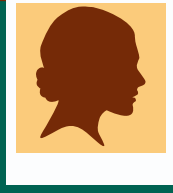


TEMMUZ - AĞUSTOS 2016
SAYI 1



PERSONA

K İ Ş İ L İ K

KİŞİLİK

hakkında merak
ettikleriniz

özel röportaj :
SERVET ENGİN GENÇBAY

SENARYOLARLA

film ve kitap analizi

**kişilik
bozuklukları**



İÇİNDEKİLER

- Kişilik Dosyası: Güncel Araştırmalar: Hatice BALCI
-
- Enneagram Nedir? Ramazan AYDIN
-
- Gizemli Yolculuk: Carl Gustav Jung ve Analitik Terapi: Eyüp Can YAZICI
-
- Adler ve Kişilik: Havva Merve BEKTAŞ
-
- Potansiyel Kişilik Sorunu Olarak Saplanma: Şerife CEYLAN
-
- Gölge ve Maskeler Arasında: Elif YAVUZ
-
- Benliğinle Yüzleş: Mehmet KAYA
-
- Kişilik Senaryoları: Mücahit AKKAYA
-
- Kişilik Bozuklukları: Bilge KIZILKAYA
-
- Narsisizmi Önlemek Adına Anne-Babalara Öneriler: Merve ÇETİN
-
- Bir Film Analizi: Bergman'ın Yüzü: Persona – Elif YAVUZ
-
- İlginç Bir Rahatsızlık: Trikotilomani – Feyza Nur PÜSKÜLLÜ
-
- Dönüşüm Üzerine Bir İnceleme (Franz Kafka) : Hatice Vildan YILDIZ
-
- Mezunuma Soruyorum – Özel Röportaj: Servet Engin GENÇBAY
-
- Yararlanılan Kaynaklar

PDR Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Sesi Olmaya Çalışan Hesap : PDR Öğrenci Dayanışması

1 yıldan fazla bir süredir çıkartmayı düşündüğümüz, bizim için çok önemli projeler arasında yer alan e-dergi projemizi gerçekleştirmenin sevinçli içerisindeyiz. E-dergimize “Persona” adını verdik. Persona dergimizin ilk sayısının “Kişilik” temalı olması ise kaçınılmaz oldu. Asıl anlatmak istediğim şey ise, bu noktaya geliş hikayemiz. 2 Ağustos 2014 tarihinde, alanımızla ilgili ülke çapında kısıtlı çalışmaların yapıldığını gördük ve kurulduğumuz sıralarda PDR’nin ‘iyi günlerini’ son kez yaşayan 2014 mezunları için ‘Alan Dışı Atamaya Hayır’, ‘PDR’ye 4000 kontenjan’ tagleriyle twitterda etkinlikler düzenleniyordu. Etkinliklerin birinin öncülüğünü dergi p.dr. üstlenmişti. Etkili bir etkinlik olmuştur. Dergi p.dr., PDR Caps, PDR bölümü ve PDR günlüğü gibi hesaplar aktif olarak sosyal medyada yer alan, alanla ilgili hesaplardı. Öğrencilerin alan dışı atamalar karşısında bir duruş gösterdiği, özellikle o dönemdeki birinci ve ikinci sınıfların alanlarını sahiplenişlerini (ileride ben de atanamam düşüncesiyle mi yoksa alan dışı atamanın kabul edilemezliğiyle mi orası netleşmiş değil) görünce bütün bu gücü daha etkili bir şekilde harekete geçirmek, birlik ve beraberlik içinde olma duygusu ağır bastı ve birliğin ve beraberliğin adı olan ‘Dayanışma’ adı altında bir sayfa kurmaya karar verdim. Hızlı sayılabilecek bir ilerlemenin ardından kısa sürede 3 binden fazla takipçiye ulaştık. Birçok twitter etkinliğinin öncüleri arasında yer aldık. Twitter sayfamızla beraber kurduğumuz blogspot üzerinden alanla ilgili film tavsiyeleri, kitap tavsiyeleri, kuramlar ve ders içerikleri hakkında bilgiler paylaştık. İlk başlarda twitterda bilgi verme ve PDR öğrencilerinin sesini duyurma amaçlı hareket ederken, yaklaşık 6 ay sonra facebook hesabımızın da kurulmasıyla akademik yazıların paylaşımı, vaka örneklerinin paylaşımı gibi alan bilgisini geliştirmeye yönelik paylaşımlarda da bulunduk. Projelerimizi oluşturmada takipçilerimizin öneri, istek ve şikayetlerini öncelikli saydık. Ortak noktamızın Psikolojik Danışma ve Rehberlik olduğunu unutmadık. Kimliklerimiz, siyasi görüşlerimiz, yaşantılarımız ve en önemlisi farklılıklarımız zenginliğimiz oldu. Alan öğrencilerinin mesleki aidiyetlerine katkı sağlama, alanımızla ilgili farkındalık oluşturmaya, nereden ve nasıl oluştuğunu bilmediğimiz “PDRciler yatıyor” algısını yıkmaya çalıştık. Takipçi sayımız arttıkça, sayfamızın hitap ettiği kitle artıyordu ve belli bir zamandan sonra zorlandığımı fark ettim. Bu sebeple haziran ayında hem çalışma verimliliğimizi artırmak, hem de farklı bakış açılarıyla PÖD’ün zenginleşmesini sağlamak amacıyla yönetici başvurularını başlattım. Yönetici başvurularının başladığı süreç dönüm noktası oldu ve “PDR öğrencilerinin sosyal medyadaki sesi olmaya çalışan hesap” sloganıyla ortaya çıkan hesabımız farklı üniversitelerden kişilerin bir arada çalıştığı bir hesap oldu. Daha sonra belli bir süre alımlarımız devam etti, ilk yönetici alımından sonra birkaç alım daha yaptık. Ve nihayetinde şuan 30’dan fazla kişi, 20’den fazla üniversitede ekip gönüllülerinin olduğu bir oluşum olduk. Bu vesileyle sayfamıza, PDR ailesine katkı sağlayan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Hala ekibimizde yer alan, aramızdan ayrılmak durumunda kalan herkese...

Gerçekleştirdiğimiz önemli çalışmalardan bazıları önemli haber sitelerinde de yer aldı. PDR bölümü ile Felsefe ve Sosyoloji bölümlerinin karşılaştırılması, PÖD 65 Filmlik Liste, Neden PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik), Psikolojik Danışma Kuramları, Kadına Şiddet ve Cinsel İstismar Yazı Dizisi, Çok Yönlü Bir Bölüm: Psikolojik Danışma ve Rehberlik,



Mezunuma Soruyorum, PÖD Tercih Günleri, PÖD Tercih Rehberi, PDR öğrencileri ve mezunlarının kafalarındaki bilinmeyen denklemler! en çok ilgi gören çalışmalarımız oldu. Bu çalışmalarla beraber yaz aylarında, alanımız için önemli yayınevleri arasında yer alan **Nobel Akademik Yayıncılık** sponsorumuz oldu. Nobel Akademik Yayıncılık sponsorluğunda bir yıl boyunca **Nobel Akademik Yayıncılık PÖD Bilgi Yarışması** düzenledik. Süreç boyunca 8'i bilgi yarışması sonucunda, 1'i çekiliş vasıtasıyla 9 arkadaşımıza Nobel Akademik Yayıncılık'tan istedikleri herhangi bir kitabı hediye ettik.

Yarışmamıza, Nobel Akademik Yayıncılık sponsor olmadan önce ise 1 kitap ödülümüzü olmuştu. O kitap ödülünü kazanan kişiye ise Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak imzalı kitap göndermiştik. Bilgi yarışmamıza güz dönemine kadar ara verdik. Daha nitelikli ve daha çok bilgi katacak bilgi yarışmalarıyla yeni sezona iyi bir şekilde hazırlanacağız.

Bugün facebook ve twitterda 10 binden fazla kişiye ulaşan, instagram hesabı üzerinden kitap tavsiyeleri yapan, wordpress üzerinden yayın yapan web sitesiyle her gün alan öğrencilerinin çalışmalarını yayınlayan ve dışarıdan PDR öğrencilerinin ilgisini çeken bir kuruluş olmanın sevinci içindeyiz. Derginin çıkış süreci 2. yılımızı geride bırakmamıza da denk geliyor. Persona'nın ilk sayısını çıkarmanın sevincini yaşarken, 2. yılımızı geride bırakmanın gururu içerisindeyiz. Alanımıza hizmet etmeye devam etmeyi umarken, PDR öğrencilerinin farkındalığını artırma çabamızı sürdüreceğiz. Dayanışmamıza değer veren, bizleri destekleyen siz değerli takipçilerimize kucak dolusu sevgilerle...

İyi okumalar ☺

Mücahit AKKAYA

PDR Öğrenci Dayanışması Kurucusu



İlk sayısı kişilik teması üzerinden şekillenen, e-dergimize adını veren Persona, 2 ayda bir sizlerle buluşacak. Dergimiz adını Carl G. Jung'un persona adlı kavramından almaktadır. Persona, Jung'un sayısız arketiplerinden biridir. Jung'a göre Persona: **"Toplumun beklentilerine karşı insanın taktığı maskedir."** Yine ünlü yönetmen Ingmar Bergman 1966 İsveç yapımı filmin adı da Persona'dır. Persona'dan söz etmişken, Persona kavramını ortaya koyan Jung'a değinmeden olmaz. 26 Temmuz 1875'te İsviçre'de doğan Jung, Analitik Psikoloji'nin kurucusudur. Derin psikolojisine yön veren 3 büyük kuramcıdan biri sayılır (bkz diğerleri: Freud ve Adler).

İçedönüklük ve dışadönüklük kavramlarını ilk kez tanımlayanlardan biridir. Bu kavramlar, ilerleyen yıllarda, mesleki rehberlik çalışmaları yapan anne-kız Myress-Briggs'in kuramlarının temelini oluşturmuştur. Adını Jung'un literatüre kazandırdığı Persona'dan alan, ilk sayısını ise Jung'un doğduğu tarih 26 Temmuz'da çıkaran dergimizle sizi baş başa bırakıyorum.

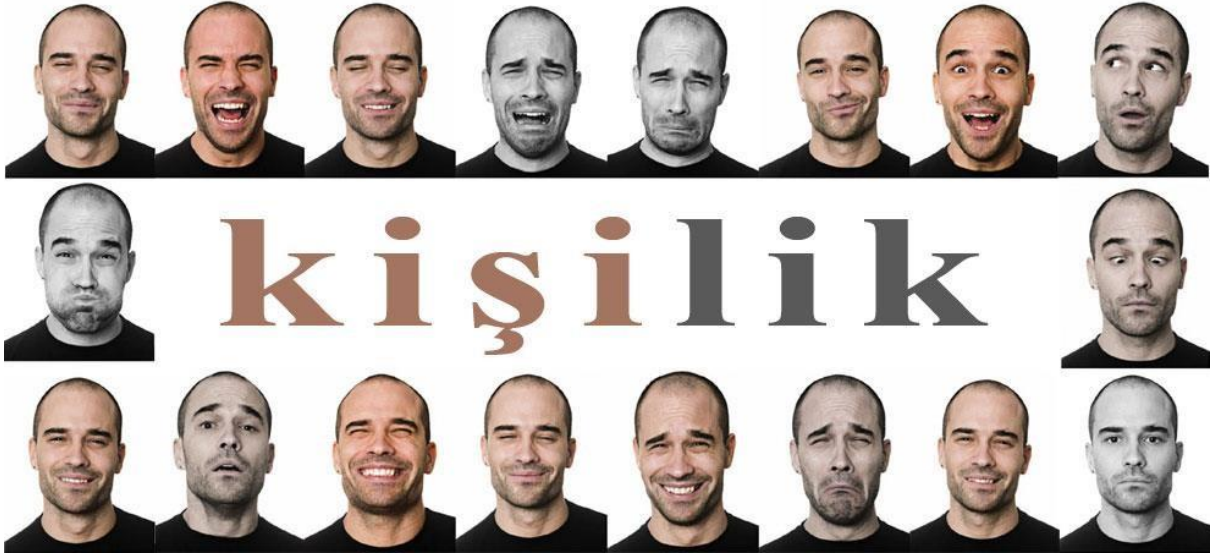
Alanın Yeni Elektronik Dergisi: Persona

Mücahit AKKAYA

Yazı: Psikolojik Danışman Hatice BALCI

Kişilik Dosyası: Güncel Araştırmalar

Davranışlarımızı kontrol edemediğimiz zamanlar vardır, bir de kontrolü elimizden bırakmadığımız, bırakamadığımız zamanlar. Bu kontrol, içinde bulunduğumuz durum tarafından mı şekillenir yoksa kişiliğimiz tarafından mı? Neden bazılarımız olaylar, durumlar karşısında soğukkanlı, sakin, denetimli tepkiler verirken bazılarımız fevri, aceleci ve denetimsiz tepkiler verir? İşte bu sorulara cevaplar aramak kişilik psikolojisinin önemli bir uğraşı olmuştur. Allport'un yaptığı bir literatür taramasına göre 50 farklı kişilik tanımı bulunmuştur yani bu sorulara 50 farklı cevap verilebilmektedir. Ülkemizde kişilik ile ilgili araştırmalar 1980'lerde daha çok psikiyatri, psikoloji alanlarında yapılmaktayken günümüzde bu alanların yanı sıra sağlık, antropoloji, kamu yönetimi, işletme hatta bilgisayar mühendisliği alanlarında da kişilik araştırmaları yapılmaktadır(Yök Tez, 2016). İncelediğim güncel araştırma sonuçlarını bu yazımda paylaşacağım.



Özçetin ve Hiçdurmaz'ın (2016) yaptıkları bir araştırmada kendini sabote etme ve ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bireyler önemli bir iş üstelendikleri zaman kendi performanslarına güvenseler bile olası bir başarısızlık durumunda kendi benliklerini korumak için kendilerini sabote etmektedirler. Kendilerini sabote eden kişiler başarılarını içselleştirerek, başarısızlıklarını ise dışsallaştırarak benliklerini korumaya çalışmaktadırlar.

Böylece hem başarı hem de başarısızlık durumlarında kendilerini iyi hissetmektedirler. Araştırma sonuçlarına göre kendini sabotaj, zamanla bireyin yaşam doyumunun ve içsel motivasyonunun azalmasına, uyumsuzluk, olumsuz duygulanım, somatik semptomlar ve alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıklarının artmasına neden olmaktadır. Kendini sabotaj performansı engellemekte ve performans kaybı uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkmasını önlemek için yapılması gereken en önemli yaklaşım, benliğin güçlendirilmesidir.

