

PANDORA

Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışma Topluluğu



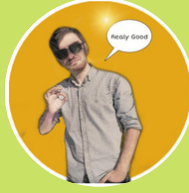
- Karen HORNEY
- Sendromlar
- Psikolojik Vakalar
- Edebiyat
- 10 Kasım



iÇİNDEKİLER

Karen Horney:.....	4
Etkili Psikolojik Danışmanlar.....	5
Kişilik Bozukluklarını Ne Kadar Tanıyoruz.....	7
Kriminolojik Açıdan: Akıl Hastaları ve Suç.....	9
Eyvah Depresyondayım!.....	10
Korku.....	12
Sonbahar Ve İnsan Psikolojisine Etkileri.....	13
Hayvanlarda Psikoloji.....	14
Sosyal Psikoloji.....	15
Phienes Gage Vakası.....	17
Vaka Örneği - Ölüm Korkusu.....	18
Alice Harikalar Diyarı'nda Sendromu.....	19
Kaliforniya Sendromu.....	20
Bobo Doll Deneyi.....	22
Türk Ulusu Başöğretmenini Kaybedeli 82 Yıl Oldu.....	24
4 Kitap 4 Kelime.....	25
Dünyaya Yaralı Bir insan; Nilgün Marmara.....	26
Çocuk (şiir).....	29
Yaşamak Gerek (şiir).....	30
Kitap Yorumu.....	31

Editör



Mehmet Akif ALBAYRAK
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3

Yazarlar



Rabia AKIN
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 4



Sevdâ KORKMAZ
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 2



Ömer Ali YALÇIN
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



ÇAĞLANIL ÖNAL
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 2



Hasret TÜMAS
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Özkan GÜRLEK
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Rümeyşa SÜZER
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Halil Hamgin ORHAN
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Uğur UZUNASLAN
Akdeniz Üniversitesi
PDR - 3



Ayşegül KILINÇ
Hacettepe Üniversitesi
PDR - 2



İhsan SEVİNÇ
Gaziosmanpaşa Üniversitesi
PDR - 4



Buse BİRİNCİ
TED Üniversitesi
PDR - 2020 Mezunu



Havvagül Çelik
Uşak Üniversitesi
PDR - 3



Gülnida Deniz
Binali Yıldırım Üniversitesi
PDR - 4



Nisa Kübra AKTAŞ
Trabzon Üniversitesi
PDR - 2



Çiçek Ceren
Binali Yıldırım Üniversitesi
PDR - 4



Ebru Aykır
Adnan Menderes Üniversitesi
PDR - 4



Seda Seferoğlu
İnönü Üniversitesi
PDR - 4



Ece Kaya
Ege Üniversitesi
PDR - 2



Esmâ Derse
Binali Yıldırım Üniversitesi
PDR - 4

Psikanaliz Dünyasının Gururlu Kadını Karen Horney



Karen Horney, 16 Eylül 1885 yılında bir gemi kaptanının ikinci eşinden dünyaya gelmiştir. Babası ataerkil sistemi savunan, erkek egemenliğine inanan katı ve otoriter bir adamdı. Dindar bir adam olan babası, İncil'den bölümler okuyup erkeklerin üstünlüğünü anlatan vaazlar verirdi. Karen ise erkek egemen toplumdaki asi kız olduğu için türlü haksızlıklar yaşadı. Babası Karen'nin "kız" olduğu için okula gitmesine izin vermezken abisini Hukuk eğitimi alması konusunda destekledi. Karen küçük bir kız çocuğu iken bir gün tıp eğitimi almaya karar verdi. Onu güzelliği için seven bir babası olmadığı için "güzel olamıyorsam akıllı olurum" şeması geliştirdiğini söylemiştir. Annesi ise kızının eğitim alması konusunda destek vermiş ve kocasını bu konuda ikna etti. Karen nihayet tam da hayalindeki gibi kadınları çok az sayıda kabul eden üniversitelerden biri olan Berlin Üniversitesinde tıp eğitimine başladı. Aynı yıllarda okuldan tanıştığı Oscar Horney ile evlendi ve bu evlilikten üç kız çocuğu dünyaya getirdi. İlk kızını dünyaya getirdiği yılda hem annesini hem de babasını kaybetti ve kendini bunalımın içinde buldu. Bu dönemde yaşadığı zorluklarla baş edebilmek için psikanalize başvurdu ve Freud'un öğrencisi olan Karl Abraham'ın analizinden geçti , psikanalize başlaması ile beraber Berlin Psikanaliz Kurumunda yer almıştır. Ancak psikanalizin depresyonunu çözmekte yetersiz kaldığını fark etti. Psikanalize duyduğu şüphe giderek arttı ve Freud'un kuramındaki eksikleri fark etti. Kadın ve erkek farklılığının anatomik olmaktan çok kültürel olduğu fikrini ortaya attı. Karen'e göre penis kıskançlığının esas nedeni ebeveynlerin çocuk yetiştirme stilleridir.

Karen'in bu fikir ayrılıklarını açıkça belirtmesi diğer üyeleri rahatsız etti ve sessiz bir oylama sonucu topluluktan atıldı. Bazı kaynaklara göre Karen'in oylama sonucunda başı dik, mağrur bir ifadeyle tek kelime bile etmeden salonu terk ettiği söylenir.

Karen Horney bu ayrılıktan sonra kendi kurumunu kurmuş ve çalışmalarına devam etmiştir. Psikolojiye özellikle de kadın psikolojisine katkıları büyüktür. Freud ve tüm diğer terapistlerin erkek merkezli yaklaşımlarını reddetmiş ve tüm bunların sosyokültürel olduğunu savunmuştur. Penis kıskançlığı görüşüne karşıt rahim kıskançlığı tezini atmış ve erkeklerin başarıya ve adını bırakma ihtiyaçlarının bundan ileri geldiği görüşünü ortaya koymuştur. Yani ona göre erkeklerin başarıya yönelik hırsları kadınların doğurma ve çocuk büyütme yeteneklerinden ileri gelir.

1952 yılına kadar psikanalitik ekoldeki ataerkil bakış açısıyla savaşımıştır. 1952 yılında ,iki yıldır savaştığı kanserle mücadelesini kaybetmiştir. Kendisi şu an hayatta olmasa bile düşünceleri diğer terapistleri etkilemiş ve feminist terapinin zeminini hazırlamıştır.

Rabia AKIN

ETKİLİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR

Başta akademik hayatımı renklendiren kıymetli hocalarım olmak üzere tüm meslektaşlarıma ithafen,

Danışmanlık psikolojisinde bireye bir yandan bilgi verirken diğer yandan da terapötik ilişki yürütülür. Toplumda psikolojik danışmanın aslında kim olduğuna dair net bir fikir oluşmamasının sebebi günümüzde "danışmanlık" sıfatını kullanan hizmetlerin yaygınlaşmış olmasıdır (Hackney ve Cormier, 2008). Rehberlik ve psikolojik danışmada bahsi geçen danışmanlık kişiyi benlik kavramı, algılayış biçimi, davranışı, olaylara yaklaşım şekli, kültürel özellikleri ve duyguları çerçevesinde ele alabilme yetkinliği sağlayan danışmanlıktır. Psikolojik danışman, bireyin değişimi için saydamlık, koşulsuz olumlu kabul ve empati gibi terapötik şartları rehberlik ettiği danışana sağlamalıdır. Psikolojik danışma ve rehberlik uzmanları içgörü sahibi ve kişisel farkındalık (self-awareness) ve anlayışı (understanding) güçlü kimselerdir. Kendi duygu ve gereksinimlerinin farkına varmış kimselerin bu konuda diğer bireylere yardımcı olabilmesi beklenen bir durumdur. Çok kültürlü bakış açısı, nesnellik, yetkinlik, güvenilirlik ve kişilerarası ilişkilerde çekici olma gibi özellikler etkili psikolojik danışmanların özellikleri arasında sayılabilir.

Bu konuda yapılan araştırmalar etkili psikolojik danışmanların bilimsel yöntemle sadık, güçlü kişilerarası ilişkilere sahip, durum ya da kişiye yönelik uygun müdahale yöntemini seçen kişiler olduğunu söylüyor.

Corey (2015) tarafından etkili psikolojik danışmanların kişisel özelliklerine dair bazı nitelikler ortaya konmuştur. Elbette bu niteliklerin tamamına sahip olmak mümkün olmayabilir ancak bireyin etkili bir psikolojik danışman olabilmesi için gerekli ilk nitelik mücadeleye istekli olmaktır. Kişi eğer mücadeleye istekli olursa diğer nitelikleri daha çabuk kazanacaktır. Bu niteliklerden bahsedelim.

Güçlü kişilik yapısına sahip olmalıdır: Kişiliğini doğru temeller üzerine kurmalıdır ve kendi iç dünyasında "ben kimim?", "yaşamdan ne bekliyorum?", "yaşama neler katacağım?" ve "yaşamsal ihtiyaçlarım neler?" gibi soruların yanıtlarını mesleki anlamda daha yeterli hizmet sunabilmesi için vermiş olması gerekir.

Kendilerine saygı duyan kimselerdir: Bir psikolojik danışman öncelikle özsaygı, özşefkat gibi kendi özüne değer veren bireyler olmalıdır. Kendisi olmaktan memnun bireyler bir başka bireyi kabul etmekte ve ona saygı duymakta zorlanmazlar. Bu nitelik terapötik süreç için oldukça önemlidir çünkü danışma oturumuna gelen danışana güçlü olduğunu hissettirebilmemiz için öncelikle ona saygı ve inanç duymalıyız. Bize gelen bir danışan her şeyden önce saygı bekler. Bu saygıyı onlara en uygun yolla ulaştırmak bizim meslekteki uzmanlığımız ve yeterliliğimizle alakalıdır. Bu hususta yeterli hizmet verebilmenin yolu ise birey olarak önce kendimize saygı duyabilmeyi öğrenmektir.

Kendi güçlerini tanıyan ve kabul eden bireylerdir: Bir psikolojik danışman güçlü ve zayıf yanlarının bilincinde olmalıdır. Dünya üzerindeki her bireyin eşit ve güçlü niteliklerde olduğunu unutmaz, bir başka bireyin de kendisini güçlü ve iyi olma potansiyeline sahip olduğunu hissettirebilir. Etkili bir psikolojik danışman, kendini keşfetmeye çalışmalıdır. Bunu yaparken güçlü, zayıf yanlarını, kendisini tehdit eden unsurları ve elinde bulunan fırsatları iyi analiz etmelidir. Kendini kabul edemeyen bir insan diğerlerini kabul etmekte güçlük çekecektir.

Değişime açık bireylerdir: Heraklitos'un dediği gibi "Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir." Hayat devamlı bir devinim halindedir ve yaşam şartları bu devinimle beraber değişmektedir. Bir Çin atasözü şöyle söyler "Değişim rüzgarı esmeye başlayınca bazıları duvar inşa eder bazıları ise rüzgar değirmi." Bu sözde vurgulandığı gibi etkili psikolojik danışmanlar da değişime kolaylıkla ayak uyduran ve kendini güncelleyen bireyler olması gerekir. Terapötik olarak kurduğumuz ilişkilerin neredeyse her biri değişik bir vaka olarak karşımıza çıkacaktır. Değişime ayak uydurabilmek bilişsel esneklikler ilgilidir. Bilişsel olarak esnek birey, problemler karşısında yalnız bir çözüm yolu ile kendini sınırlandırmaz, değişimle gelen alternatiflerin farkındadır. Beklenmedik problemlerle karşılaşmaktan çekinmezler ve böyle durumlarda da etkin davranışlar geliştirebilme becerilerine güvenirlere (Altunkol, 2011). Birey her yeni durumla karşılaştığında geliştirdiği stratejileri yeni duruma adapte eder. Sonuç olarak yeni ve beklenmedik durumlarda, deneyimlerle öğrendiği bilişsel esnek olma yeteneğini genelleme yoluyla tüm yaşamsal tercihlerine uygulayabilir hale gelmektedir (Çelikkaleli, 2014). Bu bağlamda etkili bir psikolojik danışman olarak değişime açık bireyler olmalıdır.

Yaşamlarını biçimlendirecek tercihler yaparlar: Etkili bir psikolojik danışman kendi kararlarını verebilen ve verdiği kararlara dair sorumluluklar üstlenen kimseler olmalıdır. Az önce bahsettiğimiz değişime açık olmayla ilişkili bir niteliktir. Çünkü bir psikolojik danışman yaşamın değişimiyle beraber kararlarını da değiştirebilmeli, eski kararlarını gözden geçirebilmeli ve yeni koşullara göre uyarlayabilmelidir.

Yaşama bağlıdırlar: Psikolojik danışmanlar insanlarla çalışmaktadırlar ve dolayısıyla insan hayatının merkezi insanın duygu, düşünce ve davranışlarıdır. Etkili psikolojik danışmanlar daima yaşamın akışında olmayı tercih ederler ve yaşamdan kopmamaya gayret gösterirler. Psikolojik danışma mesleği insanla yapılan bir meslektir. Malzemesi insan değildir, insanların yaşadığı sorunlardır. Sorunlar ise günlük yaşamdan gelen şeylerdir. Yaşama bağlılığı yüksek olan danışmanlar yaşamı daha güzel okuyacak ve analiz edecektir.

