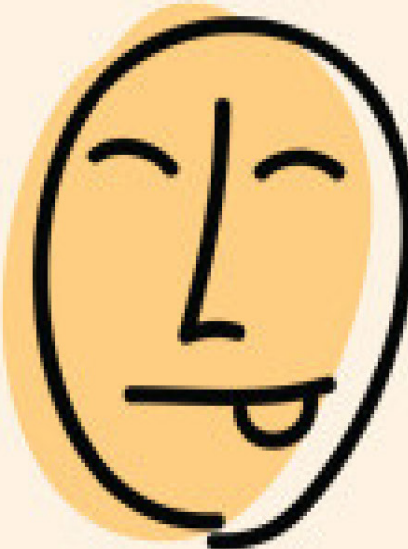
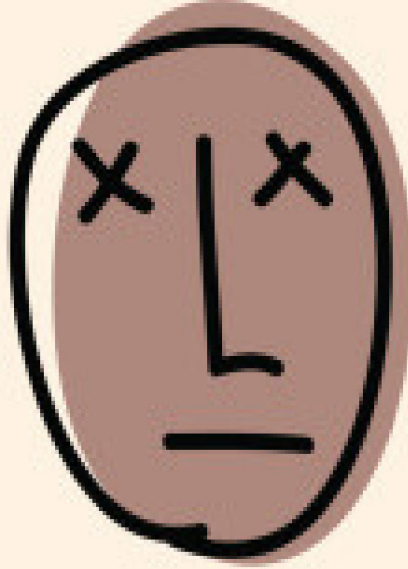


S A Y I 7 . E K İ M - K A S I M 2 0 1 7

# PERSONA

## DUYGULAR



**DUYGULARA YÖNELEN TERAPİ:**

**AKILCI DUYGUSAL  
DAVRANIŞÇI TERAPİ**

Salim KATRANCI

**DUYGULARIMIZI  
BASTIRMALI MIYIZ?**

Betül BOSTANCI

**DUYGUDURUM  
BOZUKLUKLARI**  
Ahmet Burak ÇÜRÜK

**FİLM VE KİTAP  
ANALİZLERİ**

**ÖZEL RÖPORTAJ :**  
**TEMEL KALAFAT**

BURCU YAPAR

# persona

Sayı 7

Ekim - Kasım 2017

Editör

Burcu YAPAR  
byapar35@gmail.com

Kapak Tasarım

Kadriye ULUS  
kadryeulus33@gmail.com

İçerik Tasarım

Burcu YAPAR  
Kadriye ULUS

İletişim

iletisimpersona@gmail.com



personadergisi



personadergisi



## **PROF. DR. YADIGAR KILIÇCI ANISINA**

**Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Emekli Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yadigar KILIÇCI hocamız 29 Haziran 2016'da hayatını kaybetti.**

**PDR alanına çok önemli katkıları bulunan Yadigar Kılıçcı hocamız Türk PDR Derneği'nin de kurucuları arasındadır. Derneğin ilk başkan yardımcılığını yürütmüş, üç dönem üst üste merkez yönetim kurulunda yer alarak özverili çalışmalarda bulunmuştur. Birçok öğrenci yetiştirerek onları alanımıza akademisyen ve uygulamacı olarak kazandırmış, kitapları ve bilimsel çalışmaları ile PDR programının gelişimine katkı sunmuştur.**

**Persona ailesi olarak hocamızı saygı ve rahmetle anıyoruz.**

# İÇİNDEKİLER



3

EDİTÖRDEN

4

DUYGUSAL GELİŞİM

Emine GÜMÜŞ

22

BUMERANG

İbrahim Can YURDUNUSEVEN

25

ÖZEL RÖPORTAJ : TEMEL KALAFAT

BURCU YAPAR

6

## Duygular Hayatımızın Neresinde?

Merve Döne YILDIRIM

11

## Kişiler Arası İlişkilerde Duyguları Yönetme Becerileri

Hatice Vildan YILDIZ

13

## Aleksitimik Özelliklerin Oluşumunun Psikanalitik Açıklaması

Şerife CEYLAN

23

## Eksikli Yaşamak

Burcu YAPAR

24

## Duygu Lügati

Mehmet KARACAR

29

## KİTAP ANALİZİ - Yanı Başınızdaki Sosyopat

Şule KENANLAR

31

## FİLM ANALİZİ - Limonata

Özlem TEKİN

32

## FİLM ANALİZİ-Kıyamet Günü

Necla AYDOĞAN

33

## KAYNAKÇA

## EDİTÖRDEN VEDA



## YENİ EDİTÖRDEN MERHABA



Değerli Persona okurları;

Bu sayıda sizlere bir süreliğine veda ediyorum. Şimdiye kadar 6 sayı çıkardık, birbirinden özel temalarda birbirinden güzel yazılar ve birbirinden değerli hocalarla röportajlar yayımladık. Bu süreçte dergimize olan merakınız ve desteğinizden dolayı siz değerli okurlarımızın her birine ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Persona 6 sayı boyunca gelişimini sürdürdü, bundan sonra da değerli arkadaşım Burcu Yapar'ın editörlüğünde ve her bir bireyi benim için çok ayrı değere sahip büyük Persona Ailesi'nin emekleriyle daha güzel günler görecektir.

Editör bazen bir orkestra şefi, bazen bir baş aşçı, bazen de bir ressam gibidir. Tüm bu rollerin içindeyken de bir sanatçıdır. Persona'nın her sayısında tıpkı diğer yazarlarımız gibi ben de ayrı bir duygu yüküyle hareket ettim. Ve eminim siz değerli okurlar da birbirinden farklı duygular yaşadınız yazıları okurken. Duyguların hayatımızdaki yeri, önemi gibi konulardan bu bölümde bahsetmem uygun değil ancak hayatımızın merkezinde olduğunu düşündüğüm "Duygular" temasını Persona'nın ele almaması düşünülemezdi.

Persona'nın yeni editörü Burcu Yapar, özverili çalışmaları ve gayretleriyle önce editör asistanlığı, ardından yardımcı editörlük ve şimdi de editörlüğe kadar yükselerek Persona ailesindeki herkesin çalışarak yükselebileceğinin en somut örneği oldu. Kendisini en içten dileklerle kutluyor ve bu süreçte başarılar diliyorum. Sözlerimi bir editörden klasiği ile sonlandırarak sizlere veda ediyorum değerli okurlar.

İşte bu sayı; bir daha göremeyeceğin birine son bakış, hiç tanımadığın bir şehre attığın ilk adım ve bazen adını bile koyamadığın o his: Duygulardır.

Sevgili Okur,

Persona dergisinin 7. sayısında "Duygular" temasıyla huzurunuzda olmanın sevincini yaşıyoruz. Bu sayımızı alanımızın saygıdeğer hocalarından Yedigöller KILIÇCI hocamıza atfetmeyi uygun gördük. PDR alanına önemli katkılar sağlayan hocamızı saygı ve rahmetle anıyoruz.

Bu sayıda yönetim kadrosunda değişikliğe gidilerek 6 sayı boyunca editörlük yapan değerli arkadaşım Eyüpcan YAZICI görevini şahsıma devretmiş bulunmaktadır. 6 sayı boyunca verdiği emekleri boşa çıkarmayacağım konusunda söz veriyor, bu göreve layık olmaya çalışacağımı belirtmek istiyorum. Desteklerini bizden esirgemeyeceğini bildiğim için kendisine veda etmiyorum.

Yaklaşık 1 aydır Persona'nın 7. sayısını sizlerle buluşturmak için büyük bir gayretle çalışıyoruz. Benim için çok keyifli ama bir kadar da zorlu bir süreçti. Sorumluluk hissetmek, ortaya güzel bir iş koyabilmek için sürekli neler yapabilirim diye düşünmek insanı yoruyor fakat fazlasıyla da geliştiriyor. Persona'da sizlerin de fark edeceği üzere birtakım yenilikler yaptık ve bu yenilikleri diğer sayılarımızda da sürdürmeye çalışacağız. Yazar kadromuzun ve sizlerin yazılarıyla temamıza uygun özgün, akademik yazılar, film ve kitap analizleriyle içeriğimizi zenginleştirmeye gayret ediyoruz. Ayrıca bir gelenek olarak alanımızdan bir hocamızla röportaj gerçekleştirmeyi de ihmal etmiyoruz. Eğer sizler de özgün, akademik yazılarınızı dergimize göndermek veya üniversitenizdeki hocalarınızın röportajlarını dergimizde görmek isterseniz sosyal medya hesaplarımızdan ve mail adresimizden bizlere ulaşabilirsiniz. Bu sayıda emeği geçen tüm arkadaşlarıma ve bizimle röportaj yapmayı kabul ettiği için Temel Kalafat hocama ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

## DUYGUSAL GELİŞİM

**Bizi biz yapan, başkalarından ayıran en önemli faktörlerden biri duygularımızdır. Duygularımız aile hayatımızdan iş hayatımıza, okul başarılarımızdan arkadaşlık ilişkilerimize, dini tutum ve davranışlarımızdan ruh sağlığımıza kadar hayatımızın her alanında etkilidir. Sevgi, öfke, kızgınlık, umutsuzluk, sevinç gibi yaşadığımız birçok duygu vardır. Olumlu duyguların yanında ashında olumsuz diye nitelediğimiz duygularımız da gerekli ve normaldir. Sevmediğimiz istemediğimiz bir şeyin olmasına kızmamız çok normal bir durumdur mesela. Burada asıl önemli olan duyguları belli bir dengede yaşamaktır.**

Gelişim bir bütündür ve bu nedenle herhangi bir alandaki gelişim diğer alanları da etkiler. Zihinsel yönden yaşına göre gelişim özelliği gösteren çocuk, duygusal tepkilerini çevresindekilere yansıtır. Duygusal gelişimle sosyal gelişim de birbirinden ayrı düşünülemez.



Çocuk iyi bir duygusal gelişim gösteremezse ebeveynleriyle, kardeşleriyle, arkadaşlarıyla iyi iletişim kuramaz; çevreye uymakta zorluk çeker. Çocuğun dili doğru kullanmasında duygusal gelişim etkilidir. Doğru ifade, çocuğun duygularını çevreye anlatmasını ve çevreyle olumlu sosyal iletişim kurmasını sağlar.

Duygusal gelişim yönünden en önemli basamak, okul öncesidir. Bu dönem bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişim çağıdır. Çocuk doğduğu zaman islenmeye açık bir varlıktır ve bu dönemde aldığı eğitim onun karakterini belirleyecektir.

“Bedeni ve ruhi beslenmedeki eksiklikler çocuğun en azından beklenen normal ferdi gelişimine engel olacaktır. Sağlıklı ve dengeli bir gelişmenin sağlanması hem fiziksel hem de ruhsal beslenmenin dengeli ve sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesiyle mümkündür. Sadece açlık, susuzluk, soğukluk, sıcaklık v.s.nin halledilmesi yeterli değildir. Aynı zamanda onun kadar önemli olan ruhi ve manevi ihtiyaçların da zamanında karşılanması gerekir. Burada asıl olan her iki tarafın da ölçülü bir şekilde beslenmesidir.” Çocuğun manevi ihtiyaçları arasında elbette en önemlisi koşulsuz sevgidir. Sadece yaramazlık yapmadığı ya da odasını topladığı zamanlarda verilen bir sevgiden bahsetmiyoruz. Veyahut ebeveynin istediği gibi biri olduğu zamanlarda verilen sevgi değil demek istediğimiz. Gerçekten çocuğun tüm karakteri ile bir bütün olarak onu kabullenip ebeveyn sevgisinden mahrum etmemek.. Bütün mesele budur aslında. Gerçekten sevildiğini hisseden çocuk kendini güvende hisseder ve mutlu olur.

Özellikle erken çocukluk döneminde duygusal gelişimle ilgili duygusal tepkiler, yoğun olarak yaşanmaktadır. Bu yaş çocukları duygularını sözel olarak tam ifade edemediklerinden duyguları resimlerine, oyunlarına yansır. Ancak iyi bir rehberlik yapılmadığında bu duygusal iniş ve çıkışlar, yerini kalıcı duygusal problemlere bırakabilirler. Bu nedenle özellikle Erken Çocukluk Dönemi Öğretim Kurumları'nda çocuğun kendini ifade edebilmesini, duygularını açığa çıkarabilmesini, duygularını ayırt edebilmesini sağlayıcı etkinliklerin uygulanması esas olmalıdır. Bu etkinliklerde yer alan oyunların, sanatsal etkinliklerin, çeşitli dramatize etkinliklerinin basit, sade ve anlaşılır olmasına dikkat edilmelidir.

Mesela oyun oynarken şiddet içeren söz ve davranışların olması ya da çocuk mutlu iken bir anda öfkelenmesi bir şeylerin eksik olduğunu gösterir. Çocuk eğer babası ile arasında bir mesafe olduğunu düşünüyorsa öyle hissediyorsa resimlerinde de bunu gösterir. Kendisinden uzak çizerek ya da belki de çizmeyerek anlatmaya çalışır. Kızgınlıklarını koyu, büyük ve kalemi bastırarak çizebilir.



Çok sevdiği kişiyi kendisine en yakın olarak resmedip aralarına kimseyi çizmeyebe-  
bilir. Ya da savaş gibi bir travmatik olaydan çıkıp  
gelmiş bir çocuk resimlerinde savaşta kaybettik-  
leri evlerini resmedip askerleri en ince detaylara  
kadar çizebilir. Tüm bunlar çocuğun dünyasında  
yer eden şeyleri anlatır. Bu sorunlar görülmediği,  
fark edilmediği vakit çocuğun aklında, kalbinde  
birikir ve farklı boyutlara ulaşır. Hayatının her  
alanında problem yaşamasına sebep olacak bo-  
yutlara.

Duygusal gelişim de elbette her alanda  
olduğu gibi aile içindeki etkileşim ve ilişkiden  
de etkilenir. Anne babanın çocuklara yaklaşımı,  
onlarla konuşurken duygularını ifade etmeleri ve  
çocukların duygularını dinlemeleri çok önemli-  
dir.

Çocuk bir olay yaşadığı zaman durum-  
lardan ziyade hissettiği duygulara odaklanılmalı.  
Örneğin oyuncağım kırıldı deyip ağlayan çocuğa  
kim kıldı nasıl kıldı diye sormaktansa ‘oynun-  
cağın kırıldığı için üzgünsün’ diye bir tepki vermek  
çocuğun o anda yaşadığı duyguyu fark etmesini  
sağlayacaktır. Aldığı hediyeye sevinen çocuğuna  
‘çok mutlu oldun, hediyeni beğendin. Ben de  
senin mutlu olmana çok sevindim’ demek hem  
kendi duygusunu fark etmesine hem de ebevey-  
nin hislerini anlamasına yardımcı olacaktır. Bura-  
da esas fark ettirmeye çalıştığımız durum aslında  
yaşadığı her duygunun geçici olacağıdır. Burada  
basit gereksiz anlamında değil, dozunda yaşaması  
gerektiği mesajı verilmekte aslında.

