

PSIKOLEKTİF'Ten

SAYI 16- HAZİRAN 2025



**Çocuk ve Hayali Arkadaşı
Mutluluğun Gölgesi: Hedonik Adaptasyon
Aynı Döngünün İçinde: Tekrarlama Zorlantısı
Karar Verme Süreci: Seçimlerimizi Kim Yapıyor?
Psikanaliz, Sinema ve Müzikte 'Perde'**

ÇOCUK VE HAYALİ ARKADAŞI

Merve Şahin Duran - Psikolojik Danışman

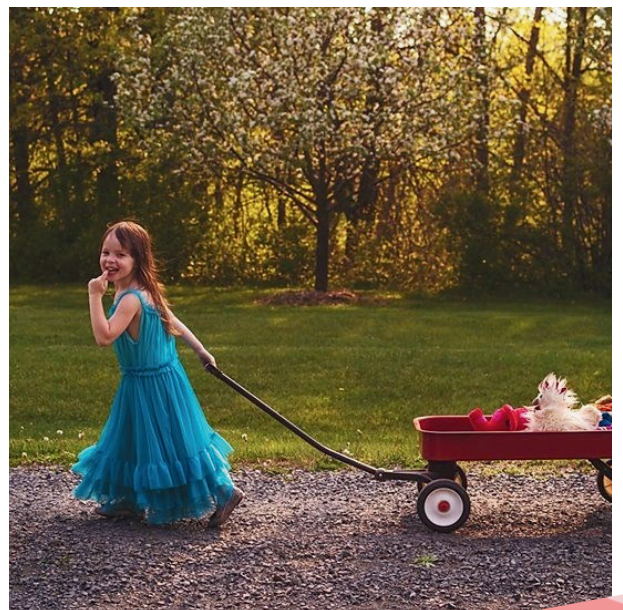
Erken çocukluk dönemi, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminde kritik bir evredir. Bu dönemde çocuklar, gerçeklik ile hayal gücü arasındaki sınırları henüz tam olarak ayırt edemezler. Bu gelişimsel sürecin bir parçası olarak çocuklarda sıklıkla hayali arkadaş olgusu gözlemlenebilir. Çocuk, hayali bir figür yaratır ve bu figürü gündelik yaşantısına aktif olarak dahil eder; onunla oyun oynar, konuşur, fikir alışverişi yapar ve zaman zaman ona fiziksel bir varlık gibi davranır.

Bu durum, ilk bakışta ebeveynleri tedirgin edebilir. Ancak yapılan araştırmalar, hayali arkadaşların okul öncesi dönemde (yaklaşık 2-7 yaş arası) sıklıkla görüldüğünü ve çoğunlukla tipik gelişimin doğal bir parçası olduğunu göstermektedir. Bu tür oyunlar, çocuğun sembolik düşünme becerisinin geliştiğini, soyut kavramlarla ilişki kurabildiğini ve yaratıcı problem çözme stratejileri geliştirdiğini göstermesi açısından olumlu bir işaret olabilir. Hayali arkadaşlar genellikle çocuğun sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak ortaya çıkar. Yalnızlık hissi, anlaşılmama duygusu, aile içinde yaşanan çatışmalar ya da çevresel değişiklikler (kardeş doğumu, taşınma, okul değişikliği vb.) gibi stres yaratan durumlar, çocuğun içsel dünyasında bir tür "baş etme mekanizması" olarak hayali arkadaş figürünü devreye sokabilir. Bu bağlamda hayali arkadaşlar; çocukların kaygılarını dışsallaştırarak ifade etmesine, güçsüzlük duygularını dengelemesine ve benlik saygısını desteklemesine yardımcı olabilir.

Çocuk gelişimi perspektifinden bakıldığında, hayali arkadaş oyunları aynı zamanda çocuğun zihinsel temsiller oluşturma becerisi, kurgu üretme yeteneği ve sosyal roller arası geçiş yapma kapasitesi hakkında da bilgi verir. Özellikle tek çocuklarda ya da sosyal etkileşimi sınırlı olan çocuklarda bu tür figürlere daha sık rastlanabilir. Bu figürler çoğu zaman çocuğun iç dünyasındaki ihtiyaçları, arzuları ve çatışmaları sembolize eder.



Ebeveynlere düşen en önemli görev, hayali arkadaş olgusunu bir "bozukluk" ya da "tehdit" olarak değil; çocuğun duygusal gelişiminin bir ifadesi ve iletişim kurma çabası olarak değerlendirmektir.



Ancak hayali arkadaşlığın bazı durumlarda gelişimsel risklere işaret edebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle şu durumlarda daha yakından değerlendirme gerekebilir:

- Çocuk okul çağına (6-7 yaş) geldiği halde hayali arkadaşlık ilişkisini yoğun biçimde sürdürüyorsa,
- Olumsuz davranışları sistematik olarak hayali arkadaşına yüklüyorsa,
- Hayali arkadaşıyla ilişkisi saldırgan, itaatsiz ya da zarar verici davranışlarla iç içeyse,
- Gerçek sosyal ilişkilerden kaçınıyor, akran ilişkileri kurmakta zorlanıyor ve yalnızca hayali arkadaşıyla vakit geçirmeyi tercih ediyorsa,
- Hayali arkadaşına karşı aşırı bağımlı davranışlar sergiliyorsa.

Bu tür durumlar, çocuğun sosyal-duygusal gelişiminde bir aksaklık olduğuna veya altta yatan psikolojik bir soruna işaret edebilir. Böyle bir tablo söz konusu olduğunda, bir çocuk psikoloğu ya da çocuk gelişim uzmanı tarafından profesyonel değerlendirme yapılması önemlidir. Bu sayede çocuğun içsel dünyasına dair daha derinlemesine bilgiler elde edilebilir ve gerekirse uygun bir müdahale süreci başlatılabilir.

