

PSIKOLEKTİF

SAYI 27 - MART - NİSAN 2024 DERGİSİ



TUTKU

4

EDİTÖRDEN

5

TUTKUNUN ÖTESİNDE:
YAŞAM HAZ VE MUTLULUK
İLİŞKİSİ

BERK ÇEŞMELİ

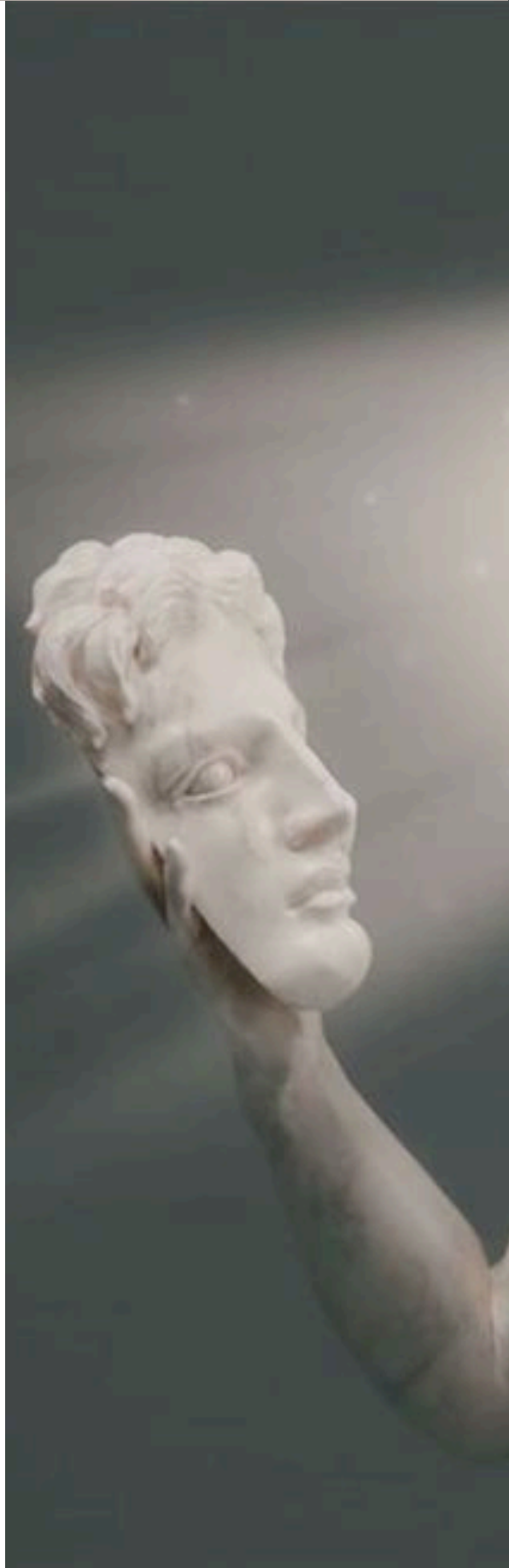
7

YAŞAMA TUTKUSU: "IKIGAI"
SÜLEYMAN BAŞ

10

KIERKEGAARD PSİKOLOJİSİ:
"VAROLUŞUN ÖZÜNDEN
BEDELİN GÜCÜNE BİR
TUTKU MESELESİ"

BERİVAN ACET





**TUTKULARIMIZ HIRSA
DÖNÜŞÜRSE:
ANOREKSİYA NEVROZA**
SİNEM YILMAZ

13

**TUTKULU BİR AŞKIN
ANATOMİSİ: BAĞLANMA
STİLLERİ VE ROMANTİK
İLİŞKİLER**

SEMİH ÜLKER

16

**FORMDA OLMANIN
ÖTESİNDE: SPORDA TUTKU**
İDİL SERA ERFENEK

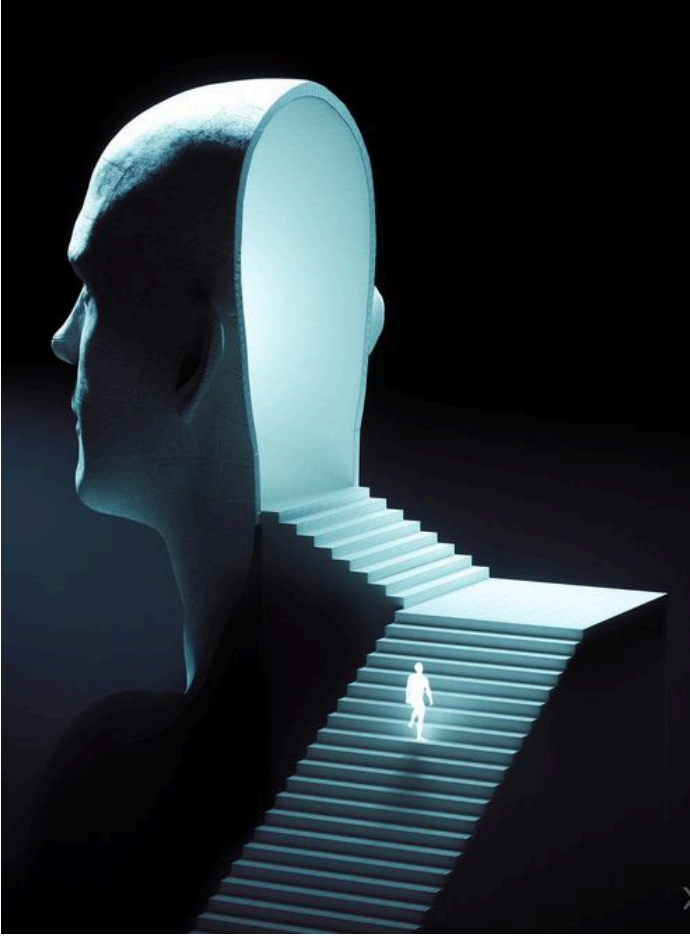
19

**TUTKUDA AŞIRIYA KAÇMA:
HOLİGANİZMİN EŞİĞİNDE
FUTBOL TARAFTARLIĞI**
MÜCAHİT AKKAYA

21

KAYNAKÇA

24



EDİTÖRDEN

İnsan, yaşadığı toprakta, coğrafyada ve dünyada, çağlar boyunca, sürekli kurcalayan, kurgulayan, üreten, saldıran, yapan, yıkan, zarar veren, toparlayan, yenilikler katan bir yapıda olmuştur. İnsanın her davranışı bir amaç için olmuştur. Bu amaç gerek kişisel gerek topluluk amacı üzerinedir. Bazı insanlar uyum sağlar, bazı insanlar ise liderlik eden tipte var olmuştur. Bu yapıcılık ve yıkıcılığa bakış birçok bilimin de konusu olmuştur. Bu durumun temelinde insanın hangi ihtiyacının olduğunu anlamaya çalışan birçok alan birçok tartışma ve araştırmada bulunmuştur. Sosyolojide "İnsan iyi mi doğar yoksa sonradan mı iyi olur? Ve İnsan kötü mü doğar yoksa sonradan mı kötü olur?" tartışmasıyla bir çözüm aranmaya çalışılmıştır. Psikoloji ise, insan davranışlarına, duygularına ve düşüncelerine odaklanmış, çocukluk, varoluş ve anlam arayışla da desteklemiştir.

Tüm bunlarla birlikte insan yaşamda ihtiyaçları için var olan bir türdür. Aslında tüm canlılar ihtiyaçları için vardır. Doğadaki tüm varlıklar ihtiyaçları için yaşarlar. Bu ihtiyaçları karşılamadığı veya karşılayamadığı durumda krizler yaşarlar. Bu krizler ölümle, göç ile sonuçlanabildiği gibi insan eliyle değiştirilen doğa ile de bizi karşı karşıya bırakabilir. İnsanın temele aldığı ihtiyacı ise hayatta kalmadır. Doğadaki tüm insanlar ve canlılar hayatta kalma ihtiyacı ile varlığını şekillendirir ve sonrasında yukarı basamaklara doğru çıkar. Maslow'un da ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında bahsettiği fiziksel ihtiyaçların tamamlanması burada devreye girer.

Tutku ise yaşamdan haz almak ve mutlulukla ilişkili bir kavramı işaret eder. İnsanın yaşamda var olma ihtiyacına karşılık estetik duruşu da temsil eder. Yıkıcılığın da bir göstergesi olarak tutkuyu ve hazzı ele alabiliriz. İnsanın olduğu her yerde birincil ihtiyacından başlayarak temel meselesi, özü, yaşamından bulunduğu durum ve ortamdan keyif almak, haz almak ideası içindir. Bu sebeple içinde bulunduğu her durumda tutku vazgeçilmez bir destekleyicisi olmuştur. Bunu, bir şeye motive olmak, harekete geçirmek, yemekten keyif alarak yemek, temiz havayı doğru şekilde ve doya doya içine çekmek vb. insan davranışlarında da görebiliriz.

Aile ortamı, romantik ilişkileri, yemek yeme örüntüleri, arkadaşlık ve sosyal çevresi, haz veren spor oyunları, vücut geliştirme vb. uğraşlar, sanat, müzik, resim gibi alanlar, çalışma hayatı gibi insanın, yaşamın, nefesin olduğu her yerde tutkuyu görebiliyoruz. Bir sanat galerisinde, bir spor müsabakasında, bir çalışma yaşamındaki başarılarla baktığımızda kişilerin uğraştıkları iş veya ilgilerinin ne kadar tutku ile yaptıklarını görmekteyiz. Bunun yanında olumsuz açıdan daha fazlasına sahip olmak, daha fazla yemek, ülkelerin birbiriyle savaş halinde olması ver her alandaki fanatizm de tutkunun aşırısını bize farklı açılardan göstermektedir.

