PSİKOLEKTİF+

SAYI 16 - EKİM 2022
Her 3 ayda bir yayınlanır.



SONGÜL ÖDEN

PSİKOLEKTİF+

içindekiler



4 GENEL YAYIN YÖNETMENİNDEN



6 THE CROODS
FATMA BATIK ŞİMŞEK



9 DRUK
ÖZLEM TEKİN



12 EKŞİ ELMALAR
FEYZA KILINÇ TAYFUN

PSİKOLEKTİF+

sayı 16- ekim 2022

KÖR BAYKUŞ
ELİF GÖK
16



SATRANÇ
SEREN TUĞÇE AY
19



KESİNTİYE UĞRAYAN ÇOCUKLUK
GİZEM ATAŞ
22



O KIZ BURAYA GELECEK
AYŞE DOĞAN
26



KAYNAKÇA
29





Genel Yayın Yönetmeninden

MÜCAHİT AKKAYA
Psikolektif + Genel Yayın Yönetmeni / Psikolojik Danışman

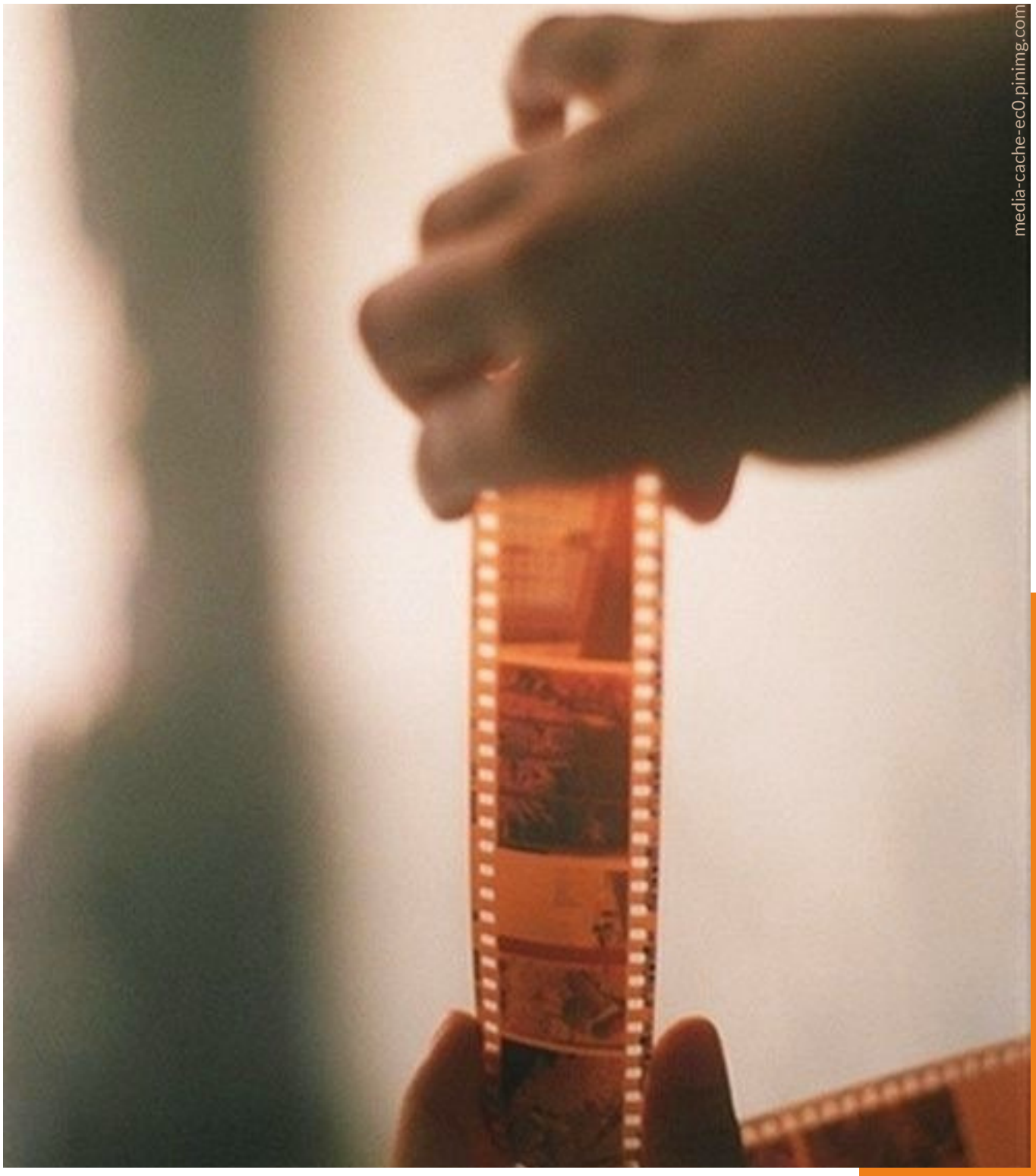
Sinema, Edebiyat ve Tiyatro'yu; Ruh sağlığı ve eğitim alanıyla buluşturan, Psikolektif + derginin 16. Sayısında 3 film, 3 kitap ve 1 tiyatro incelemesi yer almaktadır. Yaz mevsimini uğurlayıp Sonbahar'ı karşıladığımız bugünlerde sizlerle buluşan dergimizin kapağında başarılı tiyatro/sinema oyuncusu Songül Öden yer almaktadır.

Derginin bu sayısında Uzman Psikolojik Danışman Feyza Kılınç Tayfun tarafından incelenen Ekşi Elmalar adlı filmde oynayan Songül Öden bizleri kapakta karşılamaktadır. Songül Öden, 1979 yılında Diyarbakır'da doğmuştur. Ankara Üniversitesi DTCF Tiyatro Bölümü'nde Oyunculuk Anasanat Dalı mezunu olmasının yanında yarı zamanlı şan eğitimi de almıştır. Tiyatro oyunculuğu ile başlayan kariyerine 1999 yılındaki ilk televizyon deneyimi ile devam etmiş, Gümüş, Umutsuz Ev Kadınları, Acı Aşk, Ekşi Elmalar, Oğlum adlı yapımların yanında Kafkas Tebeşir Dairesi, Keşanlı Ali Destanı, Kadıncıklar, Yaşar Ne Yaşar Ne Yaşamaz adlı tiyatro oyunlarında da rol oynamıştır. Birçok festivalden ve tiyatro ödüllerinden aldığı ödüllerle başarılı oyunculuk kariyerini taçlandırmıştır.

Şimdi lafı daha fazla uzatmadan sizleri kapağında Songül Öden'in yer aldığı, Psikolektif + dergisinin 16. Sayısıyla baş başa bırakıyorum.

film ekibi yöneticisi: Özlem Tekin **kitap ekibi yöneticisi:** Seren Tuğçe Ay

dergi tasarım - Kadriye Ulus**,** Burak Gencer



FİLM İNCELEMELERİ





FATMA BATIK ŞİMŞEK
Psikolojik Danışman

THE CROODS

Vizyon Tarihi: 12 Nisan 2013
Tür: Animasyon, Macera
Yapım: ABD
Süre: 98 dakika
Imdb puanı: 7,2
Oyuncular (Seslendirme) : Nicolas Cage, Ryan Reynolds, Emma Stone
Yönetmen: Kirk DeMicco, Chris Sanders

Croodlar, en ilkel haliyle bir ailenin yaşantısına, değişimine ve gelişimine tanıklık edeceğimiz bir animasyon filmidir. Büyükanne, baba, anne ve üç çocuktan oluşan Croodların alıştıkları mağara yaşamından çıkmak zorunda kalıp yeni dünyalarında hayatta kalma mücadelesindeki süreçler gözler önüne serilmiştir.

"Yazı spoiler içermektedir."

Croodlar, mağarada yaşarlar ve sadece belli zamanlarda karınlarını doyurmak için mağaradan çıkmaktadırlar. Mağaradan çıkma süreci ve dış dünyada avlanma süreci ile aileyi koruma gerektiren durumlarda babanın yani Grug'un baskın olduğu ve mağara içerisindeki düzende ise annenin yani Ugga'nın baskın olduğu görülmektedir. Ancak bu baskınlığa rağmen dış dünyada ve kendi içlerindeki iletişimde her bireyin aktif bir role sahip olması toplumun kadınlara ve erkeklere yüklediği sosyal öğrenme ile edindiğimiz alışılagelmiş rollere yönelik ters köşe bir yapıdadır.

