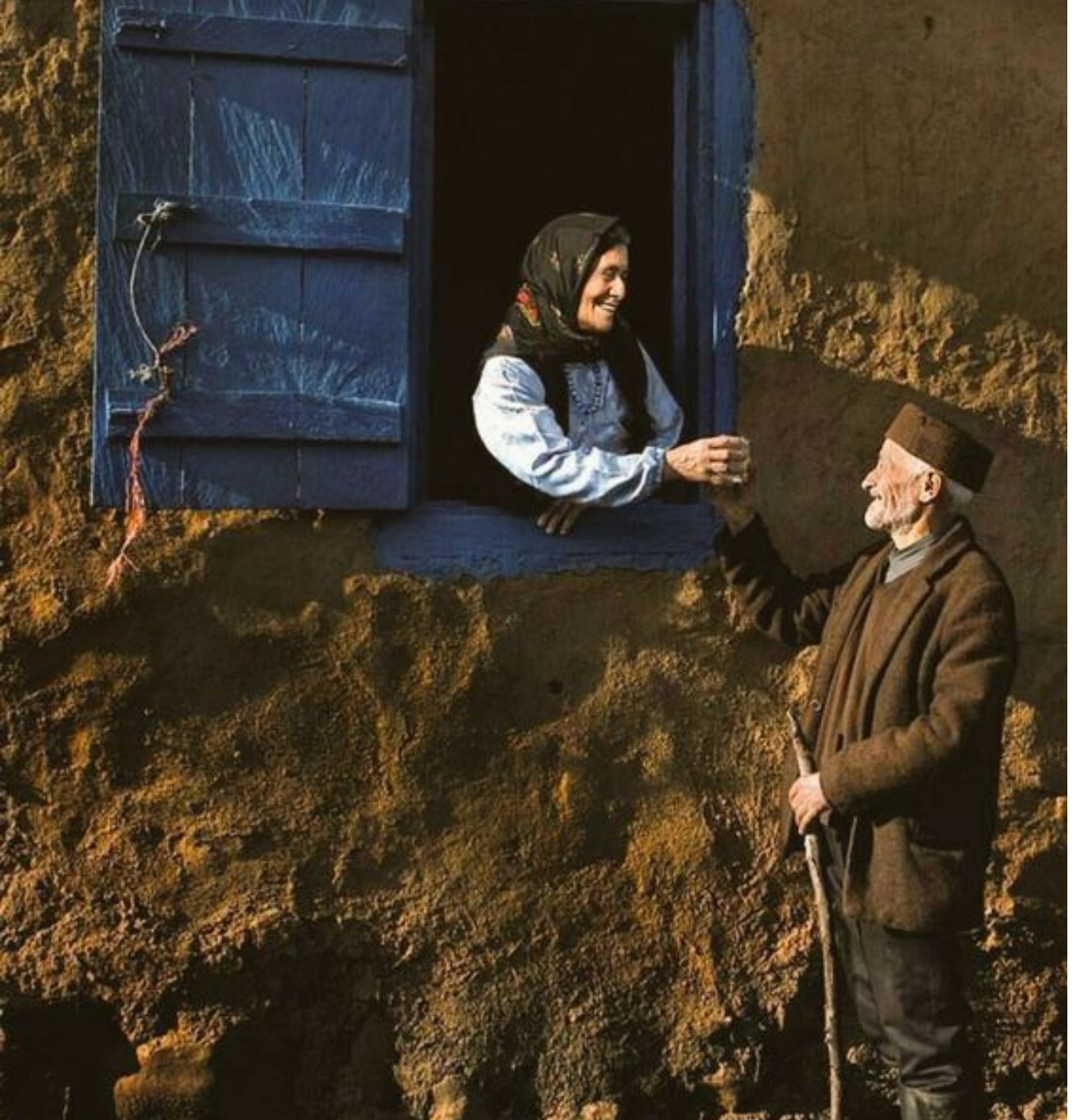


PSİKOLEKTİF

SAYI 10- ARALIK 2020- OCAK 2021 DERGİSİ



KÜLTÜR



İÇİNDEKİLER

SAYI 10- ARALIK 2020 - OCAK 2021

Editörden	3	
Kültür Ve Kültür Değişmesi Kavramlarının Tanımsal İncelenmesi	4	Ayşe Doğan
Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma	7	Mücahit Akkaya
Psikolojik Şiddetin Derinlerinde Bir İz: Kültür	9	Özge Çankaya
Türk Kültüründe Depresyon	11	Fatma Gül Demirdelen
Öykümüzdeki Kültürün Terapideki İzdüşümü	13	Sena Kübra Çataloğlu
İnsan Var Olduğu Kültürden Bağımsız Düşünülebilir Mi?	15	Merve Yüksek
Skorlara Takılmayan Bir Zeka Türü	17	Şafak Atay
Hera'nın İsyanı: Postpartum Depresyon	19	Ayşe Başbuğ
Kaynakça	22	



EDİTÖRDEN

Kültür dendiğinde aklımıza ne gelir? Çoğumuz için hemen gözümüzün önüne benzersiz diller, farklı giysiler ve çeşitli yiyecekler gelir. Ancak bir toplumun kültürü aynı zamanda bir kişinin inançlarını, normlarını ve değerlerini de etkiler. Belirli fikirleri veya davranışları nasıl gördüğümüzü

etkiler. Ve ruh sağlığı söz konusu olduğunda, yardım isteyip istemediğinizi, ne tür bir yardım aradığınızı ve etrafınızda ne tür bir desteğe sahip olduğunuzu etkileyebilir. 21. yüzyıl küreselleşme ile hızla ilerlemeye devam ederken, kültür konusunda her zamankinden daha yetkin hale gelme gerekliliği giderek daha açık hale gelmektedir. Ruh sağlığı profesyonellerinin öncelikle birçok medeniyete ev sahipliği yapan Anadolu topraklarında yaşayan kültürel çeşitliliği tanıması ve anlaması etkili müdahale yapabilmek için inanılmaz derecede önemlidir. Kültür temasının ele alındığı Psikolektif Dergisi 10.sayısı sizlerle, keyifli okumalar dileriz.

**Beşikler vermişim Nuh'a,
Salıncaklar, hamaklar,
Havva Ana'n dünkü çocuk sayılır,
Anadoluyum ben,
Tanıyor musun?**

Ahmed Arif



@psikolektifdergisi



@dergipsikolektif



psikolektifdergisi@gmail.com

editörler -

Şafak ATAY, Okan USLU

dergi tasarım -

Kadriye ULUS

kapak fotoğraf-

twitter.com/anadoluveinsan



KÜLTÜR VE KÜLTÜR DEĞİŞMESİ KAVRAMLARININ TANIMSAL İNCELENMESİ

AYŞE DOĞAN

Pek çok bilim dalına farklı yönleriyle araştırma konusu olan kültür kavramı tanımlaması en güç olan kavramların başında gelmektedir. Kavram tanımlamasında yaşanan güçlüğü sebepleri incelendiğinde kültürün çok geniş bir içeriğe sahip olmasının başlıca etken olduğu göze çarpmaktadır. Birey ve toplumu ilgilendiren neredeyse her unsur ile ilişkisinden ötürü tanımlarda kavramın farklı yönlerine vurgu yapılmaktadır.

Kelime kökeni olarak kültür kelimesinin Latince'deki "colere" veya "cultura" fiillerinden kaynaklandığı ve klasik Latince' de "ekip-biçmek", "bakmak" veya "yetiştirmek" anlamını taşıdığı ileri sürülmüştür. Hofstede'ye göre ise kültür; bir grup insanı diğerlerinden ayıran zihinsel programlamadır. Bu programlama aileden başlamakta, okulda, arkadaş gruplarında, çalışma ortamında ve içinde yaşanılan toplumda devam etmektedir (akt. Kocaoğlu, 2007:3).

En genel ve nesnel tanımıyla kültür, insanın yarattıklarının tümüdür (Özer, 2015). Bu bağlamda denilebilir ki kültür, insan tarafından üretilen, öğrenilip aktarılabilen, değişen ve değiştiren parçalardan meydana gelmektedir. Kültür, insanın bizzat kendi eliyle meydana getirdiklerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla insanın yaptığı her şey kültürün bir parçasını oluşturur. Alver'in (2011) söylediği gibi insansız kültür, kültürsüz de insanın olması mümkün değildir.

Tylor'a göre kültür, bilgilerin, inançların, sanatların, değerlerin, kuralların, örf ve adetlerin, toplumun üyesi olan insan tarafından sonradan kazanılmış kapasite ve alışkanlıklar bütünüdür (akt. Aksoy, 2013). Tylor, bu tanımda insanların biyolojik olarak kalıtım yoluyla değil de belli bir toplumsal yapı içinde doğmaları ve bununla beraber o toplum içinde öğrendikleri değer ve davranış örüntülerine vurgu yapmaktadır.

Ülkemizde ise; kültürü sistemli bir şekilde ilk tanımlayan kişi Ziya Gökalp'tir. Gökalp kültürü, bir topluma özgü sanat, din, gelenek ve adetler olarak tanımlayarak, kültürün milli olduğunu ileri sürmüştür (Kocaoğlu, 2007).

Kültür hem toplumdan etkilenmekte hem de onu etkilemektedir. Birey ve toplum ile olan bağından ötürü kültürün yerine getirdiği bazı işlevleri bulunmaktadır. Bu işlevleri ise şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Kültür, toplumları, ulusları, grupları birbirinden ayıran, onları özgün kılan bir işleve sahiptir. Belli bir toplum çatısı altında bulunan bireyler kültürleri sayesinde iletişimde ortak çizgilerde buluşmaktadırlar. Bir kültür de belli bir anlamı ifade eden bir davranış ya da bir söz sadece o kültürü bilen kişilerce kastedilen anlamıyla anlaşılabilir (Likaj, 2008).
- Kültür, bireye toplumsal bir kişilik (kültürel kimlik) kazandırmaktadır. Bu kimlik, belli bir grubun, topluluğun ya da toplumun bireyi olduğunu gösterir ve kişinin onunla özdeşleşmesini sağlamaktadır (Likaj, 2008).



Kültür kavramı, varlığını insanlar tarafından gelecek nesillere aktarılacak suretiyle sürdürmektedir. Kültürün aktarımında en önemli taşıyıcı kaynakların başında bireyin içinde bulunduğu aile gelmektedir. Ardından içinde yaşanan toplum ve eğitim kurumları vasıtasıyla kültüre ait değerler, özer, unsurların yaşatılarak varlığını devam ettirmesi sağlanır. Kültür varlığını devam ettirmeye çalışırken bir yandan da değişime ve gelişime açık olan yanı dolayısıyla yaşanan siyasî, sosyal ve teknolojik gelişmelerden etkilenebilmektedir. Bu etkilenme kavramı karşımıza kültür değişmesi tanımını çıkarmaktadır. Kültür değişmesini, bir kültürün davranış modellerinde ve tiplerinde meydana gelen değişim süreci olarak tanımlamak mümkündür (Özer, 2015, s.70). Kültürde değişme kültürün dinamik yapısıyla ilgilidir. Bu nedenle kültür değişimleri kaçınılmaz bir toplumsal gerçekliktir. Kültürün içinde yaşanan değişimler iç veya dış kaynak sebebiyle olabilir. Ya da bir kültürün başka kültürlerle etkileşim altında kalması dolayısıyla gerçekleşebilir. Belli bir toplumsal çevreyle etkileşime girerek biçimlenen genetik (biyolojik) ve psikolojik yapı kolay kolay değişmez; ama değişmiş çevreyle ilk kez etkileşime giren yeni kuşaklar büyük oranda değişir. Kuşak çatışması olarak bilinen evrensel sorunlar da buradan kaynaklanır (Güvenç, 2002). Bir kültür değişmesi sürecinin seyrine bakıldığında; bir kültüre sahip bireyler önce bir başka kültürde yer alarak bu kültürü tanırlar ve yeni bir etkileşim sürecine girer. Düşünme tarzları, davranış tarzları, toplumun içinde var olan ilişkileri, değer, norm, inanç ve formları, kültürden kültüre değiştiği için yabancı bir kültüre giren kişi, bu tarzlardan ve formlarından etkilenmesi suretiyle değişimi rahatlıkla kabul eder ve kendi kültüründe de yeni değişimler yapılması gerektiğini düşünebilir. Kültür değişmesinin sebepleri itibarıyla incelenmesi sonucunda zorunlu ve serbest olmak üzere iki farklı çeşidi bulunduğu gözle çarpılmaktadır. Serbest kültür değişmelerini, bir toplumun içinde gerçekleşen zorunlu olmayan değişimler olarak değerlendirmek mümkündür. Bir toplumun, topluluğun ya da grubun kendi kültüründen olmayan farklı bir kültürden etkilenip ona benzemeye başlaması olduğu da söylenebilir. Aynı zamanda bu değişim türünde başka bir kültürü isteyerek, onu benimseyerek, gerçekleşen değişimlerden söz edilebilir. Serbest kültür değişimleri her toplumda, topluluklarda ya da gruplarda, her zaman gerçekleşebilir (Oral, 2019).