Otantik, samimi ve dürüst bireyledir: Otantik olmak, kendi içsel yaşantılarına karşı açık olmak ve dış dünyadan gelen etkileri kendi içsel yaşantılarına göre düzenlemek demektir. Rogers'ın teorisi de dahil olmak üzere benlik gelişimine dair sunular teoriler genellikle gerçek benlikle ideal benlik arasındaki farka odaklanmıştır (Gürcan, 2015). Kişinin ideal benliği ve benlik kavramı arasında çok fazla fark olması uyumsuzluk ve sağlıklı kişiliğin belirtisidir. Psikolojik açıdan sağlıklı kimseler kendi benlik kavramları ile ideal olarak olmak istedikleri arasında çok az fark hisseden kişilerdir (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012). Bu iki benlik arasındaki fark arttıkça bireyin depresyon, hayal kırıklığı, mutsuzluk, anksiyete ve özgüven eksikliği gibi durumlarla karşılaşabileceği ifade edilmiştir. İdeal ve gerçek benlik arasındaki fark azaldıkça bireyin böyle problemleri daha az yaşayacağı bilinmektedir (Cervone & Pervin, 2008). Dolayısıyla etkili bir psikolojik danışmanın da olduğu gibi olması gerekir. Samimiyet ve dürüstlük, psikolojik danışma mesleğinin vazgeçilmez unsurlarıdır ve en önemli yeterlilikleridir.

İnce bir mizah anlayışına sahiptirler: Günlük yaşamda mizah çelişkilerden beslenmektedir. Çelişkili bir durum var ise çoğu zaman mizahı yapılabılır demektir. Etkili psikolojik danışmanlar yaşanan bir olaya farklı açılardan yaklaşabilirler, onların mizahi yönünü görebilirler ve bu olaylardan kendilerine ders çıkarabilirler. Kendi güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlarının farkındalığı içinde özeleştirir yapabilirler.

Yanlış yaptığında bunu kolaylıkla kabul edebilen bireyledir: Yaşam bizden sürekli olarak belli başlı tercihlerde bulunmamızı ister. Kimi zaman doğru tercihler yaparken kimi zaman en iyi tercihe göre daha az iyi olan bir tercihte bulunabiliriz. Yanlışını kabul eden bir birey, toparlanıp yeni kararlar vermeye başlayabilir. Etkili psikolojik danışmanlar kendilerine yanlış yapabileme hakkı tanırlar. Bu yanlışlardan ötürü kendilerini yıkıcı olmayan bir şekilde eleştirebilirler. Aynı şekilde diğer insanlara da yanlış yapma hakkı tanırlar. Yanlış kararlar vermenin bir insanı kötü ya da beceriksiz yapmadığının farkındadırlar. Şu bir gerçektir ki; doğru, yanlışlarla var olan bir olgudur.

Genellikle içinde buldukları anı yaşarlar: Etkili bir psikolojik danışmanların anı yaşayabiliyor olmaları gerekir. Gün içinde danışma oturumları sırasında birbirinden farklı olgularla gelen danışanlar olacak. Bu durumda her danışana gereken desteği sağlayabilmesi için psikolojik danışmanın bulunduğu an'a odaklanabiliyor olması gerekir. Zihnen geçmişte yaşadığı bir danışma deneyimine ya da herhangi bir yaşantıya bağlı kalması onun mesleğini en iyi biçimde yapmasına engel teşkil etmektedir. Aynı durumlar gelecek için de geçerlidir. Geçmiş ve geleceğin kaygısıyla meşgul olan psikolojik danışmanların bir başkasına da an'ı yaşatması mümkün olmayabilir.

Kültürün etkisinin farkındadırlar: Her kültürün kendine özgü nitelikleri vardır. Dünya üzerinde kültürler iki türlüdür: Toplulukçu ve bireyci kültürler. İnsanların en temel bilişsel süreci olan algılamada dahi içinde bulunulan toplumun kültürel unsurlarının etkisi olduğu yapılan araştırmalar sonucu tespit edilmiştir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2014). Bilişsel süreçlere etkileyen kültür doğal olarak yaşamın diğer konularını algılamaya ve ilgili kültürle ilgili cinsiyet, sosyal düzey, yetiştirilme şekli gibi alanları da etkilemektedir. Etkili bir psikolojik danışman bu durumun farkındalığı içinde olmalıdır. İnsan; kültürü etkiler, kültürden etkilenir.

Kişilerarası ilişkileri önemser: Psikolojik danışma mesleği sürekli insanlarla içi içe iletişimlerde bulunmayı gerekli kılan bir meslektir. Kişilerarası ilişkilerde iletişim sıcaklığını dengelemek ise önemli bir gerekliliktir. Etkili psikolojik danışmanlar kişilerarası ilişkilerde doğru sınırlar çizerler. Bunu yaparken kendilerinin farkında olurlar ve güçlü zayıf yanlarını bilerek hareket ederler.

Başkalarının mutluluğuyla ilgilenirler: Etkili bir psikolojik danışman yalnızca kendi mutluluğunu değil tüm insanlığın mutluluğu ile yakından ilgilenirler. Onlar için tek mutluluk kendilerine ait olan değil, başkalarını da mutlu eden mutluluktur. Bir başkasının mutluluğuna kendilerinin mutluluğu gibi sevinebilirler.

İşlerine derinden bağlı ve işlerinde anlam bulabilen: Anlam şüphesiz mutlu bir yaşamın vazgeçilmez unsurudur. Etkili psikolojik danışmanlar için yaptıkları iş daimi bir öğrenme mekanıdır. Bu yüzden işlerine derinden bağlı olmak durumundadırlar. Mesleki hayatta edindikleri her yeni deneyim onlar için bir başka bireye destek olabilmek adına bir birikimdir.

İlişkilerinde sağlıklı sınırlar vardır: İşleriyle normal yaşamlarını birbirinden başarılı bir şekilde ayırt edebilirler. Hayatları ve ilişkileri denge esasına dayalı olup yeri geldiğinde hayır diyebilirler. Sağlıklı ilişkilerin sağlıklı sınırlarla sağlanabileceğinin farkındadırlar. Mesleki hayatını başarılı bir şekilde sürdürmek isteyen psikolojik danışmanların diğer insanlarla sağlıklı sınırlar içinde yaşaması gerekir.

Tüm bu özelliklerin yanı sıra etkili psikolojik danışmanlar çok kültürlü bakış açısına sahip olmalıdırlar. Bu yüzden danışanların dinsel, manevi, spiritual inançlarına ve değerlerine saygı gösterirler. Irk, etnik köken, inançlar konusunda bir başka insanın farklılığını yadırgamazlar. İçinde buldukları kültürün kendilerini birey ve psikolojik danışman olarak nasıl etkilediği hakkında fikir sahibidirler. Azınlık kültürlerine karşı duyarlıdırlar. Danışma oturumlarında, danışanın içinde bulunduğu kültürü baz alarak müdahaleler geliştirebilirler.

KİŞİLİK BOZUKLUKLARINI NE KADAR TANIYORUZ?

Kişilik bozukluğu istikrarlı olarak olumlu bir benlik bilincini şekillendirmede, yakın ve yapıcı ilişkileri sürdürmede sorun yaşama olarak tanımlanan, farklı yapıların yer aldığı bir grup rahatsızlıktır. Yani bu bozukluğa sahip bireyler kendilerini var olan düzene ,kuracakları ilişkilere ve çevreye adapte etmekte zorlanırlar. Kişilik bozukluğuna sahip bireyler kimlikleriyle ve yaşamlarındaki birçok alanındaki ilişkileriyle sıkıntı yaşarlar. Bu bireylerin kişilik problemleri bilişte, duyguda ve dürtü kontrolünde belirgindir.

Örneğin hayatınızda sürekli sizden şüphelenen ve asla size güvenmeyen, sürekli sizi yargılayan ya da sözlerinize itimat etmeyen, size hep kendisine zarar verecemişsiniz gibi bakan bir baba (Paranoid) , sosyal ilişkileri olmayan, bunlardan keyif almayan, sıkıcı, donuk, yalnız görünen ve asla başkasına karşı sevecen olmayan, cinselliğe ilgi duymayan ve çok az aktiviteden keyif alan bir eş(Şizoid), başkalarının düşüncelerini okuyabildikleri ve geleceği görebildikleri inancı gibi inançlara ve büyüdü düşünme şekillerine sahip olan pis ve eskimiş kıyafetler giyen ya da sürekli kendi kendine konuşan bir kız kardeş(Şizotipal),Her gün sıkıntı çıkararak asla itaat etmeyen,yalancı ve yasalara sürekli karşı gelen,asabiyet ve saldırganlığın had safhada olduğu bir erkek kardeş(Anti sosyal), Sizi bir gün yere göğe sığdıramazken ertesi gün yerin dibine sokan, kimi zaman kendisini severken,ertesi gün kendisinden nefret eden,yalnız kalmaktan ve terk edilmekten aşırı korkan,deli gibi para harcayan,rastgele cinsel faaliyetlere girişen,kendisini sevmediği dönemlerde sigarayla kollarını yakan ,yoğun öfke nöbetleri geçiren bir amca(Sınırdaki kişilik),Güçlü bir ilgi odağı olma ihtiyacı hisseden,aşırı dikkat çekme çabalarına giren ,duygularını sürekli değiştiren ,ilişkileri olduğundan çok daha samimi şekilde yanlış yorumlayan, aşırı derecede kolay etkilenen bir anne(Histriyonik),Küçük dağları kendisinin yarattığına inanan ,empati yoksunu ve kibirli olan,özel olduğuna ve sadece yüksek konumdaki insanlarla anlaşabileceğini düşünen,ukalaca davranışlar sergileyen,kendisinden başka kimseyi kolay kolay beğenmeyen ,yaptıklarıyla sürekli böbürlenen bir amca(Narsistik),30 yaşında olmasına rağmen hala annesinden onay almadan adım atmayan ve sürekli annesinin düşüncelerini önemseyen kendisine olan güven eksikliği nedeniyle kendi başına bir şeyler yapmakta zorlanan ,kendini zayıf gören ve sürekli bir nasihat alma eğiliminde olan,yalnız kalmaktan korkan bir hala(Bağımlı),Mükemmeliyetçi,ayrıntılarda boğulan,kurallara ve planlara çok kafa yoran,kontrol manyağı olan ,ciddi ve katı ahlaki kuralları olan ve aşırı idareci bir (Obsesif kompulsif) dedeye sahip olduğunuzu düşünün. Ya da kendinizin eleştirilmekten ,reddedilmekten onaylanmamaktan ve bu sebeple ilişki kurmaktan kaçındığınızı,aptalca bir şeyler yaparım korkusuyla insanlarla iletişim kurmakta zorluk çektiğinizi ,kendinizi bu sebeple geri çektiğinizi düşünün(Çekingen kişilik bozukluğu).

Hayatımız bu şekilde olsa çok yorulurduk öyle değil mi?

Eminim hepimiz bazen şüpheli davranırken bazen dikkat çekmek isteriz,aşırıya kaçmadığı müddetçe bunların olması normaldir. Fakat kişilik bozukluğu yaşayan bireyler bunları uç noktalarda yaşarlar. Aslında hepimizde bu özellikler bulunmakta fakat bu sadece bir derece meselesi olmaktadır.

Gülnida DENİZ

Bir insan, hem bir başkasını küçümseyip, ona güvenmeyip, onun mutluluğunu ya da bağımsızlığını yok etmeyi arzulayıp, hem de aynı zamanda onun sevecenliğini, yardımını ya da desteğini kazanmayı arzulayamaz.

Karen HORNEY

KRİMİNOLOJİK AÇIDAN: AKIL HASTALARI VE ŞUÇ

Akil hastalığı, kişinin ayırt edicilik gücünü kaldıran ruhsal bozukluk, us sayrılığı olarak tanımlanmaktadır. Psikopatoloji ise; akıl ve ruh sağlığını inceleyen bilim dalıdır.

Suç işleyen kişileri toplum içinde dışlarız normal olarak. Aynı zamanda akıl hastalarını da... Suçların işlenmesinde altta yatan nedenler nelerdir, hangi akıl hastaları en çok hangi suçları işlemeye eğilimlidir? Akil hastalığı olan durumlarda cezalarda hafifletici ve hatta ceza almama şansı olabiliyor fakat akıl hastalığının olup olmadığı tartışmalı olan hatalıklar da bulunmaktadır. Bu hastalıklarda karar daha zor verilmektedir. Adli tıp uzmanları ile ceza hukukçularının bir araya gelerek bu hususu aydınlatmaları gerekir.

