

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023

Number 1

Volume 3

JOURNAL OF POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY



WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE  
AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY

ISSN: 2710-1460  
Published by WAPP  
[positum.org](http://positum.org)



# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023

Number 1

Volume 3



**The Global Psychotherapist (JGP)**, Pozitif ve Transkültürel Psikoterapiye (1977'den beri Peseschkian'dan sonra PPT)™ adanmış disiplinler arası dijital bir dergidir. Bu hakemli yarı yıllık dergi, Pozitif ve Transkültürel Psikoterapinin hümanistik-psikodinamik yöntemiyle ilgili deneyimler ve bu yöntemin uygulanmasıyla ilgili makaleler yayınlamaktadır. Konular şunlardan oluşmaktadır

Kuramsal ve klinik konularda araştırma makaleleri, sistematik incelemeler, yenilikler, vaka yönetimi makaleleri, psikoterapi eğitimi ve öğretiminin farklı yönleri, danışmanlık, eğitim ve yönetimde PPT uygulamaları, editörlere mektuplar, kitap eleştirileri vb. Genç meslektaşları yayın yapmaya teşvik etmeyi amaçlayan genç profesyonellere ayrılmış özel bir bölüm bulunmaktadır. Dergi, farklı kültürlerden ve ülkelerden gelen makaleleri memnuniyetle karşılamaktadır.

**Dergi Eş Baş Editörü:** *Olga Lytvynenko, Ukrayna:* [dr.olgalytvynenko@gmail.com](mailto:dr.olgalytvynenko@gmail.com)

**Dergi Eş Baş Editörü:** *Erick Messias, ABD:* [erick.messias@health.slu.edu](mailto:erick.messias@health.slu.edu) **Yayın**

**Ofisi:** [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

**İngilizce editör:** *Dorothea Martin* [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

**Ukraynaca ve Rusça editör:** *Kateryna Lytvynenko* [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org)

#### **JGP YAYIN KURULU:**

**Olga Lytvynenko, Ukrayna**

**Erick Messias, ABD**

**Liudmyla Serdiuk,**

**Ukrayna**

**Ali Eryılmaz, Türkiye**

**Roman Ciesielski, Polonya**

**JGP web sitesi:** [www.positum.org/ppt-journal](http://www.positum.org/ppt-journal)

#### **ULUSLARARASI BİLİMSEL KOMİTE (ISC):**

**Andre R. Marseille, ABD; Yevhen Karpenko, Ukrayna; Zlatoslav**

**Arabadzhev, Bulgaristan; Aleksandra Zarek, Polonya**

#### **ULUSLARARASI DANIŞMA KURULU (IAB):**

**Arno Remmers, Almanya; Olga Kuprieieva, Ukrayna; Ivan Kirillov, Türkiye; Maksim Chekmarev, Rusya; Todor S. Simeonov, Bulgaristan; Oleksandra Nizdran-Fedorovych, Ukrayna; Polina Efremova, Türkiye; Olena Chykhantsova, Ukrayna; Ewa Dobiała, Polonya; Liudmyla Moskalenko, Ukrayna; Shridhar Sharma, Hindistan; Denys Lavrynenko, Ukrayna.**

*Yayın Kurulu ve Uluslararası Danışma Kurulu üyelerinin tüm mesleki bağlantıları artık JGP web sitesinin ilgili sayfalarında yayınlanmaktadır.*

January 2023

Number 1

Volume 3

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

**Tarafından yayınlanmıştır:** Dünya Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi Derneği (WAPP)  
Luisenstrasse 28, 65185 Wiesbaden, Almanya

**E-posta:** [wapp@positum.org](mailto:wapp@positum.org)

**Web sitesi:** [www.positum.org](http://www.positum.org)

Dergi (JGP) [Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası Lisansını](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC-BY 4.0) kullanmaktadır.

**ISSN: 2710-1460 (Çevrimiçi)**

Bir yayıncı olarak WAPP, **Crossref** kayıt ajansının bir üyesidir.

*The Global Psychotherapist Journal*'da (JGP) yayınlanan tüm hakemli makalelerin bir **DOI'si** vardır.



Dergi (JGP) şu anda WAPP'ın resmi web sitesinde **arşivlenmekte** ve **indekslenmektedir**:



# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023  
Number 1  
Volume 3

## EDITÖRLERDEN:

Yayın Kurulu'nun ..... hoş geldiniz mektubu5

## PPT'de ARAŞTIRMA VE YENİLİKLER:

Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi 2.0 Ölçeğinin 93 Polonyalı Kadın Psikoterapi Öğrencisindeki Profili

Aleksandra Zarek7

Pozitif Psikoterapiye Dayalı Beş Aşamada ve Beş Yetenekle Fili Çatışmayı Çözme Yöntemi: Güven-PHAL Yöntemi

Ali Eryilmaz15

Miyokard Enfarktüsü Geçiren Hastalarda Sonuç Olarak Ortaya Çıkan Psikolojik Hastalıkları Azaltmak İçin İhtiyaca Uyarlanmış ve Bireyselleştirilmiş Psikokardiyolojik Müdahale

Maria Fadljevic, Claudia Christ, Joachim R. Ehrlich, Selina Raisch, Emilia Herlitzius25

Kişilik Yapısı için Referans Sistemleri: Peseschkian & Zubiri Referans Sistemleri Üzerine

Theodore A. Cope..... 35

## PPT'de ÖN ÇALIŞMALAR

7C Oyunculuk ve Pozitif Psikoterapinin Entegrasyonu Olarak Kişilerarası Çatışmanın Kavramsal Çerçevesi

Iia Gordienko-Mytrofanova, Denys Hohol, Serhii Sauta50

Pozitif Psikoterapi Perspektifinden Yunanistan'daki 5 Yıldızlı Konaklama Sektöründe Çatışmaya Yaklaşımlar

Aikaterini Ourania Prifti, Gabriela .....Hum60

## KÜLTÜRLERARASI YANSIMALAR

Massai'den Öğrenmek. Psikoterapi Neden Kültürlerarası Olmalı?

Nossrat Peseschkian65

Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Yöntemi Gözüyle Kazakistan Halkının Zihniyeti

Aizhan Adilbayeva70

January 2023

Number 1

Volume 3

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

## PPT EĞİTİMİ:

### Aktarım ve Karşı Aktarım

Arno Remmers..... 75

### Pozitif Psikoterapide Yansıtıcı Ekip Süpervizyonunun Bütünleştirici Modeli

Roman Ciesielski80

### STOP & ACT - Psiko-Drama Olarak İmpro-Tiyatro

Jean-Marie A. Bottequin87

### Bir Psikoloğun Anormal Gelişim Gösteren Çocukların Ebeveynlerinin Talepleriyle Çalışmasında Kültürlerarası Bir Araç Olarak Benzetmeler

Ganna Naydonova, Iryna Uninets93

## MODERN PPT UYGULAMASI:

### Travma Sonrası Büyümenin (TSB) Gelişimini Desteklemede Kültürlerarası Pozitif Psikoterapi Olanakları

Patrycja Badecka97

### Yaşam Kalitesinin Dört Yönü, Denge Modeli ve Cinsel Bozukluklar

Enver Cesco104

### Саморазрушающее и самоповреждающее поведение. Взгляд позитивной транскультуральной психотерапии [Kendine Zarar Verme ve Kendine Zarar Verme Davranışı. Pozitif Kültürlerarası Psikoterapiye Bakış]

Екатерина Докунова [Ekaterina Dokunova] ..... 115

### Klinik Çocuk Psikoloğundan Yedi Hikaye

Veronika Ivanova121

## ÖZEL MAKALELER:

### Sosyal Medya Dezenformasyonunun ve Yalan Haberlere Aşırı Maruz Kalmanın Covid-19 Pandemisi Sırasında Gerçek Kapasiteler ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Sistemik Bir Literatür Taraması

Alfred Nela, Etion Parruca126

### Hikayenin Nörobilimi: Hikaye Anlatımının Psikoterapideki Rolü

Kaludia Kolenda-Sujecka133



# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

January 2023  
Number 1  
Volume 3

## PSIKOTERAPÖTİK VAKALAR:

Pozitif Psikoterapide Endişeli Dindar Danışanlarla Çalışırken Sembollerini Anlamak

Igor Olenichenko136

## KİTAP İNCELEMELERİ:

Lynn Rossy'den "Savor Every Bite: Mindful Ways to Eat, Love Your Body, and Live with Joy" (2021)

Değerlendiren: Serhii Sheremeta140

"Насолоджуйся кожним шматочком: як усвідомлено їсти, любити своє тіло і жити з радістю" Ліз Россі (2022)

Рецензовано Сергієм Шереметою142

Irvin D. Yalom'dan "The Schopenhauer Cure" (2020)

Değerlendiren: Mamuka Badridze144

## WAPP HABERLERİ147

YAZARLAR ..... İÇİN BİLGİ VE  
KILAVUZ150

# EDITÖRLERDEN

**D**

kulak okuyucular!  
Dünyanın korku, acı ve umutla girdiği yeni bir yıl, 2023 doğdu. Savaş, şiddet ve vahşetin hüküm sürdüğü düz-

ve dünya nihai yıkımdan kaçınmak için kendini dönüştürmelidir. Bu zor ve belirsiz ortamda insanlık, karşılaşılabilecek zorluklarla birlikte yaşamayı ve bu zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenmek zorunda kalacaktır.

Pozitif psikoterapistler olarak bugün kendimiz için, diğer insanlar için, toplum ve insanlık için ne yapabiliriz? Hayatımızı yaşamaya, işimizi yapmaya, insanların ruh sağlığıyla ilgilenmeye, kendimizi ve hastalarımızı güçlendirmeye ve geliştirmeye devam edebiliriz.

Dergimiz, N. Peseschian'dan sonra Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi'nin insan ruh sağlığına ve birey ve toplumun psikolojik çalışmasına bir katkısıdır:

- insanoğlunun ve bir bütün olarak insanlığın iyileşmesi ve sağlığı için çözüm arayışıdır;
- Psikoloji ve psikoterapi biliminin gelişmesidir;
- kültürlerarası bir yansımadır;
- Yöntemin geliştirilmesi için özel yol ve tekniklerin önerilmesidir;

- N. Peseschian'dan sonra Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi yönteminin psikoterapötik bilginin diğer dalları arasında tanıtılmasıdır;
- PPT yönteminin güvenilirliğine ilişkin bilimsel kanıtların temelini artırmasıdır.

PPT dergisi "The Global Psychotherapist" in yazarları, editörleri ve hakemlerinden oluşan ekip, yeni bir sayı oluşturmak için güçlerini birleştirdi. Bu, JGP'nin beşinci yıldönümü sayısındır. Tüm zorluklara rağmen, dergimizde bu kez 18 orijinal makale, Nossrat Peseschian'dan bir çeviri makale ve iki kitap incelemesi yer alıyor.

Dergi, bilimsel araştırmalara güçlü bir şekilde yer vermektedir. Aleksandra Zarek, WIPPF 2.0 anketini Polonyalı öğrencilerin psikolojik özelliklerinin betimsel analizi için bir ölçüm aracı olarak kullanmıştır. Ali Eryılmaz, beş kapasite ile beş adımda gerçek çatışmayı çözmek için Trust-PHAL yönteminin kullanımına ilişkin teorik bir kavramı kanıtlamıştır. Maria Fadljevic ve arkadaşları, kardiyak hastanın psikolojik yaşam kalitesini iyileştirmek için biyopsikososyal bir modelle yapılandırılmış bir konuşma şeklinde standart terapötik bakıma entegre edilmiş bir kardiyak sonrası psikolojik müdahale çalışması sunmuştur.

# PPT Dergisi "The Global Psychotherapist (JGP)" Cilt 3, Sayı 1, Ocak 2023

Theodore A. Cope, filozof Xavier Zubari ve Pozitif Psikoterapinin yaratıcısı Nossrat Peseschkian'ın bilimsel yaklaşımlarının teorik olarak karşılaştırmalı bir analizini yapmıştır. Iia Gordiienko-Mytrofanova ve ortak yazarlar makalelerinde Pozitif Psikoterapi ile 7C-oyunculuk kavramını bütünleştirme temasını geliştirmeye devam ediyor. Aikaterini Ourania Prifti ve Gabriela Hum, konaklama sektöründeki çatışmalara yönelik yaklaşımları Pozitif Psikoterapi merceğinden incelemiştir.

Bu sayımızda, PPT yönteminin kurucu babası N. Peseschkian'ın Massai kabilesi hakkında yazdığı ve psikoterapinin neden transkültürel olması gerektiğini açıkladığı bir makaleyle "Kültürlerarası Yansımalar" adlı yeni bir tematik bölüm açıyoruz. Kazakistan'dan meslektaşımız Aizhan Adilbayeva, PPT prizmasından Kazak zihniyetini keşfederek kültürlerarası yansımayı sürdürüyor.

"PPT Eğitimi" bölümü geleneksel olarak Arno Remmers'in önemli düşünceleri ve önerileriyle kaplıdır. Bu sayıda Remmers, aktarım ve karşı aktarım konularını tartışıyor. Roman Ciesielski, Pozitif Psikoterapi'de grup süpervizyonunun bütünleştirici modeli hakkında bir makale ile eğitim konusuna devam ediyor. Jean-Marie A. Bottequin bize eğitim için "Stop-Act Impro theatre" tekniğini sunuyor ve uygulamasını ayrıntılı olarak anlatıyor. Ganna Naydonova ve Iryna Uninets, gelişimsel engelli çocukların ebeveynleriyle çalışmak için kültürlerarası bir araç olarak benzetmeleri örneklendiriyor.

"Modern PPT Uygulaması" bölümünde Patricia Badecka'nın travma sonrası gelişimin desteklenmesinde Pozitif Psikoterapinin olanakları üzerine son derece yerinde bir makalesi yer alıyor. Enver Cesko makalesinde yaşam kalitesinin dört yönünü, Denge modelini ve cinsel bozuklukları tartışıyor. Ekaterina Dokunova, kendine zarar verme ve kendine zarar verme davranışlarını PPT'nin yöntemleriyle inceliyor. Veronika Ivanova ise bir çocuk klinik psikoloğunun kullanabileceği yedi öykü anlatıyor.

Meslektaşlarımız Alfred Nela ve Etion Parruca tarafından "Özel Makaleler" bölümünde son derece önemli bir konu gündeme getirilmiştir. Yazarlar, sosyal medya dezenformasyonu ve yalan haberler ile bunların dünya çapında bir pandemi sırasında mevcut yetenekler ve psikolojik refah üzerindeki etkisi konusunda sistematik bir literatür taraması yaptılar. Aynı bölümde Klaudia Kolenda-Sujecka, psikoterapide hikaye anlatımının rolünü nörobilim perspektifinden anlatıyor.

Ukrayna'dan Igor Olenichenko, tahliye edilmiş depresif bir danışanla dini metaforlar kullanarak çalışma üzerine bir vaka çalışması sunuyor.

Son olarak, kitap eleştirileri bölümünde Serhii Sheremeta'nın Lynn Rossy'nin "Savor Every Bite: Mindful Ways to Eat, Love Your Body, and Live with Joy" adlı kitabı ve Mamuka Badridze'nin Irvin Yalom'un "The Schopenhauer Cure" adlı kitabı üzerine değerlendirmeleri yer alıyor.

Bu sayıya katılan herkese son derece minnettarız! Yazarlar, yayın kurulu, hakemler, dil ve teknik editörler bu sayının oluşturulmasında muazzam bir iş çıkardılar. Okuyucuların bu sayıda önemli bilgiler bulacaklarını ve bunları uygulamalarında kullanabileceklerini umuyoruz.

Okuyun, okumaktan keyif alın, Pozitif Psikoterapiyi geliştirin ve iyileştirin!



# POLONYALI 93 KADIN PSİKOTERAPİ ÖĞRENCİSİNDE WIESBADEN POZİTİF PSİKOTERAPİ VE AİLE TERAPİSİ ÖLÇEĞİ 2.0'IN PROFİLİ



## Aleksandra Zarek

Doktora (Psikoloji)

Wroclaw Psikoterapi Enstitüsü'nde  
psikoterapist ve eğitmen (Wroclaw,  
Polonya)

PPT'nin Temel Eğitmeni

E-posta: [aleksandra.a.zarek@gmail.com](mailto:aleksandra.a.zarek@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-8776-2646](https://orcid.org/0000-0001-8776-2646)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Bu makale, Pozitif Psikoterapi kavramlarını kullanarak 93 kadın psikoterapi öğrencisinin psikolojik niteliklerinin tanımlayıcı analizini sunmaktadır. Ölçüm aracı olarak WIPPF2.0'ın Lehçe çevirisi kullanılmıştır. Birincil kapasitelerin 3 ölçeği (Umut, Sevgi, Güven), ikincil kapasitelerin 2 ölçeği (Adalet ve Güvenilirlik) ve IDEALS ölçeği ile Duygusal tepki için yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Geriye kalan ölçekler orta sonuç aralığında yer almış, düşük sonuçlara rastlanmamıştır. Çalışma açıklayıcıdır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Ölçeği 2.0, psikoterapi öğrencileri, kadınlar, pozitif ve transkültürel psikoterapi, nicel araştırma

## Giriş

Nossrat Peseschkian terapi sürecini, hastanın hem kendi davranışlarını hem de başkalarının davranışlarını algılamak ve anlamak için yeni ve daha uyumlu yollar öğrendiği bir yeniden eğitim olarak tanımlamıştır. Bu yetenek, hastanın sosyal gerçekliğine yönelik yargılama ve duygusal tepkilerinde daha fazla esnekliğe yol açar ve sonuç olarak bireyin çatışma partnerleri de dahil olmak üzere sosyal çevresine yönelik hoşgörüsünü ve olumlu tutumunu geliştirir. Bu süreçte terapist, bir yandan hastayı aktif bir rol üstlenmeye ve kendi kendine yardıma güvenmeye teşvik ederken, diğer yandan uyum sağlayıcı bir model haline gelir.

davranışlar. Diğer şeylerin yanı sıra bu şu anlama gelir Uygun sosyal davranışlar sergilemek, sosyal normları kültürel olarak kabul edilmiş biçimlerde içselleştirmek, sağlıklı ilişkisel örüntüler sergilemek ve terapötik temasta çatışma durumlarına uygun tepkiler vermek. Pozitif Psikoterapi'de bu davranışlar sırasıyla ikincil kapasiteler, birincil kapasiteler ve çatışma tepkisi olarak adlandırılan teorik kavramlarla açıklanmaktadır (Peseschkian, 2016; Peseschkian, 2014). Pozitif Psikoterapinin kurucusu, kişinin kendi tutumlarının, beklentilerinin ve davranışsal kavramlarının arka planının bilincine varmasının hastaya önemli bir duygusal rahatlama getirdiğini, çünkü bunları "bir öğrenme zincirinin" sonucu olarak görmesini sağladığını vurgulamıştır.

anlaşılabilir ve nesnel olarak yaklaşılabılır süreçler". Hastanın çoğunlukla köken aileden gelen inançlarının kaynağının farkında olmak, kısmen bu niteliklerin doğuştan gelmediğini, ancak uyum için gerekli araçlar olarak edinildiğini ve yeniden öğrenilebileceğini veya yeni, daha uygun bir biçimde yeniden öğrenilebileceğini anlamaya yardımcı olduğu için, bunları değiştirmenin de temel koşuludur (Peseschkian, 1987). Pozitif Psikoterapide, aile inançları bağlamında hastanın geçmişini araştırmak için kullanılan teorik yapılara Model Boyutları adı verilir (Peseschkian, Remmers, 2020).

Hastanın algı ve davranışlarını etkin bir şekilde model alabileceği iyi ve sağlıklı bir örnek oluşturabilmek için, terapistlerin kendilerinin de hastaları için bir standart oluşturabilecek psikolojik niteliklere sahip olmaları gerekir. Bu nedenle, terapist olmak için eğitim sürecinde olan ve halihazırda bu meslekte çalışan bireylerde bu niteliklerin incelenmesi makul ve gereklidir.

Bu çalışmanın amacı, Kültürlerarası Pozitif Psikoterapi kavramlarını kullanarak psikoterapi öğrencilerinin psikolojik niteliklerini tahmin etmektir.

Hem nicel ölçümlere olanak tanıyan hem de gerçek kapasiteler, çatışma tepkileri ve rol modelleri olarak tanımlanan psikolojik özelliklerin tam bir özetini sunan tek araç Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Ölçeğidir (WIPPF) (Peseschkian, Remmers, 2020). Bu çalışmada bu araç kullanılmıştır.

## Metodoloji

Çalışma Eylül 2017 ve Şubat 2018 tarihleri arasında Polonya'daki eğitim merkezlerinde (Wroclaw, Katowice, Sopot) Pozitif Psikoterapi (Temel Kurs ve Yüksek Lisans Kursu, Akredite Kurs) öğrencileri arasında gerçekleştirilmiştir.

Pozitif Psikoterapi öğrencilerine eğitimleri sırasında yazar tarafından ulaşılmış, çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya anonim olarak katılmaları istenmiştir. Kendilerinden bazı demografik verileri (cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, medeni durum, çocuk sayısı, terapötik çalışma yılı) vermeleri ve kendilerini tanımlayıcı 4 ölçüm aracını doldurmaları istenmiştir. Bunlardan biri Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Ölçeği'nin (WIPPF2.0) Lehçe çevirisiydi.

Veriler 104 öğrenciden (96 kız ve 8 erkek) toplanmıştır, ancak erkek katılımcı sayısının sınırlı olması ve bazı araçlardaki eksik veriler nedeniyle, sonuçta analiz 93 kız öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Çalışma açıklayıcı niteliktedir ve analiz tanımlayıcıdır. Çalışılan grup için WIPPF 2.0 profili tahmin edilmiş ve tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur.

Uygulanan ölçüm aletinin tanımı

Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi için Wiesbaden Ölçeği (WIPPF)

Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Ölçeği (WIPPF) ilk olarak Nossrat Peseschkian ve Hans Deidenbach tarafından Almanca dilinde geliştirilmiştir (Peseschkian, Deidenbach, 1988). Ölçeğin İngilizceye uyarlanması ve geliştirilmesi Arno Remmers tarafından gerçekleştirilmiş ve Remmers ölçeğin adını WIPPF2.0 olarak değiştirmiştir (Remmers, 2009). Arno Remmers ve Hamid Peseschkian'a göre, WIPPF'in en önemli kullanım alanı bireysel terapidir, ancak çift ve aile terapisinde, koçlukta ve psikolojik danışmanlıkta da uygulanabilir (Remmers, Peseschkian, 2020). Anket, çeşitli dillerde ve popülasyonlarda bilimsel araştırmalarda da kullanılmıştır (Sinici, Sari, Maden, 2014; Zarek, Wyszadko, 2018; Serdiuk, Otenko, 2022). WIPPF2.0, 2014 yılında Mariusz Hewczuk tarafından Almanca'dan Lehçe'ye çevrilmiş ve bu çalışmada bu çeviri kullanılmıştır. Ne yazık ki, WIPPF henüz Polonya nüfusu için uyarlanmamıştır, bu da sonuçların uluslararası versiyonun normlarına göre yorumlandığı anlamına gelmektedir.

WIPPF2.0 anketi 88 ifade içermektedir ve denegin görevi 4'lü bir ölçek kullanarak (evet, oldukça evet, oldukça hayır, hayır) her bir ifadenin içeriğinin kendisini ne derece tanımladığını tahmin etmektir. WIPPF2.0 35 bağımsız ölçekten oluşmaktadır; bunlardan 11 ölçek ikincil kapasitelerin göstergeleri, 8 ölçek birincil kapasitelerin göstergeleri, diğer 4 ölçek çatışma tepkilerini tanımlamakta, 6 ölçek Model Boyutlarının göstergeleri ve kalan 6 ölçek ise sosyal davranışların (aktif, reaktif ve ideal biçimleriyle ikincil ve birincil kapasitelere ilişkin) ve duygusal tepkilerin (ego, diğerleri ve ideallerle) soyut ölçümleridir.

Sonuçların WIPPF2.0 ölçekleri arasında yapıları nedeniyle farklılık gösterdiğini belirtmek önemlidir. İlk 29 ölçek için (11 ikincil kapasite, 8 birincil kapasite, 4 çatışma tepkisi ve 6 Model Boyutu göstergeleri)



Sonuçların aralığı 3 ila 12 puan arasında olup, 3-5 puan düşük sonuçları, 6-9 puan orta sonuçları ve 10-12 puan yüksek sonuçları göstermektedir. Sosyal davranışların 3 ölçeği için sonuç aralığı 11 ila 44 puan arasındadır; 11-16 puan düşük sonuçları, 17-37 puan orta sonuçları ve 38-44 puan yüksek sonuçları göstermektedir. Son 3 duygusal tepki ölçeği için sonuç aralığı 8 ila 32 puan arasında olup, 8-14 puan düşük sonuçları, 15-25 puan orta sonuçları ve 26-32 puan yüksek sonuçları göstermektedir.

Genel olarak, WIPPF2.0 ölçeklerindeki orta sonuçlar, bireyin söz konusu ölçekle ölçülen niteliğinin (örneğin ikincil kabiliyet, model boyutu veya çatışma tepkisi) yeterince farklılaşmış ve dengeli olduğunu, yani hem uygun şekilde tanımlanmış hem de esnek ve bu sayede uyarlanabilir olduğunu göstermektedir. Düşük sonuçlar ölçekle ölçülen niteliğin az gelişmiş olduğunu, yüksek sonuçlar ise aşırı gelişmiş olduğunu veya sabitlendiğini göstermektedir.

## Sonuçlar

### 3.1. Çalışılan grubun demografik özellikleri

Terapist olmak için eğitime başlamanın öncelikle yüksek lisans derecesi almayı gerektirdiği göz önüne alındığında (tüm katılımcılar yüksek eğitim seviyesine sahipti), incelenen grup nispeten gençti. Grubun yaş ortalaması 36,83 idi (min=24; maks=56, standart sapma SD=8,43). Kadın katılımcıların yaş aralıkları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Psikoterapi gören 93 kadın öğrencide yaş

Yaş aralıkları	N	%
24-28	23	24,73
29-33	14	15,05
34-38	13	13,98
39-43	21	22,58
44-48	13	13,98

49-53	5	5,38
54-58	4	4,30
Toplam:	93	100,00

Çalışmaya katılanlar genellikle terapötik çalışmalarında deneyimli değillerdi. Hastalarla ortalama 3,09 yıl (min=0; maks=30; SD=5,19) çalışmışlardır, ancak yaklaşık %43'ünün terapötik deneyimi yoktur ve diğer %23'ü hastalarla en fazla 2 yıl çalışmıştır. Terapötik deneyim yıl aralıkları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Psikoterapi gören 93 kız öğrencide terapötik deneyim

Terapötik deneyim (yıl aralıkları)	N	%
0	40	43,01
0,5-2	22	23,66
3-5	15	16,13
6-10	10	10,75
11-15	2	2,15
16-20	3	3,23
30	1	1,08
Toplam:	93	100,00

Katılımcıların çoğu hayatlarında bir partnerleri olduğunu beyan etmiş olsa da - 52'si (%55,91) evli, 34'ü (%36,56) ortak ve 7'si bekârdır (%7,53) - kız öğrencilerin neredeyse yarısının (%48,4) çocuğu yoktur, %24,7'sinin bir çocuğu, diğer %20'sinin 2 çocuğu, %5'inin 3 çocuğu ve bir öğrencinin (%1,1) 4 çocuğu vardı.

### 3.2. Psikoterapi gören 93 kadın öğrencinin WIPPF2.0 profili

Metodoloji bölümünde daha önce belirtildiği gibi, öncelikle incelenen grup için WIPPF 2.0 profili tahmin edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler: 35 WIPPF2.0 ölçeği için ortalama değer, minimum (min), maksimum (max), standart sapma (SD) ve varyasyon katsayısı (CV) Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

WIPPF2.0 ölçeklerinin 93 kadın psikoterapi öğrencisindeki tanımlayıcı istatistikleri

WIPPF2.0 ölçekleri	Tanımlayıcı istatistikler				
	ortalama	min	maksimum	SD	CV
1 Düzenlilik	6,66	3	11	1,94	29,09
2 Temizlik	6,39	3	11	1,70	26,63
3 Dakiklik	7,95	3	12	2,27	28,53
4 Kibarlık	7,92	3	11	1,41	17,77
5 Açıklık	9,37	3	12	1,76	18,81



6	Çalışkanlık	8,13	4	12	1,78	21,86
7	Güvenilirlik	9,57	5	12	1,58	16,48
8	Tutumluluk	6,51	3	11	2,14	32,97
9	İtaat	7,08	3	11	1,84	26,05
10	Adalet	9,74	7	12	1,30	13,36
11	Sadakat	7,89	3	12	1,83	23,14
12	Sabır	7,29	3	12	1,84	25,23
13	Zaman	9,40	4	12	1,56	16,61
14	İletişim	8,90	6	12	1,54	17,29
15	Güven	10,11	7	12	1,33	13,17
16	Umut	11,25	8	12	0,95	8,46
17	Cinsellik/Hassasiyet	9,35	6	12	1,52	16,28
18	Aşk	10,38	6	12	1,36	13,09
19	İnanç/Duyu	8,58	3	12	2,22	25,91
20	Vücut/Duyular	7,65	3	11	1,57	20,56
21	Etkinlik/Başarı	6,53	3	11	1,92	29,42
22	Sosyal İletişim	7,70	3	12	2,48	32,20
23	Gelecek/Fantezi	7,86	3	12	1,93	24,50
24	Ben-anne	7,52	3	12	2,76	36,78
25	Ben-baba	7,38	3	12	2,65	35,97
26	Ben-diğerleri	6,71	3	12	3,40	50,66
27	SİZ-ebeveyn ortaklığı	6,82	3	12	3,03	44,48
28	BİZ-ebeveynler-diğer insanlar	7,72	3	12	2,50	32,32
29	BİRİNCİL BİZ-değerleri	6,55	3	12	2,50	38,18
30	Sosyal Davranış-aktif	30,52	17	38	4,31	14,11
31	Sosyal Davranış-reaktif	27,69	17	37	4,40	15,90
32	Sosyal Davranış-kavram/ slogan	28,99	21	40	3,86	13,31
33	EGO ile Emot reac	24,68	16	32	2,73	11,05
34	DiĞERLERİ ile emot reac	24,25	18	30	2,87	11,83
35	IDEALS ile Emot reac	26,33	19	32	2,80	10,63

WIPPF2.0'ın başlangıçta bireysel değerlendirme için tasarlandığı ve elde edilen sonuçların kesikli değişkenler (daha spesifik olmak gerekirse, 5, 6, 7 gibi tam pozitif sayılar) olduğu belirtilmelidir. Bu çalışmada elde edilen grup sonuçları ölçeklerin ortalama değerleridir ve sürekli değişkenleri temsil etmektedir. Bunun iki sonucu vardır. İlk olarak, grup sonuçlarının aralıkları (düşük, orta, yüksek) bağlamında yorumlanması, orta sonuçların bireysel bir değerlendirme aralığı sonuçlarına kıyasla belirlenen aralığın her iki tarafında 0,5 puan büyütüldüğü varsayımını takip eder (örneğin, ilköğretim kapasiteleri için orta sonuçlar 5,50 ila 9,50 arasında değişen değerler kümesine dahil edilir). İkinci olarak, grup sonuçlarının yorumlanmasında ölçeğin homojenlik düzeyi dikkate alınarak dikkatli davranılmalıdır. Genel olarak, bir ölçeğin CV'si %20'yi aşıyorsa, göreceli varyasyonu

yüksektir ve bu da grupta elde edilen ortalama sonucun ölçeğin tam bir göstergesi olmadığı anlamına gelir (Kurkiewicz, Stonawski, 2005).

Aşağıdaki Şekil 1-3, 93 kız psikoterapi öğrencisinden oluşan grupta elde edilen WIPPF2.0 ölçeklerinin ortalama değerlerini ve sonuç aralıklarını göstermektedir. Yüksek sonuçlar siyah, orta sonuçlar ise gri ile işaretlenmiştir. İncelenen grupta WIPPF2.0 ölçeklerinin hiçbirinde düşük sonuç bulunmamıştır. İlginç bir şekilde, WIPPF2.0 ölçeklerinin birçoğu için göreceli varyasyon yüksek olmasına rağmen, profilin yüksek sonuçlarını temsil eden ölçekler nispeten homojendir (CV değerleri %20'nin altındadır).

Şekil 1'de ikincil kapasiteler, Birincil kapasiteler, Çatışma tepkileri ve Model Boyut ölçeklerinin ortalama değerleri gösterilmektedir. Sonuçlar 3 ila 12 puan arasında değişmektedir (5,50-9,50 puan orta sonuçları ve 9,51-12,00 yüksek sonuçları göstermektedir).

## Şekil 1.

En yüksek ve yüksek sonuçlar birincil kapasite ölçekleri için elde edilmiştir: Umut, Sevgi, Güven (ortalama değerler 10 puanı aşmaktadır). İki ikincil kapasitede de yüksek sonuçlar elde edilmiştir: Adalet ve Güvenilirlik.

Çatışma tepkileri ölçeklerindeki sonuçlara gelince, ortalama değerlerin pasif ve aktif tepki biçimlerinin dönüm noktaları etrafında salındığı orta aralıkta sonuçlar elde edilmiştir (sadece Etkinlik/Başarı ölçeği için ortalama değer biraz pasif biçimine kaymıştır - başarı yok).

Model Boyutları ölçekleri, %32 ile %50 arasındaki CV değerleri ve orta aralıktaki ortalama değerleri ile profilde en az homojen görünen ölçeklerdir.

Yazarlar tarafından bilinen ve incelenen gruba benzer bir grupta WIPPF profilini ortaya koyacak bir araştırma bulunmadığından, bu sonuçların ne ölçüde beklendiğini belirlemek zordur. Ancak, çeşitli mesleklerden 384 sağlıklı yetişkinden oluşan Ukrayna popülasyonunda yapılan son çalışmada, birincil kapasite ölçeklerinde en yüksek ve en yüksek sonuçların elde edildiği benzer bir model bulunmuştur: Umut, Güven, Cinsellik/Hassasiyet (ortalama değerler sırasıyla 9,7; 9,6; 9,5). İkincil kapasite ölçekleri arasında en yüksek sonuçlar Adalet ve Güvenilirlik için elde edilmiş, ancak orta sonuçlar aralığında kalmıştır (her ikisinde de ortalama değerler 9,1'dir). Bu birincil ve ikincil kapasite ölçekleri psikolojik iyi oluşun çeşitli göstergeleriyle (olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, psikolojik iyi oluş, öz kararlılık, bağlılık, kontrol ve meydan okuma) pozitif korelasyon göstermiştir. İlginç olan, sadece Umut ve Güven bu göstergelerin tümü ile pozitif korelasyon göstermiştir (Serdiuk, Otenko, 2022). İngilizce Bölümü (ED) ve Polonya fakültesi öğrencileri arasında gerçek kapasitelerin karşılaştırıldığı tıp öğrencileri grubunda yapılan çalışmada, birincil kapasiteler arasında en yüksek sonuçlar Umut (tüm gruplarda) ve Sevgi (ED gruplarında) olmuştur. İkincil kapasiteler arasında Polonyalı grupta Güvenilirlik ve Adalet, ED öğrencilerinde ise Kibarlık için yüksek sonuçlar elde edilmiştir (Zarek, Wyszadko, 2018).

Yukarıda belirtilen sonuçlar, Umut ve Güvenilirliğin birlikte, olgun kişiliğin karakteristiği olan refah ve üretkenlikle bağlantılı nitelikler olduğunu ve aynı zamanda

yetenekleri özellikle terapi ve tıp gibi yardım mesleklerinde çalışmayı seçen bireyler için önemlidir.

Nossrat Pesechian, "gerçek kabiliyetlerin her birinin aktif veya pasif bir şekilde faaliyete geçirilebileceğini" açıklamıştır (s. 181). Aktif form, kişinin kabiliyet tarafından tanımlanabilecek davranışlar sergilediği anlamına gelir (örneğin "bana güvenilebilir"). Pasif form ise başkalarının davranışlarına ya da beklentilerine tepki verme biçimleri anlamına gelir (örneğin "Başkalarının güvenilir olmasını beklerim" ya da "Başkaları benden çok fazla şey beklediğinde sinirlenirim") (Peseschian, 1986).

Gerçek kapasitelerin boyutları fikrini WIPPF anketine dahil eden Arno Remmers olmuştur. 11 ikincil kapasitenin her biri üç boyutta ölçülmektedir: aktif, reaktif ve kavram/motto. "Aktif" boyut, kişinin kendi düzenleme ve hareket etme kapasitesini tanımlar ve "kendi davranışlarımda kendimi nasıl görüyorum" olarak tercüme edilebilir. "Reaktif" boyut, başkalarından beklentide bulunma kapasitesidir ve "başkalarından beklentilerimde kendimi nasıl görüyorum" olarak tercüme edilmelidir. "Slogan" veya kavram boyutu idealleri ve kavramları takip etme kapasitesidir ve "herkes için geçerli olması gereken slogan ve kavramları nasıl gördüğüm" şeklinde tercüme edilmelidir. Sosyal Davranışlar alt ölçekleri, ölçülen tüm ikincil kapasitelerin üç boyutunun özetini temsil eder ve deneğin genel tercihi hakkında bilgi verir. Kişinin kendi davranışlarının mı, başkalarından beklentilerinin mi yoksa ideallerinin/mottosunun mu daha önemli olduğu birbirleriyle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Bireysel bir değerlendirmede 2 puandan yukarı olan fark bilgilendirici olarak kabul edilir.

Şekil 2'de Pozitif Psikoterapi alan 93 öğrencinin Sosyal Davranışlar ölçeği ortalama değerleri gösterilmektedir. Sonuçların aralığı 11 ila 44 puandır (16,5-37,5 puan orta sonuçları ve 37,51-44 puan yüksek sonuçları göstermektedir).

## Şekil 2.

Aktif boyut reaktif boyuttan (en düşük puan olan) 2,83 puan daha yüksek olmasına rağmen, üçü de orta aralıktadır. Bu, bireylerin inançlarıyla uyumlu hareket etmeye, kendilerini kontrol etmeye ve tutarlı olmaya ve başkalarına çok fazla beklenti yüklememeye hazır oldukları şeklinde yorumlanabilir. Genel olarak, bu "sağlıklı" bir kombinasyondur ve incelenen gruptaki psikoterapi öğrencilerinin sosyal davranışları başkalarına "örnek vermeye" hazır olduklarını göstermektedir.

İkincil kapasitelere benzer şekilde, WIPPF2.0 üç boyut arasında ayırım yapmamızı sağladı

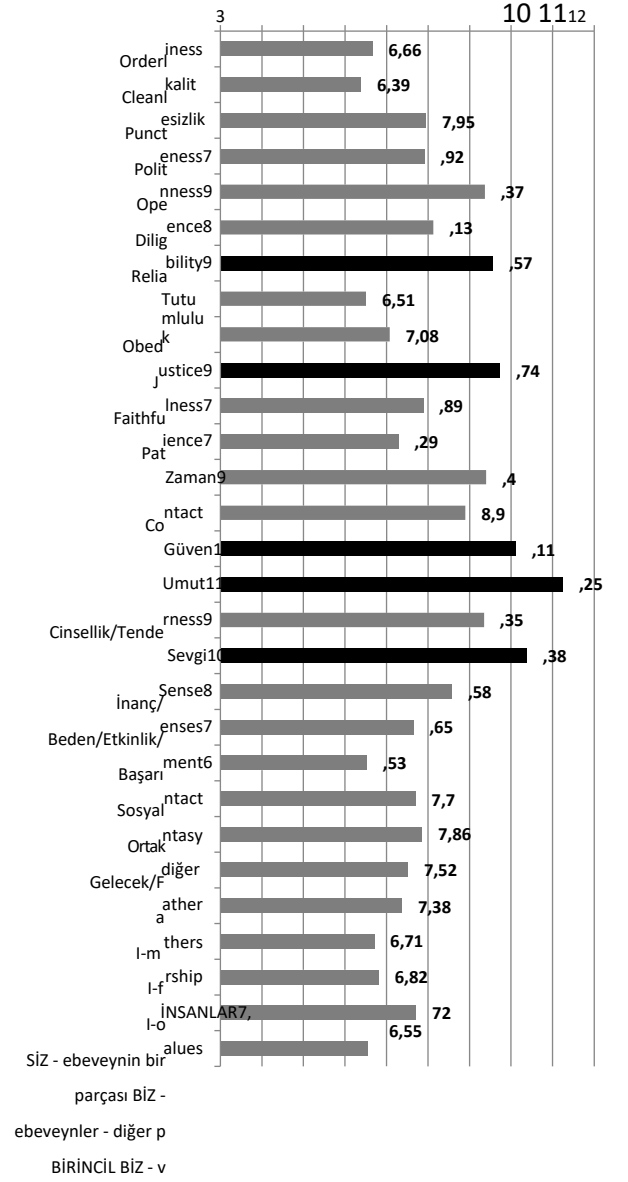
duygusal tepkiler olan 8 birincil kapasiteden oluşur: ego, diğerleri ve idealler. Birincil gerçek kapasitelerin ilk boyutu "ben "dir (veya ego). Bir kişinin kendisiyle nasıl ilişki içinde olduğunu (örneğin kendine zaman ayırma, kendine karşı sabırlı olma, kendine güvenme) yakalar ve N. Peseschian'ın Ben-Modeli Boyutuna karşılık gelir. İkinci boyut (biz ilişkisi) bireyin başkalarıyla ilişki içinde olma kapasitesini tanımlar (başkalarına zaman ayırma, başkalarına karşı sabırlı olma, başkalarına güvenme) ve N. Peseschian'ın N. Peseschian'ın Sen ve Biz Modeli-Boyutları. İdeallerle duygusal tepki (ilişkide ideal), bir kişinin birincil kapasitelerin idealleriyle ilişki içinde olma yeteneğini yakalar. N. Peseschian'ın Birincil-Biz boyutuna karşılık gelir ve "belirli bir birincil kapasiteye ilişkin ideallerim nasıl" şeklinde tercüme edilebilir (örneğin, Zaman ve genel olarak önemi, bir insan kapasitesi olarak sabır, temas ve genel olarak bir ideal olarak anlamı, vb.) Yine, duygusal tepkiler ölçekleri, ölçülen tüm birincil kapasitelerin bu üç yönünün özetini temsil etmekte ve kişinin genel eğilimi hakkında bilgi vermektedir.

Şekil 3'te duygusal tepki ölçeklerinin ortalama değerleri gösterilmektedir. Sonuçlar 8 ila 32 puan arasında değişmektedir (14,51-25,50 puan orta sonuçları ve 25,51-32 yüksek sonuçları göstermektedir).

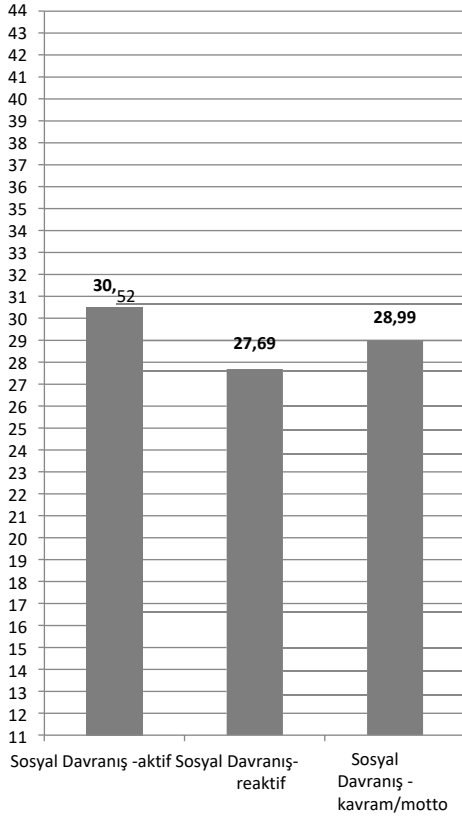
Şekil 3.