Eliška Trávníčková

Zorunlu kültür değişimlerinde toplumlardan biri diğerini kendi kültür öğelerini kabul ve benimsemesi doğrultusunda baskı yapmaktadır. Ya da yönetimdeki belirli gruplar bir başka kültür öğelerinin benimsenmesinde güç kullanarak zorla kabul ettirmeye, o toplumun kültüründe değişimlere sebep olmaya çalışmaktadır (Likaj, 2008).

Zorunlu bir özellik olarak kabul ettiğimiz kültür değişimleri ortaya çıkışı bakımından toplumdan topluma, gruptan gruba farklılık gösterebilir. Kültür değişimlerinin pek çok gerekçesi sayılabilmekle birlikte en önemli değişimler, mevcut alışkanlıkların değişen şartlarla birlikte artık toplumun ihtiyaçlarını karşılayamadığı veya grubu tatmin edemediği noktalarda baş gösterir. Her kültür, sürekli bir değişim halinde bulunmakla beraber hepsi aynı anda ve aynı hızla değişim göstermez. Değişim halinde bulunan bir kültürde, toplumdaki bazı unsurlar değiştiği halde bazı unsurlar değişmeyebilir. Çünkü kültürün bir unsurunda meydana gelen değişimler, diğer kısımlara etkisini aynı şekilde göstermez. Bu durum değişimin yaşandığı toplum içinde çatışma ve anlaşmazlıkları da beraberinde getirebilir (Oral, 2019).

Sonuç olarak belirtmek gerekir ki değişim kaçınılmazdır. Ancak bu değişimi bir milletin kendi kültürünü bırakarak yabancı bir kültürü alması şeklinde anlamamak gerekir. Zira değişim, kültürün dönemin şartlarına göre kendini güncellemesi ve varlığını devam edebilmesi açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Kendi kültürünü başka kültürler içinde eritip yok olan kültürler kadar değişime kapalı olan kültürlerin de devamlılığını sağlamakta sorunlar yaşayacağı tahmin edilmektedir.



KÜLTÜRE DUYARLI PSİKOLOJİK DANIŞMA

MÜCAHİT AKKAYA

Psikolojik danışma hizmeti, genel hatlarıyla bireyin güçlü ve sınırlı yönlerini fark etmesine yardımcı olma, onun kendini tanıma yolculuğunda desteklenmesini sağlama, karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabilme ve yeni durumlara uyum sağlama kapasitesini artırma noktasında sunulmaktadır. Psikolojik danışma hizmeti sunulurken zaman zaman bireyin doğduğu yer, yetiştiği ortam ve sahip olduğu kültürel özellikler yeterince önemsenmeyebilmektedir. Batı dünyasının felsefesini daha çok yansıtan psikolojik danışma kuramları/yaklaşımları ise zaman zaman bireyin anlaşılması, desteklenmesi noktasında yetersiz kalabilmektedir. Kültüre duyarlı psikolojik danışma ile bireyin ihmal edildiği düşünülen 'kültürel' yönü ile çalışma, kültürel yönünü dikkate alma amaçlanmaktadır. Bu yazıda kültürün tanımı, kültürün psikolojik danışma bağlamında ele alınması, kültüre duyarlı psikolojik danışma çerçevesinde dikkat edilmesi gerekenlere yer verilecektir.

Kültür, bir topluluğun yaşamını anlamlandırmasına katkı sağlayan, ilgili topluluğa yaşam biçimi yollarını sunan karmaşık bir inanç, değer ve kavram kümesi olarak tanımlanmaktadır (Fay, 2001; Akt., Kağnıcı, 2020). Dil, inanç sistemi, değerler, yönetim biçimi, kıyafetler, iletişim kurma biçimi, coğrafya kültürü oluşturan, kültürü etkileyen öğeler arasında sayılabilir. Bireyin kim olduğu, davranış, düşünce biçimi de kültürden etkilenmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000).

Günümüzde kültürü tek bir kavramla açıklamak mümkün görünmemektedir, kültür çok boyutlu özellikler bütünü olarak ırk, etnik yapı, dil, cinsel yönelim, inanç, cinsiyet, yaş, engelli olma, sosyal sınıf, eğitim gibi öğelerle çok kültürlü ele alınabilmektedir (APA, 2002, Akt., Kağnıcı, 2020).

Kültürel farklılıkları zenginlik olarak gören, farklılıkların kabul edilmesi, toplumda yer bulması esasına dayalı ele alınabilen çok kültürlülüğün psikolojik danışma sürecinde nasıl ele alındığı önem arz etmektedir (Kağnıcı, 2020). Batı değerleri bağlamında hazırlanan psikolojik danışma yaklaşımlarında, bireye odaklanma esaslı olup bireyi etkileyen aile, çevre ve gruplar kimi zaman göz ardı edilmektedir. Bireyin özerk davranışları sergilememesi durumunda bağımlı, sorumluluk bilincinde olmayan etiketlerine maruz kalması söz konusu olabilmektedir. Batı değerleri çerçevesinde oluşturulan yaklaşımlarda duyguların, düşüncelerin sözel yolla rahat bir şekilde ifade edilmesi önemsenmektedir, oysa duyguların, düşüncelerin açığa vurulmasının desteklenmediği toplumlarda bireyin kendini baskı altında hissetmesi, yetersizlik hissini deneyimlemesi muhtemel olabilmektedir. Bir başka önemsenmesi gereken değer olarak açıklık görülebilir. Danışanların kendilerini açmaları başarılı ve verimli psikolojik danışma sürecinin mutlak koşulu olarak görülse de danışanın kendini açmasının desteklenmediği kültürlerde kişinin savunucu role bürünmesi söz konusu olabilmektedir. Bu bağlamda ele alınabilecek son iki kavram olan içgörü ve sorumluluk danışma sürecinde etkisini şöyle hissettirebilmektedir: danışanın davranışlarının nedenlerine ilişkin anlayış kazanması batı değerleri çerçevesinde geliştirilen psikolojik danışma yaklaşımlarında önemli görülebilirken, birçok doğu toplumunda sorunlar üzerine düşünmek önerilmemektedir. Batı değerleri kavramında geliştirilen psikolojik danışma yaklaşımlarında önemi vurgulanan kavramlardan biri de sorumluluktur. Sorumluluğun birey tarafından alınması sorunların çözümünde önemli görülmektedir; oysa birçok doğu kültüründe sorunların kaynağı çoğu zaman bireyin dışındadır. Bireyin sorumluluk almasının beklenmesinin, karşılaştığı sorunların çözümüne yardımcı olmayabileceği gibi sistemden kaynaklı yaşadığı mağduriyetlerin devam etmesine de neden olabilmektedir.

Çok kültürlü psikolojik danışma yaklaşımının varsayımları kısaca şöyle açıklanabilir:

Kuramları iyi-kötü, doğru-yanlış olarak yorumlamak yerine her yaklaşımın farklı dünya görüşlerini yansıttığı esasına dayanır.

Hem psikolojik danışmanın hem danışanın kimliklerinin; birey, aile ve kültürel ortam gibi farklı bağlamlar çerçevesinde şekillendiği kabul edilmektedir.

Danışanın yaşam deneyimleri ile kültürel uygun amaçlar ve yöntemlerin kullanılması gerekmektedir.

Psikolojik danışmanların şu üç yeterliliğe sahip olmaları ve işe koşmaları beklenmektedir:

Kendi kabullerinin, değerlerinin ve önyargılarının bilincinde olmaları,

Danışanın dünya görüşünü anlamaya çalışmaları, Danışanın kültürel özelliklerine uygun müdahalenin planlanması, uygulanması (Sue, 2003; Akt., Erkan, 2020).

Kültüre duyarlı psikolojik danışmada, açıklama, özetleme ve cesaretlendirme becerileri önemli görülmektedir. Açıklama becerisi ile konunun amacına uygun bir şekilde, danışanın kültürüne ait sözcüklerle durumun ifade edilmesi kast edilirken, psikolojik danışmanın özetleme yaparken, danışanın kullandığı öğeleri dikkate alması, bu doğrultuda konuşulan konuların kısaca açıklanması sağlanır, cesaretlendirme becerisi ile ise danışma sürecinin kesintiye uğramadan, baş sallama, hmm, karşı tarafa devam etmesini işaret eden el hareketi ya da anahtar sözcüklerin tekrarı gibi sözel ve sözel olmayan içerikleri kapsamaktadır. Cesaretlendirme becerisi kullanılırken bunun sık yapılmamasına özen gösterilmelidir. Danışma sürecinde önemli görülen bir diğer beceri soru sormadır. Soru sorma becerisinin kültüre duyarlı bir şekilde yorumlanması ise şöyle açıklanabilir:

Özerkliğin değerli görüldüğü toplumlarda başlangıç düzeyinde “bugünkü danışma oturumumuzda size nasıl yardımcı olabilirim” sorusu sorulabilirken; hiyerarşi ve sosyal sınıf ayrımının olduğu toplumlarda ise “bugünkü danışma oturumumuzda ne konuşmamızı istersiniz” şeklinde sorulabilmektedir (Büyükşahin -Çevik, 2014).

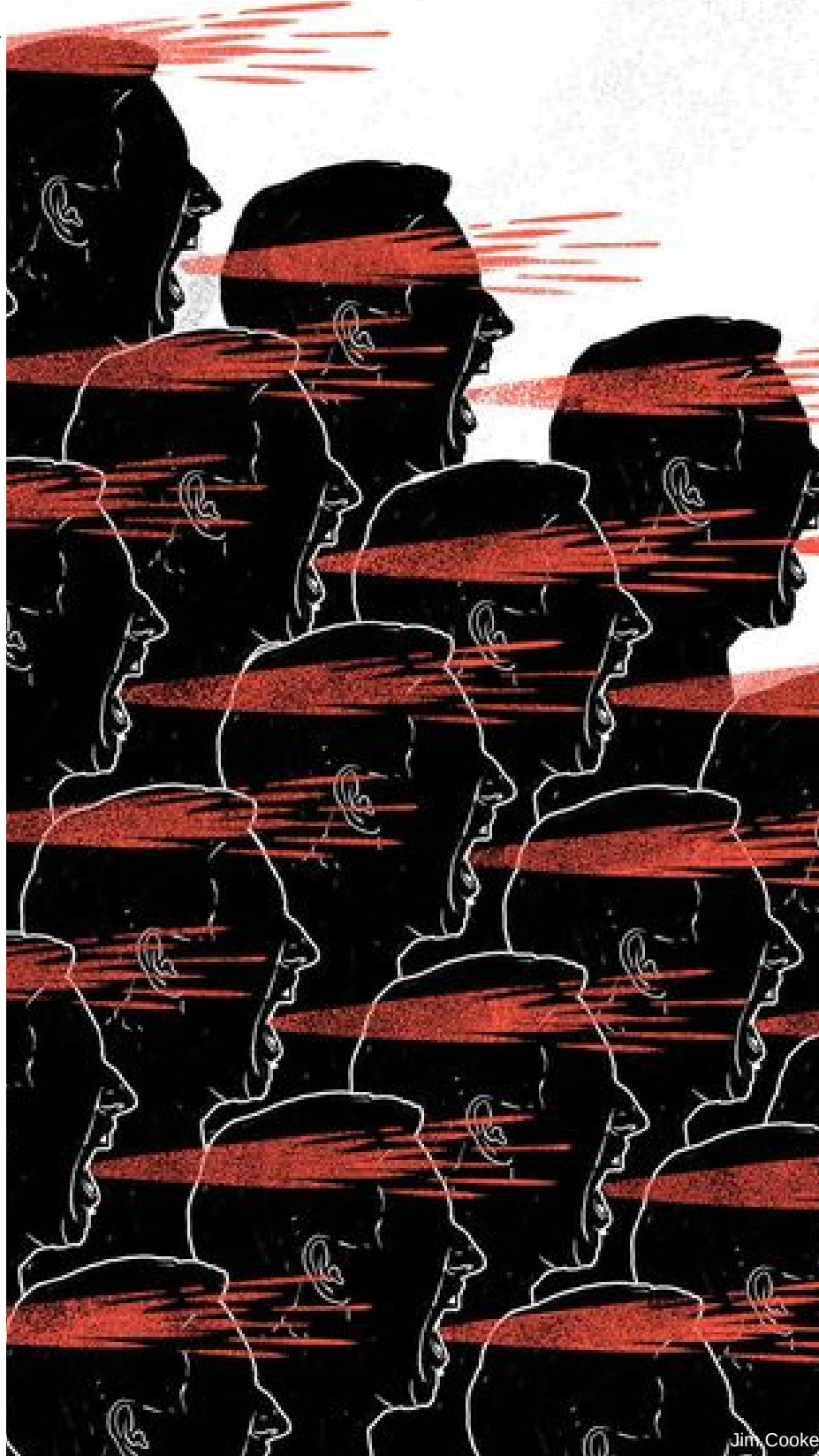
Kısaca, kültüre duyarlı psikolojik danışmanın sadece danışanın kültürel özelliklerini göz önünde bulundurmak, buna göre danışma hizmeti sunmak açısından önemli olmadığı; aynı zamanda psikolojik danışmanın kendi değerlerinin, önyargılarının, doğru kabul ettiği, anlam yüklediği yönlerinin bilincinde olup buna göre danışma sürecinde bulunması açısından da değerli olduğu söylenebilir. Psikolojik danışmanların, yakından ilgilenme becerisinin yanında saygı, empati gibi terapötik koşulları danışma oturumlarında işe koşmaları beklenmekle birlikte; bireye ve kültüre duyarlı olduğu takdirde danışanın danışma hizmetinden daha fazla yararlanması söz konusu olabilir.