Croodların evi olan mağara aslında aileyi dışarıdan gelebilecek tehditlere karşı koruyan ve kendi içlerinde oluşturduğu kuralların yani aile sınırlarının bir metaforudur. Sınırlar, bizim her açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürmemizi sağlayan görünmez çizgilerimizdir. Bu sınırlar ihtiyaçlarımız ve beklentilerimiz doğrultusunda oluşurken ilk edindiğimiz sınırlar ailemizde oluşmaya ve bizimle birlikte büyüyüp gelişmeye başlar. Ailenin sahip olduğu sınırlar aynı zamanda aile sistemini de etkiler. Aile içerisinde bulunan her birey de bu sistemi etkilemekte, katkı sağlamakta, desteklemekte veya değişime sevk edebilmektedir. Ailenin benimsediği bir sistem içerisinde oluşan sınırlar, bireylerin geçirdiği değişimler doğrultusunda yeni bir kriz sürecine girer. Bu krizlere en iyi örnek ergenlik olarak verilebilir. Croodların en büyük çocuğu olan Eep ergenlik dönemindedir. Eep, ergenlik dönemi ile aslında içinde bulunduğu sistemi sorgulamaya başlar, sınırların farkına varır ve kendi sınırlarının özgürlüğüne ulaşmaya çalışmaktadır. Bu süreç var olan sistemi tehdit etmeye ve ailenin her bireyini ayrı bir şekilde etkilemeye başlar. Değişimin yol açacağı kriz döneminin başarılı bir şekilde atlatılması ise ailede bu krizin nasıl yönetildiği ile ilişkilidir. Yaşanılan değişimlerin aile bireylerinin birbirini ve içinde bulundukları bu sistemi etkilemesi ise Aile Sistemleri Yaklaşımını akla getirmektedir. Aile sistemleri kuramı, birlikteliği etkileyen bireyselliği ve bireyselliğin etkilediği birlikteliği vurgulamaktadır. Her birey sistemin bir parçası ve bütünüdür. Bu bütün sürekli bir uyum ve dengeyi yakalama sürecindedir. Croodların geçtiği farklı krizler ve bunu atlatma süreçleri de bu noktada dikkat çekmektedir.



Ergenlik döneminde olan Eep, içerisinde bulunduğu mağarayı, uzun süre karanlıkta kalmayı, uyması gereken kuralları, kendisine yüklenen rolü ve sınırları sorgulamaktadır. Tehlikeli olarak algılanabilecek yeni deneyimlere gözü kapalı atılır veya karanlıkta mağaradan tek başına çıkmak gibi riskli davranışlarda bulunmaktadır. Buna yönelik tepki aldığında ise ailede otorite figürü olan Grug ile sürekli bir tartışma içerisinde olur. Yeni tanıştığı yaşıtı ve karşıt cinsi olan maceracı Guy'un onun için daha önemli noktaya gelmesi de ergenlik dönemi ile ilgili gözlemlenen özelliklerdendir. Buna yönelik Grug, Eep'e suya dokunmanın tehlikeli olduğunu söylediğinde Eep ona kızarken, Guy'ın suya dokunmamasını söylemesini Eep'in sorgulamadan kabul etmesi örneklerden sadece biridir. Yine ergenlik döneminde beden algısının önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu algının şekillenmesinde ihtiyaçlar, beklentiler deneyimler ve dışarıdan alınan dönütlerin etkisi önemlidir. Croodların yaşadıkları dönemde güçlü, büyük ve ağır olmak

önemli bir özellik olarak görülmektedir. Bu noktada Eep'in, Guy'ın üstüne düşmesi ve Guy'ın ona ne kadar ağır olduğunu söylemesi üzerine Eep'in mutlu olup teşekkür etmesi beden algısı üzerine dikkat çekici bir göndermedir.



Mağaralarından çıkmayan Croodlara karşı sürekli dışarda büyük ışığı arayan yaratıcı Guy arasındaki farklılıklar Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi basamakları ile değerlendirilebilir. Bu basamaklar en alttan üste doğru olacak şekilde fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi/ait olma ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak beş basamaktır. Croodlar, hayatta kalmanın temelini içeren besin, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçların giderildiği ve sürekli bir şekilde kendilerini güvenli bir bölgede tutmaları ile güvenlik ihtiyaçlarının giderildiği, temel ihtiyaç basamaklarında oldukları gözlenmektedir. Guy'ın yapabileceklerinin farkında olup problem çözmedeki becerisi, yaratıcılığı, temel ihtiyaçları tatmin edici boyutta karşılayıp sürekli ileriye doğru gitmeye çalışması ile kendini gerçekleştirme basamağının özellikleri gözlenmektedir. Guy'ın ışığa ulaşma hedefi bu noktada kendini gerçekleştirme basamağına yönelik güzel bir metafor olmuştur.

Filme ilişkin izlenimlerim

Her yaşa hitap eden, her karesinde ayrı bir çıkarımda bulunulabilecek eğlenceli bir animasyon filmidir. Croodlar, yeninin kötü olmadığı, konfor alanımızın dışına çıkma cesaretini göstermenin bize hiç tahmin edemeyeceğimiz manzaralar sunacağı ve yaşamak ile hayatta kalmanın çok farklı şeyler olduğunu göstermektedir. İyi seyirler..





ÖZLEM TEKİN
Psikolojik Danışman

DRUK

Vizyon tarihi: 2020
Tür: Dram
Yapım: Danimarka
Süre: 117 dk
Imdb puanı: 7,7
Oyuncular: Mads Mikkelsen, Magnus Millang, Thomas Bo Larsen
Yönetmen: Thomas Vinterberg

93. Oscar Ödüllerinde En İyi Uluslararası Film Ödülünü alan film, Kierkegaard'ın gençliğin bir rüya, aşkın da o rüyada görülen şey alıntısı ile başlamaktadır. Martin, Tommy, Nikolaj ve Peter aynı okulda çalışan öğretmenlerdir. Nikolaj'ın doğum gününü kutlamak için yemeğe çıktıklarında Nikolaj, Finn Skarderud isimli bir psikiyatristin teorisinden bahseder. Bu teoriye göre insanların kanındaki alkol oranı gerekenden

Yüzde 0,5 promil alkollüyken insanların daha özgüvenli, rahat, neşeli ve cesur olduğunu iddia etmektedir. Teoriyi hayata geçirmeleriyle yaşanacak değişimler pişmanlıklar, varoluşlarına anlam katma çabası, kabullenme eşliğinde ele alınacaktır.

"Yazı spoiler içermektedir."

Erikson insanın sekiz evresi şeklinde tanımladığı psikososyal gelişim sürecini kimlik gelişiminin aşamaları olarak nitelendirmiştir. Üretkenliğe karşı durgunluk evresi, 60'lı yaşlara kadar devam eden orta yaş dönemini kapsamaktadır. Erikson üretkenliği, insanın öğrenen, öğreten, üretim yapan ve yaratıcılık gösteren yapısı ile açıklamaktadır. Bunun yanında bilimsel ve sanatsal üretim de üretkenlik kapsamında ele alınmaktadır. Bu dönemdeki karmaşanın başarı ile çözümlenmesi üretkenlik hissini bireye yaşatırken, aksi durum kişinin kendisini verimden uzak ve durgun hissetmesine neden olacaktır. Bu da bireyin içe kapanmasına ve yalnızca kendisiyle ilgilenmesine neden olacaktır (Akt. Karabaş, 2021; İnanç ve Yerlikaya, 2012). Evrenin başlarında mesleğinde kendini geliştirmek için doktoraya başvuran ve burs almaya hak kazanan, profesyonel bir şekilde dans edebilen Martin, kırklı yaşlarında sıkıcı biri mi olduğunun sorgulamasını yapmakta ve eşi Anika'ya bu soruyu yönelterek ondan bir cevap beklemektedir. Anika, geceleri nöbete kaldığı için eşiyle olan bağı zayıflamıştır, iletişimleri yok denecek kadar azdır. Çocukları ile de yeterli düzeyde ilgilenmemektedir. Derste müfredatla alakası olmayan konuları anlatarak odaktan uzaklaşmaktadır. Yapılan veli toplantısında öğrencilerden ve ebeveynlerden ilgisiz bir öğretmen olduğuna dair eleştiriler almıştır. Arkadaşları Martin'in heyecanını kaybettiğine ve özgüven eksikliği yaşadığına dair yüzleştirmeler yapmıştır. Martin'in üretkenliğe karşı durgunluk evresinin karmaşasını çözümlemede başarısız olduğu, bu yüzden de kendini üretken hissetmeyip içe kapanık bir ruh haline büründüğü söylenebilir.

Birey, belli bir grupta bulunan diğer üyelerin sahip olduğu değerleri, inançları ve davranışları benimseyip bunlara uyumlu davranışlarda bulunduğunda sosyal uyum gerçekleşmektedir. Martin, hayatının monotonluğundan kurtulmak ve bir şeyleri değiştirme isteği ile alkol teorisini uygulamaya başladığını arkadaşlarına söylediğinde onlar da teoriye göre hareket etmeye başlamıştır. Arkadaş grubu içerisinde sosyal uyumun olduğu söylenebilir.