İlginç bir şekilde, benlikle duygusal tepkiler ve başkalarıyla tepkiler ölçeklerinin sonuçları incelenen grupta orta aralıkta ve neredeyse eşit değerde olmasına rağmen, üçüncü boyut - yüksek sonuçları temsil etmektedir. Bu kombinasyon, deneklerin ilişkisel boyutlar olarak birincil kapasitelere büyük önem verme yönündeki genel eğilimi olarak yorumlanabilir. Çağdaş araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda bu şartıcı değildir

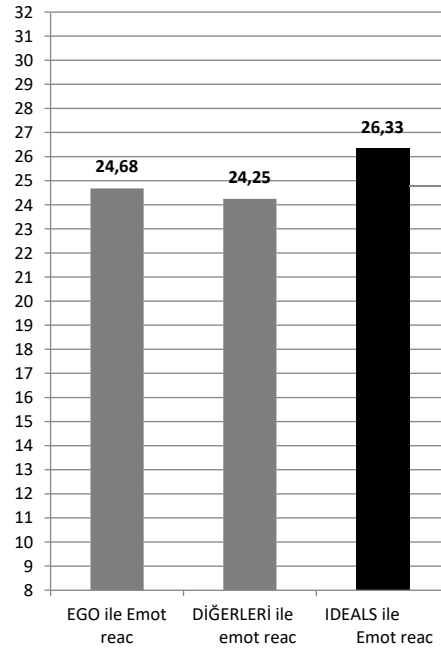
terapötik ilişkinin terapinin etkinliğini etkileyen güçlü ve spesifik olmayan bir faktör olduğunu göstermektedir (Cooper, 2010; Szymańska, Dobrenko, Grzesiuk, 2016).



Şekil 1. Birincil Kapasiteler İkincil kapasiteler, birincil kapasiteler, çatışma tepkileri ve 93 kadında Model Boyut ölçekleri



Şekil 3. Duygusal tepkiler ölçeği 93 kadın



Şekil 2. Sosyal davranış ölçekleri 93kadın

## Sonuçlar

1. Pozitif Psikoterapi alan kız öğrencilerin WIPPF2.0 profilinde 3 birincil kapasite için yüksek sonuçlar elde edilmiştir: Umut, Sevgi, Güven ve 2 ikincil kapasite: Adalet ve Güvenilirlik. Bu kapasitelerin özellikle yardım mesleklerinde çalışmayı seçen bireyler için önemli olduğu varsayılmaktadır.

2. IDEALS ile Duygusal Tepki ölçeğinde de yüksek sonuçlar bulunmuş, diğer ölçekler orta sonuç aralığında yer almış ve incelenen grupta düşük sonuç bulunmamıştır. Bu kombinasyon, katılımcıların ilişkisel boyutlar olarak birincil kapasitelere büyük önem verdiklerini göstermektedir.

3. Profilin yüksek sonuçlarını temsil eden ölçekler, %20'nin altındaki varyasyon katsayısı değerleriyle nispeten homojendi.

4. Çalışma sadece açıklayıcı niteliktedir ve elde edilen sonuçların teyit edilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

## Teşekkür

Yazarlar, WIPPF2.0'ın yorumlanmasındaki desteği için Bay Arno Remmers, MD, Wiesbaden, Almanya'ya teşekkür eder.

## Referanslar

- [1] ARTIGAS, L., JARERO, I., MAUER, M., LÓPEZ CANO, T., & COOPER, M. (2010). *Efektywność psychoterapii i poradnictwa psychologicznego. Wyniki badań i praktyka kliniczna*. [Danışmanlık ve psikoterapide temel araştırma bulguları. Gerçekler dostça]. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Varşova, Polonya [Lehçe].
- [2] KURKIEWICZ, J., STONAWSKI, M. (2005). *Podstawy statystyki* [İstatistiğe giriş], Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z o.o., Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków (Polonya), s. 75 [Lehçe].
- [3] PESCHKIAN N., DEIDENBACH, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychoterapie und Familientherapie (WIPPF)*, (s. 128-276), Springer-Verlag, New York (ABD).
- [4] PESCHKIAN, N. (2016). *Positive Family Therapy*, AuthorHouse UK. 428 s. (ilk basım 1986, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg (Almanya)).
- [5] PESCHKIAN, N. (1987). *Pozitif Psikoterapi. Theory and Practice of a New Method*, Springer-Verlag (Almanya, ABD).



- [6] **PESCHKIAN, N. (2016).** *Günlük yaşamın pozitif psikoterapisi.* Bloomington, ABD: AuthorHouse. 326 s. (ilk Almanca baskı 1977).
- [7] **PESCHKIAN, H., REMMERS, A., (2020).** *Pozitif Psikoterapi: bir giriş.* İçinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Eds.) Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji, (11-32), Springer, Cham (İsviçre).
- [8] **REMMERS, A., PESCHKIAN, H. (2020).** *Pozitif Psikoterapide İlk Görüşme,* İçinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editörler) Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji, (s. 309-329), Springer, Cham (İsviçre).
- [9] **REMMERS, A. (1996).** WIPPF2.0 int. Psikoterapötik Anket WIPPF'in Uluslararası Kullanım için Kültürlerarası Uyarlaması. Teorik ve Pratik Yönleri. WIPPF2.0 int. - Транскултурална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. *Positum Dergisi*, Varna, s. 13-28.
- [10] **SERDIUK, L., OTENKO, S. (2021).** Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (WIPPF) için Ukraynaca dil uyarlaması. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1, No 1, s. 11-14.
- [11] **SINICI, E., SARI, T., MADEN, Ö. (2014).** Pozitif Psikoterapi açısından Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) hastalarında birincil ve ikincil kapasiteler. *Uluslararası Psikoterapi Dergisi*, Cilt 18, No. 3, s. 17-31.
- [12] **SZYMAŃSKA, A., DOBRENKO, K., GRZESIUK, L. (2016).** Cechy pacjenta, jego doświadczenia z przebiegu psychoterapii i skuteczność psychoterapii. [Hasta özellikleri, psikoterapiden hasta deneyimi, ve psikoterapi etkinliği]. *Annals of Psychology*, Vol. 19, No 3, pp. 583-603 [Lehçe].
- [13] **ZAREK, A., WYSZADKO, A. (2018).** Potencjalności aktywne jako kompetencje społeczne - profil psychologiczny studentów medycyny w koncepcji Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej. [Sosyal yeterlilikler olarak gerçek yetenekler - Kültürlerarası Pozitif Psikoterapi kavramında tıp öğrencilerinin psikolojik profili], *Pomeranian Journal of Life Science*, Vol. 64, No 1, 85-91 [Lehçe].

### Çalışma sınırlamaları

Çalışmanın önemli bir sınırlaması WIPPF2.0'in çeviride kullanılmasıdır. Ne yazık ki uyarlama henüz yapılmamıştır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı da örneklem büyüklüğüdür. Çalışmanın sonuçları, Polonya'daki kadın psikoterapi öğrencileri popülasyonuna genellenemez. Çalışma sadece açıklayıcıdır ve elde edilen sonuçları doğrulamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

### Finansman kursu

Sunulan araştırma sonuçları Simple sistemi kayıtlarına göre SUB.A150.20.001 numarası ile ilgili konu dahilinde gerçekleştirilmiştir.

# POZİTİF PSİKOTERAPİYE DAYALI BEŞ AŞAMALI VE BEŞ YETENEKLİ AKTÜEL ÇATIŞMA ÇÖZME YÖNTEMİ: TRUST-PHAL YÖNTEMİ

## Ali Eryılmaz

Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi,  
Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik,  
PPT Temel Eğitimci (İstanbul, Türkiye)

**E-posta:** erali76@hotmail.com; [aeryilmz@yildiz.edu.tr](mailto:aeryilmz@yildiz.edu.tr)

**ORCID:** [0000-0001-9301-5946](https://orcid.org/0000-0001-9301-5946)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023



Pozitif psikoterapi süreci, danışanların temel, gerçek ve temel çatışmalarını çözmek için çalışır. Birçok uygulayıcı bu çatışmaları kendi yöntemleriyle çöze de standart ve etkili yöntemlere ihtiyaç vardır. Bu çalışmanın amacı, beş yetenek ile beş aşamada gerçek çatışmayı çözmeyi içeren Trust-PHAL Yöntemini araştırmaktır. Bu yöntemde fiili çatışmayı çözmek için kullandığımız beş yetenek vardır: güvenilirlik, kibarlık, dürüstlük, başarı, sadakat. Başka bir deyişle, yöntem Güven (güvenilirlik) P (Kibarlık) H (Dürüstlük)A (Başarı) L (Sadakat) olarak ifade edilebilir. Kullanılan her bir yetenek pozitif psikoterapinin beş aşaması ile tutarlıdır. Çalışmada Güven- PHAL Yönteminin psikoterapi sürecinde nasıl kullanıldığına dair bir örnek verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** gerçek çatışma, beş aşama, güven-PHAL yöntemi, çatışma çözümü, pozitif psikoterapi

## Giriş

Danışanın kişilik yapısı incelendiğinde kişinin çatışmalı bir yapıya sahip olduğu görülebilir. Bireyin birbiriyle çelişen dürtüleri, istekleri, beklentileri ve ihtiyaçları içsel gerilim yaratır. Kişiler bu gerilimi olumlu ve olumsuz yollarla azaltabilirler. Çatışmalar sadece içsel psikolojik yapılar arasında meydana gelmez (Blatt, 2007). Kişiler arası süreçlerde de insanlar sürekli çatışmalar yaşarlar. Kişiler arasındaki çatışmalar pozitif psikoterapide gerçek çatışma olarak adlandırılır (Pesceskian, 1997). Ancak her insan bu içsel çatışmaları kolaylıkla çözemez ve bir psikoterapistin yardımına ihtiyaç duyabilir.

Çatışmaların incelenmesini içeren birçok psikoterapi yöntemi vardır. Bu yöntemlerden biri de psikodinamik yaklaşımdır (Herzog, 2005).

Pozitif psikoterapi de bir terapi ekolüdür çatışma konusunu incelemektedir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın bu bölümünde öncelikle psikodinamik açıdan çatışma konusu ele alınmıştır. Ardından çatışma konusu pozitif psikoterapi açısından ele alınmıştır.

## Metodoloji

### 2.1. Çatışmaların Psikodinamik Doğası

Psikodinamik bir bakış açısıyla, çatışmanın yaşandığı alan bilinçaltı/bilinçdışı olarak kabul edilir. Bilinçdışı, arzuların yüzeyle çıkmak için izlediği yolun bir örneğidir. Ayrıca çatışmada önemli bir yere sahip olan kişilik unsuru ise id'dir. İd, haz ilkesine göre hareket eder. Her ne pahasına olursa olsun dışarı çıkmak, tatmin olmak ve

acı veren gerilimlerden kurtulma (Blatt, 2007; Herzog, 2005).

Bilinçdışı id olarak ifade edilir. Olgunlaşma ve gelişim sırasında idin bir kısmı dış dünyayla etkileşim sonucunda benliğe dönüşür. Kendini koruma ve id'in baskılarına ve gerçekliğin taleplerine direnmenin yollarını bulma, benliğin temel işlevleri olarak görülür. Ego, içgüdüsel boşalımı geciktirme ya da bazı mekanizmalarla kontrol etme becerisi kazanır. Bu mekanizmalar arasında savunma mekanizmaları da yer alır. Süperego, çocuğun ilk çatışmalarının kalıntılarının bir gelişimi olarak görülür. Bu çatışmalar özellikle ebeveyn veya diğer otorite figürleriyle ve çocuğun onlarla özdeşleşmesiyle ilgilidir. Süperego vicdanın aracıdır; vicdanın bilinçdışı olarak kabul edilen kısmını oluşturur. İd, ego ve süperego bilinçsiz olarak çalışır. Benlik, yani ego, id, süperego ve dış dünyadan gelen talepleri karşılamak için düzenleyici bir rol üstlenir (Sandler, vd., 1992).

Ego psikolojisine göre; bilinçaltı çatışma kavramı, dürtüler ya da törevleri ile bunlara karşı yöneltilen savunma eylemleri arasındaki çatışmadır. Bu sürecin gerçekleştiği durumlar, id ve ego arasında ve süper ego tarafından yönlendirilen baskılar ya da savunmalar olarak görülür (Kernberg, 2005). Savunmaya yönelik olarak organize edilmiş içsel nesne ilişkilerine dayanan nesne ilişkileri arasında çatışma arzu edilir ya da çatışmadan korkulur (Kernberg, 1988). Bu, nesne temsilinin benlikte yarattığı güçlü bir duygudur. Bireylerin dürtülerinin hem arzulan hem de arzulanmayan yönleri vardır. Bu istenen ve istenmeyen dürtüler sonucunda suçluluk, cezalandırılma, sevgi kaybı ve terk edilme gibi duygular ortaya çıkar.

Psikanalitik bakış açısına göre; bir diğer çatışma türü de dürtüler ya da dürtü türleri arasında ortaya çıkan ve birbirlerine karşı savunma üretmelerine neden olan bilinçdışı çatışmalardır. Bu çatışma, id'den gelen bilinçdışı dürtüleri tatmin etme arzusu ile süpregonun baskısını da içeren ego arasındaki çatışmadır. Aynı zamanda bu çatışmaya içselleştirilmiş nesnelere arasındaki ilişkiler de eşlik eder. Arzu edilen ya da korkulan nesnelere ve bu nesnelere yasakları da bu sürecin bir parçası olarak kabul edilir (Kernberg, 1988).

## 2.2. Pozitif Psikoterapi ve Çatışma

Tüm insanlar farkında olmadıkları bir takım yeteneklerle doğar, ancak bu yetenekler her zaman mevcuttur. Her ne kadar herkes doğduğu andan itibaren aynı eğitimden geçmiş olsa da

doğduğunda, kendine özgü bir şekilde eğitim alacağı için diğer insanların beklentileri tam olarak gerçekleşmez. Her birey ailesi ve gelenekleri ile yaşadığı deneyimlere eğitim yoluyla kendisine aşılana düşünceyi de ekleyerek ve aynı zamanda sosyal çevrenin istediği şekilde davranmayı öğrenerek farklı yeteneklerle yetişir. Sonuç olarak insanlar anlaşamıyor, çatışma ortaya çıkıyor. Elbette çatışmaların kökeninde tek bir kişi yoktur. Çünkü çatışmaların kendi gelişim hikâyeleri vardır (Pescesckian, 1990).

Çatışmaların temelinde farklı yeteneklerle yetişmek ve eğitim almak olsa da genel olarak din, dil, ırk vb. Herhangi bir ayırım olmaksızın tüm insanlar için ortak olan temel yetenekler vardır. Bunlar birincil ve ikincil kabiliyetler olarak ikiye ayrılır. İkincil yetenekler bilgi aktarımı ve bilme kapasitesini ifade eder. Bunlar bireyin ait olduğu sosyal grubun normlarını yansıtır. Ayrıca; dakiklik, temizlik, düzen, itaat, nezaket, dürüstlük, tutumluluk vb. Bu ikincil yetenekler insanlarla ilişkilerde önemli bir rol oynar. Kibir, özensizlik, temizlik, kirlilik, gecikme, vicdanlılık takıntısı ve güvenilmezlik sosyal çatışmaların yanı sıra psikolojik ve psikosomatik tepkilere de yol açar (Pescesckian, 1990). Birincil yetenekler sevmek kapasitesi ile ilgilidir. Sevgi, sabır, örnek olma, zaman, temas, cinsellik, güven ve umut gibi unsurlardan oluşurlar. Ayrıca bu yeteneklerin ikincil yetenekler üzerinde pekiştirici etkisi vardır (Pescesckian, 1997).

Farklılaşma analizi, her insanın bilme ve sevmek kapasitesine sahip olduğu varsayımına dayanır. Bozuklukların temel yeteneklerle hiçbir ilgisi yoktur. Kötü insan diye bir şey yoktur. Birine katlanamıyorsak, bunun nedeni istediğimizden farklı görünmesi olabilir. İkincil ve birincil yetenekler birbirleriyle uyum içinde olduklarında tüm güçlerini ortaya koyabilirler. Gerçek yetenek bozuklukları, birincil ve ikincil yetenekler arasındaki uyumsuzluktan, yalnızca birincil yeteneklerin uyumsuzluğundan veya ikincil yeteneklerle ilgili sorunlardan kaynaklanabilir. Temel olarak, psikolojik ve psikosomatik sorunlar gerçek yeteneklerin yeterince farkına varılmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. İnsanlar yaşamlarında birincil ve ikincil yeteneklere verdikleri önem açısından da farklılık gösterirler (Pescesckian, 1997, 2012). Bu noktada üç önemli tip ortaya çıkmaktadır:

**Saf-birincil tip:** Birincil yetenekler aşırı vurgulanırken ikincil yetenekler

az vurgulanır. Öte yandan birincil tipteki insanlar birincil yeteneklere çok fazla değer verirler, bu nedenle sürekli başkalarından yardım isterler ve sorumluluk almaktan kaçınırlar. Sürekli fedakâr ve acı çeken ya da dini konularla çok fazla meşgul olan kişilerdir.

**İkincil tip:** Birincil yeteneklere yeterince vurgu yapılmazken ikincil yeteneklere aşırı vurgu yapılır. İkincil tip insanlar ikincil yeteneklere birincil yeteneklerden çok daha fazla değer verir ve bu nedenle birçok yanlış inançla yaşarlar. Başarıları oranında değerli olduklarına ve her şeyi tek başlarına yapabileceklerine inanırlar. Bu yüzden saplantılı ve bağnaz insanlar olarak karşımıza çıkarlar.

**Çift bağlantılı tip:** Birincil ve ikincil yetenekler bir veya daha fazla kişi tarafından rastgele önemsenir. Bu ikisinin dışında, çift bağlı tipler, yetiştirilmelerinde ebeveynlerin birincil ve ikincil yeteneklere rastgele vurgu yapması nedeniyle ortaya çıkar. Bu kişiler neredeyse her konuda kararsızdır ve ne istediklerine karar veremezler (Peseschkian, 1990, 2012).

Bu üç farklı tip aslında ebeveynlerinin onlara çocukken verdiği eğitimden kaynaklanmaktadır. Örneğin profesyonel anneler temelde çocuğun yanındadır ve çocuk için ne gerekiyorsa onu yapar. Ya da endişeli anne aldığı eğitimden dolayı çocuklarını yetiştirirken bu eğitimi çocuklarına aktararak onları tüm zor ve tehlikeli şeylerden korumaya çalışır. Tüm bu tipler farklı eğitim biçimlerinin sonucudur. Çatışma davranışlarımızın temelini oluşturur (Peseschkian, 1990, 2012).

### 2.3. Pozitif Psikoterapi ve Aktüel Çatışma

Pozitif Psikoterapi, insanların olumlu yönlerini vurgulayan kültürlerarası, dinamik yönelimli bir terapidir. Psikoterapiye göre, insanın bilme ve sevme kapasiteleri birincil ve ikincil ortaya çıkmasına Yeteneklerin aşırı kullanımı veya az geliştirilmesi psikopatolojinin nedenidir (Eryılmaz, 2017, 2020; Peseschkian, 1997). Öte yandan, yeteneklerin dengeli bir şekilde kullanılması bireylerin psikolojik işlevselliğine olumlu katkı sağlamakta ve birçok çatışmanın çözümünde etkili olmaktadır.

Pozitif psikoterapi sürecinde danışanların anahtar, gerçek ve temel çatışmaları çözülmeye çalışılır. Gerçek çatışma, kişilerarası ilişkiler sürecinde ortaya çıkan çatışmadır (Eryılmaz, 2020; Peseschkian, 1997). Bu noktada

gerçek çatışma da çatışmanın adıyla birlikte ele alınmaktadır.

Çatışma, değerler, çıkarlar ve hedeflerdeki farklılıklardan ve bireyler arasındaki tercih farklılıklarından kaynaklanır. Birinin kazanması ve diğerinin kaybetmesi ile sonuçlanan bir anlaşmazlık çatışma olarak tanımlanır (Fisher, 1990). Çatışma durumunda bireyler birbirlerine karşı zıt tepkiler verirler. Çatışma sürecinde olumsuz duygular da harekete geçer (Fisher, 2000).

Çatışma belirli aşamalardan geçerek ilerler. Bu noktada çatışma aşamalarının başında çatışmayı ortaya çıkaracak bir durum oluşur. İkinci aşamada bireyde çeşitli olumsuz duyguların ortaya çıkması ile çatışmanın algılanması gerçekleşir. Çatışma algılandıktan sonra üçüncü aşama bireylerde çeşitli olumsuz çatışma davranışlarının ortaya çıktığı aşamadır. Son aşamada ise çatışmanın çözüldüğü ya da daha güçlü hale geldiği durumlar gözlemlenir (Robbins ve Judge, 2008).

Çatışmanın olumlu sonuçları olduğu kadar yıkıcı etkileri de olabilir. Çatışmanın dezavantajları ise mutsuzluk, sinirlilik gibi olumsuz duygulara ve birçok psikolojik soruna yol açması ve olumlu düşüncenin bozulmasına neden olmasıdır. Ayrıca fiziksel sorunlara da neden olur. Neden olduğu psikolojik ve fiziksel sorunlar motivasyon kaybına, ilgisiz tutuma ve hatta istifa kararına yol açabilir. Sonuç olarak çatışma, çeşitli kaynak, zaman, enerji ve işgücü kaybına neden olmakta ve maliyetleri artırmaktadır (Kriesberg, 2007).

Çatışmaların olumsuz yönlerinin yanı sıra olumlu yönleri de vardır. Sorunun araştırılması ve çözümünü için çaba sarf edilmesi, verimli stratejiler sayesinde ilişkilerin daha güçlü, sağlıklı ve tatmin edici hale gelmesine yardımcı olunması, düşmanlık gibi olumsuz duyguların önüne geçilmesi çatışmanın faydaları arasında sayılabilir. Ayrıca çatışmalar, tarafların kendi ihtiyaçlarının farkına varmasını sağlamak, bireyin öz saygısını artırmak, yeni fikirlerin ortaya çıkmasına yardımcı olmak, etkinlik ve verimliliği artırmak gibi faydalar da göstermektedir (Deutsch vd., 2011).

### 2.4. Pozitif Psikoterapi ve Fiili Çatışmanın Çözümü

Pozitif Psikoterapi yaklaşımı aslında bir başa çıkma yaklaşımıdır. Pozitif Psikoterapi yaklaşımına göre insanların sorun yaşadıklarında ve mutsuz olduklarında Pozitif Psikoterapinin temel kaynaklarına yönelerek çatışma ile baş ettikleri görülmektedir (Peseschkian, 1997). Pozitif Psikoterapi



Bu makalenin yazarı tarafından Folkman ve Lazarus'un (1983) başa çıkma modelinden uyarlanan aşağıdaki model

modeli, Pozitif Psikoterapi'yi özetler çatışma ile başa çıkma yaklaşımı (Tablo1).

Tablo 1

**Çatışma ile Başa Çıkma Pozitif Psikoterapi Süreci (Lazarus ve Folkman, 1984'ten uyarlanmıştır)**

Nedensel Önc	→ Aracı Süreç	→ Anlık Etki	→ Uzun Vadeli Etki
1. Bireysel Değişken: - Bilme Kapasitesi - Sevme Kapasitesi	1. Değerlendirme: Gerçek, önemli ve temel çatışma durumlarını deneyimleme	1. Duygusal Değişimler	1. Öznel iyi olma hali
2. Ortam Değişkeni: - Çevresel talepler - Çevresel kaynaklar - Çevresel engeller - Geçici zamana bağlı faktörler	2. Başa Çıkma Kaynaklarına Danışmanlık: - Vücut - Başarı - İlişki - Maneviyat/Fantezi	2. Fizyolojik Değişiklikler	2. Sağlık veya hastalık
	3. Başa çıkma yöntemleri - Duygusal kaynak temelli başa çıkma: Birincil Yetenekler - Bilgi Temelli Başa Çıkma: İkincil Yetenekler	3. sonuçlarının niteliği	.Sosyal işlevsellik

Bireyler herhangi bir çatışma durumuyla karşılaştıklarında, çatışma durumunun iki önemli nedensel öncülü vardır. Bu nedensel öncüllerden biri birey değişkenidir. Pozitif Psikoterapi yaklaşımı, birey değişkeni içerisinde bilme ve sevme kapasitelerine yer verir. Çevre değişkeninin unsurları ise çevresel talepler, kaynaklar, engeller ve zamansal faktörlerdir. Birey çatışma durumunu değerlendirir. Daha önce de belirtildiği gibi üç önemli çatışma durumu ortaya çıkmaktadır. Bunlar gerçek, anahtar ve temel çatışmadır. Yaşanan çatışma ile baş edebilmek için birey öncelikle baş etme kaynaklarına yönelir. Pozitif psikoterapi açısından dört önemli kaynak vardır. Bunlar duyular (beden), sezgi (fantezi), zihin (başarı) ve gelenektir (ilişki) (Eryılmaz, 2020).

Bireyler çatışma ile başa çıkma bu alanlardan birine yönelirler. Bu yönelimde önemli olan faktör bireyin sahip olduğu sermayedir. Bazı bireyler için bedenleri önemli bir sermaye iken, bazıları için ilişkiler, başarı alanı, bazıları ise maneviyat/fantezi alanını önemli bir sermaye olarak görmektedir. Bireyler bu alanlarda başa çıkmaya çalışırken

duygu temelli ya da bilgi temelli başa çıkma yöntemlerini de kullanmakta, bu noktada birincil ve ikincil yetenekler ortaya çıkmaktadır. Yeteneklerin gelişmemiş olması, bireylerin aracı değişkenlere sahip olmaması anlamına gelir ki bu durumda bireylerin sağlığı olumsuz etkilenir. Yeteneklerin çok fazla geliştirilmesi ve aşırı kullanılması bazen bireylerin çatışmalarda kaynaklarını dengesiz bir şekilde kullanması anlamına gelir ki bu durumda da bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığı olumsuz etkilenir. Yeteneklerin başa çıkma aracı olarak dengeli bir şekilde kullanılması bireylerin sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Eryılmaz, 2020).

Altta yatan çatışmayı çözmenin birçok yolu vardır. Bunların en başında danışanlarda asıl çatışma sürecine dair farkındalık yaratmak gelir. Daha sonra psikoterapist, temel çatışmayı oluşturan unsurların incelenmesi için danışanlarda farkındalık yaratmalıdır. Bir diğer yöntem, psikoterapistin model boyutlarının farkındalığı yoluyla gerçek çatışma hakkında farkındalık yaratmaktır. Diğer çalışma yöntemleri ise ana çatışmanın kişilik unsurları açısından incelenmesi ve

Ana çatışmada ortaya çıkan işlevsiz duygu ve düşüncelerin düzenlenmesi (Eryılmaz, 2020).

Psikanalitik bakış açısıyla, tüm çatışma durumlarında olduğu gibi, temel çatışma durumunda dahi çatışmanın çözülebilmesi için öncelikle çatışma sürecine dair bir farkındalık yaratılmalıdır. Bu noktada çatışmanın oluşum sürecinde dört önemli faktör etkilidir. Bunlardan ilki cinsel ve saldırgan dürtülerle hareket etme arzudur. Bu arzu, bireyin belli bir etkinliğe ya da nesneye yönelmesiyle kendini gösterir. İkincisi, bu dürtülerin yanlış ve tehlikeli olduğunu savunan ve eyleme geçmelerini yasaklayan bir sistemin varlığıdır. Üçüncüsü, çatışma durumunda ortaya çıkan kaygı ve depresyon gibi duyguların keşfedilmesidir. Son olarak da bireyin kullandığı savunma mekanizmalarının ortaya çıkarılmasıdır (Abend, 2005). Pozitif Psikoterapinin

bakış bakış noktasındancinsel ya da saldırgan dürtüler yerine, bireylerin sevme ve bilme kapasiteleri üzerinde hareket etme istekliliği ortaya çıkan ilk aşamadır.

Ardından diğer yeteneklerin ortaya çıkmasını isteme aşaması gelir. olarak, yeteneklergeçirmeyi engelleyen veyaistemyasakların ortaya çıkması söz konusudur. Ortaya çıkan duygular ele alınmalı ve analiz edilmelidir. Son olarak, danışanlar tarafından kullanılan savunma mekanizmaları incelenmelidir. Özetle, danışanlara gerçek çatışma sürecinde aktive olan yetenekler hakkında sorular sormak ve dört alanda farkındalık yaratmak, çatışma sürecinde etkili bir araçtır.

fiili çatışmanın çözümü (Eryılmaz, 2020).

**Fiili Çatışmanın Beş Aşamada Çözülmesi ve Pozitif Temele Dayalı Beş Yetenek Psikoterapi: Güven (trustworthiness) P (politeness), H (honesty) A (achievement) L (sadaikat) Yöntemi**

Gerçek çatışma genellikle kişiler arası çatışmadır. Kişilerarası çatışma, iki bireyin bir ilişkide uyumsuz hedefleri, ihtiyaçları ve yaklaşımları olduğunda ortaya çıkar. Bu çatışmalar sonucunda bireyler iletişimlerini keserler. İletişim becerilerinin öğrenilmesi bu tür çatışmaların çözümünde en etkili çözüm yollarından biridir (Eryılmaz, 2020).

Pozitif Psikoterapi kavramları açısından asıl çatışmanın çözümü ele alınmalıdır. Pozitif Psikoterapi'nin en önemli özelliği

insanları kapasite sahibi varlıklar olarak görür. Bu noktada, danışanların çeşitli kapasiteleri, mevcut çatışmalarının çözümünde önemli bir araç olabilir.

Bu çalışmada ele alınan fiili çatışmayı çözmeye yöntemi Güven-PHAL Yöntemi olarak adlandırılmıştır. Böyle bir isimlendirmenin yapılmasındaki dayanak noktası, gerçek çatışmanın çözümünde yer alan yetenekleri içermesidir. Güven-PHAL Yöntemini ayakta tutan pozitif psikoterapi yetenekleri güvenilirlik, nezaket, dürüstlük, başarı ve sadakattir. Bu gerçeğe ve literatüre dayanarak (Abend, 2005; Eryılmaz, 2020; Fisher, 2000, Peseschkian, 1997) Pozitif Psikoterapinin beş aşamasını ve çatışmayla doğrudan ilgili yetenekleri içeren Trust-PHAL Yöntemi geliştirilmiştir.

**Trustworthiness kelimesinin kullanımı:** Güvenilirlik kelimesi Türkçe sözlüklerde (2022) isim olarak; "Güvenilir olma durumu", "Alınan borcun geri ödenebileceğine ilişkin güvence, güvenilirlik" olarak tanımlanmaktadır. Sıfat olarak ise güvenilir kelimesi kullanılmaktadır. Trustful kelimesi "güvenilir" anlamına gelmektedir. Pozitif Psikoterapi açısından güvenilirliği tanımlamak da önemlidir. Öncelikle Pozitif Psikoterapi'de güvenilirlik ikincil yetenekler kapsamında değerlendirilir. Bu bağlamda güvenilirlik, bireylerin düşündüğü ve davrandığı gibi olması anlamına gelir: "İş hayatında ve toplumda güvenilirlik çok önemlidir", "Tam olarak güvenemediğiniz bir kişi asla arkadaşınız olamaz" ve "Verdiğim sözleri her zaman tutarım".

Gerçek çatışma çözümü sürecinde güvenilirlik yeteneğini kullanmak önemlidir, çünkü çatışmanın doğası gereği insanlar çatışma çözümünde kaybeden olmak istemezler. Bu noktada güvenilirlik yeteneğini kullanmak karşı tarafa "Merak etme, ben senin de çıkarlarını düşünüyorum. Hem senin hem de benim kazanacağım bir çatışma çözüm yöntemi oluşturacağız. Senin haklarını da koruyacağım." Güvenilirlik kabiliyetini kullanmak için karşı tarafa aşağıdaki ifadeleri kullanabiliriz:

- Seni çok seviyorum ve ilişkimizin devam etmesini istiyorum.

- Siz benim için çok değerli bir arkadaş/eş/meslektaşınız.

- Birçok başarılı iş yapmak istiyorum gelecekte de sizinle iş yapacağım.

- Hayatıma kattığınız çok önemli şeyler var.

- Gelecek hakkında ne söyleyebilirsiniz?

- Her zaman sizin çıkarlarınızı korudum ve koruyacağım

**Kibarlık kullanımı:** Nezaket, sözlüklerde de çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (2022) nezaket isim olarak kullanılmıştır. Nezaket, başkalarına karşı saygılı ve kibar olma olarak tanımlanmaktadır. Kibar kavramı sıfat olarak kullanılmaktadır. Nazik, kibar anlamına gelmektedir.

Nezaket de iletişim sürecinde ele alınan bir kavram olarak görülmektedir. Bu noktada nezaket, başkalarının duygularını dikkate alarak iletişim kurmak anlamına gelmektedir (Brown ve Levinson, 1987). Psikolojide nezaket, negatif ve pozitif olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Olumsuz nezaket durumunda bireyler kaçınma, kısıtlama ve saygı eksikliği gibi tepkilerle karşılaşır. Negatif nezaket, bireyler kendilerini ifade etmediğinde ortaya çıkar. Pozitif nezaket ise duyguları içeren, sosyal yakınlığa neden olan, ilgi ve onay içeren nezaket olarak tanımlanmaktadır (Brown, 2015).

Pozitif Psikoterapi açısından nezaketin/kibarlığın tanımlanması da önemlidir. Öncelikle nezaket, Pozitif Psikoterapi'de ikincil yetenekler kapsamında değerlendirilir. Bu bağlamda nezaket, bireyin "görgülü insanlarla birlikte olmayı tercih etmesi" anlamına gelmektedir. Bireyin "başkalarının fikirlerini her zaman önemsemesi" anlamına gelir. Bireyler için "evet demenin hayır demekten daha kolay olduğu" anlamına gelir.

Gerçek çatışma çözüm sürecinde nezaket becerisini kullanmanın çatışma çözümünde önemli bir etkisi vardır. Çünkü nezaket becerisini kullanmak bireylere "çatışmaya senin bakış açıdan bakmak istiyorum, senin duygu ve düşüncelerin benim için önemli, seni önemsiyorum" gibi mesajlar verir. Bu tür mesajları alan bireyler çatışma sürecinde kazanıyor olabileceklerini düşünürler. Bu düşüncenin bir uzantısı olarak da çatışmayı çözme motivasyonları artar. Kibarlık becerisini gerçek çatışma sürecinde kullanabilmek için psikoterapist danışanlara çeşitli sorular sormalıdır. Bu sorulara örnekler aşağıda verilmiştir:

- Yaşadığımız çatışma hakkında ne düşünüyorsun?
- geçtin mi?
- İçinde bulunduğumuz bu çatışmayı nasıl tanımlarsınız?
- deneyimliyor musun?
- Bu süreçte ne tür duygu ve düşünceler yaşadınız?

**Dürüstlüğün kullanımı:** Dürüstlük kavramının birçok farklı bilimsel disiplin tarafından kullanıldığı görülmektedir. Bu bilimsel disiplinlere örnek olarak personel seçimi bağlamında ekonomi (Ryan ve Sackett, 1987), kopya çekme ve akademik dürüstlük bağlamında eğitim (Staats, Hupp ve Hagley, 2008) verilebilir. Dahası, dindarlığın bir göstergesi olarak din (Randolph- Seng & Nielsen, 2007) ve çekici insanların bir özelliği olarak algılanması açısından sosyal psikoloji (Sroufe, Chaikin, Cook & Freeman, 1976) de dürüstlüğü bir konu olarak incelemektedir.

Dürüstlük sözlüklerde de çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (2022) dürüst sıfat olarak kullanılmıştır. Dürüst, söz ve davranışlarında doğruluktan ayrılmayan kimse olarak tanımlanmaktadır. Mecazi anlamda ise dürüst, kurallara uygun ve hatasız olarak tanımlanmaktadır. İsim olarak ise dürüstlük kelimesi kullanılmaktadır. Dürüstlük kelimesinin anlamı, doğru ve dürüst olma durumu, doğru olana yakışır davranış, adalet olarak incelenmektedir.

Dürüstlüğün tanımı Pozitif Psikoterapi için de önemlidir. Öncelikle Pozitif Psikoterapi'de dürüstlük ikincil yetenekler kapsamında değerlendirilir. Bu bağlamda dürüstlük, bireylerin açık olması anlamına gelmektedir. Bireyler "açıklık ve dürüstlüğün başkalarına karşı saygılı olmaktan daha önemli olduğuna" inandıklarında, "fikirlerini çok açık ve doğrudan bir şekilde ifade eden insanlardan hoşlandıklarında" ve "fikirlerini açıkça ifade etmeyi tercih ettiklerinde" dürüstlük yeteneklerini yüksek düzeyde kullanıyorlar demektir.

Gerçek çatışmayı çözmek için, psikoterapist danışana dürüstlük becerisini kullanmayı öğretmelidir. Bu aşamada, danışanın gerçek çatışmayı çözmek için karşı tarafa bilgi sunması gerekir. Danışan, kendi istek ve beklentileri hakkındaki bilgileri karşı tarafa açık bir şekilde sunmalıdır. Kendi istek ve beklentilerimizle ilgili bilgileri karşı tarafa açıkça sunmak, karşı tarafın bizim bakış açımızı anlamasına yardımcı olur. Bu durumda belirsizlik ortadan kalkar. Bu durumun sonucunda kişiler karşılıklı olarak kendilerini ayarlayacaklardır.

**Başarı kullanımı:** Başarı sözlüklerde de çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (2022) başarı isim olarak kullanılmıştır. İsim olarak başarı kelimesi "başarı" olarak tanımlanmıştır. İsim olarak

sıfat, ulaşılabilir kelimesi kullanılır. Ulaşılabilir kelimesi "başarılı, üstesinden gelinmiş" anlamına gelmektedir.

Pozitif Psikoterapi açısından başarıyı tanımlamak da önemlidir. Öncelikle Pozitif Psikoterapi'de başarı ikincil yetenekler kapsamında değerlendirilir. Bu bağlamda başarı, bireylerin "tembel olmak genellikle kötü sonuçlar doğurur", "kendimi işe ve başarıya fazla odaklanmış olarak görüyorum" ve "biri tembellik yaptığında kendimi iyi hissetmiyorum" şeklinde düşünceleri anlamına gelmektedir. Aynı zamanda başarı, iş bağlamında çatışma ile başa çıkmanın bir kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Buna göre başarı alanında bireyler; "Sorunlarım olduğunda daha çok çalışmayı tercih ederim", "Çalışırken sorunlarımı unuturum" ve "Özellikle sorunlarım olduğunda performans benim için en önemli şeydir" gibi düşünme ve davranma anlamına gelmektedir.

>Pozitif psikoterapinin bakış

noktasından gerçek çatışmasürecindeçözmek için başarıya yeteneğini kullanmak çatış problem çözme adımlarına uygun olarak ele almak anlamına gelirBu noktada psikoterapist danışanlara problem çözme adımlarını öğretir.

Özellikle çatışmayı çözmek için çoklu çözümler üretmek önemli bir başarı kriteridir. Ayrıca, karşı tarafa bir seçenek sunmak ve tepkisini bekleyip görmek gerekir. Eğer seçilen seçenek işe yaramazsa, diğer seçeneğe yönelmek iyi olacaktır.

**sadakat**kullanımı: ayrıca

sözlüklerde çeşitli anlamlarda Vefa, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (2022) isim olarak kullanılmaktadır. Sadakat "içten bağlılık" olarak tanımlanmaktadır. İsim olarak vefanın ikinci anlamı

"sağlam ve güçlü dostluk"tur.

Pozitif Psikoterapi açısından sadakati tanımlamak da önemlidir. Öncelikle Pozitif Psikoterapi'de sadakat ikincil yetiler kapsamında değerlendirilmektedir. Bu bağlamda sadakat, bireylerin "eşlerinin her zaman kendilerine sadık olmasını beklemeleri", "sadakatin/sadakatin iyi bir insan karakteri için vazgeçilmez olduğuna inanmaları" ve "bir karar verdiklerinde ne olursa olsun bunu korumaları gerektiği" anlamına gelmektedir.

Pozitif psikoterapi açısından, gerçek çatışmayı çözmek için sadakat yeteneğini kullanmak, karşı tarafla bir anlaşma yapmak anlamına gelir. Bir anlaşmaya varılmışsa, bu anlaşmayı güçlendirmek için çalışmak gerekir. Psikoterapist danışana, olası güçlendirici unsurlara odaklanma becerisi

olduğunu öğretir.



seçenekler sunmak, bu seçenekleri diğer tarafla paylaşmak ve sadakat yeteneğini kullanmak.

### 2.5. Güven-PHAL Yöntemi ile gerçek çatışmanın çözümüne ilişkin vaka örneği

Bu çalışmada, Pozitif Psikoterapi yetenekleri çerçevesinde gerçek bir çatışmanın çözümüne ilişkin bir vaka örneği verilmiştir. Danışan evli ve iki çocuk sahibi 45 yaşında bir makine mühendisidir. Bir arkadaşının kendisine borcu vardır. Ancak, borçlarından kaynaklanan parayı alamamaktadır. Bu danışan için gerçek bir çatışma durumudur. Güven-PHAL yöntemi danışana öğretildikten sonra, danışan kendisine borcu olan kişiyle görüşmeye hazırlanır. Bunun için danışan ve terapist rol oynar. Psikoterapist, danışana borçlu olan bireyi temsil eder. Danışan ve terapist süreçte adım adım şu şekilde ilerler.

#### Aşama 1- Güvenilirliği kullanma:

**Müşteri:** Sizinle uzun zamandır çalışıyoruz. Sizi bir insan olarak seviyorum. Size saygı da duyuyorum. İlişkimizin de belli bir noktada pozitif kalmasını istiyorum. Aynı zamanda ailelerimizin de birbirimize olan algılarının ve sevgilerinin değişmesini istemiyorum. Gelecekte sizinle iş yapma fırsatlarının tükenmesini istemiyorum.

**Psikoterapist:** Teşekkür ederim. Siz önemlisiniz benim için de. Ben de senin için aynısını düşünüyorum.

#### Aşama 2- Kibarlığı kullanma:

**Müşteri:** Şimdi size bazı sorular sormak istiyorum.

Benim sorularım:

- Söylediklerim hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Gelecek planlarınız nelerdir?
- Bu planlarda size nasıl yardımcı olabilirim?
- Çalışmalarına nasıl katkıda bulunabilirsiniz?

- Sizce aralarındaki farklar nelerdir? Aramızda mı?

**Psikoterapist:** Psikoterapist, arkadaşınızın bu sorulara nasıl cevap vereceğini düşünüyorsunuz?

**Müşteri:** Müşteri olası seçeneklerin her birini Cevaplar.

Çok fazla yer kaplamaması için cevaplar burada verilmemiştir.