PSİKOLOJİK ŞİDDETİN DERİNLERİNDE BİR İZ: KÜLTÜR

ÖZGE ÇANKAYA

Şiddet olgusunun incelenmesine yönelik olarak yapılan araştırmalar, şiddetin tek bir boyutta ele alınamayacak kadar karmaşık bir olgu olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla şiddet; biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel bakış açılarıyla çok boyutlu bir biçimde incelenmelidir (Eren, 2005). Geniş anlamda şiddet; insan üzerindeki fiziksel ve ruhsal etkileri açıkça ölçülemeyen, dolaylı ve somut bir biçimde hissedilen çeşitli baskılardır. Şiddet; fiziksel, ekonomik, cinsel, kültürel, psikolojik (sözel ve duygusal) biçimleri ile karşımıza çıkabilmektedir (Ünsal, 1996; Akt. Kocacık & Çağlayandereli, 2009). Psikolojik şiddet genellikle isim takma, aşağılama, küçümseme, sözel şiddet, bağırma, tehdit etme, kıskançlık, yalıtma, duygusal ve/veya fiziksel olarak uzaklaşma, hileli yönlendirme (manipülasyon) gibi baskılayıcı ve kontrolcü eylemleri içeren bir şiddet türü olarak tanımlanmaktadır (Follingstad, 2011; Akt. Boyacıoğlu, Uysal & Erdugan, 2020). Tüm bu içeriklerin temelinde kültürün doğrudan ya da dolaylı olarak etkisi bulunmaktadır.

İnsanlar; doğumla başlayan kültürlenme sürecinde neyin doğru-yanlış olduğuna dair değerleri anlamaya ve bu değerleri kullanarak çevresinde olup bitenleri algılamaya çalışırlar (Saraç, 2016). Bu algılama ve anlamlandırma sürecinde aile, değer, kültür, toplum ve etkileşim kavramı öne çıkmaktadır.





claireheffer.com

Yabancılaşma, kendini boşlukta hissetme veya değersizleşme duyguları ile beslenen toplu öfke, toplumun alt kesimlerinde ani şiddete dönüşebilmektedir (Ergil, 2001; Akt. Kocacık, 2001). Bu öfkenin yetersizlik, aşağılık duygusu, irrasyonel düşünceler, kişilik yapısında denge durumunun sağlanamaması gibi faktörlere bağlı dışavurumu sonucunda psikolojik şiddet ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda birey, çevrenin etkisi ile oluşan tutum ve davranış kalıplarını düzenlemedikçe bireyin değer sisteminde anlamlı bir farklılık görülemeyeceği savı psikolojik şiddetin kuşaktan kuşağa aktarılma ihtimalini güçlendirmektedir.

Kültürlenme sürecindeki önemli kavramlardan bir diğeri olan etkileşim ise şiddet türlerinin birbirleri ile ilişki içerisinde bulunabilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Fiziksel ya da cinsel şiddet süreci ve sonucunda psikolojik şiddet de ortaya çıkabilmekte buna bağlı olarak ruhsal bozukluklar yaşanabilmektedir. Şiddetin yaşandığı ülkelerdeki çocuklar, bazı erişkinler tarafından ortaya konulan şiddet eylemleri sonrası, ruhsal olarak örselenmekte, bu eylemler karşısında gerek kendi gerekse ebeveynlerinin yetersizliklerinden dolayı yoğun bir korku, güçsüzlük ve ne yapacağını bilememe duyguları yaşayabilmektedirler. Böylesi bir baskı ve şiddet sürecinde yaşamak durumunda kalan çocuklarda, kendini savunma, kendini aktarma, haksızlıklar karşısında direnebilme biçimindeki benlik işlevleri gelişmemektedir (Gökler, 2001; Akt. Bilgin, 2014).

Şiddeti uygulayanlar kadar maruz kalanlar ve korumakla yükümlü kişiler de içlerinde bulundukları kültürden etkilenmişler ve etkilenmeye devam etmektedirler (Gürhan, 2017). Şiddetin bireysel ve toplumsal yaşamdaki etkisini azaltmanın yolu, saldırgan davranışa götüren egemen kültürün değiştirilmesinden geçmektedir. Bu kültürün temel bileşenleri; işlevsel olmayan aile yapısı, inanç sisteminden beslenen ahlak anlayışının belirleyici olduğu toplumsal normlar ve rollerdir (Saraç, 2016). Bu yapı ve inanç sisteminin temelindeki çarpıtmalar, genellemeler bireylerin farkındalığının artırılmasına yönelik çalışmalar ile değiştirilerek olumlu değerleri destekleyen bir kültürün bilinçli bir şekilde yaratılma fırsatını sağlamaktadır. Bireyin değerler sistemi ile içinde bulunduğu kültürün temel yapı ve anlayışı tutarlı, sağlıklı bir örüntüye sahip olduğu sürece kültür, doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik şiddete etki etmemekte, birey ruhsal ve sosyal yönden iyilik halini koruyabilmektedir.

Kültürlenme sürecinin kapsayıcısı olan ve kuşaktan kuşağa aktarılan değerleri içerisinde barındıran kültür kavramı; bireyin ailesindeki kişilerin birbirlerine yönelik tavrını kendi ilişkilerinde de ortaya koyduğunu gösteren köken aile kavramı ile ilişkili görülmektedir. Köken aile kavramı, kuşaktan kuşağa aktarılan aile kültürünün ve toplumsal değerlerin bileşimi olmaktadır. Birbirine bağır, birbirlerini aşağılayan ebeveynlerin olduğu aile yapısında büyüyen birey, yetişkinliğinde aynı davranışı sergileyerek yakın ilişkilerinde bireyleri psikolojik şiddete maruz bırakabilmekte veya maruz kalabilmektedir. Bunun yanı sıra toplumsal cinsiyet rolü, anne-baba rolü gibi rollerin tanıtılmasında belirleyici olan, kavramlara ait şemalarının oluşumunda araç olan, duygusal gelişimde yadsınamaz bir etkiye sahip olan ve toplumsal değerleri içerisinde barındıran oyun kültürü de psikolojik şiddetin başlatıcısı ya da belirleyicisi olabilmektedir.

TÜRK KÜLTÜRÜNDE DEPRESYON

FATMA GÜL
DEMİRDELEN



Geçmişten günümüze insan neslinin hayatında yer bulan depresyon kavramı çoğu toplumda olduğu gibi Türk toplumunda da kültüre has bir anlayışla yaşanmaktadır. Bu insanların depresyon kavramını bilinçli olarak kendi kültürlerine uyarlayarak yaşadıkları anlamına gelmemektedir. Ancak kültür her toplumun acıyı, tatlıyı, iyiyi, kötüyü, yaşama şeklini hatta düşünme şeklini etkilemektedir. Hristiyan ve Yahudi kültüründe suçluluk ve günahkârlık duyguları oldukça yaygındır (Kara, Sayar & Saygılı, 1997). Mutsuzluk, umutsuzluk, zevk kaybı olarak tanımlanabilecek disfori kavramı ise farklı toplumlarda farklı anlamlara gelmektedir. Budistlere göre disfori dünyaya ilgi ve toplumsal yaşantıdan kaynaklanır. Şii Müslümanlar yası dinsel bir deneyim olarak değerlendirir. Papua Yeni Ginede üzüntü ve yas değerlidir. Tam tersi Balinese ve Thai Lao gibi toplumlarda ise coşku ve keder hoş değildir (Kara ve ark. 1997).

Çoğu toplumda bireyler, depresyonda ruhsal sıkıntılardan ziyade yorgunluk, baş ağrısı, uykusuzluk, iştah kaybı gibi fiziksel rahatsızlıklar dile getirmektedir. Bu sebeple çoğu zaman depresyon tanı ve tedavisi alınmamaktadır. Depresyon bileşenlerini bedensel ve duygusal olarak ikiye ayırıp önceliği duygusal bileşene veren Batı kültürüdür (Sayar, 1998). Türkiyede ise depresyonda ruhsal sıkıntıların bedene yansması olarak tanımlanan somatik özellikler daha sık görülmektedir (Cimilli, 2003). Kleinman (1988)'a göre beden tüm sembollerin zengin bir kaynağıdır ve bedensel rahatsızlıklar bireysel, toplumsal ve hatta politik olayların yansması olabilir (Akt; Sayar, 1998). İngiliz ve Türk hastaların karşılaştırıldığı bir araştırmada İngiliz hastalarda çökkünlük, ilgi ve zevk kaybı gibi semptomlar görülürken; Türk hastalarda somatik anksiyete, huzursuzluk ve hipokondriyazis görülmektedir. Türk ve Alman hastaların karşılaştırıldığı başka bir çalışmada ise Türklerde somatizasyon ve hipokondriyasizin Almanlara göre daha yüksek olduğu saptanmaktadır (Kara, ve ark, 1997).

Tommy Parker-BrothersSisters

Türk kültüründe depresyonda bedensel yakınmaların daha sık görülme nedeni Kleinman'ın 1988'de yaptığı çalışma ile açıklanabilir. Kleinman (1988)'a göre bireyin yetiştiği ailede fiziksel hastalık ya da hastalık davranışının bulunması henüz küçük yaşlarda olan bireyin bedensel yakınmalarla çevreden ilgi ve sevgi toplamaya ilişkin olumlu bir bakış açısı kazanmasını sağlayabilir (Akt, Kesebir, 2004).

Tüm dünya genelinde yapılan araştırmalarda düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin depresyona ve diğer ruhsal bozukluklara yakalanma sıklığı orta ve üst sosyoekonomik düzeydeki bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Wohlfarth, 1997; Akt, Kaya, 2007). Almeida-Filho ve ark. (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada yoksul kent göçmenlerinde depresyonu da kapsayan ruhsal bozuklukların yaygınlığının yüksek olduğu saptanmıştır (Wohlfarth, 1997; akt, Kaya). Ülkemizde ise depresyon kadın, yaşlı, boşanmışlar, alt sosyoekonomik düzeyde olan ve ailesinde depresyon öyküsü olan bireylerde daha sık rastlanmaktadır ve alt kültürel grupların karşılaştırıldığı çalışmalar yapılmamıştır (Cimilli, 2003).