Kendini sabote etme davranışı bilinçli olarak yapılmaktadır. Peki kişiliğimizin hangi yönünün ne kadar bilincindeyiz? Bu konuyla ilgili Almanya'daki Martin Luther Üniversitesi'nde bu yıl yapılan bir araştırmada, öğrencilerden kendi kişilikleri hakkında, gruplarındaki diğer kişiler hakkında ve gruptakilerin kendilerine dair düşünceleri konusunda puanlama yapmaları istendi. Ayrıca öğrencilerin psikolojik uyumuna ilişkin durum değerlendirmesi yapılarak özsayıgıları, kişilik sorunları gibi konulara bakıldı ve ilginç sonuçlar elde edildi. Psikolojik olarak uyumlu ve istikrarlı öğrencilerin, başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini daha az tahmin edebildikleri, kendi yargılarını onların da düşüncesiymiş gibi algıladıkları görüldü. Bu genellikle pozitif bir değerlendirme oluyordu. Benzer bulgular depresyona yönelik çalışmalarda da görülmüştü. Depresyondan mustarip kişiler kendileri hakkında daha az taraflı davranıyor, dünyayı daha gerçekçi görebiliyordu.

Bir kişilik bozukluğu olan bipolar yani çift kutuplu kişilik bozukluğu olanlar ile ilgili elde edilen güncel araştırma sonuçlarına göre bipolar bozukluğu olanların yaratıcı mesleklerden ressam, tasarımcı, fotoğrafçı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu görülmüştür(Hammond, 2016).

Toplum tarafından kişilik ile ilişkisi yüksek görülen hatta eş anlamda kullanılan ahlak kavramı pek çok araştırmanın konusu olmuştur. Ahlak ile ilgili yapılan güncel araştırmalardan *Ahlaki olgunluğun yordanmasında kişilik özelliklerin ve bazı değişkenlerin etkisinin incelenmesi* tezinde Ahmet Alkal(2016)'ın elde ettiği sonuçlar şu şekildedir. Üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerin ahlaki olgunluk puanları erkek öğrencilerin ahlaki olgunluk puanlarından daha yüksektir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kızların geleneksel değerlere ve kurallara daha fazla bağlı olmaları ve ailelerin kızlara karşı muhafazakar tutumu etkili olmuştur denilebilir. Araştırmadan elde edilen ilgimi çeken bir sonuç da üniversite öğrencilerinin yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik alt boyutları puanı artıkça, ahlaki olgunluk puanlarının

da artığı; nevroitiklik alt boyutu puanı artıkça, ahlaki olgunluk puanının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel bir algıya göre duygusal, sessiz, içe dönük insanlar ahlaklı olarak nitelendirilirken, deneyimlere açık, girişken, cana yakın insanlar ahlaki yönden olumsuz olarak nitelendirilmektedir. Bu araştırma sonuçları da bu algının geçersiz ve yersiz olduğunu göstermektedir.

Kişilik ile ilgili olarak elde edilen bazı araştırma konuları ve sonuçları ele alınmıştır, örnekler çoğaltılabilir. Bu konuda araştırmacı, kendini geliştirme ve güncel çalışmaları takip etme sorumluluk ve bilinci olan PDR öğrencilerine büyük görev düşmektedir. Yazıda değinildiği gibi kişilikle ilgili sorunlar yaşandığında bile olumlu sonuçlar elde etmek mümkündür. Psikolojidir bozulur, düzelir Allah karaktere zeval vermesin! ☺ Herkese saygı ve sevgilerimle.

Yazı: Psikolojik Danışman Ramazan AYDIN

İNSANI TANIMA SANATI

Enneagram Nedir?

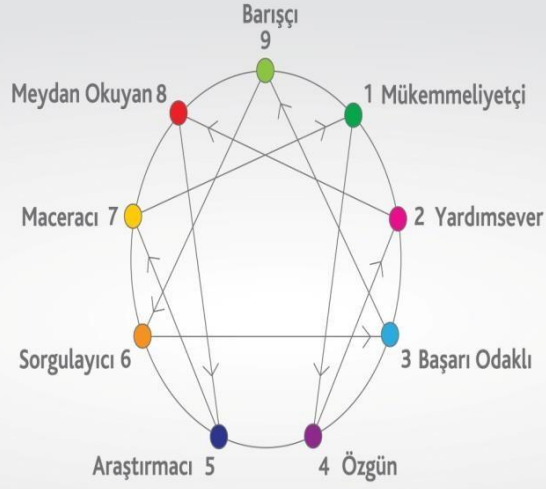
Enneagram, dokuz ayrı kişilik tipini ve bu tipler arasındaki karşılıklı ilişkileri açıklayan, kesin tarihi bilinmeyen, eski bir öğretilerdir. Yüzlerce yıl önce, sufi bilgeliğinin bir parçası olarak ortaya çıkan enneagram; kısaca insanın kendini tanıma sanatı olarak tanımlayabiliriz.

Batı'nın Enneagram'ı öğrenmesi 1930'lu yıllarda, Rus bir felsefeci olan George Ivanovich Gurdjieff ile başlamıştır. Gurdjieff, Enneagram'ı daha üstün bir bilince ulaşabilmek amacıyla kullanmıştır.

Enneagram Sembolünün Anlamı Ne?

Enneagram sembolü, bir çember üzerinde 9 temel kişilik özelliğini gösteren noktalar ve bunların birbirleriyle olan ilişkilerini gösteren ok ve çizgilerden oluşan bir geometrik şekildir.

Bugün kullandığımız anlamdaki Enneagram metodolojisine ana katkıyı ise, 1950'li yıllardan başlayarak, Bolivia'lı bir psikolog olan Oscar Ichazo ve 1970'lerden itibaren de Şili'li psikiyatr Claudio Naranjo yapmıştır. Oscar Ichazo, Enneagram sembolü üzerine tipleri yerleştirmiş ve bu tipler arasındaki ilişkilerin, insanlarla yapılan görüşmeler aracılığıyla, doğrulanabilmesini sağlamıştır. Ichazo, eğitim ve grup çalışmalarına, merkezi New York'ta bulunan Arica Enstitüsü'nde devam etmektedir.



**Bir tanesi mutlaka sizsiniz.
Peki hangisi?**

Enneagram ve Psikoloji

Oscar Ichazo ile bir süre birlikte çalışan Claudio Naranjo ise Enneagram'ı psikolojik fikirler bağlamına yerleştirmiş, Enneagram'a yaptığı katkıyla, sözlü aktarım şeklinde günümüze ulaşan Enneagram'ı Batı psikolojisi modeli ile birleştirmiştir.

Peki bu 'Tipler' neler?

Enneagram modelinde; Mükemmeliyetçi, Yardımsever, Başarı Odaklı, Özgün, Araştırmacı, Sorgulayıcı, Maceracı, Meydan Okuyan, Barışçı olarak adlandırılan 9 farklı kişilik tipi bulunur.

Tip 1 Mükemmeliyetçi

Dikkatli, vicdanlı, ciddi, tek doğruya odaklı, idealize eden, değer odaklı.

Kendilerine olsun, ailelerine olsun, topluma olsun bakışları hep bu perspektiftendir. Sürekli kusurları ve hataları görmeye eğilimli oldukları için geliştirme ve daha iyi hale getirmeye odaklanırlar. Onlar için yeterince iyi diye bir şey yoktur. Her zaman daha iyisinin olabileceğini düşünürler ve bunun için çabalarlar. Dikkatleri detaylardaki kusurları bulmaya ve bunları düzeltmeye odaklıdır.

Tip 2 Yardımsever

Destekleyici, ilgili, alakalı, adanmış, etkileşimli, insan odaklı

Kendi değerlerini diğerlerine yaptıkları yardım ve destek üzerinden hissederler. Diğerlerinin hayatlarına katkı yaptıklarına inandıkça değerli olduklarını hissederler. Özverili kelimesinin hayat bulmuş halidirler. Fedakarlığı hayattaki en büyük amaç olarak görürler. Sevginin en değerli duygu olduğuna inanırlar.

Tip 3 Başarı Odaklı

Yoğun, pratik, Tip A, amaçlayan, rekabetçi, uyabilen, görev odaklı

Enneagram Tip 3'ler icracılardır, sonuç almak isterler. Adeta başarılarının tasdik edilmesi için yaşarlar. Sahne ışıklarının üzerlerine çevrilmesini severler. Başarı, zenginlik, şöhret ya da prim yapan her ney ise onu elde etmek için ellerinden gelen çabayı gösterirler. Neyi yaparlarsa yapsınlar ister bilgisayar oyunu oynamak olsun bu isterse şirketteki satış hedefi, her zaman çok çalışkan, rekabetçi, çabalayan, yüksek performans gösteren, meydan okuyan ve en çokta ödül kısmını sevenler olurlar.

Tip 4 Özgün

Duyarlı, estetik, yoğun, derin, kreatif, özgün, anlam odaklı

Enneagram Tip 4'ler bireyseldirler. İnsanlığın geri kalanından tamamen farklı olmak ve bu farklarını ortaya koymak için çabalarlar. Bireyselliklerinin son derece farkındadırlar ve bunu göstermek için üretkenliklerinde sınır tanımazlar. Sıradanlaşmış, rutin ve genele hitap eden şeylerden hoşlanmazlar. Duyguları anlamakta derin düşünür ve derin analizler yaparlar. Sanatçı olmasalar bile sanata karşı yoğun ve güçlü eğilimleri vardır.

Tip 5 Araştırmacı

Utangaç, kopuk, becerikli, derin düşünen, mahremiyete düşkün, yenilikçi, bilgi odaklı

Enneagram Tip 5'ler bilgi analizcileridir. Yaptıkları analizlerin sonunda en iyi eylem planını oluşturmaya çalışırlar. Olayların dışında kalıp durumu gözlemlemeyi, veri toplamayı ve tam bir analizle geri dönmeyi severler. Dışta kalmak istemelerinin sebebi duygusal dalgalanmalardan etkilenmek istememeleridir.

Tip 6 *Sorgulayıcı*

Tedbirli, kararsız, şüpheli, sağ duyulu, endişeli, kaçamaklı, güven odaklı

Enneagram Tip 6'lar Enneagram'ın güvenlik uzmanlarıdır. Sadakat, dostluk ve aile gibi kavramlar Altılar için çok önemlidir. Tedbirlilikleri ve kötü olasılıkları görebilmeleri sayesinde risk hesaplarında danışılacak doğal uzmanlardır. Muhatabının motivasyonlarını sorgulamaları sayesinde kandırılmaları ve aldatılmaları kolay değildir. Kendi güven arayışları dolayısıyla dost bildikleri insanlara karşıda güvenlerinin hakkını verir ve fedakarlıktan kaçınmazlar.

Tip 7 *Maceracı*

Meraklı, eğlenmeyi seven, yorulmak bilmez, değişken, girişimci, teşvik odaklı

Tip 7'ler Enneagram'ın meraklıları ve heveslileridir. Doğuştan müteşebbistirler. Etrafınızda olmaları size neşe ve heyecan katar. Sürekli heyecan, zevk ve günlük hayatın sıkıcılığından uzaklaşabilecekleri dikkat dağıtıcı şeyleri ararlar. Akıllarında sürekli parlak bir gelecek, eğlence beklentisi ve yaşayacakları heyecan vardır ve o anların gelmesini sabırsızlıkla beklerler.

Tip 8 *Meydan Okuyan*

Güçlü, kendine güvenen, buyurgan, kararlı, sözünü sakınmayan, cezp edici, güç odaklı

Tip 8'ler Enneagram'ın meydan okuyucularıdır. Sekizler kontrol edilmekten hoşlanmazlar ve bu konuda hiçbir tartışma da kabul etmezler. Bağımsızlıkları yüksek, doğuştan liderlik ve koruyucu eğilimlidirler. Hayatlarının kontrolünde ve kararlarında sadece kendilerini otorite

kabul ederler. Hayata bakışlarında son derece sert olan sekizler sadece kendilerine meydan okuyor olsalar bile sınırlarını zorlamaya yatkındırlar.

Tip 9 Barışçı

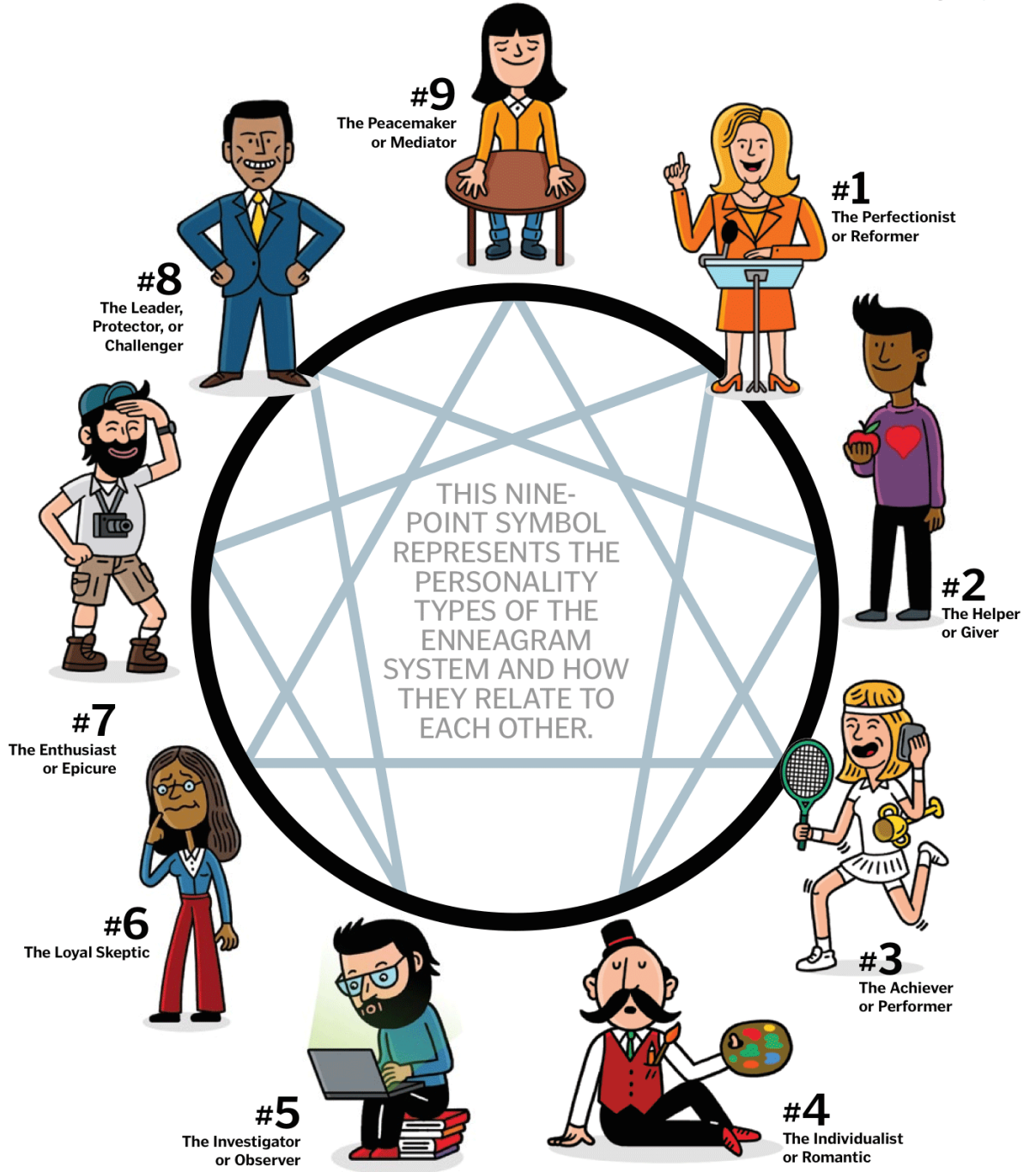
Nazik, mütevazı, hayalperest, açık, kabul edici, adil, tabiat odaklı

Tip 9'lar Enneagram'ın arabulucularıdır. 9'lar çevreleriyle, tabiatla ve bireylerle bir olmayı, uyum içinde olmayı ve huzurlu olmayı isterler ve bu durumlarını ne pahasına olursa olsun korumak için çabalarlar. Genelde içe dönük, inanılmaz derecede rahat ve sanki tam olarak orada değillermiş gibi görünürler. Hayat konusunda çok iyimserdirler ve ne olursa olsun başlarına gelen, bir şekilde iyi sonuca varacağına inanırlar. Arkadaşlarına karşı sıcakkanlı ve ilgilidirler.