Bireylerin yaşamlarında zorlu ve stresli durumlarla karşılaştıklarında bir direnç kaynağı olarak destek veren psikolojik dayanıklılık; kontrol, bağlanma ve meydan okuma olmak üzere





üç unsurdan oluşmaktadır (Akt. İnfal, 2021; Tekin, 2011). Meydan okuma, bireylerin zorlu olaylar ve hatalar karşısında direnmesine, hataları kabul edip onları düzeltecek cesareti ve gücü kendilerinde bulmalarına imkân vermektedir (Akt. İnfal, 2021; Maddi, 2002; Gençöz ve Motan, 2009). Martin ve arkadaşları, meydan okuma yerine anlık haz ve enerji verecek olan alkol ile yaşamlarını değiştirme yoluna gitmişlerdir. Martin ve arkadaşlarının psikolojik dayanıklılığının düşük düzeyde olması alkol deneyine başlamalarına neden olmuş olabilir.

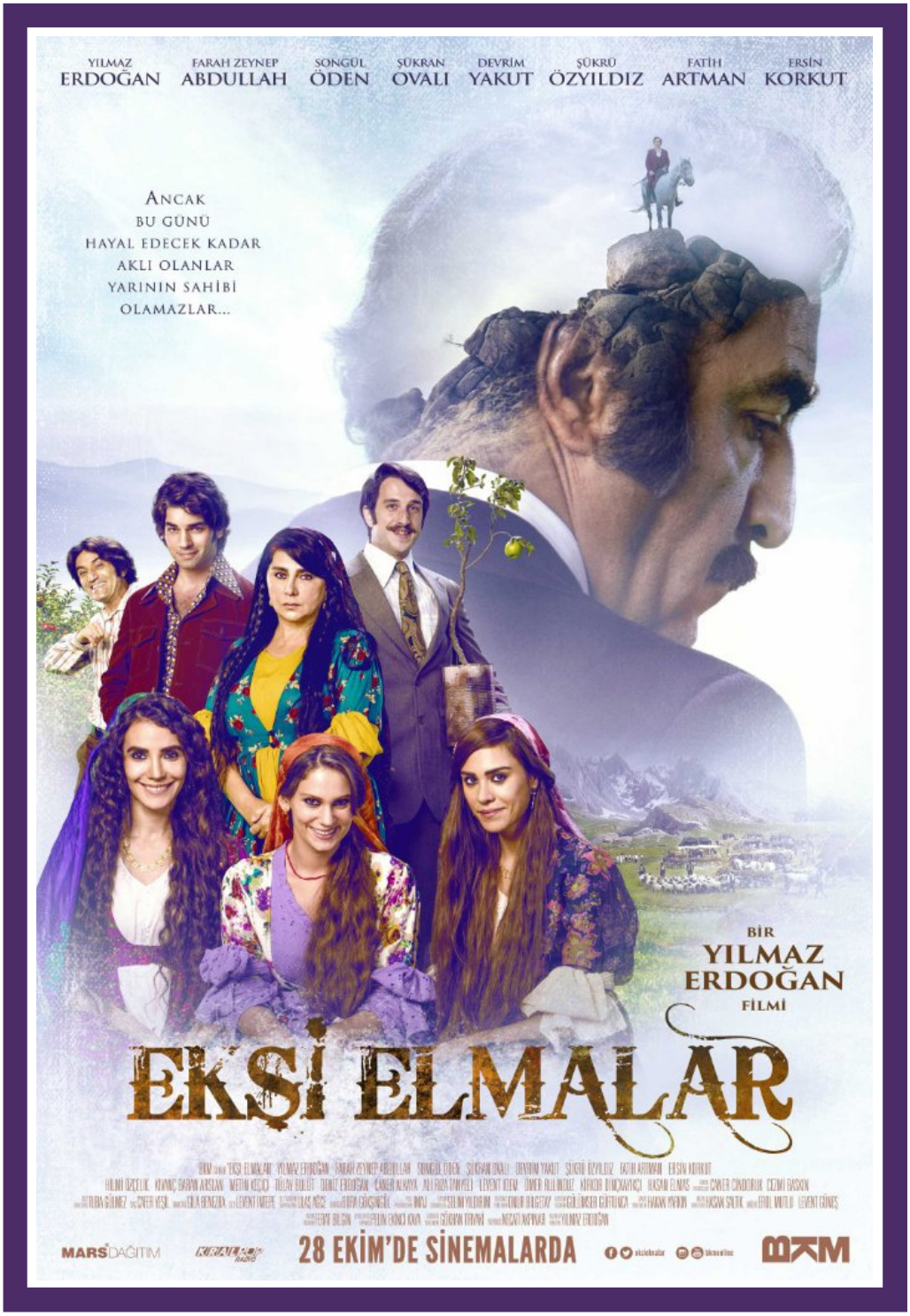
Martin'in 0,5 promil alkol alımına devam ettiği sürece eşiyle ilişkisinin düzelmeye başlaması, ailecek tatile çıkmaları, eşiyle cinsel birliktelik yaşaması, derslerdeki performansının eskiye nazaran daha iyi olması ve öğrenciler tarafından dikkatle dinlenmesi Martin'de sorunların çözüldüğü inancının yerleşmesine neden olmuştur. Martin ve arkadaşları, aynı ölçüde alkol kullanımını sürdürdükleri için alkolün etkisi azalmış, alkol miktarını artırma yoluna gitmişlerdir. Alkole karşı bir tolerans gelişmiş olması otokontrolü kaybetmelerine neden olmuş ve bu yüzden de deneyi bitirme kararı almışlardır.

Frankl'a göre varoluşsal boşlukta tam bir umutsuzluk hakimdir, hayatın hiçbir anlamı yoktur, içsel boşluk duygusu oluşmaktadır. Varoluşçu kurama göre özgürlüğün farkında olmak, seçim yapma sorumluluğunu, eylemlerin ve hataların kabulünü gerektirmektedir. Beden eğitimi öğretmeni olan Tommy, köpeği ile yaşamaktadır ve yalıtılmış bir yaşama sahiptir. Yaşamı onu mutlu etmemekte ama yaşamında karşılaştığı olaylar karşısında da pasif kalmayı tercih etmektedir. Deneye başladıktan sonra çalıştırdığı futbol takımının başarılı olması onu kısa süreli mutlu etse de istediği mutluluğu alkol tüketimi ile de yakalayamamış ve intihar ederek hayatına son vermiştir. Tommy'nin varoluşsal boşluk duygusuyla baş edemediği ve yaşamının sorumluluğunu alamadığı için varoluşsal suçluluk yaşadığı söylenebilir.

Deneyi bitirme kararı ve Tommy'nin kaybından sonra Martin, Nikolaj ve Peter gerçeklerle yüzleşmişlerdir. Sorumluluk alma ve seçime dair kazandıkları farkındalık ile hayatlarını şekillendirme kararı aldıkları söylenebilir.

Filme ilişkin izlenimlerim

Bireyin varoluşunu anlamlandırma çabası, ölüm gerçeği ile yüzleşmesi, özgürlüğünün farkında olması ve sorumluluğunu kabul etmesi Martin ve arkadaşlarının gözünden bizlere sunulmuştur. Rüyalarımız peşinden gidildiği ve çaba harcandığı sürece bizimle olacaklar. Filmin sonundaki Mads Mikkelsen'ın dans sahnesi aklınızın bir köşesine kazınacak.





FEYZA KILINÇ TAYFUN
Psikolojik Danışman

EKŞİ ELMALAR

Vizyon Tarihi: 2016
Tür: Biyografi, Dram
Yapım: Türkiye
Süre: 114 dakika
İmdb puanı : 7,1
Oyuncular: Yılmaz Erdoğan, Farah Zeynep Abdullah, Songül Öden
Yönetmen: Yılmaz Erdoğan

Yılmaz Erdoğan tarafından yazılıp yönetilen filmde; güç ve söz sahibi bir belediye başkanı ve ailesinin 1970'li yılların sonundan 1990'lara, Hakkari'den Antalya'ya uzanan hikayesi anlatılmaktadır. Birkaç dönem üst üste belediye başkanlığı yapan Aziz'in sert mizacı kadar üç kızı ve elma bahçeleri de tüm şehre nam salmıştır. Aziz'in son seçimlerde belediye başkanı olamaması ve dönemin siyasi kargaşalarıyla birlikte aile hayatları da farklı bir yöne doğru evrilmeye başlamıştır.

!"Yazı spoiler içermektedir."

