

PSIKOLEKTİF

SAYI 14 - AĞUSTOS - EYLÜL 2021 DERGİSİ



KORKU

İÇİNDEKİLER

4

EDİTÖRDEN

6

KORKU-19

MUSTAFA ÇİFTÇİ

9

SUÇ KORKUSU: YA BAŞIMA BİR ŞEY GELİRSE?

ÖZGE ÇANKAYA

11

EVLENME/EVLİLİK KORKUSU

YAVUZ SELİM KAYMAKÇI

14

BENİ CEZALANDIRMA

AYŞE BAŞBUĞ

17

KLİNİK PSİKOLOG YILDIZ BURKOVİK RÖPORTAJI

SENA KÜBRA ÇATALOĞLU



22

FOBİK BİR YANIT: VAJİNİSMUS
EBRAR AKÇA

25

FİLİZLENEN ÖLÜM
TİLBENUR MERT

28

KAN-IĞNE-YARALANMA FOBİSİ
BÜŞRA TUNÇ

30

KORKUNA YER AÇ!
MÜCAHİT AKKAYA

32

KORKUNUN KÜLTÜRÜ OLUR MU?
ASLI EYİ

34

KAYNAKLAR



EDİTÖRDEN

Yaşamsal tehlikelerden bireyi korumaya odaklanan korku mekanizması, nesiller boyunca bireyleri çeşitli tehlikelere karşı korumuş, bireyin hayatta kalma amacına hizmet etmiştir. Her ne kadar tehlike odaklı olarak ifade edilse de korku duygusu, gerçek tehlikelerin ötesinde algılanan tehlike durumlarında da kendisini ortaya çıkarmıştır. Dante, İlahi Komedi (2019) adlı eserinde “Korku sarmış senin içini; korku sık sık insanın içine girer, yapacağı onurlu işleri engeller, ürkütür karanlıkta kalmış bir hayvan gibi.” diyerek korkunun ebedi bir duygu olduğuna ve bireyleri etkilediğine değinmiştir. Bu etki çeşitli yoğunluklarda olabileceği gibi, bireyi rahatsız eden herhangi bir “şey” de bireyin korku geliştirmesine yol açabilir.

Günümüzde çeşitli kategorilere girebilecek olan korku, güncel ve kitlesel olarak COVID-19’a ilişkin korku olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak korku, ölüm, suç, yalnızlık, evlilik gibi özelleşebildiği gibi fobik bozukluk ve kaygı bozukluklarında da karşımıza çıkmaktadır. Birey, mevcut olduğu ve eşlik ettiği birçok boyuta ilişkin korku geliştirebilmektedir. Bu nedenle birey için tek bir korkudan söz etmek çoğu zaman mümkün olmayabilir.





Psikolektif Dergisi olarak 14. sayımızı bireyin yaşamındaki temel duygulardan biri olan ve günümüzde de çeşitli boyutlarda sıklığı artan korku duygusunu ele almak amacıyla “Korku” teması ile çıkarıyoruz.

Bu sayımızda röportaj isteğimizi kabul ederek dergimizde yer alan Sayın Klinik Psikolog Yıldız BURKOVİK’e ayrıca dergi ekibimize emekleri ve çok kıymetli katkılarından dolayı teşekkür ediyoruz. Aramızdan ayrılan ekip arkadaşımız Aslı EYİ’ye de bundan sonraki hayatında başarılar ve mutluluklar diliyoruz. Aramıza yeni katılan ekip arkadaşlarımıza ise hoş geldin diyor, yazılarını sizlerle buluşturmak için sabırsızlanıyoruz.

Korku, her ne kadar kaçınılmaz bir duygu olarak ortaya çıksa da korkularla yüzleşmek, akılcı bir biçimde korkuları ele almak ve korkuları işlevsel düzeyde deneyimlemenin birey için daha sağlıklı olduğu söylenebilir. Nitekim, Montaigne (2019) “Korku kimi zaman topuklarımıza kanat takar, kimi zaman da ayaklarımızı yere çiviler” derken korku söz konusu olduğunda birden fazla çıkış yolunun olduğunu da vurgulamaktadır. Korkularınızla savaşmanız, çivilendiğiniz o anda, sağlıklı bir biçimde korkuyu yaşayıp kendi kanadınızı bulmanız dileğiyle. Keyifli okumalar diliyoruz.



KORKU-19

MUSTAFA ÇİFTÇİ

Tüm dünyada ve ülkemizde etkisi görülen, şu anda bile etkilendiğimiz ve gelecek yaşantılarımızı da büyük ölçüde etkileyecek olan bir salgın sürecindeyiz... COVID-19 adı verilen bu salgın Çin'den başlayıp tüm dünyaya yayıldığı gibi ülkemizde de 11 Mart 2020 tarihinde ilk vakanın ortaya çıkmasıyla birlikte görülmüştür (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2021). Hızlı yayılan ve ölüm ile sonuçlanabilen bu salgını doğal olarak birçok kişi şok ile karşılamıştır. Yaşanılan bu şok durumu üzerine en temel duygularımızdan biri, belirsizliklere eşlik eden korku duygusu olmuştur. Peki, salgın dönemindeki korku duygusu ve bu duyguya eşlik eden sağlıklı ve sağlıksız tutumlar nelerdir? Bu yazıda bu sorular cevaplanacaktır.

Korku; gerçek bir durum veya gerçek olmayan bir duruma karşı belirsizlik ile birlikte endişenin artması, bu belirsizliği kontrol edememe ve güven ihtiyacının giderilememesi şeklinde tanımlanabilir (Çakır, 2011). Pandemi sürecinde ise yoğun belirsizlik, özgürlüğün kısıtlanması, ölüm hakkında yoğun düşünceler, temel gıda ve temizlik malzemelerinin biteceğine dair kıtlık teorileri ve yakın çevreye bu hastalığı bulaştırma endişesi ile korku duygusunun daha yoğun yaşandığı söylenebilir (Kurt Yılmaz, Güler ve Sürgevil Dalkılıç, 2021). Yoğun yaşanan bu duyguya eşlik eden ve sık rastlanılan soru ise bu korku duygusunun normal olup olmadığıdır. Olumlu duyguları yaşarken farkında olmadan bu duyguları yaşayıp hayatına devam eden birey istenilmeyen bir duygudan ise kaçma eğiliminde olabilmektedir. Sağlıklı duyguları yaşamayı, farkındalık, anı yaşama ve buna odaklanabilme adına olumlu veya olumsuz duyguların varlığını



kabul etme olarak ifade edebiliriz. Korku duygusu için ise olumsuz bir duygu etiketlemesi yapmadan önce “savaş ya da kaç” tepkisini artıran hayati bir duygu olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Her duygu gibi yüksek düzeyde de olsa gerçek durum ile uyumlu korku duygusunu yaşamak sağlıklı korku duygusuna sahip olunduğunun göstergesi olabilmektedir.

Peki, hangi durumlarda yüksek düzeyde korku istenilmeyen bir durumdur? Bu soru için yukarıda da bahsedilen, korku duygusunun bireylerin gerçeklik algısını etkileyecek ölçüde günlük yaşantısını ne derecede aksattığına ve toksik bir duygu olup olmadığına bakılabilir. Yani gerçekdışı olan ve pandemi dönemiyle sık sık duyulan bir hastalık olan nosofobi ve koronafobi gibi hastalık durumlarından mustarip olma gibi... Anksiyete bozuklukları başlığında yer alan nosofobi insanın ölümcül bir hastalığa yakalanma korkusu olarak tanımlanabilir (APA, 2013; akt. İnce, 2021). Nosofobi aynı zamanda hastalanma korkusu olarak da ifade edilebilmektedir (İnce, 2021; Arstantaş ve Gürsoy, 2020). Koronafobi ise sadece hastalanma korkusu olarak tanımlanmayıp geleceğin belirsizliği, yeni önlemlerin getirdiği endişe durumu ve nosofobiye göre daha fazla kişide görülebilecek anksiyete durumu olarak tanımlanmaktadır. COVID-19 dönemi ile birlikte nosofobi ve özellikle koronofobiden mustarip olan kişilerin sayısında artış olduğu tahmin edilmektedir.

Bireysel farklılıklar göz önüne alındığında nosofobi, koronafobi ve bu salgın hastalığa karşı diğer korku duygu durumlarının her insanda aynı şekilde vuku bulduğunu söylemek doğru bir yaklaşım olmayabilir. Öngel, Tatlı ve Bozkurt (2020) yapmış oldukları araştırmada beş faktörlü kişilik analizi kullanarak bireylerin COVID-19 hastalığına karşı sosyal medya algılarını karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda uyumlu ve dışa dönük bireylerin diğer kişilik özelliklerine sahip bireylere göre korku duygularını daha az yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucuna göre özellikle nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin akılcı olmayan inançları ile gerçeklikten uzak bir duygu durum yaşadıkları ve korku duygusunu toksik bir duygu halinde yaşadıkları söylenebilir.

Her bireyin kişilik özellikleri ve deneyimleri sonucu kriz durumlarına vereceği tepkilerin farklı olma durumu gibi baş etme yöntemlerinin de farklı olabileceğinden söz etmek mümkündür.

Baş etme yöntemlerinin de olumlu ve olumsuz baş etme yöntemleri şeklinde iki farklı başlık altında değerlendirildiği görülmektedir. Kendini oyalama, yadsıma, madde kullanımı, olumlu davranıştan kopma, dışavurum, kendini suçlama gibi olumsuz yaklaşımların yanında duygusal destek kullanımı, mizah ve manevi değerlere odaklanma şeklinde olumlu başa çıkma yöntemlerinin kullanımı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını da etkileyebilmektedir (Yeşil ve Dinçer, 2020). Olumlu baş etme yöntemlerine farkındalık-meditasyon, fiziksel aktivite, aile ve grup odaklı etkinlikler de eklenebilir.

COVID-19 döneminde yaşanan korku duygusunun yaş ile anlamlı ilişkisinin bulunmadığı görülmüştür. Ancak Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan (2020) yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre ve kronik hastalığı bulunanların kronik hastalığı bulunmayanlara göre yüksek düzeyde COVID-19 hastalığına yakalanma korkusu yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu sonuçların toplumsal cinsiyet rolleri ile algılanan kadınlık-erkeklik rollerine göre farklılık gösterebileceğine de değinmişlerdir. Bir diğer çalışmada ise sağlık çalışanı olanların sağlık çalışanı olmayanlara göre yüksek düzeyde umutsuzluk ve kaygı durumunu yaşadıkları, özellikle hemşirelerin umutsuzluğunun yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Hacımusalar vd. 2020; akt. Kurt Yılmaz, Güler ve Sürgevil Dalkılıç, 2021). Yüksek düzeyde korku yaşamış olabilecek bu kişilerin sağlıklı korku yaşayabilecekleri, nosofobi ve koronafobiden mustarip olabilecekleri, depresyon ve diğer anksiyete bozuklukları veya olumsuz baş etme stratejileri ile ruh sağlıklarını tehlikeye atabilecekleri bir risk durumu olarak ortaya çıkmaktadır.

Yaşanılan bu döneme ait korku duygusu ve ruh sağlığı üzerinde çeşitli araştırmacılarca çalışmalar yapılmakla birlikte doğal olarak hastalığı durdurmaya yönelik çalışmalara öncelik verildiği görülmektedir. Yeni normal dünyada birçok savaş, salgın hastalık ve afet şeklinde küresel ve bölgesel olayların insan davranışlarında büyük değişimlere yol açabildiği, bu değişimlere karşı uyum problemleri yaşanabileceği söylenebilir. Belirsizlik ile birlikte korku ve paniği bir arada yaşadığımız bu dönem sonrası yüksek düzeyde yaşanan korkunun aldığımız tedbirler ile savaş ya da kaç stratejimizi ortaya çıkardığını unutmamak gerekir. Olumlu baş edip sağlıklı korkmanız dileğiyle...





SUÇ KORKUSU: YA BAŞIMA BİR ŞEY GELİRSE?

ÖZGE ÇANKAYA

- “-Kapını kilitlemiyor musun?
-Hiçbir zaman kilitlemem. Sözde iki yıldır kilit alacağım.
diye gelişigüzel ekledi. Sonra gülerek Sonya' ya döndü:
-Kilitleyecek şeyleri olmayanlar ne kadar mutludur, değil mi? dedi.”
(Dostoyevski, 2006, s. 304)

SUÇ KORKUSU: YA BAŞIMA BİR ŞEY GELİRSE?

En doğal ve temel duygulardan olan korku, farklı türlerde karşımıza çıkabilmektedir. Bunlardan birisi de suç korkusudur. Suç korkusu, zarar verebilecek bir suç ya da zarar verebilecek bir suça ilişkin semboller karşısında geliştirilen duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Ferraro-LaGrange, 1987:72; akt. Reşitoğlu, 2017).

Suç korkusuna yönelik birçok araştırma bulunmaktadır: 2002 yılında İngiliz suç anketinin (British Crime Survey) sonuçlarına göre İngiltere’de hanehalkının %3,5’u hırsızlık, yetişkinlerin ise %0,8’i gasp suçunun mağduru olmuştur. Ancak insanların %51’i bu suçların mağduru olma endişesi yaşamaktadır (Crime Reduction Toolkits, 2008; akt. Kul, 2009). Gordon ve Heath’in (1937) Chicago, San Francisco ve Philadelphia’da 2 yıl süresince gerçekleştirdikleri bir çalışma gazetelerinde suç hikâyelerine daha çok yer verilen vatandaşların diğer vatandaşlara oranla daha çok suç korkusu sergilediği ortaya koyulmuştur (akt. Gaziarifoğlu, 2009). Türkiye’de yapılan bir çalışmada da Kul (2009) İstanbul’un Tuzla ve Eminönü ilçelerinde araştırmaya katılanların genel suç korku ortalamasının oldukça yüksek olduğunu ortaya koymuştur (akt. Öztürk ve Yıldız, 2017). Erkan ve Sevin (2018), Kadıköy ilçesinde bireylerin suç korkusu yaşayıp yaşamadığını ve suç korkusunun hangi faktörlere bağlı olarak ortaya çıktığını incelediği araştırmalarında; gece saatlerinde korku hissinin arttığı, ziyaretçi ve turistlerde korku hissinin Kadıköy’de yaşayanlara göre daha yoğun yaşanabildiği, dilenci, tinerici gibi bireylerin varlığının korku hissinin ortaya çıkardığı ve toplu taşıma araçları ve ara sokakların korku hissinin artırabildiği sonucunu öne sürmüştür.

