



PSIKOLEKTİF *Ten*

“hangi günahın bedeli bu?” - sosyal tutkal olarak ağrı: ortak acılar iş birliğini artırır mı? - çocuk yanlarımız ile iletişim kurmak - göz ardı edilen bir alan: rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı- rüyaların gerçekliği

“HANGİ GÜNAHIN BEDELİ BU?”

Münire Akyüz - Yüksek Lisans Öğrencisi / Sosyal Hizmet Uzmanı

Birçoğumuzun “hayat” olarak nitelendirdiği dünyada belirli bir süreliğine var olma süreci, inişleri, çıkışları, yokuşları, düşüşleri ve kalkışları ile karakterize karmaşık bir labirenttir. Bu labirentin farklı koridorlarından farklı dönemlerde ve biçimlerde geçen insan soyunun ortak özelliği ise sahip olunan duygu çeşitliliğidir. Evet doğru okudunuz, süreçlerimiz uzun ya da kısa olabilir, yaş durumumuz başkalaşabilir, cinsiyetlerimiz farklılık gösterebilir ancak sevinç, hüznün, pişmanlık, kıskançlık gibi duygular hep yanı başımızda bizlerdedir. Latince “movere” (hareket etme) kökünden türeyen “duygu” olgusu; mutluluk, üzüntü, korku ya da nefret gibi hisler aracılığıyla bilinç üzerinde etkili olan, bilme ve bilinçli irade durumlarını fark etmeye ve birbirinden ayırmaya yardımcı olan psiko-sosyal bir süreçtir (Akçay ve Çoruk, 2012). İnsanların bilişi üzerinde yönlendirici etkisi bulunan duyguların en kuvvetli olanlarından bir tanesi de kuşkusuz öfkedir. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğü’nde “kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” gibi kavramları karşılar biçimde tanımlanan öfke (TDK, 2022), doyurulmamış beklentilere ve istenmedik sonuçlara karşı geliştirilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir (Soykan, 2003). Peki, nasıl olur da bu kadar “doğal ve insani” olarak tanımlanan bir duygu bir anda bizi yalnızlaştırabilir? Yahut çevremizdekileri yaralayabilir? Elbette, öfkemizin nedeni olmadıkları hâlde muhatabı hâline geldiklerinde. Amiyane bir tabirle, onları “günah keçisi” olarak görerek sinirimizi/stresimizi aksettirdiğimizde.

Antik Yunan filozoflarından Aristoteles, bir eserinde “Herkes öfkelenebilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek... İşte bu zordur.” diyerek öfke yönetiminin güçlüğüne ve önemine vurgu yapar. Gerçekten de öfke sağlıklı yönetildiğinde psiko-sosyal gelişime, bireyler arası iletişime ve kişisel tatmine olumlu katkı sağlarken sağlıksız biçimde yönetildiğinde kişinin kendisi, ailesi, işi ve toplumdaki yeri açısından yıkıcı sonuçlara sebep olabilir (Özmen ve diğ., 2016). Bu yıkıcı sonuçlardan bir tanesi de öfkenin nedeni olunmamasına



“Öfke bir intikam yolu ya da biçimi değil, suçu başkalarına yükleme nedeni değil, şiddeti veya suç işlemeyi haklı hale getiren bir gerekçe asla değil, ötekileri kontrol etme şekli de değil, haklı olmanın yolu ise hiç değil!”





karşın öfkenin muhatabı hâline dönüşmek/dönüştürülmektir. Nasıl ki küçük bir çocuk, yaşadığı sıkıntıları ağlama yoluyla yahut kızgınlıkla ifade ediyorsa öfke kontrolü konusunda başarısız olan bir yetişkin de kaynağına yöneltemediği öfkesini çevresindeki nesnelerden yahut şahıslardan çıkarabilir. Çocuklar için kabul edilebilir olan bu tip davranış problemleri yetişkinlikte aynı toleransla karşılanmayabilir. Zira olgun bir kimseden beklenen; sorunlarını konuşarak, gerçek muhataplarına aktararak çözmesidir. Uygulayıcısı bakımından belki de hiç sorunlu görünmeyen ya da çoğu zaman fark bile edilmeyen ancak öfkeye kurban edilen taraf için oldukça yaralayıcı olabilen “öfkeyi yansıtmama” örüntüsünün nedeni, kişinin öfkenin kaynağı ile baş edecek yetkinliğe

erişememesidir. Aynı zamanda bu tip eylemler, kişinin yalnız bir başkasından duyduğu rahatsızlıkla değil kendisi, yaşamı ve hayal kırıklıkları ile de ilişkilendirilebilir. Zira bazı zamanlarda kişinin kendisince yahut sosyal çevresince sindirilemeyen yahut kabul görmeyen kıskançlık, endişe, yalnızlık gibi baş edilmesi güç duygular da öfke üzerinden yansıtılabilir.