Nitekim herkes akıl sahibi ve yaşadığı sorunlara elbette bir çözüm yolu bulabilir.  
Başka bir insanın ona akıl vermeye ihtiyacı  
yoktur. O kişinin sorun yaşadığı o anda iste-  
diği tek şey, neler hissettiği ve düşündüğünün  
bilinmesi anlaşılmasıdır. Bunun için de etkili  
iletişim, ben dili kullanımı çok önemlidir. Sağ-  
lıklı bir duygusal gelişim için öncelikle kişinin  
o duygusunu fark etmesi gerekir. Daha sonra  
ise fark ettiğini ifade etmesi gerekir. Örneğin  
psikolojik danışma seanslarında kişiler genelde  
daha ilk oturumda rahatladıklarını garip bir  
şekilde kendilerini iyi hissettiklerini söylerler.  
Psikolojik danışman ya da psikolog hemen  
hemen hiçbir şey yapmamıştır aslında. Sadece  
dinlemiştir, hislerine ayna olmuştur. Bu bile  
kişiye anlaşılabilirlik hissi verir, kişi kendini daha  
iyi değerli hisseder. Sadece çocuklar ile iletişim-  
de değil ailemizle ve arkadaşlarımızla da biraz  
daha duygulara odaklanırsak hem daha sağlıklı  
bir iletişim kurmuş oluruz hem de duygusal  
gelişimimiz olumlu yönde ilerlemiş olur.

**Emine GÜMÜŞ**  
**Psikolojik Danışman**

## DUYGULAR HAYATIMIZIN NERESİNDE?

**Bir karar alacağınızı varsayalım. Bu kararı alırken sizi etkileyen faktörler nelerdir? Aklınız ve mantığınızla mı hareket edersiniz yoksa kalbinizin sesiniz dinleyip duygularınız ve ihtiraslarınızla mı? Belki de her ikisi de alacağınız kararda belirleyici olacaktır, öyle değil mi? Aristo'ya göre bireyin iyi bir hayat yaşaması, onun için neyin gerçekten iyi olduğu ile iyi gibi görüldüğünün ayrımını yapmasına bağlıdır. Bu ayrım yapılırken bilişsel değerlendirmeler, geniş anlamda düşünceler birey için önemli bir işleve sahiptir; bunun yanı sıra duygular da bireyin vereceği bu kararın akılcı veya akıldışı olacağı konusunda bireye yol gösterir. Özetle duygular ve mantık birbirinin tamamlayıcısıdır. Peki bilim adamları ve araştırmacılar tarafından beynin nasıl ürettiği ya da kaynağının ne olduğu tam olarak açıklanamayan duygu nedir?**



Duygu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir. Darwin'in ifadesiyle varlık nedenimiz olan duygular, bireylerin biliş, davranış ve eylem ilişkisinin yanı sıra karar verme ve öğrenme süreçleri, davranış ve tepkilerini doğru olana ayarlamaları konularında katalizör rolü üstlenmektedir. Duygular iki temel amaca hizmet ederler. Bunlardan birincisi kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmek. İkincisi de kişinin kendi gereksinimlerini karşılayabilmesi için yönlendirici ya da değerlendirici bir fonksiyon üstlenmek.

Bu amaçlara ulaşabilmek için ortaya çıkan enerji, bireyi harekete geçirmek veya çevreyi manipüle etmek için fırsat veriyorsa bireyde olumlu duygular ortaya çıkarken enerji, gereksinimlerin karşılanmasında etkisi olmayan ya da zararlı etkisi olan unsurlara yöneltildiğinde olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır.

Belirlenmesinde kültürel ve bireysel farklılıkların önemli yer tuttuğuna inanılan olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin literatür bulguları mutluluk, haz, heyecan, heves ve hoşnut olmak gibi duyguları "hayattan alınan aktif haz ve keyif" olarak tanımlanan pozitif duygularla ilişkilendirirken; öfke, kaygı, stres, mutsuzluk gibi duyguları da "kişinin stres, korku, kızgınlık gibi hoş olmayan duygularının aktive olması" olarak tanımlanan negatif duygularla ilişkilendirilmektedir. Literatürde sıklıkla Ekman'ın altı temel duygu olan korku, şaşkınlık, öfke, neşe, tikslenme, üzüntü ile bunların dokuz temel özelliği referans alınmaktadır. Ayrıca Ekman duygu temelli çalışmalarında ağırlıklı olarak yüz ifadeleri ile duyguların ilişkisini araştırmış ve ortaya koyduğu yüze dayalı hareket kodlama sistemi çerçevesinde yüzümüzün beynin doğrudan duygularla ilgili bölümüne bağlı olduğunu, duyguların hareketlenmesi ile yüzdeki kasların da istemsizce harekete geçtiği görüşünü savunmuştur. Yüz hareketlerinin yanı sıra duyguların ifade edilmesinde ses tonu, gülme, kahkaha gibi dilsel olmayan mekanizmaların rolü de unutulmamalıdır.



Sosyal ilişkilerin yürütülmesinde aracı rol oynayan duyguların açığa vurulması bastırılmasından daha iyidir ve duyguların ifade edilmesi bireyde oluşabilecek iç ve dış karmaşaların önlenmesine yardımcı olmaktadır. Peki bu dışavurumun bireylerde karmaşaya sebep olmaması için nasıl bir yol izlenmelidir? Duygularını dışa vuran birey, duygularının anlaşılmasını ve onlara değer verilmesini beklemektedir. Duyguların dışavurumu onların diğer bireyler tarafından anlaşılması ile duygusal mesajların eyleme dönüştürülmesine bağlıdır. Bastırılan duyguların ise intrapsişik alanda çözümlenmesi ve daha kabul edilebilir şekle dönüştürülmesi beklenmektedir. Bastırma ya da dışa vurmanın yanı sıra duygularını doğru şekilde yönlendirebilen bireyler hem toplum içerisinde hem de kendi içinde daha olumlu, daha yapıcı, anlaşılabilir, verimli ve üretken olarak hayatlarını devam ettirmektedirler.

Bireylerin karar mekanizmalarından biri olan duyguların pek çok işlevi vardır. Örneğin hedef yönelimli davranışların gerçekleştirilmesinde bireyler üzerinde itici güç olma rolünü üstlenerek bireylerin güdülenmesine ve yaşamsal motivasyonlarını sağlamalarına yardımcı olur. Sistemler arası öncelikleri örgütleyen duygular, bireyin yaşadığı bir duygu ile ilişkili davranışlarında tepkisel davranışta bulunma eğilimini "kontrolde öncelik" kavramı ile açıklamamıza yardımcı olarak yaşanan öfke duygusu ile rasyonel kararlar almamızın engellenmesini açıklayabilir. Çok kısa bir zaman içerisinde organizmaya anlık bilgi sağlayan duygular ekonomiktir ve duygusal deneyimi öz ve anlaşılır şekilde ifade etmeye yardımcı olurlar.

Şematik duygusal hafıza yoluyla üretilen duygusal tepkiler, bireylerin doğumundan itibaren hafızaya kodlanmaktadır. Bu kodlamalar, temel ifade edici-motor davranışlar, bilişsel kombinasyon ve olayın ya da durumun karmaşıklığına değer biçilmesine yardımcı olmaktadır.

Duygusal deneyimin ifade edici-motor öğeleri, refleks tepkilere benzetilebilir. Fakat araştırmacılar, duygunun refleksten farklı bir şey olduğuna işaret ederek, duygunun ifade edici-motor öğelerinin, yapılan davranış için karar verilmeden önce daha ileriki bir işlem için bilgi sağlama özelliği taşıdığını ve böylece reflekslerin yaşamsal değerinin, hızlı davranma ile özdeş olduğunu fakat sonucunda organizmanın kötü bir pozisyona düşmesine de neden olabileceğini ifade etmektedirler. Tersine duygusal süreçler ise bilişlerle ilişkili olduğu için bu anlamda organizmanın daha esnek tepki vermesini sağlamaktadır.

Edebiyat, resim, müzik gibi sanat alanlarının yanı sıra yıllardır biyologların, antropologların, sosyologların, psikolojinin çeşitli alt dalları vb. bilim dallarının konusu olarak hayatımızın pek çok alanında karşılaşıyoruz duygularla. Düşüncelerimizle koordineli bir şekilde hareket eden duygularımız, birbirine benzer pek çok işlevlerle yaşantılarımızı sürdürmemize katkıda bulunurlar. İfade edilmesi ya da bastırılması konusunda zaman zaman kararsız kalsak da doğru biçimde anlamlandırdığımız takdirde yaşam kalitemizi arttırarak fonksiyonel hale gelebilmektedirler.

**Merve Döne YILDIRIM**  
**Psikolojik Danışman**



## DUYGULARIMIZI BASTIRMALI MIYIZ?

*“Acını yaşa, öfkeni yaşa. Ve seyret. Kendini sakın bastırma. Öyle suyun üstünde akan yaprağa bakar gibi bak, seyret. Uzanıp onu almaya kalkışma. Kendini suçlama. Olacak olandan kaçınamazsın. O yüzden hiç bastırma kendini, baskılama. Çünkü insan bastıracağı duygunun esiri olur.”*

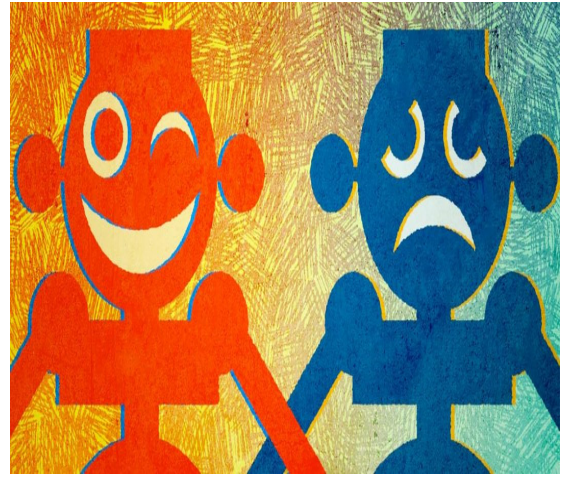
*Cahit Zarifoğlu*

**B**astırdığımız duygunun esiri mi oluyoruz yoksa onu alt etmiş mi oluyoruz bastırarak? Duygularımızı bastırabildiğimiz için güçlü olarak mı nitelendiriyoruz kendimizi, bastıramadığımız için zayıf karakterli mi sayıyoruz? Yaşadığımız an içinde hissettiğimiz duyguların farkında olmak ve o duyguyu tam olarak yaşamak bu ister olumlu bir duygu olsun ister olumsuz olsun, gerçekten zor. Bazen yaşadığımız anda ne kadar mutlu olduğumuzu fark edemiyoruz ve yıllar sonra o anı anımsadığımızda ancak öyle olduğunu görüyoruz. Ya da tam tersi bir duygunun hakim olduğu bir durumda ne kadar mutsuz ve üzgün olduğumuzun farkına varamıyoruz ya da görmezden geliyoruz. Ancak dönüp geriye baktığımızda o anda o duyguları hissetmiş olduğumuzu görüyoruz. Mesela bir çoğumuzun hayatındaki ilkleri yaşadığı ve hayatın gerçek sorunlarıyla henüz yüz yüze gelmediği ilkokul yıllarında ne kadar da mutluymuşuz. Peki bunun ne kadar farkındaydık ve o duyguyu tabiri caizse dibine kadar yaşayabildik mi? Siz yaşayabildim diyorsanız o zaman ne mutlu size.

Aslında bir çoğumuz kaçıyoruz bazı duyguları yaşamaktan. Aşık olduğumuzda kaçıyoruz, üzgün olduğumuzda, öfkeliyken, kıskandığımızda, nefret duyduğumuzda yine kaçıyoruz. Fakat şunu atlıyoruz. Biz kaçıyoruz ama o duygular yok olmuyorlar ki. Eninde sonunda yaşanacaklarını bilerek bizim yorulup da kaçmaktan vazgeçtiğimiz zamanı bekliyorlar.

“İfade edilmemiş duygular asla ölmez; sadece diri diri gömülür ve sonradan korkunç bir şekilde tezahür ederler.” demiş Freud. Bu bize bastırmış olduğumuz duyguların yok olmadıklarını ve içimizde büyümeye devam ettiklerini

gösteriyor. O an için bastırarak kendimizi iyi ve güçlü hissediyoruz belki ama bir patlama noktasında o bastırmış olduğumuz duyguları daha yoğun bir şekilde yaşamak durumunda kalıyoruz.



Stanford Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan James Gross duyguları bastırmayı konu alan bir deney yapmış. Gross, deneye gönüllü katılan deneklere önce korku filmi sonra komedi filmi izletmiş ve bir gruptan duygularını bastırmasını diğerinden ise doğal davranmasını istemiş. Deneyin çıkarımlarına göre duyguları bastırmanın, insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağladığı görülmüş. Ancak bunun için fiziksel çaba göstermelerinin tansiyonlarının yükselmesine neden olduğu da gözlemlenmiş. Daha sonraki araştırmalarda da duyguları bastırmanın hafızayı zayıflatmış ve iletişim kurulan insanlar açısından bir yük haline geldiği belirlenmiş.



Peki duyguları bastırmanın hiçbir yararı yok mudur? Hemen hemen herkesin birçok kere başvurduğu bu eylemin nadir de olsa bazı yararlarından bahsedecek olursak da buna duyguların bulaşıcılığından örnek verebiliriz. Mesela şu an yaşadığınız yerde şiddetli bir deprem olduğunu ve evlerinizin hasar gördüğünü düşünün. Depremi yaşattığı korku, evinizde oluşan hasarlar, yakınlarınıza bir şey olduysa onun üzüntüsü.. Korkunç bir durum. Böyle bir durumda etrafınızdakilerin dirayetli olup yaşadıkları sıkıntılarla baş etmeye çalıştıklarını, kendilerini o anki duygu durumlarından sıyrıp toparlanmaya zorladıklarını görmek size de güç verecektir değil mi? Yani buradan duyguları bastırmanın her koşulda olumsuz bir eylem olmadığını görüyoruz.

Bir şeyleri tam olarak yaşamadan, tamamlamayıp yarım bırakarak ve yarım kalan kısımları görmezden gelerek nereye kadar ilereleyebilirsiniz? O yarım bıraktığınız yaşantılar, deneyimlemekten kaçtığınız duygular sırtınızda bir yük olarak birikirken ne kadar yol alabileceksiniz? Bir süre sonra o yükler sizi yavaşlatacak ve yaşam kalitenizi düşürecek. Tam da bu sebepten belki de, olabildiğince duygularımızı yaşamaya çaba göstermeliyiz. Yaşayıp bitirmeli ve bağlarımızdan kurtulup yüklerimizi atmamızdır. Bu şekilde hayat daha kolay olacak emin olun. Son olarak da Cahit Zarifoğlu'nun en başta belirttiğim cümlelerini yabana atmayın derim ben.

**Betül BOSTANCI**  
**Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**

A close-up portrait of Maya Angelou, an African American woman with short, dark, curly hair. She is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a green, textured top and a small hoop earring. The background is a plain, light blue-grey color.

"İnsanlar onlara ne  
söylediğinizi  
unutabilirler. İnsanlar  
onlara ne yaptığınızı  
da unutabilirler. ama  
insanlar, onlara  
kendilerini nasıl  
hissettirdiğinizi asla  
unutmazlar."