#### Aşama 3- Dürüstlüğü kullanma:

**Psikoterapist:** Psikoterapist, danışandan arkadaşı hakkında ne düşündüğü hakkında bilgi vermesini istedi.

**Müşteri:** İnsanların sizi daha olumlu tanımasını istiyorum çünkü anlaşmazlığımız devam ettiği sürece insanlar sizden uzaklaşıyor. Ben bunu istemiyorum. İşinizi açmanızı istiyorum.

İtibarınızın zedelenmemesini istiyorum. Hatta itibarınızın maddi ve manevi olarak artmasını istiyorum. Önünüzdeki engellerin kalkmasını ve yolunuzun açılmasını da istiyorum. Sizin için bir engel değil, kolaylaştırıcı olmak istiyorum.

#### **Aşama 4- Başarıyı kullanma:**

**Psikoterapist:** Problem çözme aşamalarından geçerek danışanla gerçek çatışmayı çözdüler. Psikoterapist danışandan en uygun iki çözümü belirtmesini istedi.

**Müşteri:** Mahkemeye başvuracağız. Bunun olumlu ve olumsuz yönleri neler olacak? İtibar zedelenmesi, maddi kayıp (üç dört yıl sürecek) ve mahkeme sonucu kimsenin işine yaramayacak ve ürün demode olacak.

**Psikoterapist:** Nasıl olur da bir İkinizin de kaybetmeyeceği bir anlaşma:

**Müşteri:** Eski borçları yapılandırılm, yazalım ve resmileştirelim, ben de üründeki haklarımdan feragat ederek çalışma ruhsatını size vereyim.

#### **Aşama 5- Sadakati kullanma:**

**Psikoterapist:** Psikoterapist, danışanın anlaşmayı güçlendirmek için ne yapacağını sorar.

**Müşteri:** Arkadaşımın geliri neticesinde parasını alacağını belirtir. Bunun için arkadaşından ilgili tarihleri alacağını söylüyor. Arabuluculuk sözleşmesini imzalayacağını ve sürecin bitmesini bekleyeceğini belirtiyor.

Nihayetinde danışan, asıl çatışmayı çözmek için arkadaşıyla konuştu. Çatışmaya önceki tutumuyla yaklaştığında hem kendisinin hem de arkadaşının çok sinirlendiğini ifade etmiştir. Ancak çatışmayı bu yöntemle ele almanın her ikisinde de olumsuz duygular üretmediğini ifade etti. Arkadaşının durumu oldukça sakin karşıladığını ve etkileşimin sonunda her iki tarafın da çok mutlu bir şekilde ayrıldığını söyledi.

## **Tartışma**

Psikoterapilerin amacı danışanların işlevselliğini artırmaktır. Danışanların olumsuz duygu, düşünce ve davranışları işlevselliklerini bozar. Özellikle kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışmalar olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar üretir. Analitik yönelimli terapiler çatışmalara yapısal bir perspektiften yaklaşır. Pozitif Psikoterapi'de önemli bir yapı olan yeteneklerin çatışma çözümünde kullanılması, Pozitif Psikoterapi ile uyumludur.

kuramsal yapı. Buna ek olarak, kapasite temelli bir çatışma çözüm yöntemi psikoterapinin yapısal yönünü güçlendirir. Bu doğrultuda, bu çalışmada ele alınan çatışma çözüm yöntemi Güven-PHAL oldukça yapısal ve işlevseldir.

Bu çalışmada ele alınan çatışma çözme yöntemi Güven-PHAL, pozitif psikoterapi yaklaşımının beş aşamasıyla son derece uyumludur. Pozitif Psikoterapi yaklaşımına göre konsültasyon ilkesi, psikoterapinin beş aşamada yürütülmesi anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2017, 2020; Peseschkian, 1997). Bu aşamalar gözlem-mesafe, envanter durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme ve hedeflerin genişletilmesidir. Bu noktada, gözlem aşamasında danışanın sorunla arasına mesafe koyması beklenir. Bir çatışma çözme yöntemi olan Trust-PHAL'de yer alan güvenilirlik yeteneği, danışanın soruna objektif bir şekilde odaklanmasında danışan ve terapist arasında terapötik bir ittifak kurulmasına ve güven ilişkisinin tesis edilmesine yardımcı olur. Kibarlık yeteneği envanter aşamasına karşılık gelir. Danışanı anlamak için sorular sormak envanter kullanmanın en önemli göstergesidir. Dürüstlük yeteneğini kullanmak, durumsal cesaretlendirme aşamasına karşılık gelir. Bilgi sağlayarak danışanlar çatışmayı çözmeye teşvik edilir. Başarı yeteneğinin kullanılması sözelleştirme aşamasına karşılık gelir. Terapist, danışanla çatışmayı çözmek için bir eylem planı yapar. Sadakat yeteneğinin kullanılması, hedeflerin genişletilmesi ile çakışır. Psikoterapist çatışma çözümünde çözümü güçlendirecek ortak hedefler belirler (Tablo 2).

Tablo 2

## Trust-PHAL yöntemindeki yeteneklerin pozitif psikoterapi aşamalarına uyarlanabilirliği

Pozitif Psikoterapinin Aşamaları	Kullanılan yetenekler Trust-PHAL yöntemi	Ana nokta
Gözlem mesafesi	Güvenilirlik	a) Danışanın soruna objektif olarak odaklanmasına yardımcı olur b) Hastalar arasında terapötik bir ittifak kurmak c) Güven ilişkisi kurmak
Envanter	Kibarlık	a) Empatik olmak b) Perspektif almak c) Dikkat etmek
Durumsal cesaretlendirme	Dürüstlük	a) Bilgi paylaşımı b) Objektif olmak c) Bakış açımızı sunmak
Sözelleştirme	Başarı	a) Problem çözme becerilerini kullanma b) Rasyonel olmak c) Birden fazla çözüm üretmek
Hedeflerin genişletilmesi	Sadakat	a) Kararlı olmak b) Bulunan çözümün iyi bir çözüm olduğuna inanmak c) Her iki tarafın da kazanacağına inanmak

Pozitif Psikoterapi ekolü, pozitif psikoloji çalışmalarından önce ortaya çıkmış bir yaklaşımdır. Bu noktada pozitif psikoterapi kuramını ortaya atan Peseschkian'ın (1997) derin bir bakış açısına sahip olduğu görülmektedir. Kùltürler arası psikoloji perspektifinden bakıldığında doğu toplumlarında (kolektivist kùltürler) diğerleriyle bağlantılı olmak çok önemlidir (Kitiyama & Cohen, 2010). Bu bağlantıyı ifade eden önemli nokta ise insani özelliklerin tezahürüdür. Doğu'nun derin felsefesi ve dini inançları insanı makine olarak değil, organizmik bir varlık olarak görür. İnsanı insan yapan niteliklerin aynı zamanda yetenekler olduğu belirtilir. Hatta İslam inancına göre Hazreti Adem'in cennetten kovulmasının nedeni insani yeteneklerin geliştirilmesidir. Bu özellikleriyle özellikle doğu toplumlarında kabiliyet temelli çatışma çözümünün önemi daha da belirginleşmektedir. Bu açıdan bu çalışmada ele alınan asıl çatışma çözme yönteminin kültüre duyarlı olduğu söylenebilir.

### 3.1. Klinik Uygulayıcılar için Tavsiyeler

Bu çalışmada ele alınan Trust-PHAL yöntemini uygularken birkaç noktanın altını çizmek gerekmektedir. Öncelikle, Güven-PHAL yöntemini kullanabilmek için danışanların yeteneklerinin yeterince gelişmiş olması gerekmektedir. Bu noktada, klinisyenler danışanlarının yeteneklerini geliştirdikten sonra, bu yeteneklerin çatışma çözüm sürecine aktarılması gerekmektedir. İkinci olarak,

psikoterapistler bu yeteneklerin gerçek çatışmalarda kullanımını danışanlara aktarmalıdır.

psikoeğitim yoluyla çözümlene. Üçüncü olarak, Güven-PHAL yöntemini gerçek hayatta kullanmadan önce, psikoterapistler danışanların rol oynama tekniğini ve psikoterapi sürecindeki aşamaları gerçekleştirmelerini sağlamalıdır.

## Sonuçlar

Psikoterapilerin amacı, bireylerin psikopatolojilerinden kurtulmalarına yardımcı olmak ve kendilerini gerçekleştirmelerini sağlamaktır. Psikoterapiye getirilen sorunlar bireylerin iç çatışmalarıyla ilgili olabileceği gibi kişiler arası nedenlerden kaynaklanan çatışmalar da olabilir. Özellikle analitik nitelikteki pozitif psikoterapi, gerçek çatışma için güçlü teorik açıklamalara sahiptir. Güçlü teorik açıklamaların ampirik olarak da desteklenmesi gerekir. Bu çalışmada, gerçek çatışmanın pozitif psikoterapinin beş aşamasına uygun olarak her iki tarafın da beş önemli yeti kazanacağı şekilde çözülebileceği gösterilmiştir. Bu noktada, bu çalışma pozitif psikoterapide teorik olarak açıklanan fiili çatışmanın çözümüne yönelik ampirik kanıtlar sunmuştur. Bu noktada Güven-PHAL yöntemi, pozitif psikoterapi perspektifinden gerçek çatışmanın çözümünde önemli bir araç olarak kullanılabilir.

## Referanslar

- [1] **ABEND, S. M.** (2005). İntrapsişik çatışmanın analizi: Düzenleyici bir ilke olarak uzlaşma oluşumu. *The Psychoanalytic Quarterly*, 74(1), s. 5-25.
- [2] **BLATT, S. J.** (2007). Psikanalizde temel bir kutupluluk: Kişilik gelişimi, psikopatoloji ve terapötik süreç için çıkarımlar. *Psychoanalytic Inquiry*, 26(4), s. 494-520.
- [3] **DEUTSCH, M., COLEMAN, P. T., & MARCUS, E. C. (Eds.)**. (2011). *Çatışma çözümü el kitabı: Teori ve uygulama*. John Wiley & Sons.
- [4] **Türk Dil Kurumu Sözlüğü** (2019). URL: <https://sozluk.gov.tr/> [erişim tarihi: 14.11.2022].
- [5] **ERYILMAZ, A., BATUM, D., FEYZİ ERGİN, K.** (2022). Pozitif Psikoterapi Yapılarında Özdenetimin İncelenmesi. *The Global Psychotherapist*, Cilt 2, No.1, s. 22-33.
- [6] **ERYILMAZ, A.** (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), ss. 346-362. [in Turkish]
- [7] **ERYILMAZ, A.** (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi* [Positive psychotherapy as a developmental and psychotherapy theory]. Nobel Akademi. 288 s. [Türkçe]
- [8] **FISHER, R. J.** (1990). *İhtiyaçlar teorisi, sosyal kimlik ve eklettik bir çatışma modeli*. Çatışma: İnsan ihtiyaçları teorisi içinde (s. 89-112). Palgrave Macmillan, Londra.
- [9] **FISHER, R.** (2000). *Çatışma kaynakları ve çatışma çözüm yöntemleri*. Uluslararası Barış ve Çatışma Çözümü, Uluslararası Hizmet Okulu, Amerikan Üniversitesi.
- [10] **HERZOG, J. M.** (2005). Üçlü gerçeklik ve sevmeye kapasitesi. *The Psychoanalytic Quarterly*, 74(4), s. 1029-1052.
- [11] **KERNBERG, O. F.** (1988). Klinik uygulamada nesne ilişkileri kuramı. *The Psychoanalytic Quarterly*, 57(4), s. 481-504.
- [12] **KERNBERG, O. F.** (2005). Çağdaş psikanalitik bulgular ışığında bilinçdışı çatışma. *The Psychoanalytic Quarterly*, 74(1), s. 65-81.
- [13] **KİTAYAMA, S., & COHEN, D. (Eds.)**. (2010). *Kültürel psikoloji el kitabı*. Guilford Press.
- [14] **KRIESBERG, L.** (2007). *Yapıcı çatışmalar: Tırmanmadan çözüme*. Rowman & Littlefield.
- [15] **LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S.** (1984). *Stres, değerlendirme ve başa çıkma*. Springer yayıncılık şirketi.
- [16] **PESCHKIAN, N.** (1990). Pozitif psikoterapi: psikoterapiye transkültürel ve disiplinlerarası bir yaklaşım. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 53 (1-4), pp. 39-45.
- [17] **PESCHKIAN, N.** (1997). *Pozitif Psikoterapi: teori ve uygulama*. Fischer TB, Frankfurt.
- [18] **PESCHKIAN, N.** (2016). *Günlük yaşamın pozitif psikoterapisi*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 326 s. (ilk Almanca baskı 1977).
- [19] **RANDOLPH-SENG, B., & NIELSEN, M. E.** (2007). Dürüstlük: Önceden hazırlanmış dini temsillerin bir etkisi. *The international journal for the psychology of religion*, 17(4), pp. 303-315.
- [20] **ROBBINS, S. P., & JUDGE, T. A.** (2008). *Örgütsel davranış*. Upper Saddle River, NJ Prentice Hall.
- [21] **RYAN, A. M., & SACKETT, P. R.** (1987). İstihdam öncesi dürüstlük testi: Yanlışlanabilirlik, testi alanların tepkileri ve şirket imajı. *Journal of Business and Psychology*, 1(3), pp. 248-256.
- [22] **SANDLER, J., DARE, C., HOLDER, A., & DREHER, A. U.** (2018). *Hasta ve analist: Psikanalitik sürecin temeli*. Routledge.
- [23] **SROUFE, R., CHAIKIN, A., COOK, R., & FREEMAN, V.** (1976). Fiziksel çekiciliğin dürüstlük üzerindeki etkileri: Sosyal olarak arzu edilen bir tepki. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(1), pp. 59-62.
- [24] **STAATS, S., HUPP, J. M., & HAGLEY, A. M.** (2008). Dürüstlük ve kahramanlar: Kahramanlık ve akademik dürüstlüğe pozitif psikoloji açısından bir bakış. *The Journal of psychology*, 142(4), pp. 357-372.



# MIYOKARD ENFARKTÜSÜ GEÇİREN HASTALARDA ORTAYA ÇIKAN PSİKOLOJİK HASTALIKLARI AZALTMAK İÇİN İHTİYACA UYARLANMIŞ VE BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ PSİKOKARDİYOLOJİK MÜDAHALE



## Maria Fadljevic

Cand. Med.

Varisano Hastanesi Main-Taunus'ta (Bad Soden, Almanya) Anesteziyoloji asistanı

E-posta: [mariafadljevic@gmail.com](mailto:mariafadljevic@gmail.com)



## Claudia Christ

Dr., MD, İç Hastalıkları, Halk Sağlığı Yüksek Lisansı

CEO, PPT Master Eğitmeni ve Akademie an den Quellen'de (Wiesbaden, Almanya) psikoterapist

E-posta: [christ@akademie-quellen.de](mailto:christ@akademie-quellen.de)

ORCID: [0000-0002-6699-0428](https://orcid.org/0000-0002-6699-0428)



## Joachim R. Ehrlich

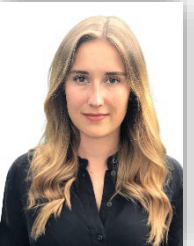
Prof.Dr.med.Dr.med.habil

Josefs-Hospital'da (Wiesbaden, Almanya) Kardiyoloji Bölüm Başkanı

Johann-Wolfgang Goethe Üniversitesi (Frankfurt am Main, Almanya) Bölüm Başkanı

E-posta: [christ@akademie-quellen.de](mailto:christ@akademie-quellen.de)

ORCID: [0000-0002-5803-9843](https://orcid.org/0000-0002-5803-9843)



## Selina Raisch

Psikoloji Yüksek Lisansı

Akademie an den Quellen'de (Wiesbaden, Almanya) araştırma müdürü

Institut für modernes Personalmanagement'da (Wiesbaden, Almanya) araştırma müdürü

E-posta: [selina.raisch@live.de](mailto:selina.raisch@live.de)



## Emilia Herlitzius

Cand. Psikoloji Lisans

Akademie an den Quellen'de (Wiesbaden, Almanya) teşhis bölümü başkanı

E-posta: [e.herlitzius@web.de](mailto:e.herlitzius@web.de)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Kalp krizi, hastalar için genellikle ölüm korkusuyla ilişkilendirilen çok şiddetli, hatta bazen travmatik bir yaşam olayıdır. Sadece vücut büyük bir stres altında kalmakla kalmaz, kalp krizi aynı zamanda ruh için de stres anlamına gelir. "Stresli yaşam olayları insan varlığının bir parçasıdır ve bireysel başa çıkma stratejileri veya savunma mekanizmaları ile telafi edilir. Ancak, zorlanma çok büyükse veya olası çözümler öznel olarak tükenmişse, patolojik tepkiler ortaya çıkabilir."(1) Psikosomatik bir perspektiften bakıldığında, akut miyokard enfarktüsü "geniş kapsamlı psikolojik sonuçları olan önemli bir biyografik kırılma noktasıdır."(2) Bu pilot çalışma, hastanın ihtiyaç düzeyine uyarlanmış biyopsikososyal bir modelle (WHO sağlık anlayışı anlamında) yapılandırılmış bir görüşme şeklinde standart terapötik bakıma entegre edilmiş bir psikokardiyolojik müdahalenin, iyileşmenin kısa ve uzun vadeli seyrinde yaşam kalitesi ve psikolojik komorbidite üzerinde olumlu bir etkiye sahip olup olamayacağını araştırmaktadır. İki müdahale grubuna rastgele atanan 45 akut miyokard enfarktüsü hastası (13 kadın, 32 erkek), kardiyak olaydan sonra altı ay boyunca bireyselleştirilmiş ve işbirliğine dayalı psikokardiyolojik müdahalelerle takip edilmiş ve ruhsal hastalık açısından test edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, miyokard enfarktüsünden sonraki erken dönemde psikolojik komorbiditeler için ek tarama ile bu tür bireyselleştirilmiş bakımın, hastaların kendilerine yardım etmelerine önemli ölçüde yardımcı olabileceğini, psikolojik bir bozukluğun varlığına dair erken belirtiler sağlayabileceğini ve yeterli tedavinin başlatılmasını hızlandırabileceğini göstermektedir. Kardiyak olaydan sonraki erken dönemde miyokard enfarktüsü geçiren hastaların standart tedavisine psikokardiyolojik bir bileşenin entegre edilmesi tedaviye değerli bir katkı gibi görünmektedir ve gelecekte teşvik edilmelidir. Ayrıca, bu pilot çalışma gelecekteki araştırmalar için yeni ve ilginç yaklaşımlar sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** psikokardiyoloji, miyokard enfarktüsü, depresyon, anksiyete, Denge modeli, miyokard enfarktüsü sonrası psikolojik komorbidite, pozitif psikoterapi

## Giriş

Hastalar genellikle akut miyokard enfarktüsünü (MI), korkuları tetikleyebilen ve günlük yaşamlarında muazzam değişim gereksinimleri doğurabilen şiddetli ve yaşamı tehdit eden bir olay olarak yaşarlar. Uexküll (2002) hastalığın gelişimini açıklamak için "uyum bozukluğu" terimini kullanmıştır: "Yeni bir şey olduğunda, insanlar uyum sağlamak zorundadır. Bu bazen başarılı olur, bazen de olmaz. Ve çevre gittikçe daha hızlı değiştiği için, her seviyede daha fazla adaptasyon yapılması gerekir." Olay ne kadar şiddetli olursa, yeterince uyum sağlayabilmek için o kadar fazla esnekliğe ihtiyaç duyarız.

kardiyopulmoner resüsitasyon kardiyak kateterizasyon veya kardiyak bypass ameliyatı geçirdikten sonrahastalarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelişebilir. Olayın psikolojik olarak ele alınışı değişkenlik gösterir ve çok sayıda değişkene bağlıdır. Bazı hastalar olayı kalıcı bir ruhsal hastalık yaşamadan atlatır. Ancak kalp hastalarının yaklaşık %50'sinde adaptasyon bozukluğu (yaklaşık 12-18 ay süren), %13'ünde TSSB ve her beş hastadan birinde depresyon gelişmektedir.

genel ölüm oranının artmasıyla ilişkilidir. Bununla birlikte, Ruhsal hastalığı olanların yalnızca yaklaşık %25'i "rutin bakımda" başarılı bir şekilde tespit edilmektedir (Amin vd., 2006; Hermann-Lingen, 2019; Melle vd., 2004). Bu durum, hastaların yaşam kalitesi, uyumu ve prognozu açısından kısa ve uzun vadede olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Buna ek olarak, biyopsikososyal entegrasyon ve yaşam memnuniyeti de kalp hastalığından etkilenmektedir (Badura, 1987).

Yaklaşık 40 yıl önce, araştırmalar kalp hastalıklarının seyri ve tedavisindeki psikososyal faktörlere daha fazla odaklanmaya başlamıştır.

Anket çalışmalarının (Badura, 1987) ve vaka çalışmalarının (Speedling, 1982; Sprenger ve ark., 1988) sonuçlarına göre, o dönemde MI hastalarının tıbbi danışmanlığının, özellikle semptomatik olmayan risk faktörlerinin iletişimi alanlarında büyük eksiklikler gösterdiği zaten kanıtlanmıştı. Kardiyak olayın fiziksel kısıtlılık, iş kaybı, mali kayıplar gibi günlük yaşam üzerindeki etkileri hakkında ayrıntılı eğitim küçük bir rol oynamıştır.

Prognozu iyileştirmek için hastanede psikoterapötik etkileşim, o zamanlar bile kaçınılmaz olarak görülüyordu (Klapp ve ark., 1988). O zamandan bu yana, ruhsal durumun



Otonom sinir sistemi ve kardiyovasküler sistem (Hummel 2022) tekrar tekrar gösterilmiştir, ancak genel bir tıbbi-terapötik gözetimin olası olumlu etkisi ile ilgili olarak çok az şey araştırılmıştır.

Medikal-klinik kılavuz temelli müdahaleler, ömür boyu ilaç tedavisi, yaşam tarzı optimizasyonu desteği ve takip tedavisi içeren standart tedaviye ek olarak, psikolojik tedavi ihtiyacı olan hastalar rehabilitasyon döneminde olduğu kadar erken bir zamanda profesyonel ayakta tedavi tesislerine bağlanmalıdır. Pratikte bu, hastalığa ve yerel mevcudiyete bağlı olarak yakınlarda psikiyatrist ve psikoterapist bulmak anlamına gelir.

Bununla birlikte, hastanın ihtiyaçlarına uygun olarak ayakta psikoterapötik bakıma sorunsuz bir geçiş çoğu durumda büyük bir sorun teşkil etmektedir ve bugüne kadar mümkün olmamıştır (Ladwig & Fritzsche ve ark., 2013). 2019'da (COVID-19 pandemisinden önce) ayakta psikoterapi tedavisi için ortalama bekleme süreleri üç ila dokuz ay arasında değişmekteydi (Federal Psikoterapistler Odası, 2019). Psikoterapinin yalnızca klinik olarak ortaya çıkan hastalıklardan sorumlu olduğu, ancak klinik olarak ortaya çıkan anksiyete veya depresyon ortaya çıkmadan önce önleyici eylem anlamında "yaşam tarzı danışmanlığı" ve biyopsikososyal "optimizasyon" için hiçbir olanak bulunmadığı da dikkate alınmalıdır. Bu doğrultuda, Albus ve Fritzsche (2018) temel psikokardiyolojik bakım ve psikokardiyolojik konsültasyon için temel bir yapı önermişlerdir.

Özetle, yukarıda belirtilen gerçekler, standart tedaviye entegre edilen ve hastanın ihtiyaç derecesine göre uyarlanan bir psikokardiyolojik müdahalenin, kısa ve uzun vadeli tedavi sürecinde yaşam kalitesi ve psikolojik komorbidite üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceği hipotezine yol açmaktadır. Yukarıda özetlenen literatürdeki ve çalışmalardaki tüm gerçekler göz önüne alındığında, miyokard enfarktüsü geçiren hastaların %50'sinden fazlasının psikolojik komorbiditeye sahip olduğu kabul edilebilir. Birincisi, bu durum hastaların devam eden yaşam kalitesi ve hastalığın seyri üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Ayrıca, yeni bir enfarktüs ve buna bağlı ölüm riski de artmaktadır (Albus ve ark., 2018). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, hastaların bu psikolojik sorunlarının ele alınmasının büyük önem taşıdığı ortaya çıkmaktadır. Bu alanda daha fazla bilgi edinilmesi için yapılan çağrılar da giderek artmaktadır. Ancak, yazarların bilgisi dahilinde, bu alanda başka hiçbir çalışma yapılmamıştır.

bu çalışma gibi yürütülmemiştir. Bu nedenle, araştırmaya devam etmek ve bu hastalara mümkün olan en iyi şekilde yardımcı olmak için tüm bilgi ve olanakları bulmak çok önemli görünmektedir.

### 1.1 Psikokardiyoloji

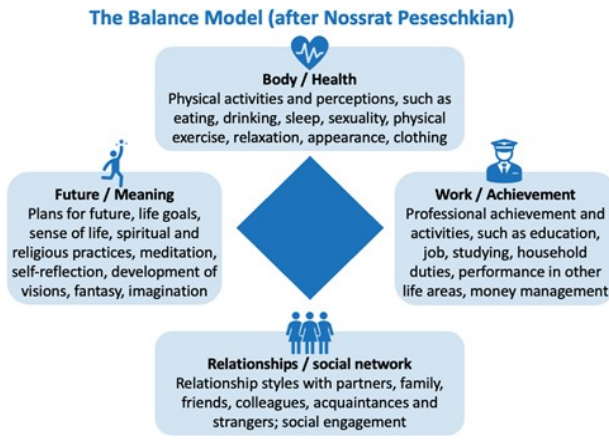
"Psikokardiyoloji, kardiyolojik hastalıkların gelişimi, seyri, rehabilitasyonu ve iyileşmesindeki psikososyal faktörlere ilişkin bilgileri kapsar." (Jordan, 2001) Bu nedenle kardiyoloji, psikoterapi, psikoloji ve diğer birçok disiplinin disiplinler arası bir arayüzünü temsil eder (Schubmann ve ark., 2018).

Yaklaşık 1950'den bu yana, tamamen fizyolojik odaklı "risk faktörü modeline" psikolojik bileşeni eklemek için çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu bağlamda birçok araştırmacı farklı davranış kalıplarını veya davranış tiplerini (örneğin düşmanlık, iş yüküne tepki (Siegrist ve ark., 1998), A tipi (Roseman, 1980), D tipi (Denollet, 2000)) ve bunların koroner kalp hastalığı ile bağlantılarını araştırmıştır. Genel olarak, Jordan'ın (2001) tanımladığı gibi, "koroner kalp hastalığının büyük karmaşıklığa sahip çok faktörlü somato-psişik/psiko-somatik bir olay olduğuna şüphe yoktur."

Koroner kalp hastalıklarının seyriyle ilgili olduğu düşünülen psikososyal değişkenler arasında anksiyete ve depresyon gibi duygusal bozukluklar ve sosyal ilişkilerin (yüksek) kalitesi yer almaktadır. Aşağıdaki faktörlerin kardiyoloji bağlamında ilgili olduğu 2001 yılında zaten tespit edilmiştir (Jordan ve ark.):

1. sosyal sınıf
2. stres, gerginlik, tatmin krizleri
3. kardiyak olay öncesi yaşamsal tükenme
4. anksiyete, depresyon, olumsuz duygulanım
5. aile ve sosyal destek
6. koroner hastalığın işlenmesi
7. psikolojik müdahalelerin etkinliği Yukarıda belirtilen bu faktörler

Peseschian'ın denge modelinin (1977) dört sütununda yer almaktadır. Psikoterapi kökenli olan bu model, bu pilot çalışmada hastaların yaşam kalitesini değerlendirmek için kullanılmıştır ve dolayısıyla kalp krizi hastalarının tedavisi için temel olarak tanımlanan bu yönleri içermektedir (bkz. Şekil 1).



**Şekil 1. Nossrat Peseschkian'dan sonra Nossrat Peseschkian'dan sonra Denge Modeli (Peseschkian & Remmers, 2020'yi takiben Christ & Mitterlehner tarafından uyarlanmıştır; Christ & Raisch, 2022'den alınmıştır)**

Kardiyolojide psikososyal faktörlerin önemine ilişkin bir başka görüş belgesi (Ladwig ve ark., 2013) yukarıda belirtilen hususları doğrulamakta ve ikincil korumada psikososyal müdahalelerin yaşam kalitesi, sağlık davranışı, somatik risk profili ve kardiyovasküler komorbidite ve mortalite açısından etkinliğine ilişkin olumlu etkiler göstermektedir. Ayrıca, pozisyon belgesinin 2018 güncellemesinde, hastanede akut enfarktüs sonrası dönemde kısa süreli psikoterapötik müdahalelerin depresif ve anksiyete semptomlarının azaltılması üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Albus ve ark., 2018).

"Deutsche Ärzteblatt "ta yayınlanan bir makalede Weber (Charite Berlin) ve Gundold (Leipzig Kalp Merkezi) psikokardiyolojik bakımın eksikliğini dile getirmektedir. "Psiko-onkolojik yaklaşımlar uzun zaman önce oluşturulmuş olsa da, psiko-kardiyolojik bir yaklaşım hala genel olarak eksiktir" (Meissner ve ark., 2011).

## Metodoloji

### 2.1 Çalışma tasarımı

Çalışma, Almanya'nın Wiesbaden kentindeki St-Josefs Hastanesinde tek merkezli bir ortamda yürütülmüştür. Hastaların 2016 ve 2019 yılları arasında tek kör olarak ve rastgele bir müdahale grubuna (IVG) ve bir mini müdahale grubuna (MIVG) atandığı prospektif, klinik bir çalışmadır. Basit randomize kontrollü çalışmalar, karşılaştırılan hasta gruplarındaki tüm potansiyel karıştırıcıların aynı dağılımlara sahip olmasını sağlamak için klinik araştırmaların altın standardıdır (Schulz & Grimes, 2007). Yani randomizasyon, hastaların rastgele tahsis

edilmesidir. Amaç, tedavi eden ve tedavi edilen kişilerin bilinçsiz ve bilinçli etkilerini dışlamaktır.



Çalışma katılımcısının bireysel durumuna bağlı olarak tedavi seçimini belirleyen araştırmacı. Hastalar çalışma sırasında hiçbir zaman hangi gruba atıldıklarını bilmemiştir. Bu tek körleme, yanlılığın azalmasına ve dolayısıyla sonuçların hastaların beklentilerinden bağımsız olmasına yol açmalıdır (Schulz & Grimes , 2002). Toplam 45 hasta katılmış, bunlardan 34'ü tüm ölçüm zamanlarını tamamlamıştır. Böylece, IVG'de toplam 18 hasta ve MIVG'de 16 hasta çalışmayı tamamlamıştır. Denekler kardiyak olaydan üç ila beş gün sonra, henüz akut hastanede yatış sırasında (t0) çalışmaya dahil edilmiştir. Kısa bir tanıtım görüşmesini, çalışma tasarımının açıklanması ve demografik bir anketin doldurulması izlemiştir. Bu pilot çalışma için etik kurul tarafından, her iki gruptaki her hastanın hem görüşme hem de müdahale alması koşuluyla olumlu etik onay verilmiştir.

### 2.1.1 IVG için Müdahale

IVG iki (t1) ve dört (t2) ay sonra 45'er dakikalık modüler müdahale için çağırılmıştır. Karşılaştırılabilirlik ve araştırmacının kendisinden bağımsız olması nedeniyle modüler bir şema uygulanmıştır. Görüşme, MI'nin olası psikososyal sonuçlarına ve Peseschkian'ın (2003) Denge modeline göre dört yaşam alanında olayın günlük yaşam üzerindeki etkisine odaklanmıştır: Beden, İş, Sosyal Ağ ve Değerler. Depresyon ve anksiyete gibi eşlik eden bir ruhsal hastalığın olası gelişimi de değerlendirilmiştir. Psikolojik bulgular, görüşmenin aşamaları ve karşı aktarım kaydedilmiştir.

İlk görüşmeye ek olarak, IVG'ye Prof. Nossrat Peseschkian'ın "Aklınızda Ne Var?" adlı rehber kitabı verilmiştir. Her bir kişinin bireysel ihtiyaçlarına ve sorun alanlarına hitap eden ilgili bölümlere işaret edilerek, MI'nin psikososyal etkisiyle başa çıkmak için bir rehber sağlanması ve hastanın bunu sahiplenmesinin teşvik edilmesi amaçlanmıştır. IVG hastaları, müdahaleler arasındaki zamanı sağlıklı geliştirici psikososyal bireyselleştirilmiş bir yaşam tarzı açısından aktif olarak tasarlamaya teşvik edildi. Olasılıklar arasında sosyal ilişkilerin sürdürülmesi, egzersiz ve spor ile stres, anksiyete ve depresyon yönetimi yer alıyordu. Bu süreçte, ikinci müdahale randevusunda (t2) uygun egzersizler aldılar. Bunlar, bireyin ilk görüşmede tespit edilen sorun alanlarına göre uyarlanmış ve

önümüzdeki birkaç ay için bir oryantasyon olarak tasarlanmıştır.

### 2.1.2 MIVG için Müdahale

MIVG'ye iki (t1) ve dört (t2) ay sonra "mini müdahale" adı verilen bir uygulama yapılmıştır. Bu müdahale, kardiyak olayın günlük yaşam üzerindeki, özellikle de Denge modeline göre yaşamın dört alanı olan beden, iş, sosyal ağ ve değerler üzerindeki etkisine ilişkin kısa bir anketi içermektedir. Dört alana ilişkin anket, iki grup arasında karşılaştırma yapılabilmesini sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu, bireysel sorun alanlarını ele almadan veya hastayla birlikte psikokardiyolojik bir arka plan üzerinde çalışmadan yapılmıştır. MIVG'ye bir rehber kitap ya da kişiye özel egzersizler şeklinde başka bir yardım verilmemiştir. Kendisine sağlığı geliştirici bir yaşam tarzı ve aktif kişisel inisiyatif konusunda da açıkça tavsiyede bulunulmamıştır. Burada odaklanılan nokta, yardım alan ve almayan iki grup arasında MI'yı işlemenin farklı yollarıdır.

### 2.1.3 Her iki çalışma grubunda bağımlı değişkenlerin ölçümü

Altı aylık bir takip döneminden sonra (t3), IVG ve MIVG'nin her katılımcısı 60 dakikalık bireysel bir son görüşmeye davet edilmiştir. Kardiyak olaydansonra olası bir anksiyete bozukluğu veya depresyon gelişimini değerlendirmek için psikolojik test teşhislerinden standartlaştırılmış araçlarkullanılmıştır. Bunlar ikinci oturum (t1) ve son oturum (t3) sırasında tüm denekler tarafından doldurulmuştur. İlk anket değerlendirmesinin sonuçları (t1'den) görüşme randevusunda (t2) sadece IVG için kullanılmış ve böylece müdahalesine egzersiz tavsiyesine dahil edilebilmiştir. Hiçbir sonuç tartışılmamıştır

MIVG içinde bu zamanda (t2).

Amaç, anket sonuçlarını kullanarak altı aylık dönem boyunca yaşam kalitesindeki değişiklikleri ve anksiyete veya depresyon gibi olası ruhsal hastalıkların ortaya çıkışını incelemek ve böylece geçerli bir sonuca varmaktır. Genel test sonuçlarının karşılaştırılması son hasta seansında tartışılmıştır.

### 2.2 Önlemler

Çalışma sırasında, MI'dan iki (t1) ve altı ay (t3) sonra ruhsal hastalığın ilk belirtilerini tespit etmek için her iki grupta da standartlaştırılmış bir anket kullanılmıştır. Ana hedef şuydu

Anksiyete ve depresyon gibi duygusal psikolojik bozuklukları belirlemek ve değerlendirmek. Yaşam durumunu ve yaşam kalitesini kaydetmek için, Peseschkian'dan sonra denge modeline göre yaşamın merkezi alanlarını araştırmayı amaçlayan *Akademie-an-den-Quellen anketi* (AQ- anketi) kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçümler aşağıda daha ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

### 2.2.1 Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Almanca versiyonu (HADS)

HADS-D, somatik hastalıkları olan hastalarda anksiyete ve depresyonu belirlemeye yönelik bir tarama prosedürüdür. Anksiyete ve depresif semptomların şiddetini belirlemek için öz değerlendirme kullanılır. Şiddetli psikopatolojik semptomlar kasıtlı olarak dışlanır, bu da anketin hedef gruplarda çok yüksek oranda kabul görmesine katkıda bulunur (Snaith ve ark., 2011). HADS-D ve çevirileri kapsamlı bir şekilde doğrulanmıştır. Her biri bir anksiyete ve bir depresyon faktörü içeren iki faktörlü yapısı çeşitli yayınlarda doğrulanmıştır. İki alt ölçek yeterince geçerli ve değişime duyarlıdır.

### 2.2.2 Akademie-an-den-Quellen anketi (AQ anketi)

Bu, yaşamın çeşitli alanlarındaki stres faktörünü ve buna bağlı yaşam kalitesini test etmeyi amaçlayan bir tarama aracıdır. Kısmen, işteki stres hakkında bir açıklama sağlamayı amaçlayan standartlaştırılmış *Maslach Tükenmişlik Envanterine* (MBI) dayanmaktadır. Ayrıca, yaşamın diğer alanları, Peseschkian'ın denge modeline soruları kullanılarak WHO'ya göre biyo-psiko-sosyal modelanlamında sorgulanmaktadır. Alt ölçekler Denge modelinin dört alanına karşılık gelmektedir: beden, iş ve performans, sosyal ağ, değerler ve normlar. AQ anketi, her ikisi de *WiesbadenAcademy for Psychotherapy* (WIAP) öğretim görevlisi olan Christ ve Mitterlehner tarafından derlenmiş ve Peseschkian ile işbirliği içinde denge modeline dayalı bir anket oluşturmaya çalışarak standardizasyona olanak sağlamıştır. Bu çalışma için, denge modelinin dört yaşam alanını araştıran bu sorular kullanıldı.

### 2.2.3 Geri bildirim anketi

Çalışmanın sonunda (t3), denekler çalışmanın kendilerine ne ölçüde kişisel yardım sağladığını değerlendirme fırsatı bulmuşlardır. Bu son görüşmede, katılımcılardan çalışmanın çekici veya yardımcı olarak algıladıkları tüm yönlerini belirtmeleri istenmiştir. Ayrıca, MI hastalarının tedavisinde (erken) psikokardiyolojik desteğin faydalı olup olmadığını ve benzer bir prosedürün diğer etkilenen hastalara sunulmasını tavsiye edip etmeyeceklerini değerlendirmeleri istenmiştir.

### 2.3 Psikokardiyolojik müdahale

Psikokardiyolojik müdahaleler, araştırmacının şahsından mümkün olan en fazla bağımsızlığı sağlamak için modüler bir şemaya göre gerçekleştirilmiştir. Bu şema, geçmiş çalışmalarda çok etkili olduğu gösterilmiş olan, hasta için ihtiyaca uyarlanmış ve bireyselleştirilmiş bir yaklaşıma izin vermeyi amaçlamaktadır (Angermann ve ark., 2012).

Nosrat Peseschkian'a göre denge modeli, bireysel hastanın yaşam durumunu kaydetmek için temel model olarak kullanılır. Bu model, temel psikosomatik bakımda ve pratisyen hekimler tarafından yapılan kısa müdahalelerde, örneğin danışmanlık, koçluk ve psikoterapötik destekte on yıllardır kendini kanıtlamıştır. Benzer bir model Petzold (1993) tarafından Kimliğin Beş Sütunu adlı eserinde tanımlanmıştır. Peseschkian'a (2015) göre, "Denge modeline göre, sağlıklı bir kişi enerjisini dört alan arasında eşit olarak dağıtmaya çalışan kişidir." Bu aynı zamanda DSÖ'nün (Ottawa-Charta, 1986) sağlık anlayışıyla da uyumludur: "Sağlık, hastalığın olmaması değil, yaşarken, oynarken ve çalışırken sosyal, duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak iyi olma halidir."

Bu çalışmada denge modeli, deneklerin dört alandaki bireysel psikososyal düzeylerini açıklamak, görselleştirmek ve daha sonra analiz etmek için kullanılmıştır: Beden/Sağlık, İş/Performans, Sosyal Ağ, Değerler/Normlar. Bu, çalışmanın farklı noktalarında bireyin yaşam kalitesi hakkında açıklamalar yapmayı ve bunları karşılaştırmayı mümkün kılmıştır.

## Sonuçlar

Toplanan veriler, gizlilik düzenlemelerine uygun olarak elektronik ortamda takma adla saklanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi

IBM SPSS Statistics, Sürüm 27 istatistiksel analiz yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

### 3.1 Örnek

Örnekleme, Ekim 2016 ve Haziran 2017 tarihleri arasında STEMI (ST segment yükselmeli miyokard enfarktüsü) veya NSTEMI (ST segment yükselmeli miyokard enfarktüsü) ile St Josefs Hastanesi Wiesbaden'e (Almanya) yatan toplam 45 hastayı içermektedir. Bunların %29'u (13) kadın ve %71'i (32) erkekti. Hastaların yaşları 35 ile 82 arasında değişmekteydi (m = 61.78, SD = 9.64). t1 ve t2'deki eksik veriler nedeniyle toplam 11 hastanın hariç tutulması gerekmiştir. Böylece, istatistiksel analizler için IVG'de 18 ve MIVG'de 16 denek değerlendirmeye alınabilmiştir. Çalışmayı tam olarak tamamlayan bu 34 (%75,6) denekten 18'i (%52,9) (6 kadın, 12 erkek) İVG ve 16'sı (%47,1) (4 kadın, 12 erkek) MIVG olarak sınıflandırılmıştır. İki grubun tanımlayıcı parametreler açısından karşılaştırılabilirliğinin analizi, yaş, cinsiyet, medeni durum gibi demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

### 3.2 Çıkarımsal istatistiksel analiz

Müdahalenin başlangıcından önce, t1'de, her iki grup da HADS-D Anksiyete alt ölçeğinde veya AQ anketinde kayda değer bir farklılık göstermemiştir. Bununla birlikte, iki grup depresiflik açısından semptom şiddetlerinde önemli ölçüde farklılık göstermiştir (t(36)=1.80; p<.05). Dolayısıyla, İVG müdahale başlamadan önce MIVG'ye göre anlamlı derecede daha şiddetli depresif semptomlar göstermiştir (m<sub>MIVG</sub> =4.48, m<sub>İVG</sub> =2.60). İstatistiksel analizler, İVG'nin her iki ölçekteki (AQ anketi ve HADS-D) puanlarının t1'den t3'e önemli ölçüde değişmediğini ortaya koymuştur. Öte yandan, MIVG için, her iki HADS-D alt ölçeğinde (anksiyete ve depresyon) ilk ölçüm zamanından (t1) ikincisine (t3; bkz. Tablo 1) anlamlı bir azalma olmuştur. Her iki müdahale grubu birlikte analiz edildiğinde, incelenen ölçeklerin hiçbirinde t1'den t3'e kadar müdahale grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 1.

t1 ve t3'teki puanlar, minimum için t- ve p-değerleri  
HADS-D'nin

Alt ölçek	(15)	p
Depresyon	75	.029
n	88	
Anksiyete	.56	.001
	38	69

İki müdahale grubunun t3'teki istatistiksel karşılaştırması, IVG'nin t3'te MIVG'ye kıyasla HADS-D depresyon alt ölçeğinde anlamlı derecede yüksek puanlara ve anksiyete alt ölçeğinde marjinal olarak anlamlı derecede yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur ( $t(32)_{anksiyete}=1.58, p_{anksiyete}=.062$ ,  $t(32)_{depresyon}=2.10, p_{depresyon}<.05$ ). Müdahalenin tamamlanmasından sonra t3'te toplanan geri bildirim ve değerlendirme soruları analiz edildiğinde, IVG hastalarının MIVG deneklerine kıyasla çalışmaya katılım ve müdahalenin bir sonucu olarak "daha bilinçli yaşadıklarını" bildirme olasılıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir ( $t(32)=2.85, p<.05$ ).