1970'li yıllarında geleneksel bir aileyi gözler önüne seren filmde, ataerkil yapının, gelenek ve göreneklere bağlılığın altı çizilmektedir. Ailedeki tüm süreçlere ilişkin karar verme yetkisi yalnızca ailenin babası Aziz'in elindedir. Ailenin bir sistem olarak incelenmesi söz konusu olduğunda filmde aile içinde alt sistemlerin de incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Kız kardeşlerin kendi arasında kurduğu alt sistemde birbirlerini hem ailenin diğer üyelerine karşı hem de çevreye karşı kolladıkları aralarında güvene dayalı sevgi ilişkisi kurdukları düşünülmektedir. Aile sistemleri kuramında aile alt sistemleri arasında sınırlar olduğundan bahsedilmektedir. Bu sınırların katı ve çok belirgin olması üyelerin ve alt sistemlerin birbirlerinden izole olmasına neden olacağı, aile üyeleri arasında bilgi aktarımı ve etkileşimin zayıflayacağı belirtilmektedir. Filmde yansıtılan aile sisteminde de bu tanıma uygun olarak sınırların oldukça katı olduğu görülmektedir. Kardeşler ve anne; ailenin babasının yanında kendileri ya da ihtiyaçlarıyla ilgili bilgi vermek şöyle dursun herhangi bir konuda konuşmaya dahi çekinmektedir. Filmin sonuna doğru demans belirtileri de gösteren Aziz'e ailenin en küçük kızı Muazzez'in geçmişte babasından gizlediği her şeyi rahatlıkla anlattığı sahnelerin birinde babasına "sen unutmaya başlayınca biz çok güzel arkadaş olduk" demesi karakterin babası ile arasındaki sınırları hafifletmeye ne kadar ihtiyaç duyduğunu düşündürmektedir.



Filmin ana karakterlerinden Aziz, namı diğer Reis Bey, üç kızı ve eşiyle birlikte yaşadığı şehrin önde gelenlerindendir ve uzun zamandır belediye başkanlığı yapmaktadır. Aile içi konularda da şehir ile ilgili konularda da lafının üstüne laf söyletmeyen Aziz, herkesin çekindiği biridir. Söylediklerinin hatalı olduğu düşünülse ya da kabul edilmek istenilmese dahi hiç kimse ona itiraz edememektedir. Öyle ki bahçesindeki ağaçlarının aslında okaliptüs olduğunu söyleyen ziraat mühendisine şüpheye yer vermeyecek şekilde "hayır bunlar Reis'in kavakları" diyerek kestirip atmıştır. Biyografik bir anlatıma da sahip olan filmde; etrafına korku salan bu güçlü karakterin, zaman geçtikçe demans belirtileri gösteren acınılası bir ihtiyara dönüştüğü görülmektedir. Bu değişim, Ericson tarafından açıklanan psikososyal gelişim kuramı çerçevesinde ele alındığında karakterin belediye başkanlığının

orta yetişkinlik olarak ifade edilen yedinci evreye denk geldiği düşünülebilir. Bu dönemde bireyin gelişim görevi olarak üretkenliğe odaklandığı, gelecek kuşakları oluşturma ve onlara yön verme, insanlık adına bir şeyler yapma çabasında olduğuna değinilmektedir. Karakterin de başkanı olduğu yeri geliştirmek için sürekli planlar yapması, teleferik hayali kurması buna kanıt olarak sunulabilir. Benzer şekilde karakterin hayata ve çevresine yaklaşımı, bir başka gelişim psikoloğu olan Havighurts'un dönemlere göre ayırarak ortaya koyduğu "gelişim ödevleri" kavramı ile örtüşmektedir. Bununla birlikte yaş aldıkça tavırları farklılaşan karakterin psikososyal kurama göre sekizinci evreye geçtiği düşünülebilir. Son yetişkinlik olarak adlandırılan sekizinci evrede bireyin değişen maddi kazançlara, eşin vefatına uyum sağlamaya çalışmasından aynı zamanda daha çok içsel muhasebelere odaklanması ve çevresi ile daha az iletişim kurmasından bahsedilmektedir. Aziz karakterinin zaman geçtikçe daha sessiz sakin bir yapıya bürünmesi bu evrenin gelişim görevlerini yerine getirdiğini düşündürmektedir.

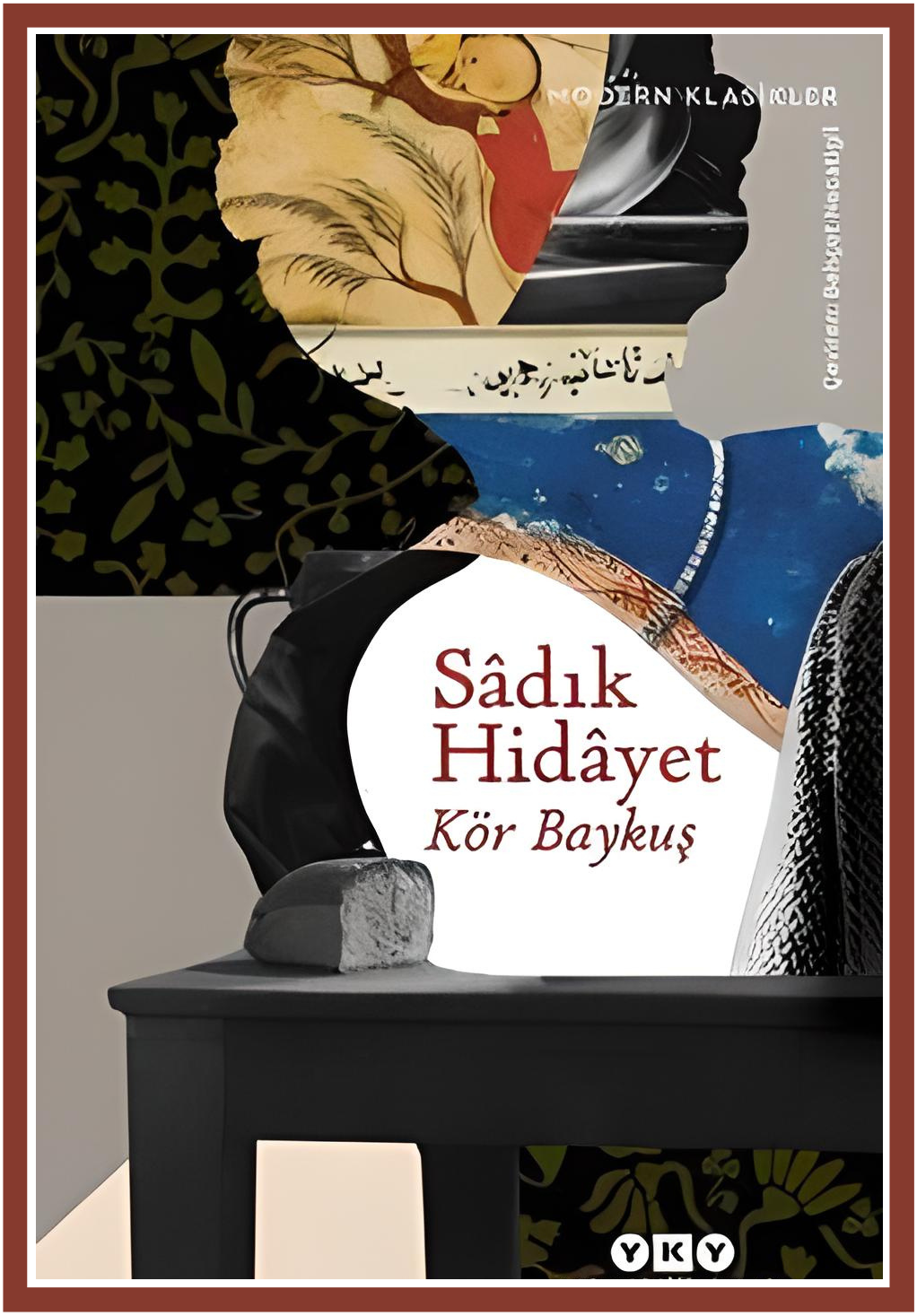


Filme ilişkin izlenimlerim

Filmi iki ayrı bölüme ayırmak mümkündür. İlkinde izleyicilerin Aziz karakterine adeta öfke hissetmesine ve ikincisinde de güçten düşen Aziz'e acıma hissetmesine yönelik bir kurgu yapılmış gibidir. Her ikisi de hayatın içinden ve çok gerçekçi yansıtılmaktadır. Bununla birlikte filmde toplumsal kalıplarla şekillendirilmiş kızlar ve babaların ilişkisindeki aşılamaz sınırlara eşlik eden kendini ifade edememe, sağlıklı etkileşim kuramamanın bireyler için ne kadar zorlayıcı olduğu gözler önüne serilmektedir.



KİTAP İNCELEMELERİ





KÖR BAYKUŞ

ELİF GÖK
Psikolojik Danışman

Yazar Adı: Sadık Hidayet
Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları
Basım Yeri ve Tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa Sayısı: 88

İran edebiyatından en iyi tanıdığımız yazar, çocuk kitapları yazan Samet Behrengi'dir. Sadık Hidayet ise ona göre daha az bilinmektedir. Sadık Hidayet'in dili daha muğlak, daha moderndir. İncelemesini yapacak olduğum 1936 tarihinde ilk baskısını yapan Kör Baykuş romanının İran'da satışı yasaklanmıştır. Kitabın yazarı, kendi kültürüyle kaynaşamamış bir isimdir. İran'ın politik ortamının onun hayatı ve yazarlığı üzerinde kafa karıştırıcı bir unsur olarak önemli bir etkisi olduğu görülmektedir.