Peki, ne yapmalı? Öncelikle düşünmeli: “Beni üzen/sinirlendiren şey ne?” “Sorumluluk kime/neye/nereye ait?” “Haksızlığa mı uğradım?” “Sınırlarıma müdahale mi edildi?” “Şu anda tam olarak ne hissediyorum?” Sonra içimizden tekrar etmeli: “Öfke bir intikam yolu ya da biçimi değil, suçu başkalarına yükleme nedeni değil, şiddeti veya suç işlemeyi haklı hale getiren bir gerekçe asla değil, ötekileri kontrol etme şekli de değil, haklı olmanın yolu ise hiç değil! Öfke de tıpkı aşk, pişmanlık ya da suçluluk kadar normal bir duygu.” Daha sonra “Hissettiğimiz bütün duygular gibi öfke de gerçek ve ihtiyaçlarımızın sinyali olarak bedenimizin geliştirdiği bir tepki.” şeklinde telkinlerle gerginlik hafifletilmeli. Son olarak ise derin nefes almalı ve sakinleşmeli: “Partnerime öfkelenme gerekçem onun giyim tarzından bağımsız olarak benimle ilgili.” “Arkadaşım, patronuma çıkaramadığım sesin yankısını duymayı hak etmiyor.” “Başarısızlığımın nedeni kız kardeşim değilse suçlusu da o olmamalı.” “Çocuğum günün sıkıntılarını atmak için kullanabileceğim bir stres topu değil.” “Yetişkin bir birey olarak sorumluluklarımı üzerime alıyorum, beni üzen ya da kızdıran konuları içtenlikle dile getiriyorum ve olgun davranıyorum.” Süreç sonunda fark edeceksiniz ki öfke hem çok güçlü hem de çok zor bir duygudur ancak emin olabilirsiniz ki gerekli ve sağlıklıdır da! Elbette, doğru zamanda ve doğru şekilde aksettirildiğinde...

Son söz ve bir dost tavsiyesi olarak: “Kime sinirleniyorsanız ondan çıkarın sinirinizi kardeşim, benim günahım ne?” sitemini ne sıklıkla ediyoruz bir düşünelim. Hayatımızda nedeni olmadığımız günahların bedeli bize “sık sık” ödetiliyorsa şayet, o insanlardan ve o ortamlardan uzaklaşmayı ihmal etmeyelim.

SOSYAL TUTKAL OLARAK AĞRI: ORTAK ACILAR İŞ BİRLİĞİNİ ARTIRIR MI?

Zeynep Gürses - Psikolog

Ortak acılar, geçmişten günümüze kadar mikro ve makro olarak gruplar arasında varlığını göstermiştir. Bu ortak acılar ekonomik krizler, hastalıklar ve felaketler gibi durumlarda daha belirgin şekilde kendini gösterirken, gruplar arası empati oluşturma ihtimalini de güçlendirmiştir.

Hatta bir çoğumuz ortak acının direkt muhatabı olmasak bile dolaylı olarak acıyı hissedebildiğimizi göstermeye çalışmışızdır. Peki paylaşılan bu acılar bizi birbirimize yaklaştırıyor olabilir mi?

Bu soruda olduğu gibi New South Wales Üniversitesi'nden Psikolog Brock Bastian ve araştırma ekibinin 2014 Eylül ayında yaptığı çalışmasında "Paylaşılan ortak acı, grup oluşumu için önemli bir tetikleyici olabilir mi?" sorusuna cevap aradı.

Psychological Science dergisinde yer verilen bu araştırmalarda, rastgele 54 denek seçilerek onlara acı hissettirecek ya da nispeten ağrısız olabilecek görevler verildi. Öncelikle bir grup öğrenciden ellerini dondurucu soğukta olan suya daldırıp metal küreye ulaşmaları istenirken diğerlerinden ise oda sıcaklığında olan suya ellerini daldırmaları istendi. Sonrasında ise deneklerin ikinci görevleri verildi. Bir gruptan oldukça ağırlı olarak squat yapmaları istenirken diğer gruptan da ayaklarını değiştirme fırsatı verilerek daha rahat bir pozisyonda ayakta durmaları istendi. Öğrenciler, daha sonrasında grupları hakkında ne hissettiklerini ölçmek için tasarlanan "bu katılımcı grubunun bir parçası olduğumu hissediyorum" veya "diğer katılımcılara karşı bir sadakat duygusu hissediyorum" gibi ifadeleri derecelendirdiler. Deney bittiğinde her iki grupta yapılan görüşmede ağırlı görevi yapan öğrenciler ile ağrısız görevi yapan öğrenciler arasında olumlu ve olumsuz duygu durumu farkı görülmedi. Ancak ağrı gerektiren grupta olan denekler, deneyden sonra birbirlerine karşı daha fazla güven ve bağlılık hissettiklerini bildirdiler ve daha büyük bir iş birliği sergilediler.

Bastian ve ekibi bu bulgu ile sosyal bir yapıştırıcı olarak acı hipotezini titiz bir teste tabi tutup insanların sadece başkalarına daha yakın hissetmekle kalmayıp, aynı zamanda gruba fayda sağlamak için kendi sonuçlarını riske atmaya istekli olduklarını vurguladılar.



Ortak acılar, ekonomik krizler, hastalıklar ve felaketler gibi durumlarda daha belirgin şekilde kendini gösterirken, gruplar arası empati oluşturma ihtimalini de güçlendirmiştir.





“MISERY LOVES COMPANY”

İngilizler iki kişinin benzer şekilde dertli ya da hüzünlü olduğunda her iki tarafında arkadaşlığının pekişeceğini “Misery loves company” deyimi ile anlatmak istemiştir. Bu durum grup dinamikleri için de böyle olabilir. Örneğin; göçmenler arasındaki arkadaşlıklar acı ve yaşadığı ülkede yabancı olmanın getirdiği psikolojiyle sosyal yapıştırıcı görevi gören gruplaşma fikrini daha ön plana çıkarmaktadır. Göçmenler, benzer adaptasyon süreçleri ve kültürel şok aşamalarından geçip hatta bazen de dışlanmışlığa maruz kalmış olmaları ve benzer zorlu basamakları aşarak geleceklerini inşa etmeleri aynı kimliğe sahip olmamalarına rağmen aynı aidiyeti hissetmelerini sağlayabilir. Bu kimlik inşası sürecinde benzer zorluklardan geçen bu kişilerin daha yakın arkadaşlık kurma olasılıklarından bahsedilebilir. Elbette birçok değişken bu ilişkiler için kilit noktadır.

