

PSIKOLEKTİF'Ten



gerçeklik terapisi perspektifinden kaderci eğilimlerimiz - yapay zeka ile psikolojinin geleceği: insanlığa nasıl hizmet edeceğiz? - adler'in gölgede kalan mirası: bireysel psikolojinin yükselişi ve bilinmeyen başarısı - mini mini ekonomini - beni gerçekten tanısaydın yine de sever miydin? - sesin imgesel değeri: bir anıt şekli olarak ağıt

GERÇEKLİK TERAPİSİ PERSPEKTİFİNDEN KADERCİ EĞİLİMLERİMİZ

Onur İbrahim Atay - Psikolojik Danışman/ Yüksek Lisans Öğrencisi

Hemen hemen her disipline konu olan ve bu disiplinler tarafından açıklanmaya çalışılan kadercilik kavramı, genel anlamıyla yaşamda olup bitenlerin önceden doğa üstü bir güç tarafından belirlendiğine; önceden belirlenmiş olan bu senaryonun değiştirilemeyeceğine, çaba harçayarak dahi bu belirlenmişliğin dışına çıkılamayacağına duyulan inancı ifade eder. Kaderci eğilimlerde yaşananların hayatın kaçınılmaz bir gerçeği olarak kabul edilmesinin gerekli olduğu, bireyin kendi yaşamında kontrol sahibi olamayacağı, insanın seçim yapma şansının olmadığı düşünceleri yer almaktadır (Kasapoğlu, 2008). Yaşamının herhangi bir evresinde baş edemeyeceğine inandığı olay ve durumlarla karşılaşan birey, bu baş etme sürecinde kendilerini korumak için sorumluluktan kaçınma eğilimine girebilmekte ve bu nedenle kaderci yaklaşımlarda bulunabilmektedir. Birey, bu yolla kendi sorumluluğundan kaçmakta ve baş etmekte zorlandığı olayların, durumların sorumluluğunu dışsal bir güce atfederek kendini korumakta ya da koruduğuna inanmaktadır (Kuşat, 2000). Kaderci yaklaşımın getirdiği düşünme biçimleri ve davranış örüntüleri, bu kavramın psikoloji literatüründe de kendisine yer bulmasına yol açmıştır. Bu anlamda hür iradesiyle dış dünyada tanınan, seçimler yapma ve sorumluluklar alma gibi eylemlerde bulunan varlıklar olan insanların, kendileri adına seçimler yapıldığına yönelik güçlü inançları gerçekten de tartışmaya değer bir durum olabilir. Ruh sağlığı perspektifinden bakıldığında, kadercilik eğilimleri ile öz yeterlilik ve kişiler arası yeterlilik algıları arasında anlamlı ilişkiler olabileceği düşünülmektedir (Kaya ve Bozkur, 2017). Bu yazımızda, kadercilik kavramını Gerçeklik Terapisi'nin "Seçim ve Sorumluluk" vurgusu çerçevesinde tartışmaya çalıştık.

William Glasser tarafından ortaya atılan gerçeklik terapisi, temelde seçim teorisine dayanan, varoluşçu kökenli bir kuramdır. Gerçeklik terapisinin temel amacı, didaktik bir süreç içerisinde danışanların yaşamlarındaki seçenekler üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlamaktır. Kuramın çıkış noktası olan seçim teorisinde bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarından sorumlu oldukları vurgulanmaktadır; mutluluğun da hüznün de temel



Çoğu zaman düştüğümüz
yanılgıların aksine,
sorumluluk almak bizi yoran
değil, büyüten ve
güçlendiren bir eylemdir.



kaynağı bireyin kendisidir. Buradan anlayacağımız üzere, yaşamın kontrolü bireydedir. Bu anlamda psikolojik olarak sağlıklı ve işlevsel olmanın göstergesi; bireyin kendi seçimlerinin, sorumluluklarının ve kontrolünün farkında olması, seçim yapmaya yönelik öz yeterlik algısının yüksek olmasıdır. İnsan pasif bir varlık değil, seçimler yapabilecek ve bu seçimlerin sonuçlarını olağan karşılayabilecek, sorumluluk alabilecek güçlü bir varlıktır. Tüm bu seçim-sorumluluk vurgusu ise bağımsızlık temel ihtiyacımıza dayanır. Bu ihtiyaç, hayatımızı yaşama, kendimizi ifade etme, ilişkiler kurma ve yürütme biçimlerimiz üzerindeki söz hakkımızın varlığından bahseder. Yaşamımızda olup bitenlerin dışsal bir kontrol mekanizması tarafından belirlendiğine yönelik inançlarımız, bu noktada psikolojik sağlığınıza en çok zarar veren yaklaşımlardandır. Kuramın dayandığı seçim teorisine göre, kendi davranışlarımızın yaratacağı sonuçları kabul etmeye gönüllü olduğumuzda, dışsal faktörlerin bizi kontrol edebilmesi ihtimalini de yok ederiz (Karataş ve Yavuzer, 2019). Başka bir ifadeyle, denetim odağımızın ve kontrol duygumuzun gelişmesi, bizi psikolojik olarak daha sağlıklı, dayanıklı ve işlevsel kılar.

Kaderci eğilimlerimizi de tam bu noktada ele almak gerekli hale gelmiştir. Dışsal olarak mı kontrol ediliyoruz yoksa kendi seçimlerimizin sorumluluğunu almaya ve özerk olmaya mı direniyoruz? Yaşadıklarımız üzerinde dışsal bir gücün varlığını kabul ederken, kendi yeterliliklerimizi inkâr ediyor olabilir miyiz? Buna yönelik elde edilen bazı bulguları inceleyelim.

Psikoloji literatürü incelendiğinde, öz yeterlik inancı düşük olan bireylerin yüksek düzeyde kaderci eğilimler gösterdiği bulunmuştur. Kişisel anlamda kontrol sahibi olduğunu hisseden bireyler, kaderci yaklaşımlara daha az ihtiyaç duymaktadırlar. Başka bir ifadeyle düşük öz yeterlilik ve kontrol duygusu gösteren bireyler, yaşamlarında olup bitenleri daha çok kendi davranışlarına değil, kadere ve dışsal faktörlere bağlamaktadır (Kaya ve Bozkur, 2017).

Kişilerarası ilişkiler açısından bakıldığında ise, kadercilik eğiliminin yüksek olması yine kişiler arası yeterlilikteki düşüklüğe işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle kadercilik eğilimi yüksek olan birey, toplumsal

içerisinde içinde bulunduğu ilişkilerde de kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenmemekte, ilişkilerin akışında gerçekleştirenleri dışsal faktörlere bağlamaktadır. Bu bireyler, çaba göstermenin ilişki içerisindeki dinamikleri değiştirmeyeceğine, tüm olanların zaten dışarıdan bir güç tarafından önceden belirlendiğine inanmaktadır. Bu anlamda bu bireylerin, kendi yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını düşündükleri söylenebilir (Kaya, 2020).