Ebeveynlere düşen en önemli görev, hayali arkadaş olgusunu bir "bozukluk" ya da "tehdit" olarak değil; çocuğun duygusal gelişiminin bir ifadesi ve iletişim kurma çabası olarak değerlendirmektir. Çocuğun bu bağlamda kurduğu hayal dünyasını küçümsemek, alaya almak ya da reddetmek yerine onunla iş birliği içinde olmak ve duygularını anlamaya çalışmak oldukça kıymetlidir. Aile bireyleri, çocuğun hayali arkadaşına gösterdiği saygıyı ve dikkati paylaşmalı, ancak bu figürün hayatın merkezine oturmasına da izin vermemelidir. Dengeyi sağlamak, çocuğun gerçeklik duygusunu geliştirmesine katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, hayali arkadaşlar gelişimsel olarak olağan, çoğu zaman geçici ve işlevsel bir fenomendir. Ebeveynler bu süreci dikkatle gözlemlemeli, çocuğun davranışlarında belirgin olumsuz değişiklikler fark ettiklerinde uzman desteğine başvurmadan çekinmemelidir. Unutulmamalıdır ki, çocuklar hayali arkadaşlarını sadece hayal ettikleri için değil, gerçek yaşamlarında ifade edemedikleri duygulara bir kanal aradıkları için yaratırlar. Bu nedenle, çocuğun anlattığı her hayali hikâyeye, onun içsel dünyasına açılan değerli bir kapı olabilir.



MUTLULUĞUN GÖLGESİ: HEDONİK ADAPTASYON

Elif Başaran - Okul Öncesi Öğretmeni

“Mutluluk bir hedef değil, bir süreçtir. Ancak bu süreç bazen insanı başladığı yere geri götürür.”

Mutluluğun peşinden koşarken aslında bir çarkın içinde dönüp durduğumuzu fark etmiyoruz. Psikologlar buna “hedonik adaptasyon” diyor. Belki de en doğrusu “hedonik çark” demektir çünkü o çarkta, tıpkı bir hamster gibi koşuyoruz ama aslında yerimizde sayıyoruz.

Hayal ettiğimiz paraya, makama ya da hayata ulaştığımızda kısa süreli bir coşku yaşıyoruz. Ama sonra ne oluyor? Alışıyoruz. Dün bize mucize gibi gelen şey, bugün sıradanlaşıyor. Hatta yetersiz gelmeye başlıyor. Mutluluk çıtası her seferinde biraz daha yukarı çıkıyor. Ve biz, tekrar daha fazlası için çırpınmaya başlıyoruz.

“Yetinmeyi unutan bir zihin, daima daha fazlasını ister. Ama ne gariptir ki ne kadar çok şeye sahip olsak da içimizdeki boşluk büyümeye devam eder.” Çünkü dışarıda aradığımız mutluluk, aslında içimizde eksik olan bir şeyin yankısıdır.

Mutluluk Neden Sürdürülemez Görünüyor?

“Artık o eski heyecanı hissetmiyorum.”

“Zamanla her şey sıradanlaştı.”

“Başlangıçtaki tutkum kayboldu.”

Sahip olmayı arzuladığınız şeyler, uzun süre özlemle beklediğiniz yerler veya kavuşmak için çaba gösterdiğiniz kişiler, ulaştıktan sonra bir anda eskisi kadar büyüleyici gelmemeye başladıysa; işte tam da bu, hedonik adaptasyonun sessiz ama güçlü etkisini deneyimlediğiniz anlamına gelir. İçsel dünyamız, yeni kazanımlara hızla alışır ve onları norm haline getirerek, heyecanı yeniden tetiklemek için sürekli daha fazlasını arar.

İnsan zihni, hayranlık uyandırıcı bir esneklikle hem neşeye hem de acıya uyum sağlayabilir. Fakat bu uyum yetisi, çoğu zaman mutluluğun kalıcılığına gölge düşürür. Hep daha fazlasını arzular, ulaştıklarımızı ise hızla sıradanlaştırırız. Psikoloji literatüründe bu olgu, hedonik adaptasyon ya da halk arasında bilinen haliyle “mutluluğun yerinde sayması” olarak tanımlanır (Brickman & Campbell, 1971).



Peki, mutluluğumuz neden bu kadar kırılgan ve geçici? Ve biz bu döngüyü kırmanın yolunu nasıl bulabiliriz?



İnsanın mutluluk arayışı, evrensel ve ölümsüz bir çabadır. Fakat bu arayışta çoğu zaman bir paradoksla karşılaşırız: Yeni elde edilen mutluluklar hızla sıradanlaşır ve zamanla artık eskisi kadar mutlu hissetmemeye başlarız. Psikolojide hedonik adaptasyon olarak adlandırılan bu olgu, insan doğasının “koşu bandında koşmaya” benzeyen bir yapıya sahip olduğunu gösterir. Yani ne kadar hızlı koşarsak koşalım, psikolojik mutluluk seviyemiz genellikle durağan bir çizgide seyreder.

1971’de Brickman ve Campbell tarafından ortaya atılan “hedonik koşu bandı” metaforu, piyango kazanmak gibi hayatı kökten değiştiren deneyimlerin bile bireyin uzun vadeli mutluluğunu kalıcı olarak artırmadığını vurgular. Örneğin, piyango kazananların ilk haftalarda yaşadığı coşku, birkaç ay içinde sıradan bir durum haline gelir ve çoğu kişi eski hayatına dönmüş gibi hisseder. Peki, mutluluğumuz neden bu kadar kırılgan ve geçici? Ve biz bu döngüyü kırmamanın yolunu nasıl bulabiliriz?