Kırk sekiz yaşında intihar ederek ölmüş bir yazardır, Sadık Hidayet. Onu bilen bir dostu ölmeden hemen önce annesi 'Salgı salamaz ol!' diye beddua eden bir yavru örümceğin hikayesine takılı kaldığını söylemektedir. Hikâye taslağına göre küçük örümcek ağ yapamayınca ölüme kurban gitmiştir. Sadık Hidayet, Kör Baykuş hikayesinde de anne figürüne oldukça önem vermekte, baba figüründen ise çok daha az bahsetmektedir. Belki de aradığı cevap yazarın hiç bakmadığı yerdedir. Romanda şimdi ile geçmiş; anılar, rüyalar ve an iç içe kaynaşmış, kenetlenmiş olarak verilmektedir. Yazar ne kadar bilincindedir bilinmez; anlatısıyla, geçmişi bırakamadığımızda yaşanan anın rüyadan farkının kalmadığını söylemektedir. Bir psikoloji kavramı olarak ruminasyon travmatik etkileri olan olaylarla ilgili düşüncelerin zihinde sürekli tekrarlanmasını ifade etmektedir. Bu kavramın bilişsel aşırı odaklanma, zihinde geviş getirme diye adlandırıldığı da görülmektedir. İşlevsel olmayan bu düşünme biçimine depresyon ve yalnızlık çeken bireylerde daha sık rastlanmaktadır. Romanda da yazar, kahramanını yalnız ve afyon aracılığıyla kaçınma davranışına sığınan bir adam olarak çizmektedir. Biçare adamın tek korkusu kendini tanımadan yarın ölebilecek olması ihtimalidir. Bu anlatıyı ortaya koymasını da kendisini gölgesine tanıtma isteği olarak açıklamaktadır. Gölge kavramıyla yazarın Jung'a gönderme yapıp yapmadığı bilinmemekle birlikte gölgenin, Jung'un analitik psikolojisinde insan psikolojisinin vahşi, karmaşık ve bilinmeyen; tekinsiz yönü olduğu bilinmektedir. Bir başka açıdan; öyküsel terapide bir teknik olarak metaforların kullanıldığı bilinmektedir. Metafor kullanımı; işlevsel savunma mekanizmalarının/ baş etme stillerinin daha sık kullanılmasıyla sonuçlanmaktadır. Buraya dikkat ediniz! Gerçekle bilinçdışının karıştığı muğlak alanı betimlemek için psikanalistler tarafından kullanılan bir metafor vardır: kavanoz metaforu. Eğer ruh aygıtı bir kavanoz olsa ve bu kavanozun kapağı sımsıkı kapalı olsa, bu kişinin daha çok obsesyonlara yatkın olduğu anlamına gelmektedir. Kavanoz tamamen açık olsa da psikoza daha yakın olduğunu temsil etmektedir. Kavanozun ne tamamen kapalı ne de tamamen açık; yarı kapalı yarı açık olması gerekmektedir. . Psikolojik açıdan sağlıklı ve işlevsel olan yapı tam olarak bu metafora benzemektedir. Romandaki kahraman; ilk sayfalarda sürekli aynı nesnenin resimlerini çizen, daha obsesif yapıda bir tabloda iken sayfalar ilerledikçe, giderek daha çok bu kavanozlardan tamamen açık olana benzemektedir. Romanın sonunda dengeler kurulduğunda geride maalesef birçok acı ve saçmalık kalacaktır.

Sadık Hidayet'in bu kitabı; yazarların onları yeri geldiğinde intihara sürükleyen travmayı, yaşadığı süregelen ruminasyonları ve gerçekle bilinçdışının karıştığı muğlak bir yaşamı sanat yapıtlarına konu ettiklerinin ipuçlarındandır. Ruminasyonların temelinde suçluluk duygusu yatmaktadır. Suçluluk duygusu bireyin yaşayabileceği en ağır duygulardan başlıcasıdır. Bu duygunun bireylerin hayatında ne kadar etkili bir duygu olduğu, yazarların hayatlarına da onların sanat yapıtlarına bakılarak da anlaşılabilmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışmanlık alanında travma yaşayan bireylerle çalışırken, işlevsel biçimde duygu düzenleyebilmeye verilmesi gereken önemin altını tekrar tekrar çizmek hiç de yanlış olmayacaktır.



Filme ilişkin izlenimlerim

Romanın psikolojik danışma alanında çalışan bireylere oldukça önemli bir mesaj verdiğini düşünüyorum: İntihar etmeyi planlayan biri bağıra çağıra içindeki bu karamsarlığın sinyallerini verecektir. Öte yandan kitabın oldukça ataerkil bir dille yazıldığını düşünüyorum. O nedenle mutlaka bir kurama dayanarak okunması gereken kitaplardan biri olduğunu düşünerek bu incelemeyi yazdım. Değinmek istediğim son nokta ataerkillikle ilgili: Bilimde, gündelik bilgi denilen bilgi türü, maalesef çoğu zaman hafife alınıyor. Devam ettiğim yaratıcı yazarlık eğitimlerinin birinde, her kadın gençken annesine tepkilidir; ancak biraz olgunluk kazandıklarında annelerinin reçellerini yapar, şeklinde bir söz duymuştum. Ve bu söz bana müthiş ataerkil gelmişti. Gündelik bilginin değerini artık önceye göre daha iyi anlayan biri olarak umudu düşlerken daha iyimser olmalıyız, diyerek sözü tamamlıyorum.





SEREN TUĞÇE AY
Psikolojik Danışman

SATRANÇ

Yazar adı: Stefan ZWEIG
Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
Yayınlanma tarihi: Ocak 2013
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, Ocak 2020
Sayfa sayısı: 83

Bu inceleme yazısı son dönemlerde "Modern Klasikler" dizisinde ülkemizde en çok okunan yazarlardan Stefan Zweıg'ın "Satranç" isimli eseri hakkında olacaktır.



Stefan Zweıg 20 Ekim 1881'de Viyana'da doğmuştur. 1920-1928 yılları arasında yazdığı eserleri Üç Büyük Usta, Kendi Hayatının Şiirini Yazanlar, Kendileriyle Savaşanlar ile büyük yankı uyandırmıştır. 1940 yılında bir konferans için gittiği Güney Amerika'ya yerleşmiş ve hayatını orada sürdürmüştür. 23 Şubat 1942 yılında ikinci eşi Lotte ile ölümü seçmiştir. Ölümüne savaşın yarattığı zor duyguların neden olduğu düşünülmektedir.

Kitapta sözü geçen ilk karakter erken yaşlarda babasını kaybetmiş ve bir rahibin himayesinde büyümüş olan Mirko Czentovic'tir. Mirko diğer insanlarla iletişim kurmakta zorlanan ve içe dönük mizaca sahip bir genç olarak tasvir edilmiştir. Öfke ya da inatçılık gibi yıkıcı duygulara sahip olmamasına rağmen öğrenmeye direndiği, belki de öğrenme güçlüğüne sahip olabileceği yansıtılmıştır. Rahip ile jandarma başçavuşu akşamları satranç oynarken onları dikkatle izlemiş ve satranca dair birikim elde etmiştir. Rahibin karşısında oynadığı oyunun çok daha ötesine geçmiş ve dünya çapında turnuvalara katılmaya başlamıştır.

Burada Mirko'nun öğrenme konusunda dikkatini tek bir alana vermesi hem ilgisini körüklemiş hem de yeteneğinin büyük başarılara dönüşmesini kolaylaştırmıştır. Ayrıca Adler'in öne sürmüş olduğu kişiyi hayatta tutan ve doğuştan gelen bir ihtiyaç olan sosyal ilgi kavramının Mirko'da diğer insanlarla sözlü iletişim kurarak değil satranç oynayarak geliştiği görülmektedir. Diğer birçok alanda umursamaz görünmesine rağmen satrançta hem öğrenmeye hem de yarışmaya istekli olması, bu alanda üstünlük çabası sergilediği ve yaşam amacı oluşturduğunu göstermektedir.