Batı kültüründe insan benliği biricik ve değerliken batı dışı toplumlarda toplumla iç içe geçmiş çevreyle etkileşim halinde şekillenen bir benlik kavramı karşımıza çıkar. Bu nedenle batılı kültürler depresyonu kişinin içsel süreçleri açısından ele alırken bizim kültürümüz gibi toplumsal kültürler bireyi ve yakın çevresini içeren bir depresyon kavramını ele almaktadır (Sayar, 2020). Türk kültüründe eğitim düzeyi düşük bireyler geleneksel çözüm arama yollarına giderek ruhsal rahatsızlığı olan yakınlarını gizleme eğilimindedir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler ise tıbbi çözüm yolları aramaktadır (Cimilli, 2003). Bu yazıda Türk kültüründe depresyonun nasıl yaşandığı vurgulanmıştır. Vurgulanması gereken diğer nokta ise hiç şüphesiz toplumun ruh sağlığı bilincinin artırılmasıdır. Erkek, Oğuz ve Aldanmaz (1995)'a göre, "bunalımda olmak", depresyona girmek" depresyon geçirmek" kültürümüzde çok sık kullanılsa da gerçek anlamda depresyon tanınmamaktadır. Bu düşünce günümüzde popülerliğini kaybetmiş görünse de toplum içerisinde hala "depresyona girmek" deyimini sıkça ve bilinçsizce kullanılmaktadır. Burada en büyük iş ruh sağlığı profesyonellerine düşmektedir. Ancak ruh sağlığı profesyonellerinin toplumu bilinçlendirebilmesi için ruh sağlığı hizmetinin daha ulaşılabilir kılınması gerekmektedir.





Valentin Tkach

ÖYKÜMÜZDEKİ KÜLTÜRÜN TERAPİDEKİ İZDÜŞÜMÜ

SENA KÜBRA ÇATALOĞLU

Kültür, bir öğrenme süreci ve bir sembolik iletişim ağı gibi düşünülen insan davranışdır (Kroeber & Kluckhohn, 1957; Akt. Bilgin, 2007). Her insanın davranışı içinde bulunduğu kültürden etkilenmektedir (Kağıtçıbaşı, 2017 s.35). Psikolojik işlevler sosyal, fiziksel ve kültürel bir ortam içinde oluşur ki, bu ortam yaşantıların tanımlanmasını, anlamlandırılmasını ve sorunlarla başa çıkılmasını kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir (Creamer, 1995; Akt. Erdur Baker, 2007). Psikoterapinin, kesin bir tanımı olmasa da (Corsini, 2012 s.19), bu işlevlerin üzerinde durduğu ve psikoterapi kuramlarının bakış açısına göre farklılık göstermekle beraber (Corsini, 2012 s.20) insanı çok yönlü ele aldığı göz önünde bulundurularak kültürün terapi sürecinin görünür ve görünmez olan yönleriyle değişmez bir parçası olduğu düşünülmektedir.

Kültürün, danışanların terapistleri algılama şekli (Comas-Diaz, 2012), psikoterapi geleneği içerisinde belirli beklentilerin nasıl çerçeveleneceğini (Cote, 2015) belirleyeceği anlaşılmaktadır.

Kemal Sayar (2017 s. 92) psikoterapiyi şu ifadelerle kültür ile ilişkilendirmiştir:

“İnsan gelişimini ve psikoterapiyi kültürel ifadelerle anlamak, ahlaki bir bilinçliliğe ihtiyaç duyar. Öncelikle terapötik uygulamanın ahlaki doğasını vurgulamak gerekir. Danışanların ahlaki seçim ve kararlarının konuşulduğu, hayatla ilgili niyet ve kararların ahlaki bir konuşma içerisinde tartışıldığı bir ortam sağlar psikoterapi”

Buradaki ahlakilik kavramına ithafen, kişiyi klasik kalıplardan uzaklaşarak ele alan postyapısalcılığın ve postmodernizmin anlaşılması gerektiği düşünülmektedir. İnsan doğasına dair normlar ve teşhislerle varsayımlarda bulunarak fikirler öne süren yapısalcılığın aksine postyapısalcı anlayış hayatlarımızdaki olaylara verdiğimiz anlamlar, tarihi ve kültürel gerçekler, çoklu kimlik kavramları üzerinde durmaktadır (Russel & Carrey, 2020 s. 15). Postmodernist düşünceye göre ise dil ve dilin öyküsel kullanımı anlamı yaratır. Bir hikâyenin o hikâyeyi anlatan insan sayısı kadar anlamı vardır ve her anlam, o hikâyeyi anlatan insan için doğrudur (Corey, 2008 s. 430).

Bu ifadelerden ve son yıllarda yapılan psikoterapi ve kültür temalı çalışmalardan yola çıkılarak insanı kültüre duyarlılıkla ele alan bir yaklaşım olan narrative terapiyi değerlendirmek gerektiği düşünülmektedir (Sayar, 2003; Moodley & Palmer, 2006; Chang, 2011; Sayar, 2017). Narrative terapi, bugün dünya çapında çok geniş bir coğrafyada ve çok farklı kültürlerde uygulanan postyapısalcı/postmodern terapilerin en bilinen ve en yaygın uygulanan yaklaşımlarından biri olarak tanımlanmaktadır (Dinç & Dinçer, 2020). Narrative terapiye göre hayatlarımız hem kendi yazdığımız hikayelerle hem de kültürümüzün, içinde bulunduğumuz toplumun, zamanın ve diğerlerinin yazmış olduğu hikayelerle şekillenmektedir (Wilcox, 2014; Akt. Yazıcı, 2018).

Mascher (2002) 'in ifadeleriyle:

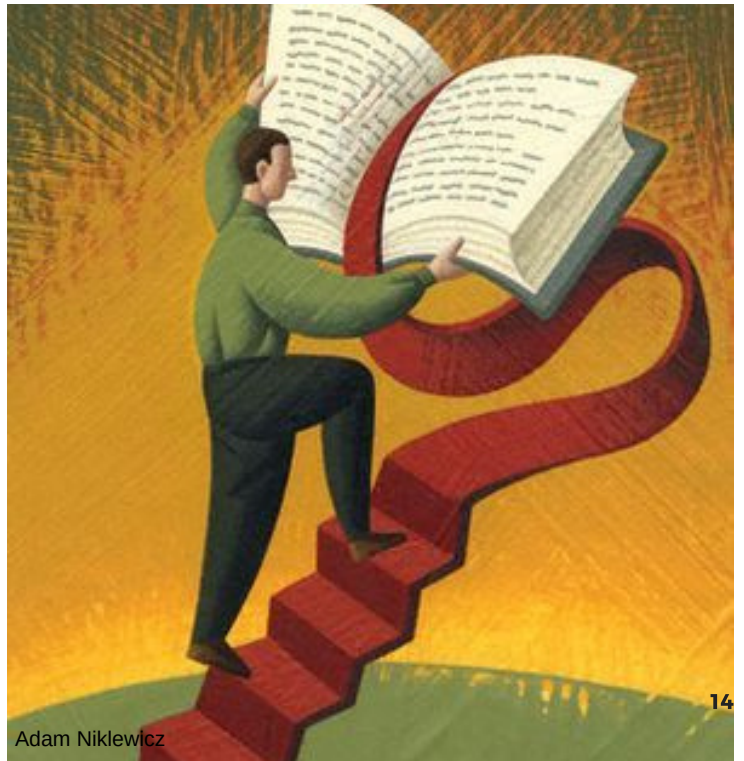
“Narrative terapi yaklaşımında pek çok tarihin, kendiliğin, ailenin, toplumun ve ulusun var olduğunun farkında olmak oldukça önemlidir. Terapist her danışanın terapiye güç, sınır ve uyum kaynakları olan hikâye kuşaklarıyla (söylemler ve yaşantılar yoluyla kazanılan ve bir nesilden diğer nesle aktarılan ve/veya kişinin kendi yaşantıları yoluyla edindiği) birlikte geldiğinin farkındadır. Bu tarihsellik ve çoklu kendilikler hem bizzat yaşanır hem de terapi ortamı içinde yapı-bozumuna (yapısal çözümleme) uğrar ve yeniden yapılandırılır. Çoklu Kimlikler aracılığıyla var olan değişimler ve ayrımlar danışanın gelecek yaşantılarının temelidir.” (Akt. Çelik, 2017 s.38).

Narrative terapinin bireyin geldiği kültüre dair söylemleri sorgulaması için alan açtığı görülmektedir: Bireyin dışındaki dünyanın baskın söylemlerinin gücü o kadar kuvvetlidir ki kişi bu söylemleri doğrudan içselleştirir, benimser. Kültürün o kişiler için biçtiği kimlikleri ve mesajlarını da gerçeklikleri gibi benimserler (Çelik, 2017). Bununla beraber danışanlar kimliklerini şekillendiren kültürel yapıları tercihlerine uygun olarak belirleyebilirler (Zimmerman & Dickerson, 2001; Akt. Vural İncir, 2019). Terapistler sorun çözücü olmaktan ziyade danışanların baskıcı ve sorun yaratan kültürel pratiklerden kurtulması için yardımcı olurlar (Nichols, 2013; Akt. Akkuş, Kütük & Samar, 2020). Terapist danışana yardımcı olurken ‘bilirkişi’ olmak gibi nitelendirilebilecek bir güç ilişkisini kullanmamaya son derece dikkat eder (Dinç & Dinçer, 2020). Buradan da Narrative terapinin insanı ele alırken var olan kültürü incitmediği, bununla beraber o kültürün baskın söylemlerine rağmen bir kimlik inşasına alan açtığı anlaşılmaktadır.

Bu noktada terapi yaklaşımının benimsediği temel ilkelerden biri olan “Kişi problem değildir, problemdir problemin kendisi” (White & Epston, 1990; Akt. Dinç, 2018) ifadesinin de kültür konusu ile bağlantılı olarak anlam kazandığı görülmektedir. Çünkü kişi olmanın ne olduğunu sosyal olarak inşa etme (Sayar, 2017 s. 49) fırsatı sunulmuştur. Bu fırsatın kişiye problemi dışsallaştırma (White, 2007; Akt. Dinç & Dinçer, 2020) sayesinde yaşadıklarının hem kişiliğinin bir parçası olmadığını (Fırat, 2019) hem de kişisel faillik duygusu (Dinç & Dinçer, 2020) sayesinde yaşadıklarında aktif bir rol oynadığını anlatacağı umulmaktadır.

Narrative terapinin modern terapi söylemlerinden ayrılmakta olduğu bu yönler sayesinde ben- şey ilişkisinden ben-sen ilişkisine (Sayar, 2017 s. 25) evrilen bir terapi anlayışının mümkün olacağı umulmakta, kullanılan dili ön plana çıkaran nezaket vurgusu sayesinde (Dinç & Dinçer, 2020) terapide “yeni bir dünyanın doğduğu eşsiz bir buluşma”nın (Sayar, 2017) gerçekleşeceği düşünülmektedir.

Kültür bir yönüyle anlam ağıdır (Geertz, 2003; Akt. Sayar, 2017 s. 85). Bu anlam ağının dış dünyayı, ilişkilerimizi, olayları, tutumları şekillendirdiği düşünülmektedir. Narrative Terapi, kurucuları Michael White ve David Epston’ın da ifade ettiği gibi açık bir kitaptır (Dinç & Dinçer, 2020). Bu ‘açık kitap’ metaforundan, yaklaşımın terapistte de alan açtığı ve terapistin bakış açısını safdışı bırakan varsayımlarının olmadığı anlaşılmakta, bunun da terapisti kendi kültürel ve coğrafi kimliğini inkâr etme refleksine itmeyerek özgürleştirdiği düşünülmektedir. Bu sayede de narrative terapinin farklı kültürlerin, çoklu tarihsel kimliklerin yer aldığı gözlemlenen ülkemizde hem danışan hem terapist açısından bakıldığında, geniş bir uygulama imkânı bulacağı umulmaktadır.



İNSAN VAR OLDUĞU KÜLTÜRDEN BAĞIMSIZ DÜŞÜNÜLEBİLİR Mİ? MERVE YÜKSEK

"Hafızaya çakıl taşı gibi saplanan bilgi kırıntılarına
yeni bir ad bulduk: kültür."