Bu sayıda ise insanın ilk yolculuğundan bugüne geliştirdiği, geliştiği her alan bakarak insanın olduğu her yerde "tutkusu" da vardır diyerek bir yola ve yolculuğa çıktık. Spordan, yemeye, fanatizmden, haz ve mutluluğa, romantik ilişkilerden varoluşa uzanan derin ve uzun bir yolculukla tutkuyu 27. sayımızda sizinle buluşturmak istedik. Keyifli ve tutkulu okumalar dileriz.

editör -

Berk Çeşmeli, Kadriye Ulus

dergi tasarım/düzenleme -

Kadriye Ulus

kapak fotoğrafı -

pinterest.com/pin/713609503486301674/



TUTKUNUN ÖTESİNDE: YAŞAM HAZ VE MUTLULUK İLİŞKİSİ

BERK ÇEŞMELİ

Uzman Psikolojik Danışman

Tutku; kavram olarak bakıldığında daha çok harekete geçiren enerjinin yüksek şekilde yansması ve kullanılması olarak dikkati çekmektedir. Literatür tutkuyu, olumlu ve olumsuz yüksek duyguların etkileşimi olarak ortaya koysa da genel kanı olarak toplumda ise daha çok olumlu harekete geçirici etki olarak kullanılmaktadır. Bu sebeple tutkunun günümüzde daha çok odaklandığı yer ve alan olumlu yüksek davranışlar olarak görülmektedir (2).

Yaşamın insanlar için temel amaçlarından biri ise mutlu olmaktır. Mutluluk, ihtiyaç ve isteklerimizin karşılanması ile ilgilidir. Karşılanan bu ihtiyaçların doyumu ise haz noktasının doyurucu noktası ve yüksek yaşandığı tutku ile doğrudan ilişkilidir. Yani insanın amacı mutluluk ekseninde dolaylı yoldan görünse bile doğrudan haz ve doyurucu tutkularıyla ilişkilidir (6).

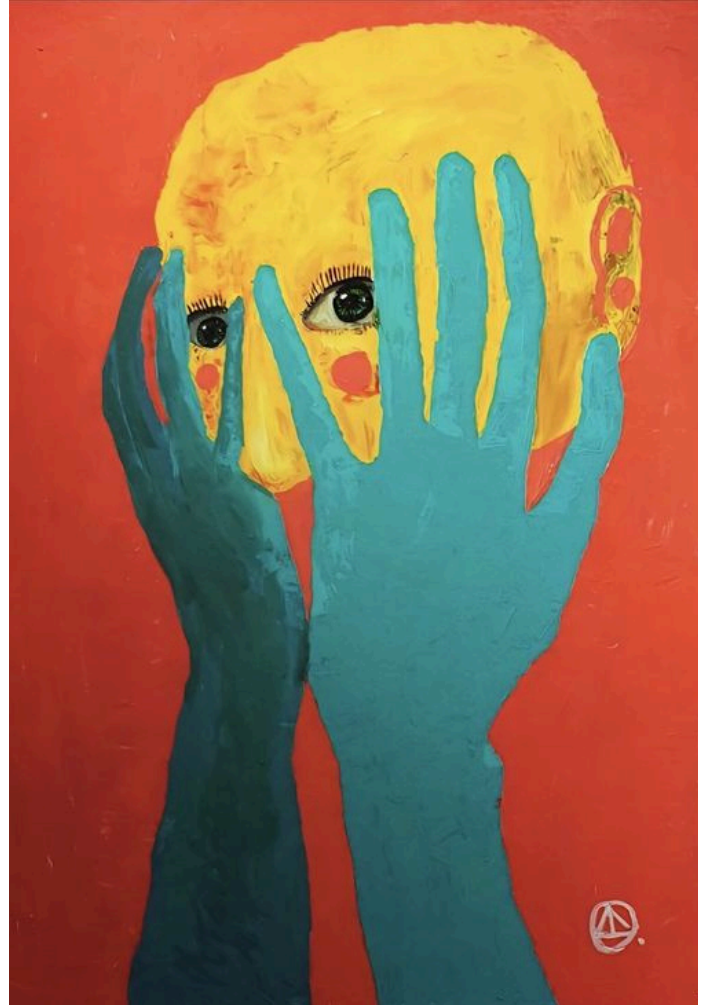
İnsan, doyum noktasına ulaşmak için sürekli çabalayan ve kendi ihtiyaç, ilgi ve isteklerine göre de sürekli hareket eden çeşitlilik sağlayan bir yapıdadır. Yaşadığı romantik ve arkadaşlık ilişkileri, akademik kariyeri, çalışma yaşamı, kişisel farkındalıkları gibi yaşamın amacını keşfetme sürecindeki kişisel ve kişilerarası ilişkiler boyutunda sürekli bir haz arayışı içindedir (8). Bu haz arayışı, içinde bulunduğu iş ve ilişkiler bağlamında yüksek olumlu ve olumsuz enerji yani tutku ile odaklı bir yaşam örüntüsünde kendini göstermektedir. En basit örnek olarak yeme davranışı dahi tutkulu bir yaşam örüntüsüne dönüşebilmektedir. İnsanın yemek ritüellerini artırması, özellikle son yıllarda farklı sunumlarla yapılan ve gösterişli bir şekilde sunulmaya çalışan ve endüstriye dönüşmüş bir alan ihtiyaç, haz, mutluluk ve tutku örüntüsünde değerlendirebilmektedir. Bireylerin görülme ve var olma bunun yanında statü ve yer edinme gibi ihtiyaçlarının sergilendiği bir alan diyebiliriz. Bu bir tutkuya dönüşse de bu işleri yapan da tutkulu bir biçimde kendilerini geliştirmekte ve yaptıkları işlerden haz duyabilmektedirler (3).

Bunun yanı sıra sosyoekonomik düzey ile orantılı olan haz ve tutku ilişkisinin bağlı olduğu mutluluğu bulma arayışı ise insanların yaşam şartlarını değiştirebilmekte yüksek veya daha düşük standartlarda değişimler sağlamaktadır. Ekonomik koşullar, göç, savaş veya doğal afet gibi yıkıcı etkilerle birlikte tutku daha maddi kaynaklar yerine manevi ve insani duygulara yönelebilmektedir. Bireyin haz odağı ve var oluşunu etkileyen değerleri sahip olunan maddi varlıklar olmaktan çıkarak daha manevi yani ilişki odaklı amaca doğru değişmektedir. Bununla birlikte bireyin hali hazırda iş yaşamında yer alan içinde bulunduğu duruma yönelik haz kaynakları ise çalışma ortamındaki huzur, kurduğu ilişkilerin samimiyeti, ekonomik doygunluk, kendisine değer verilmesi gibi etkilerle artmakta doyum ve tükenme azalmaktadır. Buna bağlı olarak da aidiyet gelişmekte ve iş yaşamında başarı, yükselme ve tutkuyu beraberinde getirmektedir (4,7).

Tutku haz alınan birçok yerde vardır. Freud, yemek yemenin insanın saldırgan dürtülerinden, ölüm ve yaşam güdülerinden biri olduğunu ifade eder. Aynı zamanda bu saldırgan dürtü insanın haz almasını sağlayan ve yaşamı için gerekli bir

parçasını oluşturur. Yine benzer şekilde cinsellik de romantik ilişkilerin haz aldığı en doruk noktalarından biridir. İnsanın hem evrimsel olarak türünü devam ettirmesi hem de mutluluğu, ilişkileri bütünleyen bir parçası olarak gerekli olan bir ihtiyacdır (1,5).

Tüm bu sebepleri düşündüğümüzde hazzın ve doğrultusunda tutkunun, insan yaşamının mutluluğu için gerekli olan bir ihtiyacı olduğunu söylemek yanlış olmaz. Tutku insanın her anında vardır demek ise başka bir tartışmayı açabilir. Bunu bu kadar sert söylemek yerine tutkunun dengesini değerlendirmek daha doğru olabilir. Çünkü az ile çok arasında kurulan bir orta yol bir denge tutkunun insan ihtiyacı için gerekli olanı alması için yeterli olacaktır. Fazla tuzun, fazla şekerin ve fazla yağın dolayısıyla da fazla besin ve öğünün insan bedenine verdiği zarar gibi azının da ölümcül sonuçlara yol açtığını biliyoruz. Tüm bu örüntüde tutku ve haz ilişkisinin de dengeli örüntüsü, başka yaşamlara zarar vermeden insanı mutluluğa, yani amacına oluşturan bir şekilde karşımıza çıkmalıdır.





YAŞAMA TUTKUSU: “İKIGAI”

SÜLEYMAN BAŞ

Sosyal Hizmet Uzmanı

Tutku kelimesini ilk duyduğumuzda aklımıza genellikle aşk, sevgi ve bağlılık gelmektedir. Türk Dil Kurumu ise tutkuyu “irade ve yargıları aşan güçlü bir coşku, ihtiras” olarak tanımlamaktadır. Peki bu tanımlardan ziyade tutku bize ne verir? Bizi nereye götürür? Japonya’nın Tokyo şehrinde bu sorular ekseninde sohbet eden iki yazar Hêctor Garcîa ve Francesc Miralles “ikigai” kelimesi ile tanıştılar. Ikigai, tam manasıyla Türkçe çevirisi olmayan Japonca bir kelimedir. En yakın manası; hayatın anlamı, insanın her gün yataktan kalkmak için bir sebebi olmasıdır. Aslında, “hayat” veya “hayatta olma” anlamını taşıyan (iki) ile “her şeye değer olan, bir değere sahip olan” manasındaki (gai) kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Kelimesi kelimesine, “hayatın yaşamaya değer olduğu her şey” şeklinde tercüme edilebilir (1)

Hayat hepimiz için düz bir eksenle devam etmemektedir. Bu eksenle iniş ve çıkışlar her insanın hayatına tezahür eder. İnişli süreçlerde hayatın yaşamaya değer olduğunu hatırlamak için ikigai'mizi keşfetmek bize yol gösterici olabilir. Aynı zamanda bu durum psikolojik olarak da sağlamlık getirecektir.

Psikolojik sağlamlık, yaşamın zor dönemlerini daha da belirgin yaşadığımız şu son zamanlarda daha fazla öne çıkan önemlilik gösteren bir kavram olmuştur. Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir (5). Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır. Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır. Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri ya da bu streslerden en az zararla kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur (2).