Enneagram nerelerde kullanılır?

Enneagram gelişmiş ülkelerde hem sosyal hayatta, hem iş hayatında, hem de akademik çevrelerde oldukça etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Enneagram bugün dünyanın en seçkin üniversitelerinde ders olarak okutulmaktadır. Enneagram Stanford Üniversitesi M.B.A. programında ders olarak yer alıyor. Harvard Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde kişilik analizi olarak uygulamalı ders şeklinde işlenmektedir. Amerikan ağırlıklı olmak üzere pek çok üniversitenin işletme, psikoloji, tıp, eğitim bölümlerinde ders olarak okutulmaktadır.

Enneagram orduların ve gizli servislerin de eğitimlerinin bir parçasıdır. CIA, FBI ve Alman ordusunun özel görevli personellerinin yetiştirilmesinde enneagram eğitimi yer almaktadır. Aralarında Apple, Motorola, Google gibi pek çok Amerikan şirketinin de bulunduğu dünyanın en gelişmiş şirketleri personel seçiminde ve satış-pazarlama çalışmalarında enneagram metodunu kullanmaktadır. Çatışma yönetimi konularında da enneagram oldukça başarılı bir metod olarak şirketlerin her geçen gün daha çok başvurdukları bir kaynak haline gelmiştir.



Kişilik tipleri ve sağlık ilişkisi

Yapmış olduğum enneagram araştırmaları sırasında kişilik modelleriyle karşılaşılan hastalıklar arasında bir bağlantı olduğunu fark ettim. Enneagrama göre ikiler, üçler ve dörtler duygu merkezini yönetirken, beşler, altılar ve yediler düşünme merkezlidir. Sekizler, dokuzlar

ve birler ise içgüdüsel merkezlidir. Bedenimizdeki duygusal merkezimiz kalp, düşünsel merkezimiz baş ve içgüdüsel merkezimiz midedir. Buna göre duygusal gruba giren bir “üç”ün geçirmesi muhtemel hastalıklar kalp hastalıklarıyken, içgüdüsel gruptan bir “dokuz”un midesinden şikayetçi olması çok olasıdır. Bu konuyla ilgili olarak çevremde bulunan tanıdıklarımın dışında geniş bir araştırma yapmadım ancak çevremdeki kişilik tiplerini incelediğimde karşılaştıkları rahatsızlıkların bire bir bu durumla uyum gösterdiğini gördüm. Böylece enneagram kişilik tipimizi öğrendiğimiz takdirde o tipin sağlıklı alanına kaydığımızda ne tür fiziksel hastalıklarla da karşılaşacağımızı bilir ve ona göre önlem alabiliriz.

Enneagram Kitap Önerileri:

Enneagram – Kendini Bilme Sanatı – David N. Daniels & Virginia A. Price – Kaknüs Psikoloji

Ruhun Aynası Enneagram’a yansıyan insan manzaraları – Helen Palmer – Kaknüs Psikoloji

Enneagram ile Kişilik Analizi – Don Richard Riso & Russ Hudson – Babil

Enneagram Yöntemiyle Çocuk Yetiştirmek – Elizabeth Wogele – Rota

Enneagram Film Önerileri

Sil Baştan

Sky Fall

Enneagram Dizi Önerileri

Mr. Robot

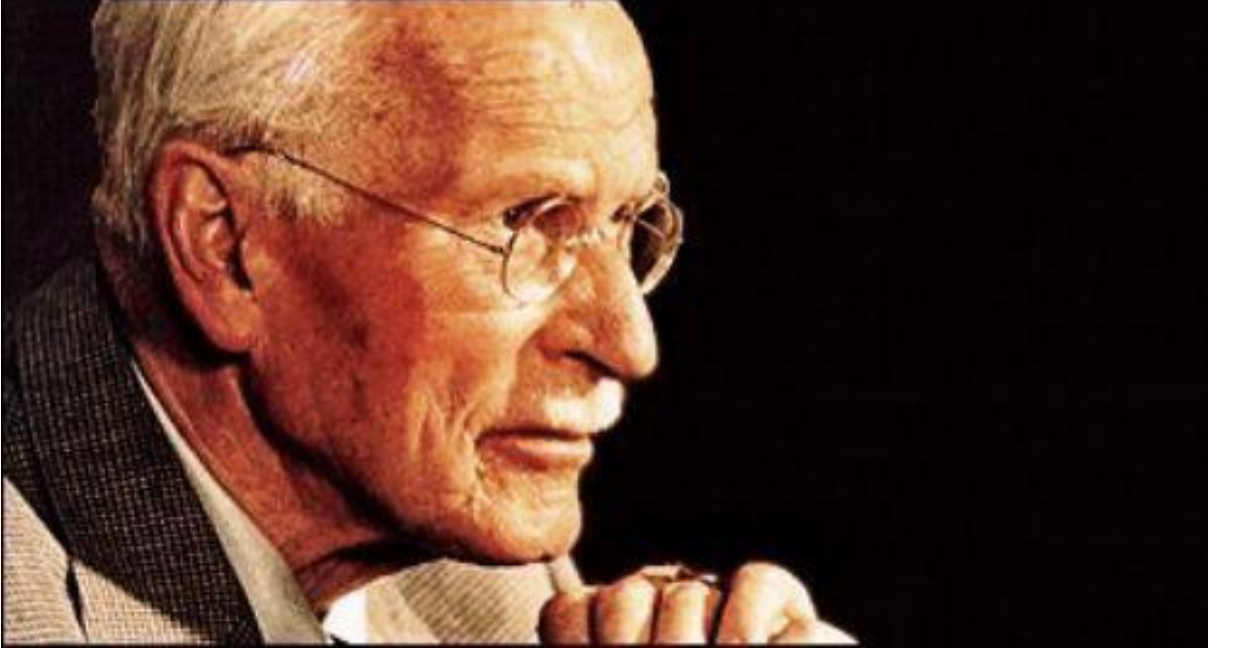
Homeland

Yazı: Psikolojik Danışman Eyüp Can YAZICI

GİZEMLİ YOLCULUK: CARL GUSTAV JUNG VE ANALİTİK TERAPİ

*Şafak vakti birden uyanmıştı. İçinde tarifsiz bir duygu vardı. Uyumadan önce her zamanki gibi **onu** düşünmüş ve garip bir rüya görmüştü. Gözünün önüne gelen birkaç kare vardı. Ahşap bir ev, alevler içinde bir şömine ve karakalem bir tablo. Tabloda **onun** gülümseyen portresi vardı ve tablonun ressamı da yine **oydu**.*

Gizemli işaretler, mistik öğeler ve bilinçdışı kavramı felsefenin içinden doğan psikoloji biliminin ilgi çekici konularındandır. Psikanalitik bakış açısının kurucusu Sigmund Freud'un "*benim halefim ve kurduğum kraliyetin prensi*" olarak söz ettiği Carl Gustav Jung, "Analitik Psikoloji" ismini verdiği kuramında bu konular üzerinde fazlasıyla durmuş ve gizemli bir dünyanın kapısını bizlere aralamıştır. Jung'un bu kapıyı aralaması Freud ile ilişkilerini bozmuştur çünkü o Freud'u bazı konularda eleştirmiş ve kendi inandığı yolda ilerlemek istemiştir. Her kuram kuramcısının izlerini taşır, Jung'un hayatına bakacak olursak bunu net bir şekilde görebiliriz. Carl Gustav Jung, 26 Temmuz 1875'te İsviçre'nin kuzey doğusundaki bir köy olan Kesswil'de dünyaya gelmiştir (Murdock, 2014). Oldukça içe dönük bir çocuk olan Jung duygu ve düşüncelerini kendine saklar, aklını meşgul eden şeyleri kendinden başka kimsenin daha iyi anlayamayacağını düşünürdü. Jung gördüğü rüyaların ve doğaüstü imgelerin anlamını düşünerek saatler geçirirdi (Burger, 2006). Kendisini hep yalnız hissettiği, erken yaşlarda ahşaptan figürler oyduğu ve onlarla konuştuğu biliniyor. İç dünyasına yaptığı yolculuklar ve hayata bakış açısı onu psikolojiye yönlendirdi. Tıp eğitimi aldı ve zamanın önemli psikologlarıyla çalıştı. Freud ile tanıştıkları gün ise 13 saat boyunca sohbet ettikleri söyleniyor. Kısa sürede Freud ile yakın bir arkadaşlık kurmuş ve psikanalitik ekolün varisi, *Uluslar Arası Psikanaliz Birliğinin* ise ilk başkanı olmuştur. Jung bilinçaltının önemini vurgulamıştır ancak o Freud'dan farklı olarak cinsel dürtülerden çok insanın amaçlarının olmasına ve bu amaçlarına ulaşmak için bireyin yaşamında çaba göstermesine önem vermiştir (Cüceloğlu, 2000). 1914 yılında Freud ile arası bozulmuş ve içine kapanarak 7 yıl boyunca kendini dünyadan soyutlamıştır. Jung'ın kuramında imgeler ve semboller önemli yer tutmaktadır.



Karmaşık imgeler ve beklenmedik anlarda kendisini ziyaret eden yoğun duygular zihnini ve ruhunu oldukça meşgul ediyordu. Odasına kapanıp saatlerce düşünüyor ve hayal kuruyordu. Bu duygular onu adeta içine çekiyordu, o ise duygularını daha yoğun yaşamak için çalışıyordu. Buna aşk diyordu ama o imgelerin daha karmaşık bir kökeni olduğunu hissediyordu, tüm bunları üç harfe sığdıramazdı. Bir gün yine ansızın bu yoğun hislere kapıldı ancak bu seferki daha farklıydı. Kalabalığın gürültüsü, havadaki koku, ağzından dökülen sözcükler, vücut hareketleri, bunları daha önce yaşamıştı. Sanki onlarca kez izlediği bir filmi bir kez daha izliyordu. Evet, o ne olduğunu bilmeseydi de bu dejavuydu ancak ilginç olan şuydu ki bütün bunlar tek bir kişiyi çağırıyordu. O an uzakta bir silüet gördü ve donakaldı. Hayal ettiği kişi oradaydı, tıpkı rüyadaki gibi.

Jung kendi içine yöneldiği yıllar boyunca mitoloji, antropoloji, teoloji ve kültür üzerine derin araştırmalar yapmıştır. Freud idi egonun kontrol etmesi gereken “doyum ve heyecan arayan dürtülerin kaynayan kazanı” olarak tanımlarken, Jung bilinçdışını egonun kaynayan kazanı olarak görür (Morris, 2002). Jung bilinçdışını kişisel ve ortak(kolektif) bilinçdışı olarak ayırmıştır. Kişisel bilinçdışı unuttuğumuz ya da bastırdığımız duygu ve düşüncelerimizden oluşur. Jung’un kuramının en özgün kavramı ise ortak bilinçdışıdır. Ona göre geçmişte yaşamış, bugün yaşayan ve gelecekte yaşayacak olan bütün insanların ortak bir bilinçaltı vardır. Şizofrenlerle yaptığı çalışmalarda onların gördüğüne inandığı bazı imgelerin Yunan mitolojisinde de yer aldığını görmüştür. Jung ortak bilinçaltında yer alan bu imgelere **arketip** adını vermiştir. Jung’un tanımladığı arketipler arasında anne, baba, yaşlı ve bilge adam, güneş, ay, kahraman, Tanrı ve ölüm vardır.



Jung bu konuda, “yaşamımızda rastlanan durumlar kadar arketip vardır” demiştir (Burger, 2006). Bütün bu arketipler bizi etkiler, üzerimizde iz bırakır ve bizi büyüler. Onlar bilinçdışıdır ve dolayısıyla “varoluş öncesi bir biçim” olarak tanımlanırlar (Gürses, 2007). Jung’un en çok bahsettiği arketipler persona, gölge, anima ve animustur. **Persona(maske)** kişiliğimizin görünen kısmıdır. Birey yaşamı boyunca evlat, arkadaş, eş, anne-baba gibi birçok role sahip olur ve bu rolleri oynarken farklı maskeler takar. Maske iç dünya ile bağlantıyı kesecek derecede baskın olduğunda kişilik bozuklukları ortaya çıkar. **Anima** erkekteki kadın, **animus** ise kadındaki erkek rolüdür. Bu arketipler karşı cins ile ilişkiler ve eş seçimi konularında etkilidir. **Gölge** ise kişiliğin kötülüğe eğimli ve karanlık yönüdür. Gölge, kişisel bilinçdışı içerisinde bulunur.

