyse bunu bağlamak bi 15saniyenizi alacaktır ve bu süre içinde kafanızdan bazı şeyler geçebilir ancak fermuarlı ise 1 saniye sürecektir bu kısacık sürede sorgulayacak vakti bulamazsınız" bütün bu icatların bile sorgulamamak için yapıldığını düşündürecek seviyede bir eser.



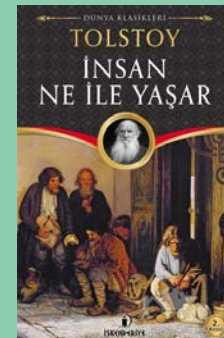
Simyacı: (Paulo Coelho) Ailesinin papaz olmasını istediği bir çobanın kişisel menkıbesini gerçekleştirmek için sürekli bir arayışta olup gezmesini anlatıyor. Bu serüvende 'anı yaşama'nın önemini vurgularken ayrıca insanların başaramama korkusu yüzünden yaşanılmamış anlar, keşfedilmemiş aşklarla dolu bir hayatlarının olabileceğini anlatıyor. Yazar, İnsanın bir şeyi gerçekten istediği zaman bütün evrenin buna yardımcı olduğu inancındadır. Hayallerinin peşinden giden insanlara cesaret verecek türde bir roman.

Küçük Prens: (Antoine de Saint-Exupéry)Gelişimin hangi çağında olursa olsun bu kitabın her okuyucusuna bir mesajı var. Sahiplendiğimiz şeyleri kaybetmeden de değerini bilmek gerektiği ve onları bizim için değerli yapan şeyin onlara ayırdığımız zaman olduğunu söylüyor. "İnsan yalnız yüreğiyle görebilir, gözler asıl gerekeni görmez." Yazar bunları küçük bir gezegeni ve bu gezegende bir gülü olan Küçük Prens'in Dünya'ya ve diğer gezegenlere seyahatleri üzerinden anlatıyor.



Günübirlük hayatlar: (Irvin Yalom) Psikoterapist Irvin Yalom'un danışanlarına yaklaşımını ve danışma sürecini kısa hikayelerle okurlarla paylaşıyor. Bunu yaparken "Yaşanmamışlık ne kadar çoksa ölüm korkusu o kadar fazladır" ve "Belkide bir şeyler bizi çekmek için sandığımız kadar cezbedici değildir de başka şeyler bizi itiyordur." gibi durumu özetleyen sözlerle etkili bir dille destekliyor. Psikolojik danışman arkadaşlarıma faydası olacak bir eser.

İnsan Ne İle Yaşar(Tolstoy): Yazar bu kitabında mesaj veren birkaç öyküye yer veriyor. Bu hikayelerde Anın değerli olduğu, en gerekli kişinin insanın çevresindekiler olduğu ve en önemli değerinin de iyilik olduğunu, açgözlülüğün elindekileri kaybetmeye varncaya dek sürdüğünü hikayeleştirerek bize aktarıyor. Okuduğunuzda kalbinize dokunduğunu hissedeceğinize bir eser.



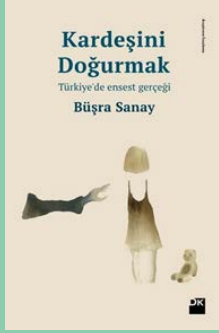
Hasret TÜMAS

PDR - 2.Sınıf



Duygusal Zeka

Daniel GOLEMAN'ın Duygusal Zeka kitabı beynimizin çalışma yapısını anlaşılır ve akıcı bir dille anlatıyor. Özellikle beyinin rüya görmemize neden olan arşivleme sistemini anlattığı kısımlar gerçekten ufuk açıcıydı. IQ dan daha değerli olan EQ yani duygusal zekamız nasıl gelişir ve duygusal zekanın hayattaki yeri ve önemi hakkında biraz akademik bilgiler içeren güzel bir kitaptır. Duygusal zeka yoksunluğu, kişinin aile yaşamından mesleki başarısına, toplumsal ilişkilerinden sağlık durumuna kadar birçok alanda çok kötü sonuçlar doğurabiliyor. Ancak, Dr. Goleman'a göre, duygusal zeka doğuştan gelen bir özellik değil. İnsan beyninin yapısı dolayısıyla, çocuklukta alınan duygusal dersler, yaşam boyunca davranış tarzını belirliyor



Kardeşini Doğurmak

Büşra SANAY'ın Kardeşini Doğurmak kitabı çocuk istismarı üzerine yazılmış bir kitaptır. Sanay, cesareti ve inancıyla yola çıkıp Türkiye'de ve dünyada da gözlerimizi kapatarsak, görmezden gelirken geçecek sandığımız bir insanlık suçunu araştırmış. Kitaptaki ifadeler çoğu zaman öğretmen, avukat, psikologlara ait. Birinci ağızdan mağdurların anlatımı çok az. Sanay, olaya çeşitli açılardan bakabilmek için psikolog, psikiyatrist, din adamı, dernek başkanı, sosyal hizmet uzmanı, avukat, hakim gibi birçok kişiyle görüşmüştür. Ve bu acı olayları insanların bakmasını sağlıyor.

Bir İdam Mahkumunun Son Günü

Victor HUGO'nun Bir İdam Mahkumunun Son Günü kitabı kısa sayılabilecek ama insanda çok derin izler ve düşünceler bırakan bir eser. Bir idam mahkumunun, mahkumiyetinden, giyotinle idam edilmesine kadar geçen zamandaki iç dünyasını yansıtan muhteşem bir kitaptır. O devirdeki insanların idamı zevkle izlediğini vurgulamış ve bunu eleştirmiştir. Bir insan ne kadar da büyük suç işlese işlesin idamı hak etmediğini ve yok etme gücünün sadece tanıya özgü olduğunu savunur. Cezayı verip insanı yok etmek yerine suçluları iyileştirmeyi öğütlemiştir



Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk

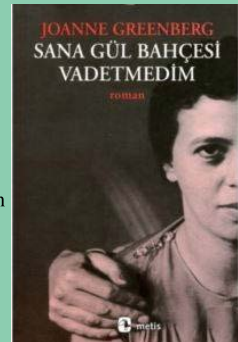
Bruce D. Perry'nin Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk kitabı Adını içerisinde anlatılan olayların birisinden almıştır. On çocuğun gerçek hikayelerinden sadece biri. Her bölümde travma yaşayan farklı bir çocuğun hikayesi anlatılıyor. Aynı zamanda hastalıklarla ilgili bilgi veriliyor. Kitapta anlatılan vakaların hepsi gerçek, hepsi insanın canını acıtıyor.

15 yaşındaki annesi tarafından terk edilen bir bebeğin, bir süre yanında kaldığı anneannesinin vefatından sonra köpek yetiştiricisi, biraz da zeka özürü olan bir yaşlı adamın elinde kalmasıyla içine düştüğü dramdan...

Çocuk 11 aylıktan itibaren köpek gibi kafeste büyüdüğünden, daha doğrusu büyüyemediğinden konuşması, yürümesi, kısacası bir insan gibi davranmasını gerektiren hiç bir yönü gelişmemiş. Yazar, onu bir hastane odasında ilk gördüğünde, saldırganlığından bir kafes içine konulmuş, yemekleri insanların üzerine fırlatan, 6 yaşında altı bağı, zayıf, sürekli çılgın atan, konuşmayı bilmeyen bir çocuk...

Sana Gül Bahçesi Vadetmedim

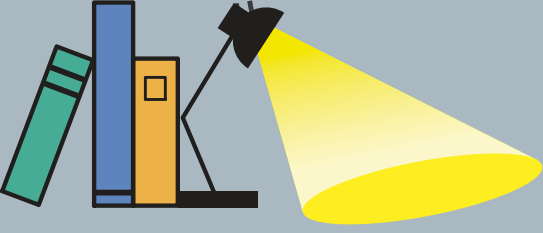
Joanne Greenberg'nin Sana Gül Bahçesi Vadetmedim kitabı 16 yaşındaki şizofren bir kızın hikayesi... Daha küçük yaşlarda arkadaşları tarafından dışlanmanın, mükemmeliyetçi bir dedeyle büyümenin ve ırkçılığın sonucunda şizofren olan Deborah'ın öyküsü. Kitapta şizofreni hastalığının aile, hasta ve doktorun gözünden anlatılıyor olması çok yönlü bir bakış açısı sunması yönünden onu bu alanda zirveye çıkarıyor diyebilirim. Küçük yaşlarda Deborah'ın hastalık yönünden kendini belli etmesi ama ailenin çocuklarına toz kondurmama, durumu kabullenememe açısından kliniğe geç yatırılması konusuna değinilmiş. Kitaptaki başka bir özellik ise bu durumdaki hastalara karşı gerek hastalık öncesinde ve gerekse hastalık sırasında ailenin ve çevredeki diğer insanların tutumunun nasıl olması gerektiği konusunda eğitici bilgiler vermesidir. Sebepler, belirtiler, davranışlar, roman içerisinde kurgulanmıştır.