Gerçeklik terapisine gelince, araştırmalar çocuk ve ergenler üzerindeki gerçeklik terapisinin uygulamalarının, problemlili bireylerin içinde bulundukları gruba uyumlarını arttırdığını ve daha sorumlu bireyler olmalarını sağladığını göstermektedir. Özellikle yılmazlık özelliğine sahip çocukların uyum becerileri, zor koşullarda içsel kontrolün gelişmesine katkı sağlamaktadır. Araştırmalara göre aşırı kontrollü olma özelliği gösteren çocuklar, diğer çocuklara göre ergenlik sürecinde sosyal çekingenliğe daha yatkın olma ve düşük benlik saygısı gösterme eğiliminde olmaktadır. Kontrolsüz olma özelliği gösteren çocuklarda ise; diğer çocuklara göre ergenlik sürecinde saldırgan davranışlarda artış görülmektedir. Bir başka bulgu ise, gerçeklik terapisinin ekolu ile yürütülen uygulamalar sonucunda bireylerde yılmazlık düzeyi, içsel denetim odağına paralel olarak artmaktadır. Bu da bireyleri daha sorumlu, farkında ve işlevsel bir hale getirmektedir (Ünüvar, 2012). Bu bulgular, yetişkinlerde de durumun benzer şekilde seyrettiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, yaşamımızda olup bitenleri tamamen doğa üstü faktörlere ve kadere bağlama eğilimimiz, ilahi inançlarımızın güçlülüğünden ziyade kendi yeterliliklerimize olan inancımızın düşüklüğünden kaynaklanıyor olabilir. Kendi irademizi ve sorumluluklarımızı yok saymadığımız sürece inançlarımız, aslında bizi pasifize etmeyip daha güçlü ve işlevsel bireyler haline getirebilir. Çoğu zaman düştüğümüz yanılgıların aksine, sorumluluk almak bizi yoran değil, büyüten ve güçlendiren bir eylemdir. Kendi işlevselliğimizi arttırmanın en önemli anahtarlarından biri kendi kontrol mekanizmalarımızı keşfetmek ve sorumluluklarımızın bilincinde olmaktır. Bu yolla kendi geleceğimizi tasarlamak, çok daha gerçekçi ve anlamlı olacaktır.

YAPAY ZEKA İLE PSİKOLOJİNİN GELECEĞİ: İNSANLIĞA NASIL HİZMET EDECEĞİZ?

İdil Sera Erfenek - Psikolojik Danışman

Bu yazımda oldukça ilginç ve önemli bir konuyu ele almak istedim. Psikolojik danışman olarak, sürekli gelişen teknolojinin bu alana nasıl etki ettiğini ve bizlere neler sunabileceğini yakından takip etmek benim için büyük önem taşıyor. Bu nedenle yapay zeka ile psikolojik danışmanlık konusunda bize nasıl yardımcı olacağına dair bir röportaj yaptım.

Yapay zeka ve makine öğrenimi teknolojilerinin psikoloji alanında nasıl etkili bir şekilde kullanılabileceğini ve psikolojik danışmanlar ile psikolojik danışmanlık öğrencilerine nasıl yardımcı olabileceğini merak ediyor olabilirsiniz. Bu röportajda, OpenAI tarafından geliştirilmiş olan ve psikoloji konularında da bilgi sahibi olan ChatGPT adında bir yapay zeka modeli ile sohbet ederek, sizlere bu konuda bilgi sağlamak ve gelecekte psikolojik danışmanlık süreçlerinin nasıl şekillenebileceğine dair fikirler sunmak istiyorum. İşte başlıyoruz.

İdil Sera: Merhaba, nasılsın? Sana nasıl seslenmemi istersin :)

ChatGPT: Merhaba! Ben bir yapay zeka olduğum için duygularım yok, ancak size yardımcı olmak için buradayım. Bana "ChatGPT" diye seslenebilirsiniz. Sorularınızı sormaya başlayabilirsiniz!

İdil Sera: Seninle yapay zeka ve psikoloji geniş başlığı altında konuşmak istiyorum. İşte ilk sorum: Yapay zeka ve makine öğrenimi teknolojilerinin psikolojik değerlendirme ve tedavi süreçlerinde nasıl etkili bir şekilde kullanılabilir ve psikolojik danışmanlar ile psikolojik danışmanlık öğrencilerine bu süreçte nasıl yardımcı olabilirsiniz?

ChatGPT: Yapay zeka (AI) ve makine öğrenimi, psikolojik değerlendirme ve tedavi süreçlerinde önemli bir potansiyele sahiptir ve psikolojik danışmanlara ve danışmanlık öğrencilerine çeşitli şekillerde yardımcı olabilir:

1)Değerlendirme ve tanı: AI ve makine öğrenimi, büyük veri setlerinin analizine dayanarak daha doğru ve hızlı psikolojik değerlendirmeler ve teşhisler yapmayı sağlar. Bu teknolojiler, anketler, uyku analizi ve sosyal medya analizi gibi çok sayıda veri kaynağını kullanarak bireylerin ruh hali, davranışları ve düşüncelerini analiz edebilir.



Özellikle ChatGPT'nin gerçekçi vaka örnekleri oluşturarak, bu vakalar üzerinden somut öneriler sunması, bizlere danışanlarımız açısından süpervizyon desteği sağlayabileceğini gösteren etkileyici bir özellik olarak karşımıza çıktı.





2)Kişiselleştirilmiş tedavi: AI, bireylerin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre özelleştirilmiş tedavi planları önererek terapistlere ve danışmanlara yardımcı olabilir. Makine öğrenimi, başarılı tedavi yaklaşımları ve stratejilerini belirlemek için önceki vakaların analizine dayanabilir.

3)Tedavi sürecinin izlenmesi: AI, hastaların tedavi sürecindeki ilerlemelerini izlemeye ve değerlendirmeye yardımcı olabilir. Bu, terapistlerin ve danışmanların müdahalelerinin etkinliğini

değerlendirmelerine ve gerektiğinde tedavi planlarını düzenlemelerine olanak tanır.

4)Erişilebilirlik ve ölçeklenebilirlik: AI, özellikle teşhis ve tedavi süreçlerinde psikolojik hizmetlerin erişilebilirliğini ve ölçeklenebilirliğini artırabilir. Uzaktan ve çevrimiçi terapi seanslarına entegre edilebilecek AI tabanlı araçlar, coğrafi sınırlamaları aşarak daha fazla insana yardım etme potansiyeline sahiptir.

5)Eğitim ve süpervizyon: AI, psikolojik danışmanlık öğrencilerine ve süpervizyon süreçlerinde danışmanlara geri bildirim ve öneriler sağlayarak, beceri geliştirme ve öğrenme süreçlerini destekleyebilir.

6)Araştırma ve bilgi tabanı: AI, psikolojik araştırmaların büyük miktarda veri ve literatürü analiz etmekte ve bu bilgiyi uygulamada kullanmakta önemli bir rol oynayabilir. Bu, danışmanların ve öğrencilerin en güncel ve etkili uygulamaları benimsemelerine yardımcı olur.

İdil Sera: Bu anlattığın 6 süreç hakkında örnekler verebilir misin? Örneğin bir vaka seçip onun üzerinden 6 süreci örneklendirebilir misin?

ChatGPT: Elbette, örnek bir vaka üzerinden bu 6 süreci nasıl uygulayabileceğimize dair örnekler sunabilirim.

Vaka: 32 yaşındaki bir erkek, sürekli endişe, uykusuzluk ve sosyal ortamlarda artan stres nedeniyle psikolojik danışmanlığa başvuruyor.