## Tartışma

Özetle, HADS'nin değerlendirilmesi, IVG'nin MIVG'ye kıyasla başlangıçta daha fazla depresiflik gösterdiğini ve grupların başlangıçta genel anksiyete açısından farklılık göstermediğini göstermektedir. T3'te, MIVG, HADS-D'nin depresyon ölçeğinde IVG'ye göre önemli ölçüde daha düşük puanlar göstermeye devam etmiştir. Buna ek olarak, MIVG ve IVG'nin t3'te HADS-D'nin anksiyete ölçeğindeki puanları, MIVG'nin daha düşük puanları açısından marjinal olarak önemli ölçüde farklılık göstermiştir. HADS-D puanlarının seyir analizi de MIVG'nin bu iki alt ölçekteki puanlarının t1'den t3'e anlamlı şekilde azaldığını ortaya koymuştur.

Psikoterapötik bir tedavi kullanıldığında depresyon veya anksiyete bozukluğu semptomlarının iyileşmesi birçok faktöre bağlıdır - semptomların süresi, genetik yatkınlık, yorgunluk, hastanın yapısal seviyesi, hastanın tutumu, çevre, kişilik yapısı - bu nedenle terapinin başarısının tek tip bir standardizasyonu hakkında bir açıklama yapılamaz. Bazı deneklerde, özellikle de IVG'de, yukarıda belirtilen faktörlerden bazılarının rol oynadığı ve dolayısıyla sonuçlar üzerinde etkili olduğu varsayılabilir.

Ayrıca, IVG sonuçlarını değerlendirirken, psikoterapötik bir tedavinin başlangıçta durumun kötüleşmesine neden olabileceğini, ancak bunun terapi süreci içinde bir gelişme olarak görülmesi gerektiğini akılda tutmak önemlidir (Neurologen und Psychiater im Netz). Bununla birlikte, MI ile somut yüzleşme yoluyla bir duyarlılaşmanın gerçekleşmiş olması gerektiği gerçeği, özellikle IVG'de AQ anketinin sonuçlarından açıkça anlaşılmaktadır. Genel olarak, hastalar kendilerini "daha bilinçli yaşıyor" olarak sunmuşlardır.

ve böylece kendi durumlarını daha iyi değerlendirebildiler, ancak bu aynı zamanda ruhsal durumlarının yanı sıra şikayetlere ve fiziksel semptomlara karşı da daha duyarlı oldukları anlamına geliyordu. Bu durum, IVG'deki hastaların başlangıçta incelenen tüm ölçeklerde semptomlarında hiçbir iyileşme göstermemesine karşın, MIVG'deki katılımcıların HADS-D'nin alt ölçeklerine göre anksiyete ve depresif semptomlarda stabilizasyon bildirmesine bir açıklama olarak kullanılabilir.

Örneklemelerin cinsiyet dağılımı dikkate alındığında, erkek katılımcıların ağırlıkta olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, anketlere doğru yanıt verme açısından sonuçlarda bir yanlılık anlamına da gelebilir. Araştırmacının öznel algısına göre, bazı erkek katılımcılar görüşmelerde ilk başta fazla endişe göstermemiştir. Toplumun geçimini sağlayan ve güçlü kişi olarak "erkek rolünün" anketlere verdikleri cevapları etkilediği, "zayıflık yansıtan" maddelerin her zaman doğru cevaplanmadığı görülmüştür. Bu izlenimler, dört büyük ölçekli çalışmada depresif semptomları olan erkekler arasında destek ihtiyacı ile destek arayışı arasındaki uyumsuzluk nedeniyle daha düşük tedavi oranı olduğunu tespit eden Kessler ve arkadaşlarının araştırmasıyla tutarlıdır (Kessler vd., 1981). Bu bağlamda, toplumsal cinsiyet rolü, ruh sağlığı sorunları ve bunların zamanında tedavi edilmesinde bir risk faktörüdür. "Geleneksel erkekliğin sosyal normlarının, dışavurumun engellenmesi yoluyla yardım aramanın önünde engeller oluşturduğu, yardım arama sürecinin ilk adımı olarak semptom algısını etkilediği ve semptomlara verilen tepkileri kontrol ettiği ileri sürülmektedir." (Möller-Leimkühler, 2000)

Çalışmadan ayrılanlar genel analize dahil edilirse, başlangıçta anketlerde daha belirgin değerler gösteren ve görüşmelerde genel olarak daha gergin bir izlenim bırakan hastaların çalışmayı tamamladığı dikkat çekmektedir. Hedefe yönelik bir analiz ve bireysel sorunlar üzerinde çalışmanın burada faydalı olduğu düşünülmüştür ve bu durum geri bildirim formunda yapılan açıklamalara da yansımıştır. Bu belirgin sistematikleşme nedeniyle sonuçların çarpıtılması tamamen göz ardı edilemez.

Küçük örneklem büyüklüğü ve buna bağlı olarak düşük istatistiksel güç nedeniyle, anlamlı farklılıkların tespitinin daha zor hale geldiği de varsayılabilir. Ayrıca, etik nedenlerden dolayı

kişisel görüşmelerle desteklenmeden sadece anketleri yanıtlayan bir kontrol grubu oluşturmak haklı görülemezdi. Bu nedenle önemli bir karşılaştırmanın etkisi göz ardı edilemez ve bunun iki grubun sonuçlarına yansıdığı varsayılabilir.

Mevcut sonuçlar yorumlanırken, bu çalışmanın sınırlamaları olduğu unutulmamalıdır. Farklı başlangıç değerleri, İVG'nin müdahaleden önce bile önemli ölçüde daha gergin olduğunu göstermektedir. Gözlem süresinin, özellikle daha ağır stres altındaki İVG için çok kısa olması da muhtemeldir: çalışma toplamda altı ay sürmüş olsa da, anketlerin ilk ve ikinci cevaplanması arasında sadece dört ay vardır (t1 ile t3). Daha uzun bir işlem ve tedavi sürecinin müdahaleye bağlı bir iyileşmenin tespit edilmesine yardımcı olması mümkündür. Buna ek olarak, örneklem büyüklüğünün küçük olmasının yanı sıra çalışmanın tek kör ve tek bir araştırmacı tarafından yürütülmüş olması sonuçların çarpıtılmasına yol açabilir ve bu nedenle çalışmanın bir sınırlılığını oluşturmaktadır. Daha büyük bir örneklem ve daha kontrollü ve çift kör bir çalışma tasarımı kullanarak bulguları tekrarlamak gelecekteki araştırmaların görevi olacaktır.

Mevcut çalışmanın kalitesini ve uygunluğunu vurgulayan çeşitli hususlar da bulunmaktadır. Örneğin, seçilen çalışma tasarımı, boylamsal bir çalışma, nedensel sonuçlar çıkarma imkanı sunmuştur. Psikoterapi ve psikoloji alanlarından iyi doğrulanmış ve standartlaştırılmış anketlerin kullanılması nedeniyle geçerlilik ve güvenilirliğin yüksek olduğu varsayılabilir. Dahası, yaşamın dört alanındaki bireysel güçlü ve zayıf yönleri analiz etmek için denge modelinin kullanılmasının çok pratik ve değerli olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca, tanımlayıcı değişkenlerin analizi, çalışmanın başlangıcındaki parametreler dikkate alındığında iki grubun iyi bir şekilde karşılaştırılabilir olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, MI hastalarının bütüncül tedavisinde pratik önemi yüksek bir saha çalışması olduğundan, bu sonuçlar psikokardiyolojik bakımın standart MI tedavisine entegre edilmesi ihtiyacının bir başka göstergesi olarak görülebilir.

## Sonuçlar

Kalp krizi geçiren hastalar sıklıkla psikolojik şikayetlerden ve bilişsel işlev bozukluklarından muzdariptir. Eş zamanlı kardiyak tedavi

ve psikolojik dengesizlik, MI sonrası iyi bir sağkalım prognozu için önemlidir. Psikolojik komorbiditelerin taranması, MI hastalarında kardiyak olaydan sonraki erken dönemde standart olmalıdır. Bu çalışmada, minimal müdahaleler bile anksiyete ve depresyon alanındaki anormallikleri azaltabilmiştir. Her iki gruptaki hastalar da sohbet seansları için minnettarlık duymuşlardır. Böylece, terapötik bir konuşma olasılığının bile işlemeyi destekleyebileceği ve böylece yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunabileceği gösterilebilir. Yazarların bilgisi dahilinde, bu çalışma bu tür müdahalelerin faydalı olabileceğinin ilk göstergesidir: kendi kendine yardım ve farkındalık bilincinin teşvik edilmesine katkıda bulunurlar ve kalp krizi hastalarının standart tedavisine dahil edilmeleri düşünülmelidir. Bunu daha geniş seçilmiş örneklemelerde ve daha uzun bir çalışma süresi boyunca araştırmak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Kalan değişkenler veya hasta özellikleri toplandıktan sonra, korelasyonları belirlemek ve gerekirse bunları daha yakından incelemek için keşfedici veri analizi yapmak mümkün olacaktır. Elde edilen bulgular, psikokardiyoloji alanında daha ileri araştırmalar için yeni sorular ve dolayısıyla yeni ve ilginç yaklaşımlar ortaya çıkarmaktadır.

## Referanslar

- [1] **ALBUS, C., WALLER, C., FRITZSCHE, K. H., et al.** (2018) Bedeutung von psychosozialen Faktoren in der Kardiologie [Kardiyolojide psikososyal faktörlerin önemi] - Update 2018. *Kardiologie* Vol.12, pp. 312-331. [in German] URL: [https://leitlinien.dgk.org/files/2018\\_Positionspapier\\_Psycho-soziale\\_Faktoren\\_Kardiologie.pdf](https://leitlinien.dgk.org/files/2018_Positionspapier_Psycho-soziale_Faktoren_Kardiologie.pdf) [erişim: 14.11.2022]
- [2] **AMIN A., et al.** (2006) Akut koroner sendromlu hastalarda tanınmayan depresyon prevalansı. *American Heart Journal*, Cilt 152, Sayı 5, s. 928-934.
- [3] **ANGERMANN, C. E., STÖRK, S., GELBRICH, G., FALLER, H., JAHNS, R., FRANTZ, S., LOEFFLER, M., ERTL, G.** (2012). Yetkinlik Ağı Kalp Yetersizliği. Sistolik kalp yetmezliği olan hastalarda standardize edilmiş işbirlikçi hastalık yönetiminin mortalite ve morbidite üzerindeki etki şekli ve etkileri: Disiplinlerarası Kalp Yetmezliği Ağı (INH) çalışması. *Circ Heart Fail*, 5(1), pp. 25-35. DOI: 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.111.962969
- [4] **BADURA, B.** (1987) *Krankheitsbewältigung als psychosozialer Prozess*. İçinde: *Leben mit dem Herzinfarkt*. [Psikososyal bir süreç olarak hastalıkla başa çıkma. İçinde: Kalp Kriziyle Yaşamak] Berlin, Heidelberg, Springer [Almanca].
- [5] **BUNDESPSYCHOTHERAPEUTENKAMMER (Bptk)** (Herausgeber) [Federal Psikoterapistler Odası (Yayıncı)] (2019) Studie zu Wartezeiten in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung.



- Umfrage der Landespsychotherapeutenkammern und der BPTK [Ayakta psikoterapi bakımında bekleme sürelerinin incelenmesi. Eyalet psikoterapistler odaları ve federal Psikoterapistler Odası anketi] URL: <https://www.bptk.de/bptk-auswertung-monatelange-wartezeiten-bei-psychotherapeutinnen/?cookie-state-change=1655814248740> [erişim: 14.11.2022]
- [6] **CHRIST, C., & RAISCH, S.** (2022). Geri sıçrama: Dirençli İnsan Faktörü Yönetimi. *Küresel Psikoterapist*, Cilt 2(1), s. 34-40.
- [7] **DENOLLET, J.** (2000). D tipi kişilik. Rafine edilmiş potansiyel bir risk faktörü. *J Psychosom Res.* Vol. 49(4), pp.255-66.
- [8] **FREYBERGER, H. J., SCHNEIDER W., STIEGLITZ, R.** (Eds.) (2002) Kompendium *Psychiatrie, Psychotherapie Psychosomatische Medizin*, [Psikiyatri, Psikoterapi, Psikosomatik Tıp Özeti], Begründet von Th. Spoerri 11., vollständig erneuerte und erweiterte Auflage, orientiert an der ICD-1, 139 p. [in German]
- [9] **HERRMANN-LINGEN, C.**, (2019) Psychokardiologie - aktuelle Leitlinien [Psikokardioloji - güncel kılavuzlar] *Psychother Psych Med*, Vol. 69, pp. 237-252 [in German]
- [10] **HUMMEL, E.** (2022) Regulation des autonomen Nervensystems bei depressiven Patienten unter psychosozialen Stress und der Zusammenhang mit dem kardiovaskulären Risiko. [Psikosozyal stres altındaki depresif hastalarda otonom sinir sisteminin düzenlenmesi ve kardiyovasküler risk ile ilişkisi] *Açık Erişim: Repositorium der Universität Ulm und Technischen Hochschule Ulm*. [Ulm Üniversitesi ve Ulm Teknoloji Deposu] DOI: <http://dx.doi.org/10.18725/OPARU-43450>
- [11] **JORDAN, J., BARDE B.** (2005) Posttraumatische Belastungsstörungen nach einem akuten Herzinfarkt [Akut miyokard enfarktüsü sonrası travma sonrası stres bozukluğu], *Psychotherapeut*, No. 1, s. 33 -34.
- [12] **JORDAN, J., ve diğerleri** (2001) Psychokardiologie heute, *Herz* 26, Cilt 5, s. 336.
- [13] **JORK, K., PESCHKIAN, N.** (2003). *Salutogenese und Positive Psychotherapie, Gesund werden - gesund bleiben* [Salutogenez ve Pozitif Psikoterapi, Sağlıklı Olmak - Sağlıklı Kalmak], Hans Huber, 95 s. [Almanca].
- [14] **KESSLER, R. C., BROWN, R. L., BROMAN, C. L.** (1981). Sex differences in psychiatric help-seeking: evidence from four large-scale surveys, *J Health Soc Behav*, Vol.1, pp.49-64.
- [15] **KLAPP, B. F., DAHME, B.** (1988) Jahrbuch der medizinischen Psychologie [Tıbbi Psikoloji Yıllığı] *Psychosoziale Kardiologie*, Cilt 1, s. 105- 107 [Almanca].
- [16] **LADWIG, K. H., ALBUS, C., FRITZSCHE, K. H., ve diğerleri** (2013) Positionspapier Update 2013 [Pozisyon Belgesi Güncellemesi 2013]. *Kardiologe*, Vol.7, pp.7-27 [Almanca].
- [17] **LADWIG, K. H., F. LEDERBOGEN, F., ALBUS, C., ve diğerleri** (2013). Positionspapier zur Bedeutung psycho-sozialer Faktoren in der *Kardiologie* [Kardiolojide psiko-sosyal faktörlerin önemi üzerine pozisyon belgesi] *Der Kardiologe*, Vol.1, pp. 7 -27 [in German].
- [18] **MEISSNER, M., RIESER, S.**, (2011). Mehr Psychokardiologie täte not [Daha fazla psikokardioloji gerekli], *Deutsches Ärzteblatt*, Cilt 48, s. 2589 -2592 [Almanca].
- [19] **MELLE, J. P. v., et al.** (2004) Miyokard enfarktüsü sonrası depresyonun mortalite ve kardiyovasküler olaylarla prognostik ilişkisi: bir meta analiz. *Psychosom.Med.* Cilt 66, s. 22-814.
- [20] **MÖLLER-LEIMKÜHLER, A. M.** (2000). Männer und Depression: Hilfesuchverhalten, Fortschritte der Neurologie [Erkekler ve Depresyon: Cinsiyete Özgü Yardım Arama Davranışı, Nörolojide Gelişmeler]. *Psychiatrie*, Vol.68, pp. 489-495.
- [21] **NEUROLOGEN PSYCHIATER IM NETZ-PSYCHOTHERAPIE: Negative Effekte / Auswirkungen** [AĞDAKİ NÖROLOGLARVE PSİKİYATRİSTLER- Psikoterapi: Olumsuz Etkiler / Etki] URL: <https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/psychotherapie/negative-effekte?limit=all&cHash=8de272cbcbc555abae8b3e7daed08d33> [erişim: 14.11.2022]
- [22] **OTTAWA-CHARTA ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG** [sağlığın geliştirilmesi için] (1986). URL: [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf) [erişim: 14.11.2022]
- [23] **PESESCHKIAN, H.** (2015) Pozitif Psikosomatik. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie in der Psychosomatischen Medizin [Pozitif Psikosomatik Pozitif Psikoterapinin Psikosomatik Tıpta Uygulanması], *EHK*, Vol. 64, pp.1-8. [Almanca]. URL: [https://www.peseschkian.com/fileadmin/user\\_upload/PDF/Positive\\_Psychosomatik.pdf](https://www.peseschkian.com/fileadmin/user_upload/PDF/Positive_Psychosomatik.pdf) [erişim: 14.11.2022]
- [24] **PESCHKIAN, H., & REMMERS, A.** (2020). *Pozitif Psikoterapi ile Yaşam Dengesi*. Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.), Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji, (pp. 91- 102). Springer.
- [25] **PESCHKIAN, N.** (1977). *Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis einer neuen Methode* [Pozitif Psikoterapi. Yeni bir yöntemin teorisi ve uygulaması] Frankfurt am Main, Fischer. İngilizce baskı (1987), Springer Verlag.
- [26] **PETZOLD, H.** (1993). *Bütünleştirici Terapi: Klinische Theorie: Das biopsychosoziale Modell* [Bütünleştirici Terapi: Klinik Teori: Biyopsikosozyal Model] Cilt 2, Junfermann Verlag GmbH [Almanca].
- [27] **ROSEMAN, R. H., CHESNEY, M. A.** (1980). A tipi davranış biçiminin koroner kalp hastalığı ile ilişkisi. *Act Nerv Super*, Vol.22(1), pp. 1-45.
- [28] **SCHUBMANN, R., ECKELT, S., HERMES, S., LEITHÄUSER, B.** (2018). *Psycho-Kardiologie Kompakt. Verständlich auf den Punkt gebracht*, [Psiko-Kardioloji Kompakt. Anlaşılır şekilde konuya uygun], Spitta-Verlag [Almanca].
- [29] **SIEGRIST, J., APPELS, A., DE VOS, Y.** (1998). Miyokard Enfarktüsü Hastalarda ve Kontrollerde 'Kronik İş Yükü', 'Kontrol İhtiyacı' ve 'Hayati Tükenme': A Comparative Test Of Cardiovascular Risk Profiles, *Stress & Health*, Vol. 13(2), pp. 117-121.
- [30] **SNAITH, R. P., ZIGMOND, A. S., HERMANN-LINGEN, C., BUSS, U.** (2011). Deutsche Adaptation der Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) [HADS-D Hastane

- Anksiyete ve Depresyon Ölçeği], Hogrefe-Verlag [Almanca].
- [31] **SPEEDLING, E. J.** (1982). *Kalp krizi*. New York'Tavistock Yayınları.
- [32] **SPRENGER, A., GROTE-JANZ-, C. V.** (1988)Medizinische Beratung Herzinfarktbeuältigung-Krankheitsbagatellisierung als Koproduktion von Patient und Professionellen, [Tıbbi danışmanlık ve hasta-profesyonel ortak üretimi olarak miyokard enfarktüsü ile baş etme-hastalığın önemsizleştirilmesi] *Psychosoziale Kardiologie*, s. 103-111 [Almanca].
- [33] **UEXKÜLL T. v., GEIGGES W., PLASSMANN R.** (2002) *Integrierte Medizin: Modell und klinische Praxis*. [Entegre tıp: model ve klinik uygulama] Stuttgart, New York, Schattauer.

# KİŞİLİK YAPISI İÇİN REFERANS SİSTEMLERİ: PESCHKIAN & ZUBİRİ REFERANS SİSTEMLERİ ÜZERİNE



## Theodore A. Cope

Dr., psikolog ve psikoterapist,  
Sertifikalı Pozitif Psikoterapist (Dalian,  
Çin)

E-posta: [china.psych@gmail.com](mailto:china.psych@gmail.com)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

İspanyol filozof Xavier Zubiri, insanın entelektüel bilme eylemini analiz ettiği Sentient Intelligence başlıklı önemli bir eser kaleme almıştır. Zubiri bu çalışmasında, entelektüel sorgulama için bir yön sağlama ve bir deneyim sunma gibi iki önemli işleve hizmet eden bir referans sisteminin (SoR) önemini tanımlamaktadır. Almanya'da 1968 yılında ortaya çıkan Pozitif Psikoterapi'nin yaratıcısı İran doğumlu psikiyatrist Nossrat Peseschkian da psikolojik bilme ve kişilik yapısı için referans sistemlerinin (SsoR) öneminden bahseder. Bu makalede, bu yapıyı açıklayıp geliştirerek, insanların psikolojik deneyimlerini yorumlarken kullandıkları ve köken çevrelerinde öğrendiklerine dayanarak benzersiz kişiliklerini oluşturan birçok referans sistemine sahip olduklarını gösteriyorum. Bu SsoR'lar bireysel kişilik özelliklerinin temelleri haline gelir ve kişilik yapısına dair içgörüler sağlar. Zubiri'nin yapısını Peseschkian'ın psikolojik referans sistemine uygulayarak Peseschkian'ın kişilik teorisine katkısının unsurlarını ortaya çıkarıyorum. Bebekken öğrendiğimiz referans sistemleri değiştirilebilir ve daha sağlıklı olanları yaratmak için farklılaştırılabilir ve bunları bilmek psikolojik anlayış için önemlidir. Ayrıca, tüm psikoterapi yaklaşımları ve kişilik teorileri bu SsoR'ların bilinmesinden faydalanabilir.

**Anahtar Kelimeler:** pozitif psikoterapi, yapı, referans sistemleri, psikolojik deneyim

## Giriş

Nossrat Peseschkian, her psikolojik ve psikoterapötik teorinin örtük ya da açık felsefi temelleri olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, birçok felsefi yaklaşımın da örtük ya da açık psikolojik çıkarımları vardır. Bazı felsefi yapılar diğerlerine göre daha kolay uygulanabilir ve içlerinde henüz geliştirilmemiş psikolojik yönler gizlenmiş olabilir. Benzer bir şekilde, kişilik teorileri ve felsefi fikirler bir referans sistemine (SoR) veya farklı referans sistemlerine (SsoR) dayanır. Bir SoR, önceki bir beden olduğu anlamına gelir

felsefenin yaratıcısının ya da

Teori, gizil olanı farklı bir şeye dönüştürür, kullanır ve üzerine inşa eder, detaylandırır, değiştirir veya geliştirir. Psikolojik anlamda SoR, kişinin ailesi veya köken çevresidir; zira psikolojik değerlerimizi ailelerimizden ve birincil çevrelerimizden öğrenir ve psikolojik bir benlik duygusu, psikolojik kapasiteler, kişilik yapısı geliştirme sürecine başlar ve sosyalleşiriz. Duygusal bir tepki verdiğimizde ya da örneğin ailemizde öğrendiklerimize dayanarak bir değer yargısında bulunduğumuzda - öğrendiklerimize rağmen ya da öğrendiklerimize inat - bunu değerlendirmek için bazı SoR'lar kullanırız.

fenomen ve eylem. Değerlendirme her zaman tam olarak bilinçli değildir ve genellikle duygu yüklüdür.

düşüncesinin bir yönü

## Metodoloji

Biri filozof, diğeri tıp doktoru, psikiyatrist ve psikoterapist olan ve her ikisi de Avrupa'da kendi alanlarında etkili olmalarına rağmen ABD'de hala büyük ölçüde bilinmeyen iki düşünür, dünyayı bilmek ve algılamak için bir SoR'un önemine dair içgörüler sunmaktadır. Bu makalede, bu kavramı bu iki SsoR'dan aydınlatacağım ve Zubiri'nin felsefi sistemini kullanarak, psikolojik bilme ve kişilik gelişimi için önemine uygulayacağım. Bunu, bu düşünürlerin katkılarına dikkat çekmenin yanı sıra, kişilik teorisi ve araştırmasının yanı sıra, 'insanlık durumunu' anlamak için çeşitli metodolojilere sahip bir alan olarak psikoterapinin onları tanıtmaktan nasıl faydalanabileceğini göstermek için yapıyorum. erhum Xavier Zubiri (1898-1983), José Ortega y Gasset'in öğrencisi olmuş ve 1928-1930yılları arasında Edmund ve Martin Heidegger ile doktora sonrası pozisyonunu tamamlamış İspanyol bir filozoftur, Husserl ve Heidegger'in 'saf fenomenolojisine' karşı çıkan ve *Sentient Intellection* (1980) üzerine magnum opus'unu yazan bir Katolik filozoftur. Daha önceki çalışmaları arasında *On Essence* (1962) ve *Dynamic Structure of Reality* (1968) sayılabilir; son çalışması, özü yeniden düşündüğü çalışması fazla statik olmakla eleştirilince düşüncesinin dinamik yönlerini geliştirmek için yazılmıştır (Zubiri 2000, s. xii). İran doğumlu Nossrat Peseschkian (1933-2010) nöroloji, psikiyatri, psikoterapi ve psikosomatik tıp uzmanıydı. 1954'ten 2010'daki ölümüne kadar Almanya'da yaşamış ve Pozitif Psikoterapi (PPT) olarak adlandırdığı kültürler arası bütünleştirici psikodinamik yönelimli bir terapötik yaklaşım yaratmıştır. PPT, Peseschkian tarafından yazılmış 26 kitaptan oluşan bir literatüre, Avrupa Birliği tarafından akredite edilmiş iyi geliştirilmiş bir eğitim programına ve dünya çapında 30'dan fazla yerel, bölgesel ve ulusal merkeze sahiptir. PPT psikoterapi için yeni bir SoR'dur ve 'dengemodelleri' perspektifler kişilik yapısı sağlar; Peseschkian bunun bir metateori.

Zubiri'nin felsefi düşüncesini öncelikle Peseschkian'ın PPT'sindeki açık ve örtük perspektiflerin geliştirilmesine yardımcı olmak ve kişiliği anlamak için kişinin SsoR'unu fark etmenin ve anlamının önemini göstermek için açıklayacağım. Aslında, Zubiri'nin felsefi

Katkı, gerçekliği anlamının entelektüel yöntemleri olarak bilgi gövdelerinin yaratılması ve geliştirilmesini ayırt etmemizi sağlamasıdır. Pozitif Psikoterapi hakkında heyecan verici bulduğum şey, açıkça bir 'açık sistem' olmasıdır; yani bir metateori olarak diğer terapi biçimlerine, kişilik teorisine, bilimsel keşiflere, ruhani içgörülere ve hatta kültürel geleneklere açık bir SoR'dur. Peseschkian'ın, diğer yaklaşımlar tarafından tam olarak dikkate alınmayan kişilik yapısı unsurlarını daha iyi anlayarak, başkalarının içinde çalışabileceği, geliştirebileceği ve daha kapsayıcı bir terapi ve kendi kendine yardım sistemi oluşturmaya katkıda bulunabileceği, psikolojik olarak yaşanan ve deneyimlenen günlük hayata dayanan sağlam bir teorik temel, sağlam bir terapötik yapı sağladığını iddia ediyorum. PPT aynı zamanda terapistin, danışanı yeni beceriler öğrenmesi ve kendi kendine yardım için mevcut beceri ve kapasitelerini farklılaştırması ve danışanın aile veya sosyal ağlarının üyelerine yardımcı olması için donatarak kişiliğini değiştirmesini veya yeniden yaratmasını sağladığı bir psikoeğitim yöntemidir.

## Tartışma

### 3.1. Referans sistemleri

Yukarıda belirtildiği üzere, bir referans sistemi (SoR), kişinin üzerine daha fazla bilgi inşa ettiği mevcut bir bilgi bütünüdür. Zubiri, akletme eylemine ilişkin analizinde, bir SoR'un akli bilme yönteminin ilk adımı olduğunu söyler. Yöntem, methodos, "şeylere yaklaşma tarzı ya da yoludur... bizi şeylere götüren yoldur" (Zubiri 1981, s. 15). Ve, "Birinin bir ya da başka bir referans sistemini benimsemesine bağlı olarak, çıkılan yol, methodos'un metası, her zaman bir 'yol', bir patikanın açılması, ancak farklı bir 'mod' olacaktır. Ve bu çok önemlidir. Bir referans sistemi olarak 'şeylere' sahip olmak, 'kişilere' ya da diğer alan gerçekliği türlerine sahip olmakla aynı şey değildir" (Zubiri 1999 IR, s. 244). Herhangi bir yöntem, iki özel entelektüel işleve hizmet eden mevcut bir SoR ile başlar: 1) sorgulama için bir yön, SoR tarafından sağlanan temsillere dayalı olarak bir şeyin 'ne olabileceğine' dair bir taslak sağlar ve 2) bir deneyim sağlar. Her SoR, sonraki düşünürler tarafından farklı yönlere çekilerek üzerine inşa edilecek, rafine bir yaklaşım geliştirilecek veya orijinal SoR'dan çok farklı hale gelecek fikirler-kavramlar veya algılar içerir.

Bu nedenle, Eisner (2000) okuyucularına  
ISSN 2710-1460

"psikoterapilerin sayısının 500'ü aştığını" (s. 185) ve her yöntemin kullandıkları öncelikli referans sistemlerine (SsoR) sahip olduğunu bildirmektedir.

genellikle uygulayıcı için yeni bir SoR oluşturmaya çalışır. Dahası, kişilik teorileri psikoterapötik SoR'dan gelmektedir; bu nedenle öğrenciler Freud'un, Jung'un, Adler'in, Horney'in, Fromm'un, Sullivan'ın vb. teorilerini öğrenirler (Ewen, 2003). Kişiliğin gelişimsel, biyolojik, özellikler, kültürel ve duygusal boyutlardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Dumont 2010). Deneyimli terapistler, danışanların ihtiyaçlarına ve dikkat edilmesi gereken kişilik yönlerine bağlı olarak birçok SsoR kullanır. 'Geçmiş yaşam regresyonu' kullanan bir terapistte danışan biri, eğer buna inanmaya meyilliyse, gerçekten de 'geçmiş yaşamları' hakkında bir deneyim yaşayabilir; 'iç çocuk çalışması' kullanan biri 'iç çocuğunu' deneyimleyebilir ve bu boyutla başa çıkmanın yollarını öğrenebilir. Hinduizm ve Budizm, dini SoR olarak reenkarnasyonu benimser; bu yönleri veya Carl Jung'un SoR'unda ve arketip teorisinde fark edilenleri izleyen bir psikolojik teorisyen, danışanın 'geçmiş yaşamların şimdiki yaşam üzerindeki etkisini anlamasına' veya kişilikte biçimlendirici etkiler olarak çalışan arketiplere yardımcı olmak için terapötik bir yaklaşım geliştirebilir.

Bir deneyim, ampirik olarak konuşursak, kavranan şeyin ontolojik olarak gerçek olduğu anlamına gelmez - hayal gücünün önemini bilmemize rağmen - bu nedenle psikolojik gerçeklik ontolojik değerlendirmelerden farklıdır. Birçok düşünce sisteminde, yaratıcının kavramlarının onun tarafından asla düşünülmemiş yönleri nasıl götürüldüğünü açıkça görürüz. Gerçekliğin bazı yönlerini açıklama iddiasında olan çok sayıda matematiksel açıklama, tedavi sistemi, felsefi yöntem ve hatta mantık sisteminin nasıl var olduğunu kavramak oldukça kolaydır.

Amacım bu sistemlerden herhangi birinin referans sistemlerini açıklamak değil, entelektüel sorgulama için bir SoR'un önemini belirtmek ve psikoterapide yapıldığı gibi buna bir yön sağlamaktır. Bu, insani araştırmanın herhangi bir alanında geçerlidir ve bu olmadan entelektüel bilme olmaz. "Referans sistemi, bir olasılıklar sisteminin inşası içindir. Her olasılık ancak diğerleriyle birlikte bir sistem içinde mümkün kılınır" (Zubiri 1999 IR, s. 222). Sadece ruhun dinamik bir yapıya sahip olduğu düşünüldüğü için Freudyan düşüncenin id, ego ya da süperego, Jung psikanalizinin gölge, anima, animus, arketipler, vs. arasındaki potansiyel çatışmayı, Gestalt'ın sınırlarıyla birlikte ilişkiler 'alanını' ya da ruhsal yapıya dair başka herhangi bir görüşü tartışmak mümkün olmuştur,

kişilik ve psikolojik işlevsellik. Dahası, süperego'nun psişik hiyerarşi içindeki etkisi nedeniyle, bireyin psikolojik olarak sağlıklı ya da hasta (kuramcıya bağlı olarak) olması ve topluma başarılı bir şekilde uyum sağlaması için id bastırılmıştır. Bilinçdışı olduğu düşünülen şey, ilk psikoloji düşünürlerinin düşündüğü gibi 'olabilirdi'. Başka türlü de olabilirdi.

Bilinçdışı kavramı ancak bu terimi kullanan önceki SoR'lar sayesinde mümkün olmuştur; bu sistemler başlangıçta felsefidir (Vial, 2009; MacIntyre, 2004; Hassin, Uleman & Bargh, 2005; Nicholls & Liebscher, 2010) ve psikoloji yaratmaya çalışanlar tarafından benimsenmiştir. Dahası, herhangi bir SoR'a dayanarak, bir bireyin daha önce bilinçdışı olan, duruma göre kişisel olarak bilinçdışı ya da kolektif olarak bilinçdışı olan bir şeyi deneyimlediği hayal edilmiştir. Sadece bir bilinçdışı olduğu düşünüldüğü için, bilinçli farkındalığa getirilebilecek ve bilinçli olarak deneyimlenebilecek bilinçdışı süreçler, içerikler veya dinamikler olması mümkündür. Ellenberger (1981) bilinçdışının Avrupalılar tarafından 'keşfedildiğini' söylerken, Waldron (2003) Budist düşünürlerin MS beşinci yüzyılda farkında oldukları bir farkında olmama alanının sınırlarını çizdiklerini ileri sürer. Öte yandan, yapısökümcülük, bilinçdışının yalnızca dil tarafından inşa edilen bir kurgu olduğunu onaylar.

Bilinçdışının çağdaş kişilik teorilerindeki rolü, eski sistemleri bizimkilerden ayırmaktadır-tarihsel olarak bilinçdışı yoktu, ancak hayal edilmiş olsa da bir 'iç gerçeklik' vardı. Psişik ya da zihinsel hastalıkların, bastırılmış bilinçdışı süreçlerden kaynaklanmasa da, ruhani etkilerin, bazı sosyal tabuların yıkılmasının, yanlış düşünmenin, dengesiz mizaçların, bir lanetin ya da insan kişiliğini değiştiren diğer görünmeyen güçlerin sonucu olduğu düşünüldü.

Belirtildiği gibi, Zubiri'nin 'referans sistemi' kavramını felsefi olarak kullanması, bu kavramın herhangi bir entelektüel bilme için önemini ve sağladığı olasılıkları teyit etmek ve daha ileri entelektüel sorgulamanın, duyularımızla kavrama yeteneğimizin ötesinde yatan gerçeklikleri dikkate alabileceği yönünü ortaya koymak içindir.

Bilinçdışı kavramıyla, artık kişilik dinamikleri ve gelişimi, bunun nasıl işlediği ve belki de sağlıklı psikolojik büyümeye nasıl müdahale ettiği ve libido ve dürtü enerjisinin nasıl etkilediği hayal edilebiliyor ve 'deneyimlenebiliyordu'



psikodinamik. Psikanalitik düşünce bu sorgulama yönünü takip etmiş ve psikolojik işleyişe dair bir anlayış geliştirmeye çalışmış, daha sonraki düşünürlerin katkılarıyla bu yaklaşım yeni yönlerle doğru ilerlemiştir: Jung, Adlerian, nesne ilişkileri, Kleinian, ego-psikoloji ve benlik psikolojisi, batı teorilerini etkileyen birkaç isimdir. Bu ve diğer pek çok yöntem, kendi bilinçdışı anlayışlarını destekleyen ve açıklayan ve bunu kabul edenlere belirli deneyimler, içgörüler, kişilik kavramları ve anlayışlar öneren kapsamlı literatürler geliştirmiştir. Bu ve diğer SsoR'lara dayanarak kişilik profilleri oluşturulmuştur.

Şüphesiz, unuttuğumuz deneyimlerimiz vardır - her nasılsa çoğumuz - bilinçsiz hale gelen ancak kişiliğimizin önemli bileşenlerini oluşturan. Aslında, kişiliğimizi şekillendiren hayatımızın ilk yılları bizim için çoğunlukla bilinçsizdir. Peki, algılama yeteneğimizin ötesinde bir şeye, bilinçdışı dinamiklere atfedildiğinde bu deneyim kavramı nedir? Örneğin id-ego ya da id-süperego çatışmalarını deneyimlemek ya da anima'nın kişinin ruhundaki etkisini deneyimlemek ne anlama gelir? Deneyim, 14. yüzyılın başlarındaki "gerçek gözlem; bilgi kaynağı olarak gözlem" anlamına benzer şekilde nominal anlamında kullanılmasına rağmen, kolayca tanımlanamayan bir terimdir. Bu anlam Eski Fransızca *esperience* (13. yy.) "deney, kanıt, tecrübe", Latince *experientia* "tekrarlanan denemelerle kazanılan bilgi"den türemiştir. The Encyclopedia of Philosophy'deki (Borchert 2006) giriş, bu terimin felsefi olarak kullanıldığında ne kadar zorluklarla dolu olduğunu göstermektedir. Zubiri felsefi bir yaklaşım benimsemiş olsa da, onun deneyim kavramını kısaca açıklamam gerekiyor ve daha sonra bunu psikolojik olarak uygulayacağım.

Kendini bir SoR'a dayandıran kişi, bir şeyin derinlemesine gerçekliğinin ne olabileceğini araştırır. 'Derinlemesine' gerçeklik, ister bir atom ve atom altı parçacıklar ailesi, ister renklerin dalga frekansı, ister duygu olarak tanımlanan belirli nörofizyolojik tepkiler, ister bilinçdışı zihinsel süreçler veya algılar, hatta başkalarının ve kendimizin zihinsel durumları olsun, kişinin benzersiz kişiliğini oluşturan, yarımsız duyularımızın ötesindeki gerçeklik boyutudur. İlk durumda, teknoloji ve teori insanlığın atomik gerçekliği deneyimlemesine yardımcı olmuştur; ikincisinde, renk belirli bir ışık frekansı tarafından belirlenir; üçüncü durumda, teknoloji aynı zamanda beyin işleyişini gözlemlememize (MRI, fMRI, SPECT veya EEG ile) ve

belirli gözlemleri bir duygunun göstergesi olarak tanımlar. Maskelenmiş uyaranların, bireyin bilinçli olarak onaylayamadığı beyin bölgelerini aktive ettiği ve bir duygu uyandırdığı bilinmektedir (Whalen, Rauch, Etcoff, McInemey, Lee & Jenike, 1998). Benzer şekilde, Hassin ve diğerlerinin (2005) gösterdiği gibi, teknik ilerlemeler bilinçdışı kavramının genişlemesine katkıda bulunmuştur.

Açıkça görüldüğü üzere, bilimlerimiz insanların bilinçdışı zihinsel süreçler, derinlemesine ve doğrudan kavrama yeteneğimizin ötesinde süreçler deneyimlediğini onaylamaktadır; bunlar çıkarımsaldır, varsayımsaldır, kısmen inşa edilmiştir ve farklı SsoR'lara dayanmaktadır, birçok bilgi alanını ve kişilik teorilerini teşvik etmiştir. Psikolojide zihin teorisi, bebeklerin, kendilerinininkinden farklı olsa da, başkalarının da tıpkı bebekler gibi niyetleri, inançları, arzuları ve güdüleri olduğuna dair teoriler geliştirmeye başladığını ileri sürer. Davranışlar gözlemlenir, niyetler deneyime dayalı olarak atfedilir.

Deneyim, gözlemlenen olguların temeli ve nedeni 'olabileceğini' düşündüğümüz şeyin taslağının veya ana hatlarının test edilmesidir. Kullanılan SoR'a dayanan ve bu SoR'da verilen yönergeyi izleyen bir taslağımız vardır ve taslağımızın gerçeklik tarafından gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini görürüz. Birçok düşünür tarafından taslağı çizilen bilinçdışının, varsayıldığı gibi ve bunu doğrulamak için kullanılan kanıtların gösterdiği gibi hareket etmesi gerçekten de mümkündür. Taslağı çizilen şey, bir şeyin 'ne olabileceğine' dair olasılıklardır. Freudyan psikanaliz tarafından taslağı çizilen id, ego ve süperego olarak adlandırılan ve bireyin içindeki çatışmanın kaynağı olan süreçler olması mümkündür. Herhangi bir taslak, insan zihninin nasıl işlediği ve kişiliğin nasıl oluştuğu 'olabilir' ya da sadece bilinçdışı dinamiklere yol açan nörokimyasal işleyiş 'olabilir'. Kullanılan SoR'a bağlı olarak, kişinin yaşadığı deneyim ya taslağı yerine getirdiği, onu doğrulamadığı, kısmen doğruladığı, onunla uyumlu olduğu, onun ötesine geçtiği ya da bunun böyle olduğunun açık olduğu şeklinde yorumlanacaktır. Kişi anlamaya çalıştığı bir şeyle ilgili bir deneyim yaşar: otorite sahibi yetişkin erkek figürlerine karşı ezici bir olumsuz tepki. Freud'un SoR'una dayanarak, nesne ilişkileri teorisyenleri, babanın veya diğer önemli erkek figürlerin içe yansıtılan nesnesinin ve onların istismarcı, talepkar davranışlarının, korkutucu ve acı verici olarak deneyimlenen ve birçok yaşlı erkek figürle ilişkili olarak yeniden etkinleştirilen bir iç nesne yarattığı sonucuna varır.

arketip, bireyin kendine özgü kişisel tarihi aracılığıyla renklendirilmiş olarak deneyimlenmektedir.