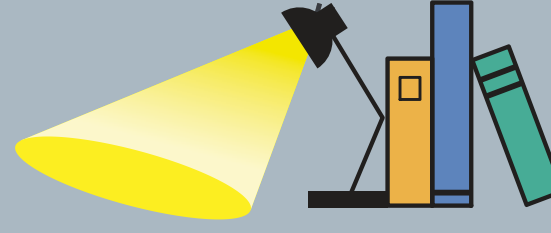
Şura KIRMIZI

PDR - 1.Sınıf



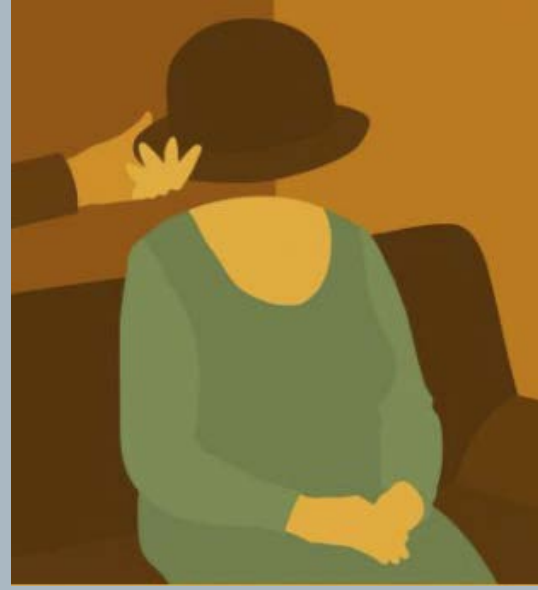


Kitap İncelemesi



"Karısını Şapka Sanan Adam"

Duyularımızın, davranışlarımızın ve zihinsel süreçlerimizin kaynağı nedir? İnsanlık tarihi kadar eski olan bu soruya bir çok farklı cevap verilmiştir. Örneğin Empedokles (M.Ö. 490-430) zihinsel faaliyetlerin kaynağı olarak kalbi merkezi organ olarak görmekte iken Alkmaion (M.Ö. 500) ise merkezi organ olarak beyni görmekteydi. Hipokrat ve Platon, Alkmaion'un 'beyin hipotezi'ni savunurken Aristoteles de (M.Ö. 384-322) zihinsel süreçlerin organı olarak kalbi görmüş ve beynin görevinin kanı soğutmak olduğunu ileri sürmüştür. Bergamalı Galen (M.S. 129-217), 'ruhun' frontal lob içinde yerleştiğini savunmuştur. Vesalius ise beyni ruhun yerleştiği yer olarak değil de zekâ, hareket ve duyu organı olarak göstermiştir. Zaman geçtikçe beyin ile ilgili çalışmalarda artmış ve yapılan çalışmalarla durum daha netlik kazanmıştır. Beyin bilimi 2. Dünya Savaşı sırasında Rusya'da R. A. Luria, Leontev, Anokhin, Bernstein ve diğerlerinin ortak çalışmalarıyla yaratıldı ve adına da nöropsikoloji dendi. Davranışın nörolojik temellerini anlamaya yönelik çabalar nöropsikolojinin temelini oluşturmuştur. Peki bugünkü anlamından bahsedecek olursak nedir nöropsikoloji? Psikolojik süreçler ile beyin yapıları ve sistemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen, beyin faaliyetlerinin gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlardaki çıktısını anlamaya ve açıklamaya çalışan bir bilim dalıdır. Nöropsikoloji, nöroloji ve psikiyatri arasında köprü işlevi gören yönüyle de multidisipliner bir alandır.



Şimdi ise beynin yapı ve fonksiyonlarının belirli psikolojik olaylarla ilişkisini anlamaya çalışan, bir bilim dalı olan nöropsikoloji için oldukça ilginç bir vakayı ele alalım: Karısını Şapka Sanan Adam.

Gerçek bir görsel dünyanın olmadığı ; nesnelere, ailenizdeki kişileri bile hatırlayamadığınız bir yaşamı hayal edin. Sizler için durum çok zor olabilirdi öyle değil mi? Birazdan Prof. Oliver Sacks'ın bir hastasının hikayesine tanık olacaksınız.

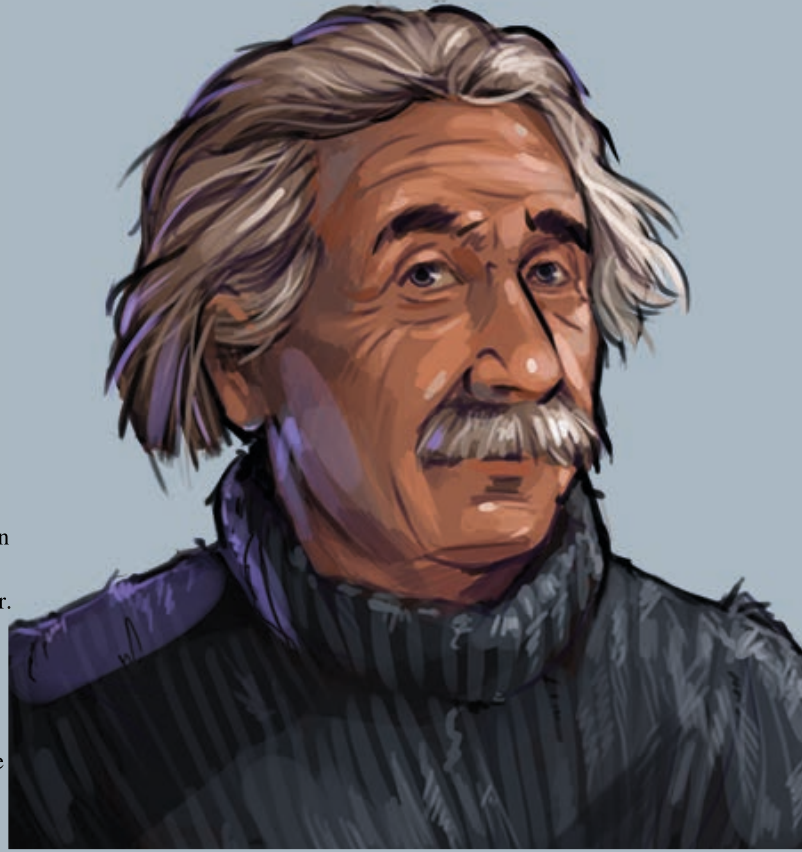
Görsel agnozisin özel bir şekli Dr. P. 'nin başına gelmişti. Kısaca bahsedecek olursak agnozi, kişinin duyuusal bir bozukluk olmadan, o duyu aracılığıyla öğrendiği bir şeyi tanıyamamasına verilen addır. Örneğin elinde hiçbir duyu kusuru olmayan bir kişi gözleri kapalı iken avucuna konan bir kalemi yoklayarak tanıyamazsa bu bir agnozidir. Görme agnozisi olan hasta ise gördüğü objeyi, renkleri veya önceden bildiği kişilerin yüzlerini tanıyamaz. Bunlara sırasıyla görsel obje agnozisi, renk agnozisi ve prosopagnozi adı verilir. Bilateral oksipitotemporal lob hastalıklarında görülür. Olması imkansız gibi görünen birtakım olaylar sonucunda tüm duyguları, somut kavramları, kişiselliği ve "gerçeği" kaybetmiş bir adam: Dr. P.

Dr. P. yılların tanınmış klasik şarkıcısıydı ve yerel bir müzik okulunda yıllarca öğretmenlik yapmış bir müzisyendi. Tuhaf sorunları ilk defa öğrencileriyle ilintili olarak gözlenmeye başlamıştı. Dr. P. öğrencilerinin yüzünü çıkartamamaya başlamıştı ancak seslerinden onları ayırt edebiliyordu. Dr. P. sadece yüzleri tanınamakla kalmıyor, ortada görülecek yüz olmadığına varmış gibi görüyordu. Su pınarlarının tepelerini çocuk başı zannederek şefkatle okşuyor, mobilya tokmaklarına dönerek şefkatle konuşuyor ve yanıt alamadığında şaşırıyordu. Üstelik kendini hastalanmış gibi de hissetmiyordu hatta kendini hiç bu kadar iyi hissetmemişti. Öyle ki kendisinde farklı "bir şeyler" olduğunu anlamak için 3 yıl geçmesi gerekti. Şeker hastalığının ortaya çıkmasıyla beraber şekerin gözlerine zarar verebileceği düşüncesiyle doktora gitti. Doktor kendisine gözleriyle ilgili bir sorun olmadığını ancak beyninin görme ile ilgili alanında bir problem olduğunu söyledi ve kendisini Dr. Sacks'a yönlendirdi. Sacks, bu akıcı ve güzel konuşan kültürlü adamda bir sorun olduğunu ilk başta pek anlayamamıştı ama sonrasında bazı tuhafıklar dikkatini çekmeye başladı. Dr. P.'nin kendisini incelerken yüzünü bir bütün olarak görmek yerine parçalara ayırarak incelemeye başladığını farketti. Yüzünün tamamını değişen yüz ifadeleriyle bir bütün olarak algılayamıyordu. Sacks, Dr. P.'yi reflekslerini incelemek üzere nörolojik muayeneye aldı. Daha sonrasında ayakkabısını giymesi için onu odada yalnız bıraktı geri döndüğünde ise giymemiş olduğunu gördü. Durumu kendisine hatırlatınca Dr. P. garip bir şekilde ayağını tutarak "Bu benim ayakkabım, öyle değil mi?" diye sordu. Bunun üzerine Sacks, ona ayakkabısını gösterince şaşırarak "Aa, ben onu ayağım zannetmişim" cevabını verdi.