1)Değerlendirme ve tanı:

AI, hastanın anket yanıtları, uyku analizi ve sosyal medya etkinliklerini analiz ederek, potansiyel bir anksiyete bozukluğunun belirtilerini tespit edebilir. Ayrıca, AI, danışmanın anksiyete bozuklukları ile ilgili daha önceki vakaların başarı oranlarını inceleyerek doğru bir teşhis koymasına yardımcı olabilir.

2)Kişiselleştirilmiş tedavi:

AI, daha önceki benzer vakalardaki başarılı tedavi yaklaşımlarını analiz ederek, terapistin bu hastaya özelleştirilmiş bir tedavi planı oluşturmaya yardımcı olabilir. Bu plan, bilişsel davranışçı terapi (CBT), ilaç tedavisi ve gevşeme teknikleri gibi yöntemler içerebilir.

3)Tedavi sürecinin izlenmesi:

AI, hastanın tedavi sürecindeki ilerlemesini, anket yanıtları ve diğer veri kaynaklarından gelen bilgilerle değerlendirebilir. Bu, terapistin tedavi sürecinin etkinliğini izlemesine ve gerektiğinde tedavi planını düzenlemesine olanak tanır.

4)Erişilebilirlik ve ölçeklenebilirlik:

AI, hastanın coğrafi sınırlamaları nedeniyle yüz yüze terapiye erişememesi durumunda, çevrimiçi terapi seanslarını düzenlemeye yardımcı olabilir. AI ayrıca, özellikle yoğun dönemlerde veya ek destek sağlamak için, hastanın terapist arasındaki seanslar sırasında çevrimiçi destek araçları kullanmasını sağlayabilir.



5)Eğitim ve süpervizyon:

Psikolojik danışmanlık öğrencisi, bu vaka üzerinde çalışırken AI destekli süpervizyon araçları kullanarak geri bildirim ve öneriler alabilir. AI, öğrencinin terapi sürecindeki kararlarını ve yaklaşımlarını analiz ederek, daha etkili ve bilinçli bir danışman olmalarına yardımcı olabilir.

6)Araştırma ve bilgi tabanı (devam):

AI, terapistin ve öğrencinin anksiyete bozuklukları ve tedavileri hakkındaki en güncel araştırma ve literatür bilgilerini hızlı ve etkili bir şekilde elde etmelerine yardımcı olabilir. Bu, özellikle yeni tedavi yöntemleri ve yaklaşımları hakkında bilgi edinmek için büyük miktarda veri ve literatürü analiz etmeyi gerektiren durumlarda değerlidir. Terapist ve öğrenci, AI tarafından sağlanan bu bilgilere dayanarak, hastalarına daha iyi hizmet sunmak için sürekli olarak kendi bilgi ve becerilerini güncelleyebilirler.

Bu röportaj boyunca ChatGPT ile psikolojik danışmanlık süreçlerine dair etkileşimlerimiz üzerine konuştuk ve aslında, bu yapay zeka teknolojisinden çekinmek yerine, onu öğrenip kendi lehimize kullanabileceğimizi gördüm. Özellikle ChatGPT'nin gerçekçi vaka örnekleri oluşturarak, bu vakalar üzerinden somut öneriler sunması, bizlere danışmanlarımız açısından süpervizyon desteği sağlayabileceğini gösteren etkileyici bir özellik olarak karşımıza çıktı.

Yapay zeka modeli ChatGPT ile gerçekleştirdiğimiz bu röportaj, bize psikolojik danışmanlık süreçlerinde yapay zeka teknolojilerinin kullanılmasının potansiyel faydalarını ve önemini gözler önüne serdi. İnsan ve yapay zeka arasındaki işbirliğinin ne kadar güçlü olabileceğini anlamamıza ve bu teknolojiyi kucaklayarak, mesleki yetkinliklerimizi daha da geliştirmemize yardımcı olacak gibi duruyor.

ADLER'İN GÖLGEDE KALAN MİRASI: BİREYSEL PSİKOLOJİNİN YÜKSELİŞİ VE BİLİNMEYEN BAŞARISI

Metin Pulat - Uzman Psikolojik Danışman

Alfred Adler, 1911'de insani bir devrim ortaya koyduğunda orta yaşlarındaydı. Bu, insanı insanca anlamaya çalışan bir devrimcinin ve eğitimcinin cesur bir çabasıydı. Adler, insanlık tarihinin en zorlayıcı ve travmatik süreçlerinden bazılarının yaşandığı ekonomik buhran, 1. ve 2. Dünya Şavaşı gibi süreçlerde en ilginç icatlardan birine imza atmıştı. Bu icat, bugün kullandığımız teknolojik ürünler gibi bir icat değil, bir düşünce ve bakış açısı devrimiydi. Viyana ve psikoloji açısından çarşamba akşamlarının ayrı bir yer tuttuğunu söylemek hiç de abartı olmaz. Çünkü Adler, 1900'lerin başında Freud'un çarşamba akşamları yaptığı tartışma gruplarına davet edilerek Freud'a karşı argümanlar sunmuştu (Hoffman, 1994). Adler, Freud'tan ayrılarak onun psikanaliz hareketindeki insan doğasının son derece olumsuz olduğu ve insanlığın trajik süreçlerden geçtiği bir noktada, insana yapıcı, ilerleyen ve sadece sebeplerden oluşmayan (Oberst & Stewart, 2012) bir varlık olarak bakmayı seçerek onu bireyleştirebilmişti. Bu noktada Adler, okul temelli çocuk rehberlik merkezleri kurarak neredeyse ilk defa onu çocuk olma rolünden çıkartıp yaratıcı ve amaçları olan bir bireye dönüştürmüştü (Hoffman 1994; Sherman & Dinkmeyer, 1987).

Adler'in farklılığı ve çığır açıcılığı yalnızca buradan gelmiyordu. Öyle ki rasyonel-duygusal davranış terapisinin öncüsü Albert Ellis, Adleryen yaklaşımıyla ilgili en bilinen eserlerden biri olan Carlson, Watts ve Maniaci (2006) tarafından yazılan Adlerian Therapy, Theory and Practice kitabının ön sözünü yazacak ve şu cümleyi kuracaktı: "Alfred Adler'in 1920'lerden itibaren bazı öğretileri öğretmemesi durumunda, ben ve rasyonel-duygusal davranışçı terapisinin bugün bu öğretileri tam anlamıyla elde edip edemeyeceğinden şüpheliyim." Dahası, Sweeney (2016) kitabında Selingman'ın pozitif psikolojisinin, Adler ve öğrencisi Dreikurs'un yaklaşımlarından oldukça faydalandığını ancak Ellis'in aksine bundan bahsetmediklerini dile getirecekti (Watts & Erguner-Tekinalp, 2017).



Adler, yeteri kadar referans alınmamış, tozlu raflarda bırakılmış bir öncü olarak psikoloji biliminin adeta Nikola Tesla'sı olarak kalmıştır. Peki ne oldu da Adler bu kadar unutuldu?