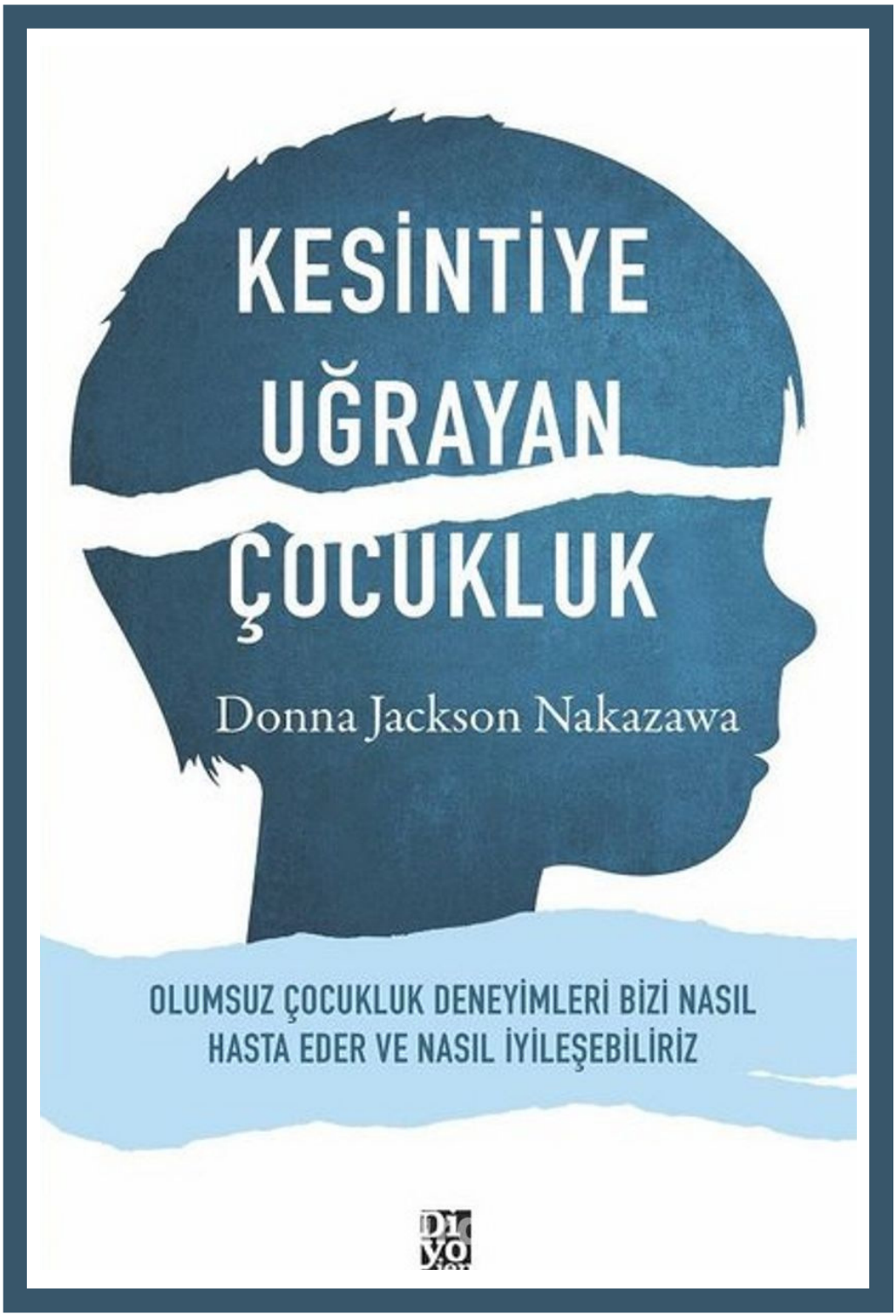
Kitap, Mirko Czentovic'in yeni bir turnuva için New York'tan Buenos Aires'e hareket eden bir yolcu gemisine katılmasıyla başlamaktadır. O sırada aynı gemide yolculuk eden McConnor, bir dünya şampiyonu ile aynı gemide seyahat etmenin verdiği merakla Czentovic ile para karşılığında oyun oynamak istemektedir.

Halo etkisi kişilerin önceki izleniminden yola çıkarak psikolojik bir yanılgıya düşmesine denilmektedir. İnsanlar bir satranç şampiyonunun diğer yönlerde de güçlü olacağı beklentisiyle halo etkisine kapılıp Mirko Czentovic'i yakından tanımak istemektedir. McConnor ve arkadaşlarının da Czentovic ile satranç oynama isteği duymalarının nedenlerinden biri de bu etkiden kaynaklanmaktadır. Burada okuyucuya, Czentovic'in şampiyon olmasına rağmen içe dönük tavırlar sergilemesi ve diğer birçok alanda

güçlü olmamasına yönelik insanların hayal kırıklığı yaşadığı hissettirilmiştir.
McConnor, Mirko Czentovic ile oyununda birkaç sefer yenilgi yaşadıktan sonra devam eden oyununda yeni hamle yapacakken bir yabancı heyecanlı bir ses tonuyla onu durdurmuş, oyunun kazanılmasının imkansız olduğunu fakat başka bir hamle ile en azından beraberliğin mümkün olabileceğini fısıldamıştır.
Oyuna müdahale eden bu yabancının Dr. B.olduğu söylenmiştir. Dr. B. Tüm ısrarlara rağmen Czentovic ile karşılıklı satranç oynamayı reddetmiştir. Fakat en sonunda Czentovic ile masaya oturmuştur. Dr. B. oyun esnasında sık sık bedeninde yoğun kaygı hissetmiştir. Fakat bu kaygı başarısızlığa yönelik bir kaygı değil, toplama kampında varoluşunu koruyabilmek adına zihninde kurguladığı oyunların hatırlattığı travmalardır.
Dr. B. toplama kampında uyaranın oldukça az olduğu fakat konforlu bir odada uzun zaman geçirmiştir. Bu oda, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre düşünüldüğünde Dr. B.'nin sadece fizyolojik ve güvende kalma ihtiyacını karşılamaktadır. Bunun yanı sıra tümüyle izole olduğu için ait olma ihtiyacını, var olan potansiyelini ortaya çıkaramadığı için saygınlık ve değerli hissetme ihtiyacını yok saymaktadır. İhtiyaçlar hiyerarşisine göre birey bir ihtiyacı karşılandığında piramidin bir üstünde yer alan ihtiyacının karşılanmasına gereksinim duymaktadır. Böylece yaşamsal motivasyon kazanacağı öne sürülmüştür.
Dr. B. Bu odada yaşama motivasyonunu koruyabilmek adına birçok şey denemiştir. Her şey bir gün sorguya giderken bir askerin paltosunda gördüğü kitabı gizlice almasıyla başlamıştır. Kitap satranç hakkındadır ve Dr. B. Bu kitabı baştan sona defalarca okumuş, zihninde yüzlerce oyun kurmuş hatta zihninde karşılıklı oyunlar oynamıştır. Zihnini kurallı bir oyunla meşgul ederek zor duygularını baskılamıştır. En sonunda da dayanamayıp sinir krizi geçirmiş, bu nedenle ülke dışına çıkmıştır. Czentovic ile oyununda tüm zor duygularını hatırlamış, hatta bedeninde yoğun bir şekilde hissetmiştir.



Kitaba ilişkin izlenimlerim
Stefan Zweig bu eserinde -aslında biyografik izler de taşıdığını öğrendiğim- savaş döneminin yoğun duygularını Dr. B. Karakteri üzerinden çarpıcı bir şekilde sunmuştur. Bir çırpıda kolayca okunup psikolojik tesirinin uzun sürebileceğini düşünüyorum. İyi okumalar diliyorum.





GİZEM ATAŞ
Psikolog

KESİNTİYE UĞRAYAN ÇOCUKLUK

Yazar adı: Donna Jackson Nakazawa
Yayınevi: Diyojen Yayıncılık
Basım yeri ve tarihi: İstanbul, 2022
Sayfa sayısı: 335

"Hadi şimdi çocukluğuna inelim!"