O günün üzerinden haftalar geçmişti. Artık onu görme ümidiyle sürekli pencereden dışarıyı izliyor, sokağa çıktığında onu göreceğini sanarak heyecanla doluyordu. Ama ne yazık ki onu bir kez bile görememişti. İmgelerin üzerine yeni imgeler eklenmişti. Birkaç nota bir araya gelerek büyümlü bir ezgi oluşturuyordu içinde. Derdini kimseye anlatamıyordu, zaten anlatmak istese de kimse anlamazdı. Çareyi yine içine yönelerek duygularına yoğunlaşmakta bulmuştu. O en yoğun anda onu görmüştü, bu tekrar gerçekleşebilirdi. Derinleşti, derinleşti, derinleşti. Yüzeye çıkmak için dibe vurmak gerektiğine inanıyordu ama o imgelerden daha derine inemiyordu. İmgelerin eski devirlere ait olduğuna inanmaya başlamıştı. İmgelerinden biri Ortaçağ Avrupa’sına ait olduğunu düşündüğü bir gaz lambasıydı, ev aşıptı ve teknolojik hiçbir alet yoktu. Bu derinlik onu ürkütüyordu. Düşünceler dünyasında gezinirken rüyayı kendi gözünden mi yoksa başkasının gözünden mi gördüğünü sordu kendine. Hiç öyle bir ortamda bulunmamıştı ama rüyada kesinlikle kendine ait olan bir evdeydi. O, karakalem bir tabloya kendini çiziyordu ve sanki yüzyıllardır birliktelerdi. Oysaki onunla sadece birkaç

hafta önce tanışmıştı. Yaşadığı ilginç olaydan sonra *deja vu*, *jamais vu* gibi kavramları araştırmaya başlamıştı. Bunların bilimsel açıklamaları vardı ancak reenkarnasyon ona hiç bilimsel gelmemişti, üstelik bazı insanlar reenkarnasyon ile yeniden dünyaya geldiğine fazlaca emin görünüyordu. Araştırmaları sırasında Carl Gustav Jung'un ortak bilinçaltı kavramı dikkatini çekti. Anlattıkları, kendi yaşamıyla fazlaca örtüşüyordu. Gördüğü imgeler yüzyıllar önce yaşanan gerçekler olabilir miydi? Belki de onun arketipleri şömine, gaz lambası, portre gibi her gözüni kapattığında karşısına çıkan şeylerdi. Ama **o, o** gerçektir. Soy ağacını araştırmaya başladı. Görünüşe göre soylarındaki kadı, paşa gibi rütbeliler oldukça fazlaydı.

Ulaşabildiği en eski dedesi ise Eflak'a vali olarak atanmış yüksek rütbeli bir paşaydı. Onunla ilgili birçok hikaye ve rivayet topladı. Tanınmış biri olmasaydı bu kadar uzak geçmişteki akrabalarını bulması imkânsızdı.

Hikâyelerden biri onun sanata düşkün bir devlet adamı olduğunu yazıyordu. Türk ve Frenk çalgılarını çalıyor, yazılar ve şiirler yazıyordu. Eşi de onun gibi Frenk sanatına merak salmıştı ve çok güzel resimler yapıyordu. **“Günümüze kadar ulaşamayan bu iki portreden biri kendisine, diğeri ise eşine aittir.”** Bu cümleyi okuduğunda beyninde şimşekler çaktı.

Jung bilinç ve bilinçdışını kapsayan **psişe** kavramını geliştirmiştir. Ona göre bireyin ruh sağlığı psişenin dengeli olmasına bağlıdır. Kişiliğin bir bölümündeki enerji azalırsa bu enerji kişiliğin farklı bir bölümüne aktarılır. Jung'un kişilik tipolojisi iki temel kavram üzerine kuruludur, bunlar **içedönüklük** ve **dışadönüklüktür**. İçedönük tipler duygularını dışa yansıtmazlar ve kendi içlerine yönelmeyi severler. Dışadönük tipler ise duygularını dışa yansıtmayı ve insanlarla etkileşime girmeyi severler. Jung bu iki temel kavramın üzerine kişilik tiplerini farklılaştıran dört işlev eklemiştir. Bunlar düşünme, duygu, duyu ve sezgidir. Kişilik tipleri bu dört işlevin içedönük ya da dışadönük olmasına göre farklılaşmaktadır ve bu şekilde sekiz kişilik tipi oluşur. Örneğin derin duygusal deneyimler yaşayan ve bunları kimseyle paylaşmayan birey **içedönük duygusal** tiptedir.

Bu gerçekten olabilir miydi? Düşüncelerini başka birine anlatsa ona kesinlikle deli olduğunu söyleyecekti. Keşke duygu ve düşüncelerini olduğu gibi birilerine aktarabilse ve hissettiklerini onlara hissettirebilseydi. “Acaba **o** beni anlar mıydı? Diye düşündü. Bunu bilmenin tek yolu vardı o da anlatmayı denemektir. O gün sonunda geldi, uzun bir kış tatilinin ardından okul açılmıştı. Asıl heyecan verici olansa onu tekrar görecektir olmasıydı. İlk gün sınıf haritasının belirlenmesi için kura çekilmişti. Kalbi gümbür gümbür çarpıyordu ve imgeler

yine onu ziyaret ediyordu. Yanında oturacağı kişi belli olmuştu, onun ismi ve kendi ismi art arda okundu. Bu bir mucizeydi, başka bir açıklaması olamazdı. Birbirlerine baktılar ve gülümsediler. Ona geçen bir ay içinde neler yaşadığını anlatmak için sabırsızlanıyordu ve tabii ki ona karşı olan hislerini.

Jung'cu terapi anlayışı bireyin bilinç ve bilinçdışını bütünleştirerek psişeyi dengeye kavuşturma esasına dayanır. Terapist danışan ile eşit konumdadır ve danışan-danışman ilişkisi önemlidir. Jung, Freud'dan farklı olarak kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini savunmuştur. Terapide sıklıkla kullanılan teknikler **rüya analizi, kelime çağrışım testi ve etkin hayal etme** tekniğidir. Ancak Jung'un anlayışına göre terapistin yaratıcılığını kullanması gerekmektedir. Jung terapide sanatı sıklıkla kullanmıştır.

*Evet, onlar aynı soyun farklı kollarında gelen ve atalarına hem fiziksel hem de duygusal olarak benzeyen iki kişiydi. Yaşadığı bu yoğun hisleri büyük dedesi de yaşamış olmalıydı ki bir şekilde kendisine kadar ulaşmıştı. O şömine, gaz lambası ve ahşap ev büyük dedesi için oldukça sıradan şeylerdi ama bunları her gün görüyordu. Belki de onlara bakarken derin düşüncelere ve duygulara dalıyordu. Rüyadaki portre onun kendisini çizdiği portreydi. Kim bilir belki de yok olmamıştır ve hala bir yerlerde saklanıyordur. Tüm bu imgeler ve işaretler onları karşılaştırmıştı, bundan sonrası ise okuyucunun hayal gücüne kalıyor. Unutulmamalıdır ki hayatın kendisi yeterince büyüdür. **Bu gizemi keşfetmek için bilginin gücüne ihtiyaç vardır ve insan bu gizemin canlı kanıtıdır.***

Yazı: Psikolojik Danışman Havva Merve BEKTAŞ

ADLER VE KİŞİLİK

Pek çok kuramcıda olduğu gibi Adler'in hayat hikayesi incelendiğinde de kuramına ilişkin ipuçları yoğun bir şekilde görülmektedir.

Adler 4 yaşında geçirdiği zatürre sebebiyle ileride doktor olmaya karar vermiştir.

Bu durum Adler'in kişiliğin gelişimindeki ilk altı yılın önemini ve deterministlik anlayışı benimseyeceğinin habercisidir.

Yaşamının ilk yıllarındaki rahatsızlığı sebebiyle annesi tarafından fazlaca şımartılan Adler'in kardeşinin doğumuyla birlikte popülerliğini kaybetmesi ve büyük kardeşi Sigmund'u kıskanması

Adler'in kuramının en temel kavramlarından biri olan “doğum sırası”nı akla getirmektedir.

Öğrenciliği sırasında öğretmeni tarafından “Ayakkabı tamircisinden başka bir şey olamaz” tavrına rağmen çok fazla çaba sarfeden Adler önce sınıf birincisi olmuş sonrasında da tıp eğitimini tamamlamıştır.

Böylece Adler'in aşağılık duygusuna karşı verdiği üstünlük mücadelesi kuramının da yapı taşını oluşturacaktır.

Kişiliğin Yapısı ve Gelişimi

Adler kişiliği bölünmez bir bütün olarak ele alır. Zaten bireysel psikoloji de **kişiliğin** bireyin doğduğu, büyüdüğü ortamla birlikte, yani sosyal kültürel alanı içinde tam olarak anlaşılabilmesini savunur.

Adler de Freud gibi kişiliğin temel olarak ilk altı yıl içinde şekillendiğini savunur.

Adlere'e göre her insan yaşama yetersizlik (**aşağılık**) **duyguları** ile başlar. Bu duygular **üstünlük çabasının** da kaynağıdır. Üstünlük çabası doğuştan gelmez.

Kişiliğe birlik ve bütünlüğünü veren; kişinin davranışlarının tutarlılığını ve anlaşılabilirliğini sağlayan **yaşam hedeflerinin** belirlenmeye başladığı 4-5 yaşlarında üstünlük çabası kazanılır.

Bu noktada belirtmek gerekir ki Adler'e göre üstünlük başkalarına karşı kazanılan üstünlük anlamına gelmez. Daha çok algılanan düşük konumdan, daha yüksek bir konuma; yani hissedilen eksiden hissedilen artıya ilerlemek anlamında kullanılmıştır. Bir alandaki eksikleri gidermek için diğer alanda üstünlük sağlanmaya çalışılır.



Adler'e göre kişiliği ve davranışları biçimlendiren şey, nesnel gerçeklikten çok bireyin öznel algısıdır. Bu algı ise gerçeklik karşısında sınınamayan **kurgusal hedefler** ile oluşur. Örneğin: cennet ve cehennemın varlığı bilimsel olarak kanıtlanamasa da çoğu insan için bu inanç gerçektir ve davranışlarını buna göre şekillendirirler.

Adler; kişiliğin gelişiminde kalıtım ve çevrenin etkisini reddetmez ancak, insanlar yalnızca bunların ürünü değildirler, der. Aynı zamanda çevreyi etkiler ve çevrenin kendilerine tepki vermesini sağlarlar. **İnsan kalıtım ve çevreyi kişiliğin tuğlası ve harcı gibi kullanır ama mimari tasarım kişinin kendi tarzını yansıtır.**



(Adler, küçük bir çocukla birlikte)

Doğum Sırası

Adler kişilik gelişiminde doğum sırasının önemini vurgulayan tek kuramcıdır.

Aynı anne babaya sahip, aynı ortamda büyüyen çocukların nasıl olup da birbirlerinden bu kadar farklı oldukları konusu Adler'in doğum sırası kavramı için çıkış noktası olmuştur.

İlk Çocuk: Kardeşi doğana kadar bir kral gibidir. Aile tüm ilgi ve sevgisini ona yönlendirir. Ancak kardeşinin doğumuyla “tahtı elinden alınmış bir kral”a döner. İlk çocuklar bağımlı olmaya, çok fazla çalışmaya ve liderliğe yatkındırlar.

İkinci Çocuk: Doğduğu günden beri anne babasının ilgi ve sevgisini paylaşmak zorundadır. Bu nedenle ikinci çocuklar daha sosyaldirler. Sürekli bir rekabet halinde oldukları için ilk çocuktan daha hızlı bir gelişim hızına sahip olurlar. İkinci çocuklar yarışmacı ve hızlıdırlar. Aynı zamanda gerçekçi olmayan hedefler belirleyip başarısız olma ihtimalleri de yüksektir.

Ortanca Çocuk: Kendini arada ezilmiş hisseder. Problemlili bir çocuk olabilir. Ancak karmaşık ailelerde ortanca çocuk arabulucu rol üstlenip bir iletişim aracı da olabilir. Ailede dördüncü çocuk varsa genelde ikinci çocuk kendini ortanca gibi hisseder. Üçüncü çocuk daha yumuşak başlı ve sosyal olabilir.

En Küçük Çocuk: Her zaman ailenin bebeğidir ve şımartılır. Kendisinden büyük, güçlü ve daha ayrıcalıklı kimselerle yarışmak zorundadır. Sorunlar karşısında özgün çözümler getirir. Genellikle ailedeki en hızlı yüzücü, en iyi müzisyen vs. olurlar. Ancak yine de sorunlu çocukların önemli kısmını bunlar oluşturur.

Kişilik Tipolojisi

Adler'e göre (1964) iş, arkadaşlık ve sevgi her insanın yaşamında bulunan ödevlerdendir. Bu ödevlerin çöümüne bağlı olarak dört boyutlu bir kişilik tipolojisi oluşur. Sınıflamanın iki boyutu sosyal ilgi (toplumsal fayda) ve etkinlik derecesi (sorunların çözümündeki enerji düzeyi)'dir.

Baskın Tip: Atılgan, saldırgan ve aktif kimselerdir. Etkinlik derecesi yüksektir ama sosyal olmayan bir tarzda aktiftirler. Dış dünyaya karşı yönlendiricidirler. Yaşam ödevlerini düşmanca ve anti- sosyal tarzda karşılarlar.

Alıcı Tip: Her şeyi başkalarından beklerler ve dış dünyaya karşı asalak bir tutumları vardır. Sosyal ilgileri yetersizdir. Ancak az da olsa olduğu için diğer insanlara zarar vermezler.

Kaçınan Tip: Yeterli sosyla igileri de sorunlarını çözecek etkinlik dereceleri de yoktur. Başarıyı istemektense başarısızlıktan korkarlar bu yüzden sorunlarını çözmekten kaçınarak başarılı hissederler.

Sosyal Yetkin Tip: Olgunlaşmış bireydir. Yüksek düzeyde sosyal ilgi ve etkinlik derecesi vardır. Diğer insanlara karşı içten ve yakındırlar. Yaşam ödevlerini çözmek için işbirliği, kişisel cesaret ve başkalarının iyiliği için istekli olmayı gerektirdiğini bilirler.

Yazı: Şerife Ceylan – Akdeniz Üniversitesi – Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Potansiyel Kişilik Sorunu Olarak Saplanma

Jean-Michel Basquiat, ABD'li graffiti sanatçısı ve yeni dışavurumcu ressamdır. Basquiat Afrikadan getirilen orta sınıf siyahi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Babası muhasebeciydi, annesi Mathilda Basquiat ise oğlunun sanatçı olmasını isteyen, ruh dünyası karmaşık,kederli bir kadındı. Çocukluğuna ilişkin canlı anılarından bir tanesi, siyah atalarının mirasını devreden annesinin yağmurlu bir günde elinden tutup Guernica'yı görmeye götürüşünü ve annesinin o görkemli tablo önünde, şirin bask kasabasında ölenler için hüngür hüngür ağlayışındı. Anne ve babası boşanan Basquiat, annesine kötü davranan babasını asla affetmedi onunla hiç özdeşmedi. Basquiat 15 yaşındayken evden kaçmak gibi bir tercihte bulundu. Washington Square Park'taki banklarda yattı, sonra yakalandı ve babasına geri götürüldü. Bir süre sonra Babası tarafından evden kovuldu, Brooklyn'de arkadaşlarıyla yaşamaya başladı. T-shirtler ve el yapımı kartpostallar yaptı. İlk gençlik yılları sorunlarla geçen Basquiat üniversite eğitimini tamamlamasına aylar varken yarıda bıraktı.Arkadaşları ile ara sokakları mesken edindi, duvarları süsledi. 1976'da Aşağı Manhattan'ın duvarlarını SAMO tagleriyle doldurduktan sonra 1979 yılında "SAMO is Dead" yazılarıyla graffitiden elini çektiğini sokaklardan duyurdu. 1979 yılında Basquiat televizyonda da görüldü. Ardından Test Pattern adlı bir noise-rock müzik grubu kurdu. 1980'de Andy Warhol ile tanıştı. Bu önemli bir gelişmeydi. Basquiat'ın verdiği örnek eserlerden Warhol bir hayli etkilendi. Basquiat ve Warhol ortak çalışmalarda bulundu. 1981'de Artforum dergisinde Rene Ricard tarafından hakkında "The Radiant Child" adlı bir makale yayınlandı. Bu ona sanat dünyasında dikkatleri üzerine çekme fırsatı da sağladı. 1982'de Basquiat, Julian Schnabel, David Salle, Francesco Clemente ve Enzo Cucchi gibi sanatçılarla birlikte yeni dışavurumcu akımın içinde yer aldı. 1984 sonrasında ressam, gittikçe artan sıklıkta kokain ve eroin kullanmaya başladı. Andy Warhol'un 1987'deki ölümü Basquiat'i derinden etkiledi. 1988'de, birkaç uyuşturucuyu birlikte kullanmasına bağlı zehirlenme sonucunda New York'ta öldü.