Prochaska ve Norcross (2010) ise bir adım öteye giderek Adler'in ödev anlayışının, imgeleme tekniklerinin ve "as if" algısı gibi bireyin kendine özgü bir bilişsel perspektife sahip olmasının bilişsel ve davranışçı terapilerin gelişiminin habercisi olduğunu vurgulayacaktı. Hatta bu noktada, Adleryen yaklaşımın sosyal, kişilerarası ve yakın ilişkiye ne kadar önem verdiğini de düşündüğümüzde erken dönem bilişsel/davranışsal yaklaşımların da ötesinde bir görüşe sahip olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü Adler hiçbir zaman bireyi toplumdan ve yaşadığı çevreden keskin şekilde ayıran bir çizgide durmadığı gibi onu, bunların içerisinde ele almıştı. Sonuç olarak Adler, yeteri kadar referans alınmamış, tozlu raflarda bırakılmış bir öncü olarak psikoloji biliminin adeta Nikola Tesla'sı olarak kalacaktı.

Peki ne oldu da Adler bu kadar unutuldu? Birçok faktörün, Adler'in çalışmalarının ve düşüncelerinin zaman içinde göz ardı edilmesine ve unutulmasına yol açtığı söylenebilir. İlk olarak, Freud'un kavramları ve psikanaliz hareketi, psikoloji alanında daha büyük bir popülerite kazanmış ve Adler'in fikirlerinin önüne geçmişti. Freud, medya ve akademik çevrelerde daha fazla dikkat çekmiş ve psikoloji alanında daha baskın bir figür haline gelmişti (Menand, 2017). Bu durumun, Adler'in çalışmalarının daha az dikkate alınmasına yol açtığını söylemek hiç de yanlış olmaz.

Unutmamak gerekir ki başlarda psikoloji, Freud'un yaklaşımının baskın olmasının yanında herkes tarafından kabul gören bir bilim olma yolunda da kendisini kanıtlama arayışındaydı. Bu nedenle, özellikle Skinner'in davranışçı deneyleri ve sonuçları belirli bir kesimi oldukça mutlu etmişti. Bu noktadan hareketle, belki de Adler'in bilişsel davranışçı yaklaşımla ortaklaşan yönlerinin psikanaliz ile bilişsel davranışçı yaklaşım arasındaki bir dönemde sıkışarak gözden kaçtığını söylemek mümkün olabilir. Çünkü, Adler'in yaklaşımı ve düşünceleri zaman zaman diğer ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılar tarafından benimsenmiş ve geliştirilmiş olsa da bu çalışmalar genellikle Adler'in adıyla anılmamıştı. Böylelikle, ne yazık ki onun psikoloji bilimine etkisi ve önemi yeterince takdir edilememiştir.



Adler'in yaklaşımı semptom azaltmaktan çok, "yaşam görevleri"nin öneminden de anlaşılacağı gibi bir süreci ve amacı yaşamak üzerineydi. Bireyin erken dönem anıları önemli olsa da geçmişe dönük bir yaklaşım değildi. Bu noktada, özellikle bilişsel ve davranışçı terapi gibi semptom azaltmaya odaklanan yaklaşımların yükselişi, Adler'in insana ve topluma odaklanan yaklaşımının göz ardı edilmesine yol açmıştı. Günümüzde Adler'in düşünceleri ve yaklaşımları, pozitif psikoloji, bilişsel-davranışçı terapiler, sosyal adalet gibi alanlarda yeniden değerlendirilmeye ve sorgulanmaya başlandı. Fakat hala bir şekilde Adler ve bireysel psikoloji kuramı hak ettiği yerde değil ve unutulmakta. Umulur ki gelecekte, Adler'in fikirleri, çalışmaları ve etkisi daha iyi anlaşılacak ve psikoloji alanında hak ettiği yeri er ya da geç alacak.

MİNİ MİNİ EKONOMİNİ

Gölsüm İrem Kumru - Okul Öncesi Öğretmeni

21. yüzyılın temel becerilerinden biri finansal okuryazarlıktır. Finansal okuryazarlık en yalın haliyle temel finans kavramlarını ve hesaplamalarını bilmek, bütçe yapabilmek, bütçeyi doğru yönetebilmek anlamına geliyor. Çocuklarımızın gelecekte finans yönetiminde başarılı bireyler olabilmeleri için onlara 3 yaşından itibaren finansal okuryazarlık kazandırmaya başlamamız önemli. Her konuda olduğu gibi çocuklara finansal okuryazarlık eğitimi verilmesi konusunda da ilk iş ailelere düşüyor. Eğitime başlamanın en iyi yolu ise okul öncesi dönemde çocuklara “para” kavramını öğretmek olabilir. Finans okuryazarlığı uygulamasının temel hedefi, para nedir ve nasıl kullanılmalıdır, istek ve ihtiyaç arasındaki fark nedir gibi sorulara cevap bulmak; ‘seçim yapmak’, ‘sabırlı olmak’ gibi kavramları pekiştirmektir.

Günümüzde aileler çocuklarına param bitti dediğinde genelde alınan cevaplar; neden, ama kartın var, duvardan çeksene, makineden istesen gibi cevaplar oluyor. Paramız yok alamayız! Paramız biter! Çocuklarımızın sık sık birtakım istekleri oluyor. Bizi zorladıkları durumlarda bu cümleyi kurarken kendinizi buluyor olabilirsiniz. Aslında bu cümle yapısı çaresizlik içeriyor. Yani burada çocuğunuza verdiğiniz mesaj ben de bu oyuncacı sana almayı çok istiyorum ama paramız yok. Bu cümle ile çocuğumuza sınır koyuyoruz. Burada verdiğimiz mesaj şu olmalı. Bunu istediğini anladım ama şu anda buna ihtiyacımız yok. Çünkü evde buna benzer bir oyuncacın var, çünkü geçen hafta sana oyuncak aldım ve bu ayki oyuncak alma hakkını kullandın.

Eğer sizin çocuğunuz da benzer bir cevap veriyorsa merak etmeyin. Bu normal bir durum. Nedeni çocukların okul öncesi yaşlarda soyut kavramları anlama yetilerinin gelişmemiş olması. Kart ile yapılan bir harcama, ATM’den çekilen bir para onlar için soyut kalıyor. Paranın nereden geldiğini anlayamıyorlar. Bu nedenle para kavramını onlara mümkün olduğunca somutlaştırmamız gerekiyor.



Çocuklarımızın gelecekte finans yönetiminde başarılı bireyler olabilmeleri için onlara 3 yaşından itibaren finansal okuryazarlık kazandırmaya başlamamız önemli.



Çocuğunuzun Finansal Okuryazarlık Becerilerini Nasıl Geliştirebilirsiniz?

Öncelikle paranın ne işe yaradığını gösterin. Bunun en iyi yollarından biri çocuğunuz ile mahalle bakkalına gitmektir. Bu hafta sonu çocuğunuz ile birlikte mahalle bakkalınıza uğrayın. Ama bu sefer ziyaretinizi biraz eğitime dönüştürün. Ardından paranın bir limiti olduğunu gösterebilirsiniz. Bakkaldan alışveriş yaparken paranın limitli olduğunu gösterin. Yanınıza belirli bir tutarda nakit para alın ve almak istediğiniz şeyler için yeterli paranız olmadığında alamayacağınızı fiziki olarak gösterin. Bu para kavramının somutlaşması için yardımcı olacaktır. Banka ziyareti yapabilirsiniz. Örneğin hesaplarınızdan birine para yatırın. İnternet şubeye girip hesapta bakiye olduğunu gösterin. Sonra birlikte ATM'den para çekin. İşlem sonunda hesap bakiyesini tekrar kontrol edin ve artık sıfır olduğunu, bu nedenle para çekemediğinizi gösterin. Paranın kazanılması gerektiği de bir diğer önemli adımdır. Ev ya da ofis gibi iş ortamınıza çocuğunuzu götürerek çalışma alanınızı görmesini sağlayabilirsiniz.