Son zamanlarda psikoloji temelli dizi ve filmlerde sıklıkla karşılaştığımız bu ifade aslında psikoterapinin önemli yapıtaşlarından birini oluşturmaktadır. Çünkü çocukluk dönemindeki yaşantılar psikolojik ve fiziksel anlamda tüm hayatımızı etkilemektedir.Yani hayat boyu duygusal biyografimiz, fiziksel biyolojimize dönüşür ve bu bizim nasıl bir hayat yaşayacağımıza dair senaryoyu oluşturmaktadır. Nörobilim, immünoloji ve insan duyguları alanında yaptığı çalışmalarla tanınan bilim gazetecisi Donna Jackson Nakazawa'nın "Kesintiye Uğrayan Çocukluk" kitabı fiziksel, cinsel, psikolojik istismar; ekonomik zorlanma, ebeveyn kaybı ve ayrılık gibi on tip olumsuz yaşantıyı değerlendiren Olumsuz Çocukluk Deneyimleri Çalışmasını temel almaktadır. Kitap çocukluk deneyimlerinin, bizleri yetişkin olma yolunda nasıl şekillendirdiğini açıklarken çocuklukta karşılaşılan erken dönem kronik stres unsurlarının beyne ve vücuda verebileceği zararları da açıklamaktadır. Ayrıca neden erken dönem zorluklarından bazı bireylerin diğerlerine göre daha fazla etkilendiğini, bu etkilerin cinsiyete özgü farklılıklarının sebeplerini, yetişkinlikte sevme ve ebeveynlik yapma yeteneklerini nasıl etkilediğini de incelemektedir.
Vücudumuz bir tehdit algıladığında Sempatik Sinir Sisteminin etkisiyle kortizol hormonu salgılamaktadır. Kortizol hormonu vücudun strese gösterdiği tepkiyi düzenleyen bir hormondur. Yani kişi stres verici bir uyaranla karşılaştığında kortizol hormonu salgılanır ve bununla baş etmek için iki yolumuz vardır: Savaş ya da kaç. Ancak kişi çocukluğundan itibaren sürekli şekilde strese maruz kaldığında bu doğuştan getirilen mekanizmada bozulmalar olmaktadır. Gelişmekte olan bir beyin için en önemli şey bir sonraki adımın ne olacağını bilmektir. Ancak erken dönemde kronik strese maruz kalan çocuk, bir sonraki hamlenin ne olacağını bilmemekte ve zamanla yaşantısındaki stresi normalleştirmektedir. Özellikle ebeveyn, travmanın kaynağı olduğunda durum daha karmaşık hale gelmektedir. Çünkü çocuğun beyni ona "Bu insandan uzaklaş." der. Ancak aynı zamanda beyin, bu kişinin kendisinin hayatta kalma şansı olduğunu da hatırlatarak ona doğru koşmasını da söyler. Aynı anda ikisini de yapamayan çocuk biyolojik bir paradoks yaşamaktadır. Bu paradoksun etkisiyle duygularını bastıran çocuk; duygu durumunun farkında olmayan, tehlikeli ve sağlıksız durumları güvenilir olarak algılayabilen veya sınırların bilincinde olmayan bir yetişkin haline gelmektedir. Ayrıca çocuklukta maruz kalınan kronik stres unsurları kişilerin yetişkinlikte kalp hastalığı, kanser, otoimmün hastalıklar, fibromiyalji, depresyon ve şizofreni gibi hastalıkları yaşama riskini arttırmaktadır. Bunun dışında yapılan çalışmalarda erken dönem kronik stresin beyinde düşük dereceli bir iltihaplanma sürecini tetikleyebildiği ve bu kişilerin ergenlik döneminde gerçekleşen beyin budaması sırasında daha fazla nöron kaybı yaşayabildiği görülmüştür.



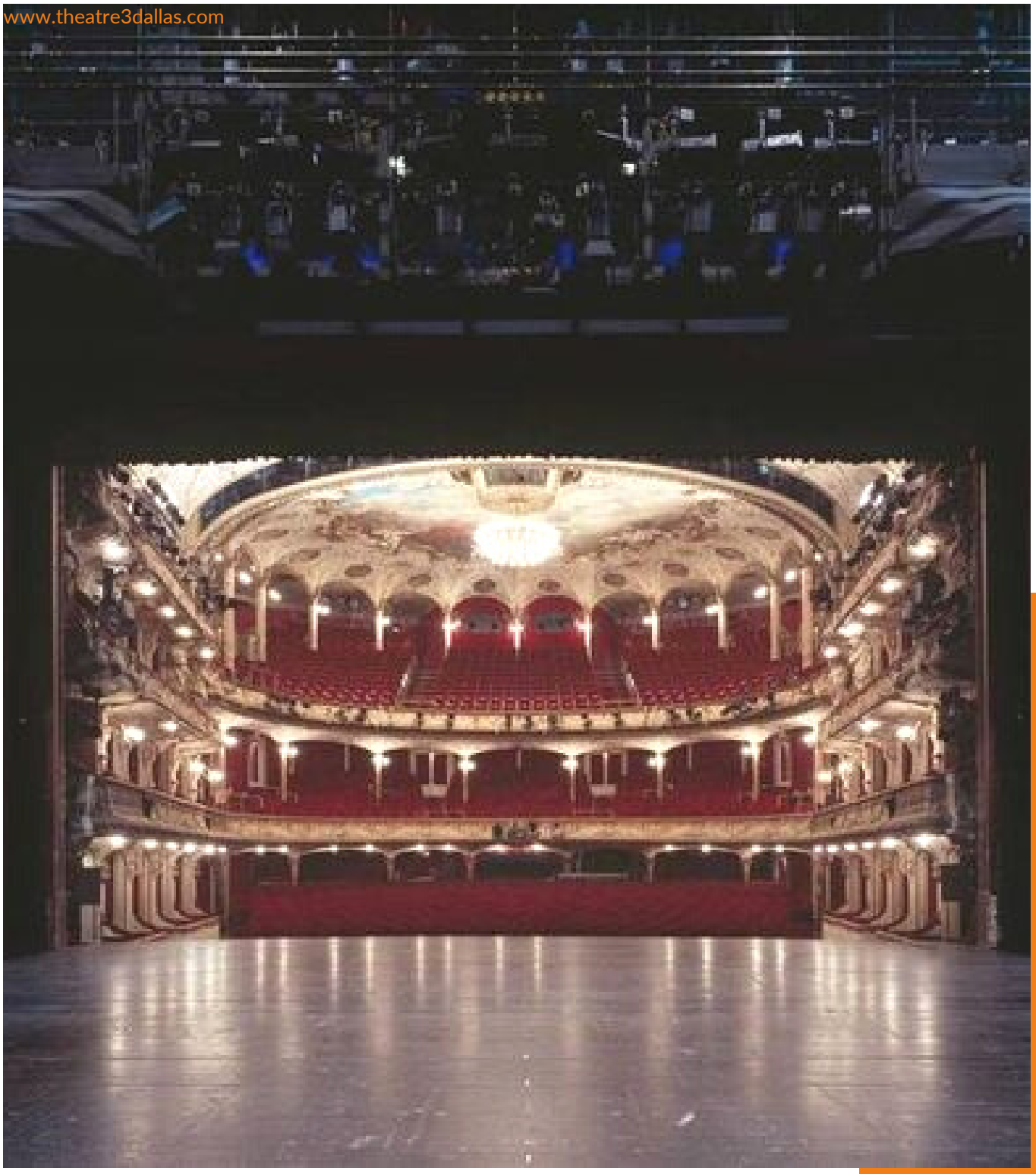
Zorlu bir çocukluk geçiren bazı yetişkinler bu yaşantıları karşısında acı ve travmalarla baş edebilme yeteneği geliştirmekte ve duygusal olarak dirençli hale gelmektedirler. Çocukluk zorluklarına orta derecede maruz kalan kişiler duygusal direnç kazanmaktadır. Ancak çocukluğunda hiçbir zorluk yaşamamış olanlar ve yüksek düzeyde zorluk yaşayanlar bu duygusal direnci geliştirememektedirler. Ayrıca cinsiyete özgü farklılıklara göre çocukluk döneminde kronik strese maruz kalmış kadınlarda duygu durum bozuklukları ve otoimmün hastalıkları için, erkeklerde ise dürtü kontrol bozuklukları için nispeten daha büyük risk bulunmaktadır. Son olarak kronik strese maruz kalan çocukların yetişkinlikte evlilik, ebeveynlik, bağlılık, sevgi dolu olma gibi konularda diğer kişilere göre daha fazla zorlandıkları açıklanmaktadır.

Kronik çocukluk stresinin, kronik yetişkin hastalığına ve ilişkili zorluklarına yol açtığını fark etmek, iyileştirici olabilmektedir. Bu farkındalığı sağladıktan sonra kişilerin önünde iki seçenek kalmaktadır: Ya geçmişe kilitli kalma ve neler olacağını düşünme ya da dayanıklılığı kucaklamaya, büyümeye ve dönüşmeye doğru ilerleme. Kronik çocukluk stresine maruz kalan ve buna bağlı zorluklarla mücadele eden kişiler için düşünceleri yazmak, çizmek, affetmek ve sağlıklı ilişkiler kurmak değişimi sağlayan yöntemlerdendir. Ayrıca Mindfulness, Tai Chi Qigong, yoga gibi meditasyon teknikleri hatalı işleyen beyni değiştirmek ve tepkileri düzenlemek adına yardımcı olmaktadır. Bunun dışında yaşanan travmalarla baş etmek adına profesyonellerden destek almak iyileşmeyi sağlayan önemli etmenlerden biridir. *Somatik Deneyimleme, Hipnoz, Neurofeedback, EMDR* gibi terapi yöntemleri sayesinde iyileşme süreci hızlanmaktadır.



Kitaba İlişkin İzlenimlerim

"Terapi odasına yetişkinlikte yaşadığı sorunlarla gelen danışanın sorununa çözüm bulmak için çocukluğuna inmek ne kadar gereklidir?" sorusuna cevap veren kitap, çocukluk yaralarımız ile yetişkinlikteki duygusal problemlerimiz arasındaki bağı anlamamıza yardımcı olmaktadır. Psikoterapinin bu bağlantıyı kurma ve geçmiş acılardan kurtulmayı sağlamadaki büyük katkısı da düşünülünce terapi odasında yardımcı olacak bir kaynak olduğunu düşünüyorum.