Cemil Meriç"

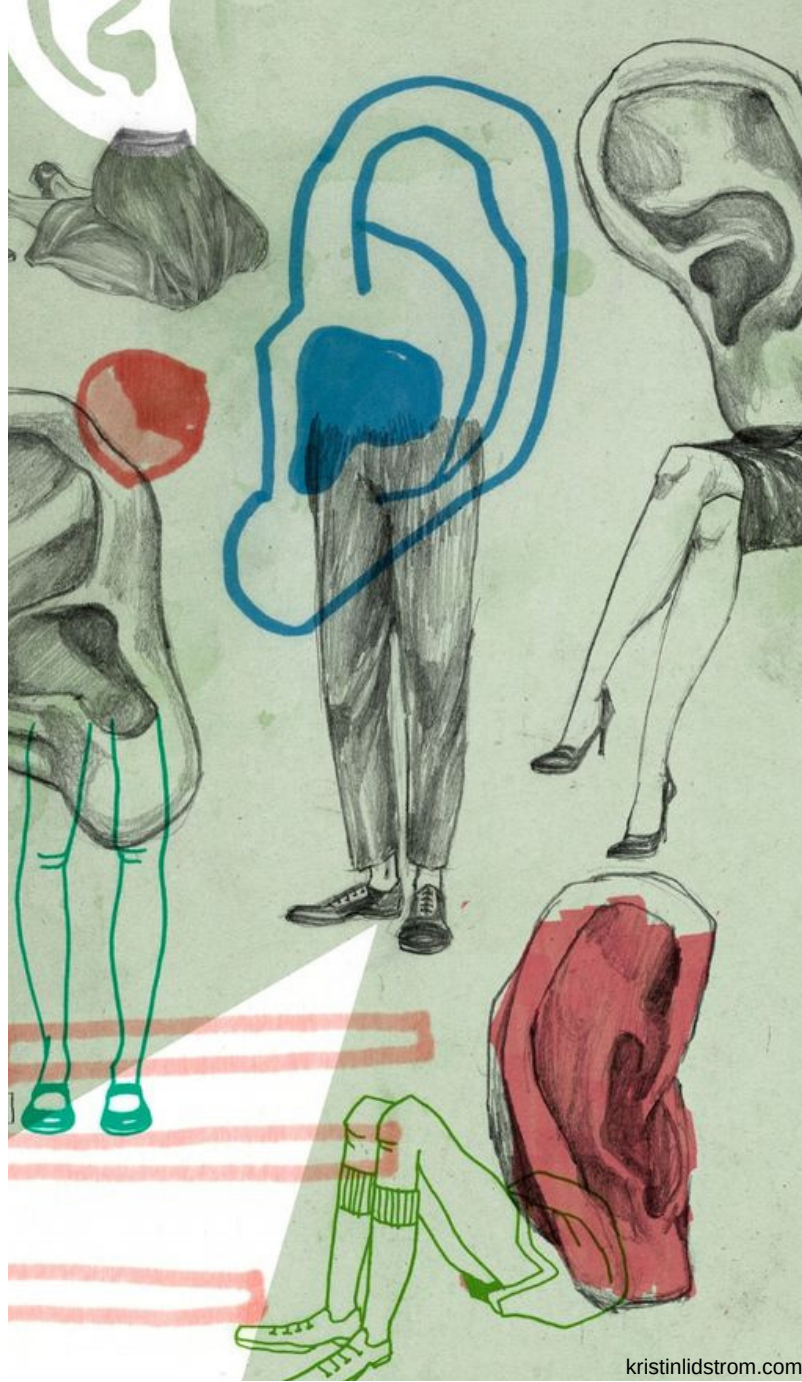
Kültür en geniş anlamda bir toplumda düşünme ve duyumsama birliği oluşmasını sağlayan gelenek halini alan yaşayış, düşünce ve sanat varlıklarının tümü olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda kültür, bulunduğumuz toplumun ve tarihin içinde yarattığımız değerleri kullanma ve bunları gelecek kuşaklara aktarma sürecini de içerisine dahil etmektedir. İnsanların farklı durumlar ve düşünceler karşısında hissettikleri, algıladıkları, tutumları ve davranışları başkalaşmaktadır, bu minvalde her insan biricik olarak düşünülebilir. Fakat aynı kültür ortamını paylaşan insanların karşılaştıkları durum karşısında benzer algılar geliştirdikleri de gözlenebilmektedir. Psikolojinin alt dallarından biri olan kültürel psikoloji; kültür ve zihin kavramlarının birbiriyle bağlantılı olduğu düşüncesini temel almaktadır, sosyal yapı ve işleyişin insan zihninin süreçlerine olan etkisini araştırmaktadır.

İnsan topluluklarının içinde bulundukları kültürün onların davranışlarını da etkilediği görülmektedir. İçinde bulunulan kültürel değerler ve kültürel davranışlar, adet olarak nitelendirdiğimiz şartlı davranış biçimlerini oluşturmaktadır, bu bağlamda insan davranışlarını anlamlandırabilmek için içinde bulundukları kültürü de anlamamız gerekmektedir (İlbars, 1987). Bireyin gelişimi hem fizyolojik süreçleri hem de sosyalleşme süreçlerini içermektedir. Sosyalleşme süreci, bireyin toplumun bir üyesi haline gelmesi ile şekillenmektedir. Bireylerin yaşam boyu devam eden sosyal-kültürel çevre ile olan etkileşimi birbirinden farklı olan bireylerin birbirlerine benzer özellikler geliştirmelerine sebep olmaktadır. Psikolojik olaylar içinde bulunulan ortamdan bağımsız değildir, bu doğrultuda ortam içinde bulunulan olayların gerçekliğini etkiler ve şekillendirir. Kültürel psikoloji kültürü, psikolojik işleyişinin ortamı olarak görmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000).

Kültür içinde değişen ve şekillenen insanın kendi bilgi birikimi ile kendine belli bir duruş belirlemesi ve dünyayı algılaması birçok rengi de beraberinde getirmektedir. Hindistan'ın bir kasabasında ineğin insanın gündelik yaşamındaki önemini, Batıda kent yaşamının içindeki bir kimsenin algılama biçimi oldukça farklı olacaktır (Aksun-Kılıç, 2006;93). Birey doğduğu andan itibaren kendi seçmediği bir toplum içinde var olmaya başlar, doğumundan ölümüne kadar içinde bulunduğu kültür ya da kültürlerle olan etkileşimi, kazanımları ve bilgi birikimi içinde birçok öğeyi barındıran komplike bir süreçtir. Kültürün içinde edinilen bilgiler ve onu içselleştirme süreci bireyi psikolojik olarak değerlendirmede gözardı edilmemesi gereken bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Aksun-Kılıç, 2006).

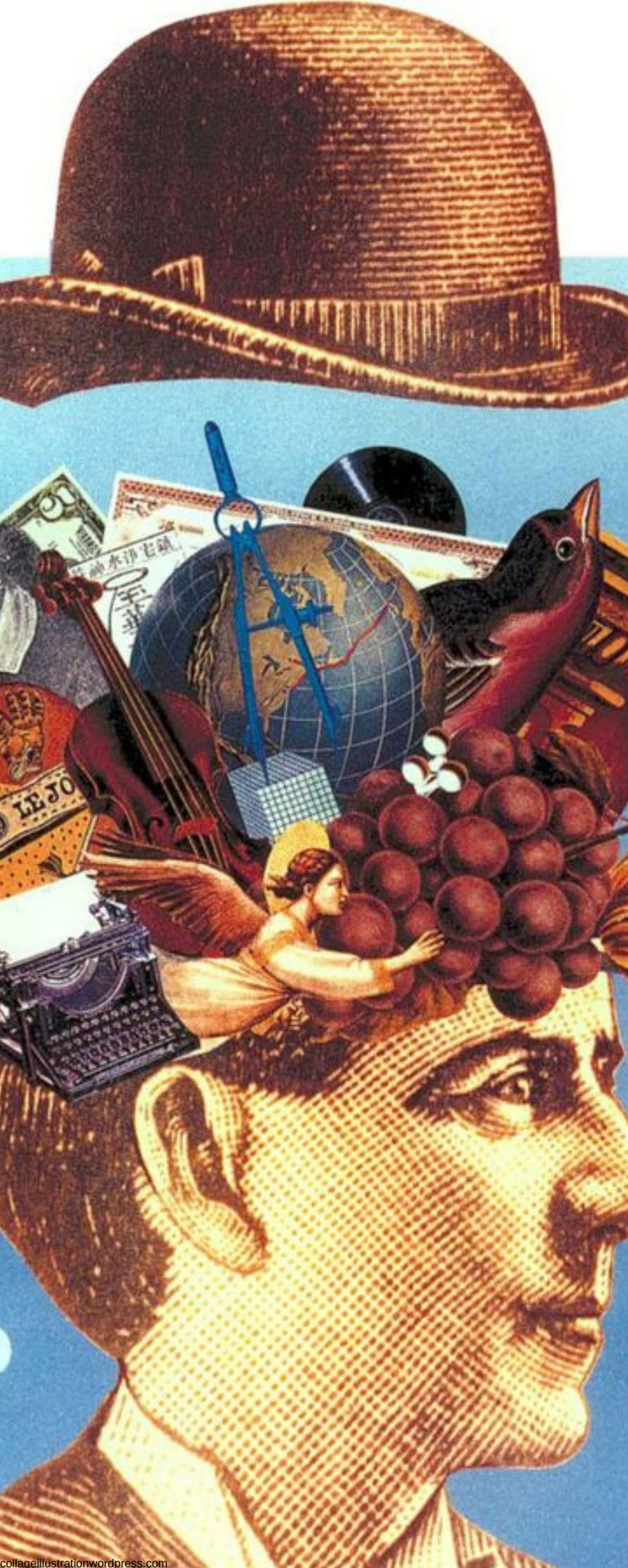
Vygotsky' göre (1978); Birey toplum içinde çeşitli alanlarda deneyim kazanırken bu deneyimin temel aracı olarak da içinde bulunduğu toplumun dilini kullanmaktadır. Bireyin dil edinme süreci, gelişimin zorunlu bir sonucu olsa da bireyin deneyimleri kültürel bir araç olan dil vasıtası ile yaşaması ve aktarması, düşünme olarak nitelendirdiğimiz eylemi dil aracı üzerinden gerçekleştirmesi, birey ile kültür ilişkisini kavramakta katkı sağlayacaktır. Dikkat, öğrenme, bellek gibi temel algısal süreçlerden başlayarak devam eden zihinsel işlemlerin işlevlik kazanmasında kültürel alışveriş ve bu alışverişte kullanılan kültürün temel yapı taşı olan dil aracı önemli faktörler olarak görülmektedir. Bu bağlamda bireyin gelişme sürecinde içinde bulunduğu toplumun kültür ve kültür aracı olan dil tarafından aktif olarak etkilendiği düşünülmektedir (akt; Karslı, 2019; 2097).

Kültürün bireyin gelişim ve kimlik süreçlerine etkisi düşünüldüğünde psikolojik danışma süreçlerinde de kültür faktörünü göz önünde bulundurmak fayda sağlayacaktır. Bireyin kişilik özelliklerine etkisinin yanı sıra kültür bireylerde psikolojik baş etme yolları, duygu aktarımı, dışavurum süreci gibi faktörleri de şekillendirebilmektedir. Örneğin, bir toplumda bireyin dışlandığı bir durum başka bir toplumda sorun arz etmeyebilmektedir ya da toplumların olumsuz durumlarda bireylere sağladığı sosyal destek değişebilmektedir. Bunlar göz önüne alındığında bir psikolojik sorunu tanımlamada bireyi anlamak üzerine kurulan iletişimde bireyi var olduğu kültürden bağımsız düşünmek bakış açısına sınırlılık getirebilmektedir. Kültürel psikoloji, psikolojik danışma sürecine genel geçer



doğruların ötesinde bireyi bulunduğu bağlam özelinde değerlendirmenin önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda kültürler normları, kültürel tepkileri ve kültürel ilişkileri bilmek, kurulan terapötik ilişki sürecine olumlu katkı sağlayabilmektedir (Erdur-Baker, 2007).

Kültür bireyler arasında ortak benzerlikler ve farklılıklar yaratan, kimliği ve kişiliği oluşturan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bireyler var oldukları kültürün içinde şekillenip içinde bulundukları kültürü şekillendirirler de elbette her birey düşünüş, algılayış ve duyuş bakımından birbirinden ayrılarak kendi biricik kimliğini oluşturacaktır. İçinde bulunduğumuz çok kültürlü dünyada birbirimizi benzerliklerimiz ve farklılıklarımızla anlayıp kabul etmek, barış ve hoşgörü dilini sağlamada bize katkı sunacaktır.



SKORLARA TAKILMAYAN BİR ZEKA TÜRÜ

ŞAFAK ATAY

Kültürel zekâ (CQ), 21. yüzyılın başında dünyanın benzeri görülmemiş bir küreselleşme yaşadığı bir dönemde, gelişmiş iletişim ve ulaşım teknolojileri sayesinde ülkeler arası seyahat ve ikamet etmenin daha uygun maliyetli ve erişilebilir hale gelmesiyle dikkat çeken bir kavram olmuştur (Ang, Van-Dyne & Tan, 2011). Kültürel zekâ terimi ilk olarak 2003 yılında Earley ve Ang adlı iki araştırmacı tarafından bireyin kültürel bağlamından farklı olarak kültürel çeşitlilik gösteren insanlarla etkili bir şekilde etkileşim kurma yeteneği olarak tanımlanmıştır.