Akil hastalıklarının meydana gelmesinde birçok faktör rol oynar. Yaş, cinsiyet, iklim, kalıtım, sosyal faktörler (kültür, medeniyet, evlilik, meslek, tahsil, vb.), kişinin bünyesi ve karakteri, gebelik, hapis ve esaret, savaş, toksik maddeler, enfeksiyon hastalıkları, hormonlar ve ruhi faktörler; akıl hastalığının oluşmasına veya ilerlemesine neden olurlar. Bu nedenler bakımından akıl hastalıkları; en çok 20-40 yaş arasında, kadınlarda, hapis yatmış kişilerde, savaşa katılmışlarda, alkol veya uyuşturucu madde kullananlarda daha sık görülmektedir. Hapis yatan kişilerin tekrardan suç işlemesinin nedeni de bu yüzdendir.

18. Yüzyılın sonlarına kadar, akıl hastalarını cin çarpmış, şeytan çarpmış olarak tanımlanmaktaydı; 19. Yüzyılın başından itibaren, tıp kendini eski geleneklerden, dini etkilerden ve dini otoritelerden kurtarmaya başlamıştır. Bu dönemden itibaren "yalnız ilim ve ilmi metot insanı cehaletten ve ona bağlı olan sefaletten kurtarabilir" inancı tıbbın her dalında yeni araştırmaları hızlandırmıştır. Fakat günümüzde de, akıl hastalığı hâlâ, sıklıkla incelenen ve araştırılan bir konu haline gelememiştir. 2010 yılında Amerika'da Binswanger ve arkadaşlarının 70.000 mahkûm üzerinde yaptıkları araştırma sonucu; kadınların %44'ünün ve erkeklerin %22'sinin psikolojik rahatsızlığı olduğu ortaya konmuştur. Depresyon, bipolar bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve diğer kişilik bozukluklarının, erkeklere oranla kadınlarda fazla olduğu belirtilmiştir. Ayrıca hem kadınların hem de erkeklerin yarısından fazlasının uyuşturucu bağımlılıkları gözlenmiştir. Benzer sonuçlar çıkaran Butler ve arkadaşlarının Avustralya çalışmasında, kadınların erkeklere oranla daha çok akıl hastalığı sahibi olduğu gözlemlenmiştir.

Şimdi ise hangi psikolojik rahatsızlık hangi suça eğilimli onu inceleyelim:

Suçlarla bağlantısı olduğu saptanmış önemli akıl hastalığı türlerini incelemek için öncesinde psikoz ve nevroz tanımını yapmak gerekir. Zira, akıl hastalığı tıp literatüründe genel olarak "psikoz" olarak adlandırılmaktadır. Psikoz terimi, gerçekte bağlantının koptuğu durumlarda zihinsel işlevi etkileyen sağlık sorunlarını tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Başlıca psikoz türleri; şizofreni, manik-depresif bozukluk, depresyon, uyurgezerlik, mani, melankoli, paranoya, demans, kleptomani vb. olarak sayılabilir.

Örneğin hırsızlık fiilini işleyenler arasında en fazla rastlanılan akıl hastalığının, depresyon olduğu bildirilmektedir. Epilepsi hastaları kasten yangın çıkarma, cinsel suçlar, hırsızlık veya yaralama suçlarını işlerler. Hakim, sanığın saralı olup olmadığı, suçun saranın etkisi altında mı işlendiği sorularını sormalı, eski dosyaları varsa incelemeli ve tanık dinlemelidir; zira saralılar ekseriyetle aynı suçu tekrar etmektedirler. Akil hastalıkları içerisinde muhtemelen en tehlikelisi, sara hastalığıdır. Beş dakika evvel sevgi dolu olan sara hastası, beklenilmeyen bir anda çıldırır ve en sevdiğilerine kıyar; 1989 yılında yapılan bir çalışmada, İsveç'teki kasten öldürme suçlarının %28.4'ünün; 1996 yılında Finlandiya'da yapılan çalışmada %6.1'inin; 1998 yılında Avustralya'da yapılan çalışmada %7.2'sinin şizofreni hastaları tarafından işlendiği belirlenmiştir.

Şizofrenler şüphecidirler, çabuk irite olurlar, öfkeli dirler, sert ve saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Hastalıklarını kabul etmezler, semptomlarını saklarlar, sansasyonel ve trajik suçlar işleyebilirler. Aşırı hareketlilik ve davranış bozuklukları, şizofrenide genel durumlardır. Başkalarına karşı şiddet nadirdir. Yine de şiddet riski olan vakalar dikkate alınmalı, özellikle halüsinasyonlar bulunuyorsa, vaka ciddi olarak değerlendirilmelidir. Şizofreni hastaları, hastalıklarının etkisiyle suç işlerler. Suç işleniş tarzının basit ve absürt olması, kişinin suç işlemekten pişmanlık duymayışı, suçu işlememiş gibi hareket etmesi sebeplerinden dolayı hastanın cezai sorumluluğunun olmadığı kabul edilebilir. Zekâsı sınırın altında kalanların değerlendirilmesinde zekâ testleri kullanılmaktadır. IQ testi sonucu 91-110 arasında olanlar normal, 110'un üstünde olanlar üstün zekâlı kabul edilir. 65-90 arası, sınır zekâlıdır.

Genellikle, zekâ testlerinde ölçüleri 65'in altında olanlar geri zekâlı kabul edilmektedir. 70-50 arası moron, 20-50 arası embesil ve 20'nin altındakiler idiot olarak tanımlanır. Embesillerin her türlü suçu basit gerekçelerle işledikleri bilinmektedir; örneğin, bir embesil kızdığı komşusunun evini yakabilir. Zekâ geriliklerinde hastalar çaldıklarının neye yaradığını ve ne yapacaklarını genellikle bilmezler. Çeşitli eşyaları toplarlar, parlak ve büyük eşya toplamaya eğilimlidirler. Pratikte zekâ bölümü (IQ) değeri 50'nin altında olanların ceza sorumluluklarının olmadığı, IQ değeri 50-70 arasında olanların ise ceza sorumluluklarının önemli derecede azaltılabileceği kabul edilir.

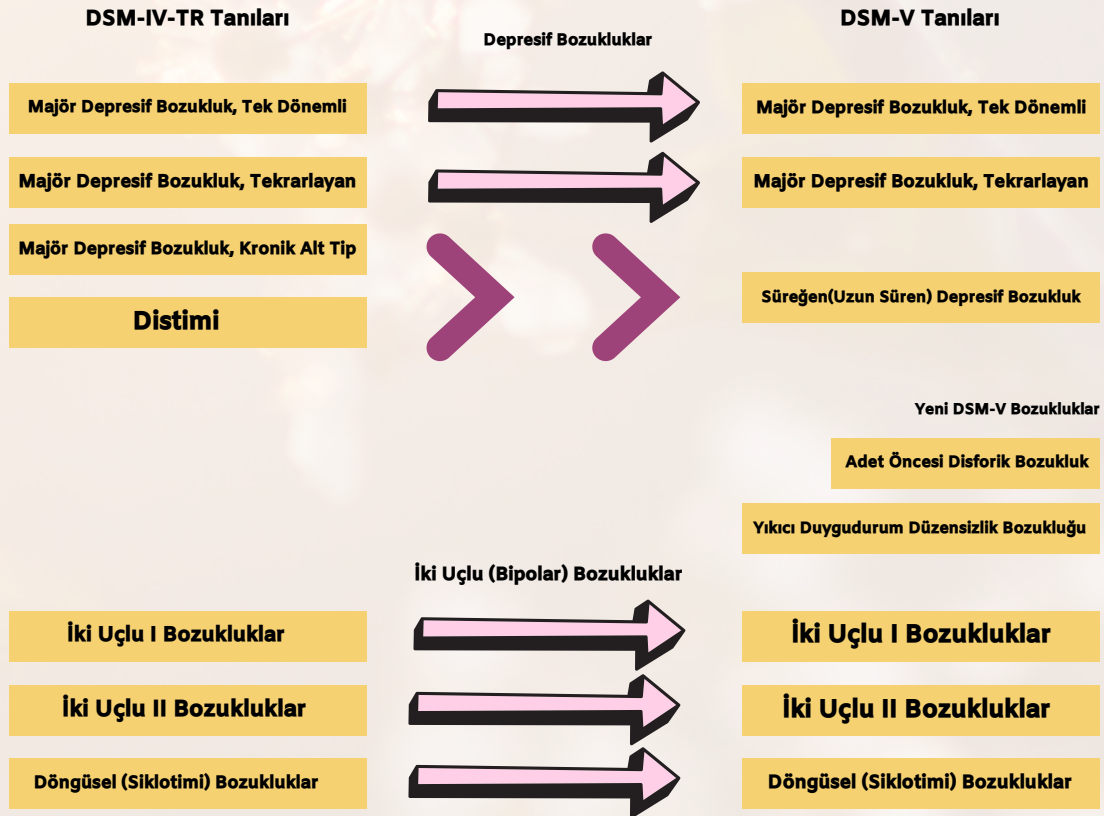
Sevda KORKMAZ

EYVAH DEPRESYONDAYIM!

İnsanız; üzülürüz, ağlarız, mutlu oluruz, güleriz... iyisiyle kötüsüyle hepsi bizim duygularımız, bizle varoluyorlar. Zaman zaman mutluluğun nirvanasını yaşarız zaman zaman da üzüntünün dibini sıyrırız. Nirvanaların tadını hakkını vererek çıkarmalı, her dibe vuruşu depresyon olarak görmemeli. Depresyonlar, depresif bozukluklar bir mantar gibi üzüntü anında bir anda bitivermezler. Derin üzüntü ve/veya zevk alamama, depresyonun başlıca belirtileridir. Çoğumuz, yaşamımız süresince üzüntülerimizi deneyimleriz ve çoğumuz da bir kez ya da daha fazla depresif olduğumuzu söyleriz. Ancak bu deneyimlerin çoğunun yoğunluğu ve süresi tanı koymak için yeterli değildir. Depresif bir bozukluk geliştirdiğimizde genellikle kendimizi suçlar, kusurlarımıza, eksiklerimize odaklanırsınız. Her şeyi olumsuz, karanlık görür, umutlarımızı kaybederiz. Vücudumuz kendini suçlamaya, olumsuzluklara dikkat kesilmeye enerji harcarken bizler yavaş yavaş tükeniriz. Bu da depresyonun fiziksel belirtilerini meydana getirir ve yorgun, bitkin, düşük enerjili bir hale geliriz hatta fiziksel acı ve ağrılar hissetmeye de başlayabiliriz.

Depresyonu olan insanların bazıları, tipik olarak, aşırı yorgun hisseder, uykuya zor dalar ve sık sık uyanır. Diğerleri, gün boyu uyur, yiyeceklerin tadını alamaz ve iştahları azalır. Cinsel istekleri kaybolur. Bazıları kol ve bacaklarını çok ağırlaştırmış gibi hisseder. Bazılarının düşünceleri ve hareketleri çok yavaşlamıştır (psikodevinsel yavaşlama) ama diğerleri, yerlerinde duramaz (psikodevinsel ajitasyon). Bu biliş ve fiziksel semptomlarının ötesinde inisiyatifleri de yoktur. Sosyal geri çekilmeler yaygındır, depresif olanların çoğu, yalnız başına ve sessizce oturmayı tercih eder. Depresyonu olanlardan bazıları, görünüşlerini ihmal eder. Bazılarında ise tamamen hüznü ve umutsuz oldukları zaman, özkıyım düşünceleri yaygın olarak bulunur.

Kar taneleri gibi birbirinden farklı ve eşsiz olan bizlerin her birini tek bir depresif bozukluk çerçevesine sığdırmak şüphesiz ki doğru olmaz. Depresif bozukluklar da kendi içinde çeşitli gruplamalara tabidir. DSM-V (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, İngilizce: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, kısaca DSM) bu gruplamalar konusunda bize ışık tutan bir fener görevi görmektedir.



DSM-IV-TR majör depresyon tanılarından, kronik alt tip ve distimi birleşmiş ve DSM-V'te depresif bozukluklar içinde süreğen depresif bozukluk olarak tanımlanmıştır. DSM-V'le dahil edilen yıkıcı duygudurum düzensizlik bozukluğu, yeni bir depresif bozukluk olarak tanımlanmıştır. Adet öncesi disforik bozukluğu, DSM-IV'teki ekler bölümünden ana tanı grubuna alınmıştır

Rümeysa SÜZER

Herhangi bir toplumda bireyler arası bir yarışma havası egemen olduğu zaman -erkeklerin ve kadınların hayat sahasının kesinlikle birbirinden ayrılmamış olduğu durumlarda- bu yarışma eninde sonunda iki cins arasındaki ilişkileri bozacaktır. Şu var ki nevrotik bir yarışma, yıkıcı niteliğinden ötürü normal bir yarışmadan daha fazla yıkıntıya yol açmaktadır.