Suç korkusunun ölçümünde en çok sorulan sorulardan biri “Geceleri mahallenizde yalnız başınıza kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?” sorusudur. “Çok güvenli”, “makul şekilde güvenli”, “biraz güvensiz”, “çok güvensiz” şeklinde cevap seçenekleri sıralanmıştır. Araştırmaya dahil olan kadınların %49’u, geceleri mahallelerinde dışarıda yalnız olduklarında “çok güvensiz” ya da “biraz güvensiz” hissettiklerini ifade ederken; bu soruyu aynı şekilde cevaplayan erkeklerin oranı %7,5 olmuştur (Şenol & Gülver, 2020).

Gaziarifoğlu (2009), literatürde suç korkusunun; hissedilen savunmasızlık hissine, yaşanan semtteki fiziksel ve sosyal yozlaşma bozulma belirtilerine ve toplumsal bütünlüğün zayıflığına ya da gruplar arasındaki çatışmalara bağlı olduğunu belirtmektedir. Tüm bunları etkileyen ya da bunlardan etkilenen kişisel faktörler ise; yaş, cinsiyet, statü gibi temel özellikler olmaktadır. İçinde bulunulan çevrenin sosyal yapısı, çevrede yaşayanların sosyal profili, tanıdıklık, çevrede yaşama süresi, çevrenin kimliği, çevrenin suçluluk düzeyi, kötü şöhreti gibi özellikleri de kullanıcının suç korkusu düzeyinde etkili olmaktadır (Greene ve Greene 2013; Yirmibeşoğlu ve Ergun, 2015; akt. Erkan ve Sevin, 2018).

Kişilerin içinde bulunduğu psikolojik koşullar da yaşamlarının her alanında orantısız endişe duymasına neden olabilmektedir (Yüce, 2009). Sağlıklı bir insanın gösterdiği korku davranışı doğal bir tepkiyken psikiyatrik tanısı olan bir bireyin sergilediği korku davranışı normal dışı bir hale bürünebilmektedir; ancak her koşulda temel güvenlik ihtiyacının karşılanmaması bireyin yaşam kalitesini düşürmektedir.

Maslow’un ihtiyaçlar piramidinde güvenlik; fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçlardan hemen sonra gelen en temel ihtiyaçtır. Dolayısıyla, güvenlik ihtiyacı karşılanmadan insanların daha üst seviyedeki ihtiyaçlara yönelmesi mümkün olmaz zira güvenlik kaygısı yaşayan bir insanın tek arzusu güvenliğini sağlayabilmek için çabalamaktır (Maslow, 1942: 336; akt. Dolu, Uludağ ve Doğutaş, 2010). Aidiyet ve sevgi, kendine saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı suç korkusunun yoğun olarak yaşandığı toplumlarda gerçekleşemeyeceğinden hem bireysel hem de toplumsal açıdan gelişebilmek olanaksız kılınmaktadır; böylelikle ‘suç korkusu’ özgürlüğü kısıtlayıcı bir nitelik kazanmaktadır.

Suç korkusunun giderilmesinde; caydırıcı yaptırımların uygulanması, yasaların herkes tarafından anlaşılır ve sürece dair kaynakların ulaşılabilir olması, kişisel güvenlik önlemlerinin tercih edildiğinde alınabilir olması, insanlara “suç korkusu” bağlamında farkındalık çalışmalarının yapılması, bilgi kirliliğinin ortadan kaldırılması, kitle iletişim araçlarında bilgi yayımının kontrollü bir şekilde işlenmesi, kolluk kuvvetlerinin yaygınlaştırılması, sivil toplum örgütlerinin oluşturulması, mağdurların haklarının korunması ve psikolojik destek hizmetinin tanıtılması gibi faktörler etkili olacaktır.



EVLENME/EVLİLİK KORKUSU

YAVUZ SELİM KAYMAKCI

Aile en bilinen tanımıyla toplumun yapı taşı, en küçük birimdir. Öyle ki bir toplumun nicelik ve niteliğini belirleyen asıl unsur ailedir. Toplamların gelişimi ailenin işlevine bağlıdır. Ancak aile için dünün, bugünün ve yarının belirleyici unsuru olması yönünde tanımlamalar yapılırken aile kurumunun yıkıma uğradığı, boşanmaların arttığı gibi gerçekler de geçen on yıllardır gerek akademik yazında gerek toplumsal hayatta gerekse medyada sık sık adından söz ettirmektedir (Gökçe, 2017).

EVLENME/EVLİLİK KORKUSU

TÜİK'in boşanma ile ilgili verileri incelendiğinde boşanma hızının son yıllarda büyük bir artış gösterdiği görülmüştür. Aile kurumu ile ilgili önemli bir sorun olan boşanmaların yanı sıra psikoloji biliminde "gamofobi" olarak adlandırılan evlilik/evlenme korkusu da aile kurumunun oluşturulmasındaki engellerden biridir. Nitekim alan yazında özellikle boşanmada yaşanan artışlar, boşanma sebepleri gibi temel vurgunun "boşanma" olduğu birçok araştırmaya yer verildiği ancak evlilik oranlarındaki düşüşe yeterince değinilmediği; günümüzün belki de en önemli sorunları arasında yer alabilme yolunda hızla ilerleyen evlilik/evlenme korkusu alanında yeterli çalışma yapılmadığı görülmüştür.

Peki gamofobi olarak adlandırılan evlilik ve bağlanma korkusu olarak bilinen bu fobi türü nedir? Gamofobi en basit tanımıyla kişinin çevre ve aile kaynaklı olumsuz evlilik deneyimlerinden oluşan bir korkudur. Evlilik korkusu psikolojik olarak bağlanma sorunundan da kaynaklanabilir. Karşı tarafın düşüncelerini önemsemek ve ona bağımlı yaşamak günümüz toplumundaki kişilerin evliliği tercih etmemesine sebep olabilir. Küreselleşmenin etkisiyle modern toplumlarda görülen bireyselleşme evlilik korkusu olarak ifade edilen gamofobiye de yansımaktadır. Bireyselleşen toplum içindeki fertler evliliğin gerektirdiği birlikte yaşama kültürünün sorumluluğunu almak istemeyebilir.

Her korkunun altında yatan bir sebep olduğu gibi evlilik korkusunun da altında yatan sebepler olabilir. Buna sebep olan faktörler bulunursa korkunun negatif etkilerinden de kurtulmak mümkün olabilir (Tarhan, 2010). Evlilik korkusu olarak adlandırılan gamofobi cinsiyet fark etmeksizin ortaya çıkabilir. Peki gamofobinin belirtileri nelerdir? Evlilik konusu açıldığında panikle birlikte başlayan titreme hali, sıcak basması, boğulma hissi, aşırı şekilde terleme, kalp atışlarının hızlanması, nefes darlığı, göğüs kafesinde sıkışma hissi, baş dönmesi gibi belirtiler kişide gamofobi olduğuna işaret olabilir. Özellikle evlilikle ilgili konularda bireylerin yaşadığı yoğun kaygı duygusu ve ifade edilen belirtiler bireylerin yaşamını olumsuz etkilemektedir (Tarhan, 2010). Bu sebeple bu durumu yaşayan bireylerin uzman desteği alması gerekmektedir.

Evlilik korkusunun oluşması makro boyutta düşünüldüğünde ise birçok sebebe dayanmaktadır.

Ekonomik sebepler, ailevi sebepler, kültürel özellikler, psikolojik rahatsızlıklar, olumsuz yaşam deneyimleri gibi birçok etken evlilik korkusunun oluşmasına sebep olabilir. Ailede anne ve baba arasında yaşanan sorunlar, bireyin çevresinde boşanmalarla sonuçlanan evlilikler, "Ben de evlenirsem aynı durumu yaşarım." korkusu oluşturabilir (Tarhan, 2010). Yine aile içerisinde anne veya babaların olumsuz tutumuyla karşılaşan bireyler evlendiklerinde aynı durumu tecrübe edecekleri düşüncesiyle evlilikten uzaklaşabilmektedir. İyi bir evlilik modeli ise bireyin gelecekteki olumlu düşüncelerini şekillendirebilir. Böylece aile içi iletişimin bireylerin gelişimindeki önemi ortaya çıkmaktadır. Tüm bunlardan hareketle eğer bir birey evlilik korkusu yaşıyorsa anne ve babaların etkisinin olabileceği düşüncesi ortaya çıkmaktadır.





Evlilik korkusunun oluşmasındaki nedenlerden biri de kültürel özelliklerdir. İçinde bulunulan toplumun kültürü nedeniyle kişiler yoğun boşanma kaygısı yaşayabilmekte böylece evliliğe karşı uzak durmaktadır. Şüphesiz doğru bir evlilik korku kültürünün yaygın olmadığı toplumlarda daha etkili olmaktadır. Aynı zamanda son yıllarda sosyal medya ve televizyon programlarında sıklıkla rastlanan şiddet olayları bireylerin evliliğe karşı uzak durmasına sebep olabilmektedir. Doğru bir evlilik gerçekleştirememenin yarattığı kaygı bireyleri evlilikten uzaklaştırmaktadır.

Kabakçı (2012)'nin eğitilmiş kadınların gündelik hayatını kuşatan korkuları ele aldığı çalışmasında tespit edilen korkulardan biri de evlilik korkusudur. Evlilikle ilgili edinilmiş öğretiler, olumsuz algılar, olumsuz örnekler, toplumsal cinsiyetin evlilikte kadına yüklediği roller, sorumlulukların artacak olması gibi tüm bu sorumluluklar nedeniyle hedeflerini gerçekleştirememe riski, ailenin yanında yaşamının getirdiği rahatlığı bırakacak olmak, yalnızlık halinin bozulması görüşmecilerde evlilik korkusu doğurmaktadır. Arpacı ve Tokyürek (2012) ise yaptıkları araştırmalarında boşanmış bireylerin yeniden evlilik konusundaki görüşlerini incelemiştir. Yapılan çalışmada boşanmış kadınların yeniden evliliğe erkeklere nazaran daha az sıcak baktığı tespit edilmiştir. Bu duruma toplumdaki kültürel faktörlerin sebep olabileceği düşünülmektedir. Yeniden evlilik durumunda önceki eşlerine nazaran eğitim, ekonomik ve mesleki durumun daha önemli ve iyi olması gerektiği ifade edilirken; bu da yeniden evliliği güçlendiren ve evlilik korkusunu tetikleyen faktörlerden biri olarak göze çarpmaktadır.

Tüm bunlardan hareketle evlilik ve aile olgusunun toplum için önemi düşünüldüğünde evlilik korkusu yaşayan bireylerin uzman desteği olarak olumsuz duygu ve düşüncelerini gözden geçirmesinin gerekli olduğu söylenebilir. Aynı zamanda toplumdaki boşanmaların önüne geçebilmek için evlilik öncesi eğitim büyük önem arz etmektedir. Son yıllarda boşanma oranlarında yaşanan artışın bireylerin evlilik korkusu yaşamalarına sebep olabileceği düşünüldüğünde evlilik öncesi eğitim ve danışmanlık, aile danışmanlığı gibi hizmetlerin yaygınlaştırılarak bireylerin güçlendirilmesi gerekmektedir.



BENİ CEZALANDIRMA

AYŞE BAŞBUĞ

"Korkmamız gereken tek şey korkunun kendisidir."

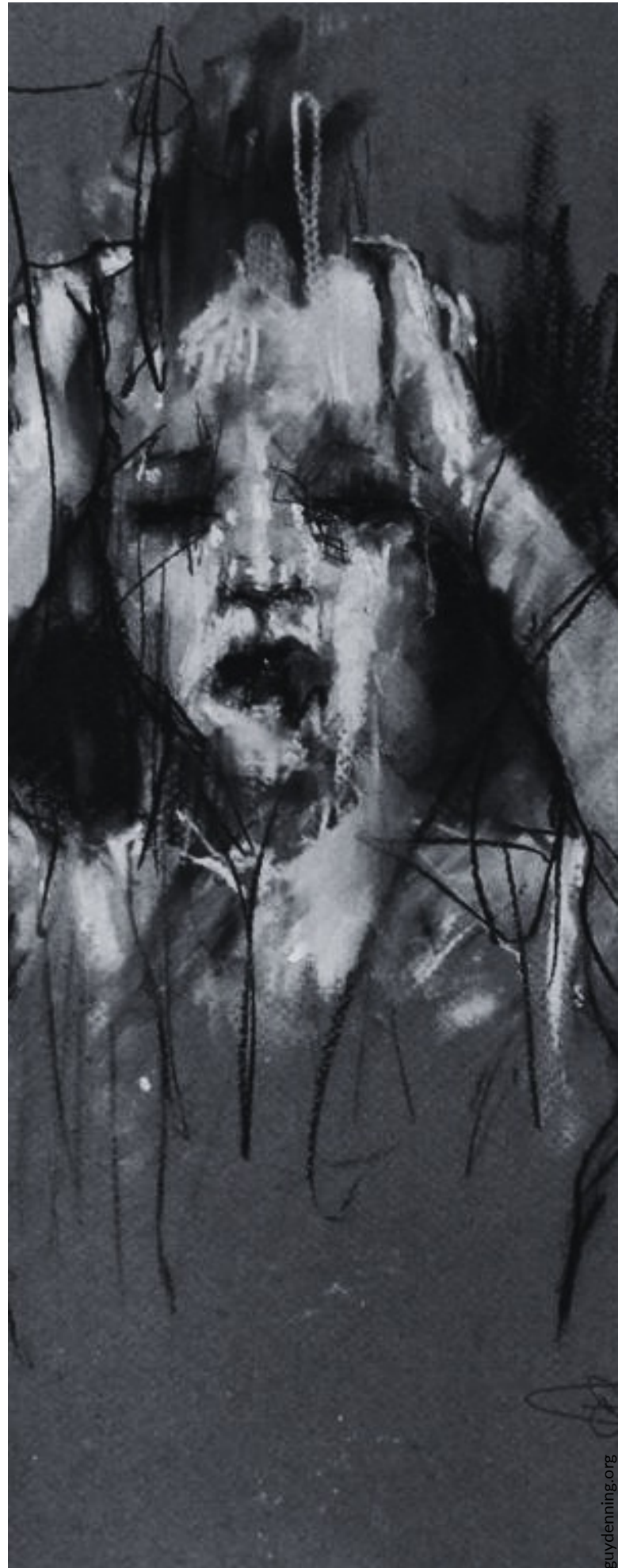
Franklin D. Roosevelt (Smith, 2019:157)

Duygularımızın en temeli olarak görülmeye başlanan korku, çeşitli tehditler karşısında hissedilerek bireyin hayatta kalmasını sağlayacak içgüdüsel tepkileri ortaya çıkarmaktadır. Tehdit karşısında paylaşılan bu tepkiler türün devamlılığını sağlamak için evrilerek insanlık için ortak içgüdüsel davranışları oluşturmaktadır. Fakat karşısında korku hissettiğimiz durumlar elbette birbirinden farklılaşmaktadır. Partnerin ayrılacağından duyulan korku ile bir arabanın hızla kişinin üzerine doğru geldiği durumda hissedilen korku birbirinden farklılaşmaktadır. Korku duygusu, bireyi tehlikelerden korumaya yardımcı olurken bir yandan da bireyin işlevselliğini bozucu bir etkiye de sahiptir.