**MAYA  
ANGELOU**

## KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ

İnsanların günlük hayatta yaptıkları temel davranış kalıplarını şekillendiren ana etmenler duygular ve düşüncelerdir. Duygu; bireyle ilgili olan kişisel yaşam deneyimlerini, kişinin bu yaşam deneyimlerindeki olaylarla ilişkili olarak neler yapabileceğini, genel bağlamın değerlendirmesini içine alan ve tanımlanabilir dönemleri de olan bir kavramdır. Bireyin hâlihazırdaki duygularını anlaması, ifade etmesi ve yönetmesi içsel dünyasından günlük hayattaki kişiler arası ilişkilerine kadar her durumda kendisi ve iletişimde bulunduğu kişiler açısından oldukça önemlidir. Bu durum aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluş halini korumasına da yardımcı olmaktadır.



Duygu yönetimi becerileri; kişiler arası ilişkilerde önemli bir işleve sahip olan duyguları kontrol altına alıp onları düzenleme, duyguları olduğu gibi ifade edebilme, olumsuz duygularla başa çıkabilme ve öfke yönetimini yapabilmeyi kapsamaktadır. Duyguların etkili bir şekilde yönetilmesiyle beraber birey, şimdi ve burada olarak anı yaşama bilincinde kalır ve yaşanan andan uzaklaştıran durumları fark edebilmektedir. Diğer bir şekilde ifade etmek gerekirse de bu süreç, duygularının farkında olup onları tanımak ve yönlendirebilmek, duygulara uyum sağlama becerilerine sahip olup onları etkili bir şekilde kullanma süreci olarak bireyin duygusal olgunluğa kavuşmasıdır.

Duyguların yönetimi için bireyin Goleman'a göre, beş yeterlilik boyutuna sahip olması gerekmektedir. Bu boyutlar; kendini kontrol etme, güvenilirlik, vicdanlılık, uyumluluk ve yenilikçiliktir. Duygu yönetimi ayrıca kavramsal olarak beş alt alana sahiptir. Bu alt alanlarında ise özdenetim, özbilinç, iletişim, sosyal beceriler ve empati yer almaktadır. Kişiler arası ilişkilerde duygu yönetimi konusunda iyi bir etkileşimin kurulup devam ettirilebilmesi için duygu yönetiminin bu alt alanlarında bireyin kendisini geliştirip ilerlemeler göstermesi gerekmektedir. Özdenetim; bireyin duygusal kazanımlarını kontrol edip yönlendirmesi ve tepkilerini mantıklı bir şekilde vermesidir.

Özbilinç; bireyin kendini olumlu ve olumsuz yanlarıyla tanıması ve duygularının farkında olmasıdır. İletişim; etkili iletişim kanallarını kullanıp gelen taleplere olumlu, destekleyici ve motivasyonel olarak olumlu dönütler vermeyi kapsamaktadır.

Sosyal beceriler; bireyin sahip olduğu yetenekleri sergileyip diğer bireylerin de sahip olduğu ilgi ve yeteneklerin farkına varıp geliştirilebilmesi için etkin faaliyetlerde bulunup doğru iletişim kurmaktır. Son olarak empati ise bireyin karşıdaki insanın duygularını önemseyip, tanımak ve karşıdaki bireyin yerine kendisini koymaktır.

Duygu yönetimi son zamanlarda kişiler arası ilişkilerde, günlük hayatta ve çalışma hayatında dikkat çeken bir kavram olarak ön plana çıkmaktadır. Kişinin psikolojik iyi oluş hali için başta olumsuz duyguları kontrol altına alabilmenin, olumlu insan ilişkileri kurabilmenin ve sürdürebilmenin önemi büyüktür. Bu alanda daha çok araştırma ve çalışmalar yapılmasının gerekliliği ortadadır.

**Hatice Vildan YILDIZ**  
**Psikolojik Danışman**



# ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİN OLUŞUMUNUN PSİKANALİTİK AÇIKLAMASI

Sosyal ilişkilerimizin önemli parçalarından biri de duygularımızdır. Duygularımız, bireyin kendisinin ve diğer insanların duygusal tepkilerini yorumlamayı, geçmiş olaylara ilişkin tepkilerini yordamayı, duygusal ifadelerini kontrol etmeyi, geçmiş olaylara ilişkin duygularını konuşmayı ve paylaşmayı içerir. Duyguların tanımlanması daha sonra ifade edilmesi ve bu gerçekleşirken de duygusal yoğunluğun yaşanması önemlidir.

Duyguların yeterince ifade edilmemesi ve duygusal yoğunluğun düşük olması halinde karşılaşılan durumlardan biri de “aleksitimi”dir.



Aleksitimi; bireylerin duygularını yaşama ve anlatıma dökme biçimlerini etkileyen duygulanım bozukluğu olarak açıklanmıştır. İlk kez Sifneos tarafından kullanılan aleksitimi kavramı temelde üç kişilik özelliğini kapsamaktadır:

## **1)Duygularını Tanıma ve Tanımlama Güçlüğü:**

Bir duyguyu diğerlerinden ayırt etmeleri zordur. Aleksitimiklerin duyguları sorulduğunda kendilerini karmaşık hissederler. İfade ederken kabaca tabirler kullanırlar. Örneğin ‘rahatsız oldum’ ‘rahatım’ gibi...

**2) Hayal Kurmada Kısırlık:** Aleksitimik bireylerin hayal gücü oldukça zayıftır. Pek hayal kurmazlar kurmayı da zaman kaybı olarak görürler.

**3)İşevuruk Düşünme :**Aleksitimik kişiler yararcı ve mekanik bir tarzda düşünme eğilimindedirler. Sorunlara kestirme yoldan somut çözümler üretirler. Sorunlarını derinlemesine nedenlerine inerek inceleme alışkanlıkları yoktur. Bu durum yakın ilişkilerinde ortaya çıkan sorunları ele alışlarında ortaya çıkar.

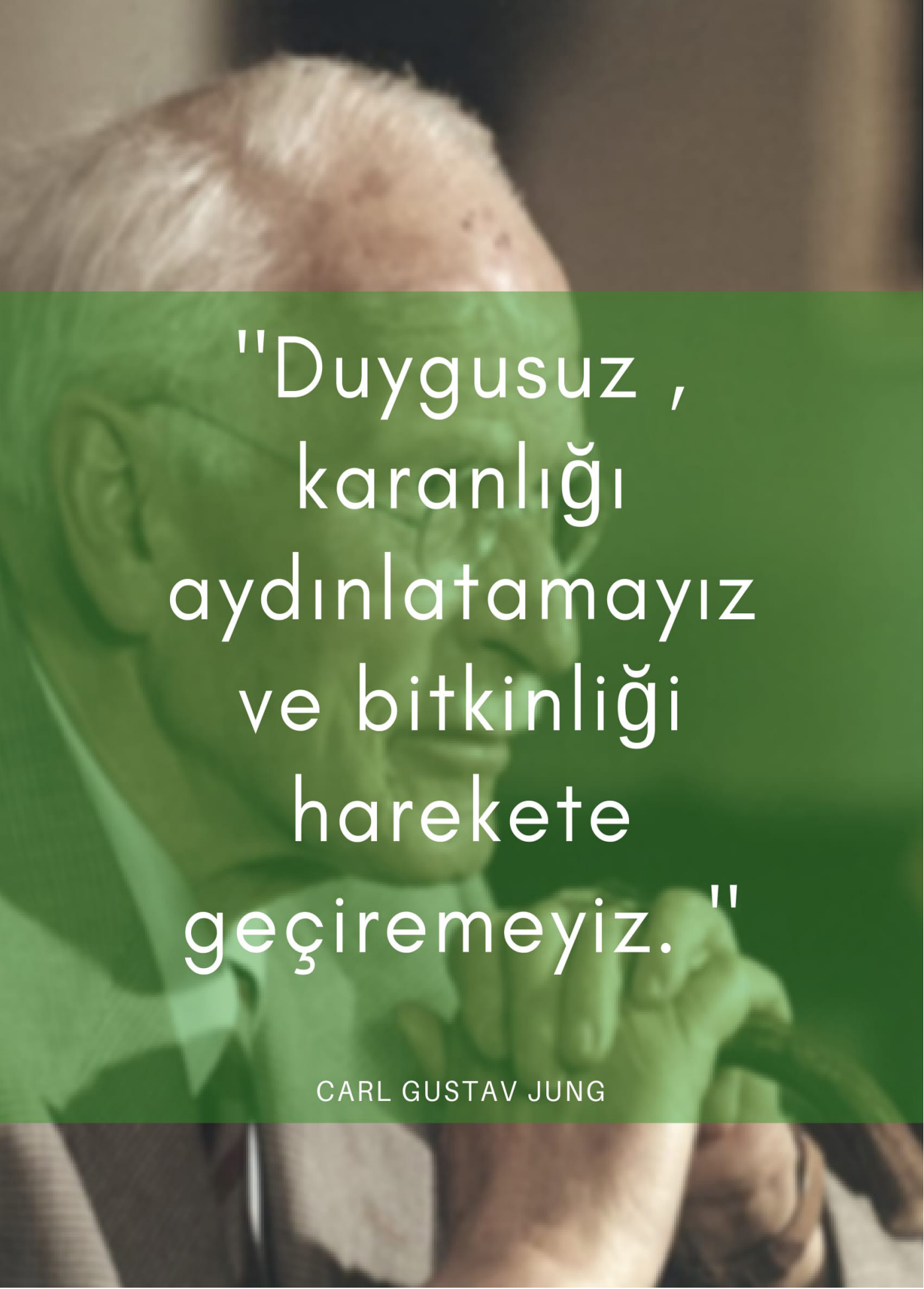
Bu özelliklerin olmasından kaynaklı psikosomatik hastalarla açıklanmaya çalışılmasına rağmen yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatikler arasında doğrudan bir ilişki olduğu kanıtlanamamıştır. Yani aleksitimik özellikler ile psikosomatikler arasında etiyolojik (neden-sonuç) ilişkisi olduğunu söylemenin mümkün olmadığı, sadece bir benzerlikten bahsedilebileceği vurgulanmaktadır.

Aleksitiminin kuramsal alt yapısına baktığımızda psikanalitik kuram şöyle açıklıyor;

Psikoanalitik yaklaşım özünde acı verici algı veya duyguların yadsınmasının, sözel olarak ifade edilememesinin nedenini, sağlıklı ego savunma mekanizmalarına veya duygusal travmalara bağlamaktadır. Bu açıklama aleksitimi için de geçerli olabilir. Freud kuramının özünde duyguları hoş ve hoş olmayan kaygılara bağlamıştır. Eğer bastırılmış libido, hayal ve fantezi olarak gerçekleşim bulamazsa sonraki yaşantılarda kaygı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kaygı da psikolojik sağlık açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Freud'a göre bir uyarıcının sözel olarak ifade edilebilmesi için bilinç dışından bilinç düzeyine gelmesi gerekir. Oysa bilinç dışına itilen duygu, çatışma ve gerilimleri yaşarız ancak bunun içeriğini bilinçli olarak algılayamaz ve ifade edemeyiz. Bilinç dışında ifade edilmeyen ve sözel olarak paylaşılmayan duygu, çatışma, gerilimler ve beden dili (somatik) ile anlatım bulur. Bu yönüyle aleksitimiklere benzemektedir. Ancak Nemiah, nevrotik savunmaları tartıştığı bir yazısında yadsıma ile bastırmanın ayırt edilmesinin zor olduğunu söylemektedir. Mc Dougall ise aleksitiminin çeşitli psikolojik kaynaklardan doğabileceğini, burada kullanılan savunma düzeneklerinin yadsıma ve bastırmadan farklı olarak psikotik doğada olduğunu ileri sürmüştür. Mc Dougall'a göre erken dönem anne-çocuk ilişkilerindeki bozukluk çocukta içsel temsiller oluşturma, imge kurma yeteneğini engeller. Anne imgesini oluşturma şansı bulamayan çocuk daha sonraları içsel gereksinimleri için gerekli olan hayal kurma ve fantezi yeteneğinden yoksun kalacaktır. Benzer şekilde erken yaştaki anne-çocuk ilişkilerindeki düzensizlik gerçek benliğin oluşmasını engellediği bu da içgüdülerin sözel ifadesini güçleştirdiği için aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Yani aleksitimik özelliklerin psikotik nitelikli çatışma ve kaygılara karşı bir savunma mekanizması olduğu iddia edilmektedir. Psikoanalitik kuram açısından erken dönem anne-çocuk ilişkisindeki bozukluğu vurgulayan düşünürlerden biri de Wolff'dur. Ona göre çocuğun duygusal yönden kendini ifade etmesini, duygusal öz anlatımını ve oyunculuğunu reddeden ebeveynler çocuğun duygu ve fantezilerini pekiştirmek yerine en yakınları ile

bile paylaşmasını engellediklerinden çocuk zamanla duygusuz iletişim kurarak sahte bir benlik geliştirir. Duygusal alanda oluşturulan baskı ve karmaşalar çocuğu duygularını tanımamaya hatta yaşamamaya ifade etmemeye yöneltmektedir. Psikosomatik hastaların çocuğun aşırı koruyucu ya da üstü kapalı reddedici tutumu olan annelere sahip oldukları bilinmektedir. Bu annelerin çözümlenmemiş narsistik çatışmalarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Annesi bebeğini kendi bedeninin bir parçası gibi algılayarak çocuğun bedensel tepkilerine aşırı dikkati ve kontrolü; ileriki yaşlarda çocuğun bedenin öz temsilindeki yetersizliğe bağlı olarak aleksitimik belirtilerin oluşmasına neden olmaktadır. Von Rad ise ayrılma birleşme sürecindeki aksamaya bağlı olarak öz temsil ve kimlik duygusunun eksik gelişmesi sonucu aleksitiminin ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Krystal, aleksitimin oluşumuna ilişkin psikoanalitik kurama dayalı gelişim merkezli açıklamalar yapmıştır. Ona göre bazı aleksitimik bireyler travmatize oldukları için duygusal gelişimin ilk dönemine saplanıp kalmış ya da gerilemiş olabilirler. . Travma sonrası oluşan aleksitimik özellikler bebeklikte anneyle kurulan sembiyotik ilişkinin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır. Krystal, çocuğun duygusal iletişim kapasitesinin gelişmesinin; tamamen ailenin kurduğu ilişkilerle çocuğunun duygusal yaşantısını tanıyıp geliştirip zenginleştirmesine bağlı olduğunu vurgular. Ona göre çocuk başlangıçta duygularını bedensel olarak ifade edebilir. Duyguları henüz farklılaşmamıştır ve bedenseldir. Fakat çocuğun gelişimine bağlı olarak duyguları da farklılaşarak bedensellikten ayrılarak sözel ifadeye dönüşmektedir. Ancak bu gelişim süreci üzerinde bebeklikte yaşanan bozuk ilişkilerin veya olumsuz bir olayın dondurucu ve geriletici etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle bazı aleksitimikler çocuklukta geçirdikleri olumsuz olay ve yıkıcı ilişkiler nedeniyle duygusal gelişimlerini tamamlayamamış, duygusal gelişimin ya ilk dönemine saplanmış ya da gerilemiş olan bireylerdir. Bu nedenle Krystal, aleksitimiklerdeki hayal ve fantezi yoksunluğu, yaratıcılık ve kendine bakım eksikliği gibi özellikleri; erken çocuklukta yaşanan duygusal gelişimi engelleyici yıkıcı olay ve ilişkilere bağlamaktadır. Bu durumda aleksitimi gelişimsel bir başarısızlık ya da psikolojik bir travma sonucu ortaya çıkan duygusal sıkıma ve gerileme olarak düşünülebilir.