Bu ilginç duruma şaşırarak Sacks, ondan çeşitli resimleri tarif etmesini istedi. Ancak Dr. P. tıpkı yüzünü incelerken yaptığı gibi resimdeki minik ayrıntılara, ayırt edici özelliklere dikkat ediyor ,görüntüyü bir bütün olarak algılayamıyordu. Sacks ona Sahra Çölü'nün uçsuz bucaksız kum tepelerinin görüntüsünün yer aldığı kapak resmini gösterdiğinde ve ne gördüğünü sorduğunda ondan şu yanıtı aldı:” Bir nehir ve suyun üzerine doğru uzanmış terasıyla, küçük bir misafirevi görüyorum. İnsanlar terasta yemek yiyorlar.” Bakmasına bakıyordu ama kapak resmin ötesindeki boşluğa odaklanmıştı ve orada olmayan şeyleri anlatıyordu. Yüzünde mütebessim bir ifade vardı. Muayenin bittiğine karar vermiş olsa gerek şapkasını aramaya başlamıştı. Eliyle uzanarak karısının kafasını tuttu ve giymek üzere kaldırmaya çalıştı. Görünüşe göre karısını şapkasıyla karıştırmıştı! Karısı ise böyle şeylere alışmış gibi görünüyordu. Sacks, birkaç gün sonra onu aşına olduğu bir yerde, evinde görmeye karar verdi ve kendisine şarkı söylemesini istedi.Dr.P.'nin beyninin, temporal bölgesinde bir hasar olmadığı görülmüştü. Şahane bir müzikal kortekse sahipti. Sacks, görsel süreçlerin meydana geldiği parietal ve oksipital bölgelerinde bir sorun olup olmadığını merak ediyordu. Kendisine, yanında getirdiği platonik cisimlerle ilgili sorular sormaya başladı. Soyut şekillerle bir sorunu olmadığını anladı. Bunun üzerine gerçek bir yüz sunulduğunda nasıl gördüğüne bakmak için ona TV'de bir film açtı.

Dr. P. oyuncuların yüz ifadelerini çıkartamamıştı. Kimin kim olduğu, hatta hangi cinsiyetten oldukları bile kafasında açık değildi. Sacks, aşına olduğu yüzleri daha iyi tanıyabileceğini düşünerek ona evinin duvarındaki ailesinin, meslektaşlarının, öğrencilerinin ve kendisinin fotoğrafını gösterdi. Ancak Dr. P. kimseyi tanıyamadı. Yalnızca Einstein'ı tanıyabilmişti bunun sebebiyse bıyığını ve saçının o özel şeklini farketmesiydi. Kardeşini de hemen tanıyıştı hatta ”Bu kare çeneyi, şu büyük dişleri nerede olsa tanırım” demişti. Yani aslında tanıdığı kişi kardeşi değil ,onu tanımlayan belirgin özellikleriydi. Ayırt edici özellikler olmadığında hiçbir yüz tanıdık gelmiyordu. Dr. P. ,dünyayı bir bilgisayar gibi anahtar özelliklerle ve şematik bağlantılarla yorumluyordu. Sacks, onu bu seferde bir roman hakkında sınıadığında olay örgüsünü hiç zorlanmadan anlatabilirdi. Kahramanların söyledikleri sözleri hatırlıyor ama yüzlerini hatırlayamıyordu. Sorulduğunda kelimelere dayalı etkileyici hafızasıyla orijinal görsel tarifleri anlatıyordu. Ama bunların onun için ,duyumsal, duygusal ve kurgusal gerçeklikten uzak ve içi boş olduğu görülmüştü. Yani içsel bir agnozisi de vardı. Ama bu sadece belirli imgelem çeşitleri için geçerliydi. Dr. P. her şeyi şarkı söyleyerek yapıyordu; yemek yerken, giyinirken, yıkanırken...Hiçbir faaliyeti şarkıya dönüştürmeden yapamıyordu. Sacks'a göre onun hayatında imgelerin yerini müzik almıştı. Beden imgesi yoktu, beden müziği vardı. Ama 'iç' müziği durduğunda akli karışıyor ve duruyordu. Aynı şekilde dış dünya ile ilişkisi de kesiliyordu.

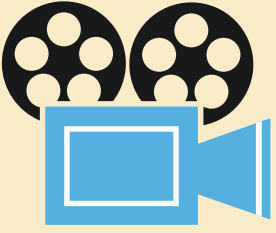


O günden sonra Sacks ile Dr. P. bir daha hiç görüşmediler. Dr.P.'nin beyninin görme ile ilgili alanında büyükçe bir ur vardı .Dr.P.'nin tüm somutluk ve gerçeklik duyularıyla, zihinde canlandırma ve temsil etme güçleri tahrip olmuştu ve ağır bir görsel agnozi meydana gelmişti. Hastalığının giderek ilerlemesine karşın Dr. P. hayatının son günlerine kadar müziği yaşamayı ve öğretmeyi sürdürdü.

Tuba KÜRNE
Psikoloji - 2.Sınıf

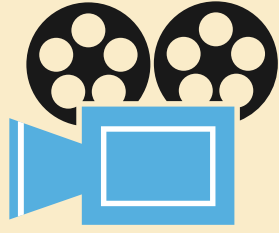






Film Analizi

"Halam Geldi"



Film, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde medeniyetlerin iç içe geçtiği, birden fazla kültürün bir arada yaşadığı köylerden biri olan Akıncılar'da yaşayan Diyarbakırlı ve henüz 13 yaşındaki iki genç kızın hazin öyküsünü anlatıyor. Ülkemizde halen kanayan yaralardan biri olan "çocuk gelinler" gerçeğini yansıtıyor. Çocuk gelinlerin dramını, akraba evliliğinden doğan engelli çocukların yaşamını çocukların gözünden anlatılıyor. Genç kızların adet oldukları günü anlatan filmdeki erkeklerin bu günü beklediklerini anlatılıyor. Filmde okumak isteyen, üzerindeki baskının farkında olduğu için karşılarındaki Yunan adası Limni'ye kaçmak isteyen güçlü bir kıza anlatıyor. Film, aynı zamanda Kıbrıs'ın kuzeyi ve güneyi arasındaki sınır sorununu da insani yönleriyle ele alışıyla ön plana çıkıyor.



00:00:32) – Huriye birden evden çıkar. Tedirgin bir şekilde yürürken arkasına bakar. Çantasından çıkan çöpi kimse görmeden çöp kovasına atar ve üstünü diğer çöplerle kapatır.

- Huriye ilk defa regl olmuştur ve bunu gizlemeye çalışır. Çünkü ailesi ve yaşadığı toplum regl olduğunu duyarsa Huriye'yi evlendirecektir (O toplumda regl olan kızlar evlenme çağına gelmiş anlayışı hakimdir).

□ (00:01:44) – Portakal bahçelerinde çalışan kadınlar ve yanlarında şarkı söyleyen çocuklar görülmektedir.

- Bu sahnede anlatılmak istenen kadın hem bahçe işleriyle ilgilenir hem de aynı zamanda çocuğa bakmakla yükümlüdür. Tarlada çalışan erkeklerin olmaması sadece kadınların çalıştığının erkeklerin hiçbir şekilde yardım etmediğini gösteriyor.



□ (00:03:58) – Huriye Reyhan'a, ben ne etcem ya, istemiyorum ya, der. Reyhan, otur sakın ol, der. Huriye, demesi kolay takacaklar beşi bir yerdeyi, der. Reyhan Huriye'ye tokat atar. Reyhan, aybaşı olan kıza akı başına gelsin diye tokat atılır, benim halam gelsin sen de bana tokat atarsın ödeşiriz, der.

- Çocuklar toplumun kalıpyargularını çok iyi benimsemişler ve şiddeti bile gelenek haline getiren bir toplumda yaşıyorlardır.

□ (00:05:20) – Annesi Oya'ya, giderken o masanın üstündeki bebeği al, çöpe at senin oyuncak yaşın geçti kaç kere söyleyeceğim sana eşek kadar oldun, der. Ama Oya oyuncak bebeği çöpe atmaz odunların arasına saklar.

- Çocuğun yaşı küçük ve oyuncak çağında olmasına rağmen çocukluğunu yaşamasına izin verilmediği görülmektedir. Küçük kızları erkenden yetişkin gibi gören onları bir an önce evlendirme çağına getirmeye çalışan bir toplum görüşü hakim olduğunu görmekteyiz.



□ (00:05:45) – Muhtar televizyon kanallarını elindeki uzun çubukla değiştirir. Yanında suyu kahvesi vardır ve ayaklarını sandalyelerin üzerine uzatıp gayet rahat görünmektedir. Sonra Haluk gelir ikametgah işleri için. Muhtarın kızı Oya gelir yanlarına Muhtar, bu benim iki numara Oya üç numara da yolda geliyor Osman, diyerek elindeki tesbihi dik bir şekilde Haluk'a göstermiştir.

- Erkeklerin o toplumda gayet keyiflerine düşkün, rahatlarını önemsediklerini görüyoruz. Muhtar'ın çocuk yapmakla övündüğünü ve erkek çocuğu önemsediklerini, elindeki tesbihle yaptığı hareketi görüyoruz. O hareket çocuğun cinsel organını temsil etmekte. Bu da ataerkil bir yapının olduğunu destekler durumda. Erkek çocuğun soyun devamını getirdiği düşünülüyor için yüceltildiği, kızların daha geri plana atıldığını gösteriyor.



□ (00:08:43) – Okul müdürünün odasına Haluk gelir ve oturur. O sırada kız öğrenci kapıyı çalar daha kız öğrenci neden geldiğini söylemeden Müdür kıza, kızım bize iki çay getir, der.