Aslında İkigai kelime anlamından fazlasını içeren bir japon felsefesi. İkigai'miz bize psikolojik sağlamlıkla birlikte içilen kahvenin, yenilen yemeğin tadını, dinlediğiniz müziğin melodisini, oturuş sandalyenin konforunu, çevredeki insanların sesini, havanın sıcaklığını ve rüzgarı fark etmeyi, yaşamda/o anda kalmayı, keyifli zaman geçirmeyi ve yaptığımız iş/meslek her ne ise ona aşık olmayı getirmektedir.

Tarakçı & Yıkılmaz tarafından 2023 yılında meslek aşkı üzerine yapılan bir çalışmada; meslek aşkı kavramının uluslararası literatürde Türkçe karşılığı “çağrı” olan “calling” kavramı ile ifade edildiği, mesleğe duyulan büyük tutkudan bir çağrı olarak bahsedilme sebebinin ise, işe anlam ve değer katan bu duygunun kutsal bir çağrı olarak görülmesinden kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Yapılan bu çalışmada; dokuz makale, dört yüksek lisans tezi olmak üzere toplamda on üç çalışmanın sonuçları incelendiğinde, meslek aşkı ile iş tatmini,



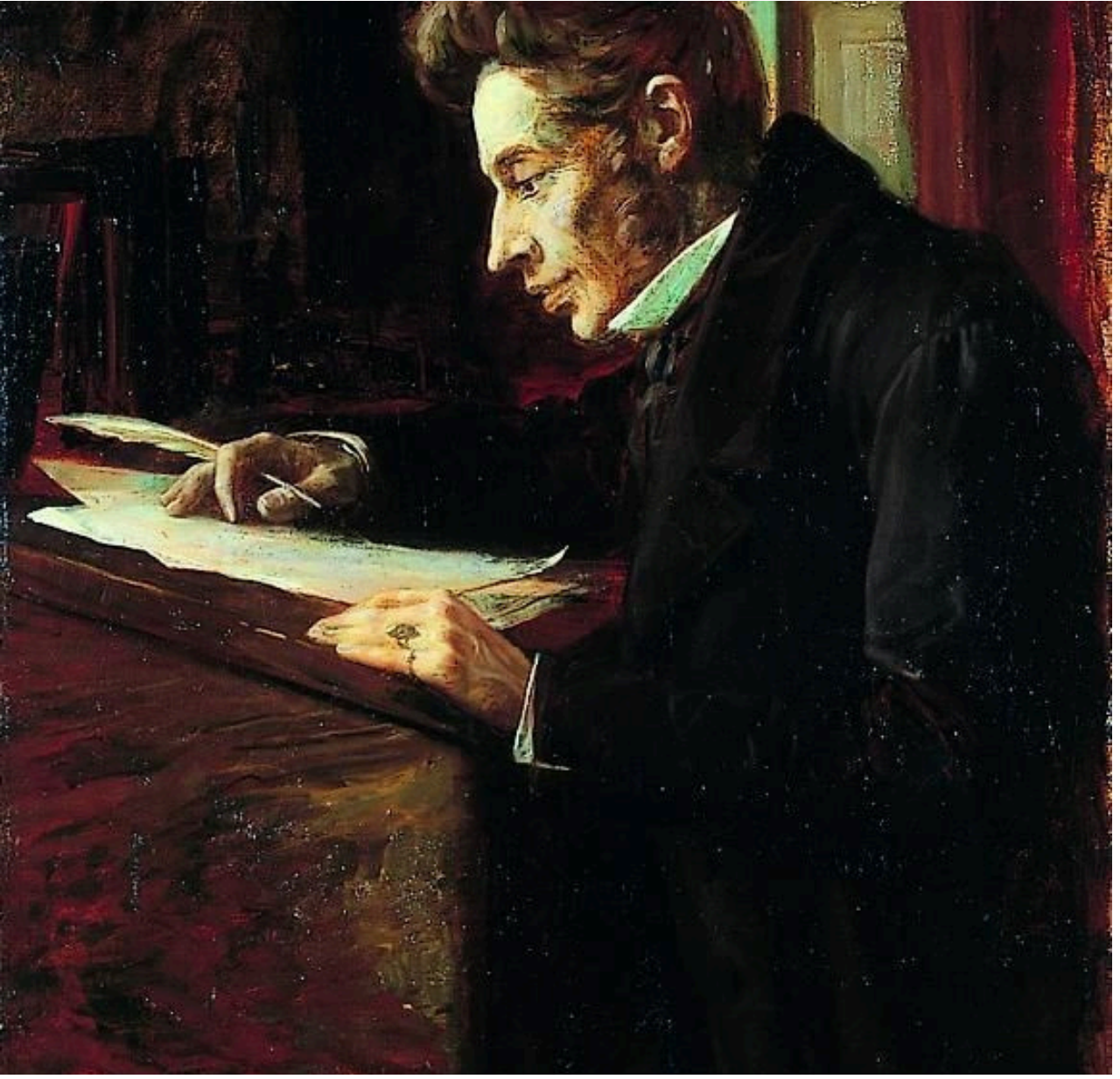


mutluluk, iş performansı arasında olumlu ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (3).

İkigai, hayatın geneline yayılan bir tutkuyu kavramsallaştırdığı için Japonların uzun ve mutlu yaşam sırrı olarak da ifade edilmektedir. İkigaisini keşfeden bir kişi meslek aşkını yani çalışmayı şöyle ifade etmektedir: "Çalışmıyorum sevdiğim şeyi tutkuyla yapıyorum."

García ve Miralles (2020) İkigai'nin 10 ise kuralını şöyle ifade etmiştir:

- I)Aktif kalın, emekli olmayın.
- II)Ağırdan alın.
- III)Midenizi tıka basa doldurmayın.
- IV)Çevrenizde iyi arkadaşlarınız olsun.
- V)Bir sonraki doğum gününüze kadar şekle girin.
- VI)Gülümseyin.
- VII)Doğayla tekrar bağlantı kurun.
- VIII)Teşekkürlerinizi sunun.
- IX)Anı yaşayın.
- X)İkigainizi takip edin (4).



KIERKEGAARD PSİKOLOJİSİ: “VAROLUŞUN ÖZÜNDEN BEDELİN GÜCÜNE BİR TUTKU MESELESİ”

BERİVAN ACET

Psikolojik Danışman

Kierkegaard'a göre, çağımız esasen akıl çağı ve ortalama olarak önceki nesillerden belki daha bilgili, daha kültürlü, fakat tutkudan yoksun bir çağdır (1). Diğer filozoflar ve bilim adamları her şeyi bilim, akıl ve mantık süzgeciyle tanımlayıp varoluşun içindeki bireyi göz ardı etmeye çalışmışlardır. Ancak Kierkegaard için durum böyle değildir. Onun gözünde, tutkusunu yitirmiş olmak olumlu bir anlam taşımaz; aksine hissetme ve varolma, sıçrama ve inanma, böylece “insan olma” gücünü yitirmeyi ifade eder. Bu durumda, aklın, bilimin ve çıkar ilişkilerinin dar kalıpları arasında sıkışıp kalan kişi, özgürlük ve sonsuzluk duygularını yitirecek; sonlu ve sınırlı bir varlık hâline dönüşecektir. Akıl, insan olmada elbette tanımlayıcı bir unsurdur. Ne var ki onu, diğer unsurları bastıracak şekilde indirgemeci bir tavırla öne çıkarmak, insanı anlamada yeterli bir bakış açısı sunmaz. İnsanlığı geliştirmede, fizik ötesi ile bağlantı kurmada, bu dünyayı değil, aynı zamanda sonsuzu ve Tanrı'yı hissetmede; kalbin, hislerin, akıl dışının, absürdün, paradoksun ve bütün bunların temeli olarak tutkunun önemli bir yeri vardır.

Tutku (passion)'nın bölünmüş bir yapısı, karanlık bir doğası vardır. Bir yandan şehvet gibi ileri derecede kösnül bir duyguyu, öte yandan Hz. İsa'nın çarmıhı Golgotha'ya taşıırken çektiği derin acıyı ifade etmek için kullanılır; bu tür karşıt doğallı bir içerimle oraya çıkar. Tıpkı, anlam ayaklarından birinin çıktığı Grekçe “pathos” kavramında olduğu gibi, ileri derecede tensel ve tinsel duyguları, kendi anlam alanı içinde bir araya getirir (2).

Ruhun ve bedenin sentezi, sadece ruh veya sadece beden olmayan bu ikisini de içeren, ama bu ikisinden farklı bir varlığı, insanı ortaya çıkaran bir duruma işaret eder. Descartes bu sıkı ilişkiyi “ayrılmazlık” kavramıyla niteler. Ayrıldığında insan olma durumu da sona erer (3). Tutkuların yapısında da bu ikili durum vardır. Onlar yalnız ruhtan gelmez, yalnız bedenden de gelmez. Ruhun ve bedenin sentezinden gelir. Descartes, tutkunun doğasını anlamak için ruh ve beden arasındaki ilişkiyi incelemekten daha iyi bir yol olamayacağını söyler.

Bu ilişkinin dağılması, organizmanın dağılması, yaşamın sona ermesi olacaktır. İhtirasların temelinde, ruh ve bedenin farklı doğallı karakterlerine karşın bir araya gelerek oluşturdukları bu müphem, karanlık ve karmaşık ilişki vardır. Tutkunun yapısındaki bu ikili karakter, bir yandan kösnül duygu ve tensel hazların kaynağını olurken, öte yandan aşkın, ıstırapın, sevgi ve sevincin kaynağını oluşturur. Sevinç ve keder, haz ve acı, tutkunun ikili doğası içinde bir araya gelir (3).