Karen HORNEY



KORKU

Korku, bazen canlıların başına kötü şeyler gelmesini engellese de öğrenmeyi engellediği de herkes tarafından bilinen bir faktördür. "o adım"ı atmaya korkan her birey "o adım"ın devamını getiremez ve belki de hayallerine bir duvar örmüş olur. Peki yaşamımızla iç içe olan bu korku duygusu nedir?

Korkuya geçmeden önce duygulardan bahsetmek gerekir. Duygu, çevresel uyarılara ilişkin algı ve tepkilerimizi yöneten, bilişsel, psikolojik ve davranışsal boyutlar içeren, olumlu ve olumsuz çizgide değişen his ve fizyolojik tepki örüntüleridir (Özgüngör,2018). Duygular bizim doğuştan getirdiğimiz davranışlardır ancak onları nasıl ifade edeceğimizi biz bireyler öğrenerek davranışa dönüştürürüz. Algısal canlılığı taşıyan bireyler tehdit edici uyanları daha kolay algılar. Korku ise çoğunlukla tehdit edici uyanlarla beraber gelir.

Korku, çeşitli araştırmalara göre bebeğin anne karnında bulunduğu dönemden yaşlılık dönemine kadar her gelişim döneminde deneyimlenen doğal bir duygudur. Henüz konuşmayı bilmeyen bir bebeğin de hayatının son dönemlerini yaşayan bir bireyin de korktuğu bir takım şeyler vardır. Peki korku nasıl oluşur? Biz korkuyu dürtüsel olarak mı geliştiririz, öğrenir miyiz yoksa korku bize öğretilir mi? Yapılan araştırmalara göre bu sorunun cevabı şaşırtıcı biçimde üçünü de içermektedir. İnsanlığın en temel duygularından olan korku tek bir faktöre karşı ortaya çıkmadığı gibi tek bir faktör sebebiyle de oluşmamaktadır.

Bu faktörlerden ilki beynimizde talamus, duysal korteks, amigdala ve hipotalamusu harekete geçiren stresli bir uyan ile başlayan döngüdür. Örneğin, kimsenin bulunmadığı sessiz sakin bir yolda tek başınıza yürüdüğünüzü siz yolda ilerlerken karşınıza birden saldırgan bir köpeğin çıktığını canlandırın size doğru bu saldırgan tavırla yaklaştıkça sizin stres seviyeniz bu tehlikeli uyanlarla birlikte artacak ve korku duygusu ortaya çıkacaktır. Peki beynimizde harekete geçen bu alanlar bu duyguyu nasıl işleme alırlar? Konumuz korku ise beyinde ele almamız gereken en önemli bölüm şüphesiz amigdaladır. Amigdala; korteks, talamus, hipokampus ve otonom sinir sistemi ile zengin bağlantılara sahiptir ve bu yapılar duygunun ortaya çıkmasında çoğu zaman eşgüdümlü şekilde çalışırlar (Özgüngör,2018). Taşınan duysal verinin nereye gönderileceğine talamus karar verir. Eğer bu veri duysal kortekse ve hipokampüse uğrarsa burada yorumlanır ve korku ile ilgili eski hafızayı denetleyip dürtüyü kontrol eder. amigdala da tüm bu verileri yorumlar ve hipotalamus sayesinde ya savaş ya da kaç tepkisini oluşturur.

Korkunun oluşmasındaki ikinci faktör ise korkunun öğrenilmiş olmasıdır. Örnek verdiğim saldırgan köpeği tekrar hatırlayalım eğer biz geçmişte bir köpek tarafından saldırıya uğradıysak veya bir köpek bizi kovaladıysa biz ona karşı bir korku oluştururuz ve bu korku bizim gelecekte köpeklere karşı bakış açımızı değiştirebilir. Bahsedilmesi gereken bir başka öğrenme ise başkalarından öğrenmelerimizdir. Örneğin ailemizin korkuları bizim de gelecek öğrenmelerimizi etkiler ve ister istemez bizim de o faktörlere karşı biz duvar geliştirmemize neden olur.

Üçüncü faktör ise aslında ikinci faktör olarak incelediğimiz öğrenmenin içine alınabilecek bir gruptur. Korku bu faktörde karşımıza küresel veya bölgesel nedenlerle çıkar. Mensup olduğumuz din, yaşadığımız bölge, kültürümüz bizim korkularımızı etkiler. Örneğin her Müslüman Cennet ve Cehennem inancına sahip olduğu için Cehenneme gitmekten korkar veya günümüzde bir çok insanın yaşamını sonlandıran Covid virüsüne karşı bir korku geliştiririz. Bu korkular sosyal bir öğrenmenin ürünü olarak karşımıza çıkar.

Tüm bu faktörler göz önüne alındığında değerlendirilmesi gereken şey korkunun her insanda bulunduğu, çoğu zaman doğuştan çoğu zaman ise öğrenmelerin sonucu olarak geliştiğidir. Korkularımız artık sosyal hayatımızı etkileyecek duruma geldiyse mutlaka bir uzmana danışılması, eğer kendimizin içe odaklandığında çözebileceği bir durumdaysa da geçmiş öğrenmelerimizin, toplumsal baskıların, ailenin bize korkular ile baskı kurmamasını sağlamak yapabileceğimiz en iyi şey olacaktır.

Çağlanil ÖNAL

SONBAHAR VE İNSAN PSİKOLOJİSİNE ETKİLERİ

*" Her yanı çiçek açmış erik ağacının, nerden baksan gözleri kamaşır.
Oysa ben akşam olmuşum,
Yapraklarım dökülüyor usul usul
Adım sonbahar."
Atilla İLHAN*

Şiiriyle yazımıza başlarken bu ay çıkan dergimizde sonbahar mevsiminin insan psikolojisine etkilerini ele alıyoruz. Mevsimler gelip geçiyor, tıpkı ömrümüz gibi... İlkbahar, yaz derken işte sonbahar da geldi, hatta ekim tıpkı sararan yapraklar gibi rüzgârların peşine takılmış gidiyor bile. Kavurucu yaz sıcaklarının ardından havaların serinlemeye başlamasıyla ve yağmurların yağmasıyla içimizi dolduran toprak kokusuyla sonbahara girmiş bulunmaktayız. Bir diğer adıyla hazan mevsimli olarak adlandırdığımız bu dönemde bizi ne gibi bir ruh hali bekliyor olabilir? Bu sorumuza bir cevap vermeden önce dilerseviz sonbahar kelimesinin insanlara ne gibi duygular yansıttığına bir bakalım. Sararan yapraklar hüznün ve ayrılığın habercisi Sonbahar; bir başka deyişle hazan yani hüznün mevsimi. Kısalan günler, sararan yapraklar, yağın yağmurlar ve esen serin rüzgârlar hangimize hüznü vermez ki? Kimimiz gelip geçen ömrümüze yanarken, kimimiz sevgiliyle geçen güzel yaz günlerinin özlemine duyarız. Ayrılıklarımız, özlemlerimiz, kırgınlıklarımız, hüznlerimiz bu mevsimde daha da çok ortaya çıkıyor gibi. Ruhumuzun derinliklerinde ortaya çıkan bu kırılmalar sonbaharın getirdiği depresyonla içinden çıkamadığımız bir bunalıma da bizi sürükleyebilir.

Sonbaharın gelmesiyle farklı bir düzen içine gireriz. İlkbaharın üzerimizde yarattığı canlılık, neşe, geleceğe dönük iyimser hallerin yerine sonbaharda günlerin kısılmasıyla, karanlığın artmasıyla üzerimize çöken karamsarlık bir ruh hali oluşur. Sonbaharın hazan hüznü mevsimi olarak adlandırılması da yaşamın karamsarlığını daha çok ortaya koyuyor. Mevsimsel değişiklikler her insan üzerinde farklı bir etki yaratmaktadır. Duygu durum bozukluğu veya eğilim olan, beslenme bozukluğu ve vitamin eksikliği olan kişilerde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Depresyona dönüşen ruh haline dikkat etmekte fayda var. Mevsim özellikleri hormonları da etkilemektedir. Güneş ışığında insan metabolizmasını depresyondan çıkışı kolaylaştıracak hormonlar salgılamaktadır. Mevsimsel depresyondaki belirtiler arasında yorgunluk, halsizlik, vücutta ağrılar, uyku bozukluğu, dermatolojik sorunlar, iştah kesilmesi ya da artışına bağlı kilo azalması ya da artışı olabilir. Bu durumlarda mevsimsel dönüşümlerde kendimizi zinde ve pozitif tutabilmek için bazı özelliklere dikkat edebiliriz. Düzenli egzersiz yapabiliriz, sosyal ilişkiler kurabiliriz, iş dışında yeni hobiler edinebiliriz, kısa molalar vererek daha verimli bir çalışma saati oluşturabiliriz.

Hep karamsar bir ruh haliyle sonbaharı ele almak olmaz tabi. Sarının, turuncunun, kahverenginin bin bir türlü renkleriyle doğanın boyandığı bu mevsim farklı manzaralarıyla ruhumuza dokunmaktadır. İçinde bulunduğumuz bu zorlu pandemi sürecinde yağın yağmurların sesinde huzur bulabiliriz. İçimizdeki kayıp ormanın derinliklerinde yeniden kendimizi keşfedebiliriz. Bir nefesin değerini daha iyi anladığımız bu zamanlarda ciğerlerimize dolduracağımız toprağın kokusuyla ferahlayabiliriz. Belki birçoğumuz kampüslerimizden, okullarımızdan, dostlarımızdan uzaktayız. Bu durumda bir fincan kahvemizi içerken tozlu raflarda yılanmış bir kitabı elimize alıp farklı dünyaların kapılarını aralayabiliriz. Tabi hiçbir şey dostlarımızın ve anılarla donattığımız mekânların yerini tutamaz ama yine de kitap okumak için harika bir dönem. Umarım gelecek olan daha güzel sonbaharlarda daha güzel anılar biriktirebiliriz. Sağlıcakla kalın!

Ayşegül KILINÇ

HAYVANLARDA PSİKOLOJİ

Hayvanlar insanlar gibi hisseden, duyumsayan varlıklardır. Onları anlamanın, iletişim kurmanın yolu onların hareketlerini iyi gözlemlemek ve vücut diline biraz kulak vermektir. Hayvanlarında psikolojileri ve kendi dünyalarında olup biten şeyler vardır. Yeme ve uyku düzeni değişiklikleri, ses ve görüntülere verilen ani tepkiler, beden dilinin stres ve korku yönünde artması, yoğun strese bağlı öğürme, kusma, mide düzensizlikleri, dışkılama ve idrar sorunları gibi gözlemlerin varlığı psikolojik bozuklukların anlaşılması için önemli bulgulardır. Her hayvanın kendine özgü davranışları da olabilir. Günümüzde hayvanlara verilen önem biraz daha arttı ve fiziksel tedavilerin yanında psikolojik tedavilerde uygulanıyor. Hayvanların psikolojisi mi olur demeyelim ve bazı sevimli dostlarımızın davranışlarına göz atalım.

Kedilerde Anksiyete: Kedi içgüdüsel olarak bir durum sezinler, korkar, anksiyeteye kapılır. Anksiyete kedinin karşılaştığı bir durum ile tek başına baş edememesinden kaynaklanır. Tepki gösterir, bazen bu korkusundan kaynaklanan aşırı bir saldırganlık olabilir, bazen de başka davranışlarla kendini gösterebilir: aşırı yemek yer, sürekli olarak kaşınır. Sindirim sorunlarıyla da anksiyetesini belli edebilir.

Köpeklerde Kompulsif Bozukluklar: Köpeklerde kompulsif bozuklukların oluşumu, fiziksel ve duygusal istismar geçmişi ile ilgilidir. Bu nedenle, genellikle terk edilmiş ya da sokakta büyüyen köpeklerde meydana gelir. Yine de bu tür rahatsızlıklar, aşırı anksiyete, uyarı eksikliği ya da uzayan hapsedilme gibi durumlardan da kaynaklanabilir. Sürekli kuyruğunu yalar. Diğerleri bazı vücut bölgelerini ısırabilirken kimileri ise sürekli olarak kendi kuyruğunun peşinde döner. Yoğun acı hisseden hayvanlar da belirli obsesif bozukluklar gösterebilir.

Depresyona Giren Filler: İnsanlar eğlence amaçlı filleri eğitmek isterken onlara çok büyük yaralar açıyorlar. Uyguladıkları ceza yöntemiyle filler psikolojik olarak çöküntüye uğrayarak depresyona giriyorlar. Hatta nefeslerini hortumlarıyla engelleyip intihar edebiliyorlar.

En Sadık Canlı Denizati: Denizatları tek eşlilik konusunda örnek alınacak bir özelliğe sahip. Bilimsel araştırmalar bu canlıların neredeyse tüm yaşamlarını tek eşli olarak sürdürdüklerini, hatta bazılarının aşklarının ölümünden sonra dahi devam ettiğini göstermektedir. Eşlerden birisi öldüğünde, hayatta kalanın yeniden bir çiftleşme yapabilmesi için günlerce hatta aylarca beklediği belirtilmektedir.

Papağanlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu: TSSB ya da benzer bozukluklar, terk edilen kuşlar, özellikle papağanlar bu rahatsızlığın belirtilerini gösterirler. Papağanlarda bu sendrom, genellikle hızlı yürüme, bazı kalıpları tekrar tekrar söyleme ya da özledikleri kişinin ismini bağıрма olarak kendini belli eder.

Havvagül ÇELİK

SOSYAL PSİKOLOJİ

Sosyal Psikoloji ve Tanımı:

Tarihten bugüne dek araştırma ve değerlendirme aşamalarından geçen sosyal psikoloji; birçok tarife tabi tutulmuştur. Fakat 'sosyallik' ve 'psikoloji' gibi yoğun kavramlar barındıran bir branş olmasından ötürü net bir tanım konulmasında zorluklar yaşanmıştır. "Kültürel ortamdaki insan davranışlarının incelenmesi" , "Kişinin başka kişilere davranışlarının incelenmesi" gibi birbirine yakın cümlelerde can bulmuş; bugün ise Amerikalı psikolog Gordon Allport'un yaptığı tanımlama nihayet klasik haline gelmiştir.

Allport (1968), sosyal psikolojiyi "Bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarının, başkalarının gerçek, hayal edilen ya da ima edilen varlığından etkileniş tarzını bilimsel olarak anlama ve açıklama çabasıdır." şeklinde tanımlamıştır.

Sosyal Psikolojiye Sosyolojik ve Psikolojik Bakış Açıları

İnsan kendi başına bile hala çözümlenmesi süregelen bir canlı türüyken, insan popülasyonu ile oluşan "toplum" biriminin daha girift bir yapıya sahip olması kaçınılmazdır. Sosyal psikolojiyle ilgilenmeye başlayan ve bunu fark eden araştırmacılar, konuyu farklı kulvarlarda ele almışlardır. Bunlar, temelde sosyolojik sosyal psikoloji ve psikolojik sosyal psikoloji olarak ikiye ayrılır.

Her iki dal da özünde sosyal psikolojinin yararını gözetse de çalıştıkları alanlar ayrıdır. Psikolojik sosyal psikoloji, tanımdan da anlaşılacağı üzere bireyin çevreye etkisine odaklı iken; sosyolojik sosyal psikoloji çevrenin bireye etkisine odaklanmıştır.

Sosyal Psikolojinin Psikososyal Yönü

Dünyaya aslında yalnız değil, gereksinimler silsilesiyle geliyoruz. Besin gereksinimi, duygu gereksinimi, temas gereksinimi gibi daha pek çok çeşitli ihtiyaç örnek verilebilir. İhtiyaçlarımızı karşılamak üzere henüz ilk adımlarımızda belirli bir sosyal etkileşime dahil olmanın zorunluluğu sinyallerini veriyor. Sosyal oluşun ana temelleri, tam burada biz farkında olmadan atılmaya başlanıyor.

Gelelim fiziksel ve ruhsal olarak hassas sayılan çocukluk ve ergenlik dönemleri bitince vardığımız evreye... Yetişkinlik. "Bireyci" yanımız oldukça aktif hale geliyor çünkü "ayaklarımızın üstünde durma" becerimizin var olduğunu keşfedip bunu geliştirmeye başlıyoruz. Ama bu özellik de evrende 'yalnızca birey' olarak izole yaşamayı mümkün kılmaz. Peki, neden?

İnsan ömrünün çoğu tek ve çift yönlü iletişimlerden beslenmekle geçiyor. Bir gününüzü gözden geçirin; öğrenciyseniz okulda, çalışıyorsanız iş yerinizde, evdeyseniz aile bireyleriyle neredeyse 7 gün 24 saat etkileşim içindesiniz. Diyaloglarınızın kimi sağlıklı, kimi sağlıklı değil ve fark etmeseniz bile düşündüklerinizin hatırı sayılır kısmında ikinci kişiler yer alıyor.

Bireyin bireye ayrı, bireyin topluma ayrı, toplumun bireye ise ayrı bağı var. İnfaz sistemi içinde "hücre hapsi" olarak bilinen ceza yönteminin birey için "en ağır disiplin cezası" sayılmasının temel sebebi de zannediyorum ki bu bağı kesilmesindedir. Çağımıza göre dramatize bir analiz şekli olarak görünse bile; insan, önce kendine sonra insana olan ihtiyacından ibarettir. Sosyal psikoloji de genel olarak bu birey-çevre arasındaki duygu-düşünce-davranış boyutunu inceler.

Nisa Kübra AKTAŞ

Gerçekten de çözümlmesi gereken iki soru vardır: ilki, gerekli olan sevecenlik nasıl elde edilebilecek; ve ikincisi, bu isteği kendisine ve başkalarına karşı nasıl haklı çıkaracak?

Karen HORNEY



PHIENES GAGE VAKASI

Demir yolu yapımını düşünelim, şimdiki teknolojiyle. Elbette verilen bir emek ve harcanan bir zaman var ama sistemli ve mekanik. Şimdi yer vereceğim konu, 1800'lü yıllara dayanmaktadır. Sene 1848, 13 Eylül ve yer Cavendish Vermont. Phienes Gage, demir yolu açmak için çalışan birisi. Eski zamanlarda demiryolu açmak için ağırlığı fazla olan taşlar kaldırılarak değil, patlatılarak yok edilmesi sağlanırdı. Bir 13 Eylül günü, Gage bu yöntemle patlatılmak üzere bir kayanın üstüne delik açtı ve 110 cm uzunluğu olan bir demir ile deliğe fitil, kum ve barut doldurdu. Delik kısmına doldurulmuş olan kum az gelince fitil alev almaya başladı ve barut tahmin edildiğinden daha önce patladı. Aslında gage işinde oldukça başarılı, çalışmayı seven, iyi çalışan biriydi. O gün delik kısmını hesap edemememisti ve olan olmuştü. 110 cm uzunluğunda ve 6 kg'a yakın gelmekte olan demir çubuğu, sol gözünün altından girerek kafatasından çıkmış ve 25 metre gibi bir uzaklıkta yere düşmüştü. Demir çubuk Gage'nin kafasını delerek çıktığı halde Gage hiçbir şey olmamış gibi at arabasına binerek, doktorun yanına girmiştir. Bunun yanında giderken gördüğü insanlarla da sohbet etmeye devam etmiştir. İşin garip yanı, nasıl bir demir kafasını delerek geçtiğinde o insan da bilinç kaybı, baygınlık, işlev kaybı gibi ortaya çıkabilecek durumlar oluşmaz? Aslında bu günden sonra da psikolojinin, dikkat odağı olmuştur. Doktora Edward Williams'a gitmiş, bir ay kontrol altında tutulmuş ve birkaç gün içerisinde de beynin de oluşan bir enfeksiyon ile bir gözünden vazgeçmiştir. Demir yolu kazası geçirmeden çalışkan, dürüst, saygılı, ahlaklı birisiydi. Aynı zaman da etrafındaki insanlar tarafından çokça da sevilir. Demir yolu inşa işinin hakkını verirdi.

Ama o talihsiz kaza

Bazı şeyler Gage için değişti, Gage eski işinde çalışmıyordu. Sadece işi değil bütün hayatı değişmişti. Gage artık eskisi kadar çalışkan değildi, ahlaklı değildi, eskisi gibi değildi birçok şey. Karakteri, kararlılığı, karar vermeleri... Oldukça kavgacı, öfkesini kontrol altına alamayan, yalancı biri olmuştü eskiye göre. Yani anlaşıldığı gibi Gage eski biri değildi, bambaşkaydı. Gage'nin bu vakasında prefrontal korteksin yani bizi diğer canlılardan farklı kılan kısmı, düşünmeyi, geçmiş-gelecek arasında bağlantı kurarak planlamayı, kontrol, irade, dil ve ahlaki değerler gibi bizi sosyal yapmakta olan kısımdır. Amigdala ile de iletişim halinde olan prefrontal kısım duyguların kontrolünü de sağlar. Kişinin değişmesinin temel sebebi beyninin hasar gördükten sonra işlev getirememesi; düşünce, duygu ve mantık üçlemesinde bütünlüğün kopması. Bu üçleme fazlaca hasar görmüş, bozulmalar meydana gelmişti. Ve Phienes Gage bu kazadan sonra 12 yıl yaşayabilmiştir. 12 Mayıs 1860 yılında epilepsi nöbetleri de eklenince vefat etmiştir.

Peki ya sonra

Gage'nin yaşadığı beyin travması ile kişinin değişmesi arasında ilişki olduğunu gösteren bir vakadır. Vaka yıllar sonra teknolojinin de gelişmesiyle beraber tazelenmiş ve yeniden incelemek adına gündeme taşınmıştır. Dr. John Van Horn ve kurduğu ekip ile bunun 10 milyon insan arasından çok nadir 10 milyonda bir olabileceğine, hayatta kalmayı sağlayabileceğini düşünmektedirler. Ve 3 boyutlu görüntüleme teknolojisiyle birlikte, Phienes Gage'nin kafatası, beyini ve kaza anında parçalanmış olan kemikleri de incelenmiş, değerlendirme yapmışlardır. Yaşları 25 olan ve aynı eli kullanmakta olan 110 gönüllü erkek de dahil edilir çalışmaya, beyin taramaları çıkartılır ve gage'nin kafatasına uyacak beyin modeli bulunur ve kaza sırasında kafatasına saplanan demir çubuğun izlediği yol bulunur ve Gage'nin uzun yıllardır açıklanamayan bu vakası, günümüzün ilerlemiş teknolojisi ve iyi nörobilimciler tarafından ortaya çıkarılır.



Ebru AYKIR

Vaka Örneği

Ölüm Korkusu

Jennifer 29 yaşında emlakçılık yapan genç bir kadındı. Jennifer, geceleri büyümüş gözlerle, terler içinde, korkuyla uyanıyor; karanlıkta kaldığı, yaşayan dünya tarafından sonsuza dek unutulduğu düşüncesiyle dehşete kapılıyordu. Bu kâbuslar beş yaşından beri onun yakasını bırakmamıştı. Daha küçük bir çocukken anne babasının odasına korkuyla gitmiş ve annesinin ona güven veren konuşmaları bu kâbusun şiddetini azaltmakta ona yardımcı olmuştu. Ama Jennifer artık bu kabuslardan tamamen kurtulmak istiyordu. Bunun için daha önce pek çok terapistin kapısını çalmış ancak bir sonuç alamamıştı.

Jennifer'ın gördüğü rüya: "Bütün ailem mutfakta. Masada bir kâse solucan var. Babam beni onları avcuma alıp sıkmam ve içlerinden çıkan sütü içmem için zorluyor." Jennifer'ın bu rüyası terapistlerin aklına bir soru getiriyordu. Babası tarafından cinsel istismara mı uğramıştı? Yeni terapisti de başta böyle düşündü ama kısa süre sonra bu düşüncesinden vazgeçti. Jennifer'ın babası öyle biri değildi. Kendisiyle birlikte ablaları da böyle bir olay yaşamamışlardı. O halde bu rüyanın kaynağı neydi? Jennifer terapinin 2. veya 3. haftasında ailesinin evini ziyaret etti. Daha sonra anne ve babasının mezarlarında meditasyon yaptı. Babasının mezarının başındayken "Ne kadar üşüyordur" diye düşündü. Terapistiyle bu garip düşünce üzerine konuştular. Neden üşüdüğünü düşünüyordu? Seans sonrası eve dönerken aklına çocukluğunda popüler olan bir şarkı aklına geldi.

**Bir cenaze arabası geçerken hiç düşündün mü,
Sırada senin olabileceğini?**

**Seni büyük beyaz bir çarşafa sarıp
Yerin bir buçuk metre altına gömeceklerini.
Seni büyük siyah bir kutuya koyarlar,
Üzerini toprak ve taşla doldururlar,
Bir hafta her şey yolunda gider,
Ve sonra tabut sızdırmaya başlar!
Solucanlar girer, solucanlar çıkar,**

...

**İrin krema gibi dışarı akar.
Bir dilim ekmeğe sürersin,
İşte öldükten sonra yediğin budur.**

Şarkıyı söylerken ablalarının, bu şarkıyı söyleyerek (Jennifer çocukken) onunla nasıl ettiklerini hatırlamıştı.

Bu şarkıyı hatırlaması Jennifer'ın rüyalarındaki solucanların cinsellikle değil, çocuklukta yaşadığı ölüm, tehlike ve emniyet eksikliğinin bir ürünü olduğunu anlamasını sağlayan bir aydınlanma noktası olmuştu.