David Whitebread ve Cambridge Üniversitesi'nden Sue Bingham'ın etkili çalışmaları da dahil olmak üzere yapılan araştırmalar, finansal alışkanlıklarımızın çoğunun 7 yaşına kadar belirlendiğini gösteriyor. İyi alışkanlıklar erken oluşmazsa, çocukları doğru yöne yönlendirmek zorlaşacaktır. Buradan hareketler çocuklara küçük yaşlardan itibaren finansal okuryazarlığı kazandırarak onların mali açıdan sorumlu yetişkinler olmalarına yardımcı olabiliriz.

Okul Öncesi: Bozuk paraları tutmalarını ve farklı boyut, renk ve ağırlıkları gözlemlmelerini sağlayabilirsiniz. Bir çiftçi pazarı veya oyuncak dükkânı oyunu kurarak çocukların ürün satın alma ve farklı işler yapma konusunda alıştırmayı yapmalarını sağlayabilirsiniz. Monopoly gibi oyunlar da oynatabilirsiniz. Ayrıca yaş gruplarına uygun olarak belirlenmiş kitapları da okuyabilirsiniz.

Okul Çağı: Birlikte alışverişe çıkabilir ve alışveriş sırasında etiketleri okumalarını, ödeme sürecini anlamalarını sağlayabilirsiniz. Mağazaya ya da markete gittiğinizde indirimlerden de bahsedebilirsiniz. Ev

işlerinde size yardımcı olmalarını isteyebilir ve sonrasında yardım ettikleri için harçlık verebilirsiniz. Kumbara edinmelerini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuz harçlıklarından daha pahalı bir ürün seçerse, ona bu ürün için para biriktirme seçeneği verebilirsiniz. Yeni bir bisiklet almak, arkadaşlarıyla bir gezi için para biriktirmek gibi finansal hedefler belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Öğrenciyi finansal okuryazarı kılmayı, finansal durumları analiz edebilmelerini sağlamayı ve finansal açıdan temel yetileri kazanmış ve bilinçli bir hale getirmeyi hedefleyip bu amaçla küresel bir dil olan finansın öğrencilere temel yetilerinin kazanılması küresel vatandaş yetiştirmeyi bu vizyona ulaşabilmenin ayrılmaz bir parçası olarak görmeliyiz.



BENİ GERÇEKTEN TANISAYDIN YİNE DE SEVER MİYDİN?

Elif Gök Özkaya - Uzman Psikolojik Danışman

Beraber büyüyen, seçimlerin çokluğu arasında doğrularını arayan, yaşadıkları sorunlara karşılıklı çözümler geliştiren arkadaş gruplarında gençler; zekalarını, yeteneklerini ve ilgilerini sergileme alanı bulmakta, arkadaşlık kurarak kendi kişilik özelliklerini, değerlerini ve sevme kapasitelerini keşfetmektedirler. Ruh sağlığı alanında arkadaşlık ilişkileri ait olma ve sosyal onay almayla ilgili görülmektedir. Ergenlik, yapısı itibarıyla kök aileden farklılaşma ve arkadaş gruplarına yönelik gösterilen yoğun ilgiyle karakterize bir dönemdir. Onay alma ihtiyacı her yaş grubunda varlığını korusa da ergenlik döneminde özellikle arkadaş çevrelerinde bilhassa önem kazanmaktadır. Bu iki bilindik kavramın yanı sıra otantiklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinde daha çok doyum sağladıklarına ilişkin araştırmalara da rastlanmaktadır (Peets ve Hodges, 2018).

Birbiri içinde erimeden var olabilen ilişkilere, karşılıklı empatiye vurgu yapan bir kavram olan otantik olma, ben kimliği ile biz kimliğinin birbirinden farklı olduğunu kabul eder. Biz kimliği, ben kimliğinden noksan yönleri olabilse de çoğu zaman daha kapsayıcı bir benliğe işaret etmektedir. Burada Biz'in kapsayıcılığını sevginin sağladığı söylenebilir. Kuramcısı Antonio Mercurio olan bilgelik analizi kuramında da ilişkilerde sevginin önemine vurgu yapılmaktadır. Bu yönüyle Erich Fromm'un sevgi kuramından beslenen bilgelik analizine göre tüm insanlar nefretle doludur, sevgiyi ise seçmek gerekir ve sevgi, güzelliği kucaklayarak içsel olarak bütünleşmek gibi sanatsal bir anlam da taşımaktadır. Hayatta üzüntüler her zaman olacaktır, dostluğun etkisi ise bu sevgi sayesinde üzüntülere atfettiğimiz anlamı olumlu yönde dönüştürmektedir. Daha politik bir bakış açısından; Montgomery ve Bergman'a (2017) göre arkadaşlıklar "kollektif bir güç kaynağı", "tehlikeli görülen birer yakınlık" tır -öyle ki, otoriteler bu yakınlığı insafsız bir şiddetle yok etmeye çalışacak; bölerek, rekabete teşvik ederek, işletme stratejileriyle ve bizi, kendimizi yalıtılmış bireyler ve çekirdek aile birimleri olarak görmeye teşvik ederek, onu silmeyi deneyecektir. Bu bakış açısını destekleyen



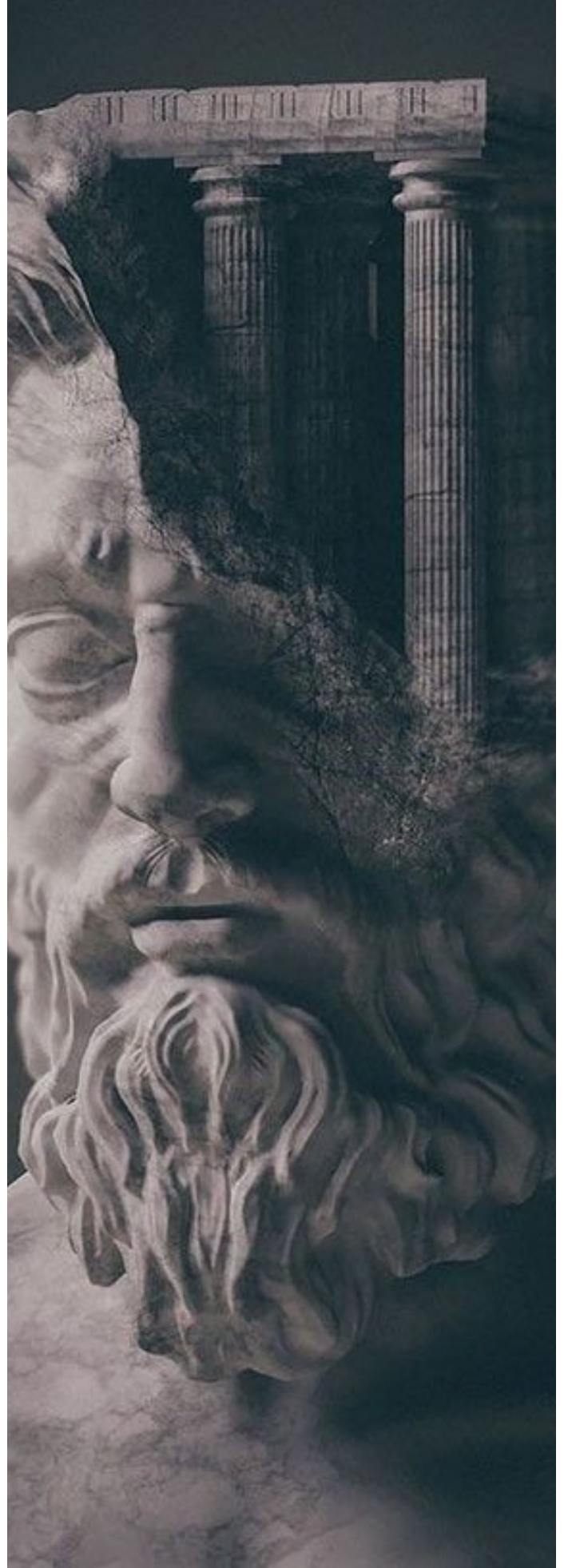
Sokrates kendisinin en bilge yönünü; hiçbir şey bilmediğini bilmeyi, otantik ilişkilerine borçlu görünmektedir. Zamanının bilge bilinen tüm insanlarıyla konuşmuş filozof, bu bilge kişilerin birçok şey bildiklerini ancak bildiklerinin denizde damla olduğunu göremediklerini keşfetmiştir.