Sigmund Freud, erken yaşıta yaşanan psikoseksüel çatışmalarla başa çıkma şeklinin kişisel büyüme ve ilerideki sorunların temelini oluşturduğunu söylüyordu. Yani Basquiat'ın yetişkinlikteki kişilik problemleri büyük oranda çocukluk deneyimlerinden gelişmiştir. Freud, Basquiat'ın kişiliğini bulmak ile yaşadığı şöhretle başa çıkma konusundaki problemlerinin anne babasının boşanma davası esnasında ikisinin arasında kaldığı çocukluğunda başladığını söylerdi.

Saplanma: Bir yetişkin olarak Basquiat'ın mutlu ve güler yüzlü olduğu dönemler oldu. Ama başka zamanlarda asık suratlı ve asiydi. Herhangi bir kişilik teorisinin çözmesi gereken asıl problem. Kişilikteki problem ve çatışmaların nasıl meydana geldiğinin açıklanmasıdır. Örneğin; Basquiat neden sanat üretimlerine devam ederken, bir yandan da bütün bunlardan keyif almayan, bitmek tükenmek bilmeyen bir ölüm arzusuna sahip biriydi ve insanların uyuşturucu kullanmasına tepki göstermesinden şikayet ediyordu?

Freud, Basquiat'ın kişiliğinin gelişiminin büyük oranda erken dönem psikoseksüel çatışmalarla nasıl başa çıktığına bağlı olduğunu söylerdi. Bir çocuğun bu çatışmalarla-bütün isteklerinin tatmin edilmesini istemek ama anne ve babanın izin vermemesi-başa çıkıp çözmesinin bir yolu belli bir aşamada saplanmaktır. Psikoseksüel kişilik gelişimi aşamalarının ilk üç aşamasının herhangi birinde-oral, anal, fallik-meydana gelebilen saplanma, kişinin isteklerinin fazla tatmin edilmesi veya tatmin edilmemesi yüzünden belli bir psikoseksüel aşamaya kilitlenip kalabildiği bir freudyen süreci tanımlar.

Gölgeler ve Maskeler Arasında

Jung'un psikolojine göre bir takım tehlikelerden sakınabilmek, bir takım şeyleri elde edebilmek için toplumun istediği kişiliğe bürünüyoruz. İşte bu role PERSONA diyor Jung.

Persona bilinçlidir. Çevremizdekilerin görüp tanıdığı yanımızdır.

Personamızın kişisel olduğunu sanırız. Ama; bütün anneler gibi bir anne, bütün öğretmenler gibi bir öğretmen olduğumuzu düşünecek olursak; personamızın ortak olduğunu, bir çok kimseler tarafından kullanılmakta olduğunu kolayca görürüz.

Hatta en özgün davrandığını düşündüğümüz sanatçılara bakın: Uzun dağınık saçlarıyla, belli bir özen içeren özensiz giyimleriyle onlar da ortak olan birşeyi yaşamaktalar.

Persona toplumsal rollerimizden oluşurken, gölgeyse personanın kabul etmediklerinden oluşur.

Persona

Dünyaya gösterdiğimiz dış yüzler, başkalarının görmesine izin verdiğimiz kendimizin parçası personamızdır. Yunan oyuncuların taktığı maskelere gönderme yapan persona, başkalarına gösterdiğimiz kişiliklerimizin maskesidir. Toplum tarafından tepki görmemek için gizlediğimiz yanımızı örten kostümdür. Böylece kendimizi tehlikelere karşı korur, çıkarlarımızı güvence altına alırız.

Jung'a göre toplum içinde yaşayan insanda, kendisinden beklenenlere uygun davranma, toplumsal beklentilere yanıt verme ve toplumca kabul edilmiş davranış türlerini benimseme eğilimi vardır. Tutkulu, bencil ve saldırgan davranışlar çocuklar için doğal olan, ancak insanların büyüdükçe kendilerini kurtardıkları eğilimler olarak düşünülür. Ancak bu eğilimler yetişkinlik yıllarında yok olmayıp kişinin içinde yaşamayı sürdürmektedir. Kişi yetişkinliğe geçme sürecinde yalnızca bu eğilimleri bastırmakta ve bu nedenle de doğrudan kişiliğe özgü olan birçok şey bilinçdışına itilmektedir. Bu bastırma o kadar başarılı olur ki sonunda kişi görüldüğü gibi olduğuna inanır. Jung bireyin dış dünya ile ilişkilerinde uyum sağlaması ya da başa çıkabilmesini sağlayan sisteme, antik çağ aktörlerinin giydikleri maskenin adı olan persona ismini vermiştir (Jung, 1992). Yalnızca aktörler değil herkes içinde bulunduğu koşulların kendisinden beklediği rollere uygun davranmak ihtiyacındadır. Persona kişinin toplumsal beklentiler doğrultusunda takındığı ve toplumun kişiyi buna göre değerlendirdiği koruyucu bir yüz, dış dünya ile ilişkilerini sağladığı bir gerekliliktir. Persona çocukluk yıllarında ebeveynlerin, diğer yetişkinlerin ve akranların arzu ve beklentilerine uygun davranma ihtiyacından doğup gelişir. Amaç toplum tarafından kabul edilmek için olumlu bir izlenim yaratmaktır. Persona aynı zamanda başkalarınca nasıl görülmek istediğimizi de ifade eder. Biraz abartıyla, personanın, insanın gerçekte olmadığı ama hem kendisinin hem de başkalarının olduğunu sandığı kişi olduğu söylenebilir. Diğer taraftan bir kimsenin birden çok maskesi olabilir. Evde ailesi ile birlikteyken, işyerinde iş arkadaşları arasında ya da iş dışında sosyal ilişkileri içinde farklı maskeler kullanabilir. Tüm bu maskeler onun personasını

oluşturur. Persona geliştiremeyen insanlar kaba, huzursuzluk yaratan ve diğer insanlarla ilişkilerinde güçlük çeken eğilimler sergilerler (Jung, 1992). Kısacası duygularımızı, davranışlarımızı ve düşüncelerimizi kontrol ettiği için personalar hayatta kalmak için gereklidir. Öte yandan kişinin kendisini oynadığı rolle özdeşleştirilmesi gerçek duygularından uzaklaşarak kendisine yabancılaşmasına yol açabilir. Jung kişiliğin personayla özdeşleşmesi sonucunda normal sınırlarını aşır genişlemesi durumunu enflasyon olarak adlandırır. Personayla özdeşleşmemek için, kişinin personanın gizlediği yönlerle barışık olması, onları tanınması ve kınanmaması gerekir. Personalar, içerikleri temel olarak deneyimlere dayanan bilinçli materyallerden oluşan kompleksler olsalar da kişiliğin bu bileşenini geliştirmek yönünde atalarımızdan edindiğimiz bir eğilim taşırız. Persona arketipi olarak adlandırılan bu eğilime ileride kolektif bilinçdışı da değinilecektir. Olgunlaşan kişiliğin, toplumsal olarak istenmeyen yönleri ve ego tarafından bilince alınmayan yaşantılar ve özellikler yok olmayıp ruhsal yapı içinde Jung'un kişisel bilinçdışı adını verdiği bölümde varlıklarını sürdürmektedirler.

Gölge

Gölge, personanın karşıtı olan güçtür. Başka bir deyişle kişinin yüzleşmekten kaçındığı, toplumdan gizlediği, hoş karşılanmayan istek ve fikirleridir. Bu her zaman bizimle olan ama çoğu kez fark edilmeyen karanlık yan, öteki bendir(alterego).

Jung (1991) kişisel bilinçdışımızda bulunan diğer yüzümüzü gölge olarak adlandırmaktadır. Gölge içimizdeki, engellediğimiz her şeyi yapmak isteyen, olamadığımız her şey olan kişiliğin daha düşük düzeydeki parçasıdır. Toplumsal standartlara ve ideal kişiliğe uymayan tüm vahşi istek ve duygulardır. Utanç duyduğumuz ve kendimizle ilgili bilmek istemediğimiz her şeydir. Bireyin içinde yaşadığı toplum ne denli kısıtlayıcı olursa, gölgesi de o kadar geniş olacaktır. Bazen yaptıklarımızı kendimize yakıştıramadığımızda, örneğin bir öfke nöbetinin ardından ya da güçlü bir duygunun etkisinde kaldıktan sonra, 'kendimde değildim', ya da 'geçekten bana ne oldu bilmiyorum' diyerek kendimizi savunuruz. Bize olan şey, denetimsiz ve hayvansı yanımızın yani gölgemizin ortaya çıkmasıdır. İnsanın toplum içinde var olabilmesi için gölgesinin vahşi eğilimlerini bastırması ve gölgenin gücüne karşılık gelecek güçte bir persona geliştirmesi gerekir. Hayvansı özelliğini bastıran kişi uygarlaşır ancak Jung'un da (1992) belirttiği gibi çok fazla hayvansallık nasıl medeniyeti bozuyorsa çok fazla medeniyet de hasta hayvanlara yol açar. Diğer bir deyişle gölgesini bastıran kimse spontanlığını, yaratıcılığını, duygusallığını ve iç görüşünü köreltmek zorunda kalır. Freud'un id kavramı gibi gölge de canlılık ve yaratıcılık kaynağıdır. Güneş olmadan gölge olamayacağı gibi bilincin aydınlık yönü de kişiliğin karanlık yönü ile birlikte var olabilir. Ego ve gölge birlikte işlev gösterdiklerinde gölgenin gücü faydalı işlere aktarılır ve kişi kendisini yaşam dolu hisseder. Gölge temel içgüdüleri temsil ettiği için ve bunlar da gerçekçi kavrayış ve uyumsal davranışların kaynağı olduğu için yaşamı sürdürücü bir özelliği de vardır. Bu özellikler acil kararlar ve tepkiler gerektiren durumlarda kişi için çok önemli olabilir. Ego için değerlendirme yapacak ve en uygun kararı verecek yeterli zaman olmadığında gölge devreye girerek gereken tepkiyi verir. Bu nedenlerle Jung gölgeyi tümüyle bastırmanın ya da onu inkar etmenin zararlı olduğunu belirtmiştir. Jung'a göre kişi bu karanlık yönüyle bir arada yaşamının bir yolunu bulmak zorundadır. Gölge bastırıldıkça içimizdeki hayvanın daha da

hayvanlaştığını belirten Jung, kişinin ruhsal ve bedensel sağığının gölgesiyle birlikte yaşamayı öğrenmesine ve egosunun ve gölgesinin uyum içinde çalışmasına bağılı olduğunu belirtmiştir. Gölgenin bir diğör özelliğı de diğör tüm bilinçdışı öğeler gibi diğör insanlara yansıtılmasıdır. Diğör insanlarda hoşumuza gitmeyen özellikler genellikle gölgemizde yer alan özelliklerdir. Gölgemizi ne denli inkar edersek, daha derin bastırmalara ve daha güçlü yansıtmalara yol açarız ki bu da kişiler arası ilişkilerimizde daha fazla yanlış anlamalara ve düşmanlıklara neden olur. Sonuç olarak sosyal ilişki sistemimiz bozulur ve bu da nevroza yol açabilir. Gölge tüm insanlarda var olan ortak bir yön olduğundan aynı zamanda kolektif bir olgudur. Şeytan, cadı ve benzeri simgelerle dile getirilen gölgenin kolektif yönüne gölge arketipi olarak kolektif bilinçdışında değinilecektir.



Yazı: Mehmet KAYA – Giresun Üniversitesi – Psikolojik Danışma ve Rehberlik

BENLİĞİNLE YÜZLEŞ

Kişi yaşamı boyunca birçok yaşantıyı anı defterine, günlüğüne not ederek hiç olmadı belleğine atarak geride bırakır. Geride kalan bu yaşantılar da onu var eden hayata nasıl bakmasını söyleyen benliği oluşturur. İşte bu yazımda benlikten ve kişinin ideal benliğe ulaşma çabası gösterirken yaptığı hatalardan bahsedeceğim. Öncelikle benlikten ve benliğin yönlerinden kısaca bahsedelim.

Benlik: Froom'a göre ayrı bir bütünlük olarak kişinin kendisinin farkında olma kapasitesine duyulan ihtiyaç sonucu benlik oluşur. Uzmanların genel bir tanımı ise bireyi etkileyen genetik ve çevresel faktörler sonucu oluşan fiziksel ve zihinsel özelliklerinin farkında olmasıdır. Bu ifadeye gerçek yani algılanan benlik de denir.



William James'e göre de benliğin dört yönü vardır. Bunlar; maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik ve saf egodur. Adlarından da az çok anlayacağımız gibi maddesel benliğe sahip olduğumuz ev araba bedenimiz kıyafetler vs. bunlar hepsi dahildir. Sosyal benlik ise sosyal yaşamı boyunca büründüğü sosyal karakterlere uygun davranmasıdır. Ruhsal benlik kişinin ilgi yetenek ve değerleridir. Saf ego ise bireyin kendisini sahip olduklarından kendisini ayırabilmesidir.

Benliğin gelişiminde genetik faktörler kadar çevresel faktörler de önemlidir. Özellikle anne baba tutumları ve ilkokul yaşantıları benliğinde kalıcı değişiklikler oluşturur. Çünkü çocukluk çağında aldıkları dönütler sayesinde kendileri hakkında fikre sahip olup benlik algıları düşük de olabilirler. Özgüveni yerinde bireyler de olabilirler. Toplumsal normların bireyin değerleriyle uyuşması da kişiyi daha toplumsal bir canlı haline getirir ve toplumdan çevresinden ılımlı dönütler alarak iyi bir benliğe sahip olur. olumlu bir benlik algısı onun akademik başarısında da etkilidir çünkü. W. James'e göre bireyin yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olup olmamasını yalnızca başarılarına bakarak değil, amaçlarıyla başarılarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkarabileceğini savunur. Yani toplumun ona başarması için

sunduğu imkanlar kendi amaçlarıyla örtüşüp başarı sağlarsa toplum tarafından da iyi dönütler alarak benlik algısı yüksek bir birey olur.