Özetlemek ve açıklığa kavuşturmak gerekirse: bilmemiz için bir referans sistemine ihtiyacımız vardır. Bu SoR bize bir yöntem, doğrudan kavradığımız ve derinlemesine gerçekliğin 'olabileceği' şeylere daha tam olarak erişmek için bir yol sağlar. Bu SoR'a dayanarak, yardımsız duyularımızla kavrayamadığımız ve kavradığımız şeye yol açan 'olabileceğin' olasılıkları taslak haline getirilir. Bu taslak, bu derinlemesine gerçekliğin ne olabileceği konusunda spekülasyon yapmamıza ve bunun geçerli bir açıklama olup olmadığını test etmenin bir yolu olarak kişisel ve bilimsel deneyler tasarlamamıza olanak tanır. Eğer deneyler taslağımızı doğrularsa, o zaman derinlemesine gerçekliğin 'ne olabileceğini' deneyimleyebiliriz. Eğer deneyler taslağımızı doğrulamazsa, o zaman başka bir SoR araştırmaya başka bir yön vermek için faydalı olabilir; bu durumda 'olabileceğini' düşündüğümüz şey uygulanabilir bir açıklama gibi görünmemektedir. Uygulanabilirlik, bunun ontolojik olarak böyle olduğu anlamına gelmez, ancak bizim tarafımızdan entelektüel olarak nasıl kavrandığı ve SoR'un onu anlamamıza nasıl izin verdiği anlamına gelir. Yeni referans sistemleri diğer olasılıkları entelektüel olarak kavramamızı sağlar. Bir SoR'da gizli ve sadece belirsiz olan şey, farklı bir SoR kullanan biri tarafından genişletilebilir ve farklı bilgi yönlerine yol açabilir.

olabilir ve farklılaştırılabilir ve geliştirilebilir.

### 3.2. SoR ve 'sevme kapasitesi'

Şimdi Peseschkian'ın referans sistemi (SoR) terimini nasıl kullandığını ele almak, dikkatimi Pozitif Psikoterapi (PPT) tarafından hayal edilen olasılıklara odaklanma, içinde gizil olanı geliştirmeme ve bir bireyin örtük veya açık bir şekilde benimsediği SoR'un farkında olmanın neden önemli olduğunu göstermeme olanak tanıyor.

Kişilik yapısı teorisine sahip bir psikoterapi yöntemi olarak. PPT, dengeli bir ruh sağlığı arayan bireylere yardımcı olmak için iyi düşünülmüş bir yapı ve süreç sağlar. PPT açıkça bilinçdışı yapısını benimser ve bunun belirli işlevlere hizmet ettiği düşünülür: "Henüz gelişmemiş, farklılaşmamış kapasitelerin ve insan enerjisinin bulunduğu yerdir. Dolayısıyla, bilinçdışında kişide gizil olarak bulunan ama henüz ortaya çıkmamış olan her şey yatar, çünkü olgunlaşma zamanı henüz gelmemiştir" (Peseschkian 2000, p. 111). Bilinçdışı aynı zamanda "bastırılmış ve bastırılmış gerçek kapasitelerin ve modların yeridir." İnsan gelişimi için olanaklar bilinçdışı

Herhangi bir psikolojik SoR'da olduğu gibi, bir bireyin psikolojik sağlığının kısmen kişisel eğilimler, çevre ve kişinin DNA'sı tarafından belirlendiği ve kişilik oluşumunu etkileyen tüm boyutlar olduğu açıktır. Genetik, epigenetik kadar etkilidir ve her ikisi de çevreye bağlı olan ve bebek tarafından içselleştirilen dinamik süreçlerdir. Peseschkian (2000) gelişimi etkileyen iki temel kapasite tanımlamıştır: biri sevgiye (duygusallık), diğeri ise bilmeye (geniş anlamda biliş) dayanır. Bu temel kapasitelerden, gerçek kapasiteler çevresel koşullara bağlı olarak ortaya çıkar, engellenir, bastırılır veya gelişmez. Fiili kapasiteler ya birincil kapasiteler, duygulanım temelli ilişkileri sınırlama ve kurma kapasiteleri ya da sosyalleşme süreçlerine ve ilişkileri düzenlemek için kullandığımız öğrenilmiş kavramlara dayalı ikincil kapasiteler olarak adlandırılır. Bu konuyu aşağıda daha ayrıntılı olarak ele alacağım.

Sevme kapasitesinin çeşitli boyutları vardır: önemli diğer kişilerle duygusal ilişkiler, aile sisteminde (eğer kardeşler varsa) kendine ve diğerlerine nasıl davranıldığına ilişkin duygusal tepkiler; kişinin ebeveyn-ebeveyn etkileşimine ilişkin 'içsel çalışma modeli' (John Bowlby'nin bağlanma teorisinin dediği gibi); çevre-aile etkileşimine ilişkin talepler (sosyalleşme baskıları) ve sosyal normlar; ve kişinin dünya görüşü. Bunların, kişilik oluşumunu ve gelişimini etkileyen farklı duygusal tonlardaki SsoR'lar olduğunu iddia ediyorum. Bilgi edinimi bize dört yöntemle gelir: beden ve duyular, akıl (mantık ve rasyonalite), gelenek ve hayal gücümüz/fantezimiz yoluyla ve bunların üzerine de SoR inşa ederiz. Peseschkian'ın bu dört modaliteyi kullandığı SoR, mensubu olduğu Bahai dininden türetilmiştir. Yaygın olarak

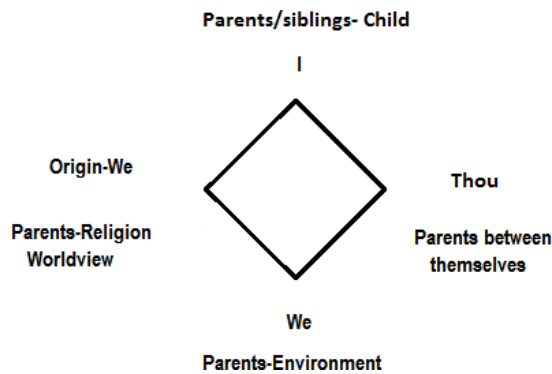
bilinmeyen şey, bu 'bilmenin dört modu' tanımlamasının İslam kültüründe ilk kez MS 9. yüzyılda Yahudi bir filozof tarafından sunulmuş olduğudur. Bu konuda daha sonra daha fazla şey söylenecektir.

Gerçeği daha iyi tespit etmek için dördünü de kullanabilirsek de, genellikle bir bireyin daha rasyonel, bir diğerrinin daha yaratıcı vb. olduğu baskın bir bilme modu vardır. İki temel kapasite olan duygusallık ve öğrenme, psikolojik işleyişin dinamik etkileşimli yapılarıdır. Kişisel gelişim için önemli diğer kişilerle kurulan temel ilişkiler psikoloji teorisinde iyi bilinir ve çoğu terapi yaklaşımının temelini oluşturur; kurucu ilişkiler

Ebeveynler, kardeşler ve önemli diğer kişiler arasındaki ilişkiler nörofizyolojik, duygusal, zihinsel ve psikolojik gelişimin matrisini oluşturur. Bu kurucu veya bağlayıcı ilişkiler, ilişkileri organize etmekle bütünleşir; duygusal gelişim, sosyal gelişim ve öğrenilmiş davranışlarla birlikte gerçekleşir. Önemli diğer kişilerle olan duygusal ilişkiler, genellikle ilişki kurduğumuz diğer kişilere aktarılan yaşamsal kişilik deneyimleri haline gelir.

Aktarım, "daha önce öznenin geçmişinde yüksek düzeyde yatırım yaptığı kişilerle bağlantılı olarak organize edilen veya deneyimlenen duyguların, arzuların ve ilişki biçimlerinin başka bir kişiye -genellikle psikanaliste- kayması" olarak tanımlanır (Mijolla. A. 2005, s. 1776). Aktarım, bireyin duygusal bağlar kurduğu diğer kişilerle gerçekleşir; bu tanım, 'genellikle [psikanaliste]' gerçekleştiğini kabul ederek terapötik boyutu vurgular. Aynı zamanda, bireyin ilişki kurduğu önemli diğer kişilere bir şekilde benzeyen diğer kişilerle de gerçekleşir. Terapötik olarak, psikolojik iyileşme ve kişilik değişiminin önemli bir yönü haline gelir; aktarım ve karşı aktarım dinamikleriyle çalışmak, her iki tarafın da danışanın örtük olarak kullandığı, daha önce uyarlanabilir olan ancak artık öyle olmayabilen SsoR hakkında içgörü kazanmasını sağlar.

Bir diyagram dört SsoR'u, psiko-duygusal sistemler olan sevme kapasitesinin dört modunu gösterecektir; daha sonra bilme kapasitelerini ve diğer SsoR'lar olarak gerçek kapasiteleri açıklayacağız:



Şekil 1. Psiko-duygusal referans sistemleri (Peseschkian, 2000'e dayanarak)

Peseschkian tarafından oluşturulan ve PPT'de kullanılan bu model boyutu, kişinin öğrenmiş olduğu, şu anda sahip olabileceği ve gelecekte sahip olabileceği ilişkileri göstermektedir. Geçmiş, şimdi ve gelecek, içinde bulunulan zamansal modlar

İnsanlar var olur ve hayal eder, deneyim için temelini yanı sıra olasılıkları da sağlar. Bu model boyutunu açıklarken, Peseschkian'ın SoR'unun yalnızca bir olasılığını ve uygulamasını çiziyorum ve onun ima ettiği bir yönü takip ediyorum. Bunu tartışırken, yukarıdaki diyagramın (Şekil 1) en üstünden başlayacağım ve saat yönünde ilerleyeceğim.

Geçmişte bebek, önemli diğerlerinin kendisiyle nasıl ilişki kurduğunu öğrenmiştir: çocuk sevildi mi, şartlı olarak kabul edildi mi, beslendi mi, diğer kardeşlerinden farklı muamele gördü mü, hor görüldü mü, istismar edildi mi, ihmal edildi mi, terk edildi mi, vs. "Temel soru, 'Kabul ediliyor muyum yoksa reddediliyor muyum?' belirleyicidir... Bu süreçte, belli bir dereceye kadar daha sonraki gelişmeler için bir referans sistemi haline gelebilecek bir ilk keşif yapılır. Bu ilk keşfin daha sonraki öz değer gelişimini etkilediği varsayılabilir" (Peseschkian 2000, s. 116). Ebeveyn-kardeş ilişkisi psikolojik işlevsellik, kişilik oluşumu ve kendini tanımlama açısından çok önemlidir. Bunlar "Ben" boyutunun yönleridir: bu, benlik, ebeveynler ve kardeşlerle ilişkide bir SoR haline gelir. Kaç yetişkinin çözülmemiş kardeş rekabeti sorunu vardır? Kaç yetişkin 1995-1997 yıllarında ABD'de yapılan bir çalışmada tanımlanan Olumsuz Çocukluk Deneyimlerinden (ACE'ler) herhangi birini ya da tümünü yaşamıştır?

Biçimlendirici deneyimler, çocukların daha sonraki ebeveynliklerini de önemli ölçüde etkileyecektir, çünkü bir SoR olarak çoğu, ebeveynlerinden deneyimlediklerini sıklıkla tekrarlar veya değiştirir. Sonra, "Sen"; bir çocuk ebeveynlerinin birbirleriyle ilişkilerine dair içsel bir çalışma modeli geliştirir: ebeveynler sık sık tartışıyor ve bunu yüksek sesle veya şiddetle mi yapıyor; çocukların önünde asla tartışmıyorlar mı; birbirlerine sevgi gösterip ifade ediyorlar mı yoksa görmezden gelip kötü mü davranıyorlar; birbirlerini övüyorlar mı yoksa küçümsüyorlar mı; birbirlerine karşı sadakat ve vefa var mı yoksa kıskançlık ve sadakatsizlik evliliğe damgasını vuruyor mu vb. Bu, yakın ilişkide benlik için bir SoR oluşturur ve bu sayede, ilişkide olmak için kişiliği şekillendiren "şefkatin davranışsal biçimleri damgalanır" (Peseschkian 2000, s. 117).

Aynı şekilde, önemli diğerlerinin diğer insanlarla, "Biz" ile nasıl ilişki kurduğu da deneyimlenir: arkadaşlar, akrabalar, komşular, meslektaşlar, topluluk üyeleri, farklı sosyal veya etnik gruplardan olanlar, sosyal kurumlar, mesleki birlikler, "yabancılar", vb. Aile diğerlerine karşı açık ve davetkâr mıydı; sık sık misafir ağırlıyorlar mıydı ya da Benjamin Franklin'in "Misafir ve balık üç gün

sonra kokuşur" sözü açık ya da örtük olarak kullanılıyor muydu; diğerlerine güveniliyor muydu, onlardan korkuluyor muydu?



saygı duyuluyor muydu; aynı ya da farklı inanç sisteminden miydiler, dolayısıyla etkileşimi etkiliyorlar mıydı; sosyalleşme, duygusal içerikler taşıyan birçok norm ya da yasaklanmış kalıp ve gelenek tarafından düzenleniyor muydu, vb. Bu, temas ve sosyal etkileşim için bir SoR sağlar.

Son olarak, önemli diğerleri çocuğa yaşam, "Köken-Biz", kişinin Weltanschauung'u hakkında ne öğretti: yaşamın bir anlamı var mı; bu tamamen maddi bir dünya mı; her olay bir yaratıcı-tanrı tarafından mı yönlendiriliyor; kişi 'ilk günaha' mı yoksa insanların doğuştan gelen asalet ve haysiyetine mi inanıyor; insanlık evrim geçirmiş bir primat mı yoksa genetik veya ruhani gerçekliğe dayalı temel bir farklılık mı var, vb. İşte kişinin dünya görüşü için SoR budur ve Peseschkian, "Din reddedilse bile, Köken-Biz, anlam içerikleri sağlaması beklenen diğer yönelim sistemleri için temel olmaya devam eder" demektedir (2000, s. 121).

Her ne kadar bunları ayrı ayrı sunmuş olsam da, bunların dinamik bir zihin-psişik ve nörofizyolojik işleyiş matrisi içinde var oldukları fark edilebilir. Tek bir örnek yeterli olacaktır: "Kendimi asil hissediyorum ve kendime, eşime ve başkalarına saygı duyuyorum çünkü ebeveynlerim bunu model aldı. Başkalarına karşı büyük bir nezaket ve sıcaklık gösterdiler ve ayrıca bu, artık bağlı olmasam da, içinde büyüdüğüm dini geleneğin önemli bir ilkesidir."

Bu öğrenilmiş duygusal ve psikososyal etkileşimler, bebekler tarafından pasif bir şekilde miras alınır ve kanıksanır ve kişinin sosyal ve kültürel geçmişinden büyük ölçüde etkilenir. PPT, psikolojik dinamikleri anlamak için doğası gereği bütünlleştirici, kültürler arası bir yaklaşımdır (Cope 2010). Bu geçmiş deneyimler, kişi bunları sorgulayana veya farklılaştırana ve kasıtlı olarak farklı SsoR'lar benimseyene kadar farklı bilinçdışı SsoR'lar haline gelir. Kişilik değişebilir ve bunu yapmak için tasarlanmış birçok yöntem vardır, psikoterapiler bunlardan bazılarıdır.

Şimdiki zamanı kucaklamalıyız: pasif olarak öğrenilenler, eğer kişi isterse bilinçli bir seçim meselesi haline gelir: Genç bir kadın "Ailemden kızların erkekler kadar önemli olmadığını öğrendim, bu nedenle kendimi aşağılık hissettim, ama artık bunu kabul etmiyorum!" diyebilir. "Babam bana erkeklerin üstün olduğunu söyledi, annem ve kız kardeşim de bana öyle davranıyor. Ben de onlardan bunu bekliyorum" diye düşünen ve hareket eden genç bir erkek. Kişinin sahip olmaya karar verebileceği veya sahip olduğunun farkına varabileceği "Ben" boyutunun SoR'unun sayısız permütasyonu vardır.

"Sen" boyutu da şimdiki zamanda değiştirilmeye açıktır: "Annem ve babam sık sık kavga ederdi ve partnerimle ilişkiye girdiğimden beri sık sık tartışıyoruz. Bu kalıbı değiştirmeyi öğreniyorum." "Ebeveynlerimin biz çocukların önünde kavga ettiğini hiç görmedim, ancak eşimle farklılıkları etkili bir şekilde müzakere etme becerisine sahip olmadığımı fark ettim, böylece çocuklarıma farklı bir model vermek için anlaşmazlıklarımı sağlıklı bir şekilde iletme yollarını öğrendim. Çocuklarımız yanımızdayken zaman zaman tartışıyoruz ama bunu yapıcı ve saygılı bir şekilde yapıyoruz."

"Biz" boyutu, ebeveyn-çevre dinamiği göz önünde bulundurulduğunda, eğer kişi köken ailesinin misafir davet etmediğini öğrenmişse, bilinçli olarak değiştirilmediği sürece bu kalıp devam edebilir: bir kardeş diğerine "En iyi arkadaşımı getirsem olur mu, bilirsin, 35 yıldan uzun süredir en iyi arkadaşım olan Jack, geçen sefer golf oynamaya gittiğimizde bizimle beraberdi?" diye sorar. Diğer kardeş cevap verir: "Hayır, yabancıların gelmesinden pek hoşlanmam, bilirsin, ben oldukça özel bir insanımdır." Birkaç dakika sonra, "Annem ve babamın insanları davet etmediğini biliyorum ama sanırım bunu değiştirmenin zamanı geldi" der. Başka bir ailede, kişi başkalarını ağırlamanın, yabancılara yemek ve misafirperverlik sunmanın normal ve beklenen bir şey olduğunu öğrenmiştir ve beklenmedik bir şekilde misafir geldiğinde buna acı çekerek katlanır, ancak önceden haberdar edilmeyi tercih eder. Kişinin kişiliği, kişisel eğilimlerinin yanı sıra aile etkisine bağlı olarak daha içe dönük, çekingen ve başkalarına karşı güvensiz veya dışa dönük, kendinden emin ve özgüvenli olabilir.

Son olarak, "Köken-Biz" göz önünde bulundurulduğunda, kişi öğrenilenleri bilinçli olarak kabul edebilir, değiştirebilir veya reddedebilir: "Ailem Katolikti ve yaptığım ya da yapmadığım şeyler için çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. Kendimi bu kadar suçlu hissetmeseydim nasıl davranırdım?" "Etrafımızdaki herkes başka bir dine mensuptu, bu nedenle ailem bize farklı inançlarımız hakkında asla konuşmamamız gerektiğini öğretti. Ancak farklı ve daha hoşgörülü bir ortamda yaşadığım için artık buna gerek olmadığını fark ettim. Artık çok daha farklı hissediyor ve davranıyorum."

Böylece, kişiliğimizin geliştiği ortamlarda gençken bu model boyutları pasif olarak öğreniriz. Bunlar hakkındaki düşüncelerimizi değiştirmeyi seçebiliriz, bu da bugünümüzü etkiler. Aynı şekilde, gelecekte bu boyutların her birinde farklı modeller yaratmayı da seçebiliriz. Tüm zamansal açılardan,



bu kalıplar kişinin etkileşim için SsoR'u haline gelir. "Kendime bana davranıldığı gibi davranıyorum" ve yine de "Kendime çok iyi davranabilirim



banaya davranıldığından farklı davranılması" bir olasılıktır. Kişi öğrendiği SsoR'a dayanarak buna göre hareket eder veya tepki verir. Bu SsoR'lar, Zubiri'nin de onayladığı gibi, sorgulama için bir yön, kişinin sahip olduğu psiko-duygusal temsillere dayalı olarak 'ne olabileceğine' dair bir taslak sağlar. Kendimize, ilişki içinde olduğumuz bir başkasına, toplumdakilere ve kişinin dünyadaki ve kozmostaki hayali yerine nasıl karşılık vereceğimize ve bunlarla nasıl başa çıkacağımıza dair örtük bir taslağa sahibiz. Bu örtük taslaklar, nörofizyolojik etkileri olan ve kişiliklerimizin benzersiz yapısından süzülerek gözlemlenen davranışların yorumlanma kalıpları haline gelen bilişsel-duygusal şemalar olarak düşünülebilir.

Gençken kendisine nasıl davranıldığına bağlı olarak, şu anda kendisine büyük bir saygı ve sevgi, nezaket ve sabırla, küçümseme, ihmal veya kendini aşağılama ve küçümseme ile davranmaktadır. "Büyük Beş" kişilik özelliklerinden, açıklık, nevroz, vicdanlılık, dışa dönüklük, uyumluluktan (ya da bunların zıtlarından) bahsedecek olursak, her biri kendimize, ebeveynlerimize, diğerlerine ve hayal gücümüze verdiğimiz tepkilere bağlı olarak gelişir. Her bilinçsiz seçim ve adaptasyonun nörofizyolojik sonuçları vardır ve psikofarmasötik teori, olumsuz duygusal kalıpların nörotransmitter seviyesindeki kimyasal etkilerini değiştirmeye yardımcı olmaya çalışır, böylece kişilik işleyişini değiştirmeyi umar.

Bu "Ben" SoR'una dayanarak, daha fazla gelişim için olasılıklar açık durur, engellenir, savunulur veya kapatılır: "Ben böyleyim, depresyondayım ama bu konuda ne yapabilirim?" "Bana böyle davranıldı, ama böyle davranmaya devam etmem için bir neden yok, değil mi?" "Şimdi neden bu şekilde davrandığımı ve hissettiğimi ve kendime neden böyle davrandığımı anlayabiliyorum ve geleceğim için bunu değiştirmek istiyorum." PPT'nin model boyutunun her bir boyutunda, bir kişinin öğrendiği ve kullandığı SoR'un, kendilerinin ve başkalarının 'ne olabileceğini' keşfetmelerini ve yaratmalarını nasıl sağladığını düşünmek için hem olumlu hem de olumsuz, psikolojik olarak sağlıklı ve sağlıklı örnekler düşünebiliriz. Belirtildiği gibi, kullanılan SoR bu tür farkındalıkları da engelleyebilir ve öğrenilen kalıplar, bu SoR'ları sabit ve kişiliği sabit tutan sınırlamalar ve sağlam bir şekilde yerleşmiş savunma mekanizmaları haline gelir. Kişi sabit veya büyüme zihniyetine sahip olabilir.

Peseschkian, altta yatan, öğrenilmiş SsoR'u keşfetmek ve farklılaştırmak için her alanda sorulabilecek birçok soru geliştirmiştir. Psikoterapi, gerektiğinde danışanların SsoR'larını netleştirmek

ve ardından farklılaştırmalarına yardımcı olmak, kendileri için yenilerini yaratmak, SsoR'larını değiştirmek için yararlı bir yöntemdir.

yönlerini ortaya çıkarır ve böylece farklı deneyimlere olanak sağlar.

### 3.3. Deneyim ve SsoR

Yukarıda belirtildiği üzere Zubiri, kişinin kullandığı SoR'un bir deneyim sağladığını teyit etmiştir. Kişinin SsoR'larını bilmesinin önemini ve bunların kişilik üzerindeki etkisini değerlendirmek için bunun psikolojik bir uygulamasını biraz daha açmam gerekiyor. Model boyutunu ve dört yönü hatırlayarak, her bir boyutun bu SsoR'lara dayalı olarak nasıl bir deneyim sağladığını belirteceğim. Yukarıda olduğu gibi, her boyut için verilebilecek sayısız örnek vardır ve verilenler herhangi bir yargıya varmak için değil, sadece psikolojik SsoR'un derinliğini ve önemini göstermek için birkaç olasılığı belirtmeye hizmet etmektedir.

"Ben" boyutuyla ilgili olarak, bir çocuğun bakıcıları ve kardeşleriyle (eğer varsa) olumlu, besleyici, destekleyici ve teşvik edici bir ilişkisi varsa, yeni bir girişimde bulunurken bir başarısızlık yaşandığında, bu muhtemelen geçici bir aksaklık ve ustalaşmak için zamana ihtiyaç duyulan bir şey olarak deneyimlenecektir. Hayal kırıklığı yaşasalar da bu durum çabuk geçer. Büyüme zihniyetine sahiptirler. Öte yandan, çocukluk ortamı tehdit edici, cezalandırıcı, istismar edici (sözlü ve fiziksel), alaycı vb. ise, herhangi bir başarısızlık kişisel bir zayıflık, karakter kusuru, utanç kaynağı veya kişisel eksiklik olarak deneyimlenebilir. Başarısızlık depresyona, kaygıya, kendine zarar vermeye, izolasyona veya diğer sağlıksız davranışlara yol açabilir. Yorumlayıcı yapıları sabit bir zihniyet hakimdir.

Az önce meydana gelen olay nötrdür, ancak kişinin SsoR'una göre yorumlanır, kişisel olarak anlamlı kavramlarla ve önceki deneyimlere dayalı olarak ilgili gerçek kapasitelerle tanımlanabilir. Fiziksel olarak endomorf olan bir kişi, kardeşleri tarafından alaya alınmış ve üzüntüsünü yiyeceklerle yatıştırmaya çalışan ebeveynleri tarafından korunmuştur. Başka bir ailede ise çocuğa bu şekilde davranılmamıştır. Fiziksel ağırlık ve öz kimlik, öz imaj ve öz değerlendirmeye dayalı diğer olaylar veya yorumlar, farklı duygular, hayaller, davranışlar, düşünceler ve nörofizyolojik tepkilerle farklı şekilde deneyimlenecektir. Bunlar değiştirilebilir.

"Sen" boyutu göz önünde bulundurulduğunda, kişinin ebeveynleri sık sık kavga ediyorsa veya eşlerden biri ailede fiziksel şiddete katkıda bulunan bir madde bağımlısıysa, çocuk bunun "normal" olduğunu varsayacak ve muhtemelen bir eş seçerken bu kalıbı yeniden yaratacak veya bilinçli olarak böyle olmayı seçecektir.

Alkolik çocuklar eş-bağımlı davranışlar yaşamaya ve geliştirmeye yatkındır fiziksel istismarın bir şekilde kendileri tarafından 'hak edildiğini' varsayabilirler. Başka bir durumda ise, aynı ebeveyn dinamikleri çocuğun bu tür maddelerden ve bunları kullanan potansiyel partnerlerden kasıtlı olarak kaçınmasına katkıda bulunur ve bu maddeleri orta derecede bile kullanan önemsedikleri herhangi birine karşı küçümseme veya endişe yaşayabilir. Benzer şekilde, SoR olarak olumlu bir ebeveyn-ebeveyn etkileşimi modeliyle büyüyen bir çocuk, kendisi için sağlıklı bir ilişki kurmayı daha kolay bulabilir ve daha sağlıklı bir geçmişe sahip bir eş seçebilir ve kaçınılmaz olarak ortaya çıktıklarında sorunları daha iyi çözebilir. "Biz" boyutu, yani ebeveyn-çevre dinamiği düşünüldüğünde, ebeveynlerin başkalarıyla etkileşiminin çocuğun başkalarıyla ilgili deneyimlerini etkilediği kolayca görülebilir. New York gibi çok kültürlü bir şehirde, farklı ırksal gruplarla günlük etkileşimin yoğun olduğu bir mahallede büyümek, aynı şehirde büyük sosyal gerilim, korku ve ırklar arası kavgaların olduğu bir bölgede büyümekten farklı deneyimler sağlar. Kişinin ebeveynleri sosyal aktivistler kasıtlı ırklararası uyumu ve sık sık ırklararası toplantıları beslemiş olabilir ve bu nedenle kişi farklı bir sosyal veya etnik gruptan biriyle karşılaştığında korku veya endişe değil ilgi hisseder. Bunun aksine, Çin'de sadece Kuzeybatı Çin'deki Uygur etnik grubundan oluşan küçük bir kırsal bölgede büyüyen ve baskın Han etnik grubundan olanlarla etkileşime girmekten kaçınan bir çocuk, örneğin Pekin'e gittiğinde güvensizlik, kaygı ve korku gibi duygular yaşayabilir.

Güvensizlik.

Son olarak, kişiye çocukken öğretilen dünya görüşü, "Köken-Biz", önemli bir SoR işlevi görür. Hindistan'da doğmuş ve bu hayattaki eylemlerine ve geçmiş karmasına bağlı olarak ruhun reenkarnasyonuna veya göçüne inanan bir Hindu olarak eğitilmiş biri, muhtemelen önemli bir diğerinin ölümünü deneyimleyecek ve kişisel kimliğini, cennet ve cehennem üzerine kurulu farklı bir dini sistemde başka bir yerde yetiştirilen veya hayatın ölümle sona erdiği öğretilen herhangi bir inancı olmayan birinden farklı bir şekilde şekillendirecektir. Her ikisi de ağlayabilir ve yas tutabilir, ancak bu tür bir ölüm deneyiminin anlamı farklı olabilir - biri kişiliğin ölümden sonra yeryüzünde gelecekteki yeni bir yaşamda devam edeceğine inanırken, diğeri

Kişilik başka bir dünyada devam eder ya da ölüm kişiliği de sonlandırır.

Çocukken öğrendiğimiz SoR'un, bu sistemlere dayanan deneyimlerimizin ve insan deneyiminin çeşitliliğinin kişisel psikolojik gerçeklikler olarak dikkate alınmasının ne kadar önemli olduğu görülebilir. Zubiri'nin bilgi için bir referans sistemine ilişkin felsefi açıklaması ve benim bunu Peseschkian'ın katkıda bulunduğu Pozitif Psikoterapi SoR'una uygulamam, psikolojik deneyimlerimizin ve varsayımlarımızın geçmişte kişiliğimizi nasıl etkilediğini, bugünümüzü nasıl etkilediğini ve değişmediği sürece geleceğimizi nasıl şekillendirdiğini anlamının önemini daha net görmemizi sağlayabilir. Gözlemlenen herhangi bir olguyu ya da deneyimi anlamak için, karşılaştığımız olguyu daha iyi kavrayabilmek amacıyla daha önce sahip olduğumuz bir SoR'a atıfta bulunuruz.

Nöropsikolojik ve nörofizyolojik çalışmalar, bu örtük, bilinçdışı kalıpların beyin bölgelerini ve nörotransmitter sistemlerini, ayrıca duygusal imgelemeyi ve kişinin davranışını anında aktive ettiğini güçlü bir şekilde göstermektedir. Gerçekten de bunlar, kim olduğumuzu şekillendiren güçlü psikolojik SsoR'lardır.

### 3.4. SsoR olarak temel ve fiili kapasiteler

Peseschkian insan kapasiteleri hakkındaki görüşünü çeşitli psikolojik teorilerden ve Bahai dini düşüncesinden türetmiştir. "Psikoterapi, psikosomatik tıp, sosyal psikoloji, psikiyatri veya pedagoji üzerine yazılmış olup da üstü kapalı veya açık bir şekilde ve şu veya bu şekilde gerçek kapasitelere atıfta bulunmayan neredeyse hiçbir kitap yoktur" (Peseschkian 2000, s. 86). PPT, belirtildiği gibi, fiili kapasiteler ile temel kapasiteler arasında bir ayrım yapmaktadır. PPT'de tanımlanan temel kapasiteler sevme kapasitesi ve bilme kapasitesidir. Bu temel kapasiteler birincil ve ikincil kapasitelerin temelini oluşturan kapsamlı kategorilerdir. Psikodinamik süreçlerin yanı sıra psikososyal etkileşimlerin de somut içerikleridir.

Birincil ve ikincil kapasiteler gerçek kapasitelerdir; gerçektir çünkü günlük yaşamda sayısız biçimde gerçekleşirler ve bireyin yaşamını ve kişiliğini gerçekten etkilerler. Bunlar sadece soyutlamalar değil, insanlar için ve insanlar arasında sıklıkla çatışmalara neden olan dinamik etkileşimli psikonörolojik gerçekliklerdir. Sevginin temel kapasitesi birincil kapasitelerde kendini gösterir ve bunların duygusal olduğu ve ikincil kapasitelerin temelini oluşturduğu gerçeğine atıfta bulunur;

temel bilme kapasitesi ikincil kapasitelerde kendini gösterir. Bu kapasitelerin bastırılmış, gelişmemiş veya tek taraflı gelişimi, kişiler arası ve kişiler içi ilişkilerde zorluklara ve güçlükler neden olur. Örneğin, kişi yemek yemek, uyumak, oyun oynamak, ebeveynleri veya kardeşleriyle ilişki kurmak vs. için belirli bir zaman olduğunu deneyim yoluyla öğrenir. Bir bebek olarak kişi bunu bilmez (zamanın gerçekliği bilgisi ikincildir), kişi bunu birincil ihtiyaçlar olarak deneyimler - psiko-duygusal, fizyolojik veya sosyal, kişinin kendi ihtiyaçlarına veya çevresindeki diğer kişiler tarafından belirlenen ihtiyaçlara göre zamanında karşılanır veya karşılanmaz. Kişinin verdiği tepkiler kişiliğin oluşumunu, gelişimini ve sürdürülmesini etkiler.

Peseschkian (2000) bu gerçek kapasitelerin sosyal normlar; aile normları; davranış kalıpları; değer sistemleri; çatışma kaynakları (iç ve dış); hastalık nedenleri ve tetikleyicileri; sosyalleşme değişkenleri; grup üyeliğinin işaretleri; davranış maskeleri; ilişkilerdeki silahlar ve kalkanlar; başkalarının davranışlarına ilişkin beklentiler; kişilik özellikleri; davranış gerekçeleri; gelişim kapasiteleri; yargılama ölçütleri/standartları olarak ortaya çıktığını; ayrıca esneklik-sabitlik ve aktif-pasif boyutları olduğunu ileri sürmektedir. Bu kapasiteler, kendilerine farklı değer veren iki taraf arasında potansiyel çatışma kaynakları olarak ortaya çıkarlar. Ayrıca kişinin psikososyal gelişimi için olanaklar olarak da gerçekleşebilirler. Bu kapasiteler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1**  
**Gerçek kapasiteler (Peseschkian, 2000'e dayanarak)**

BİRİNCİL KAPASİTELER	İKİNCİL KAPASİTELER
Sevgi/kabul	Dakiklik
Modelleme	Temizlik
Sabır	Düzenlilik
Zaman	İtaat
İletişim	Nezakat
Cinsellik	Dürüstlük/İffet
Güven	Sadakat
Güven	Adalet
Umut	Çalışkanlık/Başarı
İnanç	Tutumluluk
Şüphe	Güvenilirlik
Certitude	Hassasiyet
Birlik	Vicdanlılık

Bu psikoterapötik yaklaşımın adı Peseschkian'ın Latince positum kelimesini kullanmasından türemiştir ve kendisi tarafından olgusal, gerçek ve 'verilmiş' olarak verilmiştir. Herhangi bir ilişkide verili olan ve olgusal olan

sadece çatışmalar değil, geliştirilebilecek olanaklardır. Ancak kapasitelerin ve olasılıkların geliştirilebilmesi için farklılaştırılması gerekebilir.

Ancak, Peseschkian'ın positum'u yukarıdaki gibi tanımlaması için bir kaynak bulmaya çalıştığımda, onun kullanımını destekleyen tanımlar ortaya çıkmadı. Bu Latince terimin etimolojisi "ortaya konan veya ortaya atılan bir şey" anlamına gelir. Bilmediğim kaynaklar olabileceğini kabul ediyorum ve kullanımını türettiği kaynakları bilen birinin beni aydınlatacağına inanıyorum. Ancak tüm gerçeklerin verilmemesi ve verilenlerin hepsinin de gerçek olmadığı doğrudur. Kapasiteler bireyin yaşamında kişiliği aracılığıyla hayata geçirilir ve etkileşim için referans sistemlerinin oluşumunda önemli hale gelir.

Bu birincil ve ikincil kapasiteler, kendisinden ve başkalarından 'normal' ya da 'beklenen' davranış olarak kabul edilen şey için farklı SoR'lar haline gelir. Örneğin, itaat olarak bilinen şeye dayanarak, kişinin itaat standartlarını yerine getirdiği veya getirmediği gözlemlenir, çünkü kişi bu SoR'da bunu aramak için verilen bir yöne sahiptir: "itaat şu şekilde gösterilir." Diğer iki kapasiteyi ele alırsak: birinin temizlik standardı diğerinkiyle tam olarak uyuşmuyor, bu da düzenliliğin bir işlevi olarak var olabilir; düzenli olmanın açıkça ifade ettiği gibi, uygun bir düzene sahip olmadıkça bir şey gerçekten temiz değildir. Temizlik de uygun bir düzen içinde yapılmalıdır: süpürmeden önce toz almak, paspaslamadan önce süpürmek, örneğin yemek yemeden önce veya tuvalete gittikten sonra eller yıkanmalıdır, vb.

Diğer kapasiteler de, başkalarıyla ve kendimizle olan etkileşimlerimizde neyin kabul edilebilir ve tolere edilebilir olduğuna dair deneyim ve yargılarımızda SsoR olarak hizmet eder. Bir örnek değerli olabilir: Kişi dakik olmanın çok önemli olduğunu ve geç kalmanın sonuçlarının ceza yoluyla dayatıldığı için hoş olmadığını öğrenmiş olsa da, temizlik de çok değerlidir ve aynı şekilde katı disiplin yoluyla dayatılır. Kişi itaat konusunda takıntılı ve temiz olma konusunda endişeli hale gelir. Birinin gelmesi ya da ebeveynin veya eşin öfkesinden kaçınmak için bir şeyin temizlenmesi gerektiği, ancak bunu yapmak için zaman ayırmanın kişinin önemli bir toplantıya geç kalmasına neden olabileceği bir durumda, kararsızlık veya endişe, stres ve hatta psikolojik bir rahatsızlık gelişebilir. Obsesif-kompulsif davranışlar da kısmen sıradan, günlük ihtiyaçlarla ilgili bu tür iç çatışmalara bağlanabilir.

Bu gerçek kapasiteleri farklılaştırarak, bireyler nasıl bir kapasiteye sahip olduklarını anlayabilirler.

Çocukken bu kapasiteleri nasıl deneyimlediklerini ve kişiliklerinin bu kapasiteler tarafından nasıl şekillendirildiğini ve etkilendiğini, şimdi onları nasıl etkilediğini ve böylece yeni olası varoluş biçimlerine nasıl geliştirilebileceklerini ve SsoR olarak nasıl genişletilebileceklerini. Peseschkian'ın keşfettiği ve araştırdığı üzere, bu kapasitelerin ve bunlara bağlı olarak yaşanan çatışmaların derin psikolojik, psikosomatik, psikososyal ve hatta bilişsel yansımaları vardır. Bilimsel çalışmalar bunların önemini teyit etmiştir (örneğin Tritt, Loew, Meyer, Werner & Peseschkian 1999; Peseschkian 2009).

Bir kişi diğerinden endişeyle kaçınabilir, giysileri ya da evi 'doğru', temiz ve düzenli değilse diğerini sert bir şekilde tehdit edebilir. Bir şey ışıldamasa, çamaşır suyu gibi kokmаса, hafif bir lekesi olsa veya tam yerinde olmasa bile temiz ve düzenli olabilir, örneğin birisi tam gereksinimleri karşılması gerektiğini düşünebilir. Dolayısıyla, bu kapasitelerin yanı sıra etkileşim biçimleri de göz önünde bulundurulduğunda, kişi titiz olur.

Unutmayın, bir referans sistemi (SoR), kişinin üzerine daha fazla bilgi inşa ettiği mevcut bir bilgi bütünüdür; bilgi sadece entelektüel değil aynı zamanda bilişsel-duygusal ve davranışsaldır. Bir SoR, entelektüel bilme yönteminin ilk adımıdır, bir yöntem, "şeylere yaklaşma modu veya yolu... bizi şeylere götüren yol" (Zubiri 1981, s. 15). Kişi gerçek şeylere, yani başkalarına, durumlara, nesnelere ve olaylara farklı yöntemlerle yaklaşır. Güvenilir olmanın, nazik, düzenli, dakik olmanın ya da sabırlı, güvenen, kendinden emin ve umutlu olmanın her bireye özgü, geçmişteki duygusal olarak gerçekliği bilme ve deneyimleme biçimlerine dayanan bir yöntemi, bir yolu vardır. Bir durumdan çekinen, başkalarına güvenmeyen veya böyle bir ortamda kabul görmediğini hisseden bir kişi temkinli yaklaşabilir veya yaklaşmaktan kaçınabilir. Bu kapasiteler bize yakalanan gerçek şeyin 'ne olabileceğine' dair bir yön verir. Bir SoR'un sorgulama için bir yön, SoR tarafından sağlanan temsillere dayalı olarak bir şeyin 'ne olabileceğine' dair bir taslak ve bir deneyim sağladığını hatırlayın.

Sokak köşesinde elinde bir fincan tutan biri görülür. Geçmiş bilgilerine dayanarak, bu bir dilenci olarak yorumlanır; para dilenen fakir bir insan olabilir. Başka bir kişi, farklı bir geçmişe dayanarak, bunu bağış için dilenen bir keşiş olarak yorumlar. İlk kişi tutumluluğun ve güvenilirliğin önemini öğrenmiştir ve bu kişinin parayı kullanma konusunda güvenilmez olduğunu düşünür - "yoksa neden şimdi dileniyor olsunlar ki"

düşünülür. Bir dilencinin 'ne olabileceğini' gördüklerinde üzüntü ve/veya öfke yaşarlar. Biri yardım etmek ister, ancak SsoR'larına bağlı olarak çelişkili hisseder. İkincisi, keşişlerin dilenmesinin yaygın olduğunu bilir ve nezaket ve kabulden (sevgi) dolayı, yeminlere itaatin bu keşişin kendisi için herhangi bir paraya sahip olmasını yasakladığını bilerek memnuniyetle para teklif eder. Bu kişi burada vicdanlı olma fırsatı bulduğu için memnuniyet ve minnettarlık hisseder.

Umarım bu yeterli olur ve bu kapasitelerin kişinin özgün kişilik yapısına bağlı olarak günlük etkileşimler için psiko-duygusal SsoR olarak nasıl işlev gördüğünü kavramak için daha da geliştirilebilecek bir taslak sağlar. Bunların psikolojik ve psikoterapötik bilgi için değerli referans sistemleri olduğunu onaylıyorum. PPT, terapistlere ve danışanlara, sorunlu ve sağlıksız kişilik özelliklerini değiştirmek için, bazıları 'İşlevsiz Düşünce Formu'na benzer bilişsel-davranışçı bir yaklaşımdan veya psikanaliz ve psikosomatikten türetilen belirli terapötik ve psikoeğitimsel araçlar sağlar. Kültürler arası bir yaklaşım olarak PPT, psikolojik savunmaları aşmak ve danışanı doğrudan olmasa da dolaylı olarak kendi hayatıyla ilgili bir konu hakkında konuşmaya teşvik etmek için farklı kültürlerden hikayeler kullanır. Hikayeler PPT'de birçok işleve hizmet eder ve bu kapasitelere ilişkin SsoR'larını aydınlatmak bunlardan biridir.