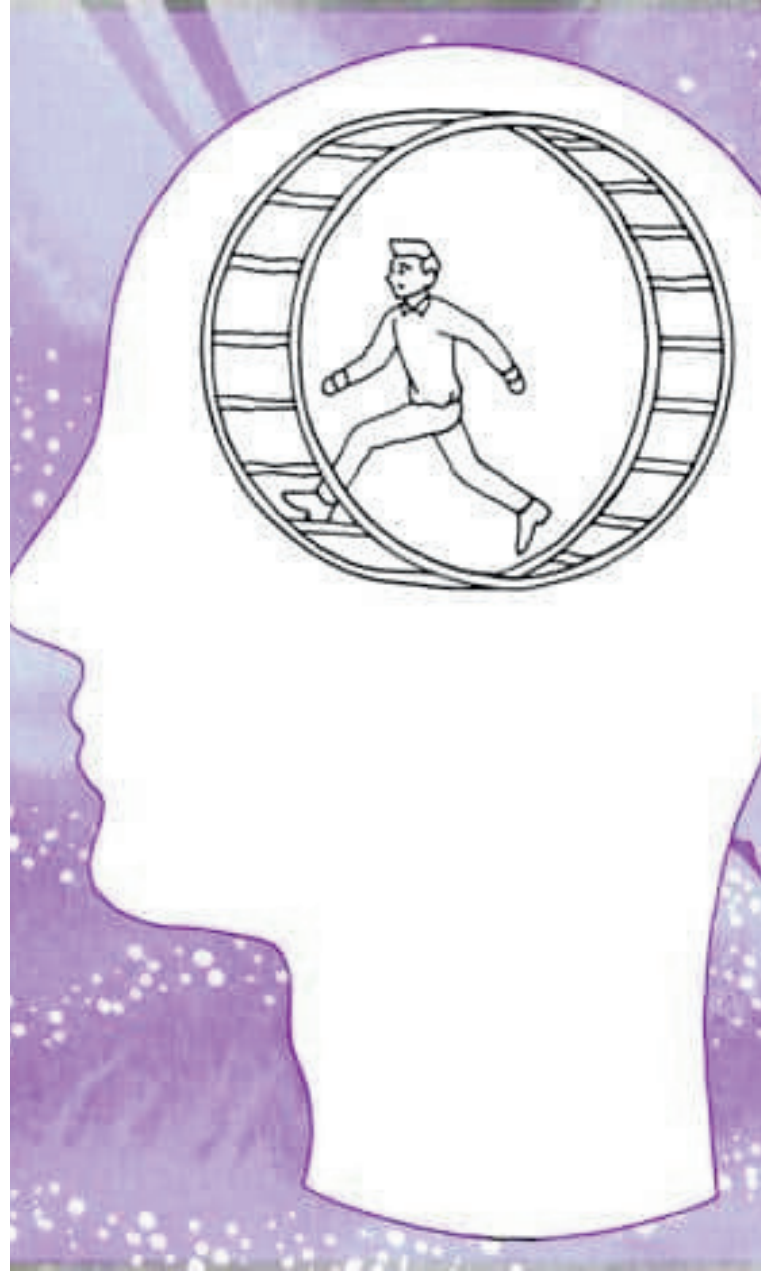
Mutluluk Ayar Noktasını Anlamak ve Değiştirmek

Peki, bu döngüyü kırmak mümkün mü? Bilimsel bulgular, bunun yollarını araştırıyor. Mutluluğumuzun genetik ve kişilik temelli bileşenleri göz ardı edilemez. Bartels ve Boomsma (2009) tarafından yapılan genetik çalışmalar, mutluluk seviyelerimizin yaklaşık %30-40’ının genetik faktörlerle belirlendiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bu “ayar noktası” olarak adlandırılan temel mutluluk seviyesi, kişisel çaba ve alışkanlıklarla değiştirilebilir.

Pozitif psikoloji, bu konuda ışık tutan disiplinlerden biridir. Lyubomirsky ve çalışma arkadaşları (2005), şükran pratiği, sosyal bağların güçlendirilmesi ve anlamlı aktivitelerde bulunmanın mutluluk ayar noktasını yükseltebileceğini savunur. Örneğin, günlük şükran günlüğü tutan bireylerin, hayata karşı tutumlarında ve genel mutluluklarında belirgin artışlar gözlemlenmiştir. Bir başka çalışmada, gönüllü olarak toplum hizmetlerine katılanların sosyal ilişkileri ve öz-değer algıları güçlenmiş, bu da mutluluklarında kalıcı artışlara yol açmıştır (Emmons & McCullough, 2003).

Koşu Bandından İnip Gerçek Mutluluğa

Hedonik adaptasyon, yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olabilir; ancak mutluluğun kaçınılmaz olarak sınırlı olduğu anlamına gelmez. Bilimsel



araştırmalar, mutluluğun pasif bir sonuç değil, aktif olarak şekillendirilebilen bir süreç olduğunu ortaya koyuyor. Bilinçli ve sürdürülebilir değişikliklerle, kendimizi “koşu bandından inip” gerçek anlamda ilerlemeye başlayabiliriz. Örneğin, zenginlik ve sosyal statü gibi dışsal faktörlere bağlı kalmadan, günlük yaşamda küçük ama anlamlı değişiklikler yapmak; yeni hobiler edinmek, kaliteli zaman geçirmek, pozitif düşünceyi artırmak, mutluluğu sürdürülebilir kılabilir. Bu süreç, sadece bireysel çabayla değil; toplumsal destek, bilinçli yaşam tarzı ve psikolojik esneklikle de güçlenir. Sonuç olarak, mutluluğumuz üzerindeki kontrolümüzü ele alarak, yaşamın sunduğu gerçek zenginliği deneyimlemek mümkün hale gelir. Bu, mutluluğu bir hedef olmaktan çıkarıp, anlamlı ve sürekli bir yolculuğa dönüştürmektir.

AYNI DÖNGÜNÜN İÇİNDE: TEKRARLAMA ZORLANTISI

Başak Kılınç - Uzman Psikolojik Danışman

Tekrarlama zorlantısı, geçmiş travmalar da dahil olmak üzere erken yaşam deneyimlerini yansıtan davranışlarda tekrar tekrar bulunmayı veya deneyimler aramayı içerir (Corradi, 2009). Bireyler yaşadıkları olumsuz sonuçlara rağmen travmasını hatırlatan şeyleri aramaya devam eder. Travmayı yeniden canlandırma olarak da bilinen tekrarlama zorlantısı hem sembolik hem de gerçek biçimlerde olabilir. Sembolik biçimlerde, ilk travmaya benzer konulara odaklanan tekrarlayan rüyalar görmeyi içerebilir. Diğer durumlarda, insanların geçmişte deneyimlediği duygusal veya fiziksel olarak acı verici durumları gerçek anlamda tekrarlamayı içerebilir.