İdeal Benlik

Benliğin diğer boyutu da ideal benliktir. Yani olmak istediğimiz benliktir. Günümüzde kimliklerini yeni yeni oturtmaya başlayan genç nesil rol model olarak aldıkları kişileri yani kendi benliklerinin de onlara benzemesini istediği kişileri taklit ederek ideal benliğe ulaştıkları kanısına varma durumundalar. Rol model aldıkları kişilerin giyim tarzı konuşma şekli ve birkaç alışkanlıklarını taklit ederek yani onlara görünüm olarak benzeyerek bir nevi kafalarını kuma gömüp ideal benliği yakaladıklarını sanıyorlar. Yalnız taklit etmek resmi ortaya koymaz yalnızca çerçeve olursunuz resim olamazsınız. Resim olmak için taklit etmek yetmez kendi benliğindeki eksilerle yüzleşip onları en aza indirgeyerek ve o kusursuz gördüğün rol modelin artılarını benimseyerek olur. Bu da sadece birkaç taklitle olmaz. Karnelerimiz hatalarla bilerek yapılmış yanlışlarla ve eksiklerle dolu olabilir. Kendimizle yüzleşmekten korkmayalım. 70 yaşımıza gelip unu eleyip eleği asmadık sonuçta. Gerçek bir ideal benliğe sahip olmak istiyorsak yüzleşmekten korkmayalım.

Yazı: Mücahit AKKAYA – İnönü Üniversitesi - Psikolojik Danışma ve Rehberlik

UÇUŞA HAZIRLANIN

Geçen hafta, eve giderken mahallenin çocuklarından birinin dövüştüğünü gördüm. Dövüştüğü kişiyi tanıımıyordum. Ne oluyor lan burada diye atıldım. Sonrasında çocuğa yumrukları sıraladım. Mahalleden olan çocuk “Abi, ne yapıyorsun öldüreceksin herifi, dur allahını seversen” deyip zor elimden aldı dövüştüğü kişiyi. Ulan kimin mahallesinde, kimi dövmeye kalkışıyorsun sen, akıllı olacaksın! deyip ağır adımlarla uzaklaştım oradan. Eve döndüğümde yine bir tartışma sesleri. Ne oluyor burada diye atıldım. Baktım, birden sus pus oldular. Böyle de ötlekler işte. Gece, gece asabımı bozmayın benim deyip odama geçtim. Saat 12’yi geçiyordu eve geldiğimde sonra benim kızı aradım. Alo. –“Alo, eve vardın mı sevgilim”, Evdeyim, şimdi geldim. Ne yapıyorsun kız ? – “Ne yapayım canım, uyumaya hazırlanıyordum, bulaşıkları falan yıkadım.” Aramasam, beni sormadan uyuyacaktın ha! - “Olur mu öyle şey, sevgilim. Senin sesini duymadan uyuyabilir miyim ben ?”. Ha şöyle. Neyse kes laga lugayı da yarın sabah seninle gezmeye çıkalım. – “Nereye gidelim, sevgilim.” Buluruz gidecek bir yeri. “Tamam ama, Ayşeler de gelsin. Biz yalnız başımıza gitmeyelim, gören falan olur. Sonra babamın kulağına bir şeyler gitmesin.” Gitse ne olur lan, neyse kapat haydi. Yarın 9’da aşağıda ol. “Tamam, sevgilim.” (Telefonu endişeli bir şekilde kapatır). O gece canım uyumak istemedi. Sıcakta da uyutulmaz ki. Sabah kalktım baktım saat 8. Hazırlandım çıktım kızın kapısının önünde bekledim. Korna çaldım, telefonla aradım. Bekleyecek halim yok. Ha 9, ha 8 buçuk. Kız dediğin beyini bekletmez. Neyse, bu geldi gözleri mahmur. Atladı arabaya. “Bir gün de vaktinde gelsen. Ya erken geliyorsun, ya geç. Ortan yok mu be senin.” Çok konuşma, günaydın yavrum deyip öptüm. “Biraz turlayalım sonra Ayşe’leri alalım. Saat 9:15 gibi seni alırız dedim Ayşe’ye.” Bu böyle deyince hızla

çıktım sokaklarından, Polenezköy yoluna doğru bastım. “Aşkım çok hızlı gidiyorsun, biraz yavaş.” Ne olacak kızım, turluyoruz işte dedim. İleride dönüş alırken fark ettim 10 km gitmişim, hemen orada bir u dönüşü aldım. Karşıdan gelen bir kamyonet yavaşlamasa, kaza da olacaktı ama boşver. Konuşturdum usta şoförlüğümü. Gidip Ayşe ile manitasını aldık. Manitasını da hiç sevmem. Lavuğun teki, entel, dantel kesimden. Bir de küpe takmıyor mu ? Ulen küpeyi takınca, yanındaki kızıdan ne farkın var dedim geçenlerde. Bir daha seni küpeli görmeyeyim dedim ama takmış. Gösteririm ben sana lavuk Emre. “Hoş geldin Ayşe, hoş geldin Emre.” İkisi de bir ağızdan “hoşbulduk” dediler, benim kıza. Ben de hoş geldin yenge, hoş geldin Küpeli deyip kapılarını kapatmalarını bekledim. “Eee, nereye gidiyoruz dedi Ayşe.” – Polenezköy’e götüreceğim sizi. “Çok güzel düşünmüşsün, canım. Hem güzel bir kahvaltı da yaparız.” dedi benimki. He yaparız. Uçuşa hazırlanın deyip bastım. Vitesleri nasıl hızlı değiştiriyorum anlatamam. Bizimkiler bir sağa, bir sola savruluyorlar. Umrumda değil. “Yavaş, lütfen biraz yavaş Murat.” diyorlar. Kim takar sizi. Basmaya devam, karnımda gurulduyor. Yavaş gidip açlıktan öleyim mi yani! Hız göstergesi en son 200’ü gösteriyordu. Sonrasını hatırlamıyorum. Bir çarpma sesi, yanımdaki Emre’nin başından kanlar akıyor. Benim de kolumda bir acı. Arkadaki kızlardan bir ses yok. Ne oldu böyle ?

-SON-

Yazı: Bilge KIZILKAYA – Ondokuz Mayıs Üniversitesi – Psikolojik Danışma ve Rehberlik

ANTİSOSYAL KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Halk arasında sosyopat olarak da adlandırılan antisosyal kişilik bozukluğu psikopati ile ilişkili psikolojik bir bozukluktur. Antisosyal kişilik bozukluğu, Amerikan Psikiyatri Derneği’nin Teşhis ve İstatistik Rehberinde şöyle tarif edilmektedir: “Teşhis için temel özellik, çocukluk veya ilk ergenlik çağında başlayıp yetişkinlik çağında da devam eden, diğer insanların hakları ile ilgili daimî bir umursamazlık ve ihlâl seyridir.” Antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bireyler çocuklukta davranış bozukluğu, 18 yaşından sonra ise ASKB tanısı almış kişilerdir.

Aşağıda yer alan tanı kriterlerinin en az üçünü taşıyan kişiye antisosyal kişilik bozukluğu teşhisi yapılabilir.

- Tutuklanmaya neden olacak fiilleri işlemiş, hukuka uygun sosyal kurallara riayet etmemek.
- Takma isimler kullanma, yalan söyleme ya da şahsi menfaat için diğer insanları kandırarak hilekarlık yapmak.
- Ani tepkiler göstererek, geleceği planlayamamak.
- Başkasının ya da kendinin emniyetini umursamamak.

- Fiziki olarak dövüşme, saldırıda bulunma, saldırganlık ve sinirlilik halinde olmak.
- Aynı işyerinde uzun süre çalışmak ya da mali mükellefiyetlerini sürekli olarak ihmal etmek.
- Başkasına zarar verme, kötü davranışlar sergileme, umursamaz olmak.

Kavgacılık, sahtecilik, hırsızlık, alkol ve başka psikoaktif maddelere düşkünlük, toplum içinde ve aile yaşamında çeşitli sorumsuz davranış örnekleri gösterirler. Sürekli ve tutarlı ilişki kuramazlar. Kurdukları ilişkide kısa sürede aldatıcı olurlar. Dürtülerini engelleyemezler. Denetimsiz, atak saldırgan davranış gösterirler. Üstbenlik(süper ego) gelişmemiş gibidir, genellikle suçluluk duygusu duymazlar. Pişmanlıkları olsa bile yüzeysel ve geçicidir. Bir başka deyimle kendini içten yargılama ve denetim zayıftır ya da yoktur. Dıştan gelen engel ve yargılara aldırılmazlar, sanki dürtüsel doyum, haz ilkesi her şeyin üstündedir. (Öztürk,1995)

Erkeklerde daha sık görülen bu rahatsızlık 18 yaşından önce teşhis edilemese de çocuklukta hastalıkla ilgili bazı işaretler bulunabilmektedir. Yatak ıslatma, hayvanlara eziyet etme gibi. Bu belirtiler antisosyal kişilik bozukluğunu kesin bir şekilde işaret ediyor diyemesek de bu tanıyı almış bireylerin geçmişinde bu izler bulunmaktadır.

Antisosyal kişilik bozukluğunun tedavisi oldukça zordur. Bu bozukluğa sahip bireyin tedaviye yönlendirilmesi aile bireyleri, arkadaşları, hukuk sistemi gibi zorlayıcı kaynaklar vasıtasıyla olur. Tedavide özetle; birey süreç ve kurallar hakkında bilgilendirilmeli, motivasyonu sağlanarak bireyin sosyal ve ahlaki davranışları geliştirilmeye çalışılmalıdır.

Yazı: Mücahit AKKAYA – İnönü Üniversitesi - Psikolojik Danışma ve Rehberlik

“PAZARLAMA NASIL YAPILIR?”

Bugün benim için çok önemli bir gün. Şirkette bir sunum yapacağım. “Pazarlama Nasıl Yapılır?” sunumumun adı. Bugün en şık ben olmalıyım. Kalkıp yüzümü yıkıyorum, aslında bu yüze makyaj yapmaya gerek yok ama neyse herkesin sunumumu beğenmesi için görselliğime de dikkat etmeliyim. Güzel bir duş aldıktan sonra, yeni aldığım marka elbisemi giyiyorum. Makyajım da tamam olduğuna göre sunum çantamı alıp şirkete gidebilirim. Şirkete geldim. Pazarlama yöneticisi Mehmet Bey, çaycı Hüseyin Bey, güvenlik görevlisi Ahmet Bey, şirkete ayak basmamla çapkın bakışlarını üzerimde hissetmem bir oldu. Hak veriyorum onlara da, böyle bir güzellik karşısında bakışlarını başka yöne çevirmeleri zor olsa gerek. Bakışlardan kurtulup sunum yapacağım odaya geliyorum. Henüz kimse gelmemiş, prova yapabilirim. Harika sunumumun provasını yapıyorum. Meraklı ve ilgili bakışlarıyla dinleyiciler, odaya girmeye başlıyorlar. Çok şıksınız Hülya Hanım. Bugün her zaman ki gibi ıslıl ılılsınız Hülya Hanım. Elbisen ne kadar güzel, nereden aldın Hülya diye soran Ayşe. Ayşe’yi de hiç sevmem, hareketleri falan ne bileyim biraz ‘yılışık’ gibi. Ay Ayşecim, Fransada oturan kardeşim, oradaki bir mağazadan almış. Doğum günü hediyesi olarak. Şimdi bu elbiseyi burada bulamazsın. O mağaza her yerde yok. Bunu dememle, yüzünün düşmesi bir oldu. Düşsün, bu ne münasebet canım! Dur, sakın ol Hülya. Yapacağın harika sunum öncesi canını sıkma.

Merhaba, sayın şirket müdürüm, pazarlama yöneticim, değerli katılımcılar. Hepiniz ‘Pazarlama Nasıl Yapılır?’ adlı sunumuma hoş geldiniz. Mehmet bey, böyle bir konuda sunum yapmamı istediğinde, elim ayağıma dolaştı adeta. Bazen uykusuz geceler geçirdim ama sonunda sunumum hazır. Pazarlama, bir ürünün alıcıya ulaşması için en gerekli şarttır. Ürünü üretmek yetmez, onu tüketiciye iyi bir şekilde sunmak da lazım. Gerçi bu devirde tüketiciler, ne alacaklarını bilmiyorlar da neyse! Günümüzde reklam ve tanıtım çalışmaları, ürün satışında çok önemli. Aslında pazarlamacıların yerini reklamlar aldı desek yeridir. Ah nerde eski pazarlamacılar! “Yorum yapmayı bıraksa...” Efendim, Berna hanım bir şey mi söylediniz? Ha, tamam ben yanlış anlamışım. Lütfen sessizlik. Kusura bakmayın sayın müdürüm, sayın yöneticim. Pazarlama’nın birinci şartı hedef kitleyi tanımaktır. Ürününüz ne kadar iyi olursa olsun, hedef kitleye ürününüzü iyi anlatamazsanız ürün elinizde patlar. Ayy sonra zarar falan yaparız maaz Allah! Burası sıcak mı oldu ne? Elbisemin bir düğmesini açıyorum. Oh, biraz rahatladım. Şimdi bu çapkın erkekler, bana bakmaktan sunumu dinleyemezler! Şştt, sus, sus. Sunumuna devam et. Evet nerede kalmıştım. Ürettiğimiz ürünler çok satılıyor. Çünkü yaptığımız reklamlar, ürünleri üretmeden önce yaptığım sunumlar satışlarımızı artırıyor. Efendim Murat Bey? “Hala pazarlama nasıl yapılır?” sorusuna gelmedim mi? Başladığımdan beri ne söylüyorum ben? Dinlemiyorsunuz ki efendim! Ürün, tüketici. Reklam, anlatıyorum ya! Hem dinlemiyorsunuz, hem işimi öğretmeye kalkıyorsunuz! Pessss doğrusuuuu.

Pazarlama bu devirde, pazarlama elemanlarıyla yapılmaz. Reklamın gücünü sonuna kadar kullanmak lazım. Hem reklamın gücü olmadan bir tek ürün satamazsınız. “Başladığınızdan beri sunumu ilerletmediniz, neden ilerlemiyor bu sunum sayfaları?” Evet, sunumun sonuna doğru yaklaşıyoruz. Burası da iyice sıcak oldu. Alttan elbisemi yukarı kaldırıp, indiriyorum. Biraz hava alsın vücudum. Bak çapkına bak, nasıl da bacaklarıma bakıyor! Edepsiz herif. Ayy, bir şey de diyemiyorum, adam ne yapsın? Böyle bir güzelliğe bakmadan duramaz ki insan. Pazarlama böyle ciddi bir iştir. Ürün üretmek işi ciddi bir iştir ancak pazarlama kadar ciddi değildir. Pazarlama yapamazsanız. Batarsınız efendim, hepimiz işsiz kalırsanız sonra!