Böyle bir durumda korku; mantıklı davranışlarımızı ketleyebilmekte, amaca yönelik hareketlerimizi sığlaştırmakta ve bastırılmış kaygılarımızı yeniden canlandırabilmektedir (Smith, 2019:156-157). Lacan (2006) da bilinçdışı, bastırma ve tehdit kavramları bağlamında bilinçdışı kastrasyon karmaşasını “İnsan, türünün ayırt edici özelliklerini niçin yalnızca bir tehdit sayesinde hatta bir yoksunluk görünümünün altında üstlenmek mecburiyetindedir?” sorusu ile açmıştır (akt. Tüzünoğlu, 2004).

Psikanalitik kurama göre psikoseksüel gelişim evreleri, her bir dönem için libidinal enerjinin yatırıldığı ve doyum sağlandığı belirli erotojenik bölgelerle karakterizedir. Anal dönemin ardından gelen fallik evrede doyum sağlanan erotojenik bölge genital organlardır. Bu dönemde kastrasyon korkusunu ortaya çıkartan oedipus kompleksinin de temelleri atılmaktadır. Kastrasyon, çocuk bireyin yaklaşık beş yaş civarında bilinçdışı olarak deneyimlediği ve cinsel kimliğinin belirlendiği psişik bir deneyimdir. Çocuk kastrasyon korkusu ile çocuksu tümgüçlülük düşlemlerinden sıyrıldığı temel bir deneyim yaşantılamaktadır. Freud’un Küçük Hans vakası kastrasyon korkusunun simgeleştirilerek deneyimlendiği bir örneği oluşturmaktadır (Tükel, 2004).

Freud, öznenin cinsiyet belirlenmesinin özdeşleşilen ebeveynin cinsiyetine göre gerçekleştiğini ve bu bağlamda feminenlik maskülenlik konumunun ortaya çıkarak üstlenildiğini ifade etmektedir (Evans, 1996; akt. Aydoğ, 2019). Lacan ise özdeşleşmenin cinsiyetlenmeyi belirlemek için yeterli olmadığını savunarak öznenin fallusa göre aldığı konumun bu süreçte daha büyük bir payı olduğunu öne sürmektedir. Penisin varlığı veya yokluğu bağlamında kastrasyonu tanımlayan Freud’dan farklı olarak Lacan bu kavramı, öznenin ilk büyük başkası (çoğu zaman anne) ile olan yapışık ilişkiden elde edilen jouissance’ının (zevk) bir bölümünden vazgeçilmesi sonucu ortaya çıkan eksikliğin tanınmasını sağlayan simgesel bir süreç olarak betimler (Lacan, 2006; akt. Aydoğ, 2019). Ödipal karmaşa, anne-baba-çocuk üçlüsünü içermesi ve her bireyin doğal biseksüalitesi gerekçelerinden dolayı oldukça karmaşıktır ayrıca çocuk cinselliği için en önemli temel olgudur. Anneyi libidinal yatırıma tabi tutan erkek çocuk, baba konumundaki figür ile de özdeşimsel bir ilişki içindedir.



Fakat, çocuğun anneye olan libidinal yatırımı artmaya başladığı zaman baba figürü bir engel olarak görülmeye başlanmaktadır. Bu durum baba figürüne yönelik düşmanca duyguları açığa çıkarmaktadır. Özdeşimsel ilişki babadan kurtulma arzusunun dönüşümüdür. Böylece babaya yönelik ambivalans duygular belirgin hale gelmektedir. Bu dönemde genital organların duyarlılığını anımsayan erkek çocuk hem penisi ile oynadığı için hem de yatağını ıslattığı için anneden kastrasyon tehditleri almaktadır. Bu tehdit ise baba veya doktor tarafından gerçekleştirilecektir. Yaşadığı kültüre göre sünnet olma ya da çocuğa söylenen “çükünü keserim” gibi söylemler çocukta penisini kaybedeceğine dair korkuları artırır. Ödipal karmaşadan çıkmayı sağlayacak olan da söz konusu kastrasyon tehdidi olacaktır. Bu durum karşısında çocuk, narsistik değeri olan penisinden yana seçimini kullanmakta ve ödipal karmaşadan vazgeçmektedir. Cinsel organ bir taraftan yok olma tehlikesine karşı korunurken bir taraftan da işlevi felç edilmektedir. Bu durum bir bastırma hatta bastırmadan daha fazlasını içermektedir. Eğer benlik bastırmadan daha fazlasını gerçekleştiremezse bu süreç altbenlik içinde etkisini devam ettirmekte ve patolojik etkisini daha sonra göstermektedir (Akvardar ve diğerleri, 2019: 100-103).

Ödipal çatışma yaşayan bireyler hayatları boyunca ödipal üçgeni kuracak ilişkileneceklerine girmektedirler. Buradaki tekrar, çocukluk döneminde temelleri atılmış yoğun biçimde yaşanan ödipal çatışmayı çözme girişimleridir. Ödipal bir üçgende arzulanan bir figür ve bu figürle bağı olan ve korkulan, aşılması gereken bir üçüncü otoriter figür vardır. Bu ilişkilene içinde birey yoğun arzu hissettiği ötekini elde etmeye çalıştığı sırada otoriter bir üçüncü tarafından cezalandırılma korkusuyla kendini kastre eden davranışlar içine de girebilmektedir. Söz gelimi tıraş olmak, öz güven düşmesine neden olabilecek durumlar içine girmek, iş yerinde üstüyle ilişkisel problemler yaşamak vs. tekrarlayıcı ödipal ilişkiler kişinin yaşam boyunca arzusu ve korkusu arasında uçlarda yaşamasına neden olmaktadır. Birey ne arzusunun sahiplenebilir ne de korkusunu. Aslen arzu, korkuyu doğurmaktadır. Kişi korktukça arzuya sığınmaktadır. Arzu, bireye hem güveni hem de güvensizliği hissettirmektedir. Arzu duyduğu öteki tarafından sevilme, onaylanma, görülme,

beslenme ihtiyacının karşılanması ama arzu duyup elde etmeye çalıştığı için otoriter bir üçüncü tarafından yok edilme kaygıları yani güvende hissedememe durumudur.

Birey, ne hissedeceği ve düşüneceği konusunda gelecekteki ilişkilerinde sürekli ikilemlerle boğuşacaktır. Yoğun korku altında olma hali bireyin büyümesini, olgunlaşmasını engeller ve/veya geciktirir. Bu durumda ilişkilerinde zaman zaman veya çoğunlukla çocuksu bir tavrın ortaya çıkmasına neden olacaktır. Örneğin; erişkin bireylerin partnerleriyle yaşadığı çatışmalı durumlarda regrese olmuş bir biçimde çocuksu niteliklerin görülmesinin nedeni de budur. Ses tonu küçük bir kız/erkek çocuğu gibidir. Bu durum, bireylerin ilişkisinde asıl ihtiyaçlarının neler olduğunu görmelerini engellemektedir. Dolayısıyla kastrasyon korkusu bağlamında çözülmemiş ödipal karmaşa, gelecekte bireyin ilişkide olduğu kişilerle arasındaki sınır meselelerinde zaman zaman sorunlar yaşamasına neden olabilecektir (Parman, 2002; Keser, 2004).





KLİNİK PSİKOLOG YILDIZ BURKOVİK RÖPORTAJI SENA KÜBRA ÇATALOĞLU

1. Sevgili hocam, sizinle ilgili klinik psikoloji alanında uzman olduğunuzu, ayrıca psikodramatist unvanınızın bulunduğunu ve Üsküdar Üniversitesi'nde 2012 yılından bu yana, benim de orada bulunduğum yıllardaki en güzel anılarımın parçası olan grup psikoterapileri dersi verdiğinizizi; bunun yanı sıra "Sosyal Fobi" ve Oğuz Tan Hoca ile yazdığınız "Korkacak Ne Var!" ve "Kaygılanacak Ne Var!" adlı üç kitabınızın bulunduğunu biliyoruz. Bunun dışında kendinizle ilgili Psikolektif Dergisi okuyucularına ne söylemek istersiniz, kendinizden biraz bahsedebilir misiniz?

Öncelikle bu mesleği seçtiğim için çok şanslı olduğumu düşünüyorum. Zevkli, aynı zamanda da gurur verici bir meslek. Her seferinde "İyi ki seçmişim" diyorum. Hemen ardından diyebilirim ki birçok alanda birçok şeyi aslında danışanlarımdan öğrendim: Onların duyguları, düşünceleri ve bazı olayları onlardan dinlerken dayanma gücüm konusunda kendimi görmem çok önemli bir deneyimdi. Çünkü çok ağır olaylar olabiliyor ve kaptırmadan oraya bakabilmen çok çok önemli. Bir de üstüne aşırı empati kurma özelliğim vardı. Ama bu, yanımda taşıyıp götürdüğüm bir şey değil artık. Bu şekilde bir dengeye ulaşmak ise tabii ki zaman aldı. Hiç ummadığımız olaylarla karşılaşmak mesleğimizin bir başka kıymetli yanı. Bu umulmadık yerlerde bakış açınız farklılaşmaya başlıyor ve olayları çözebilme ya da anlayabilmeye yönelik duygular değişebiliyor. Süreç sadece karşımızdaki kişinin değil bizim de çok şey öğrendiğimiz bir süreç.

Ben 33 senede farklı farklı yollara girdim diyebilirim. Mesela “Psikoyorum” diye bir program sundum. Hafta içi her gece 00:00’dan 01:00’e kadardı. Heyecanlı bir insanım ve heyecanımı kontrol etmek, bunu yapabilmış olmak mükemmel bir şeydi. Yaklaşık, sanıyorum dört yıl ya da beş yıl sürdü ve oldukça yoğunlu. Bundan çok büyük bir haz aldım, insanlara faydalı olduğunu düşündüm. Psikodrama ise on yıl gibi uzunca bir sürede hayatıma çok şey kattı. Üniversitede yüz yüze dersler yine başlıyor ya çok mutluyum, bunu da biraz önce öğrendim. Yüz yüze grup terapileri dersi vermeyi, insanlarla birlikte olmayı çok seviyorum. İnsanların duygularını anlayarak aktarmaları, hayatlarına yön verebilmeleri, sıkıntılar içerisinde çıkabilmeleri bazen mucize gibi.

2. Korku, kaygı, fobi kavramları çok karıştırılan kavramlar. Bu kavramların tanımını nasıl yapmamız uygun olur, sizden duymak isteriz.

Korku dediğimiz şeyde gerçekten bir tehdit var ve ona tepki gösteriyoruz. Bu bedensel ağırlıklı olduğu gibi duygularımız harekete geçtiği için ağırlıklı duygularımız ile ilgili de olabilir. Tabii etkisine bakılırsa hem bedende hem duygularda bir değişiklik oluyor. Mesela hava bozuyor korkuyoruz, ardından korkunun başımıza gelmesi ihtimaliyle tanımlı durumu, “ne olacak, ışıklar da kesilecek, eyvah depresyon olacak” şeklinde bir kaygıyı da geliştirebiliyoruz.

Fobi de korkudur aslında ama normalde korkulmayacak durumlarla ya da nesnelerle ilgilidir. Yani aslında olay gerçekçi değil bunun farkındayız ama bizim elimizde olmayan bir şey: Uçak fobisi, araba fobisi veya sosyal fobi dediğimiz durumlar buna örnek. Fobi deyince yüzlerce alt başlık çıkabiliyor karşımıza. İnsanların aşırı kaçınarak kaygı bozukluğuna dönüştürdükleri fobileri olabiliyor. Kapalı alan korkusu, açık alan korkusu gibi. Endişenin ise bedensel belirtileri var: Boğulacakmış gibi hissetme, çarpıntı, bayılacakmış gibi hissetme, derin derin nefes alma... Bununla beraber kaygının bizi engellemesi başka hastalıklara da yol açıyor diyebiliriz: Mesela anksiyetenin çok yoğun olduğu bir depresyon. Özetle aslında birçok alanda kaygıyı yaşarız ama bunun şiddetlenmiş hali daha farklı durumlara da yol açar diyebiliriz.

3. Sağlıklı korku ile patolojik korku arasındaki farklar nelerdir?

Öncelikle korku duymamız çok doğal, en küçükten en büyüye kadar her insan korku duyar, hatta hayvanlar da korku duyarlar.