Tekrarlama zorlantısı ilk olarak psikanalizin geliştirilmesiyle tanınan Avusturyalı hekim Sigmund Freud tarafından açıklanmıştır. Freud, klinik gözlemlerine dayanarak, insanların tekrar tekrar kendine zarar verme dürtüsünün ardındaki bilinçdışı gücü bir ölüm içgüdüğü olduğunu ileri sürmüştür (Levine, 2020). Freud, bilinçdışının bireylerin davranışlarımızı ve ruh sağlığını şekillendirmeye devam edebileceğini gösterdiğini öne sürmüştür. İnsanlar bunların farkında olmasalar bile, bastırılmış anılar ve travmalar bilinçli davranış üzerinde etki etmeye devam edecektir.

Tekrarlama zorlantısı bilinçsizce davranışlarımızı ve ruh sağlığımızı etkiliyorsa bizler bu döngünün içinde olup olmadığımızı nasıl anlayabiliriz? Bunu anlamak için günlük hayatımızda kendi ve çevremizdeki insanlardan aşına olduğumuz bazı örneklerle bakalım.

- **Romantik ilişkiler:** Tekrarlama zorlantısı, insanların geçmişteki yıkıcı ilişkilere benzer ilişkiler aramaya devam ettiği romantik ilişkilerde ortaya çıkabilir. Bireyler tacizci, yıkıcı veya duygusal olarak ulaşamaz olabilecek geçmiş partnerlerine benzer partnerler ararlar.
- **Flashbackler, kabuslar ve rüyalar:** Travmayı tekrar yaşadığınız geri dönüşler veya kabuslar görmek tekrarlama zorlantısının bir biçimi olabilir.
- **Riskli veya kendine zarar verici davranışlarda bulunmak:** İnsanlar olası riskleri bilmelerine rağmen sarhoşken araba kullanmak gibi riskli eylemlerde bulunabilirler. Bu, geçmiş bir deneyimi yeniden yaratmanın veya acı hislerinden uzaklaşmaya yardımcı olmanın bir yolu olabilir.



Tekrarlama zorlantısı bilinçsizce davranışlarımızı ve ruh sağlığımızı etkiliyorsa bizler bu döngünün içinde olup olmadığımızı nasıl anlayabiliriz?



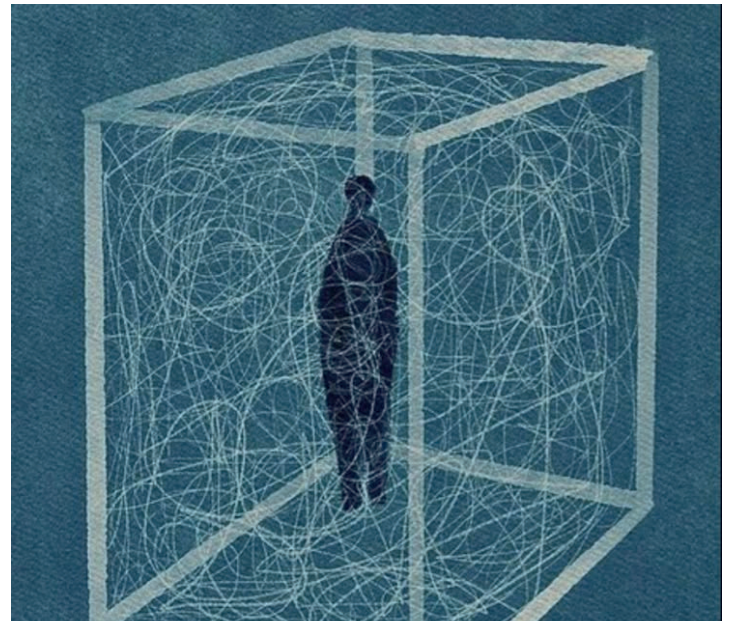
- **Aldatma:** Ebeveynlerinden birinin aldatıldığı ailede büyüyen birey, yetişkin ilişkilerinde de sadakatsiz davranabilir veya çocukluğundaki acı dolu deneyimleri tekrarlamak için aldatan eşle birlikte kalabilir.
- **İzolasyon:** Çocukken fiziksel şiddet deneyimi yaşayan bir kişi, başa çıkma mekanizması olarak izolasyon adı verilen bir tekniği kullanabilir. Bu, sonraki ilişkilerinde izolasyona ve ıssızlığa yol açabilir. İzolasyon, bir kişinin kendi duygularıyla veya başkalarının duygularıyla tam olarak etkileşime girememesi anlamına gelir.
- **Aşinalık:** İnsanlar, bir şeye dair olumsuz anılar taşısa bile, aşinalığın rahatlığını arayabilir. Örneğin, uzak bir ebeveyni veya bakıcısı olan bir kişi, uzak bir kişiliğe sahip bir eş arayabilir.
- **Öz nefret:** Çocukken istismara uğramak, öz nefret duygularına yol açabilir ve kişinin kötü muameleyi hak ettiğini hissetmesine neden olabilir. Bir yetişkin olarak, bu durum onların kendilerine kötü davranan başkalarına yönelmesine neden olabilir.
- **Terk edilme:** Çocukken terk edilme deneyimi yaşayan bir kişi, hayatının ilerleyen dönemlerinde ilişkilerinde sahiplenici ve yapışkan davranabilir. Bu davranışlar, daha fazla terk edilmekten kaçınma arzusundan kaynaklanır.
- **Geçmiş duyguların tetikleyicileri:** Çocukken ebeveynleri veya bakıcıları tarafından ihmal edilen biri, bu durum hakkında öfke duyguları besleyebilir. Sonuç olarak, kişi daha sonraki yaşamında, küçük bir olaya tepki olarak bile aşırı derecede öfkelenebilir. Örneğin, bir arkadaşı telefon görüşmesine cevap vermediğinde öfkelenebilir. (Levy, 1998).