Beni dinlediğiniz için çok teşekkür ederim. Tebrikleri sonradan kabul edeceğim!

“Böyle sunum mu olur?”, “Bu da sunum mu yaptığını sanıyor” “Biz de ciddi bir şey anlatacak sandık”

Bu insanlar neden öfkeli bir şekilde çıkıyor odadan...

SON

Kisilik Bozuklukları



Yazı: Bilge KIZILKAYA – Ondokuz Mayıs Üniversitesi – Psikolojik Danışma ve Rehberlik

HİSTRİYONİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Histriyonik kişilik bozukluğu sürekli dikkatleri üzerine toplama ve hemen her alanda aşırı duygusallıkla örüntülü bir bozukluktur. Kişiler sürekli ilgi odağı olma çabası içerisindeyler, ilgisizliğe tahammül edemezler. Bu özelliklerine bağlı olarak olayları anlatırken büyötmeye, dramatize etmeye ve yalan söylemeye oldukça yatkındırlar. İlgüyü üzerlerine çekmek için fiziksel görünömlerini kullanacak şekilde renkli, dikkat çeken kıyafetler tercih ederler ve her zaman bakımlı olmaya özen gösterirler. Günün büyük bir bölümünü fiziksel görünömleri ve bakımları ile ilgilenererek geçirirler. Gösteriş yapma, yapmacık davranma ve duygularını aşırı abartma eğilimleri, aşırı düzeyde başkalarını etkilemeye yönelik ve ayrıntıdan yoksun konuşma biçimleri vardır. Benmerkezcidirler ve çabuk arkadaş olup çabuk reddedilme hissi yaşayabilirler.

Aşağıdaki kriterlerin beşi ya da daha fazlasının bir arada olması halinde kişilere histriyonik bozukluk tanısı konulabilir.

- İlgi odağı olmadığı durumda rahatsız olan kişiler
- Bashkaları ile olan etkileşimi uygunsuz olan, daha çok cinsel açıdan baştan çıkarıcı davranışlar sergileyen kişiler
- Duyguları yüzeysel ve hızlı değişim içinde olan kişiler
- Fiziki görünümünü dikkat çekmek için kullanan kişiler
- Bashkalarını etkilemeye çalışan konuşma tarzı olan kişiler
- Yapmacık davranan, gösteriş yapan ve duygularını abartan kişiler
- İlişkilerin daha yakın olmasını düşünen kişiler

Bu kişilik bozukluğunun ortaya çıkmasında kalıtımın payı oldukça azdır. Genellikle çocukluk yaşantıları etkili olmaktadır. Ebeveynlerin aşırı mesafeli, hoşgörölü olmayan, ilgi ve sevgide ihmalkar tavırları bu bozukluğun oluşmasına neden olan faktörlerden sayılabilir. Genellikle kadınlarda daha fazla görölen histriyonik kişilik bozukluğu yaşa bağlı olarak bir azalma gösterebilir. Narsistik kişilik bozukluğuna benzer özellik gösterse de histriyonik kişilik

bozukluğuna sahip bireyler çevrelerinin ilgisinin her an odak noktası olmak isterler. Başkalarının ilgisini ekebildikleri sürece neşelidirler ve iletişimleri güçlüdür.

Histriyonik kişilik bozukluğuna sahip bireyler kendilerini gerçekçi olarak değerlendiremezler. Bozukluğun tedavisinde bireyle ya da grupla psikoterapiler başarılı olabilmektedir. Tedavideki amaç ise kişinin duygularını fark etmesi ve gerçekçi bir şekilde ifade etmesinin sağlanmasıdır.

Yazı: Merve ÇETİN – Amasya Üniversitesi – Psikolojik Danışma ve Rehberlik

NARSISIZMI ÖNLEMEK ADINA ANNE-BABALARA ÖNERILER

Kültürün deđerіmi de narsisizmi tetikleyen bir etmendir. ağın gereğine uygun olarak teknolojinin kullanımını savunan kişiler, teknolojinin aynı zamanda kültürü olumsuz etkilediğinin ve bağımlı hale getirdiğinin farkında değiller. Teknolojinin gelişimi ile sosyal medya kullanımı arttı ve sosyal paylaşım siteleri beğeni toplamak isteyen narsist gençlerin ilgi odağı haline geldi. Gençlerin hatta çocukların ellerinden telefonların ve tabletlerin düşmemesi bu durumu destekler niteliktedir. Kültürün deđerіmi aile ortamını da etkiledi. Önceden toplum ve aile kuralları gençleri bir arada tutarken, günümüzde serbest aile yaşamı gençleri ben merkezci yapıya sürükledi. Narsisizmi önlemek adına anne-babalara birkaç öneride bulunursak;



1) **Hayır deyin ve kararlı olun;** Çocuğunuza yerinde ve zamanında hayır demenin yanlış bir tarafı yoktur. Ama bunda kararlı olmak gerekir. Hayır dersiniz ve çocuğunuz ağlamaya başladığında pes ederseniz, çocuğunuza ağlayarak her istediğini yaptırmanın doğru olduğuna inandırabilirsiniz. Çocuğunuza hayır deyin ve kararlı olun.

2) **Çocuğunuza çok fazla yetki vermeyin;** Çocuğa sınırlı seçim hakkı vermek en iyi çözüm yoludur. Çocuğunuza hangi pantolonu giymek istersin? demek yerine mavi pantolonu mu siyah pantolonu mu giymek istersin? diye sorun. Aynı durum yemek için de geçerlidir. Çocuklara ne yemek istersin? diye sorulduğunda cevap çoğunlukla fast-food tarzı yiyecekler olacaktır. Fakat ıspanak mı, fasulye mi yemek istersin? diye sorulduğunda çocuk sağlıklı yiyecekler arasında seçim yapmak durumunda kalacaktır. Çocuğunuza ... ister misin? Sorusunu kısıtlı sorun.

3) **Çocuğunuza rekabet kavramını doğru öğretin;** Dış dünyada çocuk elbette birçok rekabet içerisinde olacaktır. Fakat çocuk kazanmak gibi kaybetmeyi de öğrenmelidir. Önemli olan kazanmak değil, hile yapmadan doğru rekabetle kazanmaktır. Çocuk doğru rekabeti öğrendiği zaman hem kendini hem de çevresini sever. Bencil düşüncelerden arınır. Paylaşmayı öğrenir ve çevresinden daha az ilgi ihtiyacı hisseder.

4) **Çocuğunuza iltifat ederken dikkat edin;** Çocuğunuza gerekli sevgiyi verin. Fakat abartmayın. Doğru ve gerekli yerde iltifat edin. Çocuğa aşkım, hayatım gibi hitaplarda bulunmamaya özen gösterin. Ayrıca, çocuğunuza çocuğun yaşına göre kıyafetler seçin ve kıyafetlerdeki yazılara ve görsellere dikkat edin. Günümüzde prenses, kral, patron benim, sen kimsin şeklindeki baskılı tişörtler yaygınlaştı. Bu tişörtleri çocuğunuza giydirmemeye dikkat edin.

Yazı: Elif YAVUZ – Uludağ Üniversitesi – Psikolojik Danışma ve Rehberlik

BERGMAN'IN YÜZLERİ: PERSONA



Sinema tarihinin en iyi filmleri arasında gösterilen ve birçok yönetmenin filmlerinde etkileri görülen, Ingmar Bergman'ın başyapıtı Persona'ya başından geçen bir hastalığın ilham verdiğini biliyor muydunuz?

1965'te bir iç kulak enfeksiyonu geçiren Bergman, sürekli olarak, hatta uyurken bile baş dönmesi yaşar. Başında bir bantla haftalarca yatağa bağlanan Bergman, doktorunun tavana boyadığı bir noktaya bakarak baş dönmesini önlemeye çalışır. Ama her bakışta oda fırıldak gibi dönüyormuş hissine kapılır. Bergman tavandaki noktaya konsantre olarak iki yüzün birbirine karıştığını hayal etmeye çalışır ve bu ona biraz olsun yardımcı olur. İyileştikten sonra pencereden dışarı bakar ve bankta oturan hemşire ve hastayı görür. Bergman'ın başyapıtı Persona işte bu hasta-hemşire ikiliği ve birbirine karışan yüzler üzerinde temellenir.

Filmin öyküsünü özetleyecek olursak, ünlü bir oyuncu olan Elisabeth, Elektra adlı oyunu sahnelerken aniden susar. Doktoru fiziksel ya da ruhsal bir rahatsızlığı olmadığını, suskunluğunun bilinçli bir tercih olduğunu söyler ve onunla ilgilenmesi için hemşire Alma'yı

görevlendirir. Tedavi süreci yani filmin geri kalanı doktorun deniz kenarındaki yazlığında geçer. İki kadın herkesten izole bir biçimde yazlıkta zaman geçirirken Alma Elisabeth'in kışkırtan sessizliği karşısında bütün sırlarını açık eder ve Elisabeth'in benliği karşısında kendi benliğini yitirme tehdidiyle burun buruna gelir.

Yazı: Feyza Nur Püsküllü – Maltepe Üniversitesi – Psikolojik Danışma ve Rehberlik

İLGİNÇ BİR BOZUKLUK: TRIKOTILOMANİ

Dilimize pelesenk olmuş, günlük hayatta sıkça kullandığımız deyimler ve atasözleri vardır. Bunlardan bazıları bizim dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımladığımız trikotilomani gibi kavramları kolayca anlamamızı sağlıyor. Neyin nesidir, nereden çıktı bu trikotilomani diyorsunuz şimdi? Hani bazen acayip gergin, üzüntülü, sinirli olursunuz ve “saçımı başımı yolucam şimdi” diye feryat edersiniz ya işte trikotilomani de belirgin şekilde saç kaybı ile sonuçlanacak kadar kişinin saçını tekrarlayan bir tarzda koparması olarak tanımlanıyor.

1889 yılında dermatolog Hallopeau saçlarını tutamlar halinde koparan bir hastasını incelenmesi sonucu trikotilomani tanımını kullanmıştır. Eski Yunanca bir sözcük olup, "saç koparıyorum" anlamına gelmektedir. Fakat sadece saç koparmakla kalmayıp kaş, kirpik, sakal-bıyık, koltukaltı ve kasık gibi bedenin çeşitli bölgelerinden kıl koparma da görülebilir.



Genelde ilk olarak koparacağı kılın olduğu bölgede gerilim hissi oluşur. Kişi bu bölgeyi kaşımaya ellemeye başlar ve sonunda kılı koparır. Stresli durumlarda bu gerginlik ve koparma isteği artar. Saçı, kaşı, sakal-bıyığı kopardıktan sonra haz, doyum ve rahatlama sağlar. Koparıırken veya sonrasında bir acı hissetmezler. Bazen bundan büyük bir zevk bile alabilirler. Eğer kişi saç yolma dürtüsünü ertelemeye ya da durdurmaya çalışırsa gittikçe artan oranda gerginlik hisseder. Bazıları kılları koparmakla kalmaz kopardıkları kılları yerler. Araştırmalara göre kişi bu davranışı çoğunlukla yalnız kaldığı zamanlarda yapar. Bu yüzden anlaşılması ve tedaviye başlanması gecikebilir. Obsesif kompulsif bozukluk ve takıntıdan farklı olarak değerlendirilir.

Kimlerde görülür, nasıl başlar?

Erkeklerle oranla kadınlarda daha fazla görülür. Sıklıkla geç çocukluk ve ergenlikte başlar. Genel olarak stresli bir dönemde, kayıplar olduğunda başlar. Bazen kişinin yaşamında

her şey olağan akışında iken de başlayabilir. Ruhsal bozukluklarla da birlikte görülebilir. Genellikle hastalık uzun yıllar sonra oluşur.



Peki, bu dürtü bozukluğu nelere sebep olur?

- Saç tellerinde incelme, azalma daha da ötesinde saç kaybına sebep olabilir. Kelleşen bölgeler oluşabilir.
- Kaş, kirpik, bıyık gibi kılların koparılması fiziksel görünüm açısından kişiyi rahatsız edebilir. Bu da psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilir.
- Yedikleri kıllar midelerinde topaklara sebep olabilir.
- Bu kıl topakları sertleşip taşlaşırlar, karın ağrılarına, bulantıya, kusmaya, kötü ağız kokusuna, iştahsızlığa, kabızlık veya ishale, midede gaza, hatta kanamaya yol açabilirler.

Tedavisi nasıldır?

İlk olarak kişinin tanıyı alması gerekir. Dermatolojik veya farklı bir hastalığa bağlanmamalıdır. Bilişsel davranışçı terapiler yani davranışa farkındalık kazandırma, düşünce süreçlerini yönetme, davranışı yeniden şekillendirme gibi ilaç dışı tedaviler son derece etkili ve önemlidir. Bunların dışında trikotilomani tedavisinde ilaçlardan da oldukça faydalanılır.

Yazı: Hatice Vildan YILDIZ

DÖNÜŞÜM ÜZERİNE BİR İNCELEME

“Gregor Samsa bir sabah bunalımcı düşlerden uyandığında, kendini yatağında dev bir böceğe dönüşmüş olarak buldu.”

Franz Kafka ‘nın anlatım noktasında doruklara ulaştığı yapıtlarından biri olan Dönüşüm, bu cümleyle başlar. Gerçek üstü öğeleri bünyesinde barındıran öykünün devamında ise Gregor Samsa ‘nın uğradığı dönüşüm sonucunda yaşadıkları anlatılır.