Kierkegaard'a göre ise en büyük tutku var olma tutkusudur. Fakat bu çağda, bilim ve tefekkür uğruna tutkular yok edilmiştir (4). Tutkunun tetiklediği büyük ve güzel eylemler zamanı geride kalmıştır. Artık bilgiler, bilimler, öğretiler, fikirler, sistemler ve ilkeler zamanıdır. Çağın şölenleri bile ciddi ve ağırbaşlıdır (5). Bu çağda söz gerçeği unutturmuştur. Olup biten bir şey yoktur, ama anında reklam ve kurnazlık vardır. Para önemli bir değerdir. Beş dolar kaybetmek, ruhunu ve benliğini kaybetmekten daha tehlikeli görülür (6). Çağın tutkusuzluğunu dile getirirken, özünden uzaklaşan insan doğasına, yapaylaşan ilişkilere, sahici yapısını yitiren varoluş hâllerine göndermede bulunur. Bu çağda her şey “temsili” fikirlere dönüşmüştür (7). Varlık söze, varoluş söze dönüşmüştür. Varlığı ve varoluşu anlamı-

dırmak, yaşanabilir hâle getirmek değildir söz konusu olan; onları bir bilgi, bir cümle, bir yargı, bir sistem hâlinde formüle edebilmektedir. Kierkegaard insanların bilime olan ilgisini ve mantığını önemli bir parça olarak görmüştür fakat bu bilgilerin insan ruhunu ve özünü kapatmaması gerektiğini düşünmektedir. İnsan özü ve varoluşu evrensel bir olgu olarak görülse de bireysel olarak entegre edilmelidir.





Bu bireyselliği ve özdeki varoluşu betimlediği en önemli eseri olan 'Korku ve Titreme' deki benzetmelerden anlayabiliriz (8): İki kahraman türünden, "Trajik kahraman" ve "iman şövalyesi"nden söz eder. Trajik kahramanın model kişisi, kızı Iphigenia'yı, ülkesinin ve halkının kurtuluşu için tanrılara kurban olarak sunan Agamemnon'dur. "İman şövalyesi" (knight of faith)'nin model kişisi ise oğlunu Tanrı'ya kurban olarak sunmak için harekete geçen, eyleminde etik olanı teolojik olarak askıya alan Hz. İbrahim'dir. Trajik kahraman anlaşılabilen, eylemleri evrensel dile çevrilebilen bir kişidir. Kendisi için ağlanabilir, ağıtlar yakılabilir. Şair halka dönerek, "Onun için ağlayın!" dediği zaman, "Siz onun yaptığı kahramanlığı anlayabilir, büyük acısını hissedebilir, ıstırabını paylaşabilirsiniz" demek ister. İbrahim'in durumu ise bilgiyle, düşünceyle, sistematik yaklaşımla, tutarlılıkla, rasyonalite ile anlaşılabilir bir tutum değildir. İbrahim, "Benim için değil kendin için ağla!" dediği zaman, acısının evrensel dile aktarılamazlığından söz eder. Trajik kahraman için ağlamak, tarih sahnesinde boy göstermiş bir kahraman çektiği acı için ağlamak olacaktır. Oysa birey kategorisinin önemli ölçüde kendisi ile birlikte düşünsel bir derinliğe kavuştuğu iman şövalyesini anlamak kolay değildir. Onun eylemini evrensel dile (etiğin, hukukun diline) çevirdiğimizde, Hz. İbrahim, evladını katletmeye çalışan bir canı olarak karşımıza çıkar. Oysa o, kendi acısı, paradoksu ve anlaşılamazlığı içinde, "birey"dir.

Birey olabilmek ve 'ben' olabilme fikri o kadar uzaklaşmış bir fikirdir ki Kierkegaard bu eserinde bunu çokça dile getirmeye çalışmıştır. Ona göre tutkusuzluk eylemsizliği doğurur bu da kişinin yaşam amacına varoluşuna büyük bir darbedir. Tutkunun yitirilmesi risk alma gücünün, sevmeye ve bağlanma gücünün de yitilmesidir. Bu çağda, dünyayı tanımlayan şey tutkular ve eylemler değil, düşünce ve bilgilerdir. Bu şekilde tutku zihinsel ve düşünsel öncelikli yaşam biçimi ile karşıt doğal bir şekilde ortaya çıkar. Tutku, evrensel yönümüzü değil, bireysel varlığımızı kuran temel unsurlardan biridir. Bir bağlanma ve adanma hareketidir, bağlanmayı ve adanmayı varoluşun anlamı hâline getirme eylemidir. Tutku, her ne kadar olağana değil olağanüstüne eğilimli olsa da, biraz da insan doğamıza bağlı kalabilmektir. Acıyı, ıstırabı, insanlık yolunda olgunlaşmanın güçlü enerjisi kılabilirdir. Tutku, insan olma yolumuzdaki en büyük basamaklardan biridir (9).



TUTKULARIMIZ HIRSA DÖNÜŞÜRSE: ANOREKSİYA NERVOZA

SİNEM YILMAZ

Uzman Sosyal Çalışmacı

Tutku, bireyin iradesini aşan güçlü duygu, düşünce ve davranışı çağrıştırmaktadır (1). Bir başka tanımla tutku; yapılan bir işe, kavrama, nesneye, çalışmaya ve yaşama coşkulu bir istekle ve sevgiyle yaklaşmaktır (2). Literatürde pek çok tanımla birlikte genellikle, bireyin yaşamdaki fazla ve aşırı aktivasyonu ile motivasyonunun kuvvetini ortaya çıkaran bir gövde gösterisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