Bu başlı başına sağlıklı bir durumdur. Öyle ki bizim korku duygusunu ya da onu tetikleyen düşüncemizi kaybetmememiz lazım. Çünkü bu hayatımızı sürdürmemiz, etrafımızdaki tehlikelerden kendimizi koruyabilmemiz için gerekli. Bazen çocuklar tehlikeli durumları anlayamaz, mesela ellerini sobaya doğru götürürler. Onlara: “Dikkat et yanarsın” dediğimiz halde elini götürür ama yandıktan sonra bir daha çok acıdığı için dikkat eder. Buradan da anlıyoruz ki aslında korkunun ne olduğu veya hangi tehlikelere dikkat edilmesi gerektiği öğrenilen de bir durum. Bunu Küçük Hans deneyinden de biliyoruz.

Gerçeği doğru değerlendirememekle ilgili yaşadığımız korkular olabilir: Mesela aynı evde yaşadığınız biri çıtır çıtır adım atabilir ve siz onu tanıdığınız için biliyorsunuzdur ama eğer bilmiyorsanız “bu ses nereden geliyor” diye düşünerek korku duyabilirsiniz.

Ayrıca korkuyu yaşamak insandan insana da değişir. Normal bir şaka yaşlı birinin kalp krizi geçirmesine sebep olabilir. Belki on kişiye sorsak on kişi farklı bir korku tanımlar. Korkunun var olması ve sürmesi ile onun artık patolojik bir hale gelmesindeki ayırt edici nokta artık kişinin kendini bu korkunun dışına bir türlü çıkartamaması, gece gündüz uyuyamaması hatta uyuduğu zaman bunu rüyalarında görmesi söz konusu olduğunda açığa çıkar. Yani özetle kişinin yaşam kalitesi bozulmuştur çünkü patolojik bir korku devreye girmiştir. Bu takdirde de mutlaka profesyonel bir yardım almak gerekir.

4. Psikolektif Dergisi’nin bu ayki teması Korku. Pandemi süreci ölüm korkusunun, özellikle temizlik temalı takıntıların ve bazı fobilerin tetiklendiği bir dönem oldu. Sizce bunlarla çalışırken ruh sağlığı uzmanları neleri gözden kaçırmamalı, nelere dikkat etmeli?

Pandemi sürecine baktığımızda ölüm korkusu ya da temizlik takıntıları çok arttı dediğin gibi, temizlik takıntısı olan kişilere baktığımızda bir açıdan etkilenmediler ve hayatları daha da normal kategorisine girdi diyebiliriz çünkü diğer insanlar da onların yaptıkları gibi yapmaya başladılar. Yalnız ölüm korkusu bazı insanlarda daha da artmaya başladı: “Her an her dakika kötü bir şey olacak, hemen hastalığa yakalanacağım, perişan olarak öleceğim, hastalığı başkalarına geçireceğim” gibi takıntıların tetiklediği korkular da ortaya çıkmaya başladı. Burada ruh sağlığı uzmanları özellikle şuna dikkat etmeli: Karşıdaki kişiler önceden bu korkunun ne kadarına sahip,

hiç mi yoksa belirli şeyler var mıydı ve bu korkular eğer daha önce yoksa ne şekilde yerleşmeye başladı, hangi seviyede hangi duygunun daha fazla ön plana çıkmasıyla tetiklendi? Eğer daha önceden varsa ve daha da arttıysa o zaman bunun ona özgü çalışılması lazım. Mesela sosyal çevreyle ilişkisini acaba bu takıntıları ya da korkuları yüzünden mi kesti yoksa zaten kesilmeye başlamış mıydı bu da vesile mi oldu? Yani burada her şeyin şiddeti çok değerli; hiç, belirli ölçüde ya da çok yoğun yaşamış olmak tespitini öncelikle yapmak gerekiyor. Eğer yaşam kaliteleri bozuluyorsa yani uykuları, iştahları iyice bozulmuş, unutkanlıklar başlamış, dikkat dağınıklıkları çok fazla varsa ve artık her an her dakika düşünce içeriklerinde bunlar var gibi bir durum söz konusuysa o zaman muhakkak psikiyatriste yönlendirilmeli ama bunlar yoksa ve kişi hayatını devam ettirebiliyorsa; düşünce içeriğinde var olan bazı problemler noktasında profesyonellerden destek alması yeterlidir ve çarpıtmalar, bakış açıları üzerinde çalışılabilir.



5. “Korkacak Ne Var!” adlı kitabınızda, fobilerin ve bazı korkuların tedavisinde kişinin işlevselliği dikkate alınarak psikiyatriste gitmenin ve gerekirse ilaç kullanmanın faydasından bahsedilmiş. Ancak ilaç kullanımı konusunda birçok kişinin önyargıları var. Bu önyargılarla ilgili neler söylemek istersiniz?

İlaç kullanımına dair ön yargıları kırmak lazım çünkü bu safhaya gelmek ve ilacı gerektiren bir durumu yaşamak isteyerek olmuş olan bir şey, bir tercih değil. Beynin görünüşüne baktığımız zaman zaten bu safhaya geline durumun nasıl bir değişim sonucu olduğu ortaya çıkıyor, anlayabiliyoruz. Beynin işlevsel fonksiyonları değişiyor ve kişinin korku ile kendini kapatması, soyutlanmış hissetmesi ve insanların hepsinin tehlikede olduğunu düşünmesi gibi anlamsız korkular ve tetiklenen kaygılar daha da artabiliyor. Beyin haritası dediğimiz sistem çok iyi veriler sunuyor. Bizler de bu tespitleri onu gözlemleyerek ortaya koyuyoruz. Beyin haritasında belirli bölgelerde yoğunlaşmalar oluyor ve böyle durumlarda beta dediğimiz gerginlik dalgaları çoğalıyor, alfa denilen rahatlama dalgaları tamamen yok olmuş oluyor. Anlıyoruz ki beyin o kadar yorgun ki delta denen dalgalar bir anda her yeri kaplamaya başlıyor. Teta dalgaları ise çok artıyor çünkü aşırı düşünme hali ortaya çıkıyor. Bu görüntüleri kişi de gördüğü zaman daha farklı değerlendiriyor o yüzden bu delili ortaya koymak, anlatmak da lazım. İlaç kullanımının ardından altı ay sonra yeniden beyin haritası çekildiğinde aradaki farkı ve düzelmeyi görüyorlar. İnsanların profesyonel kişilere kulak vermeleri lazım. Özellikle “bir haftada ben geçiririm bunları” tarzı söylemleri duyunca kaçınmak lazım. Beyin işlevi bozulduysa bu kesinlikle olmaz. Kişi bu tarz yaklaşımlarla bir haftada sanki geçirmiş gibi hissedebilir ama daha sonra sıkıntı yaratan durumlar iki üç misli şiddetle ortaya çıkar ve ayaktan tedavi görmek gerekirken yatışa doğru giden bir sürece maruz kalma söz konusu olabilir. Güvenilir bir uzmana danışmanın gerekliliği burada ortaya çıkıyor. Bir de insanların özellikle çocukları için ilaç kullanımı istememelerine değinmek lazım. Bu konuda çocuk ve ergen psikiyatri uzmanları ile konuşarak karar vermeliler çünkü hiçbir hekim insanların zarar görmesini istemez ve aynı şekilde hiçbir psikolog da bu yönlendirmeyi yaparken bunu istemez.

Şunun yapılması her zaman daha sağlıklıdır: Psikolog ve psikiyatristlerin birlikte çalışması. İlaç kullanım sürecinin psikoterapiyle desteklenmesinin olumlu sonuçları epey fazladır.

6. Travma ve korku ilişkisinden bahsedebilir misiniz?

Travma ve korku birbiriyle çok fazla ilişkili olabilir çünkü kişiler patolojik boyuta gelen bir korku yaşadıklarında özellikle bir travmaları varsa bunun etkisiyle korkuları daha da tetiklenebiliyor veya tetiklenme düzeylerinden daha büyük bir endişe halinde, yoğun bir depresyonla (hayattan uzaklaşma kendini soyutlama gibi) bu korkuyu sürdürebiliyorlar. Bu noktada zaten kişinin yaşadığı travmaları ile ilgili çalışmalar yapılır. EMDR diye kısaltılan, travmaların çalışılmasına etkililiği oldukça kabul gören bir teknik vardır. Bu teknik kişinin bedenindeki çift yönlü uyarım sayesinde duygularının işlenmesini ve travmatik olaya dair bilginin dönüşümüyle sağlanan yeniden anlamlandırma ile travmaya bağlı işlevsellik kaybının ortadan kalkmasını sağlar. Çalışılmayan travmalar hayatımızdaki birçok olayda, durumda, ilişkilerimizde karşımıza çıkıyor ve sağlıklı bir şekilde ilerlememizi engelliyor, bu ilerleyişin engellenmemesi için muhakkak yardım almak şart.

7. Korkuyu sevmek mümkün mü? Korku ile haz arasındaki ilişkiden bahsedebilir misiniz? (Korku filmi izlemeyi sevmek, ekstrem sporlar vs.)

Bu çok güzel bir soru. Dedğin gibi korkudan birçok insan hoşlanır: Lunaparklardaki o dönme dolaplar, dapdar hızlı inen ve insanı çok ürküten havuzlardaki kaydıraklar, bungee jumping, paraşütle atlamak bunlara birer örnek. Bunları çok sevmek, zevk almak bir parça adrenalini sevmek ile ilgili. Bunları seven kişilerin beyinlerinde ilgili bölgelere verdikleri cevapla ilgili süreçle bağlantılı olarak zevk haline gelebiliyor. Adrenalin kimi zaman mutluluk verebilir ve bunun nedenini, nasılını kişisel olarak da değerlendirmek şart: Yaşantılar, kendilik algısı, ölüme verilen anlam açısından ele alınabilir. Mesela bazı insanlar ufak belirtilerde bile panik atak gelmesinden endişe ederken bazı insanlar daha stresli olduğu zaman bir şeyleri daha iyi yapabiliyorum diye düşünerek kendini daha da strese sokmaya zorlarlar ve o durumda bir şeyleri başardıkları kadar da büyük bir haz duyarlar.



Marcello Castellani

8. Şiddet içeriklerinin medyada “duyarlılık” başlığı altında da olsa “haber” türünde de olsa gösterilmemesi gerektiği hepimizin bilgisi dahilinde. Ancak bugün “kayıpların bulunması, küslerin barışması, cinayetlerin aydınlanması” gibi amaçlarla yola çıktıklarını söyleyen gündüz kuşağı programları amacına hizmet ediyor olduğu savunmasıyla bu temaları detaylı şekilde işliyorlar. Sizce bu durum gerçekten topluma yarar mı sağlıyor yoksa çoğunlukla insanların korkularını tetikleyerek toplumdaki olumsuzaya yönelik beklentiyi mi arttırıyor?

Evet bir sürü durum karşımıza çıkıyor sabah programlarında, kimine göre mantıklı kimine göre mantıksız değerlendiriliyor. Herhangi bir yakıştırmayı bütün topluma mal etmemiz doğru olmaz. Kimi insanlar var olan korkularından daha fazla korku ediniyor ve olumsuz etkileniyor kimi insanlarsa kendini daha fazla korumaya çalışmak amacıyla temkinli olmayı öğreniyor. Bizim dikkat edeceğimiz öncelikli nokta mevcut durum aşırı ve şiddetli, durdurulamayan korku haline geliyor mu? O zaman tedavi sürecine girmemiz şart. Toparlayacak olursak ben bu programların etkisini yarı yarıya değerlendiriyorum. Bir yandan insanların daha da dikkatli olmalarını tetikliyor olabilir bir yandan ne yapacaklarını bilemeyip eksik ve çaresiz hissetmelerine sebep olabilir. Çünkü aşırı korku içeriklerine maruz kalma hali şüpheleri arttırıyor. Şu bir gerçek ki bizler tercihlerimizle varız ve zaten korkuları aşırı tetikleme yönünden bu tür programların zararı olduğunu fark eden insanlar izlememeyi tercih ediyorlar.

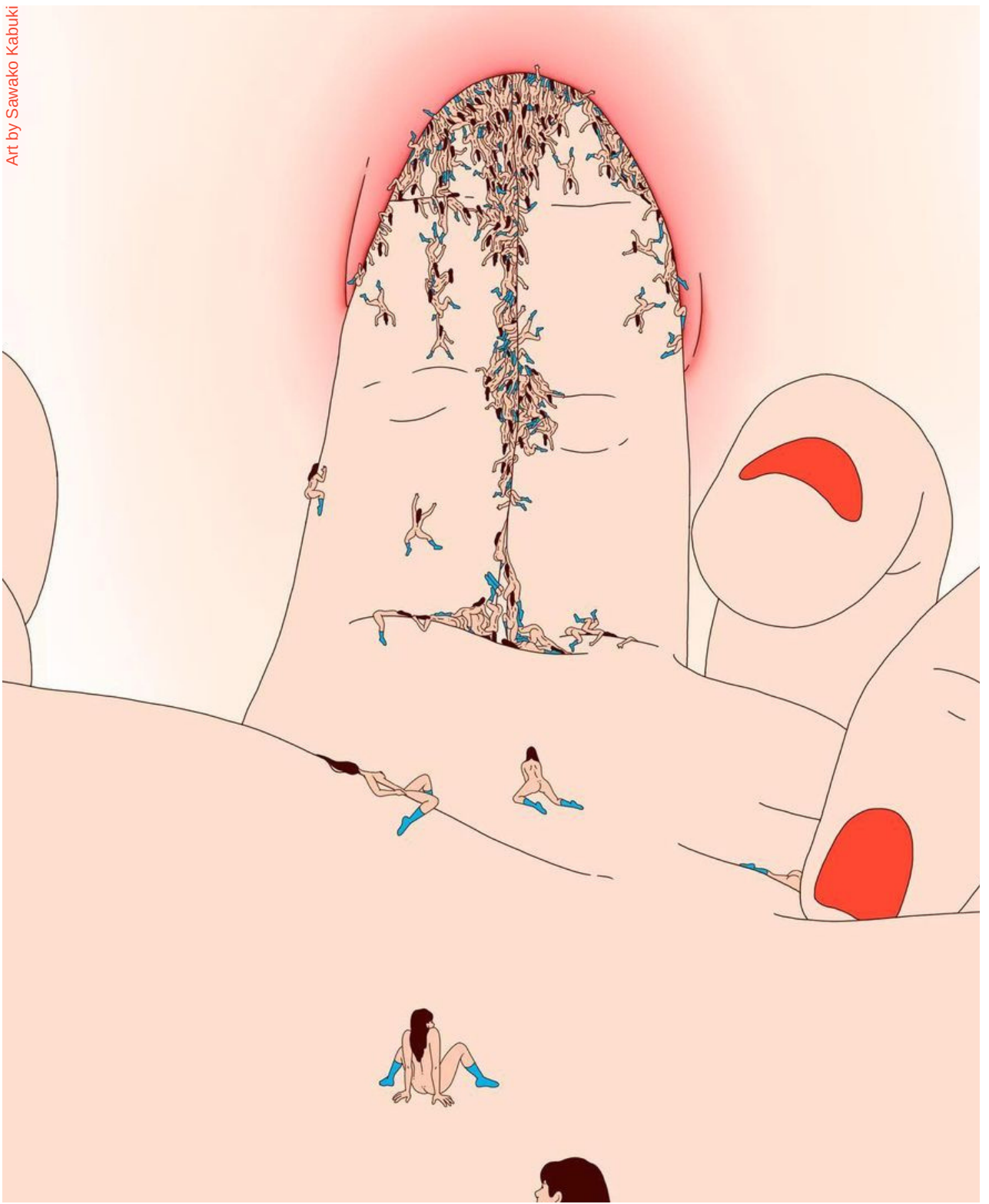
9. Psikodrama korkulara dair çalışmalarda nasıl işlevsellik sağlamaktadır?