- Burada anlatılmak istenen çay, kahve getirme işlerinin sadece kızların görevi olduğunu düşünen bir zihniyetinin hakim olduğu. Eğer içeri giren çocuk erkek olsaydı onun neden geldiği sorulurdu ama kız öğrenciye hemen sorumluluk yüklendi ve çalıştırıldı

□ (00:09:28) – Bahar Huriye'ye, bir sakın olsana ,der. Huriye, tabi tabi senin için konuşmak kolay sana, der. Bahar, dön de bir sınıfa bak babama göre bunların (erkek öğrencilere bakar) hepsi gevur ya sen gidersen benim bu sınıfta okumama izin verir?, der.

- Toplumda kız çocuklarının okumasına, kızların erkeklerle aynı ortamda bulunmalarına pek sıcak bakılmadığını görmekteyiz. Kızın babam izin vermez demesinden de aile içinde babanın sözününün geçtiğini annenin daha pasif ve anneye söz hakkı tanınmadığını anlıyoruz.



□ (00:15:23) – Haluk'un babası hastadır. Yaşlı adamın vücudunda birtakım yaralar vardır. Haluk'un eşi Bahar, kayınbabasının yaralarını temizlemektedir ve yaşlı adamın bakımıyla ilgilenmektedir.

- Sahneden anlaşılacağı üzere, kadının hasta bakımında bu onun göreviymiş gibi muameleler yapılması. Erkeklerin böyle işlere pek yeltenmediklerini nasıl olsa o kadın o yapar düşüncesinin olduğunu görüyoruz.

□ (00:16:25) – Haluk ve Bahar'ın oğlu okuldan gelmiştir. Anne, baba ve çocuk koltuğa oturmuşlardır ve anne, baba çocuğa sevgi gösterisinde bulunuyorlar. Çocuğu okuldaki ilk gününün nasıl geçtiğini sorarlar. Çocuk, ilk gün işte normal, bizim köyden iki kız var, der. Babası ve annesi gülmeye, çocuğu gıdıklamaya başlarlar. Babası, maşallah Ali Bey ilk gündün kızlarla da tanışılmış, der ve güler. Annesi, benim oğlum büyümüş de kızlarla konuşmaya başlamış, der.

- Toplum erkek çocuğunun kızlardan bahsetmesini normal karşılarken kız çocuğunun sırf okulda fazla erkek var diye okuldan alınmak istemesini düşünmesini benimsemiştir. Aynı şekilde kız çocuğu okulda iki tane erkek var deseydi aile gülmeyecekti ve hoş karşılanmayacak, toplum tarafından ayıplanacaktı. Burada net bir kadın-erkek ayrımcılığı örneği vardır.



00:17:23) – Reyhan okuldan gelmiştir ve direkt odasına geçip üstünü değiştirmiştir ve yetişkin bir birey gibi elbise giyip yazma takmıştır. Sonra küçük kardeşini de alıp portakal bahçesinde çalışmaya gitmiştir.

- Kız dinlenmesi, ödevlerini yapması gerekirken vakitlerde kardeşine baktığını yaşının daha çok küçük olmasına rağmen çalıştırıldığını görmekteyiz. Bu, toplumda kız çocuğunun sürekli bir sorumluluk içinde olması gerektiği mesajını veriyor. Bu durum küçük kızın erken olgunlaşmasına, hayata karşı umutsuz olmasına neden olur.



□ (00:19:48) – Kiraathanede erkekler oturmaktadır. Orada bir adam Huriye'yi okuldan alacaklarını Reyhan'ın babasına söyler. Senin kız onca gevurun içinde yalnız başına mı okuyacak, koca sınıfta yalnız ikisi kalmıştı ya, valla ben bilmem eşeğini sağlam kazığa bağla yoksa çok ağlarsın, diyip dolduruşa getirir.

- Reyhan eğer sınıfta tek kalırsa toplumun bunu yanlış anlayacağını ve babasını ayıplayacakları görülmektedir. Bu da toplumun bireyler üzerinde çok etkisinin olduğu ve söz söyleme haklarının olduğu gösteriyor. Sürekli başkaları ne der diye düşünüyorlar. Eşeğini sağlam kazığa bağla diyip kötü bir benzetme yapıp kız çocuğu değersizleştirilmiştir.

□ (00:20:12) – Reyhan portakal bahçesinde çalışmaktadır. Babası gelir ve Huriye'yi okuldan aldıkları doğru mudur, der. Kızına kız konuşsana diyip bağırır. Reyhan, hayır, valla bugün okuldaydı, der. Babası doğru konuş yoksa hırpalayacağım, hele bir doğru çıksın, der. Reyhan, döversin olur biter, okula gel hocalara sor, der. Babası, soracam tabi, der.

- Babasının kızına kötü davrandığını görüyoruz. Kızın, döversin olur biter düşüncesi de bunun toplum içerisinde normalleştirildiği ve alışıldık bir şey olduğunu gösterir. Eğer kötü bir şey yaparsa babasının onu dövmesine izin vermesi gerektiği düşünür. Babanın kızı soracam tabi demesi kızda babam bana güvenmiyor düşüncesini oluşturur. Ne derse desin insanların ona güvenmeyeceğini düşünebilir ve ileride özgüveni düşük bir birey olabilir.



□ (00:21:54) – Baba eve gelmiştir. Reyhan'ın annesine, ben ne dedim şu çocuk (Reyhan'ın kardeşi) dışarı çıkmayacak diye, hem sokağa sal hem de sahip çıkma, der. Kadın da, seviyor bahçeyi, der korkak ve tedirgin bir şekilde. Adam kadına bağırır ve çıkmayacak der.

- Burada erkeğin kadın üzerinde bir hakimiyet kurduğunu ve kadına istediği her şeyi söylemekte özgür olduğunu görüyoruz. Kadın erkekten korkuyor ve cümlelerini kurarken tedirgin oluyor. Bu toplumda erkeğin sözünün geçtiğini kadınların hiçbir şekilde erkeğin lafı üzerine söz söyleme hakkı olmadığını gösteriyor.

□ (00:22:38) – Huriye, halası, annesi ve küçük kardeşi oturmuştur. Halası annesine, bu kızı neyle besliyorsun iyice büyümüş, der. Annesi, halası kız sana emanet, ben hayırlısıyla oğlumu büyütecem, der.

- Toplumda erkek çocukların daha çok önemsendiğini görüyoruz. Kadının bütün çocukları kendi çocuğu olduğu halde bir ayrımcılık yaptığını görüyoruz. Bir kadın olarak kendisinin de değersiz yetiştirildiğini düşünürsek kızına daha çok sahip çıkmasını bekleriz ama tam tersi oluyor. Çünkü kocası öyle istiyor ve onu mutlu etmek için bu fikri benimsiyor. Bunun sebebi de erkeğin ona değer vermeyeceği ve şiddet göstereceği korkusudur. O yüzden kadın erkeğe itaat etmek zorunda kalıyor. Bu da kadınları çaresiz bir ruh haline sokuyor.



□ (00:28:40) – Reyhan'ın annesi, kardeşi ve komşuları oturmaktadır. Komşuları, Ferhat (Reyhan'ın babası) kahvede keyif çatsın sen de koca bahçenin yükünü tek başına taşı, der. Reyhanın annesi, ne yapacaksın kısmet böyleymiş, der.

- Reyhan'ın annesi ona yüklenen görevlerin, sorumluluklarının farkındadır ama sesini çıkaramaz çünkü eşinden korkuyordur. Ne yapacaksın, kısmet böyleymiş, diyerek durumu kabullendiğini ve elinden bir şey gelemeyeceğini gösterir. Bu da kadında umutsuz duygular uyandırabilir. Kadın kaderine mahkum durumdadır.



00:35:05) – Huriye'nin kız kardeşi annesine ablam yalan söylüyor sana saklıyor sende der. Annesi ne saklıyor, diyip sinirlenir. Huriye gelir annesi küfredip vurur. Huriye, yeminle söyleyecektim, der. Annesi, derdin ne senin onun bunun diline mi düşmek istiyorsun, der. Huriye'nin babası gelir. Annesi, babasına adet olmuş bizden saklıyor, der. Babası, sen kimsin bizden neyi saklıyorsun sen bizi elelemin ağzına sakız mı edeceksin geberteceğim seni, der. Kemerini çıkarır ve kızı dövmeğe kalkışır. Annesi, hemen şehre inek üzerimizden bu yükü atak, der. Babası, doğru söylüyorsun, der.



- Toplumda kızın regl olması çok kötü bir şeymiş gibi algılanıyor. Regl olur olmaz evlendirilmesi gerektiğini ve eğer bunu saklarsa toplum tarafından ayıplanacağı düşünülür. Babasının kızı dövmesi kızın duygularını tamamen göz ardı ettiğini sadece başkalarının düşüncesini önemseyemediğini gösteriyor. Bu olanların hepsi Huriye'nin küçük kız kardeşinin gözü önünde oluyor. İlerde küçük kızın bu yaşadıklarından dolayı psikolojisinin bozulmasına neden olacaktır. Babasından sürekli korkacak hiç hakkını savunamayacaktır. Huriye dayak yediği için kendini çaresiz, üzgün hissetmektedir. Bu yaşadıklarından sonra babası dövmesin diye artık hiçbir şeyi dile getiremeyecek onlar ne isterse yapacaktır.

00:36:59) – Reyhan yoldan geçerken sınıfındaki erkek öğrencinin öksürdüğünü görür ve ona su vermek için evlerine girer. Annesi Reyhan'a teşekkür eder, sen git artık laf söz olur, der.

-Bu sahneden de anlayacağımız gibi hiçbir şekilde hangi durumdan dolayı kızın orada olduğu düşünülmeden toplumun yargıladığı ve insanlarda oluşan toplum ne der düşüncesi.