**Şerife CEYLAN**  
**Psikolojik Danışman**



"Duygusuz ,  
karanlığı  
aydınlatamayız  
ve bitkinliđi  
harekete  
geçiremeyiz. "

CARL GUSTAV JUNG

## DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI

Duygu; hemen hemen her canlıda bulunan ve canlıların yaşamlarındaki en önemli yerlerden birini teşkil eden, karmaşık ama bir o kadar da etkili, bazen kısa bazen uzun süre etkisinden çıkılamayan, bazen mutluluğa bazen de üzüntüye ve kedere neden olan hisler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeri gelir duygu patlaması, yeri gelir duygu eksikliği nedeniyle birçok birey psikolojik sorunlarla karşılaşabilmektedir. İşte bunlardan en önemlilerinden bazılarını da duygu durum bozuklukları oluşturmaktadır. Bu yazımda duygu durum bozukluklarına değinerek, bir nebze de olsa anlaşılabilmesini umut ediyorum. Günümüz toplumlarında duyguların dışa vurumu, bir nebze de olsa eski zamanlara oranla daha da çok ortaya çıkmaktadır. Bireyler bazen tek bir duyguyu yaşamak yerine, birkaç duyguyu aynı anda da yaşayabilmektedirler. İşte burada ortaya duygu durum bozuklukları çıkmaktadır. Bireyler çoğu zaman duygularını kontrol edebilirlerken, çoğu zaman da tamamen duygularının esiri olabilmektedirler. Bu noktada yardıma ihtiyaç duyarlar ve psikolojik destek alarak yeniden sağlıklı günlerine dönmek için çabalarlar. Gelin şimdi de duygu durum bozukluklarını kısaca inceleyelim.



### 1) Majör Depresyon

Bireylerin, gündelik yaşamlarını şiddetli bir biçimde etkileyen ve yaşamlarını devam ettirmelerini zorlaştırarak artık hayatı çekilmez bir hale getiren, tedavi gerektirecek düzeydeki şiddetli ruhsal çöküntülere majör depresyon adı verilmektedir. Günlük hayatta sürekli bir isteksizlik, bitkinlik, hiçbir şeyden keyif alamama, hayattan bir beklentisi olmama, ümidini yitirme ve uyku düzeninde bozulmalar şeklinde ortaya çıkan bu bozuklukta genetik faktörlerin çok bir etkisi

olmadığı ancak çocukluk döneminde yaşanan bazı travmaların bu bozukluğun ortaya çıkmasında büyük bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu bozuklukla baş etmeye çalışan bireylerde özellikle düşüncelerini belli bir konuda yoğunlaştırma ve bazı olaylara saplanıp kalma durumları görülebilmektedir. Bu saplanma (fiksasyon) da bireyin sürekli geçmişte yaşamasına ve keşkellerle dolu bir hayat yaşamasına neden olarak hayattan aldığı zevki ortadan kaldırmaktadır.

## 2)Manik Bozukluk

Bireyin bir duyguyu aşırı bir şekilde yaşaması anlamına gelen mani, dönemsel olarak ve çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Birey bu bozuklukta aşırı düzeyde bir coşku yaşayarak, çok hareketli, sinirli, aşırı konuşkan bir yapıya bürünmektedir. Özellikle dikkatinde yaşanan dağınıklık nedeniyle yapmakta olduğu veya yapmak istediği işlerdeki tam verimi sağlayamamaktadır.



Ortaya çıkan bu durum engellenmeye çalışıldığında ise bireyin aşırı bir öfkesi ile karşı karşıya kalılabilmektedir. Bu durumdaki bir bireye karşı sakin ve anlayışlı bir tavırla yaklaşarak gerekli psikolojik destek ve ilaç desteğinin verilmesi gerekmektedir. Bu sayede birey kendisini daha iyi hissedebilecek ve yaşadığı duygu patlamalarına bir nebze olsun engel olabildiğine şahit olarak kendisini daha iyi hissedebilecektir.



## 3)Bipolar (Çift Kutuplu) Bozukluk

Ruh halindeki aşırı değişiklikler olarak tanımlanabilen bipolar bozukluk, anlık duygusal değişimler ve davranışları içermektedir. Bu bozukluğun ortaya çıkmasında genetik faktörlerin etkisinin büyük olduğu düşünülmektedir. Bunun dışında beynin kimyasında ortaya çıkan bozuklukların da bipolar bozukluğa yol açtığı tahmin edilmektedir. Genellikle nöbet şeklinde ortaya çıkan bipolar bozukluk, kişinin sosyal yaşamını olumsuz etkileyerek, bireylerin çevresine de korku salabilmektedir. Bu nedenle bipolar rahatsızlığı olan bir bireyin ailesi özellikle bu bozukluk hakkında bilgi sahibi olmalı ve ona göre davranarak bireye gereken en iyi yardımı sağlayabilmelidir. Geçirilen nöbetler çoğunlukla 3-6 ay arasında geçebilmekte ancak yenilenme ihtimaline karşı birey gözetim altında tutulmalıdır.

Duygudurum Bozukluklarının Tedavisinde Hangi İlaçlar Kullanılmaktadır?

Yapılan incelemeler sonucunda duygudurum bozukluklarının tedavisinde en çok kullanılan ilaçlara da değinmek istiyorum. Biz psikolojik danışmanların alanı dışında olsa da çevremizde bu ilaçlardan birini veya birkaçını kullanan birini gördüğümüzde en azından adını duymuş olmak adına bu bölümü de ekleme gereği duymaktayım. Bu alanda en çok kullanılan ilaçları şu şekilde sıralayabiliriz:

- a) Prozac
- b) Lityum
- c) Haldol
- d) Valium vb.

Yukarıda yazdığımız ilaçları kullanan bir bireyin bu bozukluğu atlatma süreci hem bireyin kendisine olan inancına hem de ilaçlarını düzenli kullanıp kullanmamasına bağlıdır. Bu önemli noktalara dikkat edildiği takdirde bireyde kısa süre içerisinde düzelme görülebilecektir ancak tamamen geçmesi uzun bir süreci de beraberinde getirecektir.

**Ahmet Burak ÇÜRÜK**  
**Psikolojik Danışman**

## DUYGULARA YÖNELEN TERAPİ: AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ

**Bilişsel-davranışçı bir yaklaşım olan Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi, bir kişilik kuramı ve psikoterapi yöntemi olarak Albert Ellis tarafından 1955'te "Akılcı Terapi" adıyla geliştirilmiş; 1961'de "Akılcı-Duygusal Terapi" ve 1993'te günümüzde kullanılan "Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi" adını almıştır.**

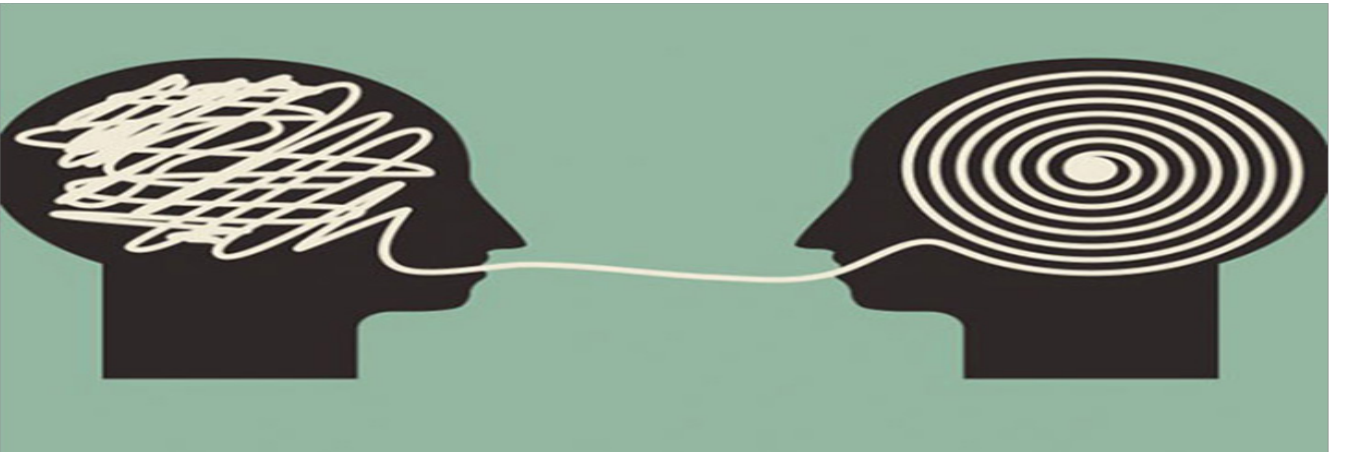
İnsanlarda hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünce vardır. Kendini koruma, kendi düşüncelerine odaklanma, yaratıcı olma, hissetme, kendi arkadaşlarıyla ilgilenme, hatalarından ders çıkarma yetilerine sahiptirler. Aynı zamanda kendine zarar verme, kısa süreli hazlara sahip olma, olaylarla ilgili düşünmekten kaçınma, erteleme, aynı şeyleri tekrar tekrar yapma, batıl inançlara sahip olma, mükemmeliyetçi olma özelliklerine de sahiptirler. Kendi kendimize yarattığımız bu akıldışı düşüncelerin bizim yararımıza olduğu ve değerli şeyler olduğunu sürekli kendimize söyleyerek bunların yerleşik bir hal almasına yol açarız.

Ellis duygusal açıdan rahatsızlığı olan insanların mantıksız ve akılcı olmayan biçimde davrandıklarını öne sürmektedir. Albert Ellis, insanların kaygılı, sıkıntılı ve depresif olmasına insanların akılcı olmayan inançlarının ve yanlış akıl yürütmelerinin sebep olduğunu düşünmektedir. Akılcı duygusal terapi, bireylere kendi duygularıyla yüzleşmeyi, rahatsız edici davranışlardan kurtulmayı ve yaşamı daha kaliteli olarak sürdürmeyi öğretir.

Akılcı duygusal terapinin amacı; danışanın kendini yenilgiye uğratan görüşlerini en aza indirmek ve daha gerçekçi, hoşgörülü bir yaşam felsefesi kazanmasına yardım etmektir. Bireylere kendi duygularından sorumlu olmalarını ve akılcı olmayan davranışlarından kurtularak hayattan zevk almayı öğretir.

ADDT'nin temel varsayımlarını Epictetus'un şu cümlesi özetlemektedir; "Bizi sorunlu yapan şey yaşadığımız olaylar değildir, bizim o olaylar hakkındaki görüşümüzdür". Bu sözden de anlaşılacağı gibi ADDT, insanların düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının kendisinin kontrolünde olduğunu vurgulamaktadır. ADDT yapısalcı kuramlardan biridir. Yani her insan kendi gerçekliğini kendisi oluşturmaktadır. Bu anlamda kişinin davranışının ne olacağını belirleyen bireyin gerçeklik algısıdır.

ADDT insan doğasına nötr bakmaktadır. İnsan ne psikanaliz kadar kötüdür ne de hümanizm kadar iyidir. ADDT her insanın içinde bir parça iyilik ve bir parça kötülük barındığını savunmaktadır. İnsanların temel amacı da kendini gerçekleştirme değildir. Amaçlar yaşantılar yoluyla oluşturulacaktır. Her duygu bir düşünceyle birlikte, duygusal ve algısal bozukluklar akıldışı düşüncelerin sonucunda ortaya çıkmaktadır.



Ellis'in insana bakış açısını daha iyi anlamlandırabilmemiz için 3 temel varsayım ortaya koymuştur bunlar;

- Düşüncelerimiz ve duygularımız çok yakın bir ilişki içindedir
- Düşüncelerimiz ve duygularımız birbirine eşlik etmektedir
- Hem düşüncelerimiz hem de duygularımız içselleştirilmiş konuşmalara eşlik etmektedir Ellis'in 3 temel varsayımından da anlayabileceğimiz gibi ADDT'nin odak noktası bireylerin duygu ve düşünceleridir.

ADDT, sağlıklı-uygun duygular ile sağlıksız-uygun olmayan duygular arasında bir ayırımı varmaktadır. Bu ayırım neticesinde sağlıklı duygular, hem talepleri, arzuları ve tercihleri vurgulayan duyguları hem de bireyin talepleri reddedildiği zaman kendiliğinden oluşan duyguları ifade etmektedir. Sağlıklı olumlu duygular, sevgi, saygı, mutluluk, keyif, merak gibi duyguları; sağlıksız olumsuz duygular ise üzüntü, hayal kırıklığı, pişmanlık, can sıkıntısı, hoşnutsuzluk gibi duyguları içermektedir. Bireylerde var olan bu duygular hayatta neyi daha az ve neyi daha çok isteyip elde edeceği konusunda bireyleri motive etmektedir.

Depresyon, kaygı, üzüntü, umutsuzluk, yetersizlik gibi duygular sağlıksız olumsuz duygulara örnek verilebilir. Sahip olunan bu duygular hem olumsuz şartları değiştirme konusunda bireylere yardım etmezler hem de içinde bulunulan şartların daha da kötüleşmesine neden olurlar.

Sağlıklı olmayan olumsuz duygulara, fizyolojik yönden kalp çarpıntısı, nabız yükselmesi gibi otonom sinir sistemi belirtileri eşlik eder. Davranışsal açıdan da bireylerin kendilerine zarar veren birtakım davranışlara neden olabilirler ya da bireylerin var olan sorun çözme becerilerini ketleyebilirler.

Ellis birçok kuramcının aksine insanın sevilme ve kabul edilme ihtiyacının olmadığını söyler. Ancak insanlar sevilmemeye veya kabul edilmemeyle karşılaşsalar bile ADDT onların depresyona girmelerini engellemeye çalışır. Diğer bir önemli husus da suçlama eğilimimizdir. Ellis'e göre insanların sorunlarının temelinde suçlama eğilimleri vardır. Ellis eğer hem kendimizi hem de başkalarını suçlamaktan vazgeçersek günlük hayatta yaşadığımız sıkıntıların kendiliğinden çözüleceğini söyler. Ellis'in bu söyleminden anlaşılabileceği gibi insanların yanlış inançları olmasa herhangi bir duygusal rahatsızlıkları da olmayacaktır. Ellis insanların uzun zamanlı hazcı olmasının gerektiğini düşünmektedir. Hazcı olmadan kasıt acılardan kaçmak ve zevk duygusunu aramak şeklinde temel bir motivasyonunu kastetmektedir. ADDT'yi daha iyi anlamak için şimdi ABC Modelini inceleyelim;

#### ABC MODELİ

ABC Modeli ADDT'nin merkezi durumundadır. ABC modelinin amacı; içsel konuşmanın ve varsayımların, akıldışı düşüncelerin, duygu ve davranışların temel nedeni olduğunu göstermektir. Böylelikle, ABC modeli ile insanların yarattıkları duygusal tepki ve bozulmalardan kendilerinin sorumlu olduğu gösterilmiş olacaktır.