PEKİ YA ACI PAYLAŞILMAZSA?

Bir grup bilim insanı da Bastian ve ekibinin deneyinin bulgularını yeniden inceleyerek farklı sonuçlara vardı. Sonradan yapılan incelemelerde gerçek hayatta acılı ve acısız deneyimler genellikle paylaşılmaz. Bunun yanı sıra, paylaşımın önemli unsur olup olmadığını belirlemenin doğrudan yolu, paylaşılan koşulları paylaşılmayan koşullarla karşılaştırmak olduğundan araştırmayı tekrar gerçekleştirdiler.

Olumsuz olaylar yaşayan insanların, farklı deneyimleri olan insanlara yardım etmesine nazaran deneyimlerini paylaşan insanlara yardım etme olasılıkları daha yüksektir. Bununla birlikte, olumsuz olaylar yaşayan insanlar, deneyimlerinin diğerleriyle belirli bir derecede benzerlik paylaştığını algıladıkları sürece başkalarına yardım etmeye istekli olabilirler. Kişilerarası bağlantılarda paylaşılan olumsuz duyguların rolünü incelediklerinde bu tür deneyimleri paylaşmanın devamlılığı olan görevlerde kişilerarası bağlantıları zayıflatmış; ancak tek seferlik görevlerde kişilerarası bağlantıları desteklediği sonucuna ulaşıldı. Sürekli görevlerde, paylaşılan olumsuz duyguların etkisinin paylaşımdan çok olumsuzluktan kaynaklandığını, tek seferlik görevlerde ise paylaşılan olumsuz duyguların etkisinin olumsuzluktan çok paylaşımdan kaynaklandığı öne sürüldü. (Qi ve ark., 2020). Sonuç olarak grup dinamiklerinde, acı ‘paylaşıldığı zaman’ iş birliğini destekler. Ağrı ve iş birliği arasındaki ilişkide diğer aracı değişkenler (örneğin, güven, sosyal değer yönelimi vs.) gelecekteki çalışmalarda araştırılmalıdır. (Qi ve ark., 2020) Şüphesiz gelecekteki araştırmalar da bu çalışmaya daha fazla ışık tutacaktır.

İnsan, sosyal hayatta hüzündaşlarını buldukça kendini yalnız hissetmiyor olabilir ya da daha fazla bağ kurduğunu düşünebilir. Dert ortaklarımız ile olan bu etkileşimler ilişkilerimizi pekiştirir. Bu gerçeği kendi hayatlarımıza bakarak teyit etmek için en yakınlarımızdan başlayabiliriz.

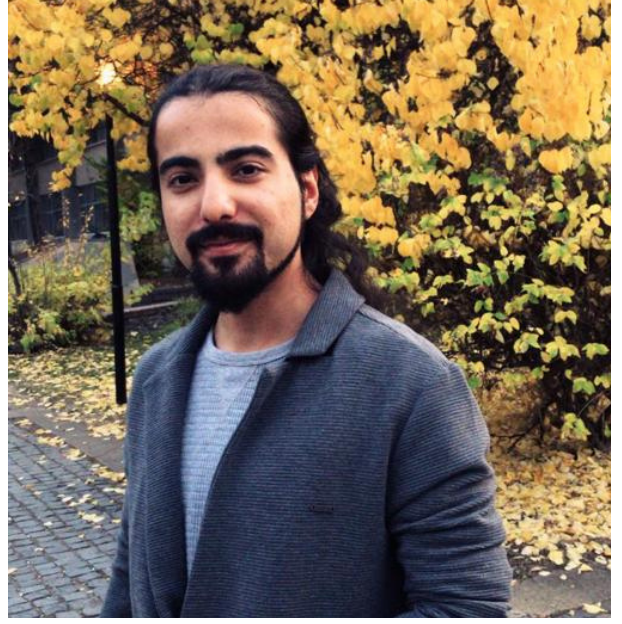
ÇOCUK YANLARIMIZ İLE İLETİŞİM KURMAK

Şükrü Can Özüak - Psikolojik Danışman/ PDR Yüksek Lisans Öğrencisi

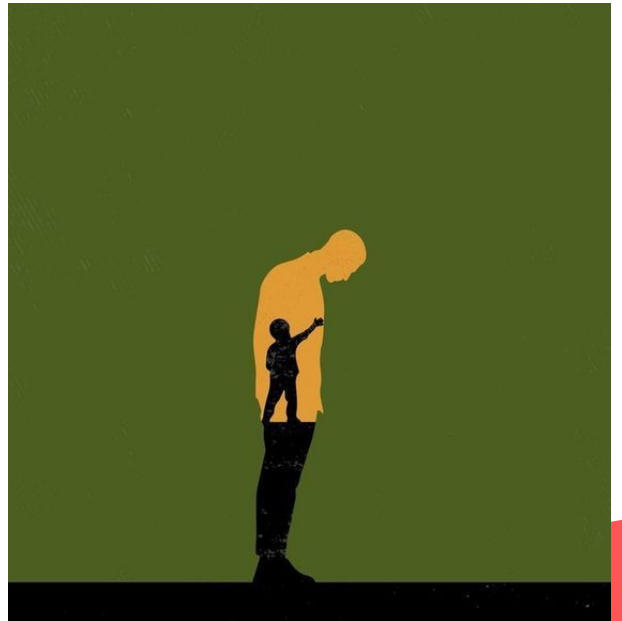
Yunan mitolojisinde anlatılan bir hikâyeye göre, bir gün tanrılar insanların mutluluğu aramasını istedikleri ve böylece mutluluğun çok değerli olması için onu saklamaya karar vermişler. Tanrılardan biri "Göklerin en uzağına saklayalım" demiş. Bir diğeri "Denizin en dibine saklayalım" diyerek fikrini belirtmiş. Başka bir tanrı "Ormanın en kuytusuna saklayalım" demiş kendinden emin bir şekilde. Fakat en sonunda bir tanrı "İçlerine saklayalım. Oraya bakmak akıllarına gelmez." diyerek son noktayı koymuş.