□ (00:40:52) - Reyhan'ın babası Reyhan'ı ve annesini şehre Reyhan'ı okuldan aldırarak için rüşvetle birlikte akıl dengesini kaybetmemesine rağmen rapor çıkartmıştır. Raporda sağlıklı bir birey gibi davranamayacağı tespit edilmiştir, yazmaktadır.

Kız çocuklarının okutulmayıp evlendirilmeleri için ellerinden gelen her şeyi yapan bir toplum ve rüşvetle her şeyi yapacağına inanan bireyler görüyoruz. Kızın akranları okuldayken kendisinin evde olmasından dolayı duyacağı üzüntü ve gireceği psikolojik bunalım babanın umrunda değildir. Babanın tek isteği bir an önce kızını evden uzaklaştırmak.

00:43:39) – Reyhan'ın annesi yemek yapar sonra Reyhan gelir, şimdi ne olacak, haksızlık bu daha zamanım gelmedi ki, niye susuyorsun bir şey söyle bir şey yap, der. Annesi, ne yapmamı istiyorsun, der. Reyhan, vermem kızımı de, gerekirse babanın karşısına dikileceğim de, de işte ne bileyim, der. Annesi, kızım sadece okuldan alıyor, der. Reyhan, ben okula gitmek istiyorum, beni buraya hapsediyorsun ana ne farkın kaldı ki babamdan, der ve gider ağlamaya başlar.

-Bu sahnede anlatılmak istenen kadınların hep evde olmaları gerektiği, onların tek işlerinin yemek yapmak, çocuk bakmak, temizlik yapmak vb. işleri olduğudur. Annesi kızını korumak ister ama kocasından korktuğu için bir şey yapamaz, elinden hiçbir şey gelmez. Kızın ne farkın kaldı ki babamdan demesinden anlayacağımız şey ise babası hep kötü annesi hep iyiydi ve annesine hep farklı bir gözle baktığı. Bu sahneden hareketle kız çocuklarının eşitliğin olmadığı toplumlarda aslında en büyük desteği annelerinden görmek istedikleridir.



□ (00:45:38) – Reyhan çantasını almıştır ve evden çıkmıştır. Üzerindeki elbisenin içine formasını giymiştir. Köyde bir tarlanın içinde üstünü çıkartır ve okula gider. Reyhan sınıfındaki erkek çocukla birlikte bankta oturur. Babası gelir ve onları görür. Herkesin içinde kızını döver.

Saçından sürükleyerek okul müdürünün odasına götürür. Müdür, ne hale getirmişsin kıızı üstelik okulun içinde, der. Babası doktordan aldığı raporu müdürün masasına hızlı bir şekilde vurarak koyar ve kızını alır gider.

-Kızların hiçbir şekilde erkeklerin yanında oturamayacağı eğer otururlarsa böyle şiddet görecekları anlatılır. Babasının insanlar içinde kızının saçlarını çekip sürüklemesi ise kızın kendini değersiz hissetmesine ve yaptığı şeyin kötü bir şeymiş gibi düşünmesine neden olur.

□ (00:50:02) – Babası Reyhan'ı evin kapısından hızlıca içeri atar. Annesi korkmuş bir şekilde kızını alır, sarar. Babası, bu kız bir daha evden çıkmayacak hele bir çıksın Kuran hakkı için hepinizi öldürürüm anladın mı, der. Babası akrabalarını arayarak, Reyhan hazır ilk uçakla gelin, der. Annesi, vermem kızımı, der. Babası, ulan seni de kızını da... der.

- Annesinin kızını babasından koruduğunu görmekteyiz. Ama kadın korudukça kocasından şiddet görmektedir. Öfkesinden dolayı adam bir an önce kızını evlendirmek ister. Bu da kızın evleneceği zamanı kendisinin karar veremeyeceği babası ne zaman ve kimle isterse o zaman evleneceğini gösterir.

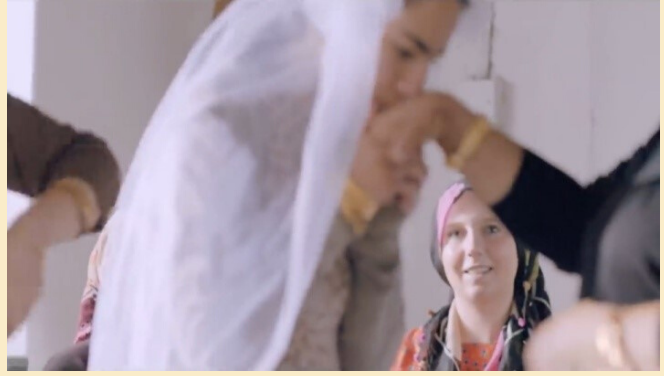


□ (00:57:09) – Reyhan'ın annesi kocasının olduğu kıraathanenin önüne gelir, kimsenin koynuna girmeyecek benim kızım, der. Kocasını herkesin önünde kadına dayak atar. Sonra eve gelirler. Adam, beni herkesin içinde rezil ettin ilk önce seni sonra içerdeki p*çleri öldüreceğim diyip silahı doğrultur kapıyı kapatır. Kadın, ben senin namusuna hiç söz getirmedim nolur çocuklarımıza dokunma, der. Adam hala çocuklarım diyorsun, köy meydanında ne namusum ne şerefim kaldı şahadet getir, der. Reyhan, baba lütfen yapma, diyip kapıya vurmaya başlar. Kapıyı açar ve kızına, yarın evleniyorsun, der.

- Çocuklar ikisinin çocukları olmasına rağmen anne sahiplenirken baba çocukları öldürmekten söz edebiliyor. Kadın hakkını savunmaya kıraathanenin önüne gitmiştir ama erkek çevrelerindeki insanların düşüncesini önemsemediği için kadına şiddet uygular. Kadın her şeye boyun eğmez, lütfen gibi kavramlar kullanarak onun güçlü olduğunu kabul eder. İtaatkar davranır.

□ (01:01:07) – Huriye'nin çeyizi açılmaya başlanır. Kadınlar vardır ve hepsi gayet mutludur. Annesi halasının elini gösterir ve Huriye halasının elini öper. Altınlar takılır. Huriye hiç mutlu değildir, yüzünde şaşkın bir ifade vardır.

- Daha sadece 13 yaşında olmasına rağmen evlendirilen bir kızın çeyizi açılıyor ve ailesi bundan çok hoşnut. Ataerkil bir yapı egemen olduğu için kızlara değer verilmediğini görüyoruz. Kıza altın takılarak ona değer veriliyor, ona iyilik yapıyor süsü verilir.



□ (01:02:51) – Reyhan'ın evleneceği kişi gelmiştir. Kendinden yaşça büyük birisiyle evlendirilir. Reyhan ve annesi ayrılırken ağlar. Reyhan zorla arabaya bindirilir.

- Anne her ne kadar üzülse de söz hakkı erkekte olduğu için annenin elinden üzülmekten başka hiçbir şey gelmez. Kızın da aynı şekilde hiçbir söz söyleme hakkı olmadığı için rızası alınmadan evlendirilir. Burada kızın evlendiği kişi akrabadır. Toplumdaki erkeklere pek sıcak bakılmadığı için yine kız aileden biriyle zorla evlendirilir. Ne yazık ki hala riskli olduğunu bile bile insanlar akraba evliliği yapmakta ya da buna zorlanmaktadır.

□ (01:08:14) – Reyhan'ın evlendiği kişinin annesi Reyhan'a odanız bura diyip odayı gösterir. Korkmayasan kızım hepimiz geçtik bu yoldan, der. Reyhan, ben senle yatsaydım ya, der. Kadın, sen kocanla yatacağın, hadi hadi, der bağıarak. Reyhan odadan kaçmaya başlar. Evlendiği kişi, niye çıkardın üstünü başını, der. Adam, ne demek yakma canımı, der. Bırak beni abi, der Reyhan. Adam, ne abisi biz evlendik der ve kıza tokat atar saçını çeker. Rehan, bacım ben senin istemiyorum seni, der. Adam, kadını olacaksın diyip tecavüz eder.

- Korkma kızım geçtik biz bu yoldan cümlesiyle anlatılmak istenen bunun geçmiş yıllardan beri böyle olduğu, normalleştirildiğidir. Çocuk yetişkin gözüyle görülür ancak çocuğun evlendiği kişinin annesine ben senle yatsaydım ya, demesinden hala yatarken birilerini istediği onun yetişkin olmadığına göstergesidir. Aynı şekilde kendinden yaşça büyük birisiyle evlendirdiği için abi der, durumu kabullenmek istememektedir. Daha evlendiklerinin ilk gününde kıza şiddet uygulamaya başlar. Buradan çıkaracağımız sonuç erkeğin ilk günden kızın gözünü korkutmak istemesi bundan sonraki hayatında hiçbir şekilde hiçbir şeye itiraz etmemesini sağlamaktır.



□ (01:17:07) – Reyhan kaçır ve karakola gider. Annesi oraya gelir. Oradaki komutan, çekip alamadın mı kızını bunların elinden, der. Annesi, alamadım suçum büyük benim, der.

- Filmin geri kalanında da görüldüğü gibi kadının çaresizliği ön plana çıkmıştır. Başını yana eğmesinden bile elinden hiçbir şeyin gelebileceğini ve bunu kabullendiğini görüyoruz.