şekilde; Türkiye örneğinde yapılan araştırmalara göre arkadaş seçiminde en etkili faktörlerden biri ailelerin düşünceleri olmaktadır (Demir, 2005). Çalışmada elde edilen sonuçlara göre arkadaşlık ilişkilerinde kültürün cinsiyete yönelik tutumlarında da değişiklikler bulunmuştur. Oğlan ergenlerin aileleri kız ergenlerin ailelerine göre çocuklarının arkadaşlık ilişkilerine daha az karışmaktadırlar. Ayrıca kız ergenler oğlanlara göre arkadaşlıklarında daha fazla yakınlık sağlamakta ve arkadaş sayıları da oğlan ergenlere göre daha fazla olmaktadır (Çevik ve Atıcı, 2008).

Peki bu uyarının gençler açısından farkında olmak için biz, yetişkinler olarak neyi bilmemiz gerekir? Sokrates de kendisinin en bilge yönünü; hiçbir şey bilmediğini bilmeyi, otantik ilişkilerine borçludur. Zamanının bilge bilinen tüm insanlarıyla konuşmuş filozof, bu bilge kişilerin birçok şey bildiklerini ancak bildiklerinin denizde damla olduğunu göremediklerini keşfetmiştir. Benzer şekilde yetişkin olarak, deneyimlerimiz sayesinde ergenlere kıyasla daha çok şey biliyor olabiliriz. Öte yandan bu bildiklerimiz denizde damla bile değildir. Bir kitapta gördüğüm örnekle, yetişkin biri kırk yaşından doksan yaşına kadar ömrü olup da her hafta bir kitap okusa bile toplamda 2600 kitap ancak yapmaktadır (İçöz, 2022). Dünya tarihi boyunca basılmış kitapların sayısı tasavvur edilmeye çalışıldığında bu sayının anlamsızlığı sıkı bir okur olan olmayan herkesi dehşete düşürebilir.

Gençlerin bilgeliklerini sorgulamadan onları bir güç olarak değerlendirdikten sonra değinmek istediğim bir konu daha olacak. Psikoterapötik bakış açısında arkadaşlık ilişkilerinin niteliği ilişkisel imgelerle de ilgilidir. İhmal edilen, görülmeyen, sadece koşullu olarak sevilen bir çocuk ilişkisel imge olarak sevmeye layık olmadığına ilişkin düşüncelerle hareket etmekte, dolayısıyla arkadaşlık ilişkilerinde olumlu yönleri fark etmekte zorlanabilmektedir. O halde ergenlerin özne olarak biz olmayı ailelerinden öğrendiklerini, rol model aldıkları kişilerle pekiştirdiklerini hatırlatalım, onların “Beni gerçekten tanısaydın yine de sever miydin?” sorgulamalarına nefreti değil sevginin bütünleştirici gücünü seçerek cevap verelim.



SESİN İMGESEL DEĞERİ: BİR ANIT ŞEKLİ OLARAK AĞIT

Ayşegül Ayhan - Psikolojik Danışman

‘Öz olmayınca söz yükselmeyip göklere
çıkamıyor.’

William SHAKESPEARE

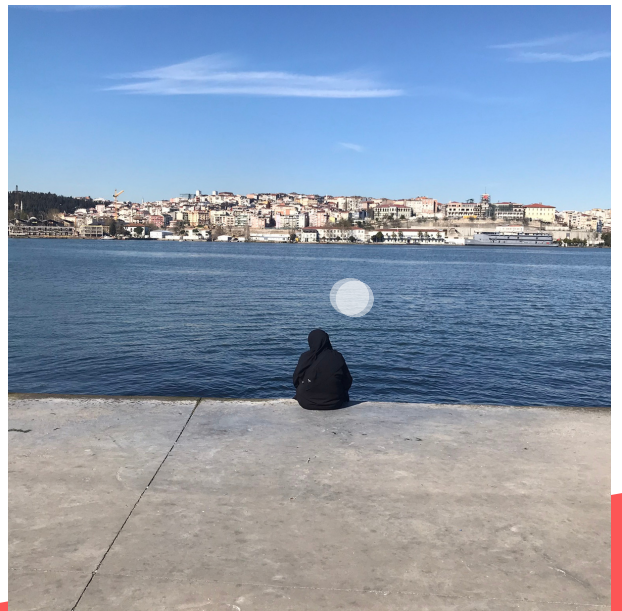
Başlangıçta söz vardı, kutsal kitapta ilk cümle bu şekilde başlar. Söz simgesel olandır, yani gerçek olanın temsilidir. Peki ya dile gelmeden önce söylenecek olan neydi, başka bir deyişle sözden önce ne vardı? Bu soru Goethe’nin de aklını kurcalamış olacaktır ki İncil’in Almanca çevrisinde bu cümleyi ‘Başlangıçta eylem vardı’, olarak değiştirir.

Söze konu olacak eylenecek bir durumun olması için öncesinde meyl, arzu, mehabbet, diyalog olması gerekir. İnsanın arzu ile ilişkisi ötekine bağlanmaktadır. İletişmek kelime kökeni bağlamında değerlendirdiğimiz zaman dahi işteşlik fiiliyle karşımıza çıkar, içerisinde karşılıklılık ötekinden yansımaya ihtiyaç duyan bir yapı barındırmaktadır. İnsan yavrusu ilişkisel bir canlıdır, ötekiyle ürettikleri üzerinden ilişki kurar ve insanın bu ilişkiselliği en evrensel formunda dil üzerinden gerçekleşir. Nesne ilişkileri kuramına göre yaşamın ilk yıllarında nesneler üzerinden kurduğu ilişkilene prototipleri yetişkinlikteki ilişki örüntülerini oluşturacaktır, çünkü bütün nesne ilişkileri kendini tekrarlama eğilimindedir. Bir yetişkin de tıpkı bir çocuk gibi kendisinden çıkanı ona geri yansıtacak bir nesne/zemin/ayna/öteki arar. İnsan yavrusu nesneyle kurduğu ilişkiye göre bir kişilik örgütlenmesi geliştirir. Nesne kavramını psikanalitik zeminde kullanan ilk kişi Freud’dur. Freud, kendilik ve nesne tasarımları her zaman açıkça ayırt edilemez dediği 1917’de yayınladığı makalesinde insan yavrusunun nesne ile ilişkisinden kendi tasavvurunu oluşturduğunu ifade eder.