Ömer Ali YALÇIN

Alice Harikalar Diyarı'nda Sendromu

AIWS (Alice in Wonderland Syndrome)

Birçok insan Alice Harikalar Diyarı'nda kitabını okumuştur ya da filmini izlemiştir. Dolayısıyla Alice denildiğinde akla ilk olarak sevecen, nazik, güvenilir bir kitap karakteri gelmektedir. Alice karakteri bu tarz olumlu özelliklere sahipken Alice Harikalar Diyarı'nda sendromu için aynı durumdan söz etmek mümkün değildir. Peki, neden ismini Alice Harikalar Diyarı'nda kitabından almıştır dediğinizi duyar gibiyim. Hemen buna bir bakalım:

Bu sendrom Lewis Carrol'un yazmış olduğu romandan ismini almıştır. Çünkü Alice Harikalar Diyarı'nda Sendromu, ilk önce bir psikiyatrist olan John Todd tarafından gözlemlenmiştir ve belirtilerinin bu hikayede geçen olaylarla benzer olmasından dolayı bu şekilde adlandırılmıştır. Bunun bir tesadüf olup olmadığı bilinmez ama Alice Harikalar Diyarı'nda kitabının yazarının da (Carrol'un) migreninin dışında bu hastalıktan şikâyetçi olduğu bilinmektedir.

Alice Harikalar Diyarı'nda Sendromu vücut ve cisim algısında bozulmaların gözlemlendiği nörolojik bir sendromdur. Sendromu yaşayan kişi aynaya baktığında elinin, ayağının ve kafasının vücuduyla orantısız olduğunu görür. Kişiler algı bozukluğundan dolayı nesnelere doğru boyutlandırılmaz ya da hızlarını doğru algılayamaz. Bu kişiler nesnelere olduğundan daha büyük (Makropsi) ya da daha küçük (Mikropsi), daha yakın (Pelepsiya) ya da daha uzak (Telopsi) olarak algırlar. En sık gözlemlenen semptom, kişinin vücut algısında meydana gelen bozulmalardır (vücut imajını farklı algılama, hareketlerde asimetri). Bununla birlikte işitsel bozukluklar, zaman algısında bozukluk, görsel algısında bozukluk, dokunma duyusunda bozukluklar ve ses algısında bozulma da görülebilir. Ayrıca Lilliput halüsinasyonları (Adını yine edebiyat dünyasından, Jonathan Swift'in Gulliver'in Maceraları'ndaki Küçük İnsanlar İmparatoru Lilliput'tan alır.) da görülebilir.

Alice Harikalar Diyarı'nda Sendromunun neden kaynaklandığı tam olarak bilinmemektedir. Ama rahatsızlığın gözle beyin arasındaki sinyallerin doğru çalışmamasından kaynaklandığı ve sendromun bazı rahatsızlıklarla birlikte ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca migren, temporal lob epilepsisi, psikoaktif ilaç kullanımı, beyin tümörleri, Ebsstein Barr virüs enfeksiyonu ve beynin kan dolaşımındaki sorunlar bu rahatsızlığa yol açabilmektedir.

Erken tanı, her hastalıkta olduğu gibi bu hastalıkta da hastalığın seyrinin kötüleşmesini önlemek açısından önemlidir. Bu hastalıkta migren tedavisinde kullanılan yöntemlere benzer tedaviler uygulanmakta ve uygulanan bu tedavi yöntemlerinin bazı hastalarda sürece olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Ama bütün hastaları tamamen iyileştirecek bir çözüm yolu yoktur. Şu ana kadar yapılmış olan gözlemlerden bu hastalığa en iyi gelen yöntemin dinlenme olduğu düşünülmektedir.

Kişinin bu sendromla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi için; bu hastalığı atlatmış ya da hala bu hastalıkla mücadele eden kişilerle deneyimlerini paylaşabilecekleri gruplara veya topluluklara katılmaları önerilmektedir. Toplumda çok sık görülmeyen bir rahatsızlık olduğu için başka insanların kendisiyle aynı süreci yaşadığını bilmesi, kişiye hem psikolojik açıdan destek sağlayacak hem de tedavi sürecine olumlu katkı sağlayarak kişinin sürece daha umutla bakmasına yardımcı olacaktır.

Anlaşılabileceği üzere Alice Harikalar Diyarı'nda kitabında geçen olaylar bir hayal ürününden ziyade bir hastalığın insan üzerindeki semptomlarını betimlemektedir. Secret Garden'ında dediği gibi; bu bir akıl hastalığı. Bir dürbünün yanlış tarafından bakıyormuşsun gibi. Bir peri masalında yaşıyormuşsun gibi. İlginç ve acı veren bir sendrom.

Seda SEFEROĞLU

KALİFORNİYA SENDROMU

Bolluktan Doğan Kıtık

Kaliforniya ekonomik, teknolojik ve sosyal açıdan Amerika'nın en önemli eyaletidir. Tüketim ve eğlencenin merkezi olan Kaliforniya, bu özellikleriyle birlikte ismi psikolojik bunalımla anılmaktadır. İnsanlar zenginleştikçe psikolojik rahatsızlık ve sendromların arttığı gözlemlenmiştir. Bu sendromu ilginç kılan ise 2.5 milyar dolarlık ihracata sahip eyaletin bir takım psikolojik sorunlarla anılması dünyanın farklı bir yere gittiğini göstermektedir.



Amerikalı psikiyatri uzmanları hızla artan bu psikolojik rahatsızlığı tüketim, eğlence ve kültürün uç noktalarda yaşanmasından kaynaklı olduğunu öne sürmektedir. Kişi yaşadığı hayatı bedensel zevk olarak gördükten sonra toplumsal değerlerin bir anlamı kalmamakta ve bir süre sonra birey, değer erozyonuna uğrar. Sonucunda kendine hayranlık ve beğenmişlik ortaya çıkar.

Kaliforniya sendromu yaşayan insanlara baktığımızda çevresine karşı duyarsızlaşmış, hep kendi çıkarını düşünen, umursamaz insanlardır. Hayatlarının merkezinde kendileri vardır. Temel nokta bana zevk veren şeyler iyidir, vermeyen kötüdür. Zamanla bu durum yaşamın amacı haline gelir. Daha fazla kazan, kendini mutlu et, daha çok iste... Böyle devam eden hayat yalnızlığın içine çeker. Sevgili okurlar çevremize baktığımızda, eminim ki sizlerde bu tip insanlar görebilmektesiniz. Bu insanlar yüzünden değerlerimiz anlamını kaybediyor.

İnsanların beklentisi zaman ilerledikçe daha da artmaya başlıyor. İnsanlar geçmişe nazaran daha fazla istediklerine sahip ve yeterli bulmuyorlar. Küçük şeyler artık kişiyi mutlu etmeyerek hep daha fazlasını istemekte ve elindeki imkanların farkına varamamaktadır. Bu yaşananların üzerine intihar vakaları yaşanmaktadır. Örnek olarak ise Daha 28 yaşında, tatmadığı zevk, ulaşmadığı doruk noktası ve parayla sahip olamayacağı hiçbir şey kalmadığını düşünen, Henry Ford'un oğlu Edsel Ford intihar etmişti. Somut hazları temel esas alan ve soyut kavramları hiçe sayan Edsel.

Hepimiz komşumuzun çocuğuyla oyunlar oynadık, arkadaşlıklarımız oldu. Bir anda liberal ekonomi kavramı ile tanıştık ve çoğu şeye kolaylıkla erişebilme imkanına sahip olduk. Uzaktan kumandalı araba, atari, bilgisayar vb. teknolojik aletlerle tanıştık. Böylelikle çocuklar kendi oyunlarını üretmek zorunda kalmadılar. Örneğin oyunlar artık sokakta arkadaşlarla değil de teknolojik araçlar üzerinden oynanmaya başlandı. Sonuç olarak kişilerde rahatlık yerini rahatsızlığa bıraktı: Kaliforniya Sendromu Aslında herkes mutluluğun peşinde koşmaktadır. Daha çok özgür olmak, yemek yemek, zevk ve daha çok kazanma peşindedir. Bu tür insanlar daha çok yemek yiyerek özgürleştiği anlayışı vardır. Fakat yemeği yerken anı yaşayıp, yediği yemeği mutlulukla buluşturamadığı için gerçek mutluluk ve huzuru yaşayamamaktadır. Böylelikle mekanı, zamanı, bilgi ve parayı tüketmekle kalmıyor aynı zamanda sevgimizi de tüketiyoruz. Tümseğe düşen teker misali kısır döngü içinde çırpınıp duruyoruz. Sonucu ise mutsuzluk ve doyumsuzluktur.

Sendromun çözümüne baktığımızda ise psikolojik tedavinin yanı sıra vücudun iflasını beklemeden insanın yaşantısını bireysel ve toplumsal hedeflerle zenginleştirmesi önemli bir seçenektir. Zıttı bir durumda ise maddi çerçeveye sıkışan hayat, bir zaman sonra anlamını yitirir. Diğer bir nokta manevi yönlerimizi güçlendirerek nimete kıymet veren, israftan kaçınan, şükür etmeyi bilen insanlar olmalıyız.

Özkan GÜRLEK

Çoğunluk, egemen azınlığın kendisine belirlediği amaçlara kendini ne kadar tam uyarlarsa yeni kurallar koymak o kadar kolaylaşır.

Karen HORNEY

BOBO DOLL DENEYİ ŞİDDETİ KİMDEN ÖĞRENİYORUZ?

Öğrenmenin, başka insanlarla iletişime geçerek, onları gözlemleyerek ve taklit ederek ortaya çıktığını savunan Albert Bandura, 1961 yılında, " Öfke ve şiddet öğrenilir mi? " sorusuna cevap bulmak için bir deney gerçekleştirmiştir. Bu deneyde, öfke duygusu ile çocuklar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaç edinmiştir.

Deney, 72 denek çocuktan ve onlara rol model olan iki yetişkin insandan oluşmaktadır. Bu yetişkinlerden biri agresif bir yapıya sahipken diğeri ise tam tersi, agresif olmayan, sakin bir kişiliğe sahipti. Çocuklar öğrenmeye en açık oldukları yaşta - 4 ve 5 yaş - , bu yapılara sahip yetişkinleri gözlemledikten sonra bir odaya alınacak ve olaylara verilen davranışların çeşitliliği gözlemlenecekti.

Deney üç ana gruptan oluşmaktaydı ve Bandura, çocukları gruplara ayırmadan önce, her çocuğun mevcut öfke seviyelerini kayıt altına aldı ve grupları ortalama olarak eşit bir öfke seviyesine sahip olacak şekilde ayarladı.

İlk grup 24 çocuktan oluşacaktı ve bu çocuklar herhangi bir yetişkinle iletişim kurmayacaktı.

İkinci grup 24 çocuktan oluşacaktı, agresif bir yapıya sahip olan yetişkin model ile aynı odada bulunacak ve onunla oyunlar oynayacaktı.

Üçüncü grup ise geriye kalan 24 çocuktan oluşacaktı ve sakin bir yapıya sahip olan yetişkin model ile oyunlar oynayacak, bu yetişkin ile iletişime geçeceklerdi.

Deney başladı.

Çocuklar bireysel olarak test edildi ve her biri içerisinde farklı oyunlar ve oyuncaklar olan bir odaya alındı. Bu aşamadan sonra araştırmacılar, oyun odasına sırayla bir yetişkin çağırdı ve onlara çocukların oyununa dahil olup birlikte oyun oynamalarını söyledi. Agresif yetişkinler çocuklarla iletişim kurarken " vur ona "

" tekmele", " saldır " gibi ifadeler kullandı. Agresif olmayan yetişkinler ise çocuklarla sakin bir iletişim kurup onlarla olması gerektiği gibi oyun oynadı. Bu süreç üç defa tekrar edildi.

Agresif yetişkinle iletişime geçen ve onunla oyun oynayan çocuklar, içerisinde çok çeşitli ve cazibeli oyuncaklar barındıran bir odaya alındı. Çocuklara bu oyuncakların hiçbirisiyle oynamamaları gerektiği söylendi. Bunun amacı ise çocukların engellenme hissiyatını ortaya çıkararak öğrenilmiş öfkelerini tetiklemektir.

Nihayetinde her çocuk son deney odasına alındı. Bu odada üzerinde surat bulunan bir top, dart tabancaları, bobo doll (oyuncak bebek) gibi agresif oyuncaklar yer alıyordu. Ancak odada agresif olarak nitelendirilemeyecek, normal oyuncaklar da vardı. Çocuklara, odada bulunan tüm oyuncaklarla 20 dakika boyunca oynayabilecekleri söylendi.

Agresif yetişkin ile oyun oynayan çocuklar, agresif oyuncak niteliğini taşıyan oyuncaklara yönelirken, agresif yapıya sahip olmayan yetişkinle oynayan çocuklar ise normal oyuncaklara yönelmişlerdi.

SONUÇ

- Öfke ve sakinlik bulaşıcıdır ve öğrenilir.
- Çocuklar, gördükleri ve gözlemledikleri hareketlerden etkilenir ve taklit etme eğilimine girerler.
- Şiddet içerikli oyunlar oynayan ve filmler izleyen çocuklar şiddete daha yatkındır.