Günümüzde aslında tam da bu hikayedeki gibi mutluluk hep dışarıda aranmaktadır. Kimi zaman insanlar gökyüzüne bakarak mutluluğa dair hayaller kurmakta, kimi zaman bir deniz kenarında dalgalarının vurduğu kumsalda uçsuz bucaksız düşüncelere dalmakta ve kimi zaman da doğanın içerisinde uzun ağaçların arasında kendisini küçük hissederek kaybolmaya çalışmakta. Aslına baktığımızda sorunlarımızın, üzüntülerimizin ve kırgınlıklarımızın üzerine gitmeden onlardan uzaklaşmak için mutluluğu başka yerlerde aradığımız her durum kaçıştır. Bize acı veren anlardan, durumlardan, olaylardan, nesnelerden ve kişilerden kaçmak isteriz. Mutluluğu bunlardan uzakta arayabiliriz. Halbuki kişinin içindeki acı o nereye giderse gitsin peşinden gelir. Bu acıya karşı bazen öfkeleniriz ve her şeyi ardımızda bırakmak isteriz ama kişi öfkesinin altında yatan o ilk incinmişlik duygusunu, içinde yaşayan o anıları ardında bırakıp gidebilir mi? Yoksa gitmek için hazırladığı bavuluna hiç farkında olmadan acısını anılarıyla harmanlayarak koyar ve bir yük gibi yanında taşır mı? Bu soruların cevabını içimizdeki çocuk verebilir.

Siz de belki daha önce bu soruyu duymuşsunuzdur: "İçindeki çocuk öldü mü yoksa halen yaşıyor mu?" Bu sorunun cevabı kaç yaşında olursak olalım içimizdeki çocuğun ölmediği, hep bizimle yaşadığı ve nereye gidersek gidelim yanımızda bizimle geldiğidir. Çocuk yanlarımız yaşamımızın ilk anlarından itibaren oluşmaya başladığından en uzun süredir bizimle olan ve geçmişimizle aramızda bir köprü kuran yanlarımızdır. Fakat yaşam içerisinde içimizdeki çocuğun sesini ve ne istediğini, neye ihtiyacı olduğunu duymakta



Çocuk yanlarımız yaşamımızın ilk anlarından itibaren oluşmaya başladığından en uzun süredir bizimle olan ve geçmişimizle aramızda bir köprü kuran yanlarımızdır. Fakat yaşam içerisinde içimizdeki çocuğun sesini ve ne istediğini, neye ihtiyacı olduğunu duymakta zorlanabiliyoruz ya da onu hiç dinlemeyebiliyoruz.

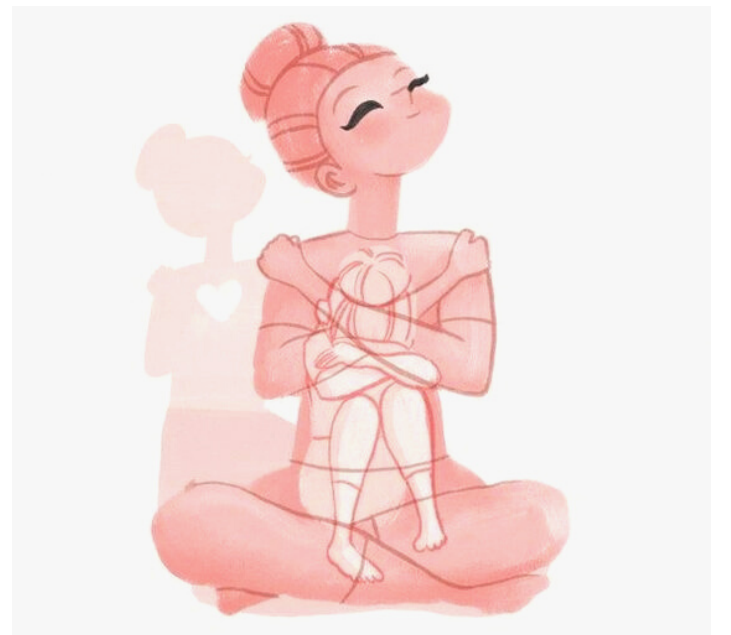


zorlanabiliyoruz ya da onu hiç dinlemeyebiliyoruz. Bazen bir olay olur ve çok öfkeleniriz. Öyle ki öfkelendiğimiz şeye, kişiye bağırır ortalığı ayağa kaldırırız ama birisi gelip dokunsa ağlayacağızdır. Bunun nedeni o olaya, kişiye veya duruma çocuk yanımızla tıpkı çocukluğumuzdaki gibi bakıp öfkelenmiş olmamız olsa da altta yatan yaşadığımız duruma dair incinmiş oluşumuzdur. Olay karşısında bize dokunan karşılanmasını istediğimiz bir ihtiyacımız vardır ve onun anlaşılmasını isteriz. Yani öfkeli çocuk modumuz kendini gösterse de altında ihtiyacı karşılanmadığı için üzülen incinmiş çocuk modu vardır. Kişi ilk anda incinmiş çocuk yanını göstermek istemeyebilir veya bunu göstermenin “güçsüzlük” olduğunu öğrenmiş olduğu için saklamak isteyebilir. Bu nedenle ilk anda öfkesiyle yaklaşabilir. Fakat dinlenmediği, sevilmediği, görülmediği, anlaşılmadığı ve belki de kısıtlanmış hissettiği için aslında o olaydaki temel ihtiyacı karşılanmadığından incinmiş çocuk modu ihtiyacını dile getirmek amacıyla ben buradayım der. Onu duymak için öncelikle içimizdeki öfkeli çocuğu sakinleştirmemiz gerekebilir ve sonrasında incinmiş çocuğun hangi ihtiyacının karşılanmadığını sorabiliriz. Bunu fark etmek yaşadığımız bu olayı geçmişteki hangi olayla eşleştirdiğimizi görmemizi de sağlayacaktır. Sevgilisi tarafından sevilmediğini hisseden biri çocukluğunda sevilmediğini hissettiği anıları hatırlayabilir; arkadaşlarıyla ilişkisinde sosyal izolasyon yaşayan biri kendisini diğerlerinden farklı hissettiği ilk anılarını düşünebilir veya iş yerinde başarısız hisseden biri kendisini okul notları nedeniyle cezalandıran ebeveynlerini aklına getirebilir.