Filmdeki Kadınlara ve Erkeklerle Genel Bakış

Karakter Özellikleri

Kadınlarda görülen karakter özellikleri:

- Uysal \ Çekingen
- Sevimli
- Nazik
- Mantıklı
- Uzlaştırıcı \ Sorun Çözücü
- Duygusal
- Zeki

Erkeklerde görülen karakter özellikleri:

- Agresif
- Dışa Dönük
- Rekabetçi \ Hırslı
- Kaba
- Komik
- Hayalperest

Sahne İçindeki Söz ve Eylemler:

Kadınlarda:

- Ağlama \ Hüzün
- Ev İşi
- Çocuk Bakımı
- Hasta Bakımı
- Bahçe İşi
- Dedikodu
- Bağırma \ Hiddet

Erkeklerde:

- Küfür Etme
- Bağırma \ Hiddet
- Aşağılama \ Alay
- Hırslandırıcı Sözler
- Dolduruşa Getirme
- Tembellik
- Şiddet \ Tehdit

Kadınlara ve Erkeklerle Atfedilen Roller

Kadınlara:

- Eş
- Hizmetli
- Bakıcı
- Çalışan
- Çalışmayan
- Ebeveyn

Erkeklerle:

- Eş
- Çalışmayan
- İşsiz
- Ebeveyn
- Yönetici
- Çalışan

Sonuç

Toplumsal cinsiyet olgusu, derinliği sabit olmamakla birlikte dünyanın pek çok ülke ve toplumunda yaşanan bir eşitsizlik sorunudur. Toplumsal cinsiyete dayanarak erkek ve kadına biçilen değerler, rol ve kalıplar hiyerarşik olarak erkeğin 'üstte ve önde' bulunması suretiyle ayrıdır. Kadın, toplumsal olarak belirlenmiş cinsiyetinden ötürü erkekten ayrı, ötede, öteki olarak tutulmaktadır. Kadınlık, erkeklik statülerinin imkan ve izin verdiği ölçüde erkek egemen kültür tarafından oluşturulmuş bir kurgudur. Kadına şiddet, cinsiyet eşitsizliğinin bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadının ataerkil yapı nedeniyle, kendisinden beklenen rollere aykırı davranması veya toplumsal normların dışına çıkması, kadına yönelik şiddetin en önemli nedenleri arasında yer almaktadır. Toplumdaki cinsiyet eşitsizliği ve bunun meydana getirdiği sorunlar kadına fiziksel ve psikolojik olarak zarar vermekte; kadınların sosyal açıdan kendilerini geliştirmelerini engellemekte ve kadınların önemli bir kısmının ekonomi, sosyal statü, eğitim, sağlık ve diğer haklar yönünden dezavantajlı olmasına neden olmaktadır. Kadınların şiddet gördüğü bir toplumda eşitlik anlayışını geliştirmek oldukça zordur.

Toplumsal cinsiyet algısının temelinde yatan en temel faktör toplumların kültürel özellikleridir. Şiddet olgusunun çağlar boyu devam etmesini sağlayan nesiller arası aktarımdır. Şiddetin uygulanma biçimi kültürden kültüre değişmektedir. Kadına yönelik şiddete yaklaşımda altta yatan neden ve kültürel farklılıkların özümsemesi önem arz etmektedir. Kültürel değerlerin değişmesinin zor olması kadına yönelik şiddete yaklaşımı ve önlenmesine yönelik uygulamaları tüm disiplinler açısından önemli kılmakta ve şiddetin her bir disiplin için farklı yönlerden ele alınmasını gerektirmektedir.

Simay TÜMKAYA
PDR - 2.Sınıf



BENJAMIN BUTTON'IN TUHAF HİKAYESİ FİLMİNİN ERİKSON'UN YAŞAM BOYU GELİŞİM KURAMI AÇISINDAN ANALİZİ

Özet ve Konu

Katrina Kasırgası'nın New Orleans'ı vurduğu gün ölüm döşeğindeki Daisy Williams hastane odasındaki yatağındadır. Yanında kızı Caroline vardır. Daisy, kızından ömürlük dostu Benjamin Button'ın günlüğünü yüksek sesle okumasını ister. Benjamin'in sıra dışı bir yaşam öyküsü vardır. Birinci Dünya Savaşı sırasında saatçilik yapan bir adam oğlunu savaşta kaybeder. Kör olan saatçi, tren istasyonu için imal ettiği bir saatin geriye doğru işlemesini sağlar. Hayalindeki şey, bu yolla gidenlerin bir ihtimal geri dönmelerini sağlamaktır. Ancak saat mucize yaratır. Savaşın sona erdiği gün dünyaya gelen Benjamin Button, hayatını tersten yaşamaya başlar. O seksenlerinde biri olarak doğar ve yıllar geçtikçe bebekliğine kadar uzanır ömrü. O noktada da son bulacaktır. Aşk zamanı her şey bir süre karmaşıklaşır ama yine de iki sevgilinin de yürüyeceği yol uzundur. Çok sayıda ödül alan filmin ayrıca 5 Altın Küre adaylığı da mevcuttur.



Analize geçmeden önce Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'ndan bahsetmem gerekir. Erikson, Freud'un aksine gelişimi yaşam boyu ele almıştır. Sekiz evreden ve her evrede oluşan iki zıt duygudan bahsetmiştir. Freud'un aksine kişinin bir evrede saplanıp kalmasının doğru olmadığına inanmıştır.

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik
2. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç
3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk
4. Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu
5. Kimlik Duygusuna Karşı Rol Karışıklığı
6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık
7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk
8. Ego Bütünlüğüne karşı Umutsuzluk



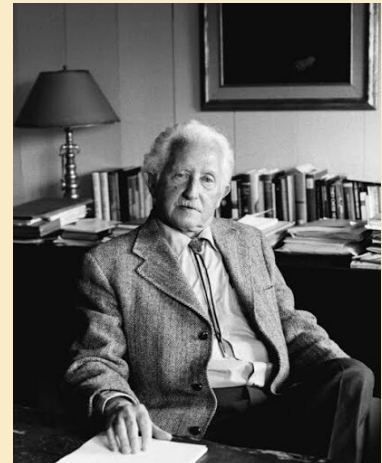
1) Temel Güvene Karşı Güvensizlik :

Erikson'a göre bebeklerin ihtiyaçları tutarlı bir şekilde karşılandığında temel bir güven duygusu geliştirirler. Bu evrede bakım veren kişi çocuğun beslenme, barınma, sevgi ve şefkat gibi ihtiyaçlarını zamanında yerine getirirse bebek dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair şema oluşturur. Filmimizin ana kahramanı Benjamin, annesini doğumda kaybetmiş ve babası tarafından da doğar doğmaz terk edilmiştir. Ancak bırakıldığı bakım evindeki Queenie'nin annesinin yerine bu ihtiyacı karşıladığını görüyoruz. Filmin birkaç sahnesinde gerçek annesini bildiği halde ona benim annem sensin diyerek bağlılığını gözler önüne sermiştir. Kişinin yaşamındaki temel güven duygusu sonraki evrelerdeki krizlerle daha kolay başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Benjamin'de de bunu açıkça görebiliyoruz.

2) Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç

Erikson çocuğun yürümeye başladığı bu dönemde hareket alanının genişlemesiyle bağımsızlık ya da özerklik duygusunun ortaya çıktığını savunur. Çocuk kendi başına hareket etmek ister. Çünkü yürümesiyle anneden ayrı bir birey olduğunu fark etmeye başlamıştır. Bu evrede çocuğun özerklik isteğine izin verilmezse, yaşamında özerkliğe karşı utanç ve korku yaşayacaktır.

Filmin bir sahnesinde bakım evinde Benjamin yemek masasında oturup çatalı masaya vurarak çıkardığı sesleri dinlemektedir. Bakım evindeki yaşlıların ikazlarıyla Queeni ona "çatal oyun oynamak için değil yemek için ve lütfen peçetenizi kullanın Bay Benjamin" der. Benjamin ise üvey babası ve diğer yaşlıların yanında küçük düşürülmüş hissedip utanç duymaktadır.



3) Girişimciliğe Karşı Suçluluk

Bu evrede gelişen olumlu benlik ögesi girişim duygusudur. Girişim duygusu özerk ve özgür düşünmek, geleceğe yönelik amaçlar düşünmek ve eyleme geçmek için rahatlık ve güç sağlar. Bu dönemin tehlikesi aşırı suçluluk duygusunun gelişmesidir. Çocuklar bu evrede sosyal dünyalarını genişletmek diğer çocuklarla daha fazla zaman geçirmek istemektedirler (Öztürk, 2002).

Benjamin' e baktığımızda ise bakımevinin merdivenlerinde tekerlekli sandalyesi ile uca gelmiş şekilde "Her zaman çok meraklıydım. Caddede ve diğer köşede ne var?" diye düşünmektedir. Queeni ise onu azarlayıp kenara oturtmuş ve bunun çok tehlikeli olduğunu söylemiştir. Aynı zamanda daha ilerleyen yaşlarında ilk kez evden çıkıp geri döndüğünde bunun çok tehlikeli olduğunu söyleyerek yine onu azarlamıştır. Benjamin diğer çocuklara göre farklı bir gelişim örüntüsüne sahip olduğu için sosyalleşeceği bir ortamda olmadığı için girişimcilik yerine suçluluk duygusunu daha ağır yaşamaktadır. İlerleyen yaşlarda bu durumun değişmesi ise Erikson'un kuramında bir evrede takılıp kalmanın olmadığını gösterir.

Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu

Bir işi kendi başlarına başarabildiklerini, gerektiği noktada nasıl yardım alabileceklerini ve başkalarına nasıl yardımcı olabileceklerini öğrenirler. Başarma duygusunun en çok haz verdiği ve en çok ihtiyaç duyulduğu dönemlerden biridir. Bu dönemi başarılı geçiren çocuklar aşağılık kompleksleri geliştirmeden, kendileriyle barışık ve yeterlilik duygusu içerisinde olurlar. Tam tersi durumda ise (Örnek: Okulda başarısızlık) kendilerini yetersiz bireyler olarak görebilirler.



Benjamin yine diğer çocuklardan farklı olan gelişim örüntüsü yüzünden okula gidememiştir. Okumayı üvey babası aracılığıyla öğrenmeye çalışmaktadır. Konservenin üzerindeki pekmez yazısını yanlış okuması ile babası ona okumayı beş yaşında öğrendiğinden bahsedince üzgün bir ifade ile kavanozu ittiğini görüyoruz. Benjamin'in piyano çalmayı öğrenmesi başarı duygusunu hissettiği alana örnek verilebilir. Yine Benjamin'in bir papazın önünde dualarla attığı ilk adım da başarı duygusuna örnek verilebilir.

Kimlik Duygusuna Karşı Rol Karışıklığı

Ergenliğin hemen öncesini ve ergenliği kapsayan evredir. Duygusal ve fiziksel olarak hızlı bir değişimin yaşandığı 12-19 yaş aralığı adolesan dönemi olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde bireyler kimlik edinme hedefiyle hareket eder. O güne kadar edinilen alışkanlıklar, hayata bakış açısı, inanç ve düşünceler değişebilir; sorgulanabilir. Bu dönemde aykırı davranışlar da görülebilir ancak zaman içerisinde toplum normlarına uygun, sağlıklı ve doğru kabul edilen davranışlar oturmaya başlar. Filmin bir sahnesinde Benjamin deniz kenarında oturmaktadır. Önünde bulunan teknenin kaptanı teknesinde çalışacak bir elamana ihtiyacı olduğunu söyler. Benjamin teknede çalışabileceğini söyler. Kaptan kendisinin teknede çalışması için çok yaşlı olduğunu söyler ama çalışmasını kabul eder. Teknedeki bu deneyimi ve kaptanla konuşmaları, bir kadınla ilk cinsel deneyimi ona ben kimim sorunun yanıtını bulması için yardımcı olur.



Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık

Artık tam yetişkinlik evresidir ve geniş bir zaman aralığını kapsar. Bu evreye erişkin dönemi de denir. Kimlik kazanımı veya kimlik çatışması durumları önemini yitirmiş; kaynaşma, sosyal ilişkiler kurma ve ilişkileri sürdürebilme eğilimi başlamıştır. Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre 6.gelişim evresini en sağlıklı tamamlamanın yolu şu şekildedir: Kişi bu evrede, aile kurma, güven duyma, üreme ve topluma faydalı olma hedeflerine sahip olmalıdır. Aynı şekilde, eğlenmeyi, iş hayatında istikrar sağlamayı, statü kazanmayı da hedeflemelidir. Bu hedefler, erişkin bireyi yalnız kalma kaygısından ve yalnız kalma durumundan uzaklaştırır.

Benjamin deniz yolculukları sırasında Elizabeth adında bir kadınla tanışır. Uzun geceler boyu bu kadınla sohbet ederler ve Benjamin bu sohbetlerden çok zevk aldığını söyler. Sonrasında kadınla cinsel bir birliktelik yaşamaya başlar ta ki kadın bir notla bırakıp kaybolana kadar. Bu dönemde yaşadığı yakınlık sonra erer ve yalıtılmışlık duygusu ile baş başa kalır.



Üretkenliğe Karşı Durgunluk

Bu dönemin psikososyal krizinin olumlu kutbunda "yeni varlıkların yanı sıra yeni ürünler ve fikirler üretilmesi" vardır. Bir çocuk yetiştirmek, sanat yapmak bu evrenin yerine getirilmesi gerek davranışlarındandır. Benjamin çocukluk aşkı Daisy'le evlenmiş ve bir çocuğu olmuştur. Ancak terse giden gelişim öyküsü yüzünden onların yanında bir yaşına kadar kalıp sonrasında ayrılmıştır. Bu nedenle kızına piyano çalmayı öğretilmediği için, o çocuğa yüz verme diyemediği için, ilk kalp yarasında yanında olup sarılamadığı için ne kadar üzüntü duyduğunu kartpostallara yazmıştır. Bu yüzden üretkenlikten çok durgunluk yaşamıştır.

Ego Bütünlüğüne karşı Umutsuzluk

İnsanın son kimlik krizi bütünlüğe karşı umutsuzluktur. Yaşlılık yıllarında kişi artık yaşamını gözden geçirir ve yapmak isteyip yapamadıkları için hüznü, yapmaktan memnun olmadığı işler içinse pişmanlık yaşamaktadır. Bu evrede kişinin yeni bir hobi edinmesi, büyükanne/baba gibi görevleri yerine getirmesi benlik bütünlüğünü sağlamada yardımcı olacaktır.

Hindistanda bulunduğu esnada yaşamını düşünür. Yaşamına dair umutsuzluk hisseder ve tekrar Daisy ve kızının yanına döner. Geçen süreçte Benjamin biyolojik olarak daha gençleşmiştir. Daisy ise tekrar evlenmiştir. Filmin sonuna yaklaşırken Daisy sosyal hizmetlerden aranır. Daisy, Benjaminle karşılaştığında onu bir çocuk olarak görür. Fakat bu çocuk daha çok yaşlılık döneminde görülen demans problemini yaşamaktadır. Benjamin kendisi ve geçmişiyle ilgili hiçbir şey hatırlamamaktadır. Bunu gören Daisy, Benjaminin bakımını üstlenir. Filmin sonunda Benjamin bir bebek olarak Daisy'nin kucağında ölür. Bu evrede Benjamin'in ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk içinde olduğunu söyleyebiliriz.



Rabia AKIN
PDR - 2.Sınıf

Film Yorumlaması

WHIPLASH FİLM YORUMU

Whiplash, 2014 çıkışlı Amerikan Drama filmidir. Damien Chazelle tarafından Princeton High School'un stüdyo grubundaki anlarından yola çıkılarak yazılıp yönetilmiştir.

FİLMİN YORUMU

Küçük yaşlardan beri bateri çalan ve kendisini bir caz sanatçısı olarak yetiştirmeye çalışan birinci sınıf konservatuvar öğrencisi Neiman filmin ana merkezindedir. Kendisini yetiştirmeye çalışırken her daim caz üstadı Buddy Rich'den ilham alır ve onun gibi çalmaya uğraşır. Filmde disiplin gibi unsurları temsil eden hocası Fletcher da filmde en az Neiman kadar önemli yer tutar. Kendisi konservatuvardaki diğer hocalara hiç benzemez. Az önce bahsettiğim gibi disiplin konusunda oldukça sert olan bu hoca oldukça titiz ve dakiktir bu özellikleri de öğrencilerine karşı çok sert davranmasına sebep olur. Bu sert davranışları ve sonucunda yaşananları da aslında Fletcher ve Neiman'ın ilişkilerinde görüyoruz. Neiman baş gitaristliğe ulaşip hayallerini gerçekleştirmek istese de önüne her daim bir engel koyan ve çalışmalarını beğenmeyen hocası ona yardım etmekten çok engel oluyor diyebiliriz. Hatta Fletcher'ın bu tavrının sonuçlarını filmde verilen bir detayda görüyoruz. Geçmişe dönülen sahnelerde Fletcher'ın eski öğrencilerinden birinin konservatuvarda yaşadığı sıkıntılardan dolayı depresyona girip intihar ettiği anlaşılır. Bu da bu noktada öğretmen-öğrenci ilişkisinin öğrenci hayatını hangi raddelere getirebileceğini görmemizi sağlar. Filmin ilerleyen sahnelerinde ise Fletcher ve Neiman arasındaki ilişki boyut değiştirir, artık sadece öğretmen-öğrenci değil birer rakiplerdir.

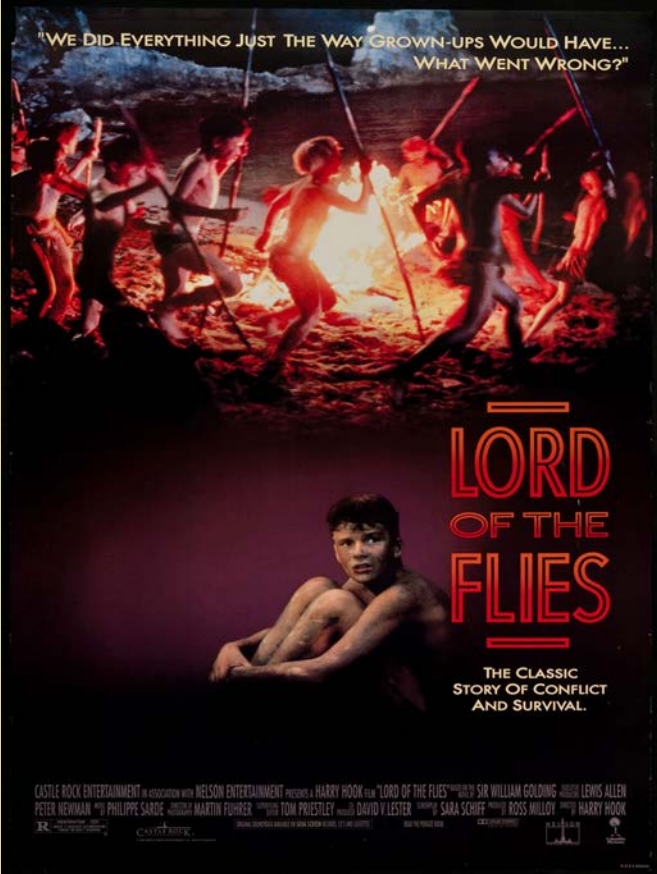


SİNEKLERİN TANRISI FİLM YORUMU

Sineklerin Tanrısı, Nobel Edebiyat Ödüllü İngiliz romancı ve şair William Golding'ın 1954 yılında yazdığı alegorik romandır. Kitap birincisi 1963, ikincisi 1990'da sinemaya uyarlanmıştır.