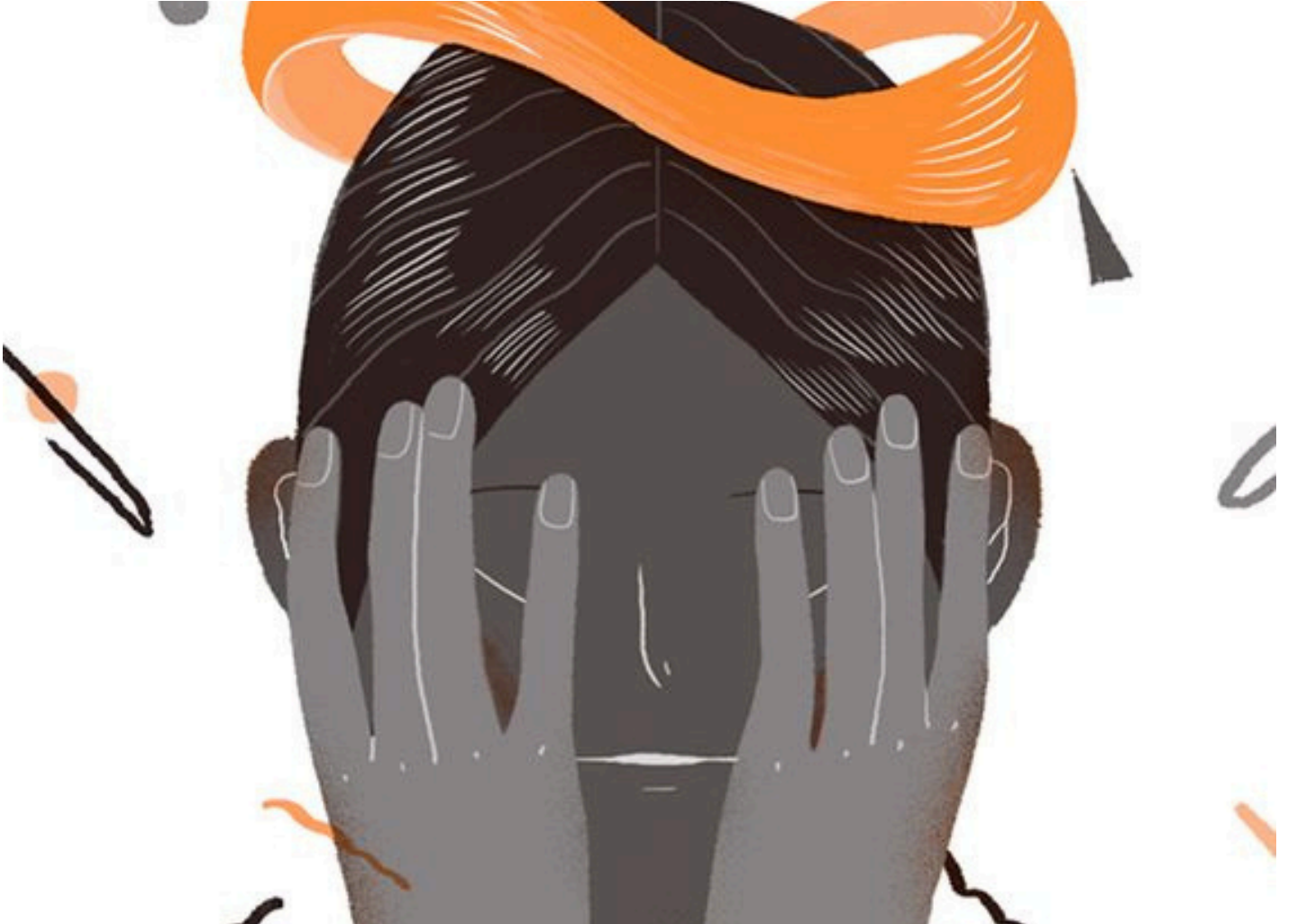


Hayatımızın her döneminde tutku ile bağlı olduğumuz birçok unsur olmuştur. Bu, spor, sanat, başarı, iktidar, kariyer ya da ilişkiler gibi farklı alanları kapsayabilir. Güçlü arzu duyulan tutkuların temelinde; toplumsal baskılar, çocukluk deneyimleri, kişisel tecrübeler, aile ve sosyal çevre gibi birçok faktör yer alabilir. Bu faktörler, bireyin psikolojik iyi oluşunu etkilediği gibi hangi alanlarda da tutkulu hale geldiğini etkileyebilir. Sahip olunan tutkular, kişinin yaşam kalitesini artırabilir ve hedeflediği başarıya ulaşmasına yardımcı olabilir. Tabi bunun tam tersi de mümkündür. Kişi, tutkularını takıntı haline getirebilir ve artık bu takıntıları hırsla dönüşebilir. Aslında hırs da aynı tutku gibi amaca giden yolda bir motivasyon aracıdır. Ancak temelinde sonu gelmeyen ve kontrol altına alınamayan duygular vardır. Hırs, tutkunun aşırıya kaçmış hali olması, içinde öfke ve üstün gelme kaygısı taşıması (3) sebebiyle kişiyi amacına ulaştıran bir araçtan ziyade onu bataklığa çeken bir araca dönüşebilir. Dünya Edebiyatının önemli klasiklerden biri olan Herman Melville'nin Moby Dick adlı eseri, tutkusunu hırsla dönüştüren bir insanı betimleyen güzel örneklerden biri olabilir. Kitabın baş karakteri Kaptan Ahab'ın takıntı haline getirdiği ve yenilgiyle sonuçlanan bir tutkusu vardır. "Denizlerin hakimi olan ve kimsenin yakalamaya cesaret edemediği beyaz balina Moby Dick'i yakalamak ve bu balina tarafından yıllar önce kaybettiği bacağına intikamını almaktır." Bunu başarma tutkusu tüm zamanına, kaynaklarına ve en sonunda da kendi hayatına mal olmasına sebep olmuştur. Bu örnekte görüldüğü gibi tutku ve kontrolsüz tutkudan doğan hırs arasındaki dengeyi sağlamak kolay olmayabilir. Bu bir süreçtir ve devamlılık ister. Kişi bu sağlıklı dengeyi kurabildiği noktada tutkularının esiri değil onlara hükmeden biri olur. Bunu başaramadığı noktada ise tutku ile bağlandıkları geri dönülmez bir şekilde bağımlılığa dönüşebilir. Aynı zamanda aşırı tutkulara, kişisel strese bağlı birçok psikiyatrik hastalıklar eşlik edebilir ve bu kişinin yaşam deneyiminde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu olumsuzluklar da kişinin kaybolmasına neden olmaktadır. Bu olumsuzluklardan bir tanesi de 'aşırı zayıflama tutkusu' olarak ifade edebileceğimiz ama tıp dünyasında da 'anoreksiya nevroza' adıyla ifade edilen durumdur.

Anoreksiya kelime anlamı olarak 'iştahsız' anlamına gelir. Bruch'a göre ise anoreksiya nervoza 'beden üzerinde disiplin sağlayarak kişiler arası ilişkilerde ve benlik algısında kontrol duygusu elde etmek ve bu etkisizlik duygusunu ortadan kaldırmak için kişinin kendi geliştirdiği tedavi yöntemi' olarak tanımlanmıştır (4). Anoreksiya nervoza hastaları iştahsız değil ancak ince kalmak ve kilo almamak konusunda son derece takıntılıdır. Bu sebepten bu kişiler olması gereken kilolarının çok altındadır. Bir toplumsal sağlık problemi olan anoreksiya nervozaya, biyolojik, psikolojik, sosyokültürel ve sosyal çevre gibi birçok faktör etki etmektedir. Günümüzde sosyal medyanın da etkisiyle toplum tarafından zayıflığa, ince beden yapısına ve fiziksel görünüme önem verilmesi özellikle genç kızlar ve kadınlarda baskı oluşturmaktadır. Bu ise kilo almaktan duyulan korku sebebiyle ısrarla diyet yapmaya (5) ve besin alımının kısıtlanmasına yol açmaktadır. Anoreksiya nervoza hastaları, kilo verme ya da almamak için verdikleri mücadele

çoğu zaman tutku ya da takıntı haline gelmesine ve kişinin sağlığını olumsuz etkilemesine neden olmaktadır. Bunun sebebiyet verdiği durumlar ise kişide psikosozal işlevlerinde ve sağlık durumunda ciddi hastalıklara sebep olmakta hatta tedavi edilmediğinde ölüme sonuçlanabilmektedir.

Son olarak; kimi zaman olumlu, kimi zaman da olumsuz olabilecek tutku, belki de hayatımızı yönlendirebilen önemli dürtülerden biridir. Görünen o ki tutku; bir amaca, duyguya, düşünceye ve isteğe güçlü bir anlam katabilir ya da her büyük güçte olduğu gibi takıntı ve hırsla dönüşmesi durumunda tüm anlamları etkisiz hale de getirebilir. Buna bir örnekte kontrolsüz tutkudan doğan hırsın, günümüzde bedensel sorunların yanında psikolojik sorunlara sebep olan anoreksiya nervoza gibi birçok farklı hastalığın olmasıdır. Burada önemli olan, tutkunun sağlıklı bir denge içinde tutulabilmesi ve hayatın diğer yönlerinde de bunun sağlanabilmesidir.





TUTKULU BİR AŞKIN ANATOMİSİ: BAĞLANMA STİLLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİLER

SEMİH ÜLKER

Psikolojik Danışman

Romantik ilişkilerin başlangıcında, genellikle birbirine karşı yüksek olumlu bir çekim ve tutku hissi vardır. İki kişi, birbirlerine olan tutkularıyla adeta kendilerini kaybederler ve bu heyecan dolu duygularla dolup taşarlar. Tutkunun getirdiği bu yoğun duygusal durum, ilişkinin ilerlemesinde önemli bir rol oynadığı ve çiftin birbirine olan bağlılığını güçlendirdiği düşünülmektedir.



Yaşamın birçok alanında her birimizin tutkuları vardır demek çok da yanlış olmaz diye düşünüyorum. Peki bu tutku ne anlama gelmektedir? Türk Dil Kurumu'na göre tutku "İrade ve yargıları aşan güçlü bir coşku; ihtiras" (TDK, 2022) olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma baktığımızda tutku ile aşk arasında birtakım benzerlikler olduğunu düşünebiliriz. Bu da bizi aşk kavramını incelemeye götürebilir.

"İnsanlar yalnız yaşayamayan, başkalarıyla birlikte var olan ve yakın ilişkiler arayan canlılardır. Yakın ilişki ya da aşk, bazen kişisel bir ilişki, bazen kişisel ilişkilerin özel bir ögesi ya da bir özelliği, bazen de bir insanın diğerine duyduğu belli bir duyguyu belirtmek için kullanılmaktadır" (1). İnsanların yakın ilişkiye duydukları ihtiyacın sonucunda ortaya çıkan aşk kavramı yıllar boyu birçok alanda karşımıza çıkmaktadır. Son 30 yılda psikolojinin çalışma alanı içinde yer alan aşk kavramı, çok daha uzun bir süreden beri başta edebiyat ve güzel sanatlar olmak üzere sanatın tüm dallarında en çok işlenen temalardan biri olmuştur (1,2). Aşkın tanımının kişiden kişiye kültürden kültüre değişebileceğinin somut bir göstergesi olarak farklı psikolojik yaklaşımları ortaya atmış kuramcıların aşka bakış açılarını değerlendirebiliriz. Örneğin "Moss ve Schwebel'in aktardığına göre, Freud aşkı, cinselliğin yüceltilmesi olarak, Harlow bağlanma davranışı olarak ve Fromm ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış olarak tanımlamıştır. Maslow ise, aşkı ikiye ayırmıştır" (3). Kişinin güvensizliğiyle gelişen ve düşük düzeydeki duygusal ihtiyaçları ifade eden 'yetersizlik aşkı' ve yüksek düzeyde duygusal ihtiyaçları içeren ve özellikle kendini ve diğerini gerçekleştirme isteğini ifade eden 'aşık olmak' şeklinde tanımlamıştır. Tennov ise aşkı, bilişsel etkinliği devre dışı bırakan, geçici bağımlılık ve sevilen kişiye yönelik bedenini verdiği duyarlı tepki olarak tanımlamaktadır (1). Romantik ilişki kavramını aslında hep yetişkinlik döneminde değerlendirdik. Ancak bebeklik dönemindeki ebeveyne bağlanma şeklinin yetişkinlikteki romantik ilişkileri etkilediğine yönelik de görüşler bulunmaktadır. Shaver ve arkadaşları, bağlanma türleriyle romantik aşkı ilişkilendirerek, kişilerin bebeklikteki bağlanma stillerinin, aşık oldukları kişilerle ilişkilerini

belirlediğini savunmuşlardır (1). Güvenli bağlananlar başkalarına yaklaşmaktan ve başkalarının kendilerine yaklaşmasına izin vermekten rahatsız olmazlar, terk edilme korkusu duymazlar. Bu tür bağlananlar, genellikle kendileri ve başkaları hakkında olumlu bir bakış açısına sahiptirler ve bir eşle duygusal bir yakınlık kurmada ve karşılıklı dayanışmada rahattırlar. Kaçınan bağlananlar, başkalarına fazla yakın olmaktan rahatsız olurlar ve çok fazla samimiyete ve yakınlığa izin vermezler. Başkalarına bağlanmak ve güvenmek onlar için güçtür. Kaygılı bağlananlar ise, aşık oldukları kişilerin kendilerini yeterince sevmediğini düşünürler ve eşleriyle mümkün olduğu kadar sıkı bir yakınlık kurmak isterler. Bu tür bağlananlar, sürekli olarak aşık oldukları kişiyi kaybetme korkusu yaşarlar (4).

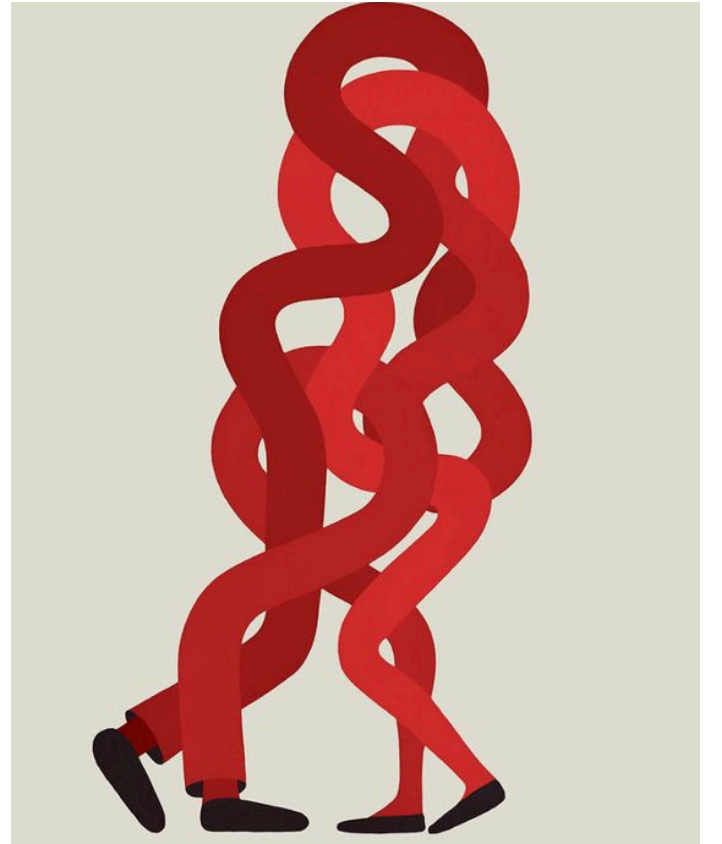
Romantik ilişkilerdeki tutkunun psikolojik, duygusal ve sosyal boyutlarını anlamak, çiftlerin ilişkilerinde daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, tutkulu bir ilişkinin oluşturulması ve sürdürülmesi için çiftlerin birbirlerine olan tutkularını keşfetmeleri ve ilişkilerinde tutkuyu canlı tutmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktada Stendhall'ın Tutkulu Aşk Kuramı'na bakmanın ilişkiler hakkında bir fikir verebileceği düşünülmektedir. Stendhal tutkulu aşkı yedi süreçte ele almıştır. Bunlar:

- Beğenme
- Beklenti
- Ümit
- Aşk (Romantik Çekicilik)
- Billurlaşma
- Tutku
- Ayrılma (4).