Her insanın karşılanmasını beklediği ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması insanı mutsuzluğa sürükleyebilir. Bu ihtiyaçlar arkadaşlık ilişkilerinde, romantik ilişkilerde, iş ilişkilerinde ve aile ile olan ilişkilerde kendini gösterebilir. Bu ihtiyaçları görmemek, duymamak ve hatta bu ihtiyaçları kendi parçamız olarak benimsememek bizi kendimizden uzaklaştırır. Sonrasında mutluluğu başka yerlerde ararız. Halbuki bu incinmiş ve öfkeli çocuk yanlarımız dışında yine bizim içimizde olan

mutlu çocuk yanımız da vardır. Güldüğü anlarda var olan, sevildiğini ve değer gördüğünü hisseden, kendini anlaşılmış ve empati kurulmuş hisseden, anda kalan, ihtiyaçları karşılanmış mutlu çocuk modumuz yaşamdan daha fazla doyum almamızı sağlar. Yani ancak kendimizi dinlediğimizde bize neyin iyi geleceğini anlayabilir ve mutluluğu kendi içimizde bulabiliriz.

Bazen bize neye ihtiyacımız olduğunu fısıldayan o sesi duymayı o kadar uzun süredir bırakmışızdır ve hayatımızda etkili olan ebeveynlerimizin ve önemli kişilerin seslerine kulak vermişizdir ki kendi isteklerimizin neler olduğunu, dolayısıyla da nasıl mutlu olacağımızı bilemeyiz. Bu durumda kendimize ebeveynlik yapmamız gerekebilir. Sağlıklı yetişkin modumuz ile içimizdeki incinmiş çocuğun sesini, bize anlatmaya çalıştıklarını duymaya çalışabiliriz. Mutlu hissetmek için neye ihtiyacı olduğunu, kırgınlıklarını nasıl giderebileceğimizi sorabiliriz. Bu soruların cevaplarını hayatımızda uygulamak, içimizdeki incinmiş çocuğun elinden tutmak, ona anlayış göstermek ve sarılmak incinmiş çocuk yanımızı teselli ederken, mutlu çocuk yanımızı büyütebilir. Geçmiş değişirmek mümkün olmasa da geleceğe farklı bir bakış açısıyla bakabilir ve kendimizi mutlu hissetmek için neler yapabileceğimize odaklanabiliriz. Böylece aslında bizi mutlu edecek, bize iyi gelecek ne varsa yine kendi içimize bakarak görebiliriz.



GÖZ ARDI EDİLEN BİR ALAN: REHABİLİTASYON PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI

Gizem Tok - Psikolojik Danışman/ Özel Eğitim Öğretmeni

Psikolojik danışmanlığın alt uzmanlık dallarından biri olan rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı; yetersizliği bulunan bireylere psikososyal destek ve hizmet sunmakta (Chan ve ark, 2015; Akt. Kaya ve Sarı, 2018); güçlü yanlarını ve sınırlılıklarını belirleyerek bireyi her yönden anlamaya, desteklemeye çalışmakta; toplumsal uyumunu ve bağımsız yaşam becerilerini artırmaya çabalamaktadır (Duru ve ark, 2020). Fakat yapılan birçok çalışmada (Batık, 2018; Kıran ve Dengiz, 2019; Sargın ve Hamurcu, 2010; Sönmez ve Koçyiğit-Özyiğit, 2020; Sönmez, Koçyiğit ve Selimoğlu, 2020; Yüksel ve ark., 2012;) psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışman adaylarının rehabilitasyon hizmetleri sunma, yetersizliği bulunan bireyler ve onların aileleri ile çalışma noktasında geri planda durdukları sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin Alver, Bozgeyikli ve Işıklar'ın (2011) araştırmasında psikolojik danışman adaylarının tamamına yakını, özel eğitim kurumlarında veya rehabilitasyonun herhangi bir alanında çalışmak istemediklerini, çünkü kendilerini yetersiz gördüklerini ifade etmişlerdir.