Peki biz bunu kendimize neden yaparız? Çoğu durumda kendimize bile isteye zarar vermiyoruz. Bunu açıklamak için tek ve kısa bir yol yok. Araştırmalar bazı nedenleri şu şekilde sıralamıştır:

- **Bilinçdışı kalıplar:** Freud'un başlangıçta öne sürdüğü gibi, bilinçdışı kalıplar, kişinin neden yaptığını anlamadan, yararsız veya zararlı davranışlarda bulunmasına yol açabilir.
- **Bağlanma sorunları:** Erken yaşta ihmal veya travma nedeniyle bağlanma sorunları yaşayan kişiler, yetişkinlikte tekrar tekrar sağlıklı ilişkiler arayışına girebilirler.

- **Koşullu çağrışımlar:** Tekrarlayan davranışlar bazen bir kişinin davranışı neredeyse otomatik hale getiren çağrışımlar oluşturmaları nedeniyle ortaya çıkabilir.
- **Duygu düzenleme güçlüğü:** Tekrarlama zorlantısı, insanların olumsuz olaylara karşı zayıf duygu düzenleme becerisi olduğunda da ortaya çıkabilir. Bireyler zor duygulara veya eleştirilere tahammül etmekte zorlanabilirler ve bu da onları duruma orantısız tepkiler vermeye yönlendirebilir.
- **Kişilik yapısı:** Bazen dürtüsellik veya mükemmeliyetçilik, gibi belirli kişilik özellikleri, bir kişinin tekrarlama zorlantısına girme olasılığını artırabilir.
- **Stres ile başa çıkma mekanizmaları:** Stres ve travma genellikle bu tür davranışların altında yatan nedendir. Tekrarlama zorlantısı bir başa çıkma stratejisi olarak iş görebilir. Riskli davranışlarda bulunarak veya travmaya benzer durumlar arayarak, insanlar genellikle durum üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarını hissedebilirler (Levy, 1998).
- **Travmaların yıldönümleri:** Bazı araştırmalar, bireylerin travmalarıyla ilgili davranışları yıldönümlerinde tekrarladığını desteklemektedir.

Tekrarlama zorlantısıyla ilişkili olabilecek davranışlar fark ettiyseniz, sorunu ele almak için yapabileceğiniz şeyler vardır. Bu karmaşık bir ruh sağlığı problemidir. Araştırmalar, dinamik terapi, bilişsel davranışçı terapi, travma odaklı terapi, somatik yaklaşımlar ile çalışılmasını önermektedir.



KARAR VERME SÜRECİ: SEÇİMLERİMİZİ KİM YAPIYOR?

Yusuf Bingöl - Psikolojik Danışman

“Bir karara varmak” çoğu zaman sıradan bir eylem gibi görünür. Çayını şekerli mi içeceksin, yoksa şekersiz mi? Bu akşam tiyatroya mı gideceksin, evde mi kalacaksın? İş değiştirmek mi, aynı yerde devam etmek mi? Basit gibi görünen bu tercihler, sandığımız kadar kolay olmayabilir. Peki bu kararları kim veriyor? Gerçekten biz mi, yoksa zihnimizin arka planında çalışan görünmez bir sistem mi?

Her yeni gün, farkında olmadan yüzlerce seçim yapıyoruz. Bazılarını bilinçsizce gerçekleştiriyoruz; hatta çoğu zaman aklımızdan bile geçmiyor. Bazıları ise uzun süren iç çatışmaların sonunda bile netleşmiyor. Karar vermemeye karar vererek aslında yine bir tercih yapmış oluyoruz. Peki bu tercihlerin arkasında ne var? Yalnızca mantık mı etkili, yoksa duygular da sürece dahil mi? Belki de biri bizim yerimize karar veriyor. Ya da daha da derin bir soru: Karar verdiğimizizi düşündüğümüzde, aslında o kararı zaten vermiş olmuyor muyuz?

Karar Nedir? Nasıl Verilir?

Karar verme, bir durum karşısında ne yapılacağına dair çeşitli alternatifleri değerlendirerek en uygun olanı seçme sürecidir. Bu süreç; mantıklı düşünmeyi, avantaj-dezavantaj analizini ve bireyin kendi yaşamına en uygun olanı belirlemeyi içerir (Bayraktaroğlu & Demir, 2011). Daly ve arkadaşlarına göre karar alma, bir dizi seçenek arasından geleceğe dair bir eylem yolunu belirlemektir (Daly vd., 2017). Yani yalnızca bir tercih değil, bir yön tayinidir.

Karar Vermek Bir Yolculuktur

Yaşamda birçok şeyin süreç ve yolculuk olduğunu düşünecek olursak eğer; karar vermenin de bir süreç olduğunu yeri geldiğinde yarım kaldığını yeri geldiğinde ise net sonuca vardığını görebiliriz. İnsan nefsanî olarak verdiği kararların hep doğru olmasını ve yanıltma payının ortadan kalkmasını temenni eder. Lakin hayat bu düşünce biçimini elbette reddediyor. Yanılacağız, yeni kararlar vereceğiz belki yine hata yapacağız ama en azından karar vermiş olacağız. Bilinçli karar vermek ciddi ve son derece önemli bir konudur. Bazı konularda vereceğimiz birkaç karar gelecek yaşamımızı oldukça etkileyebilir, bununla beraber sonuçlarına da katlanacak kişiler elbette kararı verenler olarak biz olacağız.



Yaşamda birçok şeyin süreç ve yolculuk olduğunu düşünecek olursak eğer; karar vermenin de bir süreç olduğunu yeri geldiğinde yarım kaldığını yeri geldiğinde ise net sonuca vardığını görebiliriz.



Karar Verme Sürecinin Aşamaları

Karar verme süreci; sorunu tanımlama, sınırlayıcı faktörleri belirleme, alternatif geliştirme, alternatiflerden birini seçme, kararın uygulanması ve kararın değerlendirilmesi şeklinde altı basamaktan oluşmaktadır (Altan, 2020). Bu basamaklar, sistemli ve tutarlı kararlar verebilmek için bir yol haritası sunar.