Travma zaman ve mekân algısının yitirilmesi, mevcut şemalara dair bilişsel örgütlenmelerin kaybolması demektir, var olan bütünlük hissine tehdittir. Daha önce bilinenlerin dışında bir şey, söylenmiş olan sözlerin uzağında yeniden söz üretilmesi gereken yerde bırakır kişiyi. Felaketlerde insanın ilişkisel bağları kopar, dünyayı ve hayatı anlamlı hale getirdiği kişilerle olan bağı o kişilerle birlikte kaybolur, ruhsal bütünlüğün yeniden inşası gerekir.



Taziye ‘senin acına tanığım’
deme şeklidir, mezar taşı ise
kayı kabullenmektir,
mekânsal hafızanın
oluşturamadığı kayıplarda
ölen içeri gömülür, yas ise
uzun sürer. Anıt ve ağıt
ölene saygı kalana yad
imkanıdır, mekân hafızanın
ikamesidir. Unutulan değil
hatırlanan iyileştirir.



Travmada bildiğini unutan insan yavrusu kurması gereken yeni ilişki ağları, anlam örüntüleriyle birçok şeye yeniden başladığı için bir bakıma çocuklaşır. Nasıl ki bir çocuk kelimeleri keşfedip anlam organizasyonu kuruyorsa, kişi de bu süreçleri tıpkı bir çocuk gibi başından itibaren yeniden yaşar. Kayıp köklerini arar, kök de kaybedileni. Travmada unutmak, unutturmak değil olayın içinde kalarak anlam vermeye çalışmak gerekir. Anıtlar yas tutmak için bu bağlamda en önemli simgelerdir. Simgesel karşılık yoksa anlam yerini bulamaz ve boşlukta savrulur. Anı ve anıt kültürü hafıza kaydı oluşturmak içindir. Kayıt yoksa bellek köksüz kalır. Anlamsal bellekten anının tekrar çağırılması için mekâna bağlı hafızanın güçlü tutulması gerekir bu yüzden anıt travma sonrası baş etmeyi güçlendiren faktörlerdendir. Birçok kültürel kodun mezarlık ziyareti ritüelinde ortaklaşması, mezar taşlarında isimlerin yazması bu sebeptendir. Toplu mezarlar, isimsiz mezarlıklar bu yüzden acı ya da hüzünden ziyade korku ve ürperti uyandırıcıdır, dehşet verici ve trajiktir. Kökünü arayan belleğin mekâna dayalı sabit bir forma ihtiyacı vardır.



Çoklu ölümler sanıldığığının aksine kaybı trajik bir biçimde daha kolay unutulur kılabilir, çünkü kaybedilen hikayesi olan bir şahsiyetten ziyade artık bir rakamla ifade edilmektedir. Hatırlanacak bir isim değil unutulacak bir rakam haline gelen çoklu ölümlerin hafızada yer etme kapasitesi ne yazık ki zayıftır, tam da bu yüzden daha trajiktir. Karşılık arayan acı simgesel bir ikame bulamadığı için kaybı yaşayanda kalmaya devam eder, başka bir deyişle dışarı gömülemeyen içeri gömülür. Kendisinden çıkana yansıtacak bir yer bulamayan ego nesne ilişkilerini kendisine yönlendirir. Ağıt devam eder ve acı rumine edilir. Kolektif bilinç diye bir şey varsa, felaketlerde ve kolektif travmalarda kaybı unutturacak değil hafızada bir kayıt oluşturacak mekanlar gereklidir. Anıtlar gidenle geride kalanın hesaplaşması için önemli yerlerdir. Tıpkı mezarlıklar gibi müzeler de kaybın sonrasında psikolojik sağlamlığı ve iyileşmeyi güçlü tutacak olan mekanlardandır. Yas hem geçmişte tekrar yazmak hem de geleceği hayal edebilmek adına ve bir son veya bitişi bitiş reddetmekten ziyade; hatıra ve tarih için mekân yaratır ((Brennan, 2008; akt. Kamış, 2022). Matem ilk etapta sözünü kaybeder, sessizdir. Yaşlılar ve yas evlerinde bu yüzden hep sessizlik vardır. Özellikle kolektif kayıplarda sessizlik muhkem bir dayanaktır, yansıtmaya nesnesi bulamayan acı yasin yaşanmasını da mümkün kılmaz.



Dile gelemeyen ve dile getirilemeyen ayrımının yapılması sessizlik biçimlerinin kategorize edilmesi gereklidir. Dile gelemeyen için sessizlik bir söylem biçimi midir? Dil, literal, determine edilmesi yani neden sonuç içine alınması mümkün bilimsel bir disiplindir. İmgesel olanın bilimsel olana değmeyen bir yanı mevcuttur, ağıtlarda söz ve ses bu literalizasyonun dönüştüğü nadir alanlardandır. Bu gerçeğe ilgili Freud, 'nereye gittiysem bir şairin benden önce oraya uğramış olduğunu gördüm' der. Acıyı, kaybı anlamlandırmada yakılan ağıt sesin sözle buluşmasıyla hafızada geri getirilecek bir söylem biçimi kurar. Ağıtlarda sözün kendi nağmesi, kendi hikayesi ve hakikati mevcuttur. Ağıtlarda ritüeli destekleyen unsurlardan biri belki de bu yüzden mekândır. Ağıt metinlerinde sıkça ölüm olayının olduğu mekân veya öldükten sonra anmak için cenazenin getirildiği mekânlardan bahsedilmiştir. Hatta bazı toplumlarda yas için toplanılan özel alanlar bulunmaktadır (Kamış, 2011).

İnsan bedeninin de ruhsal yapının da kendisini onaran bir yanı vardır. Travma sonrasında anlamı kaybetmenin acısıyla baş etmeye çalışırken insan yavrusu ilk çocukluk deneyimlerindeki gibi yeni anlam organizasyonlar kurmaya çalışır, nesneye yani ötekine yönelir, çünkü yukarıda da yazdığı üzere nesne ilişkileri tekrarlama eğilimindedir. Acı önce ötekinin tanıklığına ihtiyaç duyar sonra da sembolize edilmek ister, yas evleri, kaybı olana taziye ziyareti bu yüzdendir. Taziye 'senin acına tanışım' deme şeklidir, mezar taşı ise kaybı kabullenmektir, mekânsal hafızanın oluşturulamadığı kayıplarda ölen içeri gömülür, yas ise uzun sürer. Anıt ve ağıt ölene saygı kalana yad imkanındır, mekân hafızanın ikamesidir. Unutulan değil hatırlanan iyileştirir.