Psikolojik danışmanlar, çalıştıkları eğitim kurumlarında yetersizliği bulunan bireylerle sıkça karşı karşıya kalmaktadır. Özel eğitim kapsamında kaynaştırma-bütünleştirme uygulamalarından kariyer planlamaya, aile desteğinden konsültasyona uzanan geniş sorumluluklar yelpazesinde, eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların elbette ki rehabilitasyona ilişkin yetkinliklerinin olması beklenmektedir. En temel haliyle genel eğitim okullarında çalışan psikolojik danışmanların; kaynaştırma uygulamaları kapsamında özel gereksinime sahip öğrencinin fark edilmesi, gözlenmesi, gelişimsel takibi, yönlendirme ve izleme çalışmaları, okula uyumu, davranış problemleriyle başa çıkma, bireyselleştirilmiş veya zenginleştirilmiş eğitim programı hazırlama, ilgili birimlerin doğal üyesi olma, veli ve okul çalışanlarına özel eğitim konusunda müşavirlik yapma, aile eğitimleri, rehberlik hizmetleri sunma vb. yükümlülükleri mevcuttur. Ayrıca RAM'larda çalışan psikolojik danışmanlardan eğitsel değerlendirme ve tanılama sürecinde hizmet



Özel eğitim kapsamında kaynaştırma-bütünleştirme uygulamalarından kariyer planlamaya, aile desteğinden konsültasyona uzanan geniş sorumluluklar yelpazesinde, eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların elbette ki rehabilitasyona ilişkin yetkinliklerinin olması beklenmektedir.



sunmaları beklenmektedir. Fakat rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı, hepsinin çok daha ötesinde bir alandır.

Yetersizliğe veya yetersizliği bulunan çocuğa sahip olma durumu, bireyin kendisi ve çevresi ile olan etkileşimini olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin Bilgin ve Kartal'ın (2002) işitme yetersizliği olan ve olmayan ilkökul öğrencileriyle yaptığı çalışmada, işitme yetersizliği olan öğrencilerin benlik algısının işitme yetersizliği olmayan öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Alan deneyimlerinde; fiziksel yetersizlik, görme yetersizliği, özgül öğrenme güçlüğü, dil konuşma bozukluğu ve hafif düzey zihin yetersizliği olan öğrencilerin sosyal-duygusal, kişisel ve akademik birçok konuda farkındalık düzeylerinin ve becerilerinin az olduğu gözlenmiştir. Ayrıca yetersizliği olan bireylerin işgücüne katılımı noktasında da ülkemizde aksaklıklar mevcuttur. Öte yandan ebeveynlerin, yetersizliğe sahip çocuklarının olacağını öğrendiklerinde başlayan sürecin, "kayıp ve yas" evreleriyle yakından ilişkili ve paralel seyrettiği bilinmektedir. Yetersizliği olan bireylerin yanında, gelişim alanlarının her biri akranlarından anlamlı düzeyde ve pozitif yönde farklı olan üstün yetenekli çocuklar ile onların ebeveynleri ise anlaşılamama hissi, sosyal kabul gibi noktalarda zorluklarla karşı karşıyadır.

Rehabilitasyon psikolojik danışmanlarının tüm bu bireysel ve çevresel faktörleri bir bütün olarak ele alması, desteklemesi; bireysel destek sunarken grubun iyileştirici gücünden faydalanması kıymetli olacaktır. Örneğin Bacioğlu ve Pehlivan'ın (2019) fiziksel yetersizliği olan kadınlarla yürüttüğü grupla psikolojik danışma sürecinin sonunda kadınlar, iyilik hallerinin, empatik düşünme yetenekleri ile iletişim becerilerinin arttığını ifade etmiştir. Peki, psikolojik danışman olarak en sık karşılaşılan yetersizlik gruplarıyla başka neler yapabiliriz?

Özgül öğrenme güçlüğüne sahip bireylerin çalışma belleğinde sınırlılıklar olduğu ve zekâ puanlarının normal aralıkta olduğu bilinmektedir. Kısa süreli ve uzun süreli bellek, öğrenme stilleri, özyeterlik, benlik saygısı, sosyal beceri, iletişim becerileri, problem ve çatışma çözme, kendini yönetme



stratejileri, öz farkındalık, öz düzenleme, üstbilişsel beceriler, tükenmişlik, duygusal zekâ, kariyer yolculuğu ve sosyal destek sistemlerine erişebilme noktalarında desteklenmeleri mühim olabilir. Zihin yetersizliği ve otizm spektrum bozukluğu tanımlı bireylerle ise ağırlıklı olarak iletişim ve toplumsal-sosyal yaşam becerileri ile duygusal zekâ çalışılabilir.

Hepsinin yanında, bireye uyarlanmış kariyer psikolojik danışmanlığı hizmetleri, mesleki rehabilitasyon çalışmaları ile bireylerin kendilerine ve yetersizliklerine uygun iş kollarında yer almaları önemlidir. Herkes için olduğu gibi onlar için de iş ve meslek, bağımsız yaşamın ve topluma katılımın önkoşuludur. Bu kapsamda özel eğitim meslek liseleri, iş okulları ve iş eğitim merkezleri, özellikle orta-ağır gruptaki özel gereksinimli bireylere beceri kazandırma yönünde yapılacak en iyi yönlendirme olabilir. İşe yerleştirmenin yanında izleme, değerlendirme, işyeri uyarlamaları ve yardımcı teknolojilerin sağlanması gibi faktörler devreye sokulabilir. Kurumun tüm çalışanlarına ve yöneticilere, uyum ve farkındalık temelli eğitimler düzenlenebilir.

Dezavantajlı bireylerin aileleri de tüm süreçten en az onlar kadar etkilenmektedir, yıpranmaktadır. Aileyle temelde gelecek kaygısı, endişe, boşanma arabuluculuğu, problem ve çatışma çözme, baş etme, psikolojik sağlamlık odaklı ilerlenebilir. Eşlerin kendilerini ve birbirlerini suçlama eğiliminde olduğu, kabullenemedikleri o uzun zaman diliminde tüm aile fertlerini kapsayacak eğitimler yapılması, sosyal destek sistemlerinin arttırılması, yeni yaşam döneminde kabullenme ve uyum sağlama temelinde ilerlenmesi yerinde olacaktır. Ayrıca aile katılımı özel eğitimin en kritik yapıtaşlarından. Dolayısıyla her ferdin kazanılması, aile desteğinin varlığı tüm hizmetlerin etkililiğini artıracak kilit noktadır.