Psikodrama korkuları daha net görebilmemizi sağlar çünkü var olan korkuyu orada oynuyorsun, yaşıyorsun ama farklı olarak yanında psikodramatist ve grup arkadaşların oluyor, o korku her neyse hikayesini yaşantılamak için kişiler seçiliyor. Dolayısıyla o korkuya dair sergilenen tavır ve o deneyimden sonra seçilen tavır kişide anlamlı bir sonuç verebilir, hayatından o korkuyu atmasını sağlayabilir ve korkunun yerini daha sağlıklı duyguların almasını sağlayabilir. Ego güçlenir. Fakat kişinin psikodrama ile dönüşmesi için temel bir farkındalığı olması önemli.



10. Patolojik korkuların ve fobilerin tedavisinde ruh sağlığı çalışanlarının nasıl bir yol izlemesini önerirsiniz?

Öncelikle çok iyi dinlemeliler. Anlatılan detayları iyi ayrıştırabilmeli ve kişinin bakış açısını iyi değerlendirebilmeliler. Mesela o kişinin farklı bir hastalığı var mı yok mu, belki psikotik bir atak olabilir, maddeye bağlı bir korku oluşmuş da olabilir. Bu ve benzeri altta yatan süreçlere detaylıca bakılması lazım. Kişi gerçeği tam olarak test edemediği zaman, çok yoğun anksiyeteden kurtulamadığında, terapiden de faydalanamayabilir. O yüzden danışma veya terapi yardımından önce ilaç tedavisi gerekir. Uzmanın “Ben başladım yaparım” diyerek acele etmesi doğru olmaz. Klinik donanımına, bilgiye sahip olmak çok önemli. Klinik psikoloji eğitimi de ayrıca çok büyük bir katkı sunuyor. Çünkü az önce bahsedilen ayrımları yaparak tespit edilenlere göre duruma özgü çalışılması ve gerekirse süpervizyon alınması şart. Ayrıca korkularla çalışmak için sağlıklı bir terapist olabilmek de çok önemli. Terapistin de patolojileri olabilir ve dahası korkuyla bağlantılı olabilir. Kendi korkusunu halletmeden karşısındakini tedavi etmeye kalkan terapist bu sefer kendisi tetiklenir ve bunu fark etmediği sürece terapinin faydası olmaz. Kişilerin hayatlarına dokunduğumuzda etkimizin olumsuz da olabilme ihtimalini göz önünde bulundurmamız lazım. Bu işi önce biz profesyoneller değerlendirmeli; insanları da gittikleri kişinin gerçek bir profesyonel olup olmadığına dikkat etmeleri noktasında uyarmalıyız.



FOBİK BİR YANIT: VAJİNİSMUS

EBRAR AKÇA

Vajinismus, cinsel ilişkinin zorlu ya da imkansız olmasına neden olan vajinal kaslarda istemsiz kasılmaların olduğu durumdur. Vajinaya giriş denendiğinde vajinanın dışı yakın kısmını çevreleyen kaslarda yineleyici ve sürekli bir biçimde istemsiz kasılmaların olmasıdır. Kasılmalarla birlikte eşlik eden ağrı korkusu ve kaygısı vardır. Bedenin çeşitli bölgelerinde de kasılmalar görülmektedir. Ancak sadece penis değil çoğu zaman parmak, tampon veya jinekolojik muayene sırasında kullanılan spekulum için de benzer ağrı ve kasılmalar söz konusudur. Bunun yanı sıra vajinismus, bir objenin ya da penisin vajinaya girişinin hayal edilmesi sırasında da ortaya çıkabilmektedir. Çoğunlukla bu belirtilere kaçınma eşlik edebilmektedir (Özdel, Yılmaz ve Özpolat, 2010).

Vajinismusla ilgili ilk yazılarda bu bozukluğun vajinanın boyutundaki bir yetersizlik sonucu ortaya çıktığı belirtilmiştir. Sonraki yıllarda ise cinsel ilişki sırasında cinsel uyarılma ile beraber vajinanın boyunda ve genişliğinde büyüme olduğu ve vajinanın esnek yapısı sebebiyle neredeyse her büyüklükteki penisi içine alabileceği gerçeği bulunmuştur (Özdel, Yılmaz ve Özpolat, 2010).

Waltard, Sims'in cinsel organlara has olarak nitelendirdiği aşırı duyarlılık kavramını araştırarak vajinal kas spazminin, ağrıya karşı duyulan "fobik bir yanıt" olduğu düşüncesini ortaya koymuştur. Vajinismus tanısı alan kadınlar; korkulan uyararla karşılaşan fobik bireylerden pek de farklı değildir. Eğer bu doğru ise vajinismusun spesifik bir fobi olabileceği akla gelmektedir. Klinik olarak korkulan uyarana maruz kaldığında (muayene sırasında) yaşanan anksiyete, bazı vakalarda panik ve ardından gelen kaçınma davranışı bu görüşü güçlendirmektedir (Sezgin ve Çeri, 2009). Bu nedenle de vajinismus tedavisinde ameliyat ya da genişletme uygulamalarından ziyade, cinsel eğitim ve psikoterapininönemli olduğunu vurgulamıştır (Akt. Özdel, Yılmaz ve Özpolat, 2010).

Vajinismus tanısı almış kadınlarla yapılan bir araştırmaya göre bu kadınların korkuları sırasıyla; ağrı ve aşırı acı duyma korkusu (%57), aşırı kanama korkusu (%31), yırtılma/ parçalanma korkusu (%18), penisin içerde kalması/ kilitlenme korkusu (%17), bayılma/ ölme korkusu (%11) ve pislik/ iğrenme duygusu (%9) olduğu görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen ilginç bir bulgu da katılımcıların sadece %18'i ilk ilişkide aşırı acı hissi yaşamasına rağmen, kadınların %57'sinin ağrı ve acı duyma korkusu yaşadıklarını bildirmeleri olmuştur. Yapılan birçok araştırma vajinismusun altında yatan en önemli sebebin ağrı korkusu olduğunu ortaya koymaktadır (Sezgin ve Çeri,2009).

Bir başka araştırmada ise vajinismus tanısı almış grup ile kontrol grubu arasında "hastalık ve yaralanma" fobi öbeği açısından anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Bu fobi öbeği; hastalıkla beden bütünlüğünün zarar görmesini, hastalık sonucu acı çekme ve ölüm korkularını içermektedir ve tanı almış kadınlar için cinsel birleşmenin, beden bütünlüğünün bozulup zarar görmesi anlamına gelebileceğini düşündürmektedir. Aynı araştırmada; vajinismus tanısı alan kadınlarda

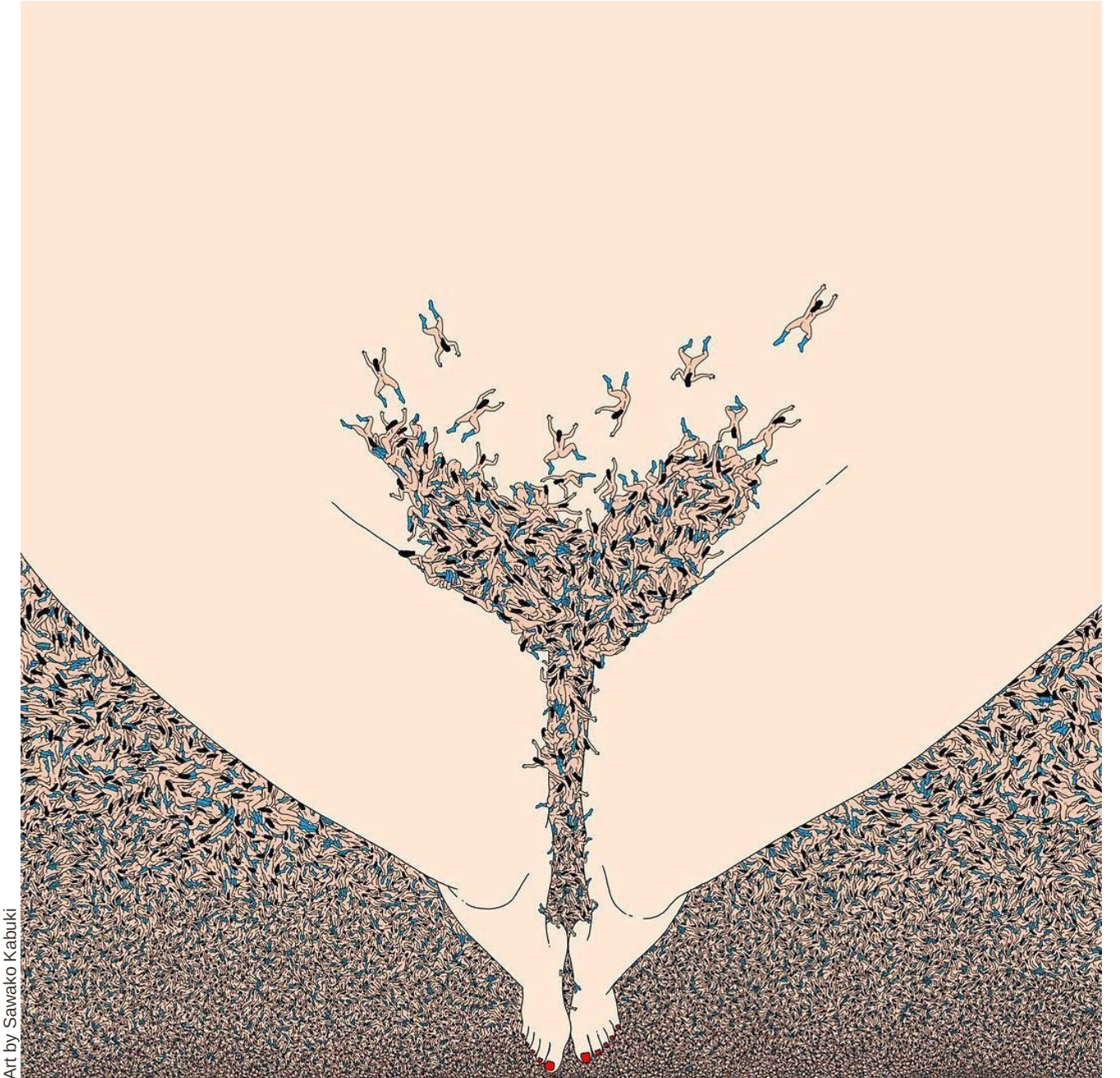
diğer korku tiplerinin de görüldüğü ortaya çıkmıştır. "Kapalı yerde bulunmak", "hastaneye gitmek", "kan görmek", "diş hekimine gitmek" korkuları kontrol grubuna göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Sezgin ve Çeri, 2009).

Vajinismus tanısı almış kadınların duyduğu bu yersiz korkuların birçok sebebi vardır. Tutucu aile ortamı, cinsel şiddet, kızlık zarı inancı, kadın rolünü benimsemekle ilgili zorluklar verilebilecek örneklerden birkaçıdır. Batı ülkeleri ile yaygınlık kıyaslandığında ülkemizde yaygınlık daha fazladır. Bu durum kültürün topluma olan etkisiyle açıklanabilmektedir. Kültürümüzde oğlan çocuklarının cinsel organı hakkında rahatça konuşulurken (göster abine, yiğidin malı meydandadır, sünnet törenleri) kadın cinselliği ve cinsel organı hakkında konuşulması tercih edilmeyip ayıp karşılanmaktadır. Yıllarca gizlenen, saklanan bir obje haline getirilen vajina ve kadın cinselliği, evlenildiğinde ilk gece cinsel birleşmenin önemi ile ortaya çıkmaktadır. Evlilik öncesinde yine yaygın bir gelenek olarak, ailenin daha büyük bir kadın üyesi kendi ilk gece deneyimini evlenecek olan kişiye anlatır. Klinik gözlemler paylaşılan bu bilginin genellikle cinsel birleşmenin kadında dayanılmaz bir acıya ve birkaç gün süren rahatsızlıklara yol açtığı gibi gerçekçi olmayan ve katastrofik bilgiler olduğu yönündedir. Bu durum da kadınlarda yoğun bir korkuya sebep olmaktadır. Bu tip bilgilerin cinsel işlev bozukluklarına yol açabileceği ya da cinsel problemleri daha da zorlaştırabileceği düşünülmektedir (Özdel, Yılmaz ve Özpolat, 2010). Bunların yanında cinsel partnerin cinsellikle ilgili tutumu da çok önemli bir yere sahiptir. Eşin tepkisinin kadının problemini ne kadar güçlü bir şekilde pekiştirdiği önemli bir sorundur ve terapinin hedeflerinden biri de eşin tepkilerini değiştirmek olmalıdır (Sezgin ve Çeri, 2009).