Ece KAYA

Dünya koşullarıyla gerçekten de ilgileniyor olabiliriz, ancak bu ilgi bizi bir ruh çöküntüsüne değil eyleme sürüklemelidir

Karen HORNEY



TÜRK ULUSU BAŞÖĞRETMENİNİ KAYBEDELİ 82 YIL OLDU

Türk toplumunun en büyük yasıdır Ata'mızı, başöğretmenimizi kaybettiğimiz o Kasım sabahı. O yas öyle derindir ki 82 yıldır her 10 Kasım sabahı saat 09.05'te tüm Türkiye ister işte ister evinde ister trafikte nerede olursa olsun saygıda durmaktan vazgeçmemiştir ve vazgeçmeyecektir. Kendini Türk milletinin bir parçası ve bireyi olarak görenler, her 10 Kasım günü içlerindeki sevgi ve saygı ile Atatürk'ün fikirlerini ve ilkelerini ilelebet yaşatacaktır. Bu bağlılık ve saygı ilelebet devam edecektir. Çünkü farkındayız bugün medeni ve özgür bir hayat biçimine sahip oluşumuzu Ata'mıza borçluyuz. Onun açtığı yolda, durmadan ilim ve irfanla yürüyeceğimize ant içen gençler olarak Atatürk'ü her nesile aktarmak ve fikirlerini yaşatmak en önemli görevlerimizdendir.

Bu görevin ortaklarından biri de hedeflerimize ulaşmamızdaki eğitim yolculuğumuzda daima ellerimizden tutan yol gösterici öğretmenlerimizdir. Atatürk'ün de dediği gibi "Milletleri kurtaranlar yalnız ve ancak öğretmenlerdir." İkinci evimiz olarak tanımlanan okullarda bizlere aile olur öğretmenlerimiz, hayat yolculuğunun en önemli ve kıymetli adımlarını onlarla atarız. Kişiliğimizi ve mesleğimizi belirleyebildiğimiz alanlardır okullar öğretmenler de bunun en büyük destekçisi ve emekçileridir. 24 Kasım değerli öğretmenlerimize ayrılan özel bir gün olarak kutlanmaktadır.

Başöğretmenimiz Atatürk'ü saygı ve sevgi ile anıyor ve tüm kıymetli öğretmenlerimizin gününü en içten duygularımızla kutluyoruz.

Buse BİRİNCİ

4 KİTAP 4 KELİME

AYLA(HALE) ETKİSİ: Birçoğumuzun psikolojiye giriş, sosyal psikoloji ve birçok derste karşılaştığımız hatta kim milyoner olmak ister programında da bir meslektaşımıza sorulan bu sözcük grubu; karşılaştığımız kişiler hakkındaki izlenimlerimizin yansımasıdır. Bir insanı ilk gördüğümüzde onun hakkında olumlu düşünmüşsek o kişinin tüm özelliklerini iyi görmemiz ya da bir insanı ilk gördüğümüzde onun hakkında olumsuz düşünmüşsek de o kişiyi kendimizden uzak hissetmemizin kelime karşılığı ayla etkisidir. Çiğdem KAĞITÇIBAŞI'nın 'Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar' kitabında da eşsiz anlatımı ve örnekleriyle aklımıza kazınmaması elde değil.

BUDAMA: 'Nöral gelişimde, özellikle duyu süreçlerine ayrılmış beyin bölgelerinin ayarlarında, sinaptik bağlantıların seçici kaybı' olarak tanımlanan bu kelime öğrendiğimiz bir bilgi ya da davranışın uzun süre tekrarlanmaması sonucu oluşan sinaptik bağların yok olmasıdır. Evet, atalarımız "İşleyen demir pas tutmaz" derken beyinde gerçekleşen budamadan bahsediyorlar.

Psikolojik bozuklukların beyinde yol açtığı hasarı ve tedavi şekillerine detaylı bir şekilde yer veren ve Muzaffer ŞAHİN'in editörlüğünde dilimize çevrilen 'Anormal Psikolojisi' kitabında daha bilmediğimiz ve bizi bekleyen bir sürü kelime var. Sözlüğe ulaşmak için en arka sayfayı çevirmeniz yeterli olacaktır.

EGOTİZM: Aman dikkat! Egoizm değil egotizmden bahsediyorum. Egoizm bencilliği ifade ederken egotizmde kişinin benlikçi olması söz konusudur. Özsaygısı çok yüksek bireylere getirilen küçük bir kötü yorumda saldırgan davranması ve yorumu kabullenmemesi egotizm göstergesidir. Kemal SAYAR, 'Biraz Yağmur Kimseyi İncitmez' kitabında çok açık anlatmış:

"Siz kendinizi beğeniyorsunuz, birisi sizi beğenmiyor. Size sizin zannettiğiniz kadar mükemmel olmadığınızı söyleyen kişiye yumruğunuzu indiriyorsunuz." Çünkü mükemmel gördüğünüz egonuz tehdit edilmiştir.

KİŞİSEL KORKU DİLİ: Mark WOLYNN 'Seninle Başlamadı' kitabında kalıtsal aile travmalarının kişiliğimiz üzerinde etkili olduğunu söyler. Hatta bununla yetinmeyip en çaresiz hissettiğimiz zamanlarda kullandığımız kelimeleri sorgulamamızı sağlar. Kendi yaşantılarından verdiği örnekte şöyle bahsediyor bu kelime grubundan:

"...Çamura saplanıyordum. Kendimi çıkarmaya çalıştığım her seferinde düşüncelerim; yapayalnız, çaresiz ve darmadağın olmakla ilgili görüntüler oluşturuyordu... bilmediğim şey şuydu ki "yalnız, çaresiz ve darmadağın kelimeleri benim kişisel korku dilimin bir parçasıydı. Bunlar ben doğmadan önce aile geçmişimde meydana gelmiş olan travmalardan yankılanıyordu. Dizginsiz, kontrolsüz olarak, benim kafamda dönüp duruyor ve bedenimi sarıyordu." Senin kişisel korku dilinde hangi kelimeler var hiç düşündün mü?

Esmâ DERSE

Dünyaya Yaralı Bir insan; Nilgün Marmara

*"Niye izin vermiyorsun yoluna kuş konmasına?
Niye izin vermiyorum yoluma kuş konmasın?
Niye kimseler izin vermez yollarına kuş konmasına?
"Öyle güzelsin ki kuş koysunlar yoluna,
Bir çocuk demiş."*

Türk edebiyatının melankolik prensesi, Cemal Süreya'nın "Zelda'sı", Ece Ayhan'ın "dünyaya yaralı bir insanı", kendini içine saklamış şair ve yazar Nilgün Marmara... Nilgün, 13 şubat 1958'de İstanbul Moda'da, Balkan göçmeni Perihan Hanım ve Fikret Bey'in iki kızından biri olarak "Başka bir dünyanın bekleme salonu" diye tanımladığı hayata gözlerini açtı.

Başarılı bir öğrenci olan Nilgün, ilkökul 5. Sınıfta kolej sınavından hemen önce sokakta oynarken düştü ve sol kolunu kırdı, solak olmasına rağmen sağ eli ile girdiği sınavda tüm kolej okullarına girme hakkı kazandı. Ortaokul ve lise tahsilatını Kadıköy Maarif Kolejinde tamamladı. Üniversite eğitimine İstanbul Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyat bölümünde başladı. Üniversitedeki siyasal ve sosyal ortamdaki rahatsızlık duyan Marmara ertesi yıl tekrar sınava girerek lisansını Boğaziçi Üniversitesi Sanat ve Bilim Fakültesi Batı Dilleri ve Edebiyatları'ndan tamamladı.

Boğaziçi Üniversitesi'nde orta kantinin üstündeki, derslere girmediklerinde tünedikleri merdivenlere Umutsuzlar Merdiveni adını vermişler Nilgün Marmara ve arkadaşları. Hep birlikte bu merdivenlerde oturup hayatlarını, umutsuzluklarını konuşurlarmış. Marmara çoğu zaman derslere girmeyip bu merdivenlerde oturarak zamanını geçiriyormuş. Okuldan "Sylvia Plath'ın Şairliğinin İntiharı Bağlamında Analizi" konulu tezi ile mezun oldu. Bu tez hayatında büyük bir dönüm noktası yarattı. İlk kez Sylvia Plath ile ortak bir bağ kurmaya başlıyor.

Bu dönemde Türkiye'de yaşanan 1980 askeri darbesi Marmara'nın edebiyat ile ilişkisine yeni bir boyut kazandırdı. Siyasal olaylar nedeniyle edebiyat çevresi genellikle ev partilerinde toplanıyor, edebiyatla ilgili uzun sohbetler yapılıyordu. Bu sohbetler sırasında Marmara, ünlü şair ve yazarlardan; İlhan Berk, Fazıl Hüsni Dağlarca, Turgut Uyar, Edip Cansever, Cemal Süreya gibi birçok isimlerle dostluk kurdu. Ev partilerinin birinde tanıştığı Kaan Önal ile birlikte yaşamaya başladı ve evlendi. Üniversiteden mezun olunca kısa süreli birçok iş deneyimi oldu bu işlerden hiçbirine tutunamadı fakat daha sonra yaşamının geri kalanında sadece şiir yazdı. Şiir yazmaya Marmara 19 yaşında başladı fakat bu şiirlerini yazarken hiç kimsenin haberi olmuyordu. Daha sonraları şiirlerini sadece yakın arkadaşlarıyla paylaştı. İntiharından sonra, eşi Kağan Önal: "Nilgün'ün şiir yazdığını bile bilmezdim, bir kenarda pıtır pıtır bir şeyler yazardı" demiş.

*"Biliyorum bir gün dayanamayacak küçük kalbim.
Arkamı dönüp inandığım ve güvendiğim her şeye,
Veda edeceğim."*

Manik depresif teşhisi konulan Nilgün Marmara, henüz 29 yaşındayken 13 ekim 1987'de dönemin şair ve yazarlarının toplanma mekanı olan Kızıltoprakta 5. kattaki evinin penceresinden atlayarak "Ey, iki adımlık yerküre senin bütün arka bahçelerini gördüm ben" dediği hayata veda ediyor.

Nilgün Marmara'nın ölümünden sonra Cemal Süreya "Nilgün ölmüş. Beşinci kattaki evinin penceresinden kendini aşağı atarak canına kıymış, Ece Ayhan söyledi. Çok değişik bir insandı Zelda. Akşamları belli saatten sonra kişilik hatta beden değiştiriyor gibi gelirdi bana. Yüzü alarır, bakışlarına çok güzel ama ürkütücü bir parlaklık eklenirdi. Çok da gençti. Sanırım otuzuna değmemişti daha... Bu dünyayı başka bir hayatın bekleme salonu ya da vakit geçirme yeri olarak görüyordu. Dönüp baktığımda bir acı da buluyorum Nilgün'ün yüzünde. O zamanlar görememişim. Bugün ortaya çıkıyor." sözlerini söylemiş. Bir manik depresif ruh halinin Cemal Süreya'nın kaleminden mükemmel ifadesini görmekteyiz.

Sylvia Plath 30 yaşında fırının gazını açarak intihar etmişti, Marmara ise 5. kattaki evinin penceresinden kendini atarak intihar ediyor. Marmara tezinin giriş bölümünde;" Umarım böylesine emsalsiz ve belirgin bir konuda, şiirlerinin ölüm kavramını derinden algılayarak yazmış ve intiharında da sanatındaki kadar başarılı olmuş bir kadının analizini yapabilme konusunda başarısız olmam." diye not düşmüş. Marmara tezinde Plath'ın intiharını büyük başarı olarak vurguluyor. Tezi boyunca Plath'ın dünyasını irdeliyor bir yandan da kendi içsel çözümlerine yöneliyordu. Plath, Marmara'nın hayatında özel bir yer edindi. Şiirlerinden çeviriler yaptı. Bir yandan da "yaşama karşı ölüm" temalı şiirler yazmaya başlamıştı; her bir kelimesi buram buram intihar kokuyordu. Plath'ın hayalinde kendinin tanımlıyor ve yazgısının Plath ile ortak olduğuna inanıyordu.

*"Burada daha ne kadar öleceğim?
Yeryüzüyle gökyüzünün aracısı olarak bulutu haraca kestiğiniz yerde?
Ben size alışamam."*

Son derece zeki, sorgulayıcı, eleştirel bir bakış açısıyla yaşamı anlamlandırmaya çalışan, ölüm gerçeğinin bütün ürperticiliğini iliklerimize kadar hissettiren iki ayrı coğrafyadan, iki ayrı kültürden "bu dünyaya alışamayan" birbirine bu kadar yakın iki kadın... Hayatlarını ayrıntılı olarak incelediğimizde ise neredeyse tek fark, Plath dış dünyaya sitemli ve öfkeliyken, Marmara ise öfkesini içine atıyor. Dış dünyaya yönelik öfke saldırganlık olarak karşımıza çıkarken bu öfkeyi içimize yönlendirmek intihar düşüncesini doğurur ve kendimizi yok ediyoruz.

Çiçek CEREN

“Ve eğer bir insanda yeterli yaşama istemi yoksa, analiz olsun ya da olmasın, nasıl olsa yıkılacaktır.”