"Beğenme sürecinde aşıklar, sevgilileriyle etkileşime girer. Birey, sevdiğini fiziksel olarak çekici bulmaya başlar. İkinci süreç ise beklenti sürecidir. Sevenler, sevdikleriyle geçirecekleri mutlu anlarını düşünürler. Bu bağlamda bireyler hayal kurarlar. Ümit süreci üçüncü süreci oluşturmaktadır. Taraflar aşık olup olmayacaklarına ilişkin yeterli ümidin olup olmadığını göz önünde bulundururlar. Bu süreçten sonra aşk doğmaktadır. Tutkulu aşkın doğmasıyla birlikte görülen bir diğer süreç de romantik çekicilik sürecidir. Beşinci süreç, billurlaşma sürecidir. Bu süreçte aşık, sevgilisiyle

birlikte yeni güzellikleri keşfeder. Birey, sevdiğiyle yaşamın daha da güzel olduğunu anlar. Billurlaşma döneminde birey sevdiğinin biricik ve tek olduğunu düşünür ve aşık olmanın, mutluluk verici olduğunun farkına varır. Bu sürecin sonunda, güçlü bir istek olan tutku ortaya çıkar. Birey, sevdiği tarafından geri çevrilme korkusu yaşamaya başlayarak yeni bir sürece girmektedir. Belirsizlik ve uzaklık, ayrılma sürecini başlatmaktadır. Birey sevgisinden şüphe duyarak, sevgisinin karşılıklı olup olmadığını düşünmeye başlar. Son olarak ikinci billurlaşma dönemi devreye girer. Bu dönemde bireyler, bu aşkın sürüp sürmeyeceğini gerçekçi bir şekilde düşünmeye başlarlar. Sonuçta doğan aşk ya ölecektir ya da çabalarla yaşamaya devam edecektir" (4).

Sonuç olarak doğadaki birçok şey gibi aşk da belirli bir sürece sahiptir. Üzerine araştırmalar yapılmış, şiirler yazılmış, hikayeler yazılıp efsaneler anlatılmış bu kavram her toplumda ve her zaman varlığını korumuştur. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında da aslında aşkın bir nevi yakınlık ilişkisi olduğu ve kuramların da aşkı bu yönüyle incelediği düşünülmektedir. Son olarak ilk insanla başlayan aşkın, yeryüzündeki son insanla sona ereceğini söylemek çok da yanlış olmayacaktır.





FORMDA OLMANIN ÖTESİNDE: SPORDA TUTKU

İDİL SERA ERFENEK

Psikolojik Danışman

Spor ortamında bireylerin hareketlerini, duygusal değişimlerini, katılım veya devam etme sebeplerini açıklamak için farklı terimler kullanılmaktadır. Bu kapsamda, son yıllarda sadece güdülenme, motivasyon ve başarı hedefi gibi kavramlarla sınırlı kalmayıp tutku kavramının da sporcuların egzersiz ortamındaki davranışlarının anlaşılmasında önemli bir role sahip olduğu gözlemlenmektedir. Genel olarak, bireyin fiziksel kapasitesini artıran faktörler, bireyin eğitim kapasitesi, uyku düzeni, yüklenme gibi faktörlerden oluşurken, psikolojik olarak etkileyen faktörlerden biri olan tutkunun, motivasyon, içsel motivasyon ve başarı isteği gibi faktörler olduğu belirtilmektedir (1).



Tutku, iradeyi ve mantığı aşan yoğun bir coşku, istek ve eğilimle karakterizedir ancak bu eğilim aşırıya düşkünlük olarak da tanımlanmaktadır (3). Tutku ayrıca kişinin sevdiği ve önemsendiği faaliyetlere büyük zaman ve enerji harcama eğilimi olarak da açıklanabilir (2). Bu, kişinin bir hedefe coşku ve güçle ulaşmasını sağlar. Dolayısıyla, tutku, sporcu için bağlılık ve kararlılıkta devamlılığı sağlayan bir enerji kaynağıdır. Tutku genellikle duygusal açıdan olumlu katkıda bulunur. Yani, başarıya ulaşmak için gösterilen çaba, zaman ve kararlılık tutkuyla açıklanabilir (1).

Tutkunun içeriği konusunda yapılan araştırmaya göre tutku iki boyuttan oluşur: uyumlu tutku ve takıntılı tutku (4). Uyumlu tutku, bireyin dış etkenlerden bağımsız olarak bir faaliyeti isteyerek seçtiği ve bu faaliyete duyduğu seviyenin süreklilik için bir motivasyon kaynağı

olduğu bir duygu durumudur. Takıntılı tutku ise, bireyin faaliyete katılımının kontrol edildiği ve içselleştirildiği, sürecin içsel veya dışsal baskılar nedeniyle gerçekleştirildiği durumu ifade eder (5). Uyumlu tutkunun kişinin kimliğine özerk bir şekilde içselleştirilmesi ve diğer yaşam alanlarıyla uyum içinde olması beklenir. Öte yandan, takıntılı tutku, aktiviteye dış veya iç baskılar sebebiyle kontrol altında katılımı ifade eder. Bu tutku türünde, aktiviteyi sürdürmek için birey baskı altında hisseder ve aktivite diğer dış veya iç olasılıklarla ilişkilendirildiğinde gerçekleştirilir. Takıntılı tutkunun genellikle kişinin diğer yaşam alanlarını ihmal etmesine neden olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, uyumlu ve takıntılı tutku arasındaki farklar, bireyin sağlığı üzerinde farklı etkilere sahiptir; uyumlu tutku genellikle olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken, takıntılı tutku genellikle olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilir (6). Bu iki tutku türü, bireylerin riskli davranışlarında farklı ısrar ve bağlılık türlerine yol açabilir.

Tutku, spor ortamlarında önemli bir kavram olarak karşımıza çıktığını görüyoruz ancak bu duygu akışı kolaylaştırabilir veya bozabilir. Sporculuk kariyerinde uzun yıllar boyunca başarıya ulaşmak için verilen mücadele ve yoğun odaklanma, tutkunun belirgin etkisini gösterir. Uyumlu tutku, sporcunun kendi iradesiyle ve içten gelen bir istekle spor yapmayı seçtiği durumlarda ortaya çıkar; fakat takıntılı tutku, içsel ihtiyaçların tatmin edilememesi ve dış baskıların etkisiyle oluşur. Tutkunun gelişimi, sporcuların başarı yolunda karşılaştığı zorluklarla mücadelede kritik bir rol oynar. Araştırmalar, içsel motivasyon ve tutku arasında güçlü bir bağ olduğunu ortaya koymaktadır. Tutku, sporcunun sürekli çaba sarf etmesini ve daha yüksek performans seviyelerine ulaşmasını teşvik eder (1).

Sonuç olarak, tutkunun sporcularda başarıya ulaşma sürecinde kilit bir itici güç olduğunu belirtebiliriz. Bu nedenle, sporcularda tutku seviyelerinin belirlenmesi, spor ortamlarında ve sporcular üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Tutku, yaşamın her alanında kritik bir rol oynar. Tutkulu olmak bizi harekete geçirir ve hedeflerimize ulaşmak için gerekli motivasyonu sağlar. Tutku, cesaret verir ve zorluklarla başa çıkmamıza yardımcı olur. Hayatımızı zenginleştiren ve bize ilham veren bir güçtür.