Bu basamaklar ise şöyle sıralanmaktadır:

1. Sorunu Tanımlama: Karar verme sürecinin ilk aşamasıdır. Neyi çözeceğiz, beni ne rahatsız ediyor düşüncesinin somut halidir. Aynı zamanda problemi düz bir zemin üzerinde görünür hale getirmektir.

2. Sınırlayıcı Faktörleri Belirleme: Günümüzde kültürel, coğrafi, çevresel ve politik birçok sınırlama faktörü bulunabilmekte ve en iyi seçimleri belirlemek için bu faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir (Rosanas, 2013).

3. Alternatifler Geliştirme: Problem için ne yapabilirim? Ne yaparsam bu durum çözülmüş olur düşüncesiyle farklı çözüm yolları üreterek alternatif geliştirmektir.

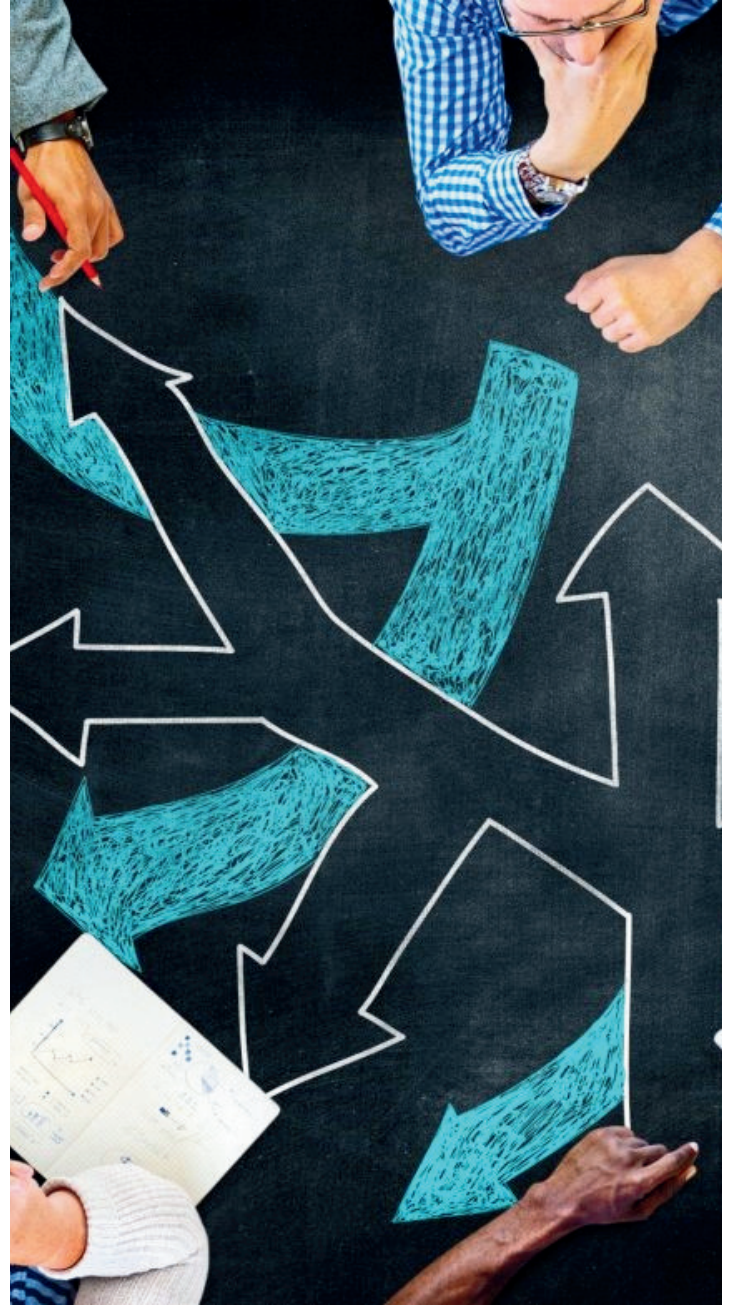
4. Alternatiflerden Birini Seçme: Alternatiflerden birini seçmek, seçilen alternatifin amaca uygun olması açısından önem arz etmektedir. Ve verilen kararın yani seçilen alternatifin var olan seçenekler arasında en uygulanabilir ve etkili olanı belirlemektir.

5. Kararın Uygulanması: Düşünsel süreci eyleme dökme.

6. Kararın Değerlendirilmesi: Uygulamanın sonuçlarını analiz ederek gelecekteki kararlar için geri bildirim elde etme. Sonrasında vereceğimiz farklı bir karar için bizlere olumlu veyahut olumsuz bir alternatif ve öncü düşünce olacaktır.

Duyguların Rolü

Tüm bu etmenler dışında karar verirken duygularımız da sürecin baş kahramanlarından birisidir. Duygular genel olarak hayatı daha eğlenceli ya da pratik hale getirmekte ve eylemleri güçlendirdiği ya da zayıflattığı için insan hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Cacioppo ve diğerleri (2001) duyguların bireyin fiziksel dünyasıyla doğrudan ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu durum duygunun rehber olarak günlük varoluşa anlam kattığını ve aynı zamanda bireylerin yaşamı için bir değer sağladığını düşündürmekte ve duyguların hayatı daha anlamlı ve değer vererek yaşamada rol oynadığı vurgulanmaktadır (Desmet, 2003).



Bazen duygusal bir anın etkisiyle karar veririz. Bu kararlar mantıktan uzak gibi görünse de yaşadığımız gerçekliğin içinden süzülüp gelir. Tamamen duygulardan arınmış ya da yalnızca duygularla alınan kararlar pek mümkün değildir. Sağlıklı olan, bu iki boyutu dengeleyebilmektir.