Peschkian tarafından oluşturulan PPT'nin bir diğer önemli katkısı da sadece büyük travmatik olayların değil, kendisinin mikrotravma olarak adlandırdığı, başkalarıyla olan etkileşimlerimizde, hangi kapasitenin öncelikli olduğuna dair içsel çatışmalarımızda ortaya çıkan ve zaman geçtikçe birikerek hem ilişkilerde hem de kişinin kendi içinde son derece yakıcı hale gelebilen günlük küçük çatışmaların da dikkate alınmasıdır. Bir örnek vermek gerekirse: hassasiyete değer veriyorsunuz ancak bir iş arkadaşınız belirlediğiniz standartları tam olarak karşılamıyor. Yaptıkları iş patronu tatmin ediyor ama sizi etmiyor. Bu durum sizi rahatsız ediyor ve her ne kadar o kişiye 'doğru yolu' öğretmeye çalışmış olsanız da, sizin yüksek taleplerinizi karşılamayı umursamıyor. Kibar olmak istiyorsunuz, bu yüzden nazikçe nadiren bahsediyorsunuz. Zamanla bu sıkıntı artar, sizi kızdırır ve patlak vererek iş arkadaşınızla veya başkalarıyla olan ilişkinizi etkileyebilir. Gerçekte çoğunlukla nötr olan herhangi bir olay dikkatimizi çektiğinde ve bizi bir çatışmayı ya da duygusal tepkiyi tetikleyecek kadar önemli ölçüde uyardığında, mikro travma, kişinin gerçek kapasitelerini geliştirip daha da farklılaştırabileceği ipuçları sağlar. Bu küçük olaylar o kadar düzenli



olarak meydana gelir ki

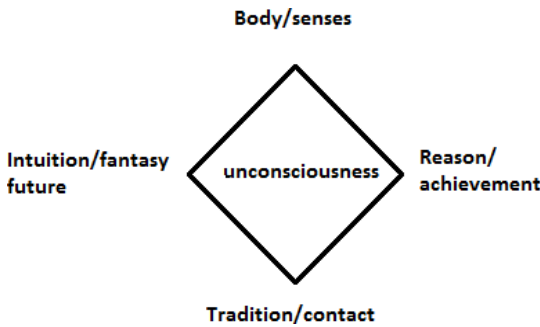


psikolojik yaşamın ve kişiliğin açıklama gerektiren gerçek olguları olarak kabul edilmiştir.

Temel kapasitelerden türeyen birincil ve ikincil kapasiteler, biz insanların katlandığı ve sürdürdüğü 'derinlemesine' psikolojik işleyişin yönleridir. Birçok davranışı gözlemler ve başkalarının yaptıklarını bu SsoR'lara ve kendi zihin teorimize dayanarak yorumlarız. Şimdi bu makaleyi tamamlamak için bilme kapasitesine dayalı SsoR'u sunmama ve ele almama izin verin.

### 3.5. SsoR ve 'bilme kapasitesi'

Peseschkian (2000, s. 99), Bahai dini mensubiyetine ve İslami-Bahai epistemolojik çerçevesine dayanarak bu bilme kapasitesinin dört modunu ayırt eder. PPT'de bu, Şekil 2'de şematize edilmiştir ve bunların sadece entelektüel anlamda 'bilmek' ile ilgili olmadığını, şu anda hafıza, dikkat, karar verme, problem çözme ve dil kullanımına atıfta bulunan 'bilişsel' olarak kullanıldığını belirtmek için bilişsel SsoR olarak adlandırıyorum; bunlar aynı zamanda yargı kriterleri veya standartlarıdır. Bu bilme tarzlarından herhangi biri tek taraflı olarak geliştirilebilir ve dogmatik doğruluk ve değerlendirme iddialarına katkıda bulunabilir ve aynı zamanda kişiliğimizi temsil eden dinamik etkileşimli olgulardır. Elbette, birden fazla mod kullanma olasılığı açık kalmaktadır.



Şekil 2. Bilişsel Referans Sistemleri Bilişsel referans sistemleri

Daha önce yaptığım gibi, bu model boyutunu en üstten başlayarak ve saat yönünde ilerleyerek açıklayacağım. "Her insan önce kendisini ve etrafındaki dünyayı doğrudan duyuları aracılığıyla deneyimler. Dokunur, görür, işitir, koklar, tadar vs. Aynı şekilde, beden ve tek tek organların durumu hakkında kendisine bilgi aktaran duyulara da sahiptir" (Peseschkian 2000, s. 100). Yeni doğmuş bir bebek duyuları deneyimler ve bunlara karşı duygusal bir tepki geliştirir. Greenspan ve Shanker'in The First Idea adlı kitaplarında ifade ettikleri gibi: "her bir duyum, çocuk tarafından kaydedilirken, aynı zamanda

...bir duygulanım ya da duyguya yol açar; yani, bebek buna hem duygusal hem de fiziksel etkisine göre tepki verir" (2004, s. 56). Bu, bilişsel-duygusal bilmenin temellerinden biri haline gelir. Örneğin, kişi vücut kokusunun kötü ve 'kirli' olduğunu öğrenmişse ve bu nedenle başkaları tarafından reddedilmişse, kokuyu önlemek veya örtmek için terlemeyi önleyici, parfüm, kolonya veya benzeri ürünler kullanabilir, sık sık kıyafet değiştirebilir ve duş alabilir ve bu gerçekleşmediğinde kendini rahatsız, kızgın ve hatta endişeli hissedebilir. Kişinin bedeniyle olan ilişkisinin ve bedenden gelen bilgiyi işleminin kişilik ve sosyal etkileşim için nasıl kritik bir SoR haline geldiğini görmek kolaydır. Bir koku burun deliklerimizi uyarır, kendimize tepki vermemize ve başkalarını yargılamamıza temel oluşturan bir anı ve/veya fizyolojik tepki uyandırır. Farklı ırkların farklı vücut kokuları vardır, gerçekte oldukça doğal ve nötrdür, ancak farklılaştırılmadığında sorundur. Benzer şekilde, günlük yaşam deneyimleri kompleksi içinde her bir duyu modalitesi için örnek düşünülebilir: "Etrafımda en ufak bir gürültü olduğunda uyuyamıyorum ve tam bir sessizlik olmadığında oldukça sinirleniyorum. Çok sessiz değilse, çalışırken bile gerçekten konsantre olamıyorum. Çocukken, geceleri çalışan babamı uyandırmamak için evin içinde parmak uçlarımda sürünerek dolaşmak zorunda kalırdım."

Akıl boyutunu ele aldığımızda, "içsel ihtiyaçlar ve güdüler ile fiziksel ve sosyal çevre arasında aktif bir arabulucu olarak işlev görür. Konuşma yoluyla kişiler arası ilişkilerin aracı haline gelir" (Peseschkian 2000, s. 102-3). Psikolojik anlamda düşünüldüğünde, aklımızı sorunları çözmek, gerçekliği test etmek, kendimizi içinde bulduğumuz durumları yargılamak ve hatta neyi başarmak istediğimizi belirlemek için kullanırız. Aynı olguyu kavrayan insanlar, deneyimlerine, ön kabullerine ve güdülerine bağlı olarak onu farklı şekilde yargılar ve bunların her biri aklın sağladığı SoR'a katkıda bulunur. Aklımız sayesinde yaşamın yönleri üzerinde anlayış ve kontrol elde ederiz. Bazı durumlarda akıl, psikolojik gelişime yardımcı olan faydalı bir ölçü ve standart haline gelir: "Beyaz tenli birinin doğası gereği tehdit edici olmadığını biliyorum, ancak gençken ailem bana beyaz birine asla güvenmemem gerektiğini öğretti. Şimdi, beyaz tenli bir Avrupalı ile karşılaştığımda ilk başta rahatsızlık duyuyorum, ancak mantığımı kullanarak ilk tepkimi geçersiz kılmayı öğrendim." Bireyler tarafından yapılan açıklamalar, genellikle duygusal tepkilerle renklendirilen muhakemelerini yansıtır. Adaletimizi kimin hak ettiğine; zamanımızı kiminle geçirdiğimize; ne tür bir insan olduğumuza dair

günlük kararlar verilir.



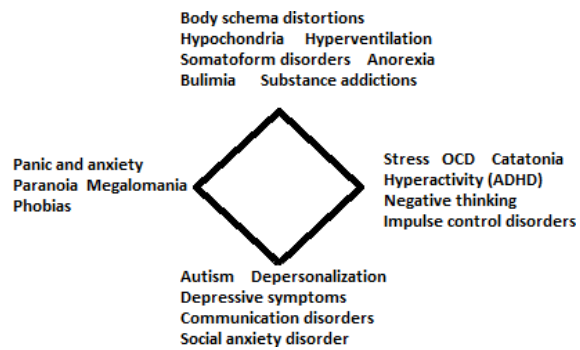
davranışların kabul edilebilir olup olmadığı; ne zaman yatıp ne zaman kalkacağımız; kime karşı ve ne zaman dürüst ya da kibar olmanın en iyisi olduğu vb.

Gelenekler kişiliği, davranışı ve bilişi şekillendiren, kişinin ne düşündüğünü ve hatta ne tür soruların sorulmasının kabul edilebilir olduğunu düzenleyen güçlü kuvvetlerdir. Eğitim, hikayeler, masallar veya mitler yoluyla aktarılan sosyal geleneklerin yanı sıra belki de nesiller boyunca aktarılan aile geleneklerini de öğreniriz. Kabul edilebilir şekilde hazırlanan ve tüketilen yiyecekler, fiziksel işaretler veya süslenmeye ilişkin gelenekler; ne tür bir işin onaylandığı veya onaylanmadığı; kiminle etkileşime girilebileceği veya evlenilebileceği ve hatta geleceğe ilişkin eski gelenekler vardır. Bazı gelenekler gelişimi engeller: "İşleri hep bu şekilde yaptık ve gayet iyi gitti. Değiştirmeye gerek yok!" Diğerleri sosyal etkileşimi kısıtlar: "Komşu köydeki insanlar atalarımıza karşı savaştı, bu nedenle o zamandan beri onlarla hiç işimiz olmadı. Oraya gitmeniz yasak." Gelenekler sabitleşir, belki durağanlaşır ve toplumsal ilerlemeyi geriletir ama göreceleştirilebilir ve gelişime katkıda bulunabilir. Bir kişi başkalarını geleneksel adetlerine göre yargılayabilir ve hangi hedeflerin peşinden gitmeye değer olduğuna da bunlara dayanarak karar verebilir. Bir SoR olarak gelenek, birlik sağlamak için yaratılan farklı inanç sistemleri nedeniyle insanları ayrı tutmuş, kişilikleri şekillendirmiş ve çarpıtmış, ayrıca sağlıklı kişilik oluşumunu engellemiştir.

Bu da beni son boyuta, sezgiyle de ilgili olan fantezi ve gelecek boyutuna getiriyor. Bir SoR olarak bu boyutun gücünü kavramak için Sufi İbn Arabi, Arthur Schopenhauer, William Blake veya Henri Bergson gibi mistiklerin, şairlerin veya filozofların eserlerini okumuş olmak yeterlidir. Hayal gücü veya sezgi yoluyla gelen her şey doğru olarak kabul edilir ve akla veya duyu algısına rağmen sıkı sıkıya bağlı kalınır. Fanteziler, diğer araçların yanı sıra kurgu eserler, sanat ve rüyalar aracılığıyla bir çıkış yolu bulur. Sanrılar ya da halüsinasyonlar nadir değildir, imgelem gücü aracılığıyla vizyoner deneyimler yaşanır ve bunların güçlü etkisi ve duygusal izlenimi, bunları deneyimleyen kişide vazgeçilmesi zordur. Duyularımıza veya mantığımıza güvenmemize rağmen, hayal gücü algıladığımız şeylere eşlik eder: yerde sopaya benzer bir şekil algılarız ve otomatik olarak bir yılan imgesi ortaya çıkar. Kişi farklı renkte bir cilde ya da farklı bir konuşmaya sahip kişiyi algılar ve

Başka bir benzer kişiyle öğrenilenlere ve deneyimlenenlere bağlı olarak her türlü şeyi hayal edin. Bu hayaller olumlu olabilir: "Bir Hintliyle ilk tanıştığımda çok hoş ve misafirperverdi. Şimdi Hindistan'dan birini gördüğümde onun yüzü gözümün önüne geliyor ve onu düşünerek yabancıyı sıcak bir şekilde selamlıyorum."

Terapötik olarak düşünüldüğünde, bilme kapasitesinin bu dinamik modlarını anlamak, bir kişinin bilgiyi nasıl işlediği ve bir SoR olarak herhangi bir modun gücü konusunda empati kurmasına yardımcı olur. Bir mod baskın olsa da, diğerleri eğitim, farklılaştırma ve öğretim yoluyla geliştirilebilir. Baskın kişilik kalıpları bir moda dayalı olarak oluşur, ancak genişletilebilir. Çok çeşitli psikolojik bozukluklar anlaşılabilir ve bu bilme modlarına atfedilebilir, sağlıklı SoR'a dönüşebilir ve bunlardan birkaçı Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3. Semptomların dört boyutu

## Sonuçlar

Zubiri'nin felsefi sistemini kullanarak bir referans sisteminin önemini göstermeye ve aydınlatmaya çalıştım. Zubiri'nin en büyük eseri olan Sentient Intellection (1999), gerçekliği bilme eylemi olarak akletmenin felsefi bir açıklamasıdır. Akletme yetimiz duygusal, duyularımız ise düşünseldir, der. Duyularımız ve beynimiz aracılığıyla gerçekliğimizi aktif olarak inşa eder ve bu gerçekliklerle duygusal olarak etkileşime gireriz, böylece benzersiz kişiliklere sahip bireyler haline geliriz. Zubiri kendisinin sadece Bu yapıyı analiz etti, kavramlar üzerine kavramlar inşa etmedi, bilme eylemini analiz etti. Burada ve diğer çalışmalarımnda psikoloji ve psikoterapideki bazı düşünceleri yeniden gözden geçirmek için kullandığım bir SoR sağladı.

Benzer şekilde, Peseschkian tarafından oluşturulan Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi olarak bilinen SoR, 1980'lerde birçok ülkede sunulmuş ve Avrupa'da köklü bir şekilde yerleşmiştir. O

psikolojik işleyişi, kişilik yapısını ve psikodinamik süreçleri günlük yaşamda temellendirerek anlamaya yönelik bir yöntem sunmuştur. Temel sevmeye kapasitesi, temel bilme kapasitesi ile birlikte gerçek kapasitelerde kendini gösterir. Bu kapasiteler psikolojik yaşamın temel yapılarıdır; gerçekliği (benlik ve öteki) öğrenme ve anlamlandırma biçimleri olduğu kadar gerçeklikte kavradığımız şeylere yaklaşma biçimleridir. Öğrendiğimiz ve deneyimlediğimiz SsoR'u ne kadar çok kavarsak, ne kadar çok farklılaşır ve netleşirse, belki de gerekirse terapötik olarak, daha sağlıklı psikolojik işleyiş için o kadar çok olasılık geliştirebiliriz. Pasif olarak öğrenilen bu kapasiteler bugünü ve yarını etkiler ve farklı yarınlar yaratmak için değiştirilebilir.

Psikolojik anlamda anlaşıldığında, bu SsoR örtük ve büyük ölçüde bilinçsiz olarak işlev görür. Psikoterapötik bilgiye yönelik tüm yaklaşımlar için anlaşılabilirliği faydalıdır, kişilik teorisine katkıda bulunur ve daha fazla açıklanmaları gerekir. Ben burada sadece bunlara dikkat çekiyorum. Kişilik farklılıklarını ve terapötik metateoriyi anlamaya yönelik disiplinler arası ve kültürler arası yaklaşımlar için değerlidirler.

Günlük hayatın çatışmaları, yaşanan makro ve mikro travmalar ancak bunları nasıl öğrendiğimizi anlarsak değiştirilebilir. PPT'nin itici güçlerinden biri de budur. Anlamak sadece entelektüel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyaldır ve öğrendiğimiz SsoR'a dayanır; bunların çoğu bizi birleştirmek yerine bölmeye hizmet etmiştir - kendi ruhumuzda ve kolektif olarak. Dinamik psikolojik gerçeklikler olarak bu kapasiteler, başkalarına ve kendi gerçekliğimize ilişkin yorumlarımızı ve bunlara verdiğimiz tepkileri etkiler. Bu kapasiteleri ayırt etmek, sağlıklı psikososyal dinamiklere ve kültürler arası anlayışa yardımcı olur. Peseschkian'ın iddia ettiği gibi, bunları referans sistemleri olarak açıklamak, katkısının gizli kalan bir özelliğini ortaya çıkarır ve psikoterapötik söyleme dinamik bir sistem yaklaşımı sunar

## Referanslar

- [1] ABDÜLBAHA (1987). *Yanıtlanmış bazı sorular*. Bölüm 56. Wilmette, Ill: Bahai Yayıncılık Vakfı.
- [2] BORCHERT, D. (Ed.) (2006). *Encyclopedia of Philosophy*, Cilt 3, 2. Baskı. MI: Thomson Gale. 872 p.
- [3] COPE, T. (2009). "Bilinçdışı İçeriklerin Açıklanması Olarak Pozitif Psikoterapinin Bilme Kapasitesi Teorisi". *Din ve Sağlık Dergisi*, No. 48, s. 79-89.
- [4] COPE, T. (2010). Pozitif Psikoterapinin doğası gereği bütünlendirici yaklaşımı. *The Journal of Psychotherapy Integration*, Cilt 20:2, s. 203-250.
- [5] DUMONT, F. (2010). *Kişilik psikolojisinin tarihi*. NEW YORK: Cambridge Üniversitesi Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511676093>
- [6] EDELMAN, G. & TONONI, G. (2001). *Bir bilinç evreni: madde nasıl hayal gücüne dönüşür*. NY: Basic Books. 288 p.
- [7] EISNER, D. (2000). *Psikoterapinin ölümü: Freud'dan uzaylı kaçırma olaylarına*. CT: Praeger. 248 p.
- [8] ELLENBERGER, H. (1981). *Bilinçdışının keşfi: dinamik psikiyatrinin tarihi ve evrimi*. Temel kitaplar. 976 p.
- [9] EWEN, R. B. (2003). *Kişilik kuramlarına giriş*. 6. baskı. N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. 480 p.
- [10] FOWLER, T. (2008). Xavier Zubiri Felsefesinde Nedensellik ve Kişisel Nedensellik. *The Xavier Zubiri Review*, No. 10, s. 91-112.
- [11] GREENSPAN, S. & SHANKER, S. (2006). *İlk fikir: Primat atalarımızdan modern insana semboller, dil ve zeka nasıl evrildi*. Cambridge, MA: DeCapo Press. 504 p.
- [12] HASSIN, R., ULEMAN, J., & BARGH, J. (2005). *The new unconscious*, Oxford: Oxford Üniversitesi Yayınları.
- [13] MACINTYRE, A. (2004). *Bilinçdışı: kavramsal bir analiz*. (Rev. ed.). İNGİLTERE: Routledge. 128 p.
- [14] MIJOLLA, A. (Ed.) (2005). *Uluslararası psikanaliz sözlüğü*, Cilt 3. MI: Thomson Gale.
- [15] PESCHKIAN, N. (1996). *Psikoterapide araç olarak Doğu hikayeleri: tüccar ve papağan*. Yeni Delhi: Sterling Publishers Private Limited.
- [16] PESCHKIAN, N. (2000). *Pozitif Psikoterapi: yeni bir yöntemin teori ve pratiği, 33 şekil ile*. Yeni Delhi: Yeni Şafak.
- [17] PESCHKIAN, N. (2009). Pozitif Psikoterapinin kalite güvencesi ve etkililik çalışması: kültürler arası bir yaklaşım. *Daseinsanalyse*, No. 25, s. 82-92.
- [18] PICKREN, W., & RUTHERFORD, A. (2010). *Bağlam içinde modern psikoloji tarihi*. NJ: John Wiley & Sons. 416 p.
- [19] ROBINSON, D. (1995). *An intellectual history of psychology* 3. Baskı. Wisconsin Üniversitesi Yayınları. 392 p.
- [20] ROSENTHAL, F. (2007). *Bilgi Zafer Kazandı: Ortaçağ İslam'ında Bilgi Kavramı*. İNGİLTERE: Brill. 355 p.
- [21] SHAMDASANI, S. (2003). *Jung ve Modern Psikolojinin Oluşumu*. İNGİLTERE: Cambridge Üniversitesi Yayınları. 404 p.
- [22] SHAMDASANI, S. (2010) *Epilogue: the "optional" unconscious*, Nichols, A. & Liebscher, M. (Eds.) içinde. *Thinking the unconscious: nineteenth century German thought*. Cambridge, Birleşik Krallık: Cambridge Üniversitesi Yayınları, s. 287-296.
- [23] TRITT, K., LOEW, T., MEYER, M., WERNER, B. & PESCHKIAN, N. (1999). Pozitif psikoterapi: disiplinler arası bir yaklaşımın etkinliği. *The European Journal of Psychiatry*, 13:4, pp. 231-241.
- [24] VIAL, F. (2009). *Felsefede ve Fransız ve Avrupa edebiyatında bilinçdışı: on dokuzuncu ve yirminci yüzyılın başları*. Amsterdam: Rodopi. 404 p.

- [25] **WALDRON, W. S.** (2003). *Budist bilinçdışı: Hint Budist düşüncesi bağlamında alaya-vijñana*. NEW YORK: RoutledgeCurzon. 272 p.
- [26] **WHALEN, P., RAUCH, S., ETCOFF, N., MCINERNEY, S., LEE, M., & JENIKE, M.** (1998). Duygusal ve Yüz İfadelerinin Maskeli Sunumları Açık Bilgi Olmadan Amigdala Aktivitesini Modüle Eder. *Sinirbilim Dergisi*, 18:1, s. 411-418.
- [27] **ZUBIRI, X.** (1981). *Doğa, Tarih, Tanrı*. Çev. T. Fowler. Erişim tarihi: 15.02.2002 Kuzey Amerika Xavier Zubiri Vakfı. URL: <http://www.zubiri.org/index> [erişim: 14.11.2022]
- [28] **ZUBIRI, X.** (1980). *Öz Üzerine*. Çev. A. Caponigri. Washington, DC: Amerika Katolik Üniversitesi Yayınları. 529 p.
- [29] **ZUBIRI, X.** (1999). *Duyarlı Zeka*. Çev. T. Fowler. 02-15-2002 tarihinde Kuzey Amerika Xavier Zubiri Vakfı'ndan alınmıştır. URL: <http://www.zubiri.org/index> [erişim: 14.11.2022] [Bu çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Bölüm I: Zeka ve Gerçeklik (IRE); Bölüm II: Zeka ve Logos (IL); Bölüm III: Zeka ve Akıl (IR)]. 416 p.
- [30] **ZUBIRI, X.** (2003). *Gerçekliğin Dinamik Yapısı*. Çev. N. Orringer. Ill: University of Illinois Press. 296 p.



# 7C OYUNBAZLIK VE POZİTİF PSİKOTERAPİNİN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ OLARAK KİŞİLERARASI ÇATIŞMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

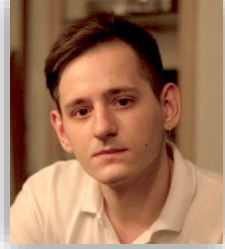


## Iia Gordiienko-Mytrofanova

Гордиенко-Митрофанова Ия  
Dr. Sc. in Psychology, Profesör  
Sertifikalı Pozitif Psikoterapist  
Özel uygulama danışmanı (Kharkiv, Ukrayna)

E-posta: [ikavgm@gmail.com](mailto:ikavgm@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-5332-0663](https://orcid.org/0000-0001-5332-0663)



## Denys Hohol

Psikoloji Doktora Öğrencisi  
Pozitif Psikoterapi Temel Danışmanı,  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Özel uygulama danışmanı (Kharkiv, Ukrayna)

E-posta: [ReinRoz1803@gmail.com](mailto:ReinRoz1803@gmail.com)

ORCID: [0000-0002-4594-0720](https://orcid.org/0000-0002-4594-0720)



## Serhii Sauta

Psikoloji Doktora Öğrencisi  
Kışkırtıcı psikoterapi danışmanı Özel pratik  
danışman (Odessa, Ukrayna). E-posta:

[sergeisauta@gmail.com](mailto:sergeisauta@gmail.com)

ORCID: [0000-0002-1213-2655](https://orcid.org/0000-0002-1213-2655)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Bu makale, 7C oyunculuk kavramı ve pozitif psikoterapinin bir entegrasyonu olarak kişilerarası çatışmanın kavramsal çerçevesini sunmaktadır. Çatışma, M. Smith'in üç bileşenli tutum yapısına dayanmaktadır. Birbiriyle ilişkili en az iki taraf (bireyler ve/veya gruplar) arasında meydana gelen dinamik bir süreç olarak kişilerarası çatışma, tartışma alanını oluşturan bilişler (bilişsel bileşen); temel çatışmayı işlemenin üç olası yolu tarafından kapsanan duygular (duygusal bileşen); dengede veya kutupsal tezahürlerinde ludik pozisyonların davranış kalıpları (davranışsal bileşen) ile tanımlanmaktadır.

Anahtar **Kelimeler:** kişilerarası çatışma, 7C oyunbazlık, ludik pozisyonlar, pozitif psikoterapi, anahtar çatışma, tutum

## Giriş

*Sadece Filistliler inanabilir  
Çatışmalar ve sorunlar çözülmek için vardır. Her  
ikisinin de günlük yaşamda ve kişinin yaşam  
tarihinde kendi izinlerine bakılmaksızın yerine  
getirdikleri başka görevleri vardır. Ayrıca, zamanın  
çözmediği, ancak biçim ve içerik olarak bir  
başkasıyla değiştirdiği tek bir çatışma bile boşuna  
var olmamıştır.  
Georg Simmel (Simmel, 1968)*

Sosyal çatışma olgusu, Alman filozof ve sosyolog Georg Simmel'in (Simmel, 1968) çalışmalarından başlayarak yüz yılı aşkın bir süredir sosyal ve insani bilginin araştırma konusu olmuştur. Çatışma teorilerinin kurucularından biri olan Alman-Amerikan sosyolog Lewis Alfred Coser'in "Sosyal Çatışmanın İşlevleri" (Coser, 1956) adlı bu çalışmasının temelini oluşturan onun vardığı sonuçlardır.

Çatışmanın psikolojik çalışmasının geleneksel konusu, çatışmanın içsel ve kişilerarası düzeyleridir. Çatışmanın teorik ve pratik yönlerine yönelik mevcut ilgi, sosyal yaşamın çeşitli alanlarında artan gerilimlerden kaynaklanmaktadır (Oi-Ling, Phillips ve Tat-Wing, 2004; Kittusamy ve Buchholz, 2004; Raak ve Raak, 2003; Jehn ve Mannix, 2001; Hahn, 2000). Etkili çatışma yönetimi için pratik talepler ile bunu kavramsallaştırma girişimleri arasında belirli bir çelişki ortaya çıkmıştır (Rahim, 2010; Wilmot ve Hocker, 2007; Jehn ve Bendersky, 2003; Simons ve Peterson, 2000).

Bu makalenin amacı, öncelikle sosyal durumlar olarak anlaşılan ancak "anahtar çatışma" yapısını da dikkate alan kişilerarası çatışmaların anlaşılması ve yönetilmesine yönelik psikolojik ve psikoterapötik yaklaşım dahilinde kişilerarası çatışmanın kavramsal bir çerçevesini geliştirmek ve sunmaktır.

## Metodoloji

Çalışma konusu kişilerarası çatışma olan bilim insanlarının teorik ve ampirik çalışmalarına dayanarak (Bao vd., 2016; Brule ve Eckstein, 2019; Trötschel vd., 2021; Majer vd., 2021; Welch vd., 2022, Donohue ve Cai, 2022); anketlerin bileşen ölçeklerinin analizi

Çatışma davranışına kişisel yatkınlığı incelemek ve belirli çatışma çözme tarzlarını belirlemek için tasarlanmıştır (Thomas ve Kilmann, 1974; Rahim, 1985; Straus ve diğerleri, 1996.); kişilerarası çatışmanın iki boyutlu çerçevesi H. Barki ve J. Hartwick (Barki & Hartwick, 2004); pozitif psikoterapi yöntemi çerçevesinde anahtar çatışma kavramı (Peseschkian, 2016) ve 7C oyunculuk kavramı (Gordiienko- Mytrofanova & Hohol, 2022), 7C oyunculuk kavramı ve pozitif psikoterapi yönteminin entegrasyonu sonucunda kişilerarası çatışmanın yapısı inşa edilmiştir.

Çalışmanın amaçlarına uygun olarak, çalışmada aşağıdaki teorik yöntemler kullanılmıştır: bilimsel kaynakların teorik ve metodolojik analizi, analizden elde edilen verilerin genelleştirilmesi ve sentezi, sistematik hale getirilmesi, sınıflandırılması, sonuçlar ve modelleme; 2016 yılından bu yana H.S. Skovoroda Kharkiv Ulusal Pedagoji Üniversitesi Psikoloji Bölümü temelinde ludik yeterlilik eğitim oturumları gerçekleştirme deneyimi.

Ludik yetkinlik eğitimi, etkili kişilerarası çatışma yönetimi becerilerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır ve bir akademik dönem için tasarlanmıştır. Ancak, üç yıl boyunca eğitim deneyleri çerçevesinde on ay boyunca gerçekleştirdik. Bu süre zarfında, yaşları 20 ila 40 arasında değişen 350'den fazla kişi eğitime katıldı. Eğitim, hem eğitimin kolaylaştırıcıları hem de katılımcılar tarafından oluşturulan eğitsel video içeriğinin (yazarın başlığı "Oyunculüğün Filmografisi") kullanımını içeriyordu. Ludik pozisyonların tanınması amaçlanmıştır. Edebi ve video içeriği, vaka çalışması yöntemi ve eğitim sürecinde video röportaj şeklinde etkili geri bildirim, her bir ludik pozisyonun repertuarını önemli ölçüde genişletmeyi mümkün kıldı. 1.000'den fazla çatışma "senaryosu" analiz edilmiştir.

## Sonuçlar

### 3.1. Çatışma dinamiklerinin üç yönü

Giriş. Kişilerarası çatışmanın önerilen yapısı, çatışma dinamiklerinin üç yönü, üç bileşen tarafından tanımlanmaktadır:

bilişsel, duygusal ve davranışsal. Bu üç bileşen ilk olarak M. Brewster Smith tarafından üç bileşenli tutum yapısında tanımlanmıştır: *bilişsel bir bileşen* (sosyal tutum nesnesinin farkındalığı); *duygusal bir bileşen* (nesnenin duygusal değerlendirmesi); *davranışsal bir bileşen* (nesneye yönelik davranış). Tutum yapısının tüm unsurları birbiriyle yakından bağlantılıdır ve birinde meydana gelen bir değişiklik diğerlerinde de değişikliğe yol açar (Smith, Bruner & White, 1956). Bu bileşenler geleneksel olarak hümanist paradigmadaki "ben" kavramını tanımlamaktadır (Lodi-Smith & DeMarree, 2017).

**7C Oyunculuk.** Yukarıda bahsedilen çatışma bileşenlerini tanımlamaya geçmeden önce, 7C oyunbazlık kavramını bazı tezlerde ana hatlarıyla belirtmek önemlidir:

1) **Oyun**, bir gerçekliğin başka bir gerçeklik içinde yaratılmasıdır (Sauta, Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2021);

2) **Oyunbazlık**, kişiler arası etkileşimin sorun alanını gülünç bir alana dönüştürmeyi amaçlayan istikrarlı bir kişisel özelliktir. Bu, bir bireyin tüm yaratıcı potansiyelinin harekete geçirilmesi anlamına gelir ve kişinin herhangi bir zor durumu bir tehditten ziyade bir meydan okuma olarak algılamasını sağlar (Gordiienko-Mytrofanova vd., 2022);

3) **ludik yetkinlik**, bireyin kendi bireyselliği ile sosyal çevrenin dış koşulları arasında en iyi denge noktasını bulmak için sorunlu kişilerarası etkileşim bağlamında, genellikle gerilim veya heyecanın eşlik ettiği duygusal ifadelerinde ilgi ve/veya memnuniyet gibi olumlu duygular temelinde başvurduğu bir iç kaynaklar sistemidir (Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2022);

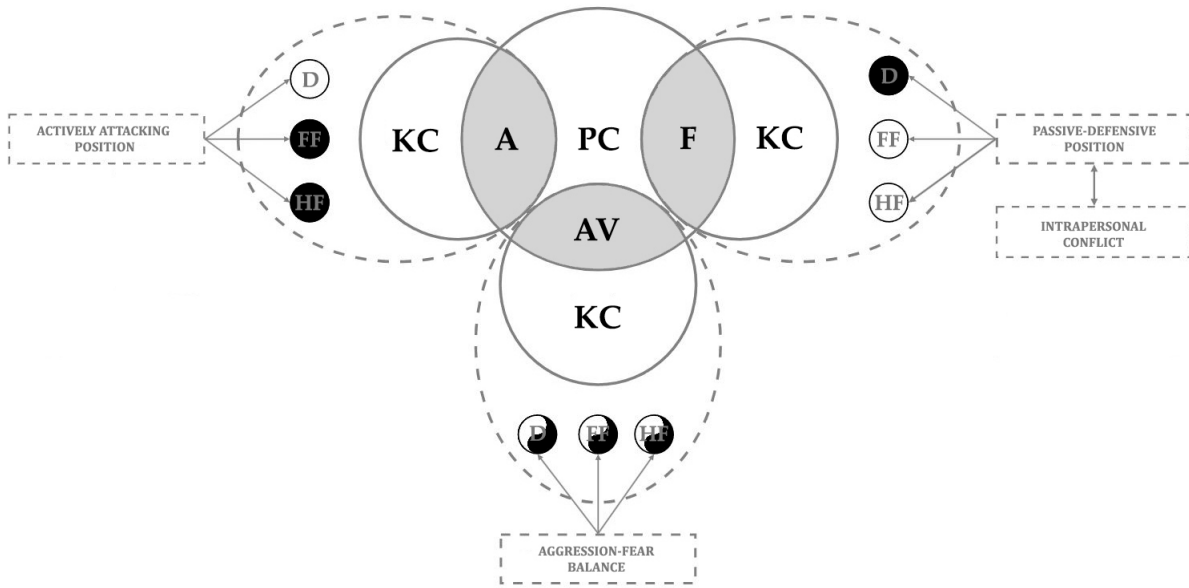
4) **dört tür oyunbazlık** (Sauta, Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2021);

5) **7C oyunculuğu**, iki temel özelliğinin birleşimiyle temsil edilir:

- Kişilerarası etkileşimde çatışma yönetiminin ludik pozisyonlarının temelini oluşturan yedi kendi kendini motive eden yetenek: duyarlılık - "Empati"; mizah - "Gerçek Mizahçı"; hafiflik - "Dengeci"; hayal gücü - "Heykeltıraş"; flört - "Diplomat"; bönülük - "Eğlenceli Dost"; kaçaklık - "Kutsal Aptal"; ilk dört bileşen (ve bunlara karşılık gelen ludik konumlar) *dönüşüm kaynaklarını* temsil ederken, son üçü *çözümlerin ludik alanını oluşturur*;
- Problem alanının ludik alana dönüşümü, üç ludik konumdan biri içinde dengede gerçekleştirilir: "Diplomat", "Frolicsome Fellow", "Holy Fool" (Kobzieva, Gordiienko-Mytrofanova, Udovenko & Sauta, 2020).

*Sorun alanındaki (çatışma) ana katılımcılar veya aktörler* doğrudan karşıt taraflardır: *Oyuncu* ve *Öteki*, burada *Oyuncu* kişiler arası çatışmayı yöneten / sorunu 7C oyunculuk yoluyla çözen kişidir ve *Öteki*, bir veya birkaç kişi tarafından temsil edilebilen Oyuncunun rakibidir. Metnin devamında *Oyuncu* ve *Öteki* büyük harflerle yazılmıştır.

Çatışmanın / sorunun bilişsel **bileşeni** (bilişler) **sorun alanı (PS)** ile tanımlanır, Şekil 1. Sorun alanının içeriği şunlardan oluşur: değerler, tutumlar, inançlar, ihtiyaçlar vb. yanı sıra çatışmanın / sorunun tarafları arasındaki kültürel / ırksal / ulusal / dini / mesleki / yaş / cinsiyet / cinsiyet ve diğer farklılıklar. Beklenen ve gözlemlenen arasındaki fark ne kadar büyükse, çatışma stresi o kadar yüksek olur ve çatışmanın tarafları tarafından daha somut bir şekilde yaşanır.



Şekil 1. 7C oyunculuk kavramı ve pozitif psikoterapi yönteminin entegrasyonunun kişilerarası çatışma yapısı

*konvansiyonlar:*

sorun alanı.  
çatışma.  
oturum.

sözelleştirmeye  
eşittir. pozisyon  
Diplomat.  
c pozisyon Frolicsome  
fellow. ic pozisyon Holy Fool

Ludik pozisyon dengesinin belirlenmesi.



Lu pozisyon açığının belirlenmesi.



Lu pozisyon fazlalığının belirlenmesi.



Çatışmanın / sorunun **duygusal bileşeni** (duygular) **anahtar** çatışma ile tanımlanır. Pozitif psikoterapi yönteminde, "aşırı kibarlık (nezaket) - aşırı doğrudanlık (samimiyet)" kilit noktası, aşağıdaki semptom / sorun ortaya çıkma modeli için en hassas yerdir: merkezi sinir sisteminin endokrin ve aracı mekanizmalarındaki aşırı kibarlık / nezaket tepkileri korku tepkisine karşılık gelir; merkezi sinir sistemindeki aşırı doğrudanlık / samimiyet tepkileri saldırganlığa karşılık gelir (Peseschkian, 2016: 34). Çekirdek çatışmanın içeriği ve işlenmesinin üç olası modeli hakkında daha fazla ayrıntı çalışmalarımızda bulunabilir (Sauta, Gordiienko-Mytrofanova & Hohol, 2021).

Temel çatışma, çatışmaların çatışmasıdır. Aynı zamanda, kişinin kendi çıkarlarını ifade etme (doğrudanlık / samimiyet) ve böylece kendisiyle temas halinde kalma (uyum) ihtiyacı ile risk almama ihtiyacı arasında **algılanan bir iç çatışmadır**.

diğer insanların tutumları ve bu nedenle onlarla iletişim halinde kalmak (nezaket / kibarlık).

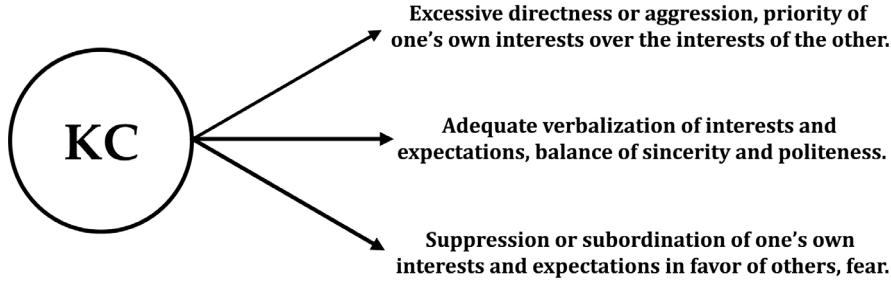
Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde iletişimin temeli nezaket ve samimiyettir. Sosyal ilişkilerde "samimiyet" in gerçek yeteneği açıklık ve doğrudanlık olarak anlaşılır. Doğru olduğunu düşündüğümüz şeyi söylemek, ancak bunu partnerinizi rahatsız etmeyecek şekilde söylemek önemlidir. N. Peseschkian şunları belirtmektedir: "Samimiyet derecesinin hayatın her alanında aynı olmadığını hatırlamak da önemlidir". Gerçek "nezaket" yeteneği, kişiler arası ilişkiler kurma yeteneği olarak anlaşılır. Tezahür biçimi, incelik, eşe ve kendine saygı, alçakgönüllülük gibi sosyal olarak kabul edilen davranış kurallarını gözeten davranışlardır (Peseschkian, N. & Peseschkian, H., 2013: 141-145). M. Goncharov'a göre, temel çatışma, algılanan bir seçim gerilimi olduğunda ortaya çıkar: önemli bir çelişki den bahsetmek gerekirse

ya da gizlemek için kullanılmaktadır (Goncharov, 2015: 54).

Kişiler arası çatışma, birbirine bağımlı en az iki taraf arasında ifade edilen bir mücadele olduğundan, etkili çatışma yönetimi başka bir tarafın katılımını gerektirir: ya başka bir kişi ya da bu kişinin başka bir ihtiyacı. Bunu yapmak için, çatışmanın içeriği algılanmalı ve

Bu da çatışmanın diğer tarafça yeterince algılanmasına fırsat verir.

Bu nedenle, kilit çatışmanın işlenmesine ilişkin üç olası model tanımlayabiliriz (Goncharov, 2015: 52), Şekil 2.



Şekil 2. Anahtar çatışmanın Temel çatışmanın işlenmesine ilişkin üç olası model (Goncharov, 2015: 52)

Burada sadece iki noktaya dikkat çekmenin önemli olduğunu düşünüyoruz. Bunlardan ilki, çatışma halindeki davranışları düzenleyen ve etik duygular olarak adlandırılan duygularla ilgilidir.

Aristoteles'in erdemler doktrinine ve altın ortalama doktrinine (Aristotel, 1983) atıfta bulunarak, "aşırı doğrudanlık" dengesini düşünebiliriz -

İki kutup arasında en iyi şekilde gelişmiş yetenekler olarak "aşırı kibarlık" (şekil 3)



Şekil 3. "Samimiyet" / "kibarlık" kutupsal biçimleri

Nezaketin bir kutbunda **yalanlar** (korku), yani aşırı nezaket vardır: *nezaketten yalana* uzanan düz çizgide ikiyüzlülük, rol yapma, hizmetkârlık, "hayır" diyememe, suçluluk, korku vb. "yer alır".

Nezaketin diğer kutbunda **kabalık** (saldırganlık), yani nezaket eksikliği vardır: *nezaketten kabalığa* giden düz çizgide bencillik, hırs, kibir, patavatsızlık, nezaketsizlik, kabalık, küstahlık, küstahlık, alaycılık, saldırganlık vb. vardır.

Nezaketin altın anlamı, sevgi gibi birincil gerçek yeteneklerin tezahürüdür

/Kendini ve diğerini kabul etme ve çeşitli dışavurumlarında kendine güven: kültür, diğerine saygı, iyi davranışlar, incelik, samimiyet, nezaket vb. (Gordiienko- Mytrofanova & Hohol, 2022).

İkinci nokta ise duygu spektrumu ile ilgilidir. Bizim önerdiğimiz çatışma yapısına göre duygusal spektrum oldukça geniştir (Şekil 3), H. Barki ve J. Hartwick tarafından tanımlanan ve duygusal bileşenin yalnızca "korku, kıskançlık, öfke, endişe ve kaygı" gibi olumsuz duygularla tanımlandığı çatışma yapısının aksine



hayal kırıklığı, kişilerarası çatışmayı karakterize etmek için kullanılmıştır" (Barki ve Hartwick, 2004: 5-6). Kişilerarası çatışmayı karakterize eden duygular arasındaki ilgi ve memnuniyet önemli bir yer tutmaktadır. konseptimizde önemli bir rol oynamaktadır.

N. Peseschkian'in kilit çatışma yapısı - kilit çatışma ile çalışmanın üç olası modeli - kişiler arası çatışmada yaşanan tüm duyguları üç büyük gruba dağıtmamızı sağlar.

Çatışmanın / sorunun **davranışsal bileşeni** (davranış), üç ludik pozisyondan birinin davranış kalıpları ile tanımlanır - **Diplomat, Eğlenceli Arkadaş, Kutsal Aptal**, bu tür bileşenlere karşılık gelir - flört, hoppalık, fütursuzluk gibi kendi kendini motive eden oyunculuk / ludik yeterlilik yetenekleri (Sauta, Gordienko- Mytrofanova & Hohol, 2021).

Şimdi, kişiler arası çatışma yönetimi çerçevesinde ludik pozisyonların kısa bir tanımını yapma ihtiyacına geliyoruz. Bunlardan ilki Diplomat'tır.

**Diplomat.** "Diplomat" ludik pozisyonu, *Oyuncunun duygusal bir bağ hissine dayalı bir ilişki kurmak ve sürdürmek için iyi bir izlenim bırakma* teknikleri aracılığıyla *Ötekinin* dikkatini yönlendirme yeteneğidir; *Ötekini* istenen yöne "hareket ettirmek".