RÜYALARIN GERÇEKLİĞİ

Ferhat Bayoğlu - Psikolojik Danışman

Tarih boyunca birçok düşünür, ruh sağlığı uzmanı, bilim insanı rüya için farklı tabirler kullanmıştır. Söz gelimi Güven ve Belbağı (2006) rüyayı, hakikat alemine açılan pencerelerden, olmuş ve olacak hadiselerin aynen veya bir kısım sembollerle ifade edilmesinden ibarettir der. İmamoğlu (2004) ise rüya olayında çok yönlü ve yerine göre karmaşık görüntüler, bu görüntülerin farklı tasvirlerinin film şeridi gibi bir yerden bir yere nakli ve değişimin söz konusu olduğunu belirtir. Fakat rüya ile ilgili ne kadar açıklama yapılsa yapılsın hep bir anlaşılmazlık, bilinmezlik içinde olmuştur. Adler'in (2003) rüyalarımızı anlasaydık duygularımızı uyandırma güçlerini yitirir ve bizleri aldatamazlardı. Dolayısıyla rüyalar anlaşılır olsaydı amaçlarını yitirirlerdi cümlesi konunun bilinmezliğini ortaya koymuştur.

Bu yazıda rüyanın farklı bir yönüne değinilmesi gerektiğini düşünmekteyim. O da rüyalar gerçek mi değil mi sorusu. Konuya şöyle bir açıklık getirelim. Rüyamda bir kelebek olduğumu gördüm. Artık rüyasında kelebek olduğunu gören bir insan mı yoksa insan olduğunu gören bir kelebek miyim bilmiyorum. Hangisi gerçek dünya hangisi rüya nereden bilebiliriz? Bu yazıyı okurken rüyada mısınız yoksa uyanık mı? Bunu nasıl bilebiliriz? Uyumadığımı biliyorum gibi cümleler ne kadar doğruluğu ispatlayabilir. "Canım acıyorsa uyanığımdır." Peki sevdiğiniz birinin öldüğünü gördüğünüzde canınız acımaz mı? O zamanda aynı cümle ile karşılık verilebilir mi? Sevdiğiniz birinin ölüm haberini aldınız diyelim. Dondunuz, bir şeyler hissetmediniz, o zaman rüyada olmanız gerekir. Öyleyse rüya mı gerçek mi, hangisi gerçek nasıl bilelim. Cevap? Belki de cevaplanamayacak bir sorudur. Çünkü bizim açımızdan gerçek; içsel algılamalarımızın bizi mutlu etme derecesi oluyor. Algıladığımız şey mutluluk veriyorsa gerçek olmasını isteriz vermiyorsa rüya olmasını isteriz. Tıpkı bazı zamanlarda uyanmaya ya da uyumaya çalışmak gibi.

Duyu organlarımız dış dünyadan aldıkları verileri işleyerek sinyaller aracılığıyla beynimize iletir. Beyinde aldığı bu sinyalleri yorumlayarak algıladığımız "gerçekliği" ortaya koyar. Yani bizim gördüğümüz gerçeklik beynimizin



Rüyalar sadece
bilinçaltının habercisi
değil gerçek sandığımız
hayatla iç içe geçmiş
olabilir.





yorumlayarak bize gösterdiği durumlar silsilesidir. Böylece gerçeklik denen olgu bizi yanıltabilecek yorumlara açık haldedir. Tıpkı yabancılar ve fil hikayesindeki gibi. Karanlık ortamda fil'e dokunan her yabancı kendi duyuları aracılığıyla algıladıkları şekilde fil'i betimlerler. Bu durumda gerçekliğe, beyin sinyalleriyle oluşan öznel bir olgu demek mümkün olmaktadır. Beş duyumuzdan farklı duyularımız olsaydı bu durumda gerçeklik bizim için çok daha farklı bir şeyler ifade edecekti.

Çok ünlü olan Matrix filmini muhtemelen herkes bilir. Filmde insanlar beyinlerine bilgisayar tarafından empoze edilen bir rüyanın içinde yaşamakta, işe gidip gelmekte, türlü deneyimler içinde gerçek yaşamda olduklarını zannetmektedirler. Bu sistemin dışına çıkmış olan bir grup insan ise makinelerle savaşmakta ve insanları makinelerin elinden kurtarmak için mücadele etmektedirler. Filmin anlatmak istediği şey ise günümüzün tıpkı bu duruma benzediğidir. Matrix'ten farklı olarak bizim rüyada mı yoksa gerçek bir hayatta mı olduğumuzu tam anlamıyla ortaya koymak pek mümkün değildir.

Bazı konular hakkında konuşmak yazmak bazen ürpertici olabiliyor. Özellikle cevaplanamayacak soruların çoğunlukta olduğu konularda. Benim açımdan rüyalar hakkında konuşmak her zaman bu tarzda olmuştur. Gerçekliğimizin bir rüyadan ibaret olduğu fikri ne kadar düşük bir ihtimal olsa da beynimizin bizlere oynadığı oyunları düşününce bilimsel bir kanıt ortaya konmadığı sürece hep bir olasılık olarak kalacaktır.

2 - “Hangi Günahın Bedeli Bu?”

- Akçay, C. ve Çoruk, A. (2012). Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. Eğitimde Politika Analizi, 1(1), 3-25.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A. ve Akil, I. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. Anatolian Journal of Psychiatry / Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1), 65-73.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük, <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 26.11.2022
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. Kriz Dergisi, 11(2), 19-27.