Vajinismus yalnızca cinsel işlev bozukluğu olmasının ötesinde ruh sağlığının birçok bileşeniyle ilişkili olduğu için bu korku ile başa çıkmanın en etkili yolu psikoterapidir (Okan, Özdel ve Ayşe, 2014). Cinselliğin doğal, normal bir aktivite olduğuna yönelik bilgi ve inanışları psikoterapi yoluyla hem kadına hem de partnerine vermek gerekmektedir. Fobik unsurlar, olumsuz koşullanma, suçluluk duygusu, ağrı korkusu gibi bağlantılı psikolojik sorunları psiko-terapötik ya da cinsel terapi müdahaleleri yoluyla gidermek mümkündür.

Sonuç olarak vajinismus kadınla ya da vajina ile ilgili bir bozukluk değil toplumla ilgili bir bozukluktur. Cinsel bilgisizlik veya yanlış bilgilendirme sonucu oluşan önyargılar; cinselliğe ilişkin aşırı kaygıya, suçluluk duygularına, gerçekçi olmayan beklentilere veya başaramama korkusuna ve dolayısıyla cinsel işlev bozukluklarına yol açabilmektedir. Cinsel eğitim eksikliği, cinsellikle ilgili tutumlar vajinismus için önemli toplumsal sebeplerdendir. Aile içi cinsel eğitimin verilmemesi veya yanlış bilgi verilmesi en büyük toplumsal sorunlardandır. Başka bir araştırma sonucunda ise cinselliği bir günah olarak empoze eden otoriter annelerin ve tuvalet eğitimi sırasında katı ve cezalandırıcı bir tutum sergileyen ebeveynlerin; çocukluktan itibaren pelvis kas gerginliğine ve dolayısıyla bu durumun vajinismusa neden oluşturabileceği öne sürülmüştür (Sezgin ve Çeri, 2009).

Tüm bu görüşler; vajinismus tedavisine başlamadan önce kadının cinsel bilgisinin, dinsel inançlarının, aile değerlerinin ve toplumsal tabularının belirlenmesini ve tedaviye başvuran tüm kadınların mutlaka cinsel fonksiyon ve pelvis anatomisi hakkında bilgilendirilmesini ve partnerinin tutumunun önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Sezgin ve Çeri, 2009).



Art by Sawako Kabuki



FİLİZLENEN ÖLÜM

TİLBENUR MERT

Aslında yaşılanıyor olmaktan duyduğu aczi örtmek için öfkelenmişti, yoksa gözlüklere düşman olduğundan değil. Kapıldığı yaşlanma korkusunun nedeni, "Yarın başlayacağım, yakında yapacağım, daha zaman var, bugün, yarın..." diye diye ertelediği şeylerin hiçbirini yapamamış, hayallerinin birçoğu için zamanın geçmiş olduğunu, sanki zihninde bir şimşek çakmış gibi birdenbire ve kesinlikle anladığı halde, inkar etmiş olmasıydı (Tunç, 2019, s. 14).

Yaşlanma, filizlenme ile başlayan ve hayatın sonuna kadar devam eden evrensel bir süreçtir. Tüm canlılar bu yaşlanma sürecini deneyimler (Orbach, 2010). Günümüzde artan yaşlı nüfusu; ekonomik, sosyal ve sağlıkla ilgili tüm boyutları etkileyen toplum için büyük bir zorluk haline gelmiştir. Yaşlanma; daha iyi yaşam koşullarının, daha iyi sağlık ve tedavi bakımlarının, uzun ömrün ve yaşam beklentisinin sonucudur (Hosseini ve diğ., 2016). Yaşlıların karşılaşılabileceği psikolojik sorunlardan biri hayatın anlamını yitirmesidir. Yaşamın sonundaki psikolojik ve fiziksel değişimler ve ölüme yakınlık, yaşlıları yaşamın anlamsız olduğuna inandıran etkenlerdendir. Anlamsız yaşam; depresyon, şiddetli izolasyon, hayata ilgisizlik ve ölüm gerçeğiyle baş etmede şiddetli kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açar (Neimeyer, 2015).

Ölüm, insanoğlu için diğer canlılarla göre daha farklı anlamlar taşıyan ve bu sebeple de insanın yaşamı algılama ve değerlendirme biçimini direkt olarak etkileyen bir kavramdır. İnsan, canlılardaki yaşam içgüdülerinden ziyade, ortalama yaşam süresini bilen, ölümün farkında olan, ölüm ile ilgili düşünen ve ölümün gerçekliğine anlamlar yükleyen bir varlıktır (Şahin, 2018). Ölüm, yaşamı sonlandırma korkusu içeren bir olgudur. Ölüm kaygısı ve ölüm korkusu arasında bir ayrım yapılmış olsa da çoğu yazar günümüzde terimleri birbirinin yerine kullanmaktadır (Lester, 1994; Wong ve diğ., 1994). Ölüm korkusu, tüm toplumlarda yaygın bir olgudur ve genellikle insan davranışının ana motivasyonu olarak kabul edilir (Becker, 1973). Ölüm korkusu kişinin öleceği duruma ilişkin beklentisinin neden olduğu günlük yaşamda yaşanan kaygı olarak da tanımlanabilir (Tomer, 1994). Kişinin yaşamına yönelik acil bir tehdidin ortaya çıkardığı daha şiddetli bir korkunun aksine, günlük yaşamda devam eden bir durum olarak kabul edilir. Buna ek olarak, yaşamın sonunun yaklaştığının farkındalığıyla ölüm korkularının arttığına dair bazı kanıtlar vardır. Ciddi derecede hasta olan bireyler, bakım evlerinde kalan ve yaşamlarının sonuna yaklaşmış olan yaşlıların yaptığı gibi daha büyük bir ölüm korkusu gösterirler (Viney, 1984).

Din ve maneviyat, psikolojik ve psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan önemli bir faktördür. Ölümün din ve maneviyatla bağdaştırıldığı toplumlarda bu tedavi yöntemleri de etkililiğini göstermektedir (Koenig, 2009).

Aslında dini ritüeller düşünüldüğünde tüm dinlerde özel bir yeri olan duanın, bireyleri yaratıcılara bağlayan bir köprü olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlantının, bireylerin psikolojik kalitesini arttıran, dolayısıyla daha fazla dinginlik veren ve bireylerin içsel güvenceye sahip olmasına yarayan bir etken olduğu belirtilmektedir (Ilali ve diğ., 2016). Pozitif psikoloji, ölüm kaygısını azaltmak ve yaşamın anlamını geliştirmek için yaygın olarak kullanılan etkili bir terapötik prosedürdür ve yaşlıların sorunlarının üstesinden gelmelerinde pozitif psikolojiden yararlanılmıştır (Seligman, 2000).

Son 50 yılda, ölüm kaygılarını analiz etmeyi amaçlayan birçok çalışma gerçekleştirilmiş ve özellikle tutum bilgisi ve yas yönetiminde uygulamalar önemli ölçüde gelişmiştir. Terör yönetimi teorisi, ölümle ilgili sıkıntıların kökeni ve etkilerine ilişkin açıklamalara önemli bir katkı sunmaktadır (Greenberg ve diğ., 1994). Terör yönetimi teorisi, diğer tüm hayvanlar gibi, tüm insan güdülerinin en temelini, devam etmek ya da kendini korumak için içgüdüsel bir istek olduğunu ve diğer daha spesifik güdülerin, nihayetinde bu temel evrimsel adaptasyona dayandığını öne sürer. İnsanlarla diğer hayvanlar arasındaki temel fark, insanların ölümlülüğün kaçınılmazlığının açıkça ve acı verici bir şekilde farkında olmalarını sağlayan bilişsel kapasitelere sahip olmalarıdır. Böylece insanlar terörü yönetmek için anlamlı bir savunma sistemi icat ettiler. Terör yönetimi teorisi; bu terörün, a) bir bireyin kültürel dünya görüşünün kişiselleştirilmiş versiyonundan ve b) benlik saygısından oluşan, sembolik bir çift bileşenli kültürel kaygı tamponu tarafından yönetildiğini varsayar. Kültürel dünya görüşü, insan grupları tarafından paylaşılan gerçekliğin doğası hakkındaki inançlara, kişinin kişisel bir değer duygusu elde edebileceği bir dizi standart ve bu standartlara göre yaşayanlara gerçek ve/veya sembolik ölümsüzlük vaadine atıfta bulunur (Pyszczynski ve diğ., 1997).

Benlik saygısı, kültürün bireyin ölüm korkusunu bastırmasını kolaylaştırmak için bir tampon görevi gördüğü birincil psikolojik mekanizma olarak kabul edilir (Greenberg ve diğ., 1994). Çocuklar anne babalarıyla etkileşime girdikçe ve onların standartlarını karşıladıkça yaşamın erken dönemlerinde gelişen gelişim süreci, bireylerin kültürün öğretilerini öğrenerek, kültürel ritüellere katılarak, toplum tarafından değer verilen hedef-



lere ulaşarak benlik saygılarını korudukları veya artırdıkları zaman yetişkinliğe taşınır (Solomon ve diğ., (1991). Sonuç olarak, bireylerin bilinçli olarak bir ölüm korkusu yaşama potansiyeli vardır. Ölüm korkusunun özü; aklın ve ruhun yok olmasına ve aynı zamanda bedenin yok olmasına, yani tamamen var olmamasına işaret eden yok olma korkusudur. Terör yönetimi teorisyenlerine göre, bu tür ölüm terörü deneyimi, onu farkındalıktan bastırmanın herhangi bir yolu olmaksızın felç edici olacaktır. Teorinin temel görevi, bu baskılamayı sürdürmeye yardımcı olan faktörleri belirlemektir.

Ölüm korkusunu en çok inceleyen terör yönetimi teorisyenleri (Greenberg, Pyszczynski, Solomon, Simon ve Breus 1994; Greenberg ve diğerleri 1997; Solomon ve diğerleri 1991a, Solomon ve diğerleri 1991b), zaman içinde çeşitli toplumlardaki bireylerin, toplumu karakterize eden kültürel dünya görüşleri geliştirdiğini ileri sürerler. Kültürel dünya görüşlerinden herhangi birinde sosyalleşme, yok olma korkusuna karşı koruma sağlar, çünkü insanların anlamlı bir yaşam için değer standartları ve ölümü aşmanın yollarını yaratmalarına izin verir. Bireyler sosyalleşir ve kültürün değer verdiği standartları karşılırsa, daha büyük bir özsaygı ve ölümsüzlük vaadi kazanırlar.

Yarın başlayacağım, yakında yapacağım, daha zaman var, bugün, yarın... Zihinde bir şimşek çakmadan önce anlamı arama yolunda yolcu olmak dileğiyle...



KAN-IĞNE-YARALANMA FOBİSİ

BÜŞRA TUNÇ

Kan-iğne-yaralanma fobisi bazı kaynaklarda kan-yaralanma, bazı kaynaklarda kan-enjeksiyon-yaralanma fobisi olarak adlandırılmaktadır. Bu yazıda bütünlük sağlanması amacıyla kan-iğne-yaralanma fobisi olarak kullanılması tercih edilmiştir. Kan-iğne-yaralanma fobisi, DSM-5'e göre kaygı bozukluklarının altında yer alan özgül fobiler arasındadır. Bu nedenle öncelikle özgül fobinin açıklanması gerekli görülmüştür. Özgül fobi, bir nesne ya da durumla ilgili olarak belirgin bir korku ya da kaygı duyma olarak tanımlanmaktadır. Fobi kaynağı hemen her zaman korku ya da kaygıya neden olmaktadır. Fobi kaynağından kaçınılmakta ya da yoğun korku veya kaygıyla buna katlanılmaktadır. Durumun gerçek tehlikesiyle ve kültürel olarak orantısız korku veya kaygı yaşanmaktadır.