A: Harekete Geçiren Olay ( Yeni bir ortama girme)

B: İnançlar ( Konuşurken yanlış bir şey söylersem mahvolurum)

C: Sonuçlar veya Duygusal Tepkiler (Titreme, terleme, kekemelik)

Bu sıralama bireylerin olaylar karşısında verdikleri tepkileri açıklamaktadır.

Bir birey ne zaman yeni bir ortama girse heyecanlanmaktadır.



Hakan 27 yaşındadır ve insanların önünde dans etmekten hoşlanmamaktadır ama kız arkadaşı Se-  
def dışarı çıkıp eğlenmek istemektedir. Bu konuda yaşadıkları tartışmalar yüzünden ilişkileri kötüye gitmektedir. Hakan bu konuda yardım alabilmek amacıyla bir ADDT danışmanı Burcu Hanıma gitmiştir. ADDT’de tipik bir değerlendirmenin ne olduğu aşağıdaki diyalogda görülebilir:

Hakan: Ben dışarıda bir yerde dans edemem

Burcu: Neden?

Hakan: Çünkü dehşete kapılıyorum

Burcu: Senin dehşete kapılmana neden olan şey nedir?

Hakan: Çevremdeki insanlar beni izliyor olacaklar

Burcu: Seni izlerlerse ne olacak?

Hakan: Benim ne kadarda berbat dans eden biri olduğumu görecekler

Burcu: Peki insanlar senin ne kadar berbat dans eden biri olduğunu görürlerse ne olacak?

Hakan: Bana gülecekler

Burcu: Gülerlerse?

Hakan: Bu kesinlikle kötü bir şey

Burcu: Onların sana gülmesinde kötü olan şey nedir?

Hakan: Kendimi bir aptal olarak hissedeceğim ve düşüneceğim.

Bu diyalogda da görüldüğü gibi danışman Burcu Hanım problemin ne olduğunu anlamıştır. Hakan insanların önünde aptal gibi görünmeyi felaketleştirmektedir. Yani danışanlar kendilerini duygusal olarak iyi hissetmemelerine yol açan çıkar-samaları (Hakan dans ederken başkalarının ona bakıp gülmesi ve bunun felaket bir şey olduğu düşüncesi ile ilişkilendirmiştir) hakkında da akıldışı inançlar oluşturabilmektedirler. Bu örnekten de anlaşılacağı gibi danışanların yaptığı çıkar-samaların yanlış olabileceğidir. Hakan’ı görenlerin ona güleceğini kim bilebilir ki? Belki de onu alkışlayacaklardır.

## AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ’DE KULLANILAN TEKNİKLER

### BİLİŞSEL TEKNİKLER

Mantık Dışı İnançlarla Tartışma, Bilişsel Ev Ödevleri Verme, Akılcı Baş Etme İfadeleri, Mizah

### DUYGUSAL TEKNİKLER

Akılcı Duygusal Hayal Kurma: Danışanlardan kendilerini görmek istedikleri bir durumda hayal etmeleri istenir. Bu tekniğin amacı danışanların başlarına gelecek olumsuz bir durum karşısında hislerini nasıl kontrol edecekleri ve sıkıntıya dair etkilerle nasıl çözeceklerini anlatmaktır.

Rol Oynama: Danışanların herhangi bir duruma ilişkin yanlış inançlarını rol oynayarak fark etmesi ve bunları değiştirmesi üzerinde çalışılır.

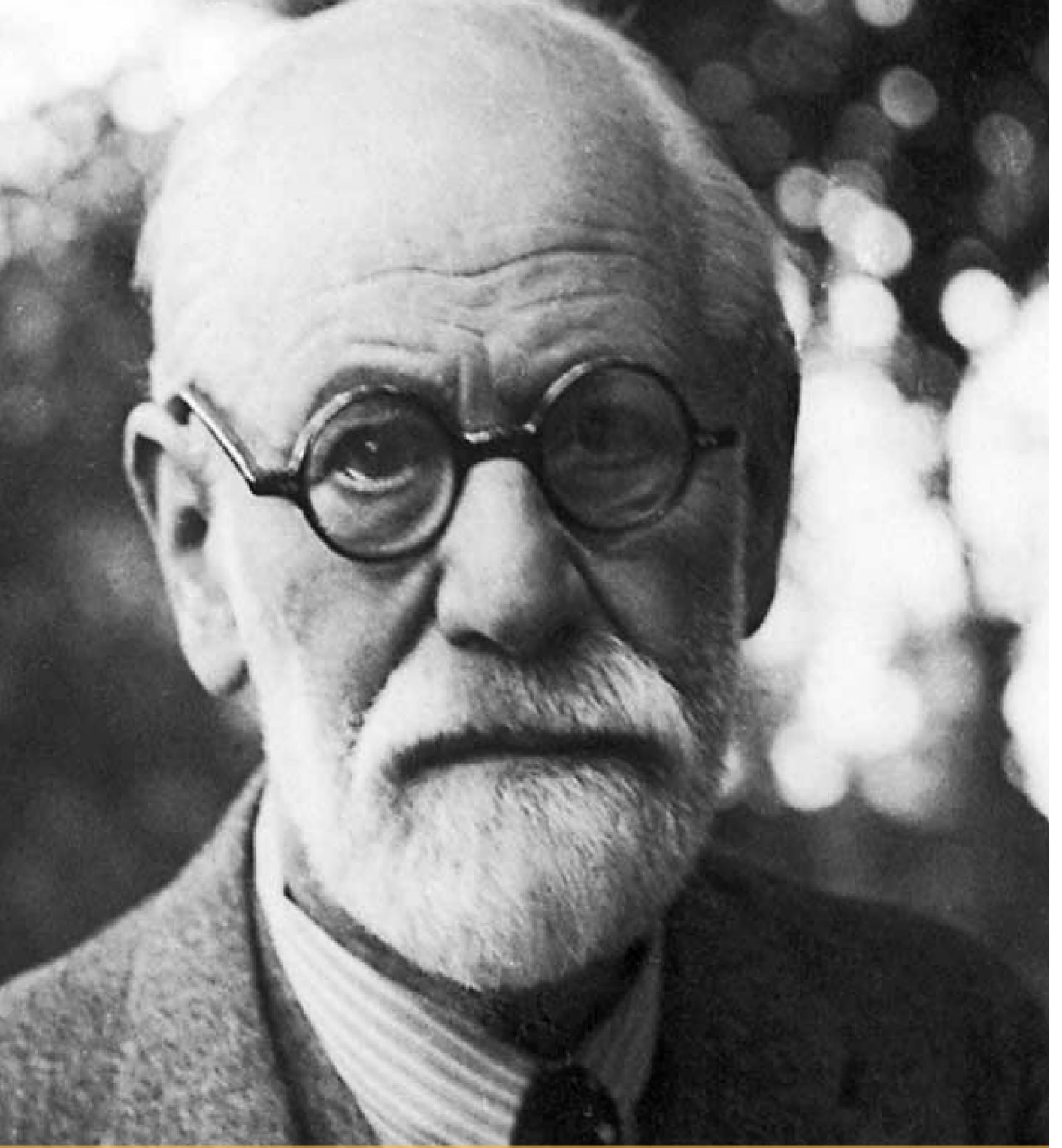
Utançla Müdahale: Başkalarının bize karşı inançlarından kaynaklanan utanma duygusunu ortadan kaldırmaya çalışır. Teknikteki amaç başkalarının bizim hakkımızdaki olumsuz düşüncelerinin aslında yersiz olduğu gerçeğinin kabul ettirmektir. Örneğin danışan toplum karşısında konuşurken hata yapmaktan korkuyorsa; danışandan bilerek hata yapması istenir.

Güç ve Çaba Kullanımı: Danışanların sahip oldukları akıldışı inançlarıyla tartışmaları, entelektüel düzlemde duygusal düzleme geçmeleri sağlanır.

### DAVRANIŞÇI TEKNİKLER

Etkinlik Ödevleri, Pekiştirmeler ve Cezalar

**Salim KATRANCI**  
**Psikolojik Danışman**



**"İnsan mutlu olmak ister, bu yüzden berbat haldedir."**

**SİGMUND FREUD**

## BUMERANG

**Yaşıyoruz. Bazen günleri sayarak bazen de geçtiğini bile anlamadan yaşıyoruz. Bugün bir sonbaharım. Aylardan eylül. Eylül bir türlü bitmek bilmiyor. Sıkılıyorum. Bir rüzgâra bürünüyorum. Önüme ne geliyorsa kasıp kavuruyorum. Sanırım bu aralar biraz hırçınım. Yoruldum.**

**Peşime takıp sürüklediklerim de benden pek hoşnut değil gibi. Zorla güzellik olmaz ya. Onlardan kurtulmak istiyorum. Ben gittikçe onlar peşimden geliyor. Artık onları taşıyacak gücü kendimde bulmuyorum. Geçmişin tozu paçalarımın bulaştı bir kere. Ortalık toz duman. Önümü göremiyorum. Nereye gideceğim bilmiyorum. Tüm yollar çıkmaz sokak oluyor bir anda. Duvarlara çarpıyorum. Aşamıyorum. Çok kararsızım ve bir o kadar da korkak.**



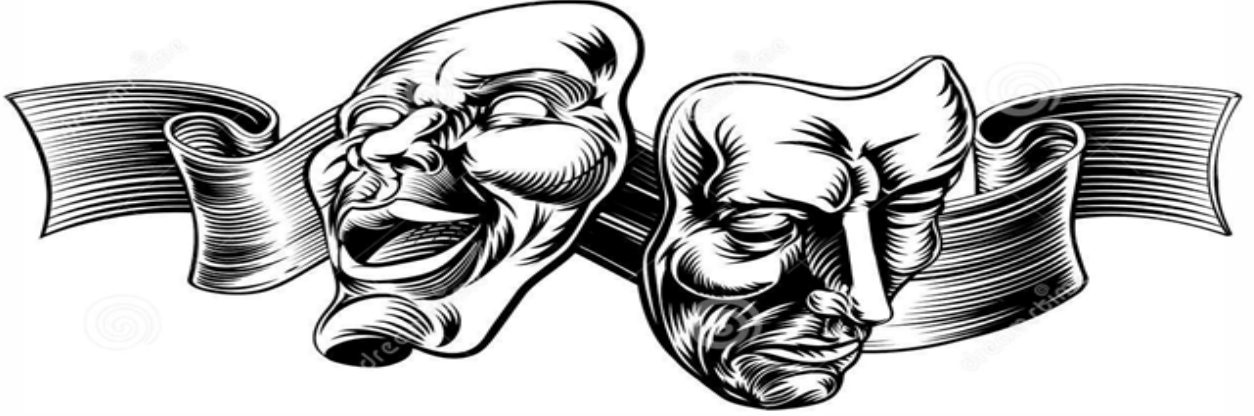
Bir ağaç görüyorum. Rüzgâr olup geçmişin tozu ile geleceğe gitmeye çalışmak-tansa geleceğin bana gelmesini beklemeye karar veriyorum. Günler hızla geçiyor. Çiçekler açıyor. Meyveler veriyorum. Köklerimi sulayıp benim ile dertleşen insanlara meyvelerimden ikram ediyorum. Paylaştıkça çoğalıyorum. Se-vildikçe mutlu oluyorum. Mutlu oldukça daha çok seviyorum. Bazen sözde aşıklar geliyorlar. Gölgame sığınıp bana yaslanıyorlar. İsimlerini gövdeme kazıyorlar. Canım yanıyor. Bu yara kapanır biliyorum. Ama insanların sözleri ile kalplerde açtıkları yara bir türlü kapanmak bilmiyor. Yanımda bir ağaç var. Bu bir servi ağacı. Pek yıkıldığını görmedim. Her zaman güçlüdür o. Ne zaman bir şeylerden vazgeçsem o yanımdadır. Bir gün hiç unutmuyorum bise-hap bir günde yağmur taneleri toprağa koşar-casına düştü gövdelerimize.

Arkadaşımın bir dalı kırıldı. Servi ağacına yağ-murla bir şey mi olurmuş canım? Öyle şey mi olur demeyin. Ne kadar güçlü olsak da hangimiz hiç olmadık yerlerde yenik düşmüyor muyuz hayata? Kırılan dallarına uzandım. Ona des-tek oldum. Zorlandım. Gücümü sonuna kadar zorladım. Yoruldum biraz da. Lakin onu öyle bırakmaya vicdanım el vermezdi. Sonbahar tekrar geliyor. Yapraklarımdan da bir hayli sıkıldım. Bir değişiklik istiyorum. Şöyle bir silkilendim ve onlardan kurtuldum. Bu seferde kendimi bir boşluğa düşmüş gibi hissediyorum. Artık başka bir maceraya atılma vakti. Geleceği hala merak ediyor ve beklemekten vazgeçi-yorum. Geçmişte pişman olsam da tekrar bir rüzgâr olup kaybolup gidiyorum.

**İbrahim Can Yurdunuseven  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi**

## EKSİKLİ YAŞAMAK

**Dünya gittikçe yaşanabilirliğini kaybediyor demiştim bir sabah haberleri izledikten sonra. Dünya iyice gri, soğuk, havasız, duygusuz bir yere dönüşmeye başladı, demiştim. Kapıdan çıktığımızda kötülükleri görmemek, acıları hissetmemek, hiçbir şeye tahammül etmemek için maskelerimizi geçiriyoruz yüzümüze. Böylelikle her şeyin yolunda olduğunu varsayıyoruz. Diğer insanların kalbiyle bağlarımızı koparıyoruz. Acının gözlerine bakmaya cesaret edemiyoruz. Cenazelerde güneş gözlüğü takmamız bundan mı yoksa?**



Bizler Gabby Gingras değiliz, biz acıyı hissedebiliyoruz. Gabby hastalığı (duyusal nöropati) nedeniyle acıyı hissetmiyor. Beynine acı sinyali gitmediği için kendine zarar veriyor. Diğer çocuklar sobada bir defa yandıktan sonra elini çekerken, Gabby'nin yanan elinin kokusunu annesi duyduğu için tamamen yanmaktan kurtuluyor. Hepimizde de "duyusal nöropati" olmadığına göre bilinçli bir tercih bizimkisi. Yanımızda kadınlar cinayete kurban giderken, çocuklar istismara uğrarken, sokak hayvanlarına işkenceler edilirken, daha nice türlü kötülükler olmaya devam ederken biz seyrediyoruz sadece... Sadece sessizliğimiz eşlik ediyor yaşananlara... Oysa acıları hissedip bir şeyler yapmamız gerekiyor. Acı bizi hayata bağlar. Hissetmiyormuş gibi yapmaya çalışarak her şeyi daha da acı yapacağız. Ali Ural'ın dediği gibi "Acı çekmeye başlamazsak yanmaktan kurtulamayacağız."

Kötülükleri görmezden geldiğimiz gibi iyilikleri de görmemeye başlıyoruz. Etrafımızdaki hiçbir güzelliğin farkında değiliz. Bir yakınımıza, arkadaşımıza, komşumuza en son ne z aman güzel bir söz söyledik, hatırlamıyoruz bile. Birine güzel söz söylemekten kaçınır olduk. Kendimizden kaçır olduk.

Bir başkasının mutluluğunu paylaşabildiğimizde, bir güzellik karşısında tebessüm edebildiğimizde, bir acıyı iliklerimizde hissedebildiğimizde dünya çok daha iyi bir yer olacak.