2 - Gerçeklik Terapisi Perspektifinden Kadereci Eğilimlerimiz

- Gençtanırım Kurt, D. (2019). Gerçeklik terapisi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları (s. 353-375) içinde. Pegem Akademi.
- Kasapoğlu, A. (2008). Kur'an açısından fatalizm-inkârcıların bir tutumu olarak kaderecilik. Hikmet Yurdu, 1 (1), 87-107.
- Kaya, A. ve Bozkur, B. (2017). Kaderecilik eğilimi ile özyeterlik inancı ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 18(1), 124-145.
- Kaya, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde kaderecilik eğilimi ile kişiler arası yeterliğin incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kuşat, A. (2000). Psikolojik bir olgu olarak kendini aldatma ve dini inançla ilişkisi. Dini Araştırmalar, 3(8), 97- 116.
- Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Görsel Kaynakça:

- https://www.behance.net/gallery/165045857/Man-making-decision?tracking_source=search_projects%7Cchoose+choice
- <https://www.bilgipedia.com.tr/fatalizm/>

6- Adler'in Gölgede Kalan Mirası: Bireysel Psikolojinin Yükselişi ve Bilinmeyen Başarısı

- Carlson, J., Watts, R., & Maniaci, M. (2006). Adlerian therapy. Washington, DC.
- Hoffman, E. (1994) The drive for self: Alfred Adler and the founding of Individual Psychology, Reading, MA: Addison-Wesley.
- Menand, L. (2017). Why freud survives. The New Yorker, 21.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2010). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis (7th Ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Sherman, R. and Dinkmeyer, D. (1987) Systems of family therapy: An Adlerian Integration, New York: Brunner/Mazel.

- Sweeney, T. J. (2019). Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's wellness approach. Routledge.
- Oberst, U. E., & Stewart, A. E. (2012). Adlerian psychotherapy: An advanced approach to individual psychology. Routledge.
- Watts, R. E., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). Positive psychology: A neo-Adlerian perspective. The Journal of individual psychology, 73(4), 328-337.

Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/848576754773069702/>
- <https://tr.pinterest.com/pin/71424344082852401/>

8- Mini Mini Ekonomini

- Whitebread, D. & Bingham, S. (2013). Habit formation and learning in young children <https://mascdn.azureedge.net/cms/the-money-advice-service-habit-formation-and-learning-in-young-children-may2013.pdf> URLA adresinden 02.05.2023 tarihinde alınmıştır.
- Rose, S.(2022). Financial literacy for kids: Guides, resources and activities for all ages.<https://www.opplains.com/oppu/articles/kids-and-money/> adresinden 02.05.2023 tarihinde alınmıştır.
- Ergün, E. (2022). Paramız yok alamayız çaresizliği mi, buna ihtiyacımız yok diyerek sınır koymak mı? <https://www.instagram.com/p/CqD3OGaM6JQ/> URL adresinden 02.05.2023 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- <https://www.innova.com.tr/tr/blog/dijital-donusum-blog/finansal-okuryazarlik-nedir-avantajlari-nelerdir>
- <https://tedmem.org/mem-notlari/degerlendirme/temel-bir-yasam-becerisi-finansal-okuryazarlik>

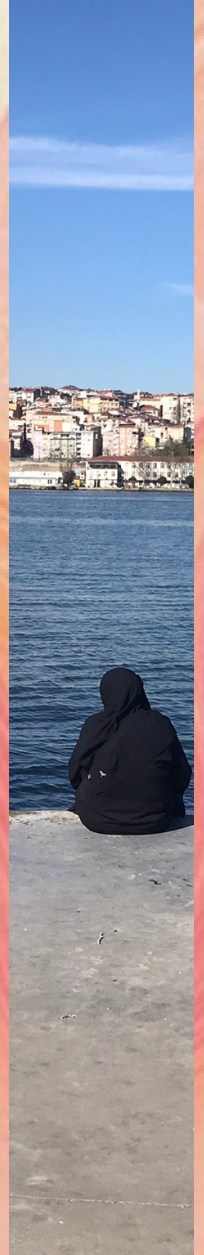
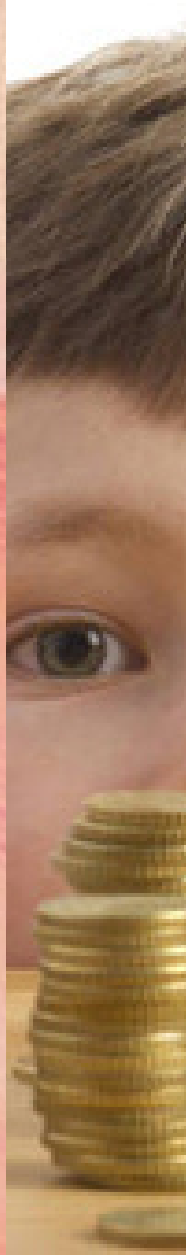
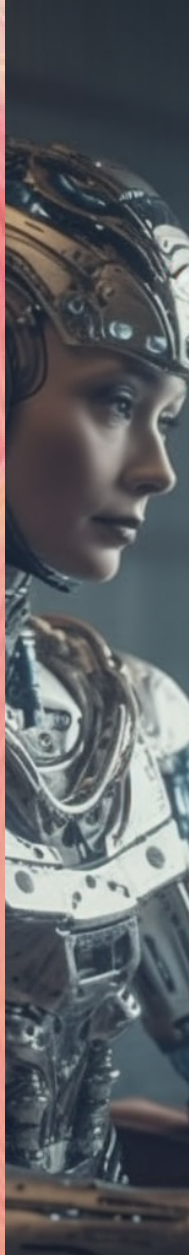
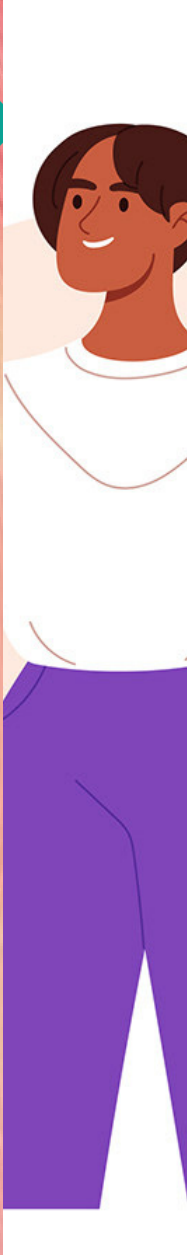
10 - Beni Gerçekten Tanısaydın Yine De Sever Miydin?

- Bergman, C., & Montgomery, N. (2017). Joyful militancy: Building thriving resistance in toxic times. AK Press.
- Çevik, U., & Atıcı, M. (2008). Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(2), 35-50.
- Demir, İ. (2005). Kültür. Ergenlik (Ed. Diğdem Müge Siyez), Nobel Yayınları, Ankara, 391-420.
- İçöz, F.J. (2022). Kendin olmanın dayanılmaz hafifliği. Doğan Novus.
- Peets, K., & Hodges, E. V. (2018). Authenticity in friendships and well-being in adolescence. Social Development, 27(1), 140-153.

12- Sesin İmgesel Değeri: Bir Anıt Şekli Olarak Ağıt

- Brennan, M. (2008). Mourning and loss: Finding meaning in the mourning for Hillsborough. Mortality, 13(1), 1-23.
- Kamış, C. (2022). Yasa dair söylenecekler. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4(2), 249-264. <https://dergipark.org.tr/en/pub/husbdergi/issue/73161/1146823> URL adresinden 3.05.2023 tarihinde alınmıştır.

PSIKOLEKTİF 'Ten'



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

MAYIS 2023

SAYI 6



@psikolektifresmi



@psikolektif



psikolektif



psikolektif



psikolektif@gmail.com