Kültürel zekâ, bireylerin farklı kültürlerden insanlarla etkili bir şekilde etkileşime girmesini sağlayan bir dizi beceriden oluşur. Bu zekâ türü, çoklu zekanın boyutlarından biridir ve farklı durumlarda etkili davranış için bir dizi beceriye odaklanan duygusal zekâ ile bazı açılardan benzerdir. Kültürel zekâ, duygusal zekâ ile bağlantılıdır ancak biraz daha ileri gider (Moon, 2010). Duygusal zekâsı yüksek kişiler başkalarının duygularını, isteklerini ve ihtiyaçlarını anlayabilirlerken; kültürel zekâsı yüksek insanlar, farklı kültürlerden insanların değerlerine, inançlarına, tutumlarına, beden diline uyum sağlarlar ve bu bilgiyi başkalarıyla empati ve anlayışa dayanan bir ilişki kurmak için kullanırlar.

Kültürel zekâ araştırmacıları, kültürel zekanın yapısını ve bazı insanların yeni kültürel ortamlara uyum sağlamaları gerektiğinde neden diğerlerinden daha etkili olduğunu anlamaya çalışırlar (akt. Ersoy, 2014). Kültürel zekâ, insanların çevrelerinin kültürel yönlerini seçmelerine ve şekillendirmelerine izin veren kültürel üst bilişle bağlantılı, etkileşimli bir bilgi ve beceriler sistemidir (Thomas, Elron, Stahl, Ekelund, Ravlin, Cerdin ve ark., 2008). Early ve Ang (2003), kültürel zekâyı üst bilişsel, bilişsel, motivasyonel ve davranışsal boyutları içeren çok boyutlu bir kavram olarak kavramsallaştırmıştır.

Üst bilişsel kültürel zekâ, bir bireyin kültürlerarası etkileşimler sırasında bilinçli kültürel farkındalık düzeyidir. Üst bilişsel kültürel zekâsı yüksek olanlar, etkileşimler öncesinde ve sırasında farklı toplumların kültürel tercihlerinin ve normlarının bilinçli olarak farkındadır. Kültürel varsayımları sorgularlar ve kültürlerarası deneyimlerle ilgili kendi zihinsel modellerini düzenlerler (Triandis, 2006).

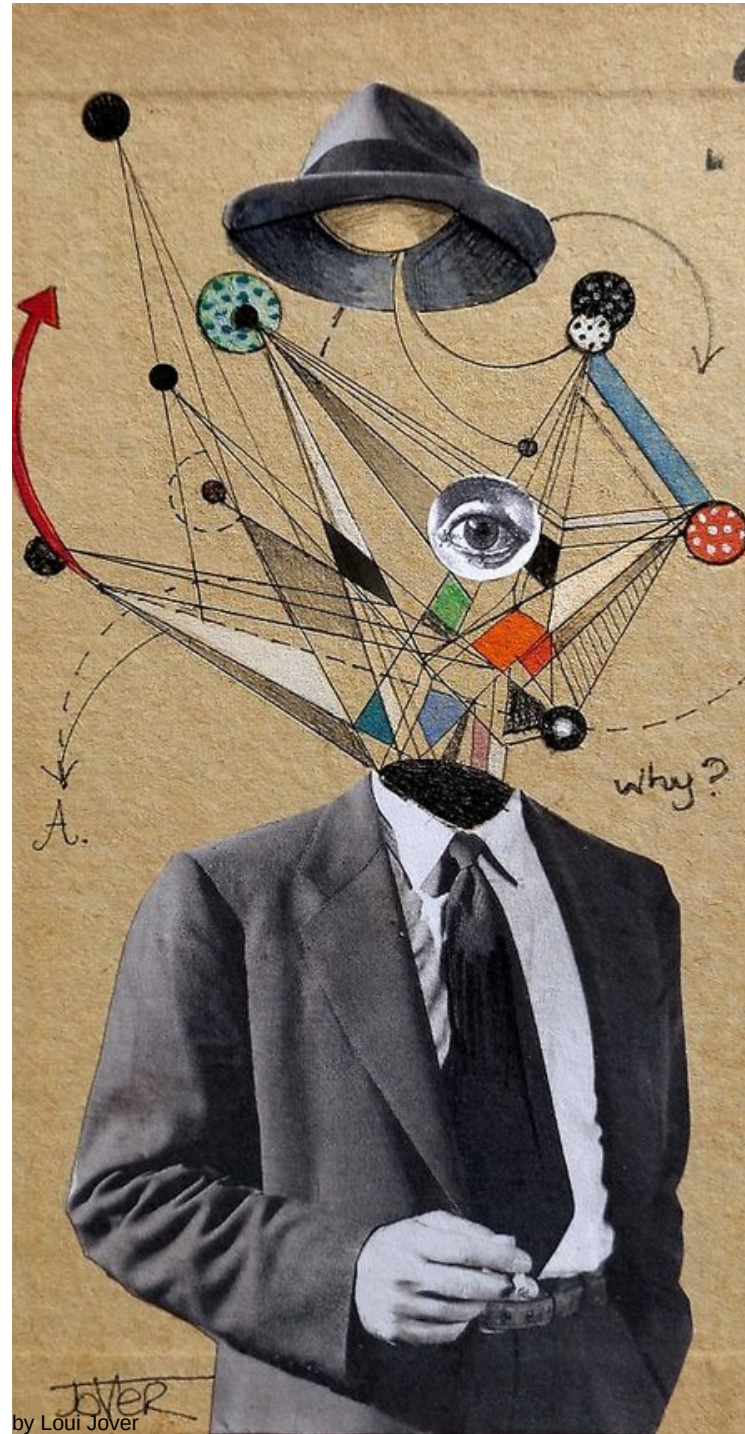
Bilişsel kültürel zekâ, eğitim ve kişisel deneyimlerden elde edilen farklı kültürlerdeki normlar, uygulamalar ve gelenekler hakkındaki bilgidir. Yüksek bilişsel kültürel zekâyâ sahip olanlar, kültür, kültürel çevreler ve benliğin kültürel bağlamlara nasıl gömülü olduğuna dair karmaşık zihinsel haritalara sahiptir. Bu bilgi yapıları, onlara bir kültür içindeki sosyal etkileşim kalıplarını şekillendiren ve etkileyen kültürel sistemleri öngörmek ve anlamak için bir başlangıç noktası sağlar (Rockstuhl, Seiler, Ang, Van Dyne & Annen, 2011).

Motivasyonel kültürel zekâ, bir bireyin enerjisini ve dikkatini kültürel farklılıklara yönlendirme yeteneği olarak tanımlanır (Van Dyne, Ang & Koh, 2008). Motivasyonel kültürel zekâsı yüksek bireyler, yeni kültürel ortamda çalışmak, yaşamak ve etkileşimde bulunmak için stratejiler oluşturmak üzere bilgiyi sürekli olarak dönüştürme arzusuna, güdüsüne ve yetkinliğine sahiptir (Templer, Tay & Chandrasekar, 2006.).

Davranışsal kültürel zekâ, diğer kültürlerden insanlarla etkileşim halindeyken kültürel olarak uygun sözel ve sözel olmayan davranışları sergileme yeteneğidir. Davranışsal kültürel zekâ, iletişimde kültürel olarak uygun kelime ve ifadelerin kullanılması gibi konuşma eylemlerinin makul kullanımını da içerir (Van Dyne, Ang & Koh, 2008). Yüksek davranışsal kültürel zekâyâ sahip olanlar, kültürlerarası etkileşimlerinde esneklik gösterirler ve davranışlarını başkalarını rahatlatarak ve etkili etkileşimleri kolaylaştıracak şekilde uyarlarlar (Rockstuhl, Seiler, Ang, Van Dyne & Annen, 2011).

CQ, çeşitli çalışma ortamlarıyla büyük ilgisi olan yeni bir zekâ alanıdır. Aslında, CQ farklı kültürel bağlamlarda yüksek kaliteli bir kişisel ilişki ve etkinlik için gerekli olan belirli yeteneklere odaklanır ve başkalarının nasıl düşündüğünü ve davranış kalıplarına nasıl tepki vereceğini belirlemesine olanak tanır. Sonuç olarak, kültürlerarası iletişim engellerini azaltır ve bireylere kültürel çeşitliliği yönetme gücü verir (Nosratabadi, Bahrami, Palouzian, & Mosavi, 2020).

Diğer yandan kültürel zekâ, sabit bir zekâ skorundan ziyade hayat boyu sürekli olarak geliştirebilecek bir beceri olarak düşünülmelidir. Bu bağlamda ruh sağlığı profesyonellerinin kültürel zekâ kapsamında becerilerini ve yetkinliklerini geliştirmesi terapötik ilişkinin kalitesini arttıracaktır. Kültürel ve etnik kimlikler açısından farklılık bulunduran toplumlardaki mevcut ruh sağlığı politikaları, ruh sağlığı uzmanlarının kültürel yetkinliğe sahip olmasını tavsiye etmektedir (Bhui, Warfa, Edonya, McKenzie, & Bhugra, 2007). Ülkemizde bu politikalarla birlikte kültüre duyarlı psikolojik danışma eğitimine gereken önem verilmelidir.





AYŞE BAŞBUĞ

HERA’NIN İSYANI:

POSTPARTUM DEPRESYON

Her insanın dünyaya geliş serüveni bir bitişi ve beraberinde bir başlangıcı içermektedir. Anne karnındaki yalıtılmış ve güvenli bölgeden kopuş ile aktif mücadelenin başladığı dış dünyaya uyanış doğum sonucu gerçekleşmektedir. Birey, ana rahmine düşmesiyle birlikte başka bir canlı ile hem fiziksel hem mental olarak bağlanmaktadır (Soysal, Bodur, İşeri & Şenol). Gebeliğin olumlu algılanması ve olumlu karşılanmasıyla bağlanma duygusu başlamaktadır. Bu durum beraberinde koşulsuz bir sevgi ve kabulü gereksindirmektedir (Dikmen & Çankaya, 2018). Bu duruma maternal bağlanma adı verilmektedir (Muller & Ferketich, 1993). Bu bağlanma ilişkisi yaşamla da ilk bağlanmayı temsil etmektedir. Anne bebek bağlanmasının yeterince güçlü olması doğum sonrası depresyona karşı da koruyucu bir rol üstlenmektedir (Akarsu, Tunca & Alsaç, 2017; Yılmaz, 2013; Muller, 1994, Akt. Kavlak & Şirin, 2009).

İçinde büyümekte olduğu canlıdan hem etkilenen hem de onu etkileyen insanın ortalama dokuz ay süren gebelik süreci sonucunda doğum eylemiyle dünyaya etkin katılımı başlamaktadır. Yeni bir canlının bedeninde varlık bulmasıyla anne adayında da biyokimyasal, fiziksel ve mental değişimler meydana gelmektedir (Beydağ, 2007).

Doğum öncesi gebelik sürecinde yaşanan psikolojik ve fizyolojik yaşantılar doğum sonrası dönemini de etkilemektedir. Bu nedenle postpartum depresyon için doğum öncesi dönemde bireyin içinde bulunduğu şartlar da önem taşımaktadır. (Karabulut, 2014).

Bazı duygu durumlarının gebe anne adaylarında uç noktalarda yaşanması söz konusu hormonal ve psikolojik değişimlere bağlı olarak gerçekleşmektedir. Doğum sürecinin yaklaşmasıyla birlikte ortaya çıkan korku ve endişe duyguları psikolojik belirtiler arasında yer almaktadır. Duygusal dengesizlik durumuna fizyolojik zorlanımlar da eşlik edebilmektedir. Bu durum doğum öncesi dönemde görülebilmekte ve doğum sonrası lohusa döneminde de devam edebilmektedir. Ruhsal yaşantının olumsuz etkilenmesiyle postnatal dönemde ortaya çıkan bulgulardan biri de postpartum depresyondur (PPD). Doğum sonrası depresyonu doğum yapmamış kadınlarda görülen depresyon ile benzer bulgularda olmasının yanı sıra doğum sonrasında görülen annelik hüznünden farklılaşmaktadır (Kara, Çakmaklı, Nacak & Türeci, 2001). Doğum sonrası hüznün belirtileri daha hafif düzeyde seyretmektedir (Miller & Rukstalis, 1999; Williams & Casper, 1998; Akt. Erdem & Bez, 2009). Doğum sonrası depresyonu ise DSM-V'te Duygu Durum Bozuklukları içinde sınıflandırmakta ve "Postpartum Başlangıç Belirleyicisi" başlığı altında postpartum dört hafta içinde epizodun başlaması şeklinde tanımlanmaktadır (Köroğlu, 2013; Öztürk, 2014; Akt. Aktaş, Şimşek & Aktaş, 2017). Doğum sonrası hüznün kronikleşerek şiddetlenmesi doğum sonrası depresyona dönüşebilmektedir. (O'hara & Swain, 1996; Marakoğlu, Özdemir ve Çivi, 2009).