TİYATRO İNCELEMELERİ

PSİKOLEKTİF+





AYŞE DOĞAN
Psikolojik Danışman

O KIZ BURAYA GELECEK

Yazan: Evren Ersan
Çeviren: Bülent Bozkurt
Yöneten: Omad Darvishi
Oyuncular: Evren Ersan, Sanaz Nazari, Mehmet Ulusoy
Oyunun süresi – Perde sayısı: 95 dk- 1 perde
Yer: Düş Kapanı Sanat Merkezi
Sezon: 2019- 2020

Ah bir o zamana geri dönsem hayıflanmasını pek çok kişinin yaşadığı söylenebilir. O kız buraya gelecek oyunu; kendisinden ayrılan sevgilisiyle arasındaki problemleri, geçmişe dönme şansı olursa çözeceğine inanan karakterimizi ve onun sorun çözmeye yönelik çabalarını ele alıyor.



"Yazı spoiler içermektedir."

Olaylar, Başaran ve Melis'in Başaran'ın yaşadığı eve gelmesiyle başlıyor. Oyun girişinde dikkati çeken ilk yer Başaran'ın kendi evine girerken minik adımlar atması ve ses çıkmamasına özen göstermesi oluyor. İlerleyen dakikalarda bu hassasiyetin ev sahibine yakalanmamak için gösterildiği gözlemlenmektedir. Ev sahibinin Başaran'ın evine giren çıkana müdahale etmesi, eve gelen kız arkadaşlarını istememesi bu müdahalenin nasıl olduğunun anlaşılması adına örnek verilebilir. Başaran'ın tavırlarını psikanalitik kuramdaki süperego kavramıyla tanımlamak mümkündür. Zira davranışlarını kontrol eden bir çevre ve özelde anne baskısı oyun süresince kendisini belirgin bir şekilde göstermektedir.

Başaran ve Melis konuşurken ev sahibi kapıyı çalar. Başaran Melis'i kız kardeşi olarak tanıştırır. Sinirlenen Melis'e açıklama yapmak yerine Başaran, olayı geçiştirir. O sırada Başaran'ı annesi arar. Annesinin, telefonda küçük bir çocukmuş gibi Başaran'ın kişisel alanına müdahale etmesi ve Başaran'ın annesini kırmamak adına kendinden ve fikirlerinden fedakarlık ettiği gözlemlenir. Annesi Melis ile olan ilişkisini ancak kendi istediği şehirde de düğün yapmak koşuluyla onaylamaktadır. Ancak Melis'e sormadan Başaran annesine söz vermiştir bile. Bu noktada da üstte sözü geçen süperego kavramının varlığı gözlemlenmektedir. Oyun süresince; Başaran'ın davranışlarında kendisinin değil, çevresinin daha etkili olduğu izlenimini veren kısımlara; evine gelen misafirin kim olduğunu ev sahibine açıklamasını ve annesinin istediği şehirde düğün yapmayı kabul edip kendisinin herhangi fikir belirtmemesi örnek verilebilir.Yaşanan bu olaylar varoluşçu kuramın temel kavramlarından olan özgürlük ve sorumluluk kavramlarını çağrıştırmaktadır. Birey ancak kendisi olarak, özgür iradesiyle kararlar alabilir ve bu kararlar sonucunda belli başlı sorumluluklarla karşılaşabilir. Başaran'ın ise kendini ve ilişkisini korumak adına net karar vermemesi sorumluluk alma olasılığını azaltmaktadır. Ancak her atılmayan adım özel hayatında aksaklıklara sebep olmaktadır. Nitekim bunu anlaması için biraz zaman geçmesi gerekecektir. Olaylar bu şekilde ikisinin arasını açmışken Başaran'ın sorumluluk almaktan kaçınması ve sürekli muğlak ifadeler kullanması üzerine Melis evi terk eder. 6 ay yalnız kalan Başaran o çok tanıdık olduğumuz "Ah bir o zamana geri dönsem" cümlesini söyler. O sırada orada bulunan cin ona yardımcı olur ve geçmişe döner. İki dönüşte de sonuç değişmez ve ayrılık yaşanır. Üçüncü dileğinde de geçmişe gitmek isteyen Başaran; o kadar şey denedim, her şeyi halletmiştim hala neden ayrılıyoruz diye cine sorar. Cin; "Sen çevre koşullarını değiştirerek her şeyi değiştirmeye çalışıyorsun ancak yalnızca kendini değiştirerek çevreni değiştirebilirsin. İnandığın şeylere sadık kalarak sınırlarını çek, senin olan sana gelir." der.



Cin'in sözleri varoluşçu kuramın bireye bakış açısını anımsatmaktadır. Bu bakış açısına göre, seçeneklerimizden ve eylemlerimizden birey olarak kendimiz sorumluyuz. Kim olduğumuza ve geçmişte ne yaptığımıza bakmaksızın şu anda tercihlerde bulunabilir ve birçok şeyi de farklı yapabiliriz. Fakat tercihte bulunmak beraberinde sorumluluk da getirmektedir. Geçmişe her iki dönüşte de Başaran kendini ve tavrını değiştirmeye değil çevresel faktörleri değiştirmeye odaklanmış durumdaydı. Nitekim bu tavrın bir sonucu olarak da istediği farklılık meydana gelmiyordu. Başaran'ın kendi hayatıyla ve kararlarıyla ilgili adım attığı zaman değişimin de peşinden geldiği gözlemlenmiştir.
Üçüncü dönüşte Cin'in söylediklerini yapan Başaran Melis ile evlenir. Ancak bu defa da Melis ile aralarındaki kişilik farklılıkları, hayattan beklentilerin birbiriyle uyumsuz olması gibi sebeplerle mutsuzdur. Ve tekrardan o çok iyi bildiğimiz ''Ah bir o zamana geri dönsem'' cümleleri dökülür dilinden. Ancak dilek hakları bitmiş, o kız da buraya gelmiştir.



Oyuna ilişkin izlenimlerim
Oyunun mizah unsurları da katılarak aslında toplumsal bir yanı olan insan ilişkilerinde sorumluluk almanın önemini dile getirmesi ve bir şeyleri değiştirmek için önce kişinin kendisini değiştirmesi gerektiği mesajını vermesi yönüyle hoşuma gitti. Şimdiden iyi seyirler dilerim.



KAYNAKÇA

FİLM İNCELEMELERİ

6- The Croods- Fatma Batık Şimşek

1. https://www.rottentomatoes.com/m/the-croods#&gid=1&pid=3
2. https://www.dreamworks.com/movies/the-croods
3. https://www.kinogallery.com/images/the-croods/kinogallery.com-the-croods-410071.jpg

9- Druk- Özlem Tekin

1. https://www.omurokur.com/wp-content/uploads/2021/04/Another-Round-scaled.jpg
2. https://foreigncrimedrama.com/wp-content/uploads/2021/03/Anotherround.png
3. https://filmarti.com.tr/basinodasi/basinodasi/cimg/another/6.jpg

12- Ekşi Elmalar- Feyza Kılınç Tayfun

1. https://upload.wikimedia.org/wikipedia/tr/4/46/Eksi-Elmalar.jpeg
2. https://isbh.tmgrup.com.tr/sbh/2020/05/18/eksi-elmalar-filmi-nerede-cekildi-eksi-elmalar-filmi-konusu-nedir-oyunculari-kimler-1589810073788.jpg
3. https://static.boxofficeturkiye.com/movie/backdrop/full/84/2013184-301304689.jpg

KİTAP İNCELEMELERİ

16- Kör Baykuş- Elif Gök

1. https://www.alkapida.com/products/sad%C4%B1k-hidayet-k%C3%B6r-bayku%C5%9F-modern-klasikler
2. https://dvoynik.tumblr.com/
3. https://pl.pinterest.com/pin/303359724898135442/

19- Satranç- Seren Tuğçe Ay

1. https://vcantugakkas.wordpress.com/2018/09/15/kitap-incelemesi-satranc-stefan-zweig/
2. https://www.carsimedya.com/satranc-nasil-bulundu-tarihcesi
3. https://evrimagaci.org/matematik-becerisi-ile-satranc-yetenegi-arasinda-dogrudan-bir-baglanti-kesfedildi-10039

22- Kesintiye Uğrayan Çocuk- Gizem Ataş

1. https://www.kitapyurdu.com/kitap/kesintiye-ugrayan-cocukluk/578803.html
2. https://pin.it/63esAfT
3. https://pin.it/2xsRsRL

TİYATRO İNCELEMELERİ

26- O Kız Buraya Gelecek- Ayşe Doğan

1. https://www.kumbaravan.com.tr/o-kiz-buraya-gelecek/
2. https://www.satafatli.com/o-kiz-buraya-gelecek
3. https://www.satafatli.com/o-kiz-buraya-gelecek
4. https://www.anadolugazete.com.tr/d/other/5.jpeg



PSİKOLEKTİF+

SAYI 16 - EKİM 2022