TUTKUDA AŞIRIYA KAÇMA: HOLİGANİZMİN EŞİĞİNDE FUTBOL TARAFTARLIĞI

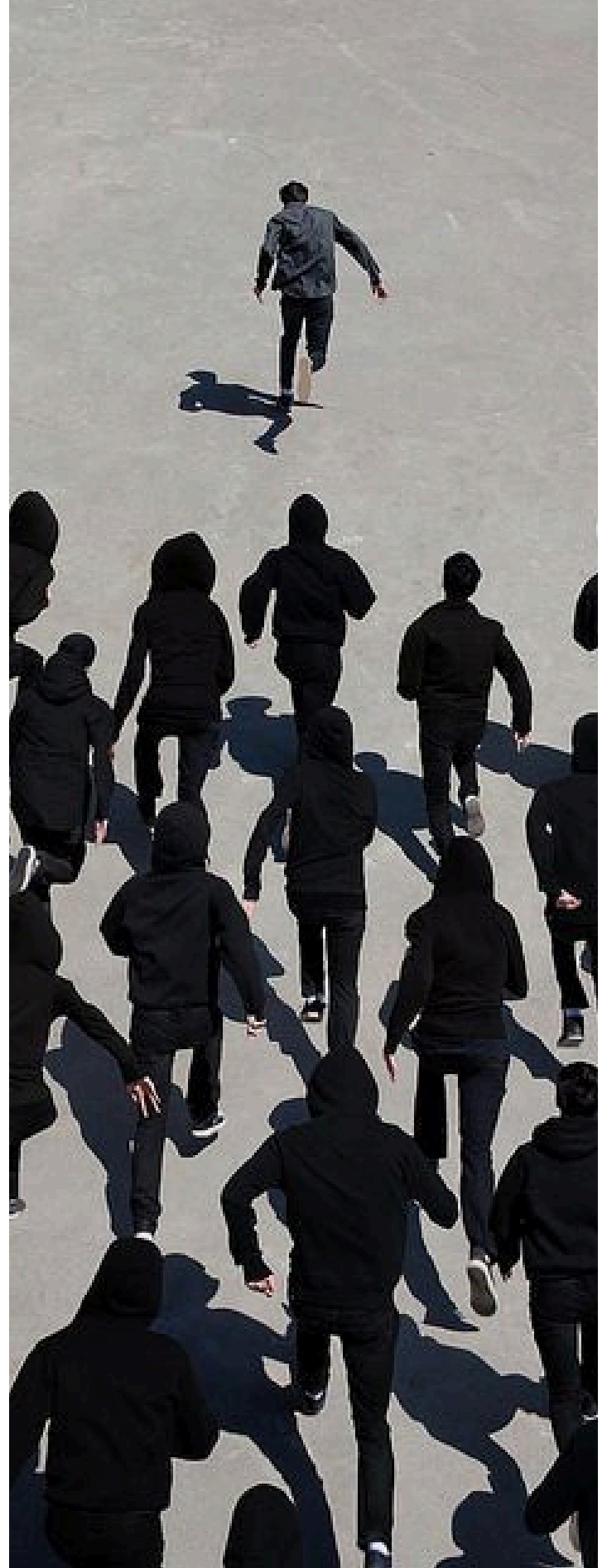
MÜCAHİT AKKAYA

Psikolojik Danışman - Doktorant

Bu yazıda tutku kavramı bağlamında futbol taraftarlığı, taraftarlığın en görünür halleri arasında yer alan fanatizm ve holiganizm olguları ele alınacaktır. Tutkunun temel bir dinamik olarak yer aldığı fanatizmin ve holiganizmin daha az olumsuz sonuçlara yol açmasının nasıl mümkün olabileceği ile ilgili öneriler paylaşılarak yazı sonlandırılacaktır.

Tutku, istenç ve yargıları aşan güçlü bir coşku ya da ölçüyü aşan, güçlü istek durumundaki eğilim olarak tanımlanmıştır (Oxford Languages). Bu tanımda dikkati çeken ilk kavram istek ve yargıları aşan güçlü bir coşkunun varlığıdır. Söz konusu tutku olduğunda bir aşırılık halinden söz etmek mümkündür. Bununla birlikte tutkuda ölçünün aşılması durumunun söz konusu olduğu ve bir kişi, nesne ya da olguya güçlü bir istek duyulduğu söylenebilir. Tutkuyu barındıran ilişkili bir kavram olan fanatiklik ise yüksek sempati ve sevginin bir marka, kurum, kuruluş ya da topluma mal olmuş bir kişi üzerinde yoğunlaşması olarak tanımlanmıştır. Fanatikliğin saldırganlığa dönüşen ve çevresindeki değerleri görmekten yoksun olan haline ise holiganizm denmektedir (Vikipedia). Bu kavramların yanında tutkunun spordaki, bu yazı özelinde futboldaki en saf halini barındıran taraftarlık ise şu şekilde açıklanabilir: Futbol taraftarlığı, yaşanan, doğup büyüdüğünüz şehir, ilçe, semt takımlarına bağlılık taşımanın yanında daha ulusal ya da uluslararası boyutta güce sahip takımları desteklemeyi de barındırabilmektedir. Futbol maçlarını tuttuğu takımın maçlarını izleme, duyduğu ilgi ve sevgi bağlamında destekleme amacıyla gerçekleştiren kişiler taraftar olarak tanımlanabilir.

Tutku, fanatiklik, holiganizm ve taraftarlık kavramlarının kabaca tanımları yapıldıktan sonra şimdi bu kavramların futboldaki görünümüne bakalım. Futbol maçlarını izleyen seyirciler arasında en masum kişiler olarak görülebilen taraftarlar, tuttukları takımların kazanmasıyla sevinir, kaybetmesiyle üzülmeler. Bu kişilerin sahip oldukları duyguyu tutku ile açıklamak mümkün olmayıp ilgi, sevgi ve bağlılıktan söz etmek mümkündür. Fanatik kişiler ise tutkuyla takımına bağlı olan tuttukları takım kaybedince ruh halinde olumsuz etkiler görülen, etraflarındaki insanlara -istemeden, kırıncı olmak maksadını taşımadan- tepkileri ile zarar vermeye kadar gidebilen bir yapıya sahip olup eylemlerinde saldırganlığa varmazlar. Holigan kişiler ise tuttukları takıma tutkuyla bağlı olan, gözleri tuttukları takımdan başkasını görmeyen ve saldırgan eylemler başta olmak üzere yaptıklarıyla, söyledikleriyle çevrelerine zarar verebilen kişilerdir.





Tutku, güçlü bir duygu olup temelde insanın hayata canlılık ile bağlı olduğunun göstergesidir. İnsanların tutkuyla bir işi yapmaları, bir mesleği icra etmeleri ya da bir kişiyi sevmeleri onların o işe, nesneye ve kişiye gösterdikleri değer, ilginin ne kadar fazla olduğunu göstermektedir. Tutkunun yaşamayı ve var olmayı sembolize ettiği gerçeğini unutmamakla birlikte, sahip olunan tutkunun başta tutkuyla bağlanan kişi ve nesne olmak üzere zarar verici bir yapıya dönüşmemesine dikkat etmek gerekmektedir. Tutku özünde yüksek sevgi ve ilgiyi barındırmaktadır, zarar vermek maksadını taşımamaktadır ancak aşırıya kaçılınca ve benmerkezci düşünce-eylem yapısıyla hareket edilince tutku artık zararlı eylemlerin tetikleyicisi olabilmektedir. Futbol taraftarlığını da tam olarak bu düşünce yapısı ile ele almak faydalı olmaktadır. Beşiktaş taraftarlarının ünlü bestelerinden Gücüne güç katmaya geldikte geçen “Beşiktaş seninle ölmeye geldik” ifadesi tutkunun özünde yer alan yaşamı değil ölümü çağrıştırdığından sağlıklı bir taraftarlık yapısını göstermekte üstelik yanlış bir bakış açısını normalleştirmektedir. Oysa yine aynı takımın taraftarları tarafından yazılan stadyum açılış bestesinde yer alan “Uçurumlardan derin kalbimizde yerin, yalnız kalmayacaksın sonsuza kadar, yıllara yenilmedik buradayız işte dimdik” sözleri ise tam bir tutkuyu ve bağlılığı ifade etmekte olup zarar vermeyi içermemektedir.

Futbol taraftarlarının başta kendi takımlarına zarar vermelerine yol açan eylemlerine, holiganlıklarına son vererek tutkuyu en saf hali olan coşku ve bağlılıkla göstermeleri, ölümü değil yaşamı çağrıştıran besteleri tribünlerde söylemeye, herkese kendi tuttuğu takımın değerli geldiğini unutmamaya davet ediyoruz. Siz kendi kulübüne ne kadar bağlıysanız, rakip takımın taraftarları da kendi takımlarına o kadar bağlı olabilir. Önemli olanın spordaki kardeşlik ve centilmenlik ruhu olduğunu unutmadan; spora ve futbola şiddeti, holiganlığı, vandallığı karıştırmaya çalışan ve bazen kapanması mümkün olmayan yaralar açan eylemlerden kaçınmanın en başta tuttuğunuz takıma karşı bir sorumluluğunuz olduğunu aklınızdan çıkarmamanız gerekmektedir. Unutmayın, tutku yaşamı canlı kıldığında; taraftarlık size zarar vermediğinde güzeldir!



KAYNAKÇA

5 - Tutkunun Ötesinde: Yaşam Haz ve Mutluluk İlişkisi - Berk Çeşmeli

1. Akın, İ. (2014). Epikür Ve Freud Yaklaşımları Bağlamında Avrupa Sanatında Yemek Ve Haz İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
2. Cardon, M. S., Glauser, M., & Murnieks, C. Y. (2017). Passion for what? Expanding the domains of entrepreneurial passion. *Journal of Business Venturing Insights*, 8, 24-32. doi:10.1016/j.jbvi.2017.05.004
3. Goldman H. A. (2018). *Life's Values: Pleasure, Happiness, Well-being, and Meaning*. Oxford University Press: United Kingdom
4. Kınal, A. (2022). İlkokul Öğretmenlerinin Okul İklimi Algısının Meslektaş Dayanışması ve Öğretmenlikten Haz Alma Açısından İncelenmesi: Şahinbey Örneği. *Yedi Aralık Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 60-75.
5. Öz, M., & Kısa, C. (2023). CİNSELLİK VE DUYGULAR: BİR GÖZDEN GEÇİRME. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, 4(4), 211-228.
6. Pathak, D. and Srivastava, S. (2020), "Journey from passion to satisfaction: roles of belongingness and psychological empowerment: A study on social workers", *International Journal of Sociology and Social Policy*, Vol. 40 No. 3/4, pp. 321-341. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-11-2019-0237>
7. Samancı, S., & Basım, H. N. (2018). Kendilik Değerlendirmeleri ve İş Yükü Fazlalığının Mesleki Haz Üzerine Etkisi: Avukatlar Üzerine Bir Araştırma. *İş Ve İnsan Dergisi*, 5(2), 169-184. <https://doi.org/10.18394/iid.443772>
8. Tkach, C., Lyubomirsky, S. How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *J Happiness Stud* 7, 183-225 (2006). <https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1>

Görsel Kaynakça

1. Holly Warburton - Bobby at Home
2. <https://tr.pinterest.com/pin/492649952398043/>

7 - Yaşama Tutkusu: "İkigai" – Süleyman Baş

1. García, H., & Miralles, F.(2020). *Ikigai Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı Uygulama Rehberi*(24. Baskı). Çev: Tuna, N., Edt: Sevinç, S., İstanbul: İndigo Kitap Yayınevi, s: 13.
2. Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
3. Tarakcı, H., D., & Yıkılmaz, İ. (2023). *Meslek Aşkı: Tutkulu Kariyer Yolculuğu*.
4. García, H., & Miralles, F.(2020). *Ikigai Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı*(56. Baskı). Çev: Uzun, M., Edt: Kanoğlu, B., İstanbul: İndigo Kitap Yayınevi, s: 169.
5. Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>