Sonuç: “Ben Yaptım” Diyebileceğimiz Kararlar Hayat kararlardan ibaret. Bazen geri dönüşü olmayan tercihler yaparız, bazen de “iyi ki” dediklerimiz olur. Pişmanlık da mümkündür, memnuniyet de.

Ama ne olursa olsun, önemli olan karar verebilmek, bir yön seçebilmektir. Çünkü kendi kararını verebilmek, birey olmanın en somut göstergesidir.

Bir tercih yaparız. Belki zor, belki belirsiz. Ama bir gün dönüp baktığımızda diyebileceğimiz tek şey şudur: “Bu kararı ben verdim.”

PSİKANALİZ, SİNEMA VE MÜZİKTE ‘PERDE’

Ayşegül Ayhan - Psikolojik Danışman

Perde hem somut hem soyut bağlamlarda çok katmanlı anlamlar taşıyan bir simge olarak karşımıza çıkar. Müzikten sinemaya, felsefeden psikanalize kadar pek çok disiplinde “perde”, duyunun sınırında konumlanan hem örten hem de aralayan bir ara yüz olarak işlenir. Bu yazı, “perde” kavramını farklı disiplinlerdeki yansımalarıyla ele almayı ve bu yansımalar arasında düşünsel bir köprü kurmayı amaçlamaktadır.

Psikanalitik bağlamda perde, bastırılanın üzerini örten ama aynı zamanda onun ipuçlarını da taşıyan bir yüzeydir. Freud’un “ekran anısı” (screen memory) kavramı, çocuğun bilinçdışı travmalarını örten bir sahne anısı olarak çalışır ve bastırılmış içeriklerin temsilsel bir yüzey aracılığıyla yeniden yapılandırıldığı bir ara yüz olarak ele alınır. Bu anlamda perde, bilinçdışının projeksiyon alanıdır hem korur hem sızdırır. Perde, yalnızca örtme işlevi gören bir yapı değil, aynı zamanda bilinçdışı materyalin simgesel kodlarla sızmasına izin veren geçiş alanıdır. Dolayısıyla perde hem koruyucu bir bariyer hem de temsilin mümkün olduğu bir yüzeydir. Bireyin öznel anlatısında görülen çarpıtılmış sahneler ya da yoğun nostaljik imgeler, bu perde aracılığıyla yeniden yazılmış anılardır; gerçeğin kendisi değil, gerçeğin psişik olarak işlenmiş ve yeniden sunulmuş halidir.

Özellikle Orhan Pamuk’un anlatılarında sıkça rastlanan melankolik hafıza örgüsü, bu tür ekran anılarının metinsel karşılığı olarak okunabilir. Yazarın anlatı düzleminde beliren estetik örtüler – tül perdeler, sisli camlar, puslu aynalar – psikanalitik anlamda, bastırılmış arzuların ve travmatik çekirdeğin dolaylı temsiline hizmet eder. Bu anlamda “perde”, yalnızca bir nesne değil, psikanalitik çözümlemenin en temel varsayımlarından biri olan “dolaylılık” ilkesinin imgesel düzeydeki taşıyıcısıdır. Lacan’ın “ayna evresi” ve “imgelem düzeni” kavramları da bu bağlam içinde düşünülebilir: Birey, kendini tanıdığı o ilk yabancı imgede, perdenin ardındakini değil, perdenin ta kendisini “ben” sanır. Benlik, bir anlamda bir perde kurgusudur. Sinemada perde tıpkı analitik düzlemde olduğu gibi, görüntünün yansıtıldığı yüzeydir; ama aynı zamanda görsellüğün başladığı sınırdır. Perde açıldığında, başka bir gerçeklik başlar. Lacan’ın “bakış” kuramında olduğu gibi, biz yalnızca bakmayız; bakışımız da bakılır hale gelir. Perde,



Perde, bilinçdışının projeksiyon alanıdır hem korur hem sızdırır.



sinemada izleyicinin bilinçdışını tetikleyen bir yüzey haline gelir. Seyirci, izlediği şeyin dışındaymış gibi görünse de perdedeki imgeler bilinçdışını dürtür, bastırılmış arzular ve korkularla rezonans kurar. Sinema perdesi, gerçeklik ile fantezi arasındaki o geçirgen katmandır. Felsefi düzlemde, “görünüş” ile “öz” arasında duran bir aracı unsur olarak işlev görür. Husserl’in intentionalite (yönelimsellik) kavramı, her bilincin bir şeye yönelmiş olduğunu söyler, o “şey”in bize nasıl görüldüğü, bir tür “anlam perdesi”nden geçerek idrak edilir. Gerçekliğe doğrudan ulaşmak mümkün değildir; her zaman bir yorum, bir perde, bir bakış açısı söz konusudur. Dolayısıyla perde, epistemolojik bir sınırdır: Bilen ile bilinen arasındaki geçirgenliğin karşılığıdır.

Sinemadan sonra en sık aşına olunduğu yer olan müzikte ise perde sesin yüksekliğini belirleyen aralıklara verilen isimdir. Perdeli gitar, her nota için belirli bir fiziksel sınır tanımlar; müzisyenin parmağı, o sesin kesin koordinatında durur. Buna karşın, perdesiz gitar, bu sınırları ortadan kaldırır; müzisyen, sesi mikron düzeyinde kaydırabilir, Batı müziğinin alışıldık armonisini aşarak mikrotonal geçişlere alan tanır bir yerde batı enstrümanlarıyla doğu sesleri çıkarmaya yarar. Bu anlamda perdesiz gitar, duyusal bir özgürlük sunar; kulağın eğitilmemiş kısmı için bulanıklık gibi algılansa da aslında bu aralıklar duygunun ve kimliğin daha özgün bir ifadesini taşır. Perdesizlik sınırların silikleştiği bir ifadedir; belirlenmiş olanın ötesine geçme arzusudur.