Doğum sonrası iki ve sekizinci haftalar arasında başlangıç gösteren en az iki hafta en çok bir yıla kadar sürebilen doğum sonrası depresyonu belirtileri içinde uykusuzluk, psikomotor ajitasyon veya retardasyon, suçluluk ve yetersizlik hissi, özgüven kaybı, dikkati odaklamada zorluk, uyku bozuklukları, yeme-içmede azalma, depresif duygulanım ve intihar düşünceleri bulunmaktadır. Bebeğe karşı ilgisizlik ve kabullenmeme sıklıkla görülen temel bir belirti olmaktadır.

Postpartum depresyon prevalansı %5-20 arasında bildirilmektedir. Bazal sıklığın ise ortalama % 10 olduğu belirtilmektedir (Kara, Çakmaklı, Nacak ve Türeci, 2001).

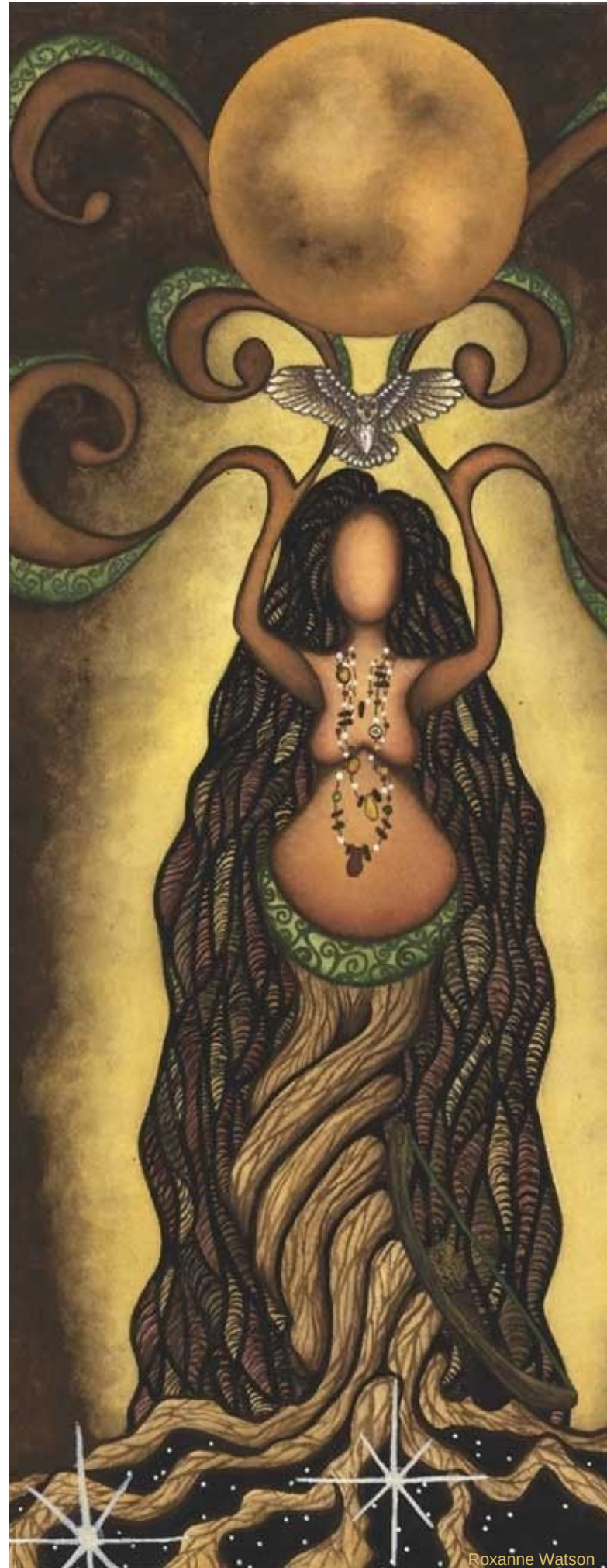
Etiyolojiye yönelik kesin çıkarımlar yapılamamakla birlikte sosyo-kültürel, biyolojik ve psikolojik faktörler ön plana çıkmaktadır. Doğum öncesi dönemde halihazırda var olan stres faktörlerinin doğum sonrası dönemde de devam ediyor olması, kişiler arası iletişimde yetersizlik, toplumsal cinsiyet rolleri, eşler arası uyum çatışması, sosyal destek ağının yetersizliği, yetersiz özgüven, kişinin sosyo-kültürel ve ekonomik düzeyi, eğitim seviyesi, daha önceki doğum öyküleri ve doğum sayısı, gebeliğin istenip istenmemesi, aile içi iletişim/şiddet, doğum öncesi dönemde var olan duygu durum bozuklukları, geçirilmiş depresyon ve geçirilmiş postpartum depresyon öyküsü PPD etiyojisi ile ilgili temel bir zemin oluşturmaktadır. Postpartum dönemin bir bölümü lohusalığı içermektedir. Gebelik öncesi döneme dönüşün kademeli olarak gerçekleştiği lohusalık döneminde üç aşama yer almaktadır. Doğum sonrası ilk yirmi dört saat ilk aşamayı oluşturmaktadır. İlk bir hafta erken lohusalık ve beraberindeki beş hafta ise geç lohusalık olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem anne ve bebeğin fiziksel ve psikolojik olarak destek ve bakıma ihtiyaç duyduğu bir dönemdir. Birçok kültürel toplulukta doğum sonrası lohusa dönemi hassas ve kırılgan olarak atfedilmiştir. Bu döneme özgü kimi ritüelleşmiş davranış kalıplarının da yine kültürel sistemlerin bir parçası olduğu görülmektedir. Anne ve bebeğe özgü kılınan bu ayrıcalıklı dönem içinde kültürel sistemin bir parçası haline gelmiş müdahalelerin olumlu sonuçları olabildiği gibi anne-bebek üzerinde olumsuz sonuçları da olabilmektedir (Aydın & Tamam, 2006; Aktaş, Şimşek ve Aktaş, 2017; Dilbaz ve Enez, 2007; Kısa ve Yıldırım, 2004). Söz konusu mitolojik ve törensel uygulamaların Türk toplumundaki en tipik örneklerinden birisi "albasması" olarak örneklendirilebilmektedir. Anne ve bebeğin kırk gün boyunca yalnız bırakılmayarak, birçok ihtiyacına özenle yanıt verilmesini içeren bu sürecin koruyucu amaçlı bir yönü bulunmaktadır (Kılıç ve Elvan, 2018; Sevil, Bozkurt ve Hadimli, 2014; Gölbaşı ve Eğri, 2010).

Sosyal destek ağının yetersizliği bağlamında Stern ve Kruckman (1983) postpartum depresyonun etiyojisiine kültürel sebepler atfetmiş ve sosyal destek ağının yetersizliğinden PPD'nin yalnızca batı toplumlarında görüldüğünü ifade etmişlerdir.

Ayrıca bebeğin beslenme ve bakımı için annenin uykusuz kalması, sosyal izolasyon veya doğu kültüründe görülen anne bebeğin bir arada uyuması sonucu yine annenin uyku ihtiyacını yeterince karşılayamaması psikolojik stres faktörü olarak ortaya çıkmakta ve ppd için risk faktörü olmaktadır.

Annelik rolü ekseninde irdelendiğinde birçok kültürde lohusa döneminde kadınlar geleneksel rollerden muaf tutulmuştur ve çevresinde bir destek ağı bulunmaktadır, fakat işe dönen annelerde PPD riski artmaktadır. Tunçer ve Süt (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada çalışan gebelerde doğum öncesi bebeğe bağlanmanın azaldığı bulgusu elde edilmiştir. Maternal bağlanmanın PPD için koruyucu faktör olduğu düşünüldüğünde bu bulgu anlam kazanmaktadır. PPD' nin sosyokültürel açıdan irdelenmesi sonucu göçmen annelerin PPD geliştirme açısından risk faktörü grubunda olduğu görülmektedir. PPD'nin hali hazırda var olan risk faktörleri göçmen anneler için de geçerli olmakla birlikte göç öncesi yaşanan travma, göç sonrası stres verici deneyimler, sosyal izolasyon, temel sağlık ve barınma ihtiyaçlarının sekteye uğraması ve ek risk faktörleri göçmen anneleri/kadınları PPD için yatkın hale getirmektedir (Zelkowitz, Saucier & Wang, 2008; Beiser, 1999; Miranda, Siddique, Der-Martirosian & Belin, 2005; Akt. Fung & Dennis, 2010).

İçinde bulunduğu kültür bireyi kapsayıcı bir faktör olarak incelendiğinde postpartum depresyonun kültürel tetikleyicileri ve sürdürücüleri olduğu da görülmektedir. Kadının toplum içindeki yeri ve rolü, cinsiyet rolleri bağlamında kadına atfedilen vasıflar, toplumsal hayatta ve evlilik kurumu içinde kadının gördüğü destek, bulunduğu sosyal iletişim ağı ppd için sosyokültürel risk faktörleri arasında yordayıcıdır. Yine sosyokültürel bağlamda dezavantajlı gruplar içinde yer almak ve bunların beraberinde gelen stres faktörleri gebelik sürecini zorlaştırmakta doğum sonrası depresyon için zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle toplum temelli koruyucu ve önleyici uygulamalar doğum sonrası depresyon riskini azaltabilecektir. Doğuma öncesi verilecek hazırlık eğitimleri, doğum sonrası bebek bakım ve ilk yardım eğitimleri, bilinçli ebeveyn olmaya yönelik farkındalık programları, dezavantajlı gruplara mensup anne adaylarının/kadınların içinde bulunduğu şartları iyileştirmeye yönelik müdahaleler, kadının toplum içinde ikincil konuma düşürülmeyip, geleneksel rolleri kadına atfetmeyen toplum temelli sosyal politikaların geliştirilmesinin risk faktörlerine karşı önleyici olması beklenmektedir.





KAYNAKÇA

Kaya Karakaş

4- Kültür ve Kültür Değişmesi Kavramlarının Tanımsal İncelenmesi- Ayşe Doğan

- Aksoy, E. (2013). *Sosyolojiye giriş*. Ed; İhsan Çapcıoğlu, Hayati Beşirli, Ankara: Grafiker Yayınevi.
- Alver, K. (2011). *Kültür sosyolojisi*. Ed: Köksal Alver, Necmettin Doğan, Ankara: Hece Yayınları.
- Güvenç, B. (2002). *Kültürün abc'si*. İstanbul: YKY.
- Kocaoğlu, H. N. (2007). *Toplumsal kültür değerlerinden örgüt kültürüne etkisi, Türkiye- İtalya değerlendirmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Lıkaj, M. (2008). *Gençliğin kültür ve değerleri: Türk ve Arnavut gençliğinin karşılaştırmalı araştırması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Oral, H. S. (2019). *Kültür değişimleri açısından Türkiye'ye yerleşen Kırım Tatarları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Özer, G. (2015). *Kültür – kavram ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

7- Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma- Mücahit Akkaya

- Büyüksahin-Çevik, G. (2014). Kültür merkezli psikolojik danışma: Kuramsal bir inceleme. *Ege Eğitim Dergisi*, 15 (2), 577-596.
- Erkan, S. (2020). *Kültüre duyarlı psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kağnıcı, Y. D. (2020). *Kültür ve psikolojik danışma* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji*. İstanbul: Evrim yayınevi.