FİLMİN YORUMU

Filmin başlangıcı askeri okul öğrencilerini taşıyan bir uçağın düşmesiyle öğrencilerin yaşadıkları hayatı mecburen geride bırakıp vahşi bir yaşama adapte olmaya ve hayatta kalmaya çalışmalarınıyla başlar. Bu süreç tabii ki kolay olmayacak ve oradaki yaşam gibi öğrencilerin düşünceleri de zamanla değişecektir. Tropik bir adada mahsur kalan gençler ilk zamanlarda iş bölümü yapmaya başlamış ve bunun devamının sağlanacağını düşünmüşlerdir. Aralarındaki en önemli konulardan biri de ateşin sönmemesidir. Ateş için sırayla nöbet tutarlar ve bunun sürekliliğinin sağlanmadığını görünce aralarındaki gerginlik artar. Disiplin kurallarının yanında ceza da uygulamaya başlarlar ve başta oyun gibi olan şeylerin ciddileştiği bu noktada daha net anlaşılır. Ateşin sönmemesine neden olan grup ile elebaşı arasındaki çatışmalara gelecek olursak da aslında bunun safları iyice netleştirdiğini söyleyebiliriz. Doğal ve vahşi bu hayat biçiminde medeniyet ve ilkelik arasındaki bu fark ayrı iki dünyayı savunan bu gençlerin vahşi eğilimlerini derinleştirir. Aralarındaki bu çatışmanın sonunda ormanlık alanda çıkan yangın sonucu bu şunu sorgulamamızı sağlar: bu gençler vahşi doğayla mı yoksa farklı kutupları temsil ettikleri için birbirleriyle mi çatışıyorlar? Eleştirel pedagoji ve insan hakları için önemli bir yer teşkil eden bu film aslında izleyicilerine bu sorunun cevabını bulmak için önemli ipuçları verir.



Kaynakça

Örgütlerdeki Sosyal Problemlerden Biri: İş Yerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)

- Appelbaum, S.H., Semerjian, G., Mohan, K. (2012). Workplace Bullying: Consequences, Causes And Controls (part one). *Industrial and Commercial Training*, 44 (4), 203-210, <https://doi.org/10.1108/00197851211231478>
- Baillien, E., Neyens, I., Witte, H., De Cuyper, Nele De. (2009). A Qualitative Study on the Development of Workplace Bullying: Towards a Three Way Model. *Journal Of Community And Applied Social Psychology*, 19, 1–16.
- Boddy, C.R. (2011). Corporate Psychopaths, Bullying And Unfair Supervision In The Workplace. *Journal of Business Ethics*, 367-79.
- Çivilidağ, A. (2011). Üniversitelerdeki Öğretim Elemanlarının Psikolojik Taciz (Mobbing), İş Doymu Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çivilidağ, A. (2018). Endüstri ve Öğretim Psikolojisi Perspektifinden İnsan. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ertüreten, A., Cemalcılar, Z., & Aycan, Z. (2013). The Relationship of Downward Mobbing with Leadership Style and Organizational Attitudes. *Journal of Business Ethics*, 205-216.
- Harvey, M.G., Heames, J.T., Richey, R.G. & Leonard, N. (2006). Bullying: From The Playground To Boardroom. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 12 (4), 1-11.
- Hoel, H., Glaso, L., Hetland, J., Cooper, C. L., & Einarsen, S. (2010). Leadership Styles As Predictors Of Self-Reported And Observed Bullying. *British Journal of Management*, 21,453–468.
- Kelloway, E. K., Sivanathan, N., Francis, L., & Barling, J. (2005). Poor Leadership. In J. Barling, E. K. Kelloway, & M. R. Frone (Eds.), *Handbook of work stress*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Leymann, H. (1996). The Content and Development of Mobbing at Work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165-184.
- Leymann, H., Gustafsson, A. (1996). Mobbing At Work And The Development Of Post Traumatic Stres Disorders. *European Journal Of Work And Organizational Psychology*5,(2), 251-275
- Mc Carthy, P. (2000). The Bully-Victim At Work, in M. Sheehan, S. Ramsay And J.Patrick (Eds.) *Transcending Boundaries: Integrating People, Processes And Systems, Proceedings Of the 2000 Conference, Brisbane, Queensland*, 26-31.
- Stouten, J., Baillien, E., Broeck, A.V., Camps, J., Witte, H.D., & Euwema, M. (2010). Discouraging Bullying: The Role of Ethical Leadership and its Effects on the Work Environment. *Journal of Business Ethics*, 17-27.
- Yavuzer, Y., Çivilidağ, A. (2014). Sağlık Çalışanlarında İş Yerinde Mobbing ile Yaşam Doymu Arasındaki İlişkide Depresyonun Aracı Rolü, Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 27:115-125
- Zapf, D. (1999). Organizational, Work Group Related and Personal Causes of Mobbing /Bullying at Work". *International Journal Of Manpower*, (20:1-2), 70-85.

BAĞLANMA STILLERİ VE AŞK BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

- Alim, K. (2018). İnsan İlişkileri ve İletişim, Ankara: Pegem Akademi.
- Arslan, E. ve Teze, S. (2016). Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar, (ss.71-90). Konya: Çizgi Kitapevi.
- Atak, H. ve Tostan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 520-546.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Uygulanım Düzenleme Stratejilerini Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-254.
- Doğaner, B. (2014). Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimi Düzeylerine Göre; İlişki Bağlanma, İlişki Doymu ve Benlik Saygılarının İncelenmesi: İstanbul İli Örneği (yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirilmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 73-74.
- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. 21.Yüzyıl Eğitim ve Toplum. 13(5). 2016. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/egitimvetoplum/article/viewFile/5000192845/5000167982>

İLGİNÇ SENDROMLAR

- Yazıcı, N. (2018). HİLE ÜÇGENİ: FIRSATLARIN ÖNLENMESİNDE KIRIK CAMLAR TEORİSİ. *Third Sector Social Economic Review*, 53(3), 843.
- KARATAŞ, E. A. PETER PAN SENDROMU: BUGÜNÜN GENÇLERİ VE YETİŞKİNLİKTEN KAÇIŞ. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 117-129. [neoldu.com](https://www.neoldu.com). "Peter Pan Sendromu Nedir? ". Erişim: 21 Mart 2020, <https://www.neoldu.com>.
- Onedio. Com. "othello sendromu". Erişim:21 Mart 2020, <https://onedio.com>.
- yenimakale. "Shakespeare'nin Othello Trajedisi". Erişim:21 Mart 2020, www.yenimakale.com.
- Filoji. com. "mükemmel olmak sevilmek için gerekli değil: Prutfall Etikisi". Erişim:21 Mart 2020, filoji.com.
- listelist.com. "Sakarlıklar Sevimlilik Olarak Gösteren Bir Bakış: Prutfall Etikisi". Erişim:21 Mart 2020, <https://listelist.com>.
- gromho.com. "Ambivalans Duygulanım". Erişim 21 Mart 2020, <https://gromho.com>.
- Gündüz, Ş. (2017). Kariyer basamaklarında kadının düşmanı olarak kendisi: süper anne sendromu, görünmez kadın sendromu ve külkedisi sendromu. *DİKİCİ, A. Polislikte Stockholm Sendromu*. Bitlis Akademik.
- listelist.com. "21 maddede 'Stockholm Sendromu' Nedir, nereden çıkmıştır?". Erişim:22 Mart 2020, <https://listelist.com>.
- Erdem, M., Akarsu, S., & Gülsün, M. (2013). Plasebo Etkinin Nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(3), 299-312.
- Molatik. "Plasebo ne demek?". Erişim 22 Mart 2020, <https://www.milliyet.com.tr>.

Kaygı

- Memorial Sağlık Grubu, "Anksiyete Nedir? Anksiyete Belirtileri Nelerdir?". Erişim: 21 Mart 2020. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/anksiyete-nedir-anksiyete-belirtileri-nelerdir/>.
- Prof. Dr. Selçuk Aslan Psikiyatri-Psikoloji-Psikoterapi. "Anksiyete, Kaygı Bozuklukları". Erişim: 21 Mart 2020. <https://www.drselcukaskan.com/anksiyete-kaygi-bozukluklari/>.
- Bilişsel Davranışçı Psikoterapistler Derneği. "Yaygın Anksiyete Bozukluğu". Erişim: 21 Mart 2020. http://www.bilisseldavraniscilari.org/index.php?option=com_content&view=article&id=83%3Ayaygn-anksiyete-bozukluklu.
- Sokrates Psikiyatri. "Kaygı (Anksiyete)". Erişim: 21 Mart 2020. <http://www.sokrates-psikiyatri.com.tr/index.php/makaleler/detay/18>.

İyi Ki PDR

İyi Ki AKDENİZ