Görsel Kaynakça

1. <https://tr.pinterest.com/pin/2181499814270956/>
2. [joeyguidone.com](https://www.joeyguidone.com)
3. <https://tr.pinterest.com/pin/5559199534997742/>

10- Kierkegaard Psikolojisi: "Varoluşun Özünden Bedelin Gücüne Bir Tutku Meselesi" – Berivan Acet

1. Alaxander, Dru. (1962). Søren Kierkegaard, The Present Age and of the Difference Between a Genius and an Apostle, The Fontana Library London.
2. <https://www.etymonline.com>
3. Tr, J.Cottingham., R, Stoothoff., R, Murdoch. (1997). Cambridge University Press, Cambridge.
4. Kierkegaard, S. (1843). Fear and Trembling. s. 49.
5. Kierkegaard, S. (1989). Kahkaha Benden Yana. s. 235, 236.
6. Kierkegaard, S. (1989). The Sickness Unto Death.(Çeviren: A. Hanay). London: Penguin Books. (Orijinal çalışmanın yayın tarihi 1849).
7. Kierkegaard, S. (1989). Kahkaha Benden Yana. s. 239.
8. Kierkegaard, S. (1843). Korku ve Titreme.
9. V, Taşdelen. (2010). "Kierkegaard Psikolojisi: Tutku, "Başka Psikiyatri Dergisi, no.4, pp.133-145.

Görsel Kaynakça

1. <https://www.fubiz.net/2017/10/02/francesco-ciccolella-illustrations-about-the-perception-of-reality-and-facts/>
2. <https://www.behance.net/gallery/76599095/Hello-World>

13- Tutkularımız Hırsla Dönüşürse: Anoreksiya Nevroza – Sinem Yılmaz

1. Tanıl, E. (2018). *Yaşam Sevinciniz Azaldığında Hatırlamanız Gerekenler*. https://www.tavsiyee diyorum.com/makale_19729.htm Erişim tarihi: 20.03.2024
2. Barutcugil, İ. (2013). *Tutkuyla Çalışmak*. <https://ismetbarutcugil.com/2013/05/24/tutkuyla-calismak/>
3. Erişim tarihi: 20.03.2024
4. Canbulut, İ. (2019). *Uyum Anahtarı*. İstanbul: Sola Unitas Yayınları.
5. Arica, S., Arica, V., Arı, M., ve Özer, C. (2011). Adolesanda Yeme Bozuklukları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2(5), 15.
6. Gümüş, Ç., ve Alver, E. (2020). Toplum Sağlığının Korunması Bağlamında Bir Sosyal Sorumluluk Ve Bilinçlendirme Kampanyası: Anoreksiya Nevroza Fenomeni. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(23), 365-381.

Görsel Kaynakça

1. <https://www.itsnicethat.com/features/ones-to-watch-2019-jee-ook-choi-illustration-250219>
2. <https://tr.pinterest.com/pin/713609503482997203/>
3. https://mir-s3-cdn-cf.behance.net/project_modules/disp/7b384285328161.5d7899b04914d.png

16- Tutkulu Bir Aşkın Anatomisi: Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler – Semih Ülker

1. Atak, H. & Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
2. Brown, R. A. (1994). *Romantic love and the spouse selection criteria of male and female Korean college students*. *Journal of Social Psychology*, 134, 183-206.
3. Moss, B. S., & Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationship: the fining intimacy in romantic relations. *Family Relations*, 42, 7-31.
4. Hatfield E. *Passionated and companionated love*. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):191-213. New Haven, Yale University Press, 1988.
5. Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). *Love as attachment: the integration of three behavioral systems*. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *Psychology of Love* (s. 1-36). New Haven: Yale University Press.

Görsel Kaynakça

1. <https://www.flickr.com/photos/virginiaecheverria/11985112895>
2. <https://dawnmercymuhoro.wordpress.com/2023/07/02/conversations-with-god-intimacy-and-queries/>
3. <https://tr.pinterest.com/pin/68742440619/>

19- Formda Olmanın Ötesinde: Sporda Tutku - İdil Sera Erfenek

1. Özdayı, N., Kilci, A. K., Temiz, C. N., Emiroğlu, D. (2021). Sporda Tutku Ölçeği (STÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18 (Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4983-5003. <https://doi.org/10.26466/opus.933341>
2. Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
3. Türk Dil Kurumu. (2024). Güncel Türkçe Sözlük. 10 Mart 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
4. Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Leonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., Gagne, M. & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journ of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
5. Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. In S. Jowette, & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 249-263). Human Kinetics.
6. Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 1-13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>.

Görsel Kaynakça

1. <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/siluet-spor-rock-kaya-17371890/>
2. <https://tr.pinterest.com/pin/88594317662941744/>

21- Tutkuda Aşırıya Kaçma: Holiganizmin Eşiğinde Futbol Taraftarlığı - Mücahit Akkaya

- Beşiktaş marşları ve sözleri (2019). <https://besiktasarena.com/index.php?topic=5712.0> adresinden 11.04.2024 tarihinde alınmıştır.
- Fanatiklik (t.y.). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Fanatiklik> adresinden 11.04.2024 tarihinde alınmıştır.
- Oxford Languages (t.y.). <https://www.oed.com/search/advanced/Entries?q=passion&sortOption=Frequency> adresinden 11.04.2024 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- [41.media.tumblr.com](https://www.41.media.tumblr.com/)
- <https://tr.pinterest.com/pin/34832597113715247/>
- <https://tr.pinterest.com/pin/17803361022906326/>

Editörden Görsel Kaynakça

1. [xeometry.co.uk](https://www.xeometry.co.uk/)

İçindekiler Görsel Kaynakça

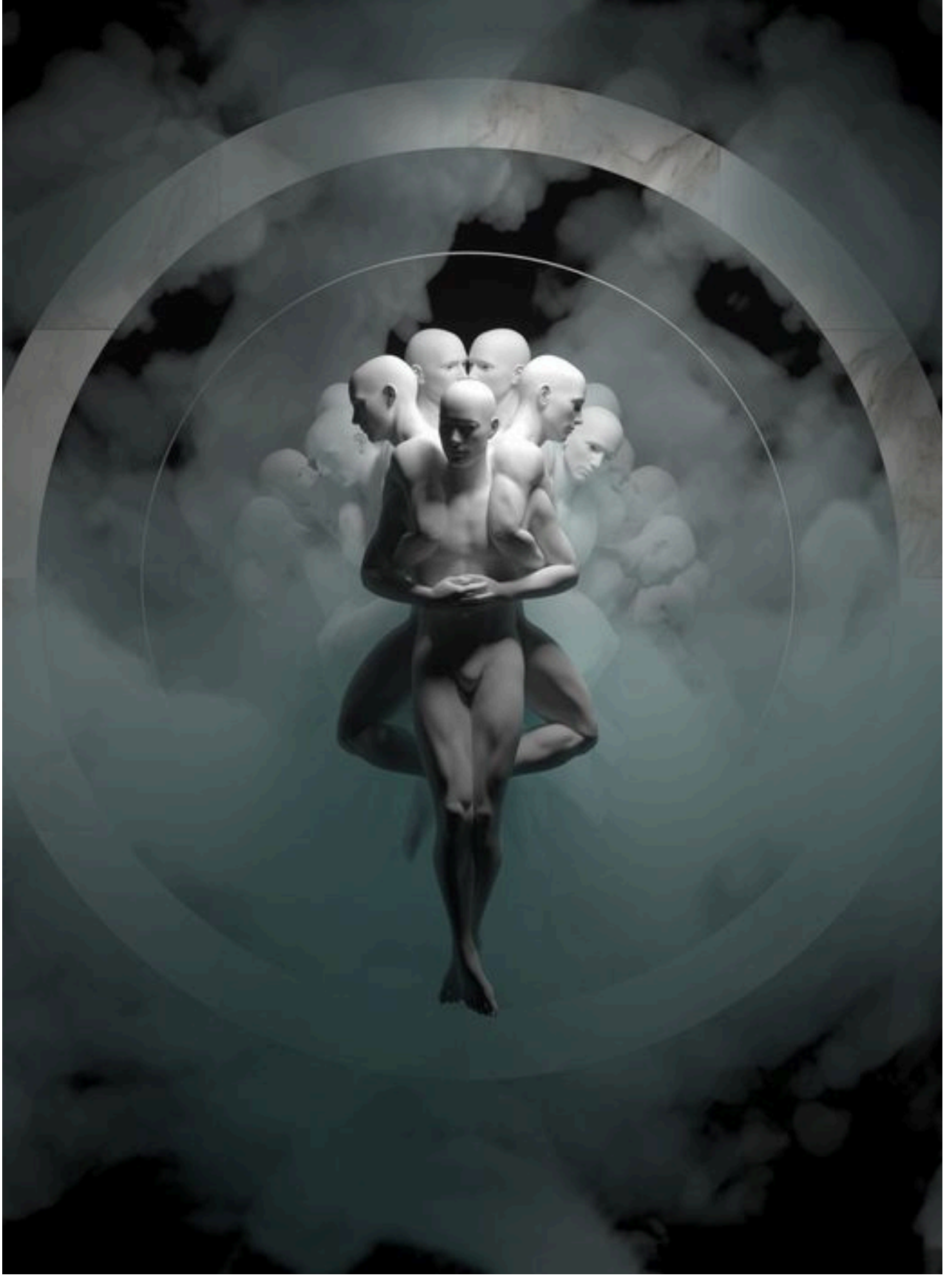
1. <https://tr.pinterest.com/pin/1057783031209506023/>

Kaynakça Sayfası Görsel Kaynakça

1. <https://tr.pinterest.com/pin/1266706139583692/>

Arka Kapak Görsel Kaynakça

1. <https://tr.pinterest.com/pin/5770305767258776/>



PSIKOLEKTİF DERGİSİ

SAYI 27 - MART - NİSAN 2024