9- Psikolojik Şiddetin Derinlerinde Bir İz: Kültür- Özge Çankaya

- Bilgin, R. (2014). Çatışma ve şiddet ortamında büyüyen çocuklar sorunu. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 135-151.
- Boyacıoğlu, İ., Uysal, M. S. ve Erdugan, C. (2020). Psikolojik şiddetin ölçümü: Psikolojik istismar profilinin ve kadına kötü muamele envanterinin Türkçe'ye uyarlanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 1-37.
- Eren, A. (2005). Korku kültürü, değerler kültürü ve şiddet. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 8(8).
- Gürhan, N. (2017). Kültür ve şiddet. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(7), 93-97.
- Kocacık, F. (2001). Şiddet olgusu üzerine. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-7.
- Kocacık, F. ve Çağlayandereli, M. (2009). Ailede kadına yönelik şiddet: Denizli ili örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 25-43.
- Saraç, O. (2016). Kadına karşı kültürel şiddet, sebepleri ve önlenmesine dair çözüm yolları. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

11- Türk Kültüründe Depresyon- Fatma Gül Demirdelen

- Kara, H., Sayar, K., ve Saygılı, S. (1997). Kültürel psikiyatri açısından depresyon kavramı. *Psikofarmakoloji Bülteni*, 7 (1-4), 59-63.
- Sayar, K. (1998). Kültür ve psikopatoloji. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 8(3).
- Cimilli, C., (2003). Kültür ve Depresyon Türkiye’den Bir Bakış. K. Sayar, (ed.), *Kültür Ve Ruh Sağlığı Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri* (3. Basım) içinde (163-185).İstanbul: Metis.
- Kaya, B., (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik psikiyatri*, 10(Ek 6):11-20.
- Kesebir, S., (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik psikiyatri*, Ek 1, 14-19.
- Sayar, K. (2020,22 Kasım). Depresyon ve kültür.[Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://kemalsayar.com/insana-dair/depresyon-ve-kultur>.
- Erkek Dünder, S., Oğuz, Aslan., Aldanmaz, Fikret., (1995). Halkın psikoz, paranoid bozukluk ve depresyona yönelik tutumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 3 (1-2) 241-249.

13- Öykümüzdeki Kültürün Terapideki İzdüşümü- Sena Kübra Çataloğlu

- Akkuş, K., Kütük, B. ve Samar, B. Ş. (2020). Öyküsel terapi: Felsefi ve kuramsal temelleri, terapi teknikleri ve etkinliği. *Mediterranean Journal of Humanities*. 27- 37. DOI: 10.13114/MJH.2020.515
- Bilgin, N. (2007). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Bağlam.
- Chang, S. C. (2011). Psychotherapy and culture morita therapy: An illustration. *World Cultural Psychiatry Research Review*. 135- 145. Erişim adresi: <https://www.worldculturalpsychiatry.org/wp-content/uploads/2019/08/06-Psychotherapy-V06N2.pdf>
- Corsini, R. J. (2012). Giriş. Raymond J. Corsini (Ed.). *Modern Psikoterapiler*. (S. 19-40). İstanbul: Kaknüs.
- Comas Diaz, L. (2012). Çok Kültürlü Psikoterapiler. Raymond J. Corsini (Ed.). *Modern Psikoterapiler*. (S. 862- 908). İstanbul: Kaknüs.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Cote, M. (2015). The role of culture in psychotherapy. Erişim adresi: <https://www.drmalakaicote.com/blog/2015/2/7/the-role-of-culture-in-psychotherapy>
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *E – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 4. 34- 50. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkasegt/issue/28192/302471>
- Dinç, M. (2018). Narrative Terapi. Türkiye Psikoterapi Zirvesi, İstanbul, Türkiye, 28-29 Nisan.
- Dinç, M. ve Dinçer, E. M. (Ed.). (2020). *Narrative Terapi Uygulamaları*. İstanbul: Ketebe.
- Dinç, M. ve Dinçer, E. M. (2020) (2). Narrative Terapi Eğitimi. Yayınlanmamış ders notu.

- Erdur Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 27. 109- 122. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200207>
- Fırat, E. (2019). Sosyal hizmette bir postmodern terapi olarak anlatı terapisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*. 30. 330- 352. DOI: 10.33417/tsh.516870
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Moodley, R. ve Palmer S. (Ed.). (2012). *Race, Culture and Psychotherapy: Critical Perspectives in Multicultural Practice*. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=lbGOAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=psychotherapy+and+culture&ots=9nEzCHCNy0&sig=rnsInOvDD7RmF-H-TdlP3pPMnTo&redir_esc=y#v=onepage&q=psychotherapy%20and%20culture&f=false
- Russel, S. ve Carrey, M. (2000). *Narrative Terapide Temel Uygulamalar*. İstanbul: Kaknüs.
- Sayar, K. (2017). *Terapi Kültürel Bir Eleştiri*. İstanbul: Timaş.
- Vural İncir, Z. (2019). *Manevî danışmanlıkta naratif terapi ve anlam arayışı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yazıcı, B. (2018). *Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

15- İnsan Var Olduğu Kültürden Bağımsız Düşünülebilir Mi? - Merve Yüksek

- Aksun-Kılıç, S. (2006). *Kültürel psikolojinin felsefi temelleri*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 109-122.
- İlbars, Z. (1987). Kişiliğin oluşmasındaki kültürel etmenler, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 31(1), 201-211.
- Karanlı, T. A. (2019). Bedenselleşmiş biliş kavramı bağlamında “beden-ötesi biliş”: tarihsel-kültürel psikoloji paradigmasının etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 2093-2118.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel Psikoloji/Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. Evrim Yayınevi, İstanbul.
- Meriç, C. (2018). *Bu ülke*. İstanbul: İletişim Yayınları

17- Skorlara Takılmayan Bir Zeka Türü- Şafak Atay

- Bhui, K., Warfa, N., Edonya, P., McKenzie, K., & Bhugra, D. (2007). Cultural competence in mental health care: a review of model evaluations. *BMC health services research*, 7, 15. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-7-15>
- Early, P. C. and Ang, S. (2003). *Cultural Intelligence across Cultures*. CA: Stanford University Press, Stanford.

- Ersoy, A. (2014). The role of cultural intelligence in cross-cultural leadership effectiveness: a qualitative study in the hospitality industry. *Journal of Yaşar University*, 9, 6099. 10.19168/jyu.83730.
- Moon, T. (2010). Emotional intelligence correlates of the four-factor model of cultural intelligence. *Journal of Managerial Psychology* 25(8):876-898. 10.1108/02683941011089134.
- Nosratabadi, S., Bahrami, P., Palouzian, K., & Mosavi, A. (2020). Leader Cultural Intelligence and Organizational Performance.
- Rockstuhl, T., Seiler, S., Ang, S., Van Dyne, L., & Annen, H. (2011). Beyond general intelligence (IQ) and emotional intelligence (EQ): The role of cultural intelligence (CQ) on cross-border leadership effectiveness in a globalized world. *Journal of Social Issues*, 67(4), 825–840. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2011.01730.x>
- Templer, K. J., Tay, C., & Chandrasekar, N. A. (2006). Motivational cultural intelligence, realistic job preview, realistic living conditions preview, and cross-cultural adjustment. *Group & Organization Management*, 31(1), 154–173. <https://doi.org/10.1177/1059601105275293>
- Thomas, D., Elron, E., Stahl, G., Ekelund, B., Ravlin, El., Cerdin, J., Poelmans, S., Brislin, R., Pekerti, A., Aycan, Z., Maznevski, M., Au, K., Lazarova, M. (2008). Cultural intelligence: Domain and assessment. *International Journal of Cross Cultural Management*, 8, 123-143. 10.1177/1470595808091787.
- Triandis, H. C. (2006). Cultural intelligence in organizations. *Group and Organization Management*, 31, 20 – 26. doi:10.1177/1059601105275253
- Van Dyne, L., Ang, S., & Koh, C. (2008). Development and validation of the CQS: The cultural intelligence scale. In S. Ang & L. Van Dyne (Eds.), *Handbook of cultural intelligence: Theory, measurement, and applications* (pp. 16 – 38). Armonk, NY: M.E. Sharpe

19- Hera'nın İsyanı: Postpartum Depresyon- Ayşe Başbuğ

- Akarsu, R.H., Tunca, B., Alsaç, S.Y. (2017). Anne-bebek bağlanmasında kanıta dayalı uygulamalar. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 275-279.
- Aktaş, M. C., Şimşek, Ç., & Aktaş, S. Postpartum depresyonun etiyolojisi: kültür etkisi. *JAREN/Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3(Supp: 1), 10-13.
- Aydın, H. & Tamam, L. (2006). Postpartum depresyonda kültürel faktörler.Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi,Psikiyatri Anabilim Dalı. *Arşiv*, 15, 291- 302.
- Beydağ, K.D. (2007). Doğum sonu dönemde anneliğe uyum ve hemşirenin rolü. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 479-484.
- Can, R., Yılmaz, S.D., Çankaya, S., Kodaz, S. (2019). Gebelikte yaşanan sorunlar ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Sağlık ve Toplum*, 29(2), 59-64.
- Dikmen, H. A., & Çankaya, S. (2018). Effects of maternal obesity on prenatal attachment. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2).

- Erdem, Ö., Bez, Y., (2009). Doğum sonrası hüznün ve doğum sonrası depresyon. *Konuralp Tıp Dergisi*, 1(1), 32-37.
- Fung, K., & Dennis, C. L. (2010). Göçmen kadınlarda doğum sonrası depresyon. *Current Opinion in Psychiatry*, 6(4), 188-197. Çeviri: Dr. Adem Balıkçı.
- Gölbaşı, Z., & Eğri, G. (2010). Doğum sonu dönemde annenin bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamalar. *Cumhuriyet Medical Journal*, 32(3), 276-282.
- Dilbaz N, Enez A. Kadın ve depresyon: Doğum sonrası görülen duygudurum bozuklukları. *Türkiye Klinikleri J Int Med Sci*. 2007; 3(47): 32-40.
- Yılmaz, S.D. (2013). “Prenatal anne-bebek bağlanması”. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(3): 28-33.
- Kavlak, O., Şirin, A. (2009). Maternal Bağlanma Ölçeği’nin Türk toplumuna uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 6(1), 188-202.
- Tunçel, N.T., Süt, H.K. (2019). Gebelikte yaşanan anksiyete, depresyon ve prenatal distres düzeyinin doğum öncesi bebeğe bağlanmaya etkisi. *Jinekoloji Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 16(1), 9-17.
- Müller, M. E., & Ferketich, S. (1993). Factor analysis of the Maternal Fetal Attachment Scale. *Nursing Research*, 42(3), 144-147.
- Nalbant, S. (2008). Gebelikte gelişen fizyolojik değişiklikler. *Onuncu Ulusal İç Hastalıkları Kongresi Antalya*, 39-40.
- Gökşin, E. (1973). Gebelikte fizyolojik ve metabolik değişiklikler. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2(1), 1-3.
- Ede, G., ve Ural, R.N. (2017). Gebelik döneminde fizyolojik ve farmakokinetik değişiklikler ile ilaç-besin ögesi etkileşimleri. *İstanbul Medical Journal*, 18(3), 120-127.
- Kara, B., Çakmaklı, P., Nacak, E., & Türeci, F. (2001). Doğum sonrası depresyon. *Sted*, 10(9), 333-4.
- Kılıç, Y., ve Elvan, E. (2018). Lohusalık Sendromu (al ana/alkarısı/albastı)’nın eskiçağ yakındoğu toplumlarının kültürlerindeki İzleri: Lilith Gerçeği. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 5, 17 (Prof. Dr. Hüseyin Sever Armağan Sayısı), 29-60.
- Marakoğlu, K., Özdemir, S., Çivir, S. (2009). Postpartum depresyon. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 29(1), 206-214.
- Özorhon, E.Y., Apay, S.E. ve Altun, Ö.Ş. (2014). Gebelikte ruh sağlığı. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Hemşirelik E-dergisi*, 2(3), 33-42.

- O'hara, M.W., Swain, AM.M. (1996) Rates and risk of postpartum depression a meta analysis. *International review of psychiatry*, 8(1), 37-54.
- Sevil, Ü., Bozkurt, Ö. D., & Hadimli, A. (2011). Günümüzde lohusalıkta devam eden albasması ve kırklama uygulamaları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 30(1), 111-126.
- Soysal A.Ş., Bodur, Ş., İşeri E., Şenol S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8: 88-99.
- Stern, G., & Kruckman, L. (1983). Multi-disciplinary perspectives on post-partum depression: an anthropological critique. *Social science & medicine*, 17(15), 1027-1041.



KÜLTÜR

SAYI 10 - ARALIK 2020 - OCAK 2021

PSIKOLEKTİF
DERGİSİ