Duygularımızın farkında olmak, onları sağlıklı bir şekilde yaşamak bizi hayata bağlayacak...

**Burcu YAPAR**  
**Psikolojik Danışman**

## DUYGU LÜGATİ

Duygular bilindiği gibi önce beyinde oluşan, daha sonra nöronlar aracılığıyla vücutta yaşanan yansımalarıdır. Beyinde oluşup vücutta yansıyan duyguların tanımları kişiden kişiye göre değişse de genel anlamda duyguları; olumlu duygular ve olumsuz duygular olmak üzere iki kategoriye ayrılıyor. Yaşamında iyi bir performans sergileyen bireyler olumlu duyguları, yaşamında kötü bir performans sergileyen kişiler ise, olumsuz duyguları daha kolay tanımlar. Bu hipotezi oluşturan yazar nasıl bir duygu içerisinde yazmış bilmiyorum lakin haksız değil onu biliyorum. Yazar bize kısaca “en çok hangi duyguyu yaşarsan en kolay o duyguyu tanımlarsın.” demek istiyor. Örneğin dünyada en çok hayal kırıklığını sen yaşıyorsan eğer hayal kırıklığını en iyi sen tanımlarsın ya da başka bir deyişle dünyada ki en güzel, en iyi aşkı sen tanımlıyorsan eğer dünyadaki en kaliteli aşık sensin demek istiyor. Bir hüznün tanımı yapılacaksa en güzel biz tanımlarız diyorsan hüznün dibini yaşıyorsun demektir, diyor. Yazının başında duyguların olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrıldığını belirtmiştim. Olumlu ve olumsuz duygular hakkında aşağıda birkaç duygu ve o duyguları naçizane birkaç cümleyle tanımlamaya çalıştım. Keyifli okumalar dilerim...

### Mutluluk:

Serotonin hormonu.  
Kendisi ile barışık olma hali. Çocukluk.Gülümsemek.  
Masalların sonu.  
Herkesin peşinde olduğu, aradığı ama kıymetini bilmediği duygu.  
Mutsuzluğun hammaddesi.

*“Mutluluk, kelebek olup uçmasıdır ipek böceğinin  
Irmağın denize kavuşturmasının bir adı olmalı  
Mutluluk, beşikte uyuyan ilk çocuğuna bakmasıdır  
bir annenin”*

**Ahmet Erhan**

### Sevgi:

Bin bir türlü hali var, saymakla bitmez.  
Selvi boylum al yazmalım.  
Bağlılık.  
Yaşamın anahtarı.  
Sevginin bulunmadığı yerde aklı da arama.

**Dostoyevski**

### Hüzün:

“İyiym” kelimesinin ardındaki tek gerçek sebep. Biraz eylül, biraz nisan yağmuru,  
En çok da akşamüstü... Yıllar sonra okuduğu liseye atanan öğretmendir.

*“hüzün ki en çok yakışandır bize”*

**Selim İleri**

### Yalnızlık:

Kimsesizlik.  
Alışkanlık.  
Kanın uyuşmaması.  
Yaşamımızın sırtında bir kambur. Trene bin-yorsun. Trenin içi dolu, boş koltuk kalmamış.  
Sessizce oturup kulaklığını takıyorsun...  
*“Tüm şehir bana küstü, Bir kedim bile yok,  
Anlıyor musun? Hadi gülümse...”*  
Dermanı aşk...  
*“insan bir ölümü istemez, bir de ondan beter  
bir yalnızlığı  
ama ikisi de muhakkak gelir başına bir yalnız  
yaşama sırasında.  
ölümün değil ama yalnızlığın bir tek çaresi var,  
dedi.  
tek çaresi aşktır bir yalnız yaşama sırasında  
nefes almanın”*

**Bana Bir Şeyhler Oluyor**

### Hayal Kırıklığı:

Çıt, çıt, çıt...  
Mutsuzluk kapısı.  
Donakalmak.  
Yanılgılar yığını...  
Yürek sıkışması.  
Bir, ayrılık ölümle eşdeğerdir bir de hayal kırıklığı...  
*Dolu sandığımız boş bir fotoğraf makinası ve  
çekiyoruum diyen bir ses...*

**İbrahim Tenekeci**

**Mehmet KARACAR**  
Psikolojik Danışman



## TEMEL KALAFAT İLE RÖPORTAJ

Merhaba hocam, öncelikle Persona ekibi adına bizimle röportaj yapmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ediyorum.

**1)İlk olarak sizi tanımakla başlayalım. Kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?**

1980 yılında Giresun'un Görele ilçesinde doğdum. İlk öğretilimi Kocaeli'nin Hereke ilçesinde ortaöğretilimi Mersin-Gölnar'da, liseyi ise Kocaeli'de tamamladıktan sonra üniversite hayatına lisans olarak Ondokuz Mayıs Üniversitesinde başlayıp, doktorayı Ankara Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalında tamamladım. Samsun'da bir devlet okulunda 3.5 yıl psikolojik danışmanlık yaptıktan sonra ise Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi'nde görev yaptım. Hala Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde görevime devam ediyorum. Alanımda daha çok kariyer çalışmalarını tercih ediyorum. Doktora tezimin konusu da insanların kariyer geleceği algısına ilişkin çalışmalarını içeriyordu.

**2)Size göre “duygu” nedir? Bize kendi “duygu” tanımınızı yapabilir misiniz?**

Bana göre duygu, organizmanın farklı yaşam koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olan temel beyinsel etkinliklerdir. Beyin farklı zamanlarda farklı hormonlar yoluyla organizmanın hayatını sürdürmesinde, çevresine uyum sağlamasında yardımcı olmaktadır.

**3)Olumlu ve olumsuz duygular hakkında bizlere neler söyleyebilirsiniz?**

Aslında olumlu ya da olumsuz duygu diye bir durum yoktur. Tüm duygular olumludur. Hepsinin insan için bir fonksiyonu vardır. İnsanın sadece bu duyguları kullanış biçimi duyguları olumlu ya da olumsuzmuş gibi göstermektedir. Örneğin mutluluk olumlu bir duygu olarak çoğu zaman tanımlanmaktadır. Fakat şöyle düşünelim, bir kişi eşini kaybetti ve onu gerçekten çok seviyor. Buna rağmen cenazede çok mutlu. Bu durumda kimse mutluluğu olumlu olarak değerlendirmez.

Hatta üzüntüden ne yapacağını şaşırdı falan derler. Aynı şekilde tersini düşünelim; öfke örneğin çoğu kişi tarafından olumsuz bir durum olarak değerlendirilir. Fakat bir kişinin savaş içinde olduğunu ve evine, eşine, çocuklarına zarar ihtimalinin olduğunu varsayalım. Burada kişinin öfkelenip gerekli tedbirleri alması gerekir. Bu anlamda verilen durumda öfke olumlu bir duygudur. Yani duyguların olumlu ya da olumsuz olması içinde bulunulan duruma ve ifade ediliş tarzına da bağlıdır. Kişinin öfkelenildiği zaman bunu saldırganlık biçiminde değil, diyaloga dayalı ifade etmesi gerekir ya da çok mutlu olduğunda bunu bağırıp, çağırarak değil belki gülümseyerek, sarılarak ifade etmesi gerekir.

#### **4)Gözlem ve tecrübelerinize göre Türkiye’de öğrencilerin ve yetişkinlerin duygu durumları nasıl? Daha çok duygularımızı açığa vurmayı mı tercih ediyoruz yoksa bastırmayı mı? Bunda Türkçe’nin gücü ne derecede etkili?**

Açıkçası gözlem ve tecrübelerle birlikte bu konuda yapılan çalışmalar da bizim için oldukça açıklayıcı. Türkiye’deki toplumsal özelliklere bakıldığında daha çok Asya, Doğu toplum özellikleri gösterdiği görülmektedir. Bu anlamda duyguların üstü kapalı ifade edilmesi vardır. Mesela eski Türk filmlerini hatırlayın, eğer kadın erkeği seviyorsa ya da erkek kadını seviyor ise bunu anne- babaya açıktan söylenmesi pek tavsiye edilmez. Daha dolaylı yollar kullanması önerilir. Pilava kaşık saplama gibi yöntemler bunun bir örneğidir. Geçmişe nazaran Türkiye bu konuda elbette epey yol kat etti ama hala gördüğüm kadarıyla duyguları ifade etmede sorunumuz var. Genel anlamda özgüvenimiz düşük, çünkü temel toplumsal yapı da bunu desteklemiyor. Sürekli olarak herkes duygularını bastırma yönünde telkin alıyor. Fakat duyguları ifade etme konusunda Türkçenin yetersiz olduğunu düşünmüyorum. Türkçenin yeterince kullanılmadığını düşünüyorum. Eğer gerçekten dilin özellikleri iyi kullanılsa, gençlerimiz diline hakim olsa duygularını hem nesir hem de şiir yoluyla çok iyi ifade edebileceklerdir.

#### **5)Duyguların psikolojik danışma oturumlarının çok önemli bir ögesi olduğunu biliyoruz. Size danışanlarınız daha çok hangi duygularla gelmekte? Duygu yönetimiyle ilgili ne gibi çalışmalarınız oluyor? Duygularla nasıl çalışıyorsunuz?**

Şunu söyleyebilirim ki görüşmelere gelen birçok danışmada üzüntü, güvensizlik, yalnızlık, kararsızlık gibi duygular kesinlikle var. Duygu çalışmalarında öncelikle kişilerin duygularını tanımasına yardımcı oluyoruz. Çünkü henüz insanlar duygu, düşünce ve davranış arasındaki ayrımı yapamıyor. Mesela duygun nedir bu durum için diyorum. Kaçıp gidiyorum diyor. Aslında tanımladığı şey bir duygu değil davranış. Bu nedenle önce duygu ifade eğitimi veriliyor. Öncelikle anlattıkları olaylar ya da bizim belirlediğimiz vakalar üzerinden sadece kendilerinde oluşan duygularla ilgili ifadeler kullanmalarını istiyoruz. İkinci olarak ise duyguları ifade etme üzerine çalışmalar yapıyoruz. Özellikle sizin de bildiğiniz gibi burada boş sandalye ve rol oynama gibi teknikler oldukça etkili oluyor. Son olarak ise duyguların kontrolü ve yönetimi geliyor. Bu kısımda özellikle danışanlar geçmişte yapmak isteyip gerçekleştiremedikleri davranışlarla ilgili pişmanlıklarını ortaya koyuyorlar. Bu anlamda geçmiş yaşamlarına ait olaylarla ilgili rol çalışmaları yapılarak duygu kontrolü sağlanabiliyor.

#### **6)Yeni göreve başlayan psikolojik danışmanlara “duyguların tespit edilmesi, duygu yansıtması ve danışana ifadesi “ konularında tavsiyeleriniz var mı? Nelere dikkat etmeliler?**

Yeni göreve başlayan psikolojik danışmanlara öncelikli önerim, kendi duygularını ve komplekslerini tanımlarındır. Çünkü bunlarla yüzleşmeyen bir psikolojik danışmanın başkalarına yardımcı olma şansı yok. Bu duygusal eksikliklerini çözmemişse danışma sürecinde sürekli kendisi ile çatışma halinde olacaktır. Daha sonra ise duygu kelime dağarcıklarını genişletmeleri gerekir. Çünkü yeni psikolojik danışmanlar ilk başta birçok duygu ile ilgili bilgi sahibi olamayabilir. Duygu hafızası genişledikçe ancak diğer kişilerle daha kolay empati kurabiliyor. Bu anlamda başlangıç olarak Paul Ekman’ı okumalarını tavsiye ederim. Çünkü Ekman sekiz temel duygu ve bunların bedensel ifadesinin kültürden kültüre değişmediğini söyler. Bu duyguları burada söylemeyeceğim, onları da arkadaşlar artık inceleyip, öğreneceklerdir.

**7)Danışma oturumlarında duyguların açığa çıkması için metaforların, deyimlerin kullanılmasının önemi nedir sizce?**

Eğer metaforlar ve deyimler yerinde kullanılırsa etkili araçlardır. Fakat bunları kullanabilmeniz için danışmanınınızın da entelektüel seviyesinin buna uygun olması gerekir. Bunun yanı sıra psikolojik danışman da gerçekten duyguları yakalayabilen ve anlaşılır metaforları kullanmalıdır. Örneğin mutluluk için “bulutlar üzerinde uçmak ya da etekleri zil çalmak” bizim kültürde oldukça yaygın kullanılan deyimlerdir ve duyguların tanınmasında ve ifadesinde oldukça etkili olacaktır. Yani bilinen ve yaygın metaforlar kullanılmalıdır. Böylece duyguların ifadesi ve iletişim kolaylaşmalıdır.

**8)Bazen çok yoğun duygularımızla baş edemez ve bastırırız, bunun avantaj ve dezavantajları nelerdir?**

Duyguların bastırılması doğru bir davranış değil. Çünkü bu durum gerçekten uzaklaşmak demektir. Birey bu şekilde spontanlığını yani doğallığını kaybedecektir. Daha önce de vurguladığım gibi önemli olan duyguların doğru biçimde ifadesidir. Bastırılan duygular bir süre sonra birikerek daha kuvvetli bir birimde tekrar ortaya çıkacaktır. En kötü olasılıkla, biriyle konuşarak, bu da olmuyorsa yazarak duygular ifade edilebilir.

**9)Duyguların kontrolü ne derecede bizim elimizdedir? ( Kendi duygularımız ve başkalarının duyguları)**

Başkalarının duygularını kontrol etmek zor. Ancak doğru iletişim biçimleri ile duyguların olumlu bir biçimde aktarımı sağlanabilir. Fakat bireyin kendi duygularını kontrol etmesi yani onları daha çok yönetmesi diyelim daha kolaydır. Birey bu sonuca da kendini eğiterek ulaşabilir ancak. Eğer gerçekten birey kendi duyguları üzerinde çalışır, hangi duygu tepkilerini ne zaman yaşadığını bilir, bazı tepkilerin olumsuz sonuçları hakkında fikir sahibi olursa, o zaman duygularını da rahat bir biçimde kontrol edip, yönetebilir. Mesela haberlerde bir anlık öfke ile işlenen cinayetler, üzüntü sonucu meydana gelen intihar davranışları bu duygusal çöküşlerin sonucudur. Duygusal çöküş de yaşam problemleri ile etkili bir biçimde baş edememek demektir. Bu konuda özellikle pozitif psikolojinin açıklamalarına başvurulabilir.

**10)Sizce empati bir yetenek mi yoksa sonradan kazanılabilir/geliştirilebilir mi? Karşımızdaki-nin duygularını tam anlamıyla anlamak mümkün mü veya en iyi nasıl anlarız?**

Empati kesinlikle sonradan eğitimle kazanılabilecek bir beceridir. Fakat bazı insanlar doğuştan diğer insanları anlamaya daha yatkın olabilir. Eğer kişinin bu eğilimi desteklenmezse empati becerisi de oluşmaz. Aslında bu soru bize davranışlarda kalıtım mı yoksa çevre mi etkili sorusuna götürüyor. Daha tam anlamıyla bunun cevabını veren olmadı. Davranışta her ikisinin de etkili olduğu düşünüldüğüne göre empati için de aynı şey söylenebilir. Diğer soruya gelince, karşımızdaki kişinin duygularını yüzde yüz anlayamamış da büyük oranda ipuçlarına bakarak tahmin edebiliriz. En kesin yol bireyle iletişime geçerek kendisine sormaktır. Fakat beden dili ipuçları da bu amaçla kullanılabilir. Daha önce vurguladığım gibi Paul Ekman'ın kitapları bu konuda iyi bir başvuru kaynağıdır.