Kitabın ana karakteri olan Gregor Samsa; kendi isteklerini ailesinin isteklerini ön planda tuttuğundan dolayı sürekli erteleyen, ailesinin maddi ihtiyaçlarını karşılamayı kendisi için zaruri bir durum olarak gören, ailesinin geçim derdi nedeniyle işi ile ilgili sıkıntılar yaşamasına rağmen işi ile ilgili istek ve şikayetlerini dile getiremeyen, gelecek ile ilgili hayallerinde de anne, baba ve kız kardeşi ile kendini bütünleştiren rutin bir hayat süren bir karakterdir. Olağan ve rutinlerle dolu bir yaşamın içinde iken bir gün başkalaşarak bir böceğe dönüşür. Bu dönüşüm onun yaşadığı hayatı da dışarıdan görüp sorgulamasına neden olmuştur. Bu sorgulamayı şu cümlede de görmek mümkündür: “Trenleri kaçırmak endişe ile gece gündüz koşturmak, sağlıksız, tatsız, tuzsuz şeyler yemek, sürekli farklı insanlarla samimiyetsiz ilişkiler kurmak zorunda kalmak...” Ailesinin ihtiyaçlarını ve sistemin ihtiyaçlarını karşıladıkça var olduğunu düşünen Gregor, böceğe dönüşmesi sonrası çevresindekiler için değerinin düşündüğü gibi olmadığını ve bir çıkar aracı olarak görüldüğünü anlar. Önceleri anne, baba ve kız kardeş dönüşen Gregor hakkında iyi niyetli davranmış olsalar bile daha sonrasında bu durum değişmiştir. Çünkü, sistemin bir parçası olmaktan ayrılan ve ideal insan olarak sembolize edilen böcek, ağırlaşan hayat koşulları ile birlikte onlar için artık daha büyük yük haline gelmiştir. Gregor’un dönüşmüş halini kimse istemez. Öyküde Gregor’un en çok değer verdiği kişi olan kız kardeşi Grete de artık ondan vazgeçmiştir ve Gregor’dan kurtulmanın yollarını aramaktadır. Gregor durumu anlayarak yaşadığı acılara daha fazla dayanamaz ve ölür. Gregor’un ölüsünü evdeki yaşlı hizmetçi ortadan kaldırır ve aileye “o şey” i nasıl ortadan nasıl kaldıracakları için endişelerine gerek olmadığını söyler.



Kitaptaki diğer bir karakter ise Gregor ‘un kız kardeşi olan Grete’ dir. Grete; yaşına göre çocuksu tutumlara sahip olan, tezcanlı, değişken, iç güdüsel hareket eden ve dönüşüm sonrasında Gregor’ un bakıcılık görevini üstlenen biridir. Kitabın ilk yarısında karakter iyi olan davranışları dikkat çekerken diğer yarısında ise karakterin davranışları yapma niyetini ortaya koyması onu sempatik bir karakter olmaktan çıkarmıştır. Yaşam koşulları da bu olayların yaşanmasında etkili olmuştur.

Gregor' un babası ise çalışmadığı dönemde tembel ve aksi bir karaktere sahip olmuştur. Çalışmadığı beş yıl boyunca miskinliğin getirdiği alışkanlıklarla yaşamıştır. Atalet içindeki adam Gregor dönüşüm yaşadktan sonra çalışmaya başlamıştır. Esnek bir karaktere sahip olan baba bu seferde iş yaşamının gerektirdiği her türlü görevi abartarak yapma eğilimi göstermektedir. Üniformasını çıkarmadan yatması bu yapısını kanıtlar niteliktedir.

Gregor'un annesi ise genelde kararlarında özerk davranamayan, çevresindeki insanlardan etkilenen bir yapıya sahiptir. Kızının ve kocasının isteklerini göz önünde bulundurarak Gregor hakkındaki düşünceleri değişmiştir.

Gregor'un patronu ise iş yerindeki çalışan insanlarla duygusal olara yakınlık kurup empati yapamayan sonuç odaklı biridir. Gregor'un hasta olma ihtimalini göz önünde bulundurmayıp, Gregor'un işini savsakladığını zannederek bir gün işe geç kalmasından dolayı onu kovmayı dahi düşünmüştür.

Son olarak yazıyı Kafka'nın eserini tanımlamak için söylediği şu cümleleri alıntılararak bitirmek yerinde olacaktır. "Herkes, beraberinde taşıdığı bir parmaklığın ardında yaşıyor. Şimdi hayvanlarla ilgili bunca şey yazılmasının nedeni de bu. Özgür ve doğal bir yaşama duyulan özlemin ifadesi. Oysa insanlar için doğal yaşam, insanca yaşamdır. Ama bunu anlamıyorlar. Anlamak istemiyorlar. İnsan gibi yaşamak çok güç, o nedenle hiç olmazsa kurgusal düzeyde bundan kurtulma isteği var... Hayvana geri dönülüyor. Böylesi, insanca yaşamaktan çok daha kolay."

MEZUNUMA SORUYORUM – ÖZEL RÖPORTAJ: SERVET ENGİN GENÇBAY

Öncelikle merhaba, Servet Engin hocam. "Mezunuma Soruyorum" adlı köşemiz için yaptığımız röportaj teklifini kabul edip bizleri kırmadığınız için PÖD olarak sizlere teşekkür ederiz. Röportajımız aynı zamanda yeni projemiz olan e-dergimizin ilk röportajı olma özelliğini de taşıyor.

- Bizlere kendinizi tanıtır mısınız?

2004 OMÜ PDR mezunuyum.2004'den beri milli eğitim bakanlığında psikolojik danışman olarak hemen hemen her kademedede görev yaptım. 2012'den beri Kayseri'de ortaokulda görev yapmaktayım.

-Nasıl bir eğitim hayatını geride bıraktığınızı düşünüyorsunuz?

4 yıl boyunca alanımızı keyif alarak okudum ancak göreve başlayan her psikolojik danışman gibi saha ile okuduğumuz alan arasındaki farklılıkları yaşadık.

Üniversite eğitimi ile saha çalışmalarının birbirine daha yakın olmasını isterdim.

-Ülkemizde lisans düzeyinde verilen PDR eğitimi hakkında ne düşünüyorsunuz? Artıları ve eksileri sizce nelerdir?

Artıları tabii ki psikolojik danışma boyutunda eksileri ise rehberlik boyutunda. yani üniversitede ağırlık psikolojik danışma alanda ise ağırlık rehberlik akademisyenlerin alanın rehberlik boyutunda daha fazla ders ve eğitimler vermesi gerekir.

-Facebook'ta en çok üyesi olan 'Rehberlik Servisi' grubunun kurucususunuz. Rehberlik Servisi adlı grubu kurma düşüncesi nasıl oluştu? Rehberlik Servisi grubundaki çalışmalarınız hakkında bilgi verebilir misiniz?

2013'te okul adına bir facebook grubu kurdum amaç öğrenci veli ve sınıf öğretmenlerine rehberlik hizmetleri hakkında bilgi vermektir.

Zamanla rehber öğretmen/psikolojik danışman arkadaşların gruba katılımını sağladım.

Yıllardır biriktirdiğim bilgi belge ve dokümanları yayınladım ve herkesin beğenisini kazandı.

Nisan 2015 de üye sayısı 4800 iken grup adını değiştirip tamamen rehber öğretmenlere psikolojik danışmanlara pdr öğrencilerine yönelik bir grup oldu. Mayıs 2015 itibariyle 6300 üyesi vardı ve o zamandan sonra çok ciddi çalışmalar ve üyelerin inanılmaz desteği ile eylül 2015 de 20000 üyeye temmuz 2016 da ise 30700 üyeye ulaştık. Yaklaşık bir yıldır en aktif pdr grubuyuz. 11 yöneticimle birlikte gerek özelden gerek grupta sürekli grupta meslektaşlarımıza yardım ettik. Grubu kurarken bunların hiçbirisi hedefim değildi ama mevcut şartlarda Allaha şükür çok iyi işler başardık. Bundan sonra da bunu korumak için elimizden geleni yapmaya devam edeceğiz.

-İlkokul, lise ve mevcut kurumunuz olan ortaokulda çalışıyorsunuz şuan. Bu 3 eğitim kurumunu PDR hizmetleri açısından karşılaştırabilir misiniz? Hangi eğitim kademesini PDR hizmetleri için daha uygun buluyorsunuz? Açıklar mısınız?

Bu soru kişilere göre değişebilir ama benim izlenimim bir kesim lisede çalışmayı çok seviyor yaş olarak düzey olarak daha fazla katkı sağladıklarını düşünüyor.

Ben ortaokulda tamda ergenlik döneminde çalışmayı daha çok seviyorum çünkü bu dönemde öğrencinin rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine daha çok ihtiyacı olduğunu düşünüyorum.

İlkokul ise genelde kadın psikolojik danışmanlar tarafından daha çok tercih ediliyor. Ancak öğrenci düzeyine inmede problemler yaşanması sebebiyle bende çok tercih etmiyorum.

Grupta yapılan ankette yeni mezunlar için bu soru soruldu ve büyük oranda ortaokulda çalışmak daha avantajlı cevabı çıktı.



-Okul personellerinin ve velilerinin okul psikolojik danışmanlarına bakış açısı hakkında ne düşünüyorsunuz? Yaptığınız çalışmalar hakkında ne gibi dönütler alıyorsunuz?

Kısaca okulda tam anlamıyla çalışan psikolojik danışmana tüm paydaşlar olumlu bakmaktadır.

Çok göz önünde ve çok eleştiriye müsait bir mesleğimiz var bu sebeple hakkını verirsiniz önyargıları kırarsınız.

Yapılan çalışmaların geri dönütleri genelde sözel oluyor ama bu sene yazılı olması için çalışmalar yapmayı düşünüyorum.

Her çalışma sonrası çalışmaya katılan paydaşlardan geri dönütler alabileceğimiz yazılı evraklar hazırlayacağım.

- Şuan paylaşımlarınızı ve sizi takip eden PDR öğrencilerine kendilerini geliştirmeleri konusunda neler tavsiye edersiniz?

Kendini geliştirmek iki kategoride de olmalı

Akademik anlamda yani akademisyen olmak için.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman olmak için.

Genel olarak 4 yılda her ikisi içinde büyük bir kesim çok çaba içerisinde değil bu sebeple mezun olunca veya okullarda görev yapmaya başlayınca alanda daha çok çaba sarf eden psikolojik danışmanlar oldukça fazla.

Okullarda gözlem dersi ve 4 sınıftaki staj çalışmalarına gerekli önemi vermiyoruz maalesef gönüllü olarak deneyimli bir rehber öğretmenin yanına gelip bilgi alan öğrenciler de çok az.

Hali hazırda atamadan sonraki danışman öğretmen uygulaması bizim alan için oldukça faydalı okula gitmeden önce deneyimli birinin yanında alacağı staj sayesinde okullarda daha faydalı olacaklarını düşünüyorum.

-Son olarak mesleğimizin bugünü ve geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz? Meslek odalarının açılması ve meslek yasasına sahip olmanın sizce en büyük katkısı ne olur?

Mesleğin bugünü mevcut şartlar içinde düşünürsek iyiye gidiyor daha donanımlı daha bilinçli bir PDR camiası var ve sürekli iletişim halindeler özellikle sosyal medyada her şeyi bulup her zaman sorularına cevap bulabiliyorlar.

Ancak mezun sayısı çok fazla atamalarda birikmelere yol açacağını geçen yıl atama döneminde gördük.

En büyük tehlike PDR mezunlarının iş bulamaması Meb’de kadrolar daraldı özelde ise alan dışı kişilerin yıllardır bizim işimizi yapması yakın gelecekte bizi bekleyen en büyük sorun.

“Meslek odalarının açılması ve meslek yasasına sahip olmanın sizce en büyük katkısı ne olur ?” Birçok meslektaşım bunu ısrarla savunuyor ama inanın ne değişecek bende bilmiyorum belki 10 yıl önce olsaydı daha iyi olurdu. Son on yılda kazanım elde edeceğimiz çok şeyi zaten kaybettik. Yinede inşallah olur olunca göreceğiz alana katkısı ne olacak.

-Röportaj: Mücahit AKKAYA

Yararlanılan Kaynaklar:

- 1- Alkal, A. (2016). *Ahlaki olgunluğun yordanmasında kişilik özelliklerin ve bazı değişkenlerin etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 2- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri.
- 3- Burger, J. M. (2006). Kişilik. İstanbul: Kaknüs.
- 4- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orjinal eser 2005 yılında basılmıştır)
- 5- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- 6- Gürses, İ. (2007). *Jung’cu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufi Öykülerin Değerlendirilmesi: Sîmurg Örneği*. 16(1): 77-96.
- 7- Hammond, C. (19 Nisan 2016). *Ruhsal sorunları olan insanlar daha mı yaratıcı?*,25.07.2016.
http://www.bbc.com/turkce/haberler/2016/04/160419_vert_fut_ruhsal_hastalik_yaratıcılık
- 8- İnanç - Yazgan, B., Yerlikaya E. E. (2008). Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi.
- 9- Karaaziz, M. ve Erdem Atak İ.(2013). Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme. Nesne Dergisi, 1(2)
- 10- Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi Anlamak. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- 11- Üzar, Özçetin ve Hiçdurmaz (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- 12- Plotnik, R. (2009). Psikoloji’ye giriş. İstanbul: Kaknüs

13- Şahin, D. Kişilik Bozuklukları. Klinik Gelişim,(?),50.

14- Twenge Jean M., Campbell Keith W. Asrın Vebası Narsisizm İlleti, Kaknüs Yayınları

Yararlanılan İnternet Siteleri:

1. <http://www.psikolojik.gen.tr/antisosyal-kisilik-bozulugu.html>
2. <http://www.aktuelpsikoloji.com/trikotilomani-nedir-1061h.htm>
3. <http://e-psikiyatri.com/kategori/sac-ve-kil-koparma-hastaligi-trikotillomani>
4. <http://www.e-psikiyatri.com/sac-koparma-nasil-tedavi-edilir-21703>
5. <http://www.psikolojik.gen.tr/histrionik-kisilik-bozulugu.html>
6. https://tr.wikipedia.org/wiki/Jean-Michel_Basquiat
7. <http://tipleralemi.com/>

Yararlanılan Görsel Kaynaklar:

1. <http://www.thefamouspeople.com/profiles/images/alfred-adler-4.jpg>
2. http://alfredadler.edu/sites/default/files/styles/sidebar_first/public/field/image/Alfred%20Adler%20with%20child-%20small.jpg?itok=zKZVM7tp
3. <http://www.sun-gazing.com/wp-content/uploads/2015/07/2342342sdfsdf1.jpg>
4. http://www.sendefikibokde.com/wp-content/uploads/2015/05/10941865_596967410434126_2024792167738215608_n-310x205.jpg
5. <http://www.womenshealth.com.tr/wp-content/uploads/2015/05/%C3%A71.jpg>
6. <http://www.blueoceanstrategyconsulting.com.au/wp-content/uploads/2016/01/self-confidence-for-entrepreneurs.jpg>
7. <http://static1.squarespace.com/static/55567331e4b08c2f7268b306/555a403ce4b05d23afa171f2/555a4315e4b026d0067afd4c/1431980071667/Persona-Conciousness-Shadow.JPG>
8. <http://basquiat.com/images/homepage-image.jpg>
9. <http://yazarokur.com/rsm/kitap/ko/donusum.jpg>
10. <http://s1096.photobucket.com/user/spacesyng/media/sorular.jpg.html>



PERSONA

K İ Ş İ L İ K



twitter.com/personadergisi



[instagram.com/personadergisi](https://www.instagram.com/personadergisi)



[facebook.com/psikolektif](https://www.facebook.com/psikolektif)

psikolektif.com

Görüş ve Önerileriniz İçin
iletisimpersona@gmail.com