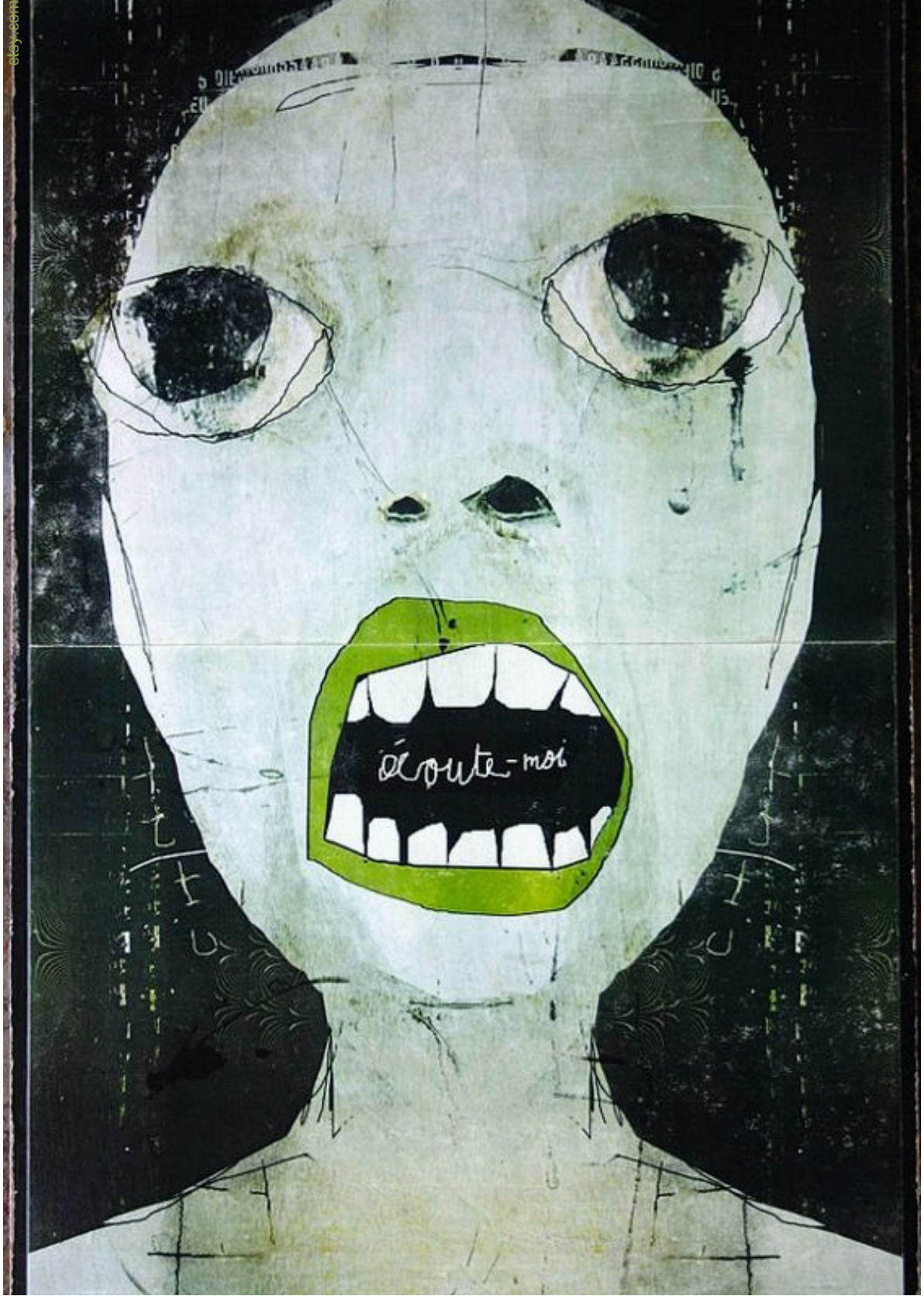
Yaşanan kaygı, korku ya da kaçınma hali sürekli. Bu durum altı ay ya da daha uzun süre devam etmektedir. Korku, kaygı ve kaçınma klinik olarak zorluğa ya da işlevsellikte aksamaya neden olmakta ve bu durum başka bir psikolojik rahatsızlıkla daha iyi açıklanamamaktadır. Özgül fobilerden olan kan-iğne-yaralanma fobisi kendi içinde; kan korkusu, iğne olma ya da kan verme korkusu, sağlıkla ilgili bir işlem korkusu, yaralanma korkusu şeklinde sınıflanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Page'e (1994) göre kan-iğne-yaralanma fobisi atipik özgül bir fobidir. Bu fobiyi yaşayanlar; işlevsel olmayan ve orantısız kaygı yaşamakta, korkulan nesne veya durumlardan kaçınmaktadırlar. Bunlara ek olarak kan, iğne ve yaralanma söz konusu olduğunda bayılma eğiliminde olabilmektedirler. Bu fobinin etiolojisi, birbiriyle bağlantılı olan korkulu kaçınma ve bayılma olmak üzere iki şekilde açıklanmaktadır ve bu fobinin üç farklı şekilde ortaya çıkabileceği belirtilmektedir. Bunlardan ilki korkulu tiptir. Burada kişi kan-iğne-yaralanmayla ilgili bir duruma maruz kalacağı için yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadır. İkinci türde; kişinin iğrenme duyarlılığı yüksektir ve bundan dolayı kan, iğne ya da yaralanma durumu mevcut olduğunda bayılma söz konusu olmaktadır. Bu kişiler bayılma beklentisinde olduklarından bu durumlardan kaçınmaktadırlar. Son tip korkulu bayılmayı içeren türdür. Buradaki kaçınma yukarıda bahsedilen iki türün birleşiminden etkilenmektedir. Burada kişinin yüksek iğrenmeyle yaşadığı erken bayılma deneyimi korkulu bir beklenti içinde olmasına zemin hazırlayabilmektedir. Marks (1988) kan-iğne-yaralanma durumlarında bazı kişilerin korkudan ziyade midelerinde bulantı hissi yaşadığını ve bayıldığını, bu durumda uyaranlardan kaçınmanın korkudan değil bayılmaktan kaçınmak şeklinde olduğunu ve bayılma beklentisinin kaygıya neden olduğunu belirtmiştir. Kan-iğne-yaralanma fobisi yaşayanlar; hastalıklarıyla ilgili iğne olmaktan, ameliyattan, tıbbi içerikli bir programı izlemekten, hasta insanlardan, hastanelerden veya benzer durumlardan farklı şekillerde kaçınabilmektedir (Marks, 1988). Kaçınma davranışları arasında baş dönmesi, bayılma, iğrenmeye dair yüz ifadeleri sayılabilmektedir (Çavuşoğlu ve Dirik, 2011).

Kan-iğne-yaralanma fobisi diğer fobilerden biraz farklıdır (Marks, 1988). Bu fobiyi diğerlerinden ayıran en önemli özellik verilen fizyolojik tepkiler-

le ilgilidir. Burada diğer fobilere benzer şekilde öncelikle kan basıncında hızlı bir artış görüldükten sonra bunun aniden düşüşü gözlemlenmektedir (Çavuşoğlu ve Dirik, 2011). Kalp hızındaki artıştan sonra sıklıkla bayılma görülmektedir (Marks, 1988). Bir diğer farklılık bu fobinin genellikle çocuklukta başlaması ve genelde kalıtsal olmasıdır (Marks, 1988). Önemli noktalardan birisi de kaygı bozukluklarında (özgül fobiler de kaygı bozuklukları altında sınıflanmaktadır) genelde sadece korku ve kaygının yaşandığı sanılırken yapılan çalışmaların iğrenme duygusunun da buna eşlik edebileceğini ortaya çıkarmasıdır. Çalışmalara göre kan-iğne-yaralanma fobisinde de uyaranlar karşısında yaşanan duygu korku ile sınırlı değildir. Fizyolojik ve bilişsel süreçlerde korkunun yanı sıra iğrenme duygusunun da varlığı ortaya konmuştur. Bu fobide yaşanan ana duygunun iğrenme olduğu görülmüş yine de yaşanan temel duygunun bireylere göre değiştiği belirtilmiştir. Yapılan çalışmalarda kan-iğne-yaralanma fobisi olanların bir fobisi olmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde iğrenme duyarlılığına sahip olduklarını ve bunun da fobinin etiolojisinde ve devam etmesinde önemli olduğu aktarılmıştır (Çavuşoğlu ve Dirik, 2011).

Son olarak kan-iğne-yaralanma fobisinin yaygınlığının yurt dışında yapılan bir çalışmada %3 olduğu görülmüştür (Fredrikson ve diğerleri, 1995). Ülkemizdeki bir çalışmanın ise ülke genelinde yapılmadığı ve bir hastanede gerçekleştirildiği görülmektedir. Kronik hastalığa sahip olanlar ve sağlıklı kişilerle gerçekleştirilen çalışmada kronik hastaların %30.1'inin sağlıklı kişilerin ise %19.5'inin kan-iğne-yaralanma fobisine sahip olduğu görülmüştür (Köse ve Mandıracioğlu, 2007). Siz de kan-iğne-yaralanma fobisini deneyimliyor ya da bu durumu yaşayan birini tanıyor olabilir, bu durumda ne yapabileceğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Bu noktada maruz bırakma gibi tekniklerin diğer fobilerde olduğu gibi kan-iğne-yaralanma fobisinin iyileştirilmesinde de yardımcı olabileceğini hatırlatmak yararlı olabilir. Eğer bu konuda desteğe ihtiyaç duyuyorsanız ruh sağlığı alanında uzman kişilerden psikolojik yardım alabilir ya da çevrenizdekileri yardım almaları için destekleyebilirsiniz.



KORKUNA YER AÇ!

MÜCAHİT AKKAYA

İnsan yaşamının doğal bir parçası olarak görülen korku, hayatın sürdürülebilmesi için gerekli de görülmektedir. İnsanın aşına olmadığı, anlamada ve yorumlamada güçlük çektiği konularda ön plana çıkan bir duygu olan korku, ilk atalarımızdan bizlere miras kalmıştır. Korkuyu tanımlamak gerekirse, herhangi bir uyarının kişi üzerinde tehdit edici bir biçimde algılanmasıyla ortaya çıkan duygu olarak ifade edilebilir (Eren, 2005).

KORKUNA YER AÇ!

Tehdit edici uyarın karşısında vücudun ürettiği savaş ya da kaç tepkisi sempatik ya da parasempatik sistemin aktif edilmesi sonucunu getirir. Kaç tepkisi verildiğinde kişi korku uyandıran uyarandan kaçmaya, ortamdan uzaklaşmaya ya da zihninden korku uyandıran düşünceyi kovmaya çalışırken, savaş tepkisi verildiğinde ise kişi korkuyla yüzleşmeye, mücadele etmeye kalkışır. Her iki tepkinin de sonucunda kişi yıpranır, zarar görür ya da etkilenir. Bütün bunlara rağmen korku insanın yaşamasına, hayatta kalmasına da yardımcı olur. Korku, bir yandan insanın yaşam kalitesi üzerinde bozucu etkiye sahip olurken öte yandan insanı yaşama bağlayan, hayatta tutan bir duygu olarak belirmektedir.

Peki korkunun zarar verici yönünü ortadan kaldırmak mümkün müdür? Bu soruya evet yanıtını vermek pek mümkün olmasa da korkunun zarar verici yönlerini kabul edilebilir düzeye getirmenin mümkün olduğunu söyleyebiliriz. Korku yaşamın doğal bir parçası olarak görülüp koruyucu faktörleriyle ön plana çıkarıldığında ve yaşam kalitesini azaltıcı yönleri ön plana çıkarılmadığında insan ömrünü uzatan bir şey olarak bile görülebilir. Peki bütün bunları yapmak kolay mıdır? Elbette kolay değildir. İnsanın, insan olmanın gereği olarak korku duygusunu kabul etmesi, yaşamında korkuya yer açması ve korkuyla savaşmak yerine korkuyu hayatının merkezinde değil de arka planında yer alan tıpkı fonda çalan bir müzik gibi görmesi mümkündür. Bunu yapmada ise yaptığımız davranışın işlevsel olup olmadığına ilişkin soracağımız sorular ve sordüğümüz sorulara vereceğimiz cevaplar yardımcı olacaktır. Sınav korkusu yaşayan bir öğrencinin yaşadığı korkuya ilişkin “Yaşadığım bu sınav korkusu daha iyi bir sınav performansı sergilememe yardımcı oluyor mu?” sorusuna vereceği cevaplar gibi. Diğer yandan zihninde insanların kendisine zarar vereceğine dair bir düşünceye sahip olan kişi, “Bu korkum yaşadığım insanlarla geçirdiğim vakti daha değerli kılıyor mu ya da bu korku benim şu an yaşadığım yaşamımı daha iyi bir hale getiriyor mu?” sorusunu kendine sorarak korkunun iyi/kötü bir duygu olup olmamasından çok işlevsel olup olmadığına odaklanarak korku duygusunun yaşamı üzerindeki etkisini düzenleyebilir. Korku, dün olduğu gibi bugün de



Oswaldo Guayasamín (1919 - 1999) La Espera

yaşamın bir parçası ve muhtemelen yarın da insanların hayatında etkisini sürdürmeye devam edecek. Korkunun olumlu ve olumsuz yanları ile bütün bir duygu olduğunu ve hayatın kalitesini artırmaya yardımcı olabileceği gibi hayatın tatsız bir hal almasına yol açabileceğini de dikkatten kaçırmamakta fayda var.



KORKUNUN KÜLTÜRÜ OLUR MU?

ASLI EYİ

Korku genel olarak, organizmanın tehdit edici bir uyarana verdiği bedensel, psikolojik savaş ya da kaç tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Korku, canlıya özgü bazı durumlarda oldukça normal olarak kabul edilen bir durumdur. Korku, olumsuz bir duygu gibi değerlendirilse de aslında çoğunlukla organizmayı canlı tutmaya yöneliktir. İlk çağlarda insanlar ateşten, doğa olaylarından ve hayvanlardan korkmaktaydı. Zaman içinde bu durumlarla ilgili bilginin artmasıyla insan da korkusuyla baş edebilir hale gelmiş oldu.

KORKUNUN KÜLTÜRÜ OLUR MU?

Korkunun ortaya çıkma sebeplerine bakıldığında bilinmezlik olgusunun ön plana çıktığı görülmektedir. Bilinmeyenin ardındaki, korku tepkisini ortaya çıkarmaktadır ancak bilinmeyenle ilgili bilgi arttığında korku da benzer oranda azalmaktadır. Korku aynı zamanda, toplumun sınırlarını belirleyen, sen-ben etkileşiminden oluşan bir olgudur. Toplumun düzenini sağlamada kullanıldığında şiddet kavramını da hesaba katmak gerekecektir çünkü korkuya dayalı kurulan düzenin bozulması şiddetin ortaya çıkmasına da sebep olabilmektedir (Güler, 2004). Korkunun temel aldığı, öğrenildiği yerler düşünüldüğünde ilk sırada aile birimi akla gelmektedir. Aile, toplumun en küçük yapı taşı olduğundan birçok şeyin buradan köken aldığını söylemek yanlış olmayacaktır. Yaşamın ilk yıllarında gözlem ve model almayla aileden öğrenilen davranışlar yaşamın ilerleyen yıllarında içselleştirilmektedir. Dolayısıyla aile içindeki iletişim, davranış kalıpları bireyi büyük oranda etkilemektedir (Can, 2014). Benzer şekilde korkunun ve şiddetin de aileden köken alabildiği, öğrenildiği bilinmektedir. Bu duygu, kimi zaman kalıtsal kodlarla gelirken kimi zaman içinde bulunulan aileden öğrenilmektedir (Eren, 2005). Kültür kavramına bakıldığında ise bu kavramın oldukça geniş bir alana yayıldığı, birçok konuyu kapsadığı görülmektedir. Korkunun bir kültür olarak oluşması yine içinde bulunulan aile ve toplumla ilişkili bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle birey, içinde bulunduğu toplumda nelerden korkması gerektiğini bilerek var olmaya başlamaktadır. Başka bir açıdan bakıldığında ise kişinin kendisini toplumun bir parçası olarak hissetmesi korkularını azaltan, korkularıyla baş etmesini sağlayan bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla insan için toplum bir yandan korkularını ona bahşeden diğer yandan korkularını ondan alan, azaltan bir yapı olarak var olmaktadır (Eren, 2014). Korku kültürünün kullanıldığı alanlara bakıldığında eğitimin bu alanda oldukça önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. İyi niyetli bir eğitim anlayışında öğretici tutum ön plandayken, korkuya dayalı eğitim anlayışında cezalandırma, şiddet ve korkutma ön plandadır. Empatinin ve saygının sınırlı olduğu, ast-üst ilişkisine dayanan korkuyla eğitim ülkemizde de sıklıkla kullanılmaktadır. Korku aynı zamanda, disiplinle de karakterize bir kavram olarak ortaya çıktığı-

dan bireyi denetleyen, belirli davranışları bireye buyuran disiplin kavramı korkuyla kol kola ilerlemektedir (Güler, 2014).