Görsel Kaynakça

- Sanatçı: Ilya Repin / Eser: “Korkunç Ivan ve Oğlu”
- <https://www.dilgem.com.tr/tr/makaleler/sakinlesmenize-yardimci-olacak-11-ofke-yonetim-stratejisi/>

4 - Sosyal Tutkal Olarak Ağrı: Ortak Acılar İş Birliğini Artırır mı?

- B. Bastian, J. Jetten, L.J Ferris. (2014). Sosyal tutkal olarak ağrı: Paylaşılan acı iş birliğini artırır. Psikoloji Bilimi, DOI: 10.1177/0956797614545886
- Qi, F., Sun, Q., Yao, J., Dai, R., Wang, X., & Liu, Y. (2020). Acı ve paylaşım: Bastian, Jetten ve Ferris'in (2014) bulgularının yeniden incelenmesi. Pasifik Kıyıları Psikolojisi Dergisi

Görsel Kaynakça

- <https://unsplash.com/photos/DNkoNXQt3c>
- https://unsplash.com/photos/Lx_GDv7VA9M

6 - Çocuk Yanlarımız İle İletişim Kurmak

Görsel Kaynakça

- <https://themindsjournal.com/readersblog/caption-this-wisepicks-1-november-2021/>
- <https://iwritewhatifeelwhatilike.wordpress.com/2020/09/17/the-musings-of-the-inner-child/>

8- Göz Ardı Edilen Bir Alan: Rehabilitasyon Psikolojik Danışmanlığı

- Alver, B., Bozgeyikli, H. ve Işıklar, A. (2011). Psikolojik danışma ve rehberlik programı öğrencilerinin kaynaştırma eğitimine yönelik tutumlarının incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15(1), 155-168.

- Bilgin, A. ve Kartal, H. (2002). İşitme engelli ve engeli olmayan ilköğretim öğrencilerinin benlik kavramları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 43-52.
- Çimşir, E. (2019). Türkiye’de mesleki rehabilitasyon hizmetleri ve ihmal edilmiş bir alan olarak rehabilitasyon danışmanlığı. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 114-124.
- Demirel, S. (2005). Özel eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerinde aile eğitiminin önemi. Ufkun Ötesi Bilim Dergisi, 5(1), 61-74.
- Duru, H., Sinan, F. N., Söner, O. ve Gültekin, F. (2020). Mesleki rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı: Bir derleme. Turkish Studies - Education, 15(6), 4169-4190.
- Kaya, C. ve Sarı, E. (2018). Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığına giriş: Türkiye uygulamalarının temelleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(51) 247-265.
- Kıran, B. ve Dengiz, G. (2019). Okul psikolojik danışmanlarının cinsiyet, deneyim ve öz yeterliklerine göre engelli bireylerin eğitilmesine yönelik tutumlarının incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(52), 43-67.
- Sargın, N. ve Hamurcu, H. (2010). Özel özel eğitim kurumlarında çalışan rehber öğretmenlerin sorunlarına ve beklentilerine yönelik bir çalışma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24, 323-329.
- Sönmez, N., ve Koçyiğit-Özyiğit, M. (2020). “Özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri” dersinin psikolojik danışman adaylarının özel eğitimde öz-yeterlik algılarına etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 21(3), 513-536. doi: 10.21565/oelegitimdergisi.579465
- Sönmez, N., Koçyiğit, M. ve Gürel Selimoğlu, Ö. (2020). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı öğrencilerinin özel eğitimde öz-yeterlik algıları. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 49, 484-505. doi: 10.9779/pauefd.589837

- Vural Batık, M. (2018). Psikolojik danışman adaylarının lisans eğitimi sonunda özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlarındaki değişimin incelenmesi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3), 27-36.
- Yüksel, K., Diken, İ. H., Aksoy, V. ve Karaaslan, Ö. (2012). Rehber öğretmen adaylarının özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin özyeterlik algıları. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31(1), 137-148.

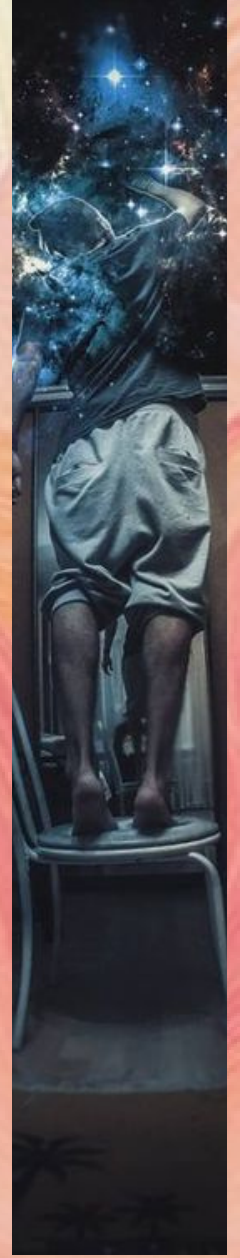
10- Rüyaların Gerçekliği

- Adler, A. (2003). Yaşamın Anlamı. İstanbul: payel yayıncılık
- Güven, M.Y.- Osman F. B. (2006). Rüya. İstanbul: Gülyurdu Yayınları.
- İmamoğlu,(2004). Psiko-Sosyal Açıdan Rüya ve İstihare. İstanbul: Değişim Yayınları.

Görsel Kaynakça

- pizza-and-weed.tumblr.com
- Daria Petrilli, 1970
<https://www.tuttartpitturasculturapoesiamusica.com/2017/04/Daria-Petrilli.html?m=1#gsc.tab=0>

PSIKOLEKTİF "Ten"



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

KASIM 2022

SAYI 3



@psikolektifresmi



@psikolektif



psikolektif



psikolektif



psikolektif@gmail.com