### 11)Duygularımızın çeşitliliği, yoğunluğu ve onların farkına varmak yaşam kalitemizi nasıl etkiler?

İnsan değişken bir varlıktır. Gün içindeki en ufak bir olay duygusal değişime sebep olur. Duyguların fark edilmesi öncelikle bu değişimlerin neden olduğu tepkilerin kontrolüne yardımcı olur. Örneğin sabah izlediği kaza haberi sonrası çok sarsılan birey, trafikteki en ufak hatalara tahammülsüzlüğünün sebebinin bu olduğunu anlayabilir. Ya da tam tersi bir başkası trafikteki tahammülsüzlüğünün davranışların gururunu zedelemesi olduğunu fark edebilir. Böylece öz farkındalık geliştiren bireyin daha kontrollü davranışlar sergilemesi beklenir. Sonuçta duygusuz bir anımız yok, duygusuz dediğimiz insanların bile duyguları var. Bunları fark edebilen insan yaşam problemleri ile daha kolay baş edebilir.

### 12)Carpe Diem felsefesi ile duyguları nasıl ele alabiliriz?

Carpe diem yani anı yaşamak, bireyin tüm varlığı ile sergilemesi gereken bir davranıştır. Duygu, düşünce ve davranış bağının bir arada bulunması gerekir. Bu nedenle yaşanması gereken duygular ertelenmemelidir. Çünkü bu duyguların olumsuz yansımaları sonradan ortaya çıkacaktır. Örneğin yas süreci içinde olan birinin duygularını bastırması, ilerleyen zamanda psikosomatik bazı rahatsızlıklar olarak ortaya çıkabilmektedir. İşte bu durumun nedeni duygunun yaşandığı zaman içinde ele alınmamasıdır. Aslında alandan arkadaşların da bileceği gibi özellikle Gestalt yaklaşımında ve psikanalitik yaklaşımda geçmişte kalan bu duygular üzerine çalışıp, bireyin duygusal olarak rahatlamasına yardımcı olunmaktadır. Sonuç olarak zamanında yaşanmayan ya da üzerinde çalışılmayan her şey bir problem olarak karşımıza çıkacaktır.



### 13)Bir akademisyen olarak çalışma alanlarınızı seçmeniz ve konularınızı belirlemenizde duygularınızın etkili olduğunu düşünüyorsunuz?

Kesinlikle düşünüyorum. Örneğin ben hareketi ve çalışmayı seven bir insanım. Bu anlamda ilk çalışma hayatıma başladığımda birçok konu üzerinde akademik çalışma yaptım. Fakat daha sonra kariyer alanındaki çalışmaların beni daha fazla heyecanlandırıldığını fark ettim. Bu nedenle bu alana daha fazla yoğunlaştım.

### 14)Son olarak Duygu Gereksinimi Ölçeği'nin Türk Kültürüne uyarlama çalışmanızdan bizlere kısaca bahsedebilir misiniz?

Aslında bu ölçek üzerinde çok fazla katkı olduğunu söyleyemem. Asıl çalışmaları Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde değerli hocam Prof. Dr. Veli Duyan hocam ve değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul Uçar hocam yaptılar. Çalışmadaki temel amaç özellikle sevgi evleri ve diğer yetiştirme yurtlarındaki çocukların sevgi ihtiyacı ile ilgili değerlendirmeler yapmaktır. Çünkü özellikle bu çocukların duygusal anlamda bazı eksikliklere sahip olunabileceği düşünülüyordu. Daha sonra bu konuda oldukça güzel veriler elde ettiler. Zaman zaman bu verileri Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile de paylaşarak hizmetlerin gelişimine katkı sunuyorlar.

### Katkılarınız için çok teşekkürler..

Ben teşekkür ederim, çalışmalarınızda başarılar...

## YANI BAŞINIZDAKİ SOSYOPAT - KİTAP ANALİZİ

**Kitabın Adı :** Yani Başınızdaki Sosyopat

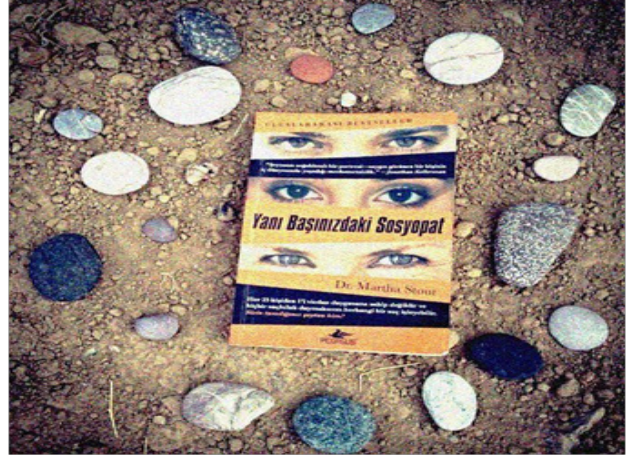
**Yazarın Adı :** Dr. Martha STOUT

**Çeviren :** Tuğçe AYTEŞ

**Yayıncılık :** Pegasus Yayınları

**Yayınlanma Tarihi :** Nisan 2009

**Sayfa Sayısı :** 272



### Yazar Hakkında

Dr. Martha Stout, serbest hekimlik yapan bir klinik psikolog. Harvard Tıp Okulu'nda Psikiyatri Departmanı'nda 25 yıl hizmet verdi. Ayrıca The Myth of Sanity (Akıllılık Miti) kitabının da yazarı. Massachusetts'te Cape Ann'de yaşıyor.

Kitabın kapağını araladığınızda tüyler ürpertici bir başlangıçla karşı karşıya kalıyorsunuz; “eğer başarabilirseniz, hiç vicdan sahibi olmadığınızı hayal edin, hem de hiç. Ne yaparsanız yapın hiçbir suçluluk veya pişmanlık duygusu yaşamadığınızı, yabancıların, arkadaşlarınızın ve hatta aile fertlerinin iyi hali için kaygıların kısıtlayıcı hissinin hiç olmadığını hayal edin. Her ne kadar bencil, tembel, zarar verici veya ahlaksız davranmış olursanız olun, utançla hiçbir mücadeleniz, tüm hayatınız boyunca bir tane bile, olmadığını hayal edin. Ve sorumluluk kavramının, başkalarının ahmaklar gibi sorgulamadan kabul ediyor gördükleri bir yükümlülük dışında bir şey olduğunu bilmiyormuş gibi davranın.

Şimdi de bu garip hayale sizin psikolojik yapınızın onlarinkinden tümenden farklı olduğunu saklama yeteneğinizi ekleyin. Herkes vicdanın insanlar arasında evrensel olduğunu varsaydığı için, vicdandan bağımsız olduğunuz gerçeğini saklamak neredeyse hiç çaba gerektirmeyecek. Suçluluk veya utanç duygusuyla hiçbir arzunuzdan geri tutulmayacaksınız, soğuk kanlılığınızdan dolayı kimseyle yüzleştirilmeyeceksiniz. Damarlarınızdaki buzlu su o kadar tuhaf, onların kişisel deneyiminin o kadar uzağında olacak ki durumunuzu ancak nadiren sadece tahmin edebilecekler.” Hayal edebildiniz mi?

Eğer ilk beş duyumuz fiziksel olanlarsa -görme, duyma, dokunma, koklama, tatma- ve altıncı hissimizde sezgilerimizse “yedinci hissimiz” vicdanımızdır. Peki neydi herkesin içinde bulundurduğunu düşündüğü bu yedinci hissimiz, vicdanımız? Yazarın tanımlamasıyla vicdan, başkalarına olan bağımlılığımızdan kaynaklanan zorunluluk hissidir, esas olarak “duygulanım”, daha iyi bilinen tabirle duyguların altında varolandır.

Hayalini kurmaya çalıştığımız ve asla tam anlamıyla bu dünyanın içine giremediğimiz bu hissizlik suçluluk duymama, pişman olmama ve insanı insan yapan pek çok şeyi içinde bulundurmayan bu insanlar, bilinen adıyla sosyopatlar dünya nüfusunun %4’ünü oluşturmaktadırlar. Yazar ise kitabının içeriğinde sosyopat vakalarını gizlilik esasını göz önünde bulundurarak oldukça başarılı bir şekilde ele almıştır.

Sosyopatların derinine indiğimizde, başkalarına bağılılıktan doğan zorunluluk duygusunu yaşamayan bu insanların, hayatlarını tipik olarak kişilerarası oyunlara, “kazanmaya” egemen olmak adına adadıklarını ve sadece oyunun amaçları uğruna kendi kendine zarar veren bir biçimde davrandıklarını görüyoruz.

Kitapta ele alınan sosyopat vakalardan kısaca örnek verecek olursak; kişilerin her biri farklı şeyler arzuluyorlar fakat istediklerini büyük oranda aynı şekilde elde ediyorlar yani hiçbir utanç duymadan. Skip yasaları çiğniyor, kariyerlerle hayatları mahvediyor ve hiçbir şey hissetmiyor. Doreen bir psikolog ve tüm yaşamını bir yalan üzerine kuruyor, meslektaşlarının kötü görünmesi için yardıma muhtaçlara işken- ce ediyor ve yine ortada hissedilen utanç veya sorumluluk duygusu yok. Birilerinin onunla ilgilenmesi, kirası olmayan bir evde yaşaması için Luke, aile sahibi olmak isteyen bir kadınla evleniyor ve sonra kendi çocukça bağımlılığını muhafaza etmek için oğlunun çocukluğundan neşe çalmaya girişiyor. Suçluluk içinde olması bir yana karar verirken ikinci kez düşünmüyor bile.

Bu insanların ve tüm sosyopatların ana karakteristiği cazibedir. İnsanlar üzerinde yoğun bir cazibeye sahiptirler.

Peki sosyopat insanların ve vicdanı olan bizlerin arasındaki fark neydi, duygularımız bunun neresindeydi? Bu sorunun cevabını kitapta anlatılan şekliyle, büyüsünü bozmadan sizlere aktarmak istiyorum. “Yapılan araştırmalar sonucundan öyle görünüyor ki beynin en düşük elektriksel etkinliğinde bile, normal insanlar duygusal kelimelere (sevgi, nefret, anne, acı...), nötr kelimelerden (masa, sandalye, on beş...) daha hızlı ve daha yoğun tepki veriyorlar. Dil işleme görevleri kullanılarak teste tabi tutulan sosyopat denekler için durum öyle değil. Tepki zamanı ve kortekste uyandırılan potansiyel açısından, bu deneylerdeki sosyopat denekler duygusal yüklü sözcüklere nötr sözcüklerden daha fazla tepki vermiyor. Sanki duygusal sözcüklerin artık anlamı yokmuş veya beyinlerinde diğer kelimelerden daha derine kazılmamış gibi. Beyin görüntüleme teknolojisi kullanılan alaka- lı araştırmalarda, duygusal sözcükleri içeren bir karar görevi verildiğinde, sosyopat denekler diğer deneklere oranla temporal loplarda yüksek kan akışı göstermişlerdir. Konsantre olabilmek için, bizlerden biraz zorlayıcı zihinsel bir problem çözmemiz istenseydi, o zaman öyle yüksek bir beyinsel kan akışı ortaya çıkarabilirdik.”

Son olarak kitapta kullandığı dili ve üslubu değerlendirecek olursak, yazar anlaşılabilirliği zorlaştırmadan sade ve oldukça kaliteli bir üslup kullanmıştır. Kitabı okumaya başladıktan sonra her bir anlatılanı sizlere aktarma isteği duydum. Hangi kısmını ele almasam eksik kalacak gibiydi bu düşünceyle mümkün mertebe her bir bölümden söz etmeye çalıştım. Ancak yine de bu çok değerli eseri sizlerin de okumasını ve vakalardaki o hayatları hissedebilmenizi arzu ederim.

**Şule KENANLAR**  
**Psikolojik Danışman**

## LİMONATA - FİLM ANALİZİ

### Film Künyesi

Yönetmen: Ali Atay

Oyuncular: Ertan Saban, Serkan Keskin, Funda Eryiğit, Luran Ahmedi

Türü: Komedi, Dram

Yapım yılı: 2015

Süre: 110 dk

İmdb: 7.6

Ali Atay'ın yönetmen koltuğuna oturduğu ilk film olan Limonata filminde hem eğlenceli, hem dramatik sahnelere yer verilmiştir. İki kardeşin birbirini tanıma sürecini detaylı bir şekilde ele alan filmin komedi yönü ağır basmaktadır. Her duygunun biraz biraz işlendiği filmde ağırlıklı olan duyguların kızgınlık, üzüntü, aidiyet, merhamet olduğunu görmekteyiz.

### Filmin Psikolojik Açıdan İncelenmesi:

**Sakip (Ertan Saban):** Naif bir karakter olan Sakip, Selim ile olan ilişkisinde alttan alan taraf olarak karşımıza çıkmaktadır. Selim ile birbirlerini tanıma sürecinde sessiz ve sakin tavırlarıyla yapıcı bir tutum sergilemektedir. Selim'in yardıma ihtiyacı olduğunda yardım etmek için çabalaması, onun zararına olan şeyleri gördüğünde ondan uzak tutmaya çalışması Sakip'in merhametli biri olduğunu göstermektedir. Babasına bağlı biridir ve onun bir sözüne bakarak yollara düşmüştür. Aidiyet duygusu gelişmiştir. Amacına ulaşmak için çaba göstermekte ve karşılaştığı zorluklara rağmen pes etmemektedir. Böylece izleyicinin gözünde azimli bir profil çizmektedir.



**Selim (Serkan Keskin):** Konuşmasında küfürlü söylemlere yer veren, kaba tavırlarıyla Sakip'ten ayrılan bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır. İletişim kurmada başarısızdır. Sakip ile olan ilişkisinde kızgın bir ruh hali içerisinde olması birbirlerini tanıma ve anlama sürecini zorlaştırmıştır. Bulunduğu ortamlarda şikâyet edecek bir şey bulmakta ama biraz zaman geçince o ortama ayak uydurmaktadır. Çocukluğundan yetişkinliğine taşıdığı bitmemiş işleri vardır. Sakip'in bunları gün yüzüne çıkarması Selim'i sinirlendirmektedir. Tüm kızgınlığına rağmen hüznü bir yanı da vardır. Selim ile Sakip arasındaki bu anlaşmazlıklar komik diyaloglar olarak bizlere sunulmaktadır.

**Fuat (Luran Ahmedi):** Sakip ile Selim'in arasını düzeltmek için girişimlerde bulunmaktadır.

Filmin genelinde iki zıt karaktere sahip olan, iki farklı kültürde yaşamış olan, farklı yaşantılar deneyimlemiş olan Sakip ile Selim'in birbirlerini anlama sürecine ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir. Ortak bir payda sayesinde hayatlarının nasıl yön değiştireceğini rahatça görebiliriz.