Bir diğer alan olan medya, korku kültürünü üreten, bunu da söylem üzerinden yapan bir alan olarak ortaya çıkmaktadır. Korkuyu üretmede ve sürdürmede medyanın oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır. Korku deneyiminin insanlara aktarılmasında iletişimi, farkındalığı ve beklentileri kullanan medya, kişilerin sivil özgürlüklerini kısıtlamayı kolaylaştırmaktadır (Aşkın, 2017).

Dolayısıyla, korkunun iletiminde öğrenme ve kültürel aktarım oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu aktarımı sağlayan eğitim, medya gibi birçok unsur bulunduğu için korku bir kültür olarak kuşaktan kuşağa iletilmektedir. Bu iletim zaman zaman kişileri bir çerçeve içinde tutmaya, toplumsal kurallara uygun hale getirmeye ya da sistemin bir parçası yapmaya yönelik olabilmektedir.



David Razowsky



KAYNAKÇA

designspiration.net

4- Editörden – Okan Uslu

Dante. A. (2019). İlahi komedya: Cehennem. F. Timur (çev.). İstanbul: Altın Kitaplar.

Montaigne, M. D. (2019). *Denemeler*. S. Eyüboğlu (çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

6- Korku-19 – Mustafa Çiftçi

Artantaş, E. & Gürsoy, H. (2020). COVID-19 üzerine temel sosyal tartışmalar ve Türkiye'nin aldığı tedbirlere ait bir çerçeve. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 158-171. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1314794>

Bakioğlu, F., Korkmaz, O. & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>

Çakır, B. (2011). Belirsizlik ve korkunun yeni düzenin oluşmasına katkısı. *İstanbul Journal of Sociological Studies*, 0(36), 63-82. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iusoskon/issue/9516/118896>

İnce, C. (2021). Yeniçağın nosofobisi: Covid-19 salgını. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. 8(2), 494-500. ISSN:2148-9963. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1571041>

Kurt Yılmaz, B., Güler, M. E. & Sürgevil Dalkılıç, O. (2021). Sağlık çalışanlarının Covid-19 küresel salgınına bakış açılarının ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Journal of Yasar University*. 16(62), 960-981. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1513022>

Öngel, V., Tatlı, H. S. & Bozkurt, G. (2020). Küresel krizlerde kişilik özelliklerine göre sosyal medya algısı: COVID-19 örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 827-851. Erişim adresi: <https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=fe2fb028-c0de-4cdb-9b2f-7cf7a9661661.pdf&key=43668>

Yeşil, S. N. & Dinçer, Y. N. (2021). Başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılığın Covid-19 kaygısıyla ilişkisinin incelenmesi: derleme çalışması. S. Okumuş., K. Karasu., M. Tuğrul., N.G. Korkmaz., B. Cizreli., B. Kocamusaoğlu & M. S. R. Bağçivan (Ed). *Korku ve kaygı*

çağında insan ve toplum öğrenci sempozyumu. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Yayınları. ISBN: 978-605-4929-16-0

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2021). Erişim Adresi: <https://www.saglik.gov.tr/TR,80604/bakan-koca-turkiyenin-kovid-19la-1-yillik-mucadele-surecini-degerlendirdi.html> Erişim tarihi: 10.07.2021

9- Suç Korkusu: Ya Başıma Bir Şey Gelirse? - Özge Çankaya

Dolu, O., Uludağ, Ş. ve Doğutaş, C. (2010). Suç korkusu: Nedenleri, sonuçları ve güvenlik politikaları ilişkisi. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 65(1), 57-81.

Dostoyevski, F. M. (2006). Suç ve Ceza. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

Erkan, N. Ç. ve Sevin, B. (2018). Suç korkusu konusunda bir inceleme: Kadıköy örneği. Planlama Dergisi, 28(3), 315-327.

Gaziarifoğlu, Y. (2009). Suç mağduriyeti korkusu ve algılanan suç mağduriyeti riskinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Kul, M. (2009). Toplumda suça ilişkin korkunun yapılaşması. (Yayımlanmış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Öztürk, M. ve Yıldız, M. (2017). Yaşam doyumu ve suç korkusu arasındaki ilişki. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15(1), 1-30.

Reşitoğlu, H. Ü. (2017). Diğerleri için duyulan suç korkusu. SDÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi(41), 145-160.

Şenol, D. ve Gülver, Ö. (2020). Suçun sosyal psikolojik maliyeti: Suç korkusu ve suç korkusuna neden olan faktörler. Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi (5), 25-41.

Yüce, M. T. (2009). Suç korkusu ve etkisinin nötrleştirilmesi. TBB Dergisi (83), 278-301.

11- Evlenme/Evlilik Korkusu- Yavuz Selim Kaymakçı

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Türkiye Aile Yapısı İleri İstatistik Analizi, 2018. Ankara: 2019. Erişim adresi: <https://www.ailevecalisma.gov.tr/athgm/yayin-kaynak/arastirmalar/>

Arpacı, F. & Tokyürek, Ş. (2012). Boşanmış bireylerin yeniden evlilik konusundaki görüşlerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 31(1), 1-15.

Gökce, H. (2017). Dünyü, bugünü, yarını ile aile. *Sosyoloji Notları*, 1(1), 50-63.

Kabakçı, Z. (2012). Eğitimli kadınların gündelik hayatını kuşatan korkular. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 47-76.

Naim, Y.Ö. (t.y.). Evlilik Korkusu. <https://www.uzmandoktor.net/evlilik-korkusu>.

Tarhan, N. (2010). *Son sığınak: Aile*. Nesil Yayınları, 36-41.

14- Beni Cezalandırma- Ayşe Başbuğ

Tiffany, W.S. (2019). *Duygular Sözlüğü: Acımadan zevklenmeye*. (Çev. H. Şirin). İstanbul: Kolektif Kitap. (Orijinal yayın tarihi, 2015)

Akvardar, Y., Çalak, E., Etaner, U., Hürol, C., Sunat, H., Tükel, R., Üçok, A. ve Yücel, B. (2019). *Psikanalitik kurama giriş*. Bağlam yayıncılık (6.basım). İstanbul.

Aydoğ, S. (2020). Lacanyen yaklaşımda cinsiyetlenme ve histeri nevrozu. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 20-40.

Parman, T. (2002). Erkek olmak ya da üçün üçü olmak: Oedipus öncesi dönemden ergenliğin sonuna kadar baba oğul ilişkisi. *Psikanaliz Yazıları (Psychoanalytic Writings)*, 5:29-41.

Keser, V. (2004). Nevroz kuramına ilk adım: Histeri. *Psikanaliz Yazıları*, 9, 23-31.

Tükel, R. (2004). Freud'un fobiler ve anksiyete kuramı üzerine görüşleri. *Psikanaliz Yazıları (Psychoanalytic Writings)*, 8:13-28.

Tüzünoğlu, M. (2004). Lacan'da anne ve oğul'un baba ve oğul'a dönüşmesi. İstanbul: *Mithat Alam Film Merkezi Söyleşi, Panel ve Sunum Yıllığı*.

22- Fobik Bir Yanıt: Vajinismus - Ebrar Akça

Er, O., Özdel, K. & Yılmaz Özpolat, A. G. (2010). Vajinismus. *Kriz Dergisi*, 18(3), 37-45.

Okan, E. R., Özdel, K., & Ayşe, G. Y. Ö. (2014). Vajinismus. *Kriz Dergisi*, 18(3), 37-46.

Sezgin, N. T. D., & Çeri, Ö. Y. (2009). *Vajinismus tanısı alan kadınlar ve eşlerinde temel bilişsel şemalar ile bağlanma stillerinin incelenmesi* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı (Klinik) Psikoloji Anabilim Dalı).

25- Filizlenen Ölüm- Tilbenur Mert

Becker E. (1973). *The denial of death*. Free Press: New York.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S. (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 627–637.

Hosseini, F., Khodabakhshi-koolaei, A. & Taghvaei, D. (2016). Effectiveness of group film therapy on happiness and quality of life among elderly adults of Kahrizak nursing home. *Journal of Health Literacy*, 1(2), 109- 17.

Ilali, E., Taraghi, Z., Yazdani, J., Golmohammadi, M., Savasari, R. & Mosavi Jarrahi, A. (2016). The relationship between praying and spiritual health among Iranian older people with cerebrovascular accidents. *Salmand*, 11(3), 424-31.

Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 283, 54-91.

Lester, D. (1994). The Collett-Lester Fear of Death Scale. R. A. Neimeyer, (Ed.), *The Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, And Application* içinde (45-60 ss.). Washington, DC: Taylor & Francis.

Neimeyer, R. A. (2015). *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation And Application*. Washington, DC: Taylor & Francis.

Orbach, A. (2010). *Counseling with older people*. 3. Tehran: Jungle.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1997). Why do we need what we need? A terror management perspective on the roots of human social motivation. *Psychological Inquiry*, 8(1), 1-20.

Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Solomon, S., Greenberg, J. & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. Zanna M. P., ed. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 93-159.

Şahin, Z. (2018). Ölüm algısının yaşam doyumu üzerindeki etkisi: Üniversite Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Akademik İzdüşüm Dergisi*, 3(3), 1-18.

Tomer, A. (1994). Death anxiety in adult life-Theoretical perspectives. R. A. Neimeyer, (Ed.), *The Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, And Application* içinde (3-28. ss.), Washington, DC: Taylor & Francis.

Tunç, A. (2019). *Bir deliler evinin yalan yanlış anlatılan kısa tarihi*. 14. İstanbul: Can Yayınları.

Viney, L. L. (1984). Concerns about death among severely ill people. F. R. Epting & R. A. Neimeyer, (Ed.), *Personal Meanings Of Death* içinde. (143–158 ss.).

Wong, P. T. P., Reker, G. T. & Gesser, G. (1994). Death attitude profile–revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. R. A. Neimeyer, (Ed.), *The Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, And Application* içinde (121-148 ss.), Washington, DC: Taylor & Francis.

28- Kan-İğne-Yaralanma Fobisi- Büşra Tunç

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı* 5. Baskı (Çev. Ed. E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Çavuşoğlu, P. M. ve Dirik, P. G. (2011). Korku mu, iğrenme mi? Örümcek ve kan-enjeksiyon yaralanma fobilerinde duyguların rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 115-122.

Fredrikson, M., Annas, P., Fischer, H. ve Wik, G. (1995). Gender and age differences in the prevalence of specific fears and phobias. *Behaviour research and therapy*, 34(1), 33-39.

Köse, S. ve Mandıracıoğlu, A. (2007). Fear of blood/injection in healthy and unhealthy adults admitted to a teaching hospital. *International Journal Of Clinical Practice*, 61(3), 453–457.

Page, A. C. (1994). Blood-injury phobia. *Clinical Psychology Review*, 14(5), 443-461.

Marks, I. M. (1988). Blood-injury phobia: A review. *The American Journal of Psychiatry*, 145(10), 1207-1213.

30- Korkuna Yer Aç! - Mücahit Akkaya

Eren, A. (2005). Korku kültürü, değerler kültürü ve şiddet. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2(9).

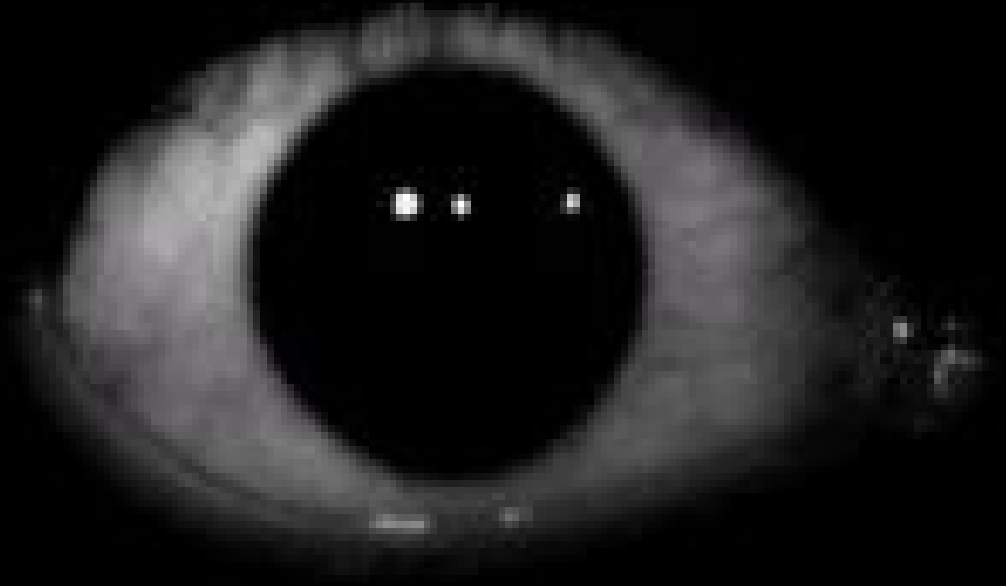
32- Korkunun Kùltürü Olur Mu? - Ash Eyi

Aşkın, A. C. (2017). Korku kùltürü çerçevesinde medyada korku söylemi: Bir örnek olarak 31 Ekim 2016 Cumhuriyet Gazetesi operasyonu. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 27, 109-134.

Can, Y. (2014). Türk aile yapısında aile içi şiddetin kùltürel dinamikleri. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(8), 13-19.

Eren, A. (2005). Korku kùltürü, değerler kùltürü ve şiddet. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 8(8). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21112/227383>

Güler, A. (2004). *Türk Eğitim Sisteminde Korku Kùltürü ve Disiplin Sorunu*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakùltesi, Malatya. Erişim adresi: <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/448.pdf>



KORKU

SAYI 14 - AĞUSTOS - EYLÜL 2021

PSİKOLEKTİF
DERGİSİ