Karen HORNEY



ÇOCUK

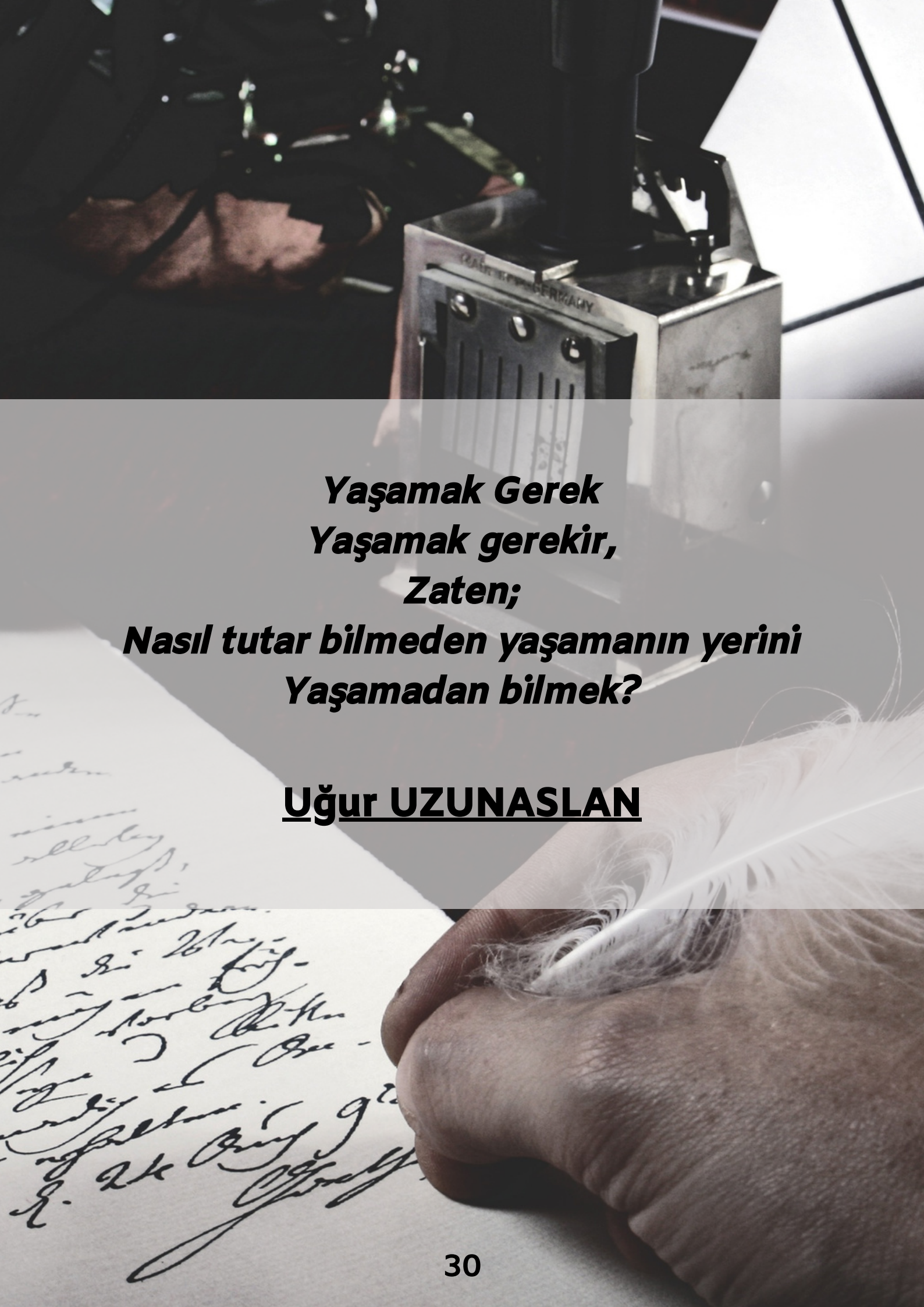
Bir çocuk anımsarım
Şafakta, tanyeri ağartısında
Dişleri yerli yerinde, sütten olanlar
Minicik ellerinde sımsıkı tuttuğu
Tükenmez kalemin mavi kapağı
Annesinin parmağını andıranlar

Gözlerinde yılanmış çapakla
Oturmuş taşlardan bir taşa
Özlemi sinmiş emanet giysilerine
Ki bakar da bakar
Annesi bellediği öğlen güneşine

Rüzgar döndüğünde dağlardan vadiye
Bozkır havası yemiş kavruk teniyle
Suskun bakışlarla çığırır yıldızların sesini
Zifiri boşluklarda arar yitik annesini
Ağlayıştan perdelenmiş yeşil gözleriyle

Kolay değil yaşken dik durmak, yalnız
Kadın eli değmemiş büyümek, şarkısız
Ve suç değil, ayıp değil, az değil
Turna olup da kuzeye bakmak, pusulasız...

Halil Hamgin ORHAN



**Yaşamak Gerek
Yaşamak gerekir,
Zaten;
Nasıl tutar bilmeden yaşamanın yerini
Yaşamadan bilmek?**

Uğur UZUNASLAN

KİTAP YORUMU

HARPER LEE - BÜLBÜLÜ ÖLDÜRMEK

Film tadında ilerleyen bu kitapta olaylar Amerika'nın güneyinde; ötekileştirilmiş insanların toplum ve hukuk nezdinde uğradığı haksızlıkları bir çocuğun gözünden aktarıyor. Pulitzer ödülüne layık görülmüş bu kitap aslında dünyada ötekileştirilmiş tüm insanların bir temsilidir. Ülkemizde de sıkça karşılaştığımız sağcı-solcu, alevi-sünni, iktidar-muhalefet gibi çokça ötekileştirmeler görüyor, buna maruz kalıyor veyahut maruz bırakıyoruz. Ancak "Bülbül, bülbül olmayı seçmedi bu yüzden bülbülü öldürmek günahdır."



EDGAR ALLAN POE - SEÇME HİKAYELER

Şiirleriyle tanınan Edgar Allan Poe'nun bu kitabında toplam beş öyküsü mevcut. En ünlüsü 'Morgue Sokağı Cinayetleri' gotik edebiyatın bir temsili. Yazar çözülmesi zor bir cinayeti hiçbir kanıtı olmadığı halde analitik düşünce yöntemiyle karaktere çözdürmeyi başarıyor. Cinayet deyince öylesine bir polisiye gelmesin aklınıza, yazar o kadar ustaca kurgulamışki hayal gücüne ve zekasına hayran kalmamak elde değil. Hikayeler okurken biraz ürkünç, gerebilir.



SAMED BEHRENGİ - BÜTÜN ÖYKÜLERİ

İranlı yazar Samed BEHRENGİ, kısacık hayatına sığdırdığı çarpıcı öykülerle karşımıza çıkıyor. Akıcı dili ve yalın üslubuyla zihnimizde adeta resim çiziyor. Her ne kadar çocuk öykücüsü olarak anılsa bile büyüklere masal tadında, ders niteliğinde hikayeler anlatıyor. "Okumaya nerden başlasam" diye düşünenler için en iyi önerim bu kitap olabilir. Özellikle 'Küçük Karabalık'ıyla Zihin tarlanıza eleştiri tohumları ekmesi dileğiyle iyi okumalar dilerim.



Hasret TÜMAS

**Yukarıda olmak
isteyenler aslında
birilerini aşağıda
bırakmak
isteyenlerdir.**

Karen HORNEY

KAYNAKÇA

Alice Harikalar Diyarı'nda Sendromu

Ekinci, Ö. N. (tarih yok). Alice Harikalar Diyarında Sendromu. bebeko: <https://www.bebeko.com.tr/blog/alice-harikalar-diyarinda-sendromu-alice-in-wonderland-aiws-syndrome-22771> adresinden alındı
Erkocaoğlu, T. (2014, Ağustos 5). Gulliver Sendromu / Alice Harikalar Diyarı sendromu nedir? indigo dergisi: <https://indigodergisi.com/2014/08/alice-harikalar-diyarinda-sendromu/> adresinden alındı
SAK, M. (2017, Kasım 21). Alice Harikalar Diyarında Sendromu. Bilim ve Ütopya: <https://www.bilimveutopya.com.tr/alice-harikalar-diyarinda-sendromu> adresinden alındı

Dünyaya Yaralı Bir İnsan; Nilgün Marmara

Çubuklu, F., & Güven, M. (2014). PASTORAL ÇOCUKLAR: SYLVIA PLATH VE NİLGÜN MARMARA. HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 75-86.
İyem, G. (tarih yok). Varoluş Sancılarının Ruh Ortakları: Sylvia Plath / Nilgün Marmara. masa dergisi.
Marmara, N. (2011). Sylvia Plath'ın Şairliğinin İntiharı Bağlamında Analizi,. Everets Yayınları.
Soyşekerçi, H. (2012). Hayaller ve Harfler: Sylvia Plath ve Nilgün Marmara'nın Ruh Ortaklığı. 2020 tarihinde alındı

ETKİLİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR

Altunkol, F., (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
Cervone, D., ve Pervin, L., A. (2008). Kişilik Psikolojisi: Kuram ve Araştırma (10th ed.). Ankara: Nobel.
Corey, G. (2015). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çeviren)(sf:30-47). Ankara: Mentis.
Çelikkaleli, Ö., (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. Eğitim ve Bilim, 39(176), 347-354.
Gürcan, D., (2015). Benlik farklılıklarına Rogers'ın danışan odaklı terapisi ile yaklaşım: vaka çalışması. Ayna Klinik Psikoloji Dergisi 2015,2(1), 13-26.
Hackney, H., Cormier, S. (2008). Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı (T. Ergene, S. Aydemir Sevim Çev.). Ankara: Mentis. (Orijinal eser 2005 yılında basılmıştır).
Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş (16.ed). İstanbul: Evrim Yayınevi.
Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E., E. (2012). Kişilik Kuramları (6.ed). Ankara:Pegem.

EYVAH DEPRESYONDAYIM!

Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., & Neale, J. (2015). Anormal Psikolojisi (Çeviri Ed M Şahin). Ankara, Nobel.
American Psychiatric Association. (2015). Neurodevelopmental Disorders: DSM-5® Selections. American Psychiatric Pub.
Frances, A., First, M. B., & Pincus, H. A. (1995). DSM-IV guidebook. American Psychiatric Association.

HAYVANLARDA PSİKOLOJİ

<https://pavlovspartner.com/hayvanlar-hakkinda-psikolojik-bilgiler/>
<https://vetterapist.com/2018/06/26/kopeklerde-gorulen-psikolojik-ve-psikiyatrik-bozukluklarinin-belirtileri/>

KALİFORNİYA SENDROMU

e-psikiyatri web sitesi . (2020, 10 21). e-psikiyatri: <https://www.e-psikiyatri.com/california-sendromu>
gencistikbal web sitesi. (2020, 10 21). Gencistikbal: <http://www.gencistikbal.com/kaliforniya-sendromu-360>
newspdr web sitesi. (2020, 10 21). Newspdr: <http://www.newspdr.com/kaliforniya-sendromu-modern-cagin-hastaligi/652/>

Psikanaliz Dünyasının Gururlu Kadını Karen Horney

Çetinkaya, E. ,Gençtanırım, D. (2019). Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle. (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi
Beyinsiz,"beyinsizler.net"

KİŞİLİK BOZUKLUKLARINI NE KADAR TANIYORUZ?

(Dr.Öğr.Üyesi Muzaffer ŞAHİN, 2019)
(Prof. Dr Ertuğrul Köroğlu,Sinan Bayraktar, 2010)

KRİMİNOLOJİK AÇIDAN: AKIL HASTALARI VE ŞUÇ

Yılmaz, C. Kriminolojik açıdan:Akıl Hastalığı ve Suç, marma üniversitesi hukuk fakültesi, hukuk araştırmaları dergisi, 2018, İstanbul

4 KİTAP 4 KELİME

KAĞITÇIBAŞI, Ç. (2010). Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar. İstanbul: Evrim.
SAYAR, K. (2012). Biraz Yğmur Kimseyi İncitmez. İstanbul: Timaş.
ŞAHİN, M. (2019). Anormal Psikolojisi. Ankara: Nobel.
WOLYNN, M. (2016). Seninle Başlamadı. İstanbul: Sola Unitas.

SOSYAL PSİKOLOJİ

Kağıtçıbaşı Ç. ve Cemalcılar Z. (2019). Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar. Evrim Yayınevi. 22.Baskı. İstanbul
<https://www.hukukihaber.net/makale/infaz-hukukunda-duzenlenen-bir-disiplin-cezasi-hucre-h435217.html>

Vaka Örneği

Yalom, ID (2017). Güneşe Bakmak: Ölümle Yüzleşmek. Çev: Babayiğit Z, 1. Baskı, İstanbul: Pegasus Yayınları, s: 23-28.

İyi Ki PDR

İyi Ki AKDENİZ