**Özlem TEKİN**  
Psikolojik Danışman

## LO IMBOSIBLE ( KIYAMET GÜNÜ) - FİLM ANALİZİ

### Film Künyesi

**Oyuncular:** Ewan McGregor, Naomi Watts, Tom Holland, Marta Etura, Geraldine Chaplin

**Yönetmen:** Juan Antonio Bayona

**Tarih:** 2012

**Yapım:** İspanya

**Imdb:** 7,6

**Yeni yılı karşılamak için Tayland'a tatile giden bir ailenin yaşadıkları felaket sonrası hayata tutunuşunu izleyeceğimiz bu film; acı, hüznün, sevgi ve mutluluk gibi pek çok duyguyu bir arada yaşatmayı başarıyor. Aile bireylerinin her birinin hisleri sanki kendisi yaşıyormuşçasına seyirciye aktarılıyor.**

### Filmin Psikolojik Açıdan İncelenmesi

**Maria (Naomi Watts):** Filmde acı duygusunun vücut bulmuş halini bizlere yansıtan anne Maria, felaketi ilklerine kadar hissetmiş olan kadın karakter olarak karşımıza çıkıyor. Masumane bir tatil hayaliyle başka bir ülkeye gelen biriyken birden kendi üzüntüsünü bir kenara bırakıp sevdiklerini koruma güdüsüyle hareket eden bir insana dönüşür. Bu dönüşüm ile birlikte pek çok şeyi sorgulayacak ve hayatta kalma ile ölüm arasındaki ince çizgiyi bizlere yaşatacaktır.

**Henry (Ewan McGregor):** Hep ayakta kalması gereken insanlar olarak görülen babaların yürüttükleri amansız çabayı, ailenin babası Henry' de rahatça gözlemleyebiliriz. Yaşadığı acı deneyim sonucunda hep sahip çıkması gereken bir aile bireyi hem de bilmediği bir ülkede aradığı diğer aile üyelerine karşı sorumluluğu takdire şayan bir şekilde sunulmuştur. Azim, kararlılık ve hiç sönmeyen sevgisiyle Henry, bizlere baba olmanın ve her şeyden önce insan olmanın anlamını sorgulatacaktır.



**Lucas (Tom Holland):** Filmin cesaret figürü olarak karşımıza çıkan isim, ailenin en büyük oğlu olan Lucas oluyor. Diğer iki kardeşine nazaran olaylar karşısında daha güçlü ve cesur olduğu ilk dakikalardan gözümüze çarpan Lucas, bu özelliğini film boyu sergilediği davranışlarıyla da gözler önüne seriyor. Yaşananlar karşısında soğukkanlı tavrını göstererek ailesine sahip çıkan bir abi rolünün hakkını veriyor.

Film boyu yaşananlar karşısında zaman zaman aileyle birlikte hüznleniyor bazen de yine onların mutluluğuna ortak oluyorsunuz. Bu sayede günlük hayatın içerisinde sıkça karşılaştığınız ama farkında olmadığınız pek çok duyguyu içinde hissederek yaşama fırsatı yakalıyorsunuz. Derinden hissettiğiniz bu duygular sayesinde yaşamın anlamına yönelik sorgulamalar yaparak farkındalığınızı arttırma şansına sahip olabilirsiniz.

**Necla AYDOĞAN**  
Psikolojik Danışman

## KAYNAKÇA

Corey, G. (Çev. Ergene, T.). (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Mentis Yayıncılık. Ankara.

Cüceloğlu, D. (2005). Başarıya Götüren Aile, İstanbul:Remzi.

Çeçen, R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (9), 164-170.

Çivitçi, A., Duy, B., Hamamcı, Z., Türküm, S. (2014) Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar. Ankara: Pegem Akademi

Duy, B. (2003). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerine Etkisi (Yayımlanmış Doktora Tezi).

Ekman, P. (2013). Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Erel G.O., Guzeloğlu E.B., Ozdemir E.K. (2015). Sanal ortamda duygular: Bireyler, sanal Topluluklar, Takımlar. G. O.Erel, E. Guzeloğlu (Ed.), Kalbin Yolu Bir: Sosyal Yaşamdan Kurumsal Yaşama İletişim Kodları ve Duygular içinde (s. 181-210). Konya: Literatürkacademia Yayınları.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 15(46), 19-26.

Goleman, D. (2000). Duygusal Zeka. İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2002). İş Başında Duygusal Zeka, İstanbul:Varlık.

Gökçakan, Z. (2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 17, Sayı 1, s.135-154

Güney, T., Taşkiran, E. ve Özkul, E. (2015).Çalışanların Duygularını Yönetme Becerilerinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkisi: Sabiha Gökçen Havalimanı Çalışanları Üzerine Bir Araştırma, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18 (34), 99-132.

Karademir, Ç. (2014). Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 4 (2), s. 11-43

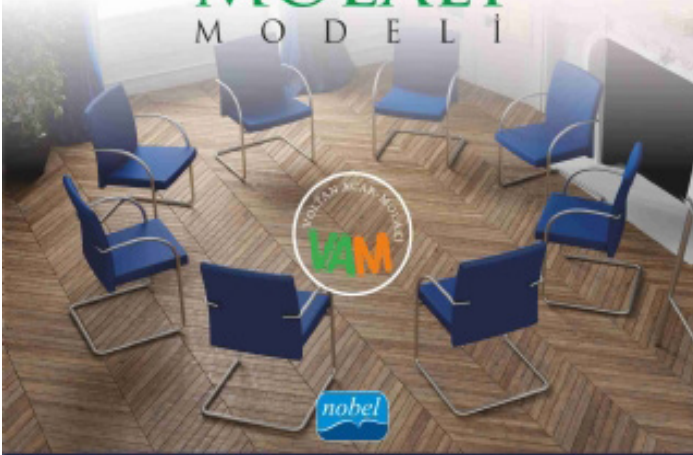
Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 35, 1-2.

MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi) Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Duygusal Gelişim. Ankara, 2007.

- Murdock, L. (Çev. Akkoyun, F.). (2014). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları, Nobel. Ankara
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. Klinik Psikiyatri, 1(1), 12-20.
- Türk, E.(2007). Çocukta Duygusal Gelişimin Din Eğitimine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara.
- Töremen, İ.(2008). Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi, Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 1 (1), 33-47
- Pegem Akademi, "Bölüm 4", Davranış ve Uyum Problemleri, 7.baskı, (Ankara: Pegem Akademi, 2016)
- Sallıoğlu, G. (2002). Aleksitimik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunlukları. Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, B., Tezer, E.(2008). Umut Ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 81-86.

PROF. DR. NİLÜFER VOLTAN ACAR  
YRD. DOÇ. DR. BEHNAM MOLAEİ

Psikolojik Danışmada  
Bütünleştirici Bir Model  
**VOLTAN ACAR  
MOLAEİ**  
M O D E L İ



**VAM**

Made Easy

The Clinician's Guide to Diagnosis

**DSM-5'i**  
*Kolaylaştıran*  
"Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"



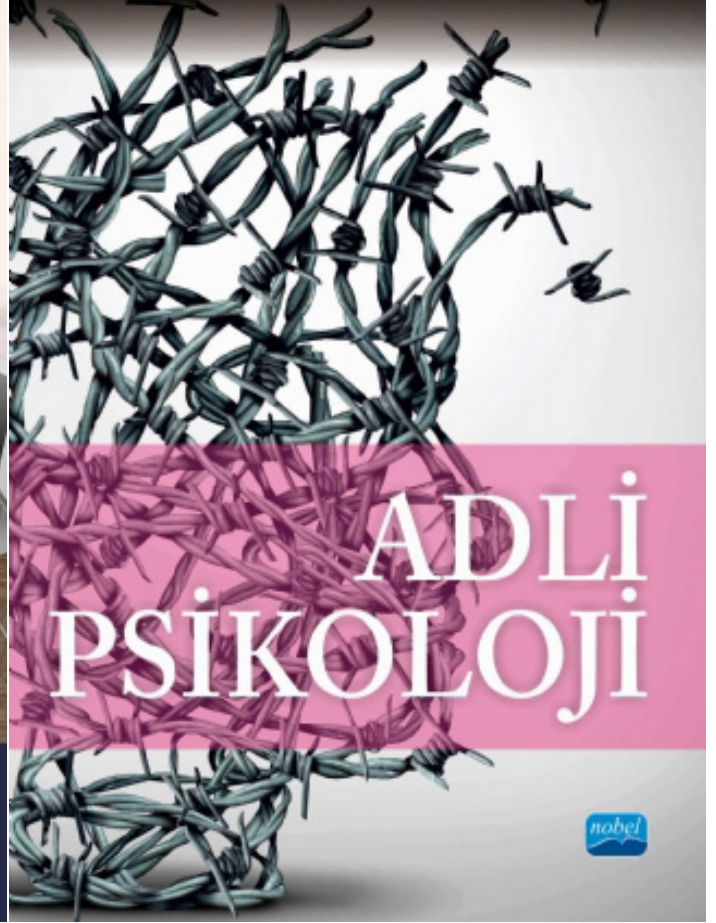
JAMES MORRISON



Çeviri Editörü: MUZAFFER ŞAHİN  
Çeviren: HANİFE UĞUR KURAL



EDİTÖRLER  
DOÇ. DR. EMRE ŞENOL-DURAK & DOÇ. DR. MİTHAT DURAK

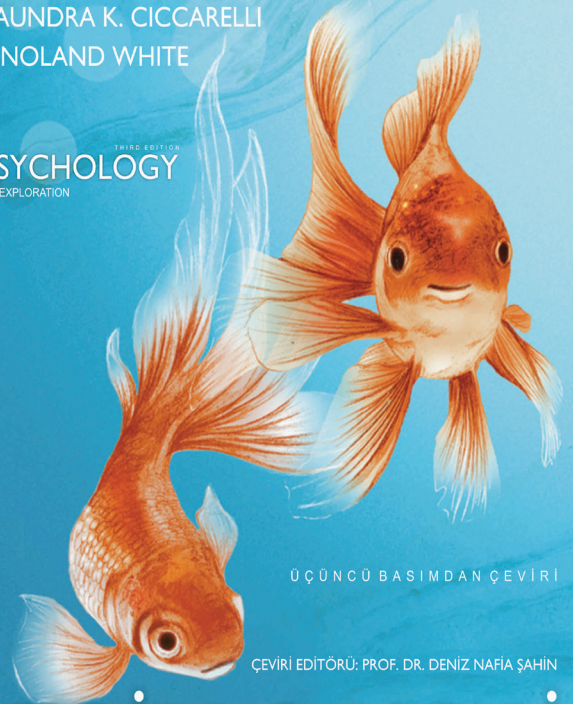


**ADLI  
PSİKOLOJİ**



SAUNDRA K. CICCARELLI  
J. NOLAND WHITE

THIRD EDITION  
**PSYCHOLOGY**  
AN EXPLORATION



ÜÇÜNCÜ BASIMDAN ÇEVİRİ

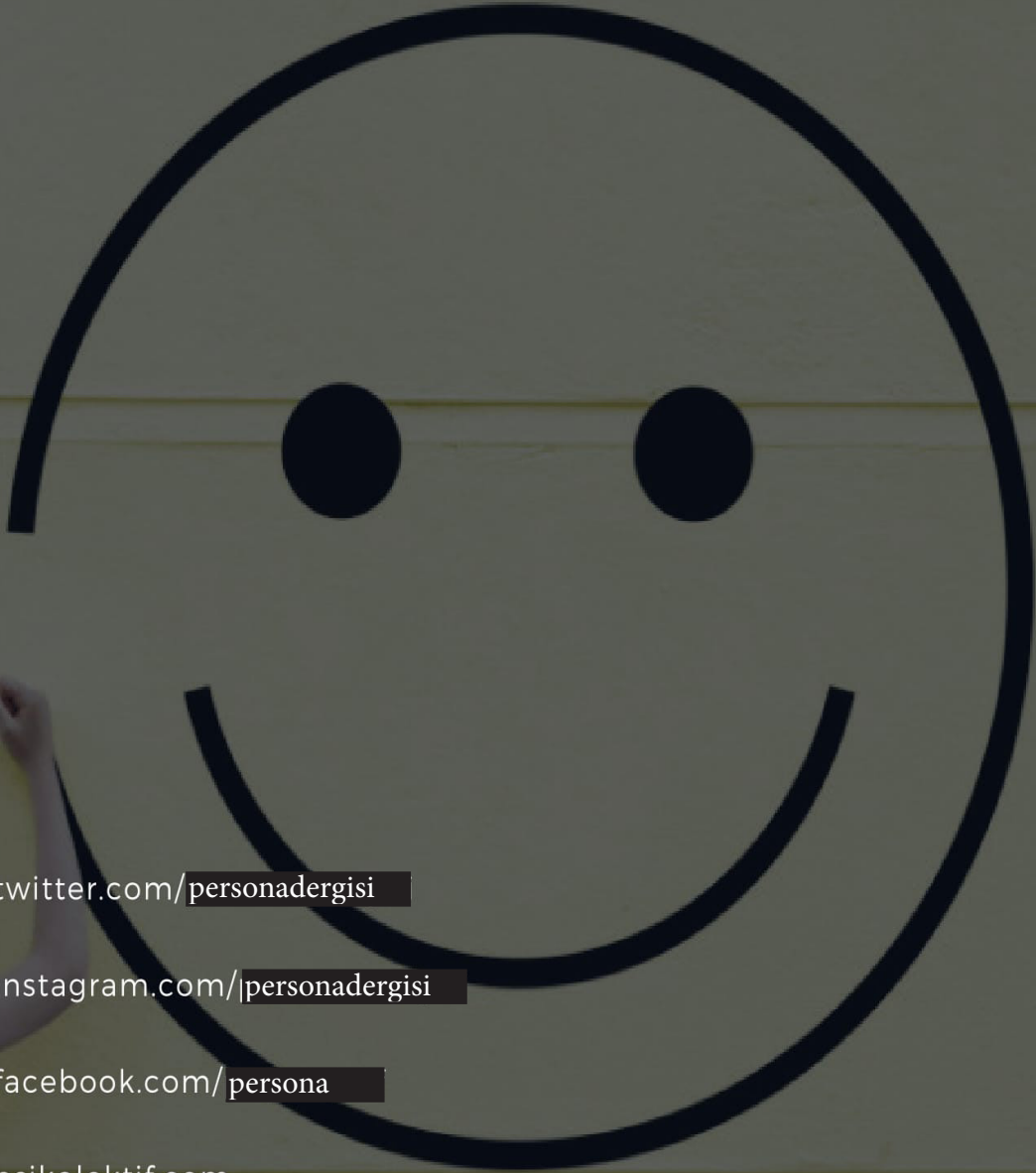
ÇEVİRİ EDITÖRÜ: PROF. DR. DENİZ NAFİA ŞAHİN

**PSİKOLOJİ**  
BİR KEŞİF GEZİNTİSİ

PEARSON



SAYI 7 . EKİM - KASIM 2017



twitter.com/personadergisi



instagram.com/personadergisi



facebook.com/persona

psikolektif.com

Görüş ve Önerileriniz İçin  
iletisimpersona@gmail.com

**DUYGULAR**

**P E R S O N A**

Bu derginin basımını üstlenen NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK ' a teşekkürler.