"Diplomat" ludik pozisyonu, E. Berne'nin terminolojisiyle, yalnızca bir yetişkinin oyunbazlığını, Yetişkin durumunu (olgun kişilik) yansıtır. Genel olarak sözlü ve sözsüz iletişim araçlarında yetkinlik, karmaşık durumlarda özgürlük ve yaratıcı spontanlık ve özellikle de gelişmiş uyum ve öz düzenleme becerileri anlamına gelir. Bu beceriler, *Oyuncunun* bir durumu hızlı bir şekilde değerlendirmesine, hayal kırıklığı ve *Öteki'nin* geriliminden kaçınmasına ve standart dışı kararlar almaktan korkmamasına olanak tanır -

"durumla oynamak". Ancak "durumla oynamak" her zaman, *Oyuncu* tarafından duygularının, çıkarlarının ve beklentilerinin uygun bir şekilde sözelleştirilmesiyle ifade edilen bir doğrudanlık (saldırganlık) - nezaket (korku) dengesini korumak anlamına gelir.

**Frolicsome Fellow.** "Frolicsome Fellow" ludik pozisyonu, *Oyuncunun Öteki* ile bir hile konusu olarak etkileşime girerken, örneğin çekingenlik temasıyla uğraşırken, **zirve deneyimleri** elde etmek için kasıtlı olarak **"kendini test etme" durumları yaratarak Ötekinin** dikkatini kontrol etme yeteneğidir.

Geliştirmekte olduğumuz oyunculuk kavramı dahilinde, "kendini test etme" durumları şunlardır

oldukça dar bir şekilde anlaşılmaktadır. Bunlar genellikle sosyal etkileşimdeki engellemeler (tabular) temasıyla uğraşırken kendi kendini aşmayı gerektiren aşırı koşullara sahip durumlardır.

"Kendini sınaama" durumlarında *Oyuncu Öteki ile "kaygan zeminde"* - izin verilen sınırında ve dolayısıyla saldırganlık riskini içeren doğrudanlık (saldırganlık) - nezaket (korku) dengesinin sınırında etkileşime girer: "*Ötekiyle* ilişkimde ne yapıp ne yapamayacağımı anlamak için ne kadar ileri gidebilirim?". Yetişkinler, hileler ve kendini sınaama gibi çocuksu davranış biçimlerini, yaramaz, şakacı çocuk deneyimiyle ilişkilendirir (Fomintseva, 2001). Bu nedenle *Oyuncunun* davranış tarzını bir çocuğu taklit ederek taklit etmesi çok yaygındır (Gordienko-Mytrofanova, Kobzieva & Sauta, 2019).

Tabuları (tabu temalarını), toplum / sosyal kurum / alt kültür vb. gibi belirli bir büyük / küçük sosyal grupta kabul edilen yasaların / kuralların / düzenlemelerin ve/veya anlaşmaların ihlali olarak anlıyoruz.

Kural ihlali, ani bir tehdit durumu veya bireyin öznel olarak yaşamına, sağlığına, kişisel bütünlüğüne ve refahına veya kendisi için önemli olan kişilere yönelik tehdit olarak algıladığı bir durum olarak tanımlanan aşırı koşullar ile karakterize edilebilir.

**Kutsal Aptal.** "Kutsal Aptal" ludik pozisyonu, *kimlik duygusunu geliştirmek için Oyuncunun* kendisi tarafından refleks haline *getirilen* ve *Öteki* tarafından gözlemlenen *"aptal veya deli görünmek için kasıtlı çaba"* nedeniyle *Oyuncunun Ötekinin dikkatini manipüle etme* yeteneğidir.

"Aptal veya deli görünmek için kasıtlı çaba" ile kastettiğimiz: 1) zihinsel bir bozukluğun veya değişmiş bilinç durumlarının simülasyonu; 2) çevreleyen dünyaya karşı tepkilerin azaldığı veya hiç olmadığı bir durum, uyku, bilinçsizlik, ölüm; 3) alegorinin sosyal ilişkileri yapılandırma aracı olarak genellikle eksantrik, gösterişli bir biçimde kullanılması.

Bazı noktalara açıklık getirmek gerekmektedir. L. I. Spivak ve D. L. Spivak'ın tipolojisine göre, değiştirilmiş bilinç durumları şunları içerir: *yapay olarak indüklenen durumlar*: psikoaktif maddeler veya prosedürler tarafından yönlendirilen; *psikoteknik tarafından koşullandırılan*: dini törenler, Schultz otojenik eğitimi, berrak rüya, hipnotik trans, meditatif durumlar; *normal koşullar altında kendiliğinden meydana gelen, örneğin önemli gerginlik, müzik dinleme, spor yapma vb. veya normal doğum gibi olağandışı ama doğal koşullarda ya da olağandışı ve aşırı koşullarda, örneğin*



spor, çeşitli etiyolojilere sahip ölüme yakın deneyimler (Spivak ve Spivak, 1996).

Sosyal etkileşimde alegoriler, *Öteki'ni* anlamının ve sosyal ilişkileri yapılandırmanın bir aracı olarak görülür. Kendini anlama bağlamında, alegoriler kendini tanımlamanın, yani kendini, toplumdaki yerini, kişiliğini sözel olarak belirlemenin ve psikolojik deneyimini nesnelleştirmenin bir aracı olarak görülür. Alegoriler sayesinde bir bireyin psikolojik deneyimi başkaları için anlaşılabilir hale gelir (Trunov, 2000: 16).

"Kutsal Budala" alegorileri önyargılı ve kasıtlıdır, bu da onun davranışını aşırı derecede uyumsuz hale getirir. *Öteki* için "Kutsal Budala"nın davranışı ötekine zarar vermeye yönelik gibi görünürken, "Kutsal Budala"nın gerçek niyeti ötekine iyilik yapmaktır (Lihakhev, Panchenko & Ponyrko, 1984; Klivanov, 1992).

Kimlik duygusunu güçlendirmekle, *Oyuncunun* dış çevreden gelen güçlü baskıyı içeren sorunlu durumlarda iki gerçekliği dengede tutma becerisini kastediyoruz: "Benliğin" gerçekliği (bireysel kimlik) ve çevrenin gerçekliği. "Kutsal Budala" için kimlik duygusunu güçlendirmek, diğer şeylerin yanı sıra, değerlerini alegori yoluyla *Ötekine* iletmek şeklinde kendini gösterebilir. Bu, deyim yerindeyse *alegorik bir deliliktir*.

Diğer "Ben" in yeni bir kimliğe (bir aptal / deli / değişmiş bir bilinç durumundaki bir kişi) "sahip olma" simülasyonu, "Kutsal Aptal" ludik konumunun türsel özgülüğünü belirler: Bir yandan bilişsel, duygusal, davranışsal tezahürlerinin (genel olarak) ve sözel ve sözel olmayan özelliklerinin (özellikle) değişkenliği, diğer yandan simüle edilen durumların "semptomlarını" (aptallık / delilik / değiştirilmiş bilinç durumları) yeniden üretme biçimindeki kalıplaşmış davranış (Gordiienko-Mytrofanova & Sauta, 2021).

*Flört* bileşenine karşılık gelen "Diplomat" ludik pozisyonu temel olanıdır. Tabu temalarla ilgilenmeye başlayan Diplomat, (*densizlik* bileşenine karşılık gelen) "Tuhaf Arkadaş" ludik pozisyonuna geçer.

"Kasıtlı olarak aptal ya da deli görünmeye çalışan" Tuhaf Arkadaş, "Kutsal Aptal" ludik pozisyonuna geçer (*kaçıklık* bileşenine karşılık gelir). Kişinin kendi hislerini / duygularını / durumlarını / çıkarlarını / beklentilerini yeterince dile getirmesi, *saldırganlık - korku* dengesinin, yani "*samimiyet*" (*aşırı doğrudanlık*) ve "*kibarlık*" (*aşırı nezaket*) dengesinin korunmasında kendini gösterir.

İki kutup arasında en iyi şekilde geliştirilmiş yetenekler. Yeterli sözelleştirme, üç oyun pozisyonundan birinin davranış modelinde somutlaşır - **Diplomat**, **Eğlenceli Dost**, **Kutsal Aptal**, bunlara karşılık gelen yetenekler dengesinde kendini gösterir - flört, arsızlık, kurnazlık. Böylece, yeterli sözelleştirme *etkili çatışma yönetimi* sağlar.

Yeterli sözelleştirmenin hem sözlü hem de sözel olmayan iletişim araçlarının kullanılmasını içerdiğini unutmamak önemlidir.

Saldırganlık (A), samimiyet (aşırı doğrudanlık), *kişinin kendi çıkarlarının değerinin çıkarlarına göre önceliğini* göstererek çatışmayı şiddetlendirir. Saldırganlık, ludik pozisyonların kutupsal tezahürlerinde somutlaşır: Eksiklik içindeki **Diplomat ve fazlalık** içindeki **Frolicsome fellow** ve **Holy Fool**. Dolayısıyla, saldırganlık rakibe karşı *aktif bir saldırı pozisyonu* anlamına gelir.

Korku (C), kibarlık (aşırı nezaket), *kişinin çıkar ve beklentilerinin başkaları lehine bastırılması ve boyun eğdirilmesinde kendini gösterir*. Korku aynı zamanda ludik pozisyonların kutupsal tezahürlerinde de somutlaşır: Aşırılıkta **Diplomat**, eksiklikte ise **Komik Adam** ve **Kutsal Aptal**. Korku *pasif-savunmacı bir pozisyon* anlamına gelir. Buna ek olarak, aşırı nezaket bilinçli olarak saldırganlığı bastırır ve böylece iç gerilim yaratır, bu da **kişi içi çatışmanın** oluşmasına yol açar.

Bu yıl, H. S. Skovoroda Kharkiv Ulusal Pedagoji Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Oyun Psikolojisi Teknikleri kursu çerçevesinde (dört ay boyunca, 156 saat, haftada iki kez 20'şer kişilik iki grup halinde) oyun yetkinliği eğitimleri gerçekleştirdik. Temel çatışma ile çalışma modellerini Kenneth W. Thomas ve Ralph H. Kilmann'ın çatışma yönetimi modeline göre beş çatışma davranış stiliyle ilişkilendirmeye çalıştık.

TKI (Thomas-Kilmann Instrument), insanların çatışma durumlarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmak için geliştirilmiştir ve yazarların 40 yıllık araştırmalarına dayanmaktadır (Kilmann, 2014).

Anketi geliştirirken yazarlar, insanların her ne pahasına olursa olsun çatışmadan kaçınmaya çalışmamaları, aksine çatışmayı yetkin bir şekilde yönetmeleri gerektiği fikrine bağlı kalmışlardır.

TKI (Thomas-Kilmann Instrument) beş farklı çatışma tarzı tanımlamaktadır: *Rekabet (iddialı, işbirliği yapmayan)*, *Kaçınma (iddiasız, işbirliği yapmayan)*, *Uyum sağlama (iddiasız, işbirlikçi)*, *İşbirliği yapma (iddialı, işbirlikçi)* ve *Uzlaşma (orta düzeyde iddialılık ve işbirlikçilik)*.

TKI, bir kişinin çatışmadaki davranış tarzını değerlendirir. Bu anket, bir kişinin bir çatışmaya verdiği tipik tepkiyi, bunun etkinliğini ve uygunluğunu göstermenin yanı sıra bir çatışma durumuyla başa çıkmanın diğer olası yolları hakkında bilgi sağlar.

Ancak bu modelin konseptimiz dahilinde kabul edilebilir olmadığını gördük. Yukarıda da belirtildiği gibi, oyunbazlık / ludik yetkinliği geliştirmenin ana aracı, eğitici edebi ve video içeriği ile vaka çalışması yönteminin kullanılmasıdır. Bu eğitim çerçevesinde 300'den fazla çatışma durumu ("hikaye") analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına dayanarak, çalışma grubumuz çatışma durumlarında tespit ettiğimiz her bir davranış kalıbının ("Diplomat", "Eğlenceli adam", "Kutsal Aptal") yanı sıra temel bir çatışma ile çalışma kalıplarının ("Saldırganlık", "Korku", "Saldırganlık-Korku Dengesi") beş stilin her biriyle ilişkili olabileceği sonucuna varmıştır.

Kişilerarası çatışmanın davranışsal bileşeninin özelliklerini tamamlamak için, kişilerarası çatışmanın etkili yönetiminin, çatışmaya ayak uydurmaya gerektirdiği unutulmamalıdır:

1. Aristoteles'in altın ortalama doktrini (yani "kutuplarda değil dengede" olmak ve hareket etmek) (Aристотель, 1983: 81);
2. K. Rogers'in aktif dinleme ilkeleri (Rogers, Farson & University of Chicago, 1957);
3. T. Gordon'un "öz-önergeler" (öz-mesajlar) modeli (Fromm ve Gordon, 1997: 73-78);
4. E. Berne'nin Ego Durumları kavramı (yani, hem kendi hem de rakibin Ego Durumlarının refleksif kontrolü) (Berne, 1964);
5. E. Berne'nin "okşama" teknikleri (Berne, 1964).

Bizim bakış açımıza göre, yukarıda bahsedilen stratejiler özellikle Çinli akademisyenlerden oluşan bir ekip - Yingshan Bao, Fangwei Zhu, Yue Hu, Ning Cui - tarafından "Kişilerarası Çatışma ve Çözüm Stratejileri Araştırması" adlı çalışmada formüle edilenleri kapsamaktadır (Bao vd., 2016).

Bu stratejilerin daha ayrıntılı bir açıklaması bir sonraki yayımızın konusudur.

Kişilerarası çatışmanın yapısına ilişkin açıklamayı özetlerken, çatışmadaki davranış stratejilerini ve çatışmada yaşanan duyguları (Şekil 3) ayrı ayrı değil, davranışsal / duygusal sürekliliklerin bileşenleri olarak tanımlayanın Aristoteles'in altın ortalama doktrini olduğunu belirtmemiz gerekir. Bu durum, sözde çatışma sorununu ortadan kaldırmaktadır. Hem davranışsal eylemlerin hem de duyguların denge ve kutuplarının "nokta" tezahürü.

## Sonuçlar

Bu nedenle, M. Smith'in üç bileşenli tutum yapısına dayanan kişilerarası çatışmanın tanımlanan yapısı, 7C oyunculuk kavramının ve pozitif psikoterapi yönteminin bir entegrasyonudur.

Kişilerarası çatışma, birbirine bağımlı en az iki taraf (bireyler ve/veya gruplar) arasında gerçekleşen dinamik bir süreçtir;

· tarafından tanımlanmıştır:

1) *bilişler*, yani sorun alanı veya başka bir deyişle anlaşmazlık alanı. Araştırmamızın bu aşamasında, bilişlerin ayrıntılı tanımları için bir algoritma geliştirilmektedir;

2) *Bu duygular*, temel çatışmanın işlenmesine yönelik üç olası seçenek tarafından kapsamaktadır (aşırı doğrudanlık / samimiyet (saldırganlık), aşırı nezaket / kibarlık (korku), saldırganlık - korku dengesi). Temel çatışma ile çalışmanın üç olası modeli, tüm "duygusal paletin" üç büyük küme halinde gruplandırılmasına olanak tanır: "Saldırganlık", "Korku", "Yeterli sözelleştirme";

3) *Ludik pozisyonların (Diplomat / Eğlenceli Dost / Kutsal Aptal) davranış kalıpları*, kutupsal tezahürlerinde veya dengelerinde. Makalede açıklanan pozisyonlar, çatışmadaki tüm olası davranış stratejilerini üç büyük gruba dağıtmayı da mümkün kılmıştır - "Diplomat", "Eğlenceli Dost", "Kutsal Aptal" ve dokuz davranış kalıbı elde etmek (denge ve kutupsal tezahürlerinde her bir ludik pozisyon).

Sunulan çatışma yapısının ayırt edici bir özelliği de duyguları/davranışları ayrı ayrı değil, bir sürekliliğin bileşenleri olarak ele almamızı sağlayan duygusal/davranışsal sürekliliğin hayata geçirilmesidir.

Çatışmaya katılanların beklentileri ile gözlemledikleri arasındaki fark ne kadar büyükse, çatışmanın tırmanma olasılığı da o kadar yüksektir (çatışma stresi daha yüksektir).

Elbette, çatışmanın önerilen yapısı ilk olarak bilişlerin farklılaşmasını, yani anlaşmazlığın sorun alanını ima eder: güdüler, ihtiyaçlar, tutumlar, değerler, çıkarlar, görüşler, hedefler vb. ile ilgilidir.

İkinci olarak, temel çatışmaya "dahil olan" duygusal durumların farklılaşması anlamına gelir: saldırganlığın tezahürüdür - bencillik, hırs, kibir, küstahlık, kabalık, iticilik, küstahlık, kabalık, alaycılık, öfke, kıskançlık vb. veya korku - ikiyüzlülük, rol yapma, kölelik, söyleyememe:

"hayır", suçluluk, endişe vb.

Son olarak, üç ludik pozisyonun davranış kalıplarının çeşitli biçimlerinin farklılaşması anlamına gelir.

## Referanslar

- [1] BAO, Y., ZHU, F., HU, Y. & CUI, N. (2016). Kişilerarası Çatışma ve Çözüm Stratejileri Araştırması. *Psikoloji*, Cilt 7, ss. 541-545.
- [2] BARKI, H., & HARTWICK, J. (2004). Kişilerarası Çatışma Kavramının Kavramsallaştırılması. *International Journal of Conflict Management*, Vol. 15, No.3, pp. 216-244.
- [3] BERNE, E. (1964). İnsanların oynadığı oyunlar: insan ilişkilerinin psikolojisi. New York: Grove Press.
- [4] BRULE, N. J., & ECKSTEIN, J. J. (2019). "BENİM SORUNUM DEĞİL!!!": Uygulamalı kişilerarası çatışma dersinin öğretimi. *Journal of Communication Pedagogy*, Vol. 2, pp. 17-22.
- [5] COSER, L. A. (1956). *Sosyal çatışmanın işlevleri*. New York: Free Press.
- [6] DONOHUE, W. A., CAI, D. A. (2022). Kişilerarası çatışma, Tarihçesi. *Encyclopedia of Violence, Peace, & Conflict (Third Edition)*, Vol. 1, pp. 616-625.
- [7] GORDIENKO-MYTROFANOVA, I., KOBZIEVA, I., & SAUTA, S. (2019). Oyunbazlığın psikodilbilimsel anlamları. *East European Journal of Psycholinguistics*, Vol. 6, No. 1, s. 19-31.
- [8] HAHN, S. E. (2000). Kontrol Odağının Günlük Maruz Kalma, Başa Çıkma ve İşteki Kişilerarası Stresörlere Tepki Verme Üzerindeki Etkileri: Bir Günlük Çalışması. *Personality & Individual Differences*, Vol. 29, pp. 729-748.
- [9] JEHN, K. A. VE MANNIX, E. A. (2001). Çatışmanın Dinamik Doğası: Grup İçi Çatışma ve Grup Performansı Üzerine Boylamsal Çalışma, *Academy of Management Journal*, Cilt 44, s. 238-251.
- [10] JEHN, K. A., & BENDERSKY, C. (2003). Örgütlerde Grup İçi Çatışma: Çatışma Sonuç İlişkisi Üzerine Durumsallık Perspektifi. *Research in Organizational Behavior*, Vol. 25, pp. 187-242. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-3085\(03\)25005-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-3085(03)25005-X)
- [11] KILMANN, R. H. (2014). *TKI değerlendirmesi ile 40 yılı kutluyoruz. En sevdiğim görüşlerimin bir özeti*. Kanada: Psychometrics Ltd. 17 p.
- [12] KITTUSAMY, N. K., & BUCHHOLZ, B. (2004). İnşaat Ekipmanı Operatörleri Arasında Tüm Vücut Titreşimi ve Postüral Stres: Bir Literatür İncelemesi. *Journal of Safety Research*, Vol. 35, pp. 255-261. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsr.2004.03.014>
- [13] KOBZIEVA, I., GORDIENKO-MYTROFANOVA, I., UDOVENKO, M., & SAUTA, S. (2020). Ukrayna'nın Rusça konuşan nüfusunun dilsel bilincinde "mizah" kavramı. *European Journal of Humour Research*, Vol. 8, No.1, pp. 29-44.
- [14] LODI-SMITH J., & DEMARREE K. G. (2017). *Öz kavram netliği: değerlendirme araştırmaları ve uygulamaları üzerine perspektifler*. Springer.
- [15] MAJER, J. M., BARTH, M., ZHANG, H., VAN TREEK, M., & TRÖTSCHER, R. (2021). Sürdürülebilirliğe Doğru Dönüşümde İnsanlar Arasında ve Zaman İçinde Yaşanan Çatışmaların Çözümü: Birbirine Bağlı Çatışmalar Çerçevesi. *Frontiers in psychology*, Cilt 12, s. 623757.
- [16] OI-LING, S., PHILLIPS, D. R., & TAT-WING, L. (2004). Hong Kong'daki İnşaat İşçileri Arasında Güvenlik İklimi ve Güvenlik Performansı: *Psikolojik Zorlanmaların Aracı*

Önleme Cilt 36, s 359-366

[http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575\(03\)00016-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575(03)00016-2)

- [17] PESCHKIAN, N. (2016). *Pozitif Psikosomatik: Pozitif Psikoterapinin Klinik El Kitabı*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 601 p.
- [18] RAAK, R., & RAAK, A. (2003). Baş Ağrısına Rağmen İşe Devam ve Ekonomik Etkisi: İki İşyeri Arasında Bir Karşılaştırma. *Baş Ağrısı: The Journal of Head & Face Pain*, Vol. 43, pp. 1097-1101. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1526-4610.2003.03212.x>
- [19] RAHİM, M. A. (1985). Karmaşık Örgütlerde Çatışmayı Yönetmek için Bir Strateji. *Human Relations*, Vol. 38, pp. 81-89.
- [20] RAHİM, M. A. (2010). *Organizasyonlarda Çatışmayı Yönetmek*. Piscataway, NJ: Transaction Publishers.
- [21] ROGERS, C. R., FARSON R. E., & CHICAGO ÜNİVERSİTESİ. (1957). Aktif dinleme. Chicago: Chicago Üniversitesi Endüstriyel İlişkiler Merkezi.
- [22] SIMMEL, G. (1968). *Modern kültürde çatışma ve diğer denemeler*. New York: Teachers College Press.
- [23] SIMONS, T. L., & PETERSON, R. S. (2000). Üst yönetim ekiplerinde görev çatışması ve ilişki çatışması: Grup içi güvenin önemli rolü. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 85, №1, pp. 102-111. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.102>
- [24] SMITH, M. B., BRUNER, J. S., & WHITE, R. W. (1956). *Görüşler ve Kişilik*. New York: John Wiley and Sons.
- [25] STRAUS, M. A., HAMBY, S., BONEY-MCCOY, S., & SUGARMAN, D. B. (1996). Gözden Geçirilmiş Çatışma Taktikleri Ölçeği (CTS2). *Journal of Family Issues*, Vol. 17, pp. 283- 316.
- [26] THOMAS K. W., & KILMANN R. H. (1974). Thomas- Kilmann çatışma modu aracı. New York: XICOM.
- [27] TRÖTSCHEL, R., VAN TREEK, M., HEYDENBLUTH, C., ZHANG, K., MAJER, J. (2022). Talep Etmekten Değer Yaratmaya: Ortak Kaynak İkiilemleri Üzerine Müzakerelerin Psikolojisi. *Sustainability*, Vol. 14, №9, p. 5257.
- [28] WELCH, C., PLEPI, J., NEUENDORF, B., & FLEK, L. (2022). Kişilerarası Çatışma Türlerini ve Algı Sınıflandırması Üzerindeki Etkilerini Anlamak. *arXiv ön baskı arXiv:2208.08758*.
- [29] WILMOT, W. W. VE HOCKER, J. L. (2007). *Interpersonal Conflict* (7. baskı). Boston: McGraw-Hill.
- [30] АРИСТОТЕЛЬ [ARISTOTELES] (1983). *Собрания сочинений в 4-ех томах* [4 ciltte toplanmış eserler]. М: Мысль. 830 с. [Rusça]
- [31] ГОНЧАРОВ, М. А. [GONCHAROV, M. A.]. (2015). *Операционализация конфликтов в Позитивной Психотерапии* [Pozitif Psikoterapide Çatışmaların Operasyonelleştirilmesi]. М: Страна Оз. 88 с. [Rusça]
- [32] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА, И., ГОГОЛЬ, Д. [GORDIENKO-MYTHROPHANOVA, I., НОГОЛ, D.] (2022). Эмпирическая верификация концепции тренинга "диагностика и терапия отношений" в методе Позитивной психотерапии [Pozitif Psikoterapi Yönteminde "İlişkilerin Teşhisi ve Tedavisi" Eğitim Konseptinin Ampirik Doğrulaması]. *The Global Psychotherapist*, Cilt 2, No.1, s. 49-61. DOI: [10.52982/ikj159](https://doi.org/10.52982/ikj159) [Rusça]
- [33] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА І. В., ГОГОЛЬ Д. М. [GORDIENKO-MYTHROPHANOVA, I. V., НОГОЛ, D. М.]. (2022). *Позитивна психотерапія: навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості* [Pozitif psikoterapi: psikoterapötik uygulamalar üzerine bir el kitabı]

- bilinçli stres direncinin geliştirilmesi için].  
Київ: ГО "МНГ", 221 с. [Ukraynaca]
- [34] **ГОРДІЄНКО-МИТРОФАНОВА І. В., САУТА С. Л. [GORDIENKO-MYTRIFANOVA I. V., SAUTA S. L.]** (2021). Психологічний зміст фугітивності як компонента грайливості [Oyuncululuğun bir bileşeni olarak kaçmanın psikolojik içeriği]. *Psychological Journal*, Vol. 7, №.2, с. 88-104. [Ukraynaca]
- [35] **ГОРДІЄНКО-МИТРОФАНОВА, І. В., ГОГОЛЬ, Д. М., БЕЗКОРОВАЙНИЙ, С. П., БАСКАКОВА, М. В. [GORDIENKO-MYTRIFANOVA, I. V., NOHOL, D. M., VEZKOROVAYNYI, S. P., BASKAKOVA, M. V.]** (2022). Тренінгова програма з розвитку сензитивності як компонента грайливості / ігрової компетентності [Oyuncululuğun / ludik yeterliliğin bir bileşeni olarak duyarlılığın geliştirilmesi için eğitim programı]. *Grail of Science*, Vol. 21. pp. 221-226. [Ukraynaca]
- [36] **КЛИБАНОВ А. И. [KLIVANOV A. I.]** (1992). Юродство как феномен русской средневековой культуры [Rus ortaçağ kültürünün bir fenomeni olarak budalalık]. *Диспут: историко-философ. религиозоведч. журн*, Cilt 1, с. 46-63. [Rusça]
- [37] **ЛИХАЧЕВ Д. С., ПАНЧЕНКО А. М., ПОНЬРКО Н. В. [LİKHACHEV D. S., RANCHENO A. M., PONYRKO, N. V.]**. Смех в Древней Руси [Eski Rusya'da Kahkaha]. Л.: Наука, с. 72-153.
- [38] **ПЕЗЕШКИАН, Н., & ПЕЗЕШКИАН, Н., [PESCHKIAN, N., & PESCHKIAN, N.]**. (2013). *Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение. С историями для размышления* [How to positive overcome fatigue and overexertion. With stories to ponder]. Перевод с нем. Е. Чистякова. Черкассы: Брама-Украина. 192 с. [Rusça]
- [39] **САУТА С., ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА И., & ГОГОЛЬ Д. [SAUTA S., GORDIENKO-MYTRIFANOVA I., NOHOL D.]** (2021). Базовые положения создания техник распознавания уровней игривости [Oyunculuk seviyelerini belirlemek için teknikler oluşturma temelleri]. *Психологическая безопасность личности: междунар. коллектив. монография / Университет Григория Сковороды в Переяславе; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; под общ. ред. проф. И. В. Волженцевой. Переяслав (Киевская обл.): Домбровская Я. М.; Брест: БрГУ. 663-688 с. [Rusça]*
- [40] **СПИВАК Л. И., СПИВАК Д. Л. [SPIVAK L. I., SPIVAK D. L.]** (1996). Изменные состояния сознания: типология, семиотика, психофизиология [Değişmiş bilinç halleri: tipoloji, semiyotik, psikofizyoloji]. *Сознание и физическая реальность*, Vol. 1, №.4, с. 48-55. [Rusça]
- [41] **ТРУНОВ Д. Г. [TRUNOV D. H.]** (2000). Иносказательная природа самоотчуждения как социокультурного феномена: Автореф. дис ... канд. философ. наук: 09.00.11. [Sosyokültürel bir fenomen olarak kendine yabancılaşmanın alegorik doğası: Doktora tezi özeti: 09.00.11]. Пермь, 2000. 22 с. [Rusça]
- [42] **ФОМИНЦЕВА А. [FOMINTSEVA A.]** (2001). Исследование некоторых психологических феноменов детской субкультуры в период ранней взрослости [Erken yetişkinlik döneminde çocuk alt kültürünün bazı psikolojik fenomenlerinin incelenmesi] *Московский психологический журнал*, Cilt 4, s. 6-17. [Rusça]
- [43] **ФРОММ А., ГОРДОН Т. [FROMM, A., GORDON, T.]** (1997). *Популярна педагогика* [Popüler pedagoji]. Екатеринбург: АРД ЛТД, 608 с. [Rusça]



# POZİTİF PSİKOTERAPİ PERSPEKTİFİNDEN YUNANİSTAN'DA 5 YILDIZLI KONAKLAMA SEKTÖRÜNDE ÇATIŞMAYA YAKLAŞIM



## Aikaterini Ourania Prifti

İş Psikoloğu, ICPS Yunanistan'da Pozitif Psikoterapi  
Yüksek Lisansı (Atina, Yunanistan)

E-posta: [a.prifti@student.icps.edu.gr](mailto:a.prifti@student.icps.edu.gr)



## Gabriela Hum

Pozitif psikoterapist, Uluslararası Pozitif Psikoterapi Master eğitmeni, Süpervizör  
(Cluj, Romanya)

RPPA Başkanı, WAPP Yönetim Kurulu Üyesi

E-posta: [Gabriela.hum@positum.ro](mailto:Gabriela.hum@positum.ro)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Bu çalışmanın amacı, 5 yıldızlı Yunan otellerinde üst yönetim kademelerinde görev yapan çalışanların gösterme eğiliminde oldukları çatışma tepkilerinin doğasını anlamaktır. Araştırma, PPT'de tanımlanan özel birincil ve ikincil kapasiteler ile üst yönetim rollerine sahip kişilerdeki çatışma tepkileri arasında herhangi bir bağlantı olup olmadığını bulmayı amaçlamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** pozitif psikoterapi, çatışmalar, misafirperverlik

## Giriş

Çatışma, bir ya da daha fazla kişinin belirli bir süreç ya da seçenek üzerinde karar vermekte zorlanması ve bunun sonucunda karar verme sürecinin bozulması olarak tanımlanmaktadır (Can, 2005). İnsan faktörünün olduğu her yerde çatışma ortaya çıkabilir ve bu nedenle örgütsel çatışma da son yıllarda eşit derecede araştırılan bir çatışma yelpazesidir. Örgütsel çatışma, işlevsel olarak birbirine bağımlı pozisyonlarda çalışması istenen, ancak statü, yönetim düzeyi, değer veya algı açısından farklılık gösterebilen iki veya daha fazla iş arkadaşı veya grup arasındaki anlaşmazlık olarak tanımlanmaktadır (Nicotera ve Dorsey, 2006). İnsan etkileşiminin doğal ve kaçınılmaz bir yönü olarak çatışmalar

işlevsel veya işlevsiz sonuçlara neden olur yönetilme biçimlerine göre değişmektedir. Cupach ve Canary (1995), etkili iletişim teknikleri yoluyla çatışmayı tahsis etme ve ele alma becerisine sahip olanların verimli ve olumlu sonuçlar elde edeceğini belirtmiştir. Çatışma yönetimi ve çatışma çözümü, bir çalışanın çalışma ortamına getirmesi gereken ve potansiyel olarak iş refahının artmasına yol açabilecek son derece önemli özellikler olarak görülmelidir.

Robbins (1987) çatışmanın tek başına olumsuz bir anlam taşımadığını belirtmiştir. Bununla birlikte, önemli olumsuz sonuçlara yol açabilecek olan, çatışmanın bir kurum içinde çözülme veya beslenme şeklidir. Dolayısıyla, yaygın etkilerin farklı kurumlardan gelmesini beklemek mantıklıdır.





Örgütlerdeki çatışma yönetimi tarzları, çalışanların sürekli bir çatışma deneyimi yaşamasına neden olabilir.

Peki bu çatışma farklı faktörlerden ne derece etkilenmektedir? Araştırmalara göre, çatışma seviyeleri kurumdaki stresli durumların miktarından etkilenmektedir (Friedman, Curall & Tsai, 2000). Bu durumun tam tersinin de geçerli olduğu, çatışma düzeylerinin çalışandalaki stres miktarını etkilediği görülmektedir. Ayrıca, farklı eğilimlere sahip kişilerin isteyken kendileri için farklı sosyal ortamlar yarattıkları görülmüştür (Friedman, Curall & Tsai, 2000). Dolayısıyla, çatışmaya farklı tepkiler veren, daha yüksek stres veya kaygı düzeyine sahip ya da daha düşük dayanıklılık ve sabra sahip kişilerin de çatışmayı artırarak veya azaltarak etkileyebileceği varsayılabilir. O halde bir kişinin durumu yalnızca dış koşullara değil, aynı zamanda kendi sorunlarına veya diğer insanlara yönelik iç yaklaşımlarına da bağlı olacaktır.

### 1.1. PPT ve çatışmalar

Peseschkian'a göre Pozitif Psikoterapi (PPT) hümanistik, psikodinamik ve bilişsel - davranışsal faktörleri, yaşam boyu farklılaşma sürecini ortaya çıkarabilecek bireylerdeki içsel kapasiteler çerçevesine entegre (Peseschkian, 1977). Yaklaşım, yalnızca semptomların doğru teşhisini değil, aynı zamanda hastanın güçlü yönlerini ve içsel, az gelişmiş kaynaklarını da dikkate alır. Bu kişisel kaynakların harekete geçirilmesini, bireyin bu süreçte desteklenmesini ve fantezilerinin detaylandırılmasını vurgular. On yıllardır psikoterapistler ve tıp doktorları arasında faaliyet gösteren, klinik uygulamaları olan, kanıta ve teoriye dayalı bir modeldir (Dobiala & Winkler, 2016).

PPT aynı zamanda çatışma merkezli olarak nitelendirilir. Hastaya neyin "verildiğini" vurgular ve yaşamın çatışmalarıyla başa çıkmak için doğru kapasiteleri aşırı geliştirmek amacıyla bunun üzerinde çalışır (Cope, 2013). Bu kapasitelerin, farklı kültürler, zaman dilimleri ve hatta kişilik özellikleri nedeniyle farklı değerler veya vurgular aldıkları için iç çatışmaların kaynağı haline gelebildiği zamanlar vardır (Peseschkian, 2000). Bu çatışmalar mikrotravmalar, sıkıntıya neden olan günlük ihlaller olarak görülür. Ayrıca, kapasitelerimize ilişkin herkesin içinde oluşan kavramlara dayanan değer yargıları olarak da görülmektedirler (Kennedy ve ark., 2012).

Çatışmaların kısmen bireyin aile sistemi içinde öğrendiği değerlerden kaynaklandığı ve dolayısıyla bu sistem içinde öğrenilen bu kapasitelerden kaynaklanabileceği açıktır. PPT'nin diğer psikoterapötik yaklaşımlardan farkı, semptomlara odaklanmak yerine, danışanın bu değerlere ilişkin kavramını genişletmeye, bunlar hakkında yeni kazanılmış karşı kavramlar oluşturmaya ve danışana tüm bu tepkileri öğrendiği geçmişi sunmaya yardımcı olmasıdır (Cope, 2013). Buradaki kavram, hastanın bu kalıpların şu anda kendisini nasıl etkilediğini anlaması ve gelecekteki tepkilerini değiştirmek için bilinçli bir şekilde ileriye dönük çalışarak kendi yaratıcısı haline gelmesidir. Bu, semptomların genellenemeyebileceğini kavramak ve geçmişteki olayları gelecekteki tekrarlayan kalıplar ve davranışlarla ilişkilendirerek danışanı rahatlatmak için bir fırsattır.

PPT'nin daha fazla yardım ve anlayış sağlamak için kullanıldığı çok sayıda vaka vardır. Grup terapisi ve aile terapisi vakaları, iç çatışma durumlarının yanı sıra çocuk ve ergen durumları için araştırılmıştır. PPT'nin eğitmenlere, uygulayıcılara ve doktorlara psikosomatik bir yöntem oluşturmada yardımcı olduğunun kanıtlandığı tıbbi ortamlarda yerleşik araştırmalar vardır. Kanıtlar ayrıca PPT'nin okullarda müdür yardımcılarını, okul psikoterapistleri ve öğretmenleri, konuşma terapistleri ve ebeveyn grupları için bilgi ve eğitim sağlamadaki etkinliğini de desteklemektedir. PPT ayrıca organizasyonel ortamlarda ve yönetim eğitimlerinde, bireysel ve grup koçluğu ve mentorlukta, 'stres sörfünde' (Kirillov, 2013) ve operasyonel ve genel müdürler için yönetim tekniklerinin geliştirilmesinde de kullanılmıştır.

### 1.2. WIPPF

Peseschkian, bireylerin iç çatışmalarını ve çatışma içeriklerini anlamak için iyi test edilmiş bazı envanterler sunmuştur. Bunlardan biri olan WIPPF (Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy), bu kapasiteleri anlamlandıran ve anlamını ortaya koyan, aynı zamanda çatışma çözümü, aile ilişkileri ve kapasitelerin aktif-pasif boyutu hakkında bilgi veren 88 soruluk bir envanteredir (Cope, 2013). WIPPF'in temel işlevi, bireyin karakterolojik ve kişisel özelliklerinin incelenmesidir.

Denge Modeli ve dört alana dayalı olarak çatışmanın danışanın içinde tepki verdiği özellikler (birincil ve ikincil yetenekler), aynı zamanda her kişilik kavramı ve özelliğinin altında yatan psikodinamikleri sunar (Serdiuk & Otenko, 2021).

WIPPF 27 envanter ölçeğinden oluşmaktadır. Bunların hepsi üç temel alanda bireyin kişisel özelliklerinin önemini değerlendirmektedir: kendileri ile ilgili birincil ve davranışları için ikincil olan gerçek yetenekler, yukarıda açıklandığı gibi denge modelinin dört alanındaki çatışma tepkisi ve ilişki modelinin algılanan parametreleri. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda, anketin tüm maddeleri kullanılmayacaktır.

Envanter esas olarak psikoterapide kullanılmış ve daha yüksek bir öz değerlendirme yaratmaya ve iç kaynaklarını ve çatışmalı modellerini müzakere etmeye başlaması gereken danışanlara odaklanmıştır (Serdiuk & Otenko, 2021). Çalışanların iş bilgisi edinmelerine ve aralarındaki ilişkileri geliştirmelerine yardımcı olmak için envanteri bir kuruluşta test eden bir araştırma yoktur.

## Metodoloji

### 2.1. Amaç

Çalışma, araştırma sorusunu keşfetmek için nicel yöntemler kullanacaktır. Kişilik özellikleri, örgütlerde ve çalışma ortamlarında rekabet veya kaçınma yaratmadaki rollerini değerlendirmek amacıyla araştırılacaktır.

### 2.2. Araştırma Sorusu

Bu çalışmanın araştırma sorusu şu şekilde ifade edilmiştir: "Yunanistan'da konaklama sektöründe üst düzey yönetim kademelerinde çalışanların kişilik özelliklerine bağlı olarak yarattıkları çatışma düzeyi nedir?"

Çalışmanın amacı ve bulguları belirlemek üzere verilerin çalıştırılması için bazı araştırma alt soruları dikkate alınacaktır: "Kişilik özellikleri ve çatışmaya verilen standart tepkiler, çatışma durumlarıyla başa çıkmada önemli bir rol oynar mı?"

### 2.3. Katılımcılar

Çalışmanın amacı doğrultusunda 30 katılımcı toplanmıştır. Katılımcılar, Yunanistan'daki çeşitli 5 yıldızlı otellerin üst yönetim seviyesindeki çalışanlarıdır. Veriler, Yunanistan'daki oteller için yüksek sezon olan 2022 yazında toplandığından ve çalışanlar artan saatlerde çalışma eğiliminde olduğundan (haftada 6/7 gün, yaklaşık 10 saat

günlük) daha fazla katılım sağlamak zordu çünkü bireyler katılmaya istekli değildi. Katılımcılar Korfu, Santorini, Girit, Mitilini, Atina ve Selanik'teki otellerden gelmiştir.

Araştırmacı, öncelikle izinlerini almak için yukarıdaki otellerin her birinin İK Müdürü ile temasa geçmiştir. Daha sonra, İK Müdürü ya da araştırmacı, araştırmayla ilgili bazı bilgileri ve katılımlarının neden önemli olduğunu açıklamak için katılımcılarla tek tek iletişime geçmiştir. Katılımcılar, toplanacak verilerin yalnızca mevcut çalışmanın amaçları doğrultusunda kullanılacağı ve verilerinin gizli tutulacağı konusunda bilgilendirilmiştir. Gizlilik ve etik konular hakkında bilgilendirildikten sonra, doldurmaları için kendi kendilerine uygulanan anketler kendilerine verilmiş ve bu anketler kolaylık sağlaması için bir Google Formuna aktarılmıştır.

Katılımcıların yaş ortalaması 29,20 iken, çoğunluğu 30 ila 35 yaş arasındadır. Çalışanların %43,3'ü erkek, %56,6'sı kadındır. Tam olarak yarısı üniversite mezunu iken (%50), sadece %26,6'sı yüksek lisans derecesine sahiptir.

### 2.4. Enstrüman geliştirme

Çalışmanın hipotezi, çatışma ile sosyal normlar veya kişilik özellikleri arasında korelasyon olacağı yönündedir. Çalışmada iki farklı anket kullanılmıştır: a) kişilik özellikleri, kapasiteler ve çatışmaya verilen tepkiler için: WIPPF Anketi ve b) çatışma çözümü için: Çatışma Çözümü Anketi (CRQ).

Araştırma üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmaya katılmayı kabul edip etmedikleri ve araştırma hakkında bilgi edinmeye yönelik sorular yer almıştır. Cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi de bu ilk bölümde bilgi olarak toplanmıştır.

Bölüm 2, katılımcıların kendilerinde gözlemledikleri birincil ve ikincil yetenek düzeylerini, ayrıca beden, başarı, temas ve gelecek / fantezi alanlarındaki çatışma tepkilerini sunan WIPPF sorularını (Remmers, 1996) içermektedir.

Bölüm 3 Çatışma Çözümü Anketi'nden (McClellan, 1997a) oluşmaktadır. CRQ, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir yükseköğretim kurumu tarafından geliştirilmiştir ve bireylere çatışma konusundaki öz farkındalıkları hakkında daha fazla bilgi sunarken, aynı zamanda katılımcıların günlük yaşamlarındaki mevcut veya potansiyel çatışma durumlarını nasıl çözeceklerini daha iyi anlamalarını sağlayabilir. Burada katılımcılardan farklı çatışma durumlarında nasıl tepki verdiklerine ilişkin kendilerini derecelendirmeleri istenmiştir.