Bir ifade aracı, anlamı aktarıcı görevi göz önünde bulundurunca sanatın diğer dallarının da tıpkı dil gibi bir misyon üstlendiğini açıkça söylemek zorundayız. Bilinçdışının bir dil gibi yapılandığını söyleyen psikanalizle ‘perde’ üzerinden ortak anlam zemini kurabiliriz. Tüm bu bağlamlarda perde, sınır ile geçit, gizlenme ile açılma, gösterme ile saklama arasında salınan çift yönlü bir figürdür. Sanatın, düşüncenin ve psikanalizin ortak derdi, perdenin arkasını görmek değil, perdenin neyi nasıl örttüğünü, ne şekilde açıldığını anlamaktır. Çünkü perde yalnızca bir engel değil, aynı zamanda bir davettir: Görmeye, duymaya ve düşünmeye.



2-Çocuk ve Hayali Arkadaşı**Görsel Kaynakça**

- <https://www.shutterstock.com/image-photo/toddler-teddy-267936410?src=3lmtKwir7W54A2gmkv8bhQ-1-0>
- <https://www.gettyimages.fr/detail/photo/smiling-girl-in-dress-pulling-wagon-with-doll-image-libre-de-droits/654684859?adppopup=true>

4-Mutluluğun Gölgesi: Hedonik Adaptasyon

- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior Genetics*, 39(6), 605–615. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9294-8>
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–302). Academic Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Matematiksel. (n.d.). Hedonik adaptasyon teorisi ile olağan olmayan durumlarla başa çıkma. Matematiksel. <https://www.matematiksel.org/hedonik-adaptasyon-teorisi-ile-olagan-olmayan-durumlarla-basa-cikma/> URL adresinden 17.05.2025 tarihinde alınmıştır.
- Uplifers. (n.d.). İstedığınız şeye ulaşınca hevesiniz mi kaçıyor? Hedonik adaptasyon nedir? Uplifers. <https://www.uplifers.com/istediginiz-seye-ulasinca-hevesiniz-mi-kaciyor-hedonik-adaptasyon-nedir/> URL adresinden 17.05.2025 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- <https://www.matematiksel.org/wp-content/uploads/2020/05/Hedonic-treadmill.jpg>
- https://kidim2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/11/tumblr_ob6dj4wn6k1r8qlrro1_500.gif

6-Aynı Döngünün İçinde: Tekrarlama Zorlantısı

- Corradi R.B. (2009). The repetition compulsion in psychodynamic psychotherapy. *J Am Acad Psychoanal Dyn Psychiatry*, 37(3), 477-500. doi:10.1521/jaap.2009.37.3.477
- Levine, H.B.(2020). The compulsion to repeat: An introduction. *Int J Psychoanal.* 101(6):1162-1171. doi:10.1080/00207578.2020.1815541
- Levy, M.S.(1998) A helpful way to conceptualize and understand reenactments. *J Psychother Pract Res.* 7(3), 227-235.

Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/9007268000353612/>
- <https://tr.pinterest.com/pin/341992165475391588/>

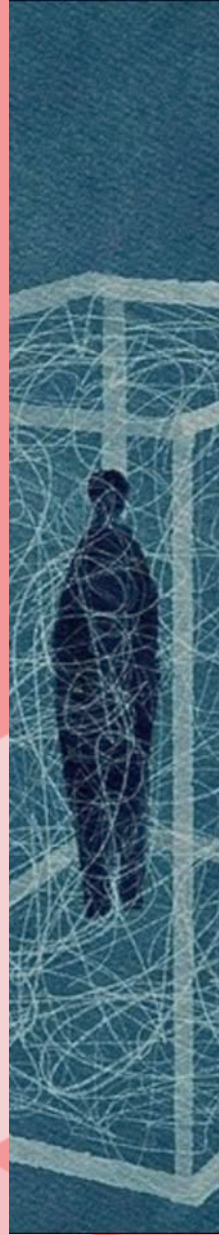
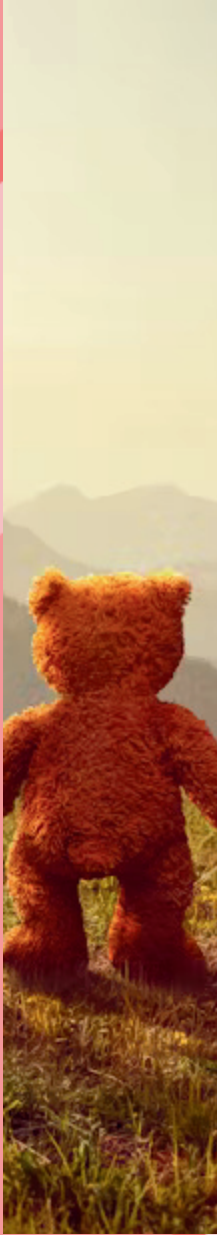
8- Karar Verme Süreci: Seçimlerimizi Kim Yapıyor?

- Altan, S. (2020). Karar alma sürecinde duyguların rolü ve etkileri. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 52–65. <https://doi.org/10.29226/uiibd.839414>
- Bayraktaroğlu, S., & Demir, K. (2011). İşyerinde karar verme ve problem çözme yöntemleri. Ankara: İş ve Meslek Danışmanlığı Derneği.
- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Larsen, J. T., Poehlmann, K. M., & Ito, T. A. (2001). The psychophysiology of emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 173–191). Guilford Press.
- Daly, J., Speedy, S., & Jackson, D. (2017). *Contexts of nursing: An introduction* (5th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Desmet, P. (2003). Measuring emotion: Development and application of an instrument to measure emotional responses to products. In M. A. Blythe, K. Overbeeke, A. F. Monk, & C. H. Reynolds (Eds.), *Funology: From usability to enjoyment* (pp. 111–123). Springer. https://doi.org/10.1007/1-4020-2967-5_12
- Rosanas, J. (2013). *Decision-making in an organizational context: Beyond economic criteria* (1st ed.). Palgrave Macmillan.

Görsel Kaynakça

- <https://everfi.com/blog/k-12/responsible-decision-making/>
- <https://stressandresilience.com/the-art-of-making-tough-decisions-in-a-crisis/>

PSIKOLEKTİF "Ten" >>



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

HAZİRAN 2025

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

SAYI 16