## Sonuçlar

Çalışmanın amacı doğrultusunda, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ortaöğretim ve ilköğretim kapasiteleri, çatışmaya verilen tepki bağımsız değişkenler ve çatışma çözümü bağımlı değişken olarak seçilmiştir. İstatistiksel analiz SPSS versiyon 28.0 ile gerçekleştirilmiştir. Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi, katılımcıların demografik özelliklerini, tanımlayıcı istatistikleri, güvenilirlik analizini, korelasyon analizini ve regresyon analizini test etmek için kullanılmıştır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda, verileri incelemek için çoklu regresyon analizi ve basit regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon, bağımlı değişkenimiz ile çeşitli bağımsız değişkenlerimiz arasında analiz yapılmasına yardımcı olduğu için kullanılmıştır. Böylece araştırmacı, tek bir bağımlı değişkenin değerini ve her bir yordayıcının bağımlı değişkeni nasıl etkilediğini tahmin edebilmiştir. tartılmıştır (Moore ve ark., 2006).

### 3.1. Normallik kontrolü

İlk olarak, ilgilenilen iki değişken olan rekabet ve kaçınma ile birlikte düzenlilik, temizlik, dakiklik, nezaket, dürüstlük, başarı, ciddiye güvenilirlik, tutumluluk, itaat, adalet, sadakat, sabır, zaman, temas, güven, umut, hassasiyet, sevgi kabulü, inanç, beden duyuları, iş başarısı, temas çatışması ve gelecek fantezisi ile demografik özellikler olan yaş ve örgün eğitim yılı ölçümleri için normallik kontrolü yapılmıştır. Shapiro-Wilk kriterine ve normal grafiklere göre, yukarıda bahsedilen tüm değişkenler, örgün eğitim yılı, temas alanındaki çatışmalar ve beden duyuları alanı dışında normal dağılmaktadır.

### 3.2. İlk korelasyon analizi

Parametrik istatistiksel test Pearson r kullanılarak yapılan korelasyon analizi, demografik özellikler (yaş ve örgün eğitim yılı) ile ilgilenilen iki değişken olan rekabet ve kaçınma arasında anlamlı bir korelasyon modeli ortaya koymamıştır.

Kaçınma ile beden duyuları, iş başarısı, temas, gelecek fantezisi ve sabır, zaman, temas, güven, umut, hassasiyet cinsellik, sevgi kabulü, inanç hayatın anlamı, düzenlilik, temizlik, dakiklik, kibarlık, dürüstlük, başarı, tutumluluk, itaat, adalet ve sadakat alanlarındaki çatışmaların daha ileri ölçümleri arasındaki ek korelasyon analizleri, küçük bir negatif ile anlamlılığa ulaşamadı.

ciddiyet ile korelasyon - güvenilirlik [ $r(30) = -.363, p=.035$ ], rekabet ile eşdeğer korelasyonlar ise adalet ile sadece anlamlı küçük bir negatif korelasyon ortaya koymuştur [ $r(30) = -.376, p=.040$ ].

### 3.3. Regresyon modelleri

Son olarak, iki farklı regresyon modeli yürütülmüştür. İlk çoklu regresyon modelinde rekabet ilgilenilen değişken, adalet ise yordayıcı olarak girilmiştir. Bu faktörün seçimi, ölçümünün rekabet ile anlamlı korelasyonlar ortaya koymasına dayanmaktadır. Rekabeti adaletten yordayan model anlamlıydı [ $F(2,29) = 6.575, p = .005$ ]. Bu modelde adalet ( $\beta = -.337, t = -2.127, p = .043$ ) azalan rekabet değerleri ile önemli ölçüde ilişkiliydi. Toplam model varyansın %27,8'ini açıklamıştır (düzeltilmiş  $R^2 = .278$ ) (bkz. Tablo 1).

Tablo 1

Kriter olarak yarışmanın kullanıldığı çoklu regresyon ve yordayıcılar

Tahmin ediciler	SE	B
adalet-	.179	
	.381	.337*

$R^2 = .328$ , düzeltilmiş  $R^2 = .278$

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

## Sonuçlar

Bu çalışmanın amacı, konaklama sektöründe üst düzey yönetim kademelerinde çalışanların çatışma tepkilerini yaş, cinsiyet ve eğitim gibi faktörler açısından incelemektir. Kişilik özellikleri, WIPPF anketi kullanılarak Pozitif Psikoterapi yöntemiyle incelenmiş, bu da araştırmacıya çatışma tepkileriyle birlikte birincil ve ikincil yetenekleri gözleme ve korelasyonları kontrol etme fırsatı vermiştir.

Bu çalışma, otelcilik sektörünün genellikle yeterince araştırılmamış bir alanına ve Bölüm Başkanları (HOD) arasındaki çatışma yönetimi konularına katkıda bulunmuştur. Örgütsel çatışma durumları yaratan potansiyel faktörler hakkında daha fazla fikir edinilmesini sağlamıştır. Literatür taramasına göre, bu konaklama ortamını inceleyen daha önce yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır ve bu konuya pozitif psikoterapi perspektifinden bakma konusunda da bir boşluk vardır. Bu araştırma, PPT'nin büyük bir alanını, çatışma tepkilerini gözleme fırsatı sağlamış ve iki çatışma yönetimi hakkında fikir vermiştir

stilleri - kaçınma ve rekabet - ve bunların kişilik özellikleri ve stres faktörleri açısından nerede ilişkili oldukları tartışılmıştır.

WIPPF ölçeğinin sonuçları, katılımcıların kişilik özelliklerine yanıt olarak orta düzeyde anlamlı sonuçlar sunmuştur. İki çatışma tarzının her ikisi de bir kişilik özelliği ile ilişkilendirilmiştir. İlk olarak, **kaçınma**, katılımcıların ikincil yeteneklerine ait olarak görülen **ciddiyet - güvenilirlik ile ilişkilendirilmiştir**. Bu ilişki, çatışma durumlarında yüksek derecede kaçınan bireylerin farklı kişilik özelliklerine bir girdi sağladığı için araştırmamız açısından önem taşımaktadır. Özelliğin anlamı göz önünde bulundurulduğunda, çatışma durumlarında, kaçınma tarzını takip etme eğiliminde olan katılımcıların genellikle daha yüksek ciddiyet ve güvenilirlik seviyelerine sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlar, iş nedeniyle artan stres yaşayan bireylerin işlerinde doğru dengeyi bulmak için genellikle stresten kaçındıkları ifadesine göre detaylandırılacak olursa olumlu bir yoruma sahip olabilir. Dolayısıyla, ciddiyet ve güvenilirlik, bireyin durumu değerlendirmesine ve arzu ettiği sonuca karar vermesine yardımcı olan kilit yeteneklerdir (Averti vd., 2004). WIPPF anketine göre ve Pozitif Psikoterapide görülen çatışma tepkisi kavramlarına dayanarak, ciddiyetin bireylerin özerkliğini ve kendi kaderini tayin etmesini destekleyen bir özellik ve yetenek olduğu tahmin edilmektedir (Serdiuk ve Otenko, 2021).

**Çatışma durumlarındaki rekabet tarzı**, WIPPF anketinin ikincil yeteneklerine de ait olan **adalet ile önemli ölçüde ilişkiliydi**. Serdiuk ve Otenko'ya (2021) göre adalet kişisel gelişimi teşvik etmekle birlikte, ciddiyet ve güvenilirlik gibi özerklik ve öz kararlılığa da katkıda bulunabilir. Bu da adaletin bir moderatör olduğu ve yerinde olması halinde muhtemelen çatışma tepkilerini etkileyebileceği ve bir bireyin ortaya koyacağı rekabet veya kaçınma düzeyini düzenleyebileceği anlamına gelmektedir.

## Referanslar

- [1] CAN, H. (2005). *Organizasyon ve yönetim*. Siyasal Kitabevi. Baskı: Ankara.
- [2] COPE, T. (2014). Pozitif Psikoterapi: 'Gerçeğin söylenmesine izin verin'. *Uluslararası Psikoterapi Dergisi*, 18(2), s. 62 - 71.
- [3] CUPACH, W. R., & CANARY, D. J. (1995). Managing Conflict and Anger: Investigating the Sex Stereotype Hypothesis. PJ Kalbfleisch & MJ Cody (Eds.), *Gender, insan ilişkilerinde güç ve iletişim*, s. 233 - 255.
- [4] DOBIAŁA, E., & WINKLER, P. (2016). Seligman'a göre 'Pozitif Psikoterapi' ve Peseschkian'a göre 'Pozitif Psikoterapi': Bir Karşılaştırma. *Int J Psychother*, 20 (3), 3.
- [5] FRIEDMAN, R. A., TIDD, S. T., CURRALL, S. C., & TSAI, J. C. (2000). Ne ekersen onu biçersin: Kişisel çatışma tarzının iş çatışması ve stres üzerindeki etkisi. *International Journal of Conflict Management* 11 (1), pp. 32 - 55.
- [6] KENNEDY, R., VERDELI, H., VOUSOURA, E., VIDAIR, H., GAMEROFF, M. J., & ZENG, R. R. (2014). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki klinik psikoloji doktora programlarında kanıta dayalı uygulamaların psikoterapi eğitimine dahil edilmesi. *Mesleki Sorunlar 80 Reklamlar*, 18, s. 21 - 38
- [7] KIRILLOV, I. (2020). Pozitif Psikosomatik. İçinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji (pp. 165- 175). *Springer, Cham*
- [8] MCCLELLAN, J. (1997). Çatışma Çözümü Anketi. URL:
- [9] <https://studentlifeguru.files.wordpress.com/2013/08/conflict-questionnaire.pdf> [erişim: 14.11.2022].
- [10] MOORE, A. W., ANDERSON, B., DAS, K., & WONG, W. K. (2006). Biyogözetim için çoklu sinyallerin birleştirilmesi. *Biyogözetim el kitabı*, s. 235 - 242
- [11] NICOTERA, A. M., & DORSEY, L. K. (2006). *Örgütsel çatışmada bireysel ve etkileşimli süreçler*. J. içinde. G. Oetzel & S. Ting-Toomey (Eds.), *The Sage handbook of conflict communication: Integrating theory, research, and practice* (pp. 293-326). Thousand Oaks, CA: Sage.
- [12] PESCHKIAN, N. (2016). *Günlük yaşamın pozitif psikoterapisi*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 326 s. (ilk Almanca baskı 1977).
- [13] REMMERS, A. (1996). WIPPF 2.0 int. Psikoterapötik Anket WIPPF'in Uluslararası Kullanım için Kültürlerarası Uyarlaması. Teorik ve Pratik Yönleri. WIPPF 2.0 int. - Транскulturална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. *Positum Dergisi*, s. 13 - 28.
- [14] ROBBINS, S. P. (1978). "Çatışma yönetimi" ve "çatışma çözümü" eşanlamlı terimler değildir. *California Management Review*, 21(2), s. 67-75
- [15] SERDIUK, L., & OTENKO, S. (2021). Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (WIPPF) için Ukraynaca dil uyarlaması. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1. No. 1, pp. 11 - 14. DOI: <https://doi.org/10.52982/ikj135>

## Çalışma sınırlamaları

Mevcut çalışma, örneklem büyüklüğü, yaş sıralaması (nesiller), kendi kendine yapılan raporlar, Yunanistan'daki yaz mevsimi ve yoğun iş yükü nedeniyle ortaya çıkan etkiler ve WIPPF Anketinin düşük inceleme ve araştırması ile ilgili bazı önemli sınırlamalar sunmuştur.



# MASSAİLERDEN ÖĞRENMEK PSİKOTERAPİ NEDEN KÜLTÜRLERARASI OLMALI



**PROF. DR. NOSSRAT PESECHKIAN † tarafından  
M.D., WIESBADEN, ALMANYA**

İlk olarak

*Sexualmedizin Dergisi*. 11. Jahrgang Nisan, No. 4 (1982) Almanca  
*Dr. Dorothea Martin tarafından çevrilmiştir.*



*Sexualmedizin 4/1982*

Eğitim sistemlerinin çeşitliliği, farklı ekonomik koşullar, çok sayıda farklı yaşam deneyimi, her bireyin bireyselliği, ihtiyaçlarının özgünlüğü - tüm bu faktörler karşısında, eğitim ve psikoterapi için tek bir kural geliştirmek mümkün müdür? Ayrıca bu dünyada bireylerin düşüncelerini, görüşlerini ve fikirlerini farklı geleneklere, tatlara, mizaçlara ve ahlaki konumlara göre şekillendiren sayısız ilgi alanı, topluluk, ulus, ırk ve halk vardır. O zaman bir sistemimiz olmayacak mı?

Herkes için eşit derecede geçerli olabilecek ve herkesin yenildiği bir son haline gelmesi gereken eğitim ve eğitimsizlik (psikoterapi)? Bunun tam tersi, toplumsal ve bireysel koşulların çeşitliliğinin daha önce duyulmamış boyutlarda toplumsal çatışmaları harekete geçirmesi olacaktır. Tüm bunlar iki temel soruya yol açmaktadır: İnsanlar nasıl farklıdır ve tüm insanların ortak noktası nedir?

Pozitif psikoterapi, temel insan kapasiteleriyle ilgilendiği için, her dilden ve toplum seviyesinden insana hitap edebilecek ve kültürlerarası sorunlarla çalışabilecek bir konumdadır



etkili bir şekilde.

### Psikopatolojik motivasyonlar

Gözlemlenebilir davranışı anlamak için, bize daha sonra gelecek olan yargılama için kıstaslar sağlayan arka plan bilgisine ihtiyacımız vardır. Bu da, kültürlerarası koşulları dikkate almanın yanı sıra, bir davranışa ilk kez anlam kazandıran kişinin yaşam geçmişindeki koşulların da dikkate alınması gerektiği anlamına gelir.

Belirli çatışma dinamiklerinin geliştiği psikososyal arka planın önemini vurguluyor ve hastalık kavramına bakış açımızı genişletmeye ve bunu yeni, terapötik olasılıklar görüşüyle tamamlamaya ve genişletmeye çalışıyoruz. Pozitif önlemler almak aynı zamanda, hastanın ve ailesinin hastalığı ve kendisini anlamasını etkilemek ve tıp öncesi alandan gelen rahatsız edici müdahaleleri kontrol etmek amacıyla bir semptomun veya hastalığın yorumlanmasına mümkün olan en geniş açıdan bakmaya çalıştığımız anlamına gelir.

### Kültürlerarası kavramlar ve etkileri: Örneğin, Massai

Massai'ler arasında kulakların birçok yerden delinmesi, hem takılan hem de sarkan birçok küpe takılması yaygındır. Alt kulak lobu delinir ve giderek daha büyük nesnelere kaplanır. Massai geleneğinden geldiğini anladığımız bu adet, ilk bakışta ne kadar inanılmaz görünse de Avrupa geleneğine de yabancı değildir. Bu yüzden muhtemelen yüz yıllık ama Orta Çağ'a kadar uzanan geleneğe ait bir aforizma buldum:

*"Kulakta küçük bir halka, Hayır, daha fazla delmeyeceğim, Ama ölümcül hastalığı önlerse, Bunu sonsuza dek yapabilirim."*

Burada bir halk-tıp gerekçesinin kullanıldığını görüyoruz. İnsanlar hastalıkları önlemeye çalışıyor. Massai örneğinde, bozkırda hayatta kalmak için olağanüstü önemli olan görme gibi önemli bedensel işlevleri güçlendirmek için kullanılır. Bilimsel nörofizyolojimiz henüz bunun için net bir açıklama geliştirememiş olsa da, başka bir geleneksel öğrenme dalı, yani Çin akupunktur, bu halk-tıbbi davranışını farklı şekillerde benimseyebilmiştir. Birçok

Gelişmekte olan ülkelerdeki tıbbi programlar başarısız olmuştur, çünkü insanlar tıbbi sorunlara sadece bilimsel bir bakış açısıyla bakmış, kendi kültürlerinde kök salmış insanları görmemişlerdir. Doğu sloganına göre:

*"Bir adama bir balık verin ve bir gün boyunca karnını doyursun, ona balık tutmayı öğretin ve bir ömür boyu karnını doyursun."*

### Kültürlerarası bir psikoterapi için sosyolojik temeller

Almanya'da birisi yürüyüşe çıktığında ve tanıdığı biriyle karşılaştığında, selamlaşmanın hemen ardından bir soru gelir: "Nasıl?" ve şöyle cevaplanır: "Tanrıya şükür, sen nasılsın?" Doğu'da bu karşılık biraz daha farklıdır: "Nasılınız? Ailen nasıl?" Aile hakkındaki soru basitçe oraya aittir ve nadiren unutulur.

Görünüşe göre bu farklı kibar selamlaşma ritüellerinin altında farklı kimlik kavramları yatmaktadır. Batı'da ego, kişinin kendi kimliğinin referans noktası olarak kabul edilir. Eğer ego düzgünse, aile, iş vs. ile de her şeyin yolunda olması gerektiği kabul edilir. Doğu kavramı başka bir denge sunar: Ailem iyi olduğunda ben de iyi olurum. Aile kişinin kendi kimliğinin ve öz değerinin bir parçasıdır. Kenya'daki Massai'ler birbirleriyle karşılaştıklarında birbirlerini şu sözlerle selamlarlar: "Umarım sığırlarınız iyidir!" Sığırlar onların tek geçim kaynağıdır. Sığırlarına büyük özen ve ilgi gösterirler ve onlardan üç temel gıdalarını elde ederler: et, süt ve kan.

Güneybatı Yeni Gine'den bir kabile olan Asmatlar arasında, insanların izole varoluşuna dair bir mitoloji vardır. Bir misafiri kendi çocuğu gibi aile grubuna kabul etmek, hayatın en mahrem alanına bir bakış atılmasını sağlar. Konuğa sembolik olarak koruma ve güvenlik sağlayan belirli bir ritüel gerçekleşir. Kadın misafire yaklaşır ve bir dostluk işareti olarak ona çıplak göğsünü gösterir ve ondan içmesi gerektiğini belirtir. Böylece misafir sembolik olarak evlat edinilir ve ev sahibi misafiri kendi çocuğu olarak kabul etmeye ve ona bu şekilde bakmaya hazır olduğunu gösterir. Böyle bir evlat edinme ritüelinin anlamı her türlü sosyal gerilimin ortadan kaldırılmasıdır. Ancak aynı şekilde, evlat edinme ile birlikte sorumluluk da devredilir; artık misafir ailenin iyiliğini gözetmek zorundadır. Hem aile hem de "evlat edinilen" misafir birbirlerine karşı görev ve sorumluluklarının farkındadır.

Bu kavramların artıları ve eksileri vardır. Benim çalışmamda bir görüşün ya da diğerinin doğru olduğunu kanıtlamak söz konusu değildir. Bu kavramların hangi koşullarda doğru olduğunu incelemek istiyoruz.

geliştirir, bunların yol açtığı sonuçları tanımlar ve bunlarla terapötik olarak kendi kendine yardıma doğru ilerlemek için olasılıklar arar (bkz. Peseschkian 1980).

## Yaşam tarihi ve yaşam



Sexualmedizin 4/1982

Massai'ler geniş bir alana yayılmış küçük yerleşim birimlerinde yaşamaktadır. Her yerleşim yeri, kaynaklarını bir araya getiren ve günlük ihtiyaçlarında birbirlerine yardımcı olan belirli sayıda aileden oluşur. Alçak kulübeler çok eski zamanlardan beri ailelere sıcak ve güvenli bir barınma imkanı sağlamış olup aynı zamanda genç ya da hasta sığırlar için ahır olarak da kullanılabilir. Massailerin çocuklarına olan sevgisi çok büyüktür. Bir anne çocuğunu her yere omuzlarında taşır. Çocuğunu sık sık emzirir ve bunu çocuk iki ya da üç yaşına gelene kadar sürdürür. Sıcak, sürekli fiziksel temas ve şefkatli anne bakımı, bir çocuğun ebeveynlerine duyduğu güvenin ilk ve temel unsurlarıdır. Massai'ler arasında bu, daha sonra ortaya çıkacak olan aile ve klana koşulsuz bağlılığın da temelini oluşturur. Vücut (bebeklerin bile) sıcaktan ve böceklerden korunmayı sağlayan meşe ağacı renginde bir karışım ve koyun yağı ile ovulur.

ısırlıklar. Massai savaşçıları özellikle yüz ve vücut süslemelerine özel bir özen gösterirler. Motifler çeşitlilik açısından zengindir ve esas olarak bireylerin hayal güçlerinden kaynaklanır. Savaş zamanında düşmana dehşet verici bir yüz sunma amacını taşırlar. Barış zamanında ise süslemeler başkalarını, özellikle de genç bayanları hayrete düşürmeye yarar.

Çocuklar, büyükannelerinin sevgi dolu gözleri altında yerleşim yerindeki kulübelerin önünde oynuyorlar. İlk doğan ve son doğan aynı haklara ve aynı saygınlığa sahiptir. Massai'ler farklı yaşlardaki çocuklar arasında hiçbir fark gözetmezler ve bu durum ailede doğmayıp evlat edinilen çocuklar için de geçerlidir. Massailer çocuklarının biyolojik babaları olmaya özel bir değer atfetmezler. Çocukluk cinselliği ergenliğe kadar kesintisiz devam eder. Ebeveynler çocuklarının cinselliğini bastırmaya çalışmaz, dolayısıyla ne kastrasyon kaygısı ne de Oedipus çatışması vardır.

*"Hepiniz bir dalın çiçekleri ve bir ağacın meyvelerisiniz"  
(Bahai dininden)*



Sexualmedizin 4/1982

Farklı iş türleri erkekler ve kadınlar arasında kesin olarak bölünmüştür. Kulübenin inşası tamamen kadının işidir ve diğer ev işleriyle de kadın ilgilenir. Erkek ise sığırları yönetiyor ve onlara bakıyor. Molalarda bir Afrika oyunu oynuyorlar ya da renkli, klasik takılar tasarlıyorlar.

Massai'lerin doğası, göçebe ve çoban olarak varoluşları, siyasi ve sosyal yapılarını şekillendirmiştir. Bu yapı erkek nüfusun yaş gruplarına ayrılmasına dayanmaktadır. Yıllar geçtikçe bireyler özel haklara sahip oluyor; ileri yaştakiler en büyük haklara ve daha fazla yetkiye sahip oluyor.

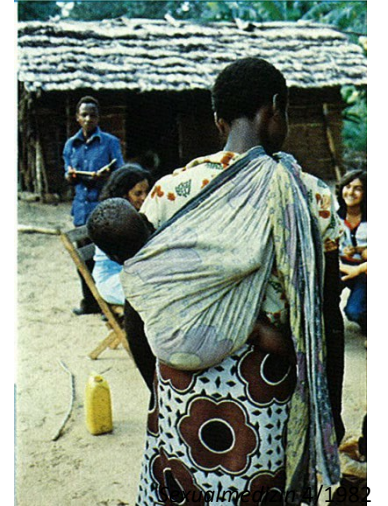
Genç Massai'ler ilk en genç yetişkin yaş grubuna girdiklerinde "moran" ya da genç savaşçılar olarak adlandırılırlar. Topluma hizmet ederler. Bu dönemde onlar

Halklarının geleneklerini, avlanmayı, dansları ve şarkıları öğrenirler.

"Kıdemli savaşçı" olmadan önce ne evlenebilirler ne de sığır sahibi olabilirler. Saç kesimi, çeşitli törenlerin içinde yer alan bir iştir. Güzel olmak ve kabul görmek için kadınlar tamamen traşlı kafalarla dolaşmak zorundadır. Genç "moran"lar ise uzun saçlarını örerek süslerler. yağ ve kırmızı kilden yapılmış bir güçlendirici.

Küçük yerleşim yerlerinde akşam olduğunda insanlar ve hayvanlar çitlerle çevrili alana geri döner ve giriş kilitlenir. Belki de Massai'lere rüzgar, yağmur ve gök gürültüsü olarak görünen Enkai ya da Tanrı için bir araya gelme ve düşünme arzusu hissetmek birileri için kolaydır. Belki de kişi son günü düşünebilir; o gün kendisi de diğerleri gibi bir öküz derisine sarılacak, Savana'ya getirilecek ve Enkai'nin özgür cenneti altında bırakılacaktır. Bırakılacaktır

çıplak toprağa gömülmemelidir, çünkü toprak kutsaldır ve insan eliyle kirlenmemelidir.



### Kültürlerarası bir psikoterapinin pratik sonuçları

Yine de Massai'yi gözlemlemek şu soruyu gündeme getiriyor: Yirminci yüzyılın modern insanı da, ortakların eşitlik temelinde ileriye taşıyacağı daha yüksek bir kültürün, tüm kapasitelerinin geliştirileceği bir kültürün, yeryüzündeki diğer tüm insanlarla akraba olduğumuzu, tüm yaşamla ve her şeyin Yaratıcısı ile birlik olduğumuzu hissedeceğimiz bir kültürün özlemini çekmiyor mu? Modern insan, eski Yunan'daki gibi insanların içsel yaşamını yeniden yakalamak istemez mi?

Massai, bilimin dış yaşamı ve yeni bir ethos ile birleşmiş olsa da?

### Öğrenme ve anlama

Son 50 yılda biz insanlar 70 milyon başka insanı, adını bile bilmediğimiz insanları öldürdük. Bizi hayvanlardan üstün kılan temel farkı inkar ettik. Onların dünyasında yaşamaya çalıştık; bu da bize, hayvanların ağaçlara, ağaçların da hayvanlara dönüşmesi kadar az fayda sağladı.

Taşlar. Zamanımızı, her zaman bir başkasını sorumlu tuttuğumuz ve bir başkasının bizi kurtarması gerektiğine inandığımız davranışlarımız için ayrıntılı bahaneler uydurarak geçiriyoruz.

Bir kez daha görüyoruz ki bu kültürel sistemlerdeki hiçbir şey kendi başına iyi değildir. Nitelikleri ancak içlerinde yaşayan insanlar üzerindeki etkileriyle ve oyun kurallarının diğer sosyo-kültürel sistemlerle ve onların üyeleriyle yapıcı bir etkileşime ne ölçüde izin verdiğiyle kanıtlanır (bkz. Peseschkian, 1979). Dolayısıyla, eğer birbirlerini anlamayı öğrenebilirlerse, farklı kültürel sistemlerin üyelerinin birbirlerinden öğrenebilecekleri çok şey vardır.

## Referanslar

- [1] **PESCHKIAN, N.** (2016). Pozitif Aile Terapisi: Terapistler ve Aileler için Pozitif Psikoterapi El Kitabı. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 428 p.
- [2] **PESCHKIAN, N.** (1987): *Pozitif psikoterapi: yeni bir yöntemin teori ve pratiği*. Berlin; New York. Springer-Verlag. 442 p.
- [3] **PESCHKIAN, N.** (2016). *Günlük yaşamın pozitif psikoterapisi*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 326 p. (ilk Almanca baskı 1977).
- [4] **PESCHKIAN, N.** (2016). *Pozitif Psikoterapi Teknikleri Olarak Doğu Hikayeleri*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 204 p.

# POZİTİF VE TRANSKÜLTÜREL PSIKOTERAPİ YÖNTEMİNİN GÖZÜNDEN KAZAKİSTAN HALKININ ZİHNİYETİ

**Aizhan Adilbayeva**

PPT Temel Danışmanı (Atyrau, Kazakistan)

E-posta: [mrsadilbayevaa@gmail.com](mailto:mrsadilbayevaa@gmail.com)



Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

Makale, Pozitif psikoterapi bağlamında Kazak kültürü ve zihniyetinin bir yansımalarını sunmaktadır. Yazar, geleneksel bir Kazak ailesinde doğup büyümüş, aynı zamanda Pozitif psikoterapide Temel danışmanlık yapan, Türkiye, Finlandiya, Güney Kore ve Rusya'da yaşamış ve çevrimdışı eğitim almış bir Kazak kadındır. Pozitif psikoterapi, transkültürel bir bakış açısına dayanan bir yöntemdir. Hem doğu hem de batı kültürlerini kapsar. Kazak halkının zihniyeti, değerleri, kültürü ve geleneği, Çatışma modeli, Denge modeli, birincil ve ikincil yetenekler ve Pozitif psikoterapinin aile tedavisi modeli kullanılarak makaleye yansıtılmıştır. Kazak halkının çoğu için temel çatışma kibar olmak ve gerçek duygu ve düşüncelerini söylememektir. Kazaklar arasında "çok konuşmak kötüdür" anlayışı yaygındır. Makalede Kazak halkının genel çatışma modeline bir örnek sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** pozitif ve transkültürel psikoterapi, Kazak zihniyeti, Kazak tarihi, Denge modeli, Çatışma modeli

## Giriş

Kazakistan Cumhuriyeti, 1465 yılında Zhanibek ve Kerei hanlarının Kazakistan topraklarındaki klanları tek bir ülkede birleştirmesi ve buna "Kazak hanlıkları" adını vermesiyle ortaya çıkmıştır. Kazak ulusu, Sovyetler Birliği Kazakistan'a gelmeden önce göçebe bir yaşam tarzına sahipti. Bu nedenle, Kazak geleneksel yaşamının çoğu sığır yetiştiriciliğine bağlıdır. Kazak zihniyeti Batı'dan ziyade Doğu düşünce tarzına daha yakındır. Ancak, küreselleşme ülkenin gençleri üzerinde etkili oluyor. Kazak halkı için kültürler arasında hiçbir engel yoktur. Aynı zamanda gençler vatansever olma ve eski Kazak kültürünü modernize etme eğilimindedir. Bugün Kazakların yaşam tarzı

Örneğin, eski Kazak imgeleri içeren kıyafetler moda oldu.

Pozitif psikoterapi, transkültürel bir bakış açısına dayanan bir yöntemdir. Dünyanın hem doğu hem de batı kültürlerini kapsar. Yazar Nossrat Peseschkian'ın da dediği gibi, doğu bilgeliğini ve batı rasyonalizmini kullanmak daha iyidir. Psikoterapilerinde hastaları iyileştirmek için bir araç olarak doğu hikayelerini kullanır.

Kazakistan nüfusunun zihniyeti doğu kültüründen geldiği için, çocuklardan yaşlılara kadar herkese bir şeyler öğretmek ve açıklamak için doğu hikayeleri çok yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu kültürlerarası psikoterapideki yöntemlere denge modeli üzerinden bakacak olursak, Kazak halkı temas ve gelecek alanlarına daha fazla değer verme eğilimindedir.

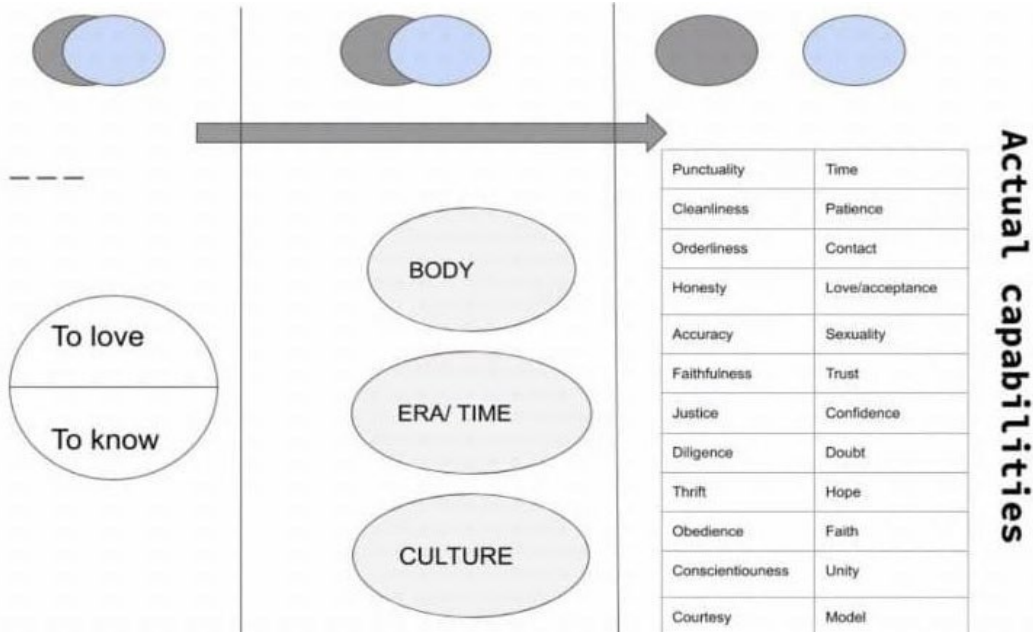


İslami yaşam tarzının Kazak topraklarına geldiği 8. yüzyılın sonlarında insanlar Arap alfabesiyle yazıyordu ve 13. yüzyılda kullanılan alfabe Latin harflerine dönüştü. 1940'lardan günümüze kadar Kiril alfabesi kullanıldı. Tüm bu değişimler sırasında, insanların yeni bir tür veya alfabeye hakim olması zor olmuştur. Her şeyi ezbere öğrenme eğilimindedirler ve bilgiyi şiirler, atasözleri okuyarak, hikaye anlatarak ve şarkılar söyleyerek aktarırlar. Kazak ulusunun pek çok yazarı, şairi, şarkıcısı ve hatibi vardır. Doğu hikayelerini psikoterapide kullanma yönteminden etkilenmemin ana nedenlerinden biri de bu. Biz hikayelerle büyüdük. Bir Kazak anne çocuğuna kötü bir şey yaptığını anlatmaya çalışırken bile Kazak atasözlerini ve hikayelerini kullanır.

## Metodoloji

Yöntemin kültürlerarasılığı aynı zamanda bir kişinin ve ailesinin değerlerine de işaret etmektedir. Bunu toplum için göstermeye çalışacağım. Bu, Kazak kültürünün ve zihniyetinin pozitif psikoterapi bağlamındaki yansımasıdır. Ben Kazak bir ailede doğmuş ve büyümüş, tüm geleneklere ve zihniyete sahip bir Kazak kadınıyım. Ayrıca, Türkiye, Finlandiya, Güney Kore ve Moskova gibi yerlerde yaşamış ve çevrimdışı eğitim almış bir pozitif psikoterapi temel danışmanıyım.

Pozitif psikoterapi yönteminin çatışma modeli, denge modeli, birincil ve ikincil yetenekler ve aile tedavisi modelini kullanarak Kazak halkının zihniyetini, değerlerini, kültürünü ve gelenegini yansıtmaya çalışacağım.



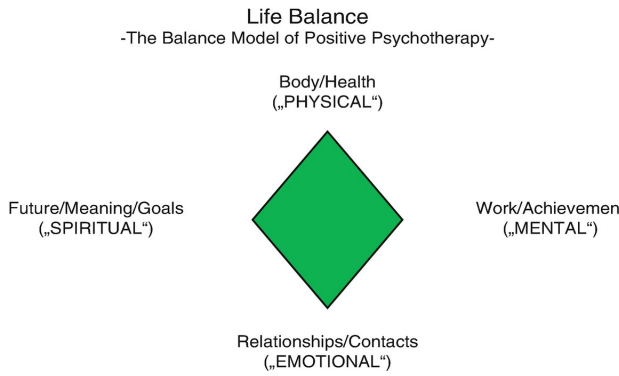
Şekil 1. Gerçek kapasiteler Gerçek kapasiteler (Peseschkian, 2016'ya göre)

Pozitif psikoterapi, bir kişinin iki ana yetenek kategorisini dikkate almayı önerir (Şekil 1.), bunlar sevgi ve algıdır. Bir kültürde bebeklerin nasıl yetiştirildiğine bakarsak, o ulus için hangisinin daha önemli olduğunu görebiliriz. Bebekler, aileden olmayan diğer insanlardan korunmak için bir barınakta beşikte yatırılır. Kazakların evlerinde çok sayıda misafir olduğu için, burada Kazakları tanımlarken ana faktörlerden biri olarak "Nezakat" e vurgu yapabiliriz. Ancak, yeni evli bir anne de bir şekilde sınırlıdır, bebeğini her an kucağına alamaz, çünkü bebek beşiğinde bağlıdır. Anne bebeğini büyütüyor

Çocuğu kucağına almadan. Bebek her şeyi duyuyor, annesini kokluyor ama bağımsız bir yerde yatıyor. Kazak çocukları doğuştan bağımsız oldukları için annelerine ve ailelerine fiziksel olarak bağlı değiller. Ancak, çok vatanseverler ve ailelerine her zaman ahlaki bir şekilde bağlılar. Örneğin, çok kolay adapte olabildikleri için yurtdışında veya evlerinden uzakta başka bir şehirde rahatlıkla okuyabilirler, ancak aileleri, ülkeleri ve uluslarıyla bağlarını asla koparmazlar. Her şey "beşikten" başlıyor aslında.



Kazak ebeveynler ise çocuklarını bir görev olarak gördükleri ve onları şımartmaktan çok korktukları için genellikle ilk çocuklarını büyütmeleri için kendi ebeveynlerine verirler. Dolayısıyla, ailenin ilk bebeği genellikle büyükannesi tarafından büyütülür. Bu nedenle ebeveynler ilk doğan çocuğa kolay kolay beddua edemez ve en büyük çocuk küçüklerin gözünde büyük saygı görür. Kazak halkı için ana değerlerden biri, pozitif psikoterapideki "İtaat" ikincil yeteneği ile karşılaştırılabilir olan "büyüklere saygı duymaktır". En büyük çocuğun en küçüklere karşı kendi görevleri vardır, Kazaklar onlara "bir arabanın en ön tekerlekleri" derler, birbirlerinin sağlam bir "ön tekerleklere" sahip olmalarını isterler, çünkü arka tekerlekler zaten onları takip edecektir. Yöntemin bir diğer özelliği de "Sorumluluk" tur.



**Şekil 2. Denge Modeli Denge modeli (Peseschkian, 2016)**

Kazak ulusu Batılı uluslara göre daha manevi ve duygusaldır. (Şekil 2). Yaşam tarzı daha çok temas ve anlam odaklıdır. Bununla birlikte, Kazak halkı çok çalışma eğilimindedir, kolayca sıkılırlar veya "kıyıcı rahatlatmayı" severler. Bu yüzden bu insanlar kendilerini çoğunlukla tembel olarak adlandırmaktadır. Kazakistanlı çalışan insanların çoğu yapmaktan, uygulamaktan ziyade "düşünme mesleklerinde" parlaktır. Onlar iyi birer ideologdur. Yaşamın fiziksel alanı bağlamında, göçebe köklere sahip yaşam tarzı, sığır yetiştiriciliği kuralları ve vücudun ihtiyaçlarına yönelecek zaman veya enerji yoktu. Örneğin, koyun yetiştirirken bir kişi ata biniyor. Kişi Kazak kıyafeti giydiğinde

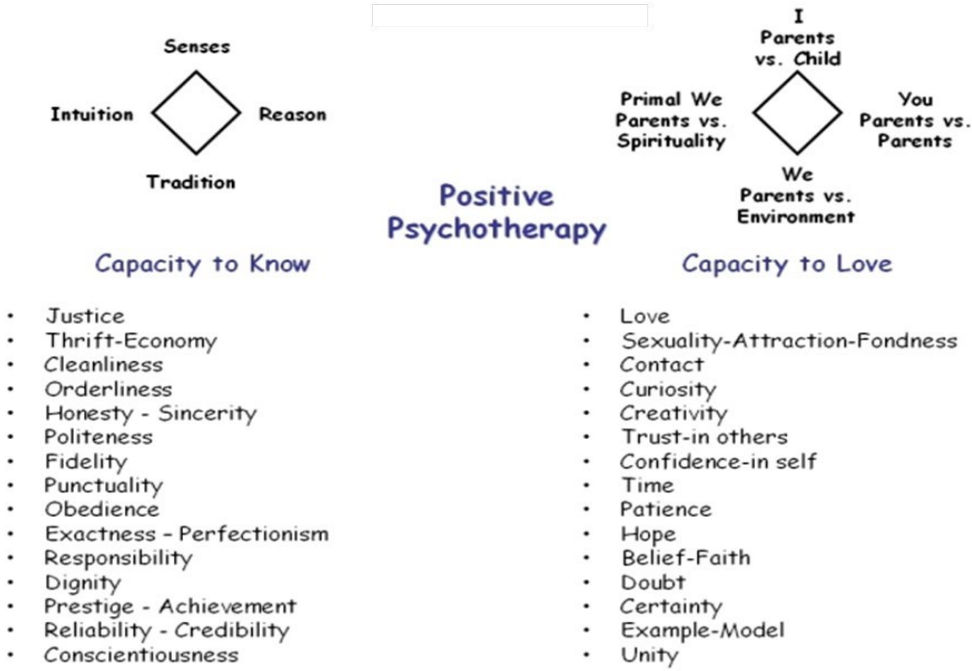
ulusal kıyafet ve aksesuarlar omuriliği düz ve karnı sıkı tutar. Avcılar okçuluk ve kartal fırlatarak gözlerini, kollarını ve bacaklarını sağlıklı tutarlar. Kazak halkı inek, koyun ve at eti yer. Etin kasları geliştirdiğine, çorba içmenin cildi iyileştirmeye yardımcı olduğuna inanırlar. Bu nedenle Kazakistan'dan çok sayıda boksör ve sporcu var. Çok sayıda boksörümüz var ama çok az sayıda futbolcumuz var.

Başarı alanı olan işyerinde, çoğu Kazak profesyonel para için değil, güç ve unvan için çalışmaktadır. Bu nedenle, çok düşük bir maaşa ancak yüksek bir unvana sahip olabilirler. Öğretmen, doktor, bilim adamı, bakan olmak, serbest meslek sahibi ya da iş adamı olmaktan daha onurludur.

Kazak halkı için rasyonel olmak tercih edilse de biz duygusal bir milletiz. Bu nedenle çok sayıda sanat profesyonelimiz, ünlü sanatçılarımız, şairlerimiz, yazarlarımız, dansçılarımız, şarkıcılarımız ve bestecilerimiz var.

Son olarak, "Maneviyat" konusunda, Kazak ulusu çok batıl inançlıdır. Kimsenin nedenini bilmediği ancak binlerce kazanç sıralayabileceği birçok gelenek vardır. Bunlardan biri de "karma" dır ve "Adalet" yeteneğinin önemini nedeni de budur.

Kazak halkının çoğu, ebeveynlerinin ve ailelerinin yaşadığı gibi yaşamaya alışkın olduğundan, çatışmaların çoğu ebeveynler ve çocuklar arasında yaşanmaktadır. Her ne kadar çatışmalar yaşansa da, çoğu insan yaşam tarzındaki değişiklikler karşısında büyük zorluklar yaşıyor. Bir keresinde çocuk yetiştirme ve Kazak gençlerle nasıl iyi iletişim kurulabileceği hakkında bir seminer veriyordum. Bir ilkokul öğrencisinin babası onlara yabancı edebiyattan bahsetmemeyi savunuyordu. Şöyle dedi: "Kimse çocukluğunda babası dövdüğü için ölmedi ya da orada anne olarak oturan kadınların hiçbiri kötü insan olmadı". Aslında bu babayla aynı şeyden bahsediyorduk ama farklı şekillerde. Pozitif psikoterapi yöntemini yabancı temelli değil kültürlerarası olarak anlatmaya başlamamın hikâyesi budur. Kazaklarla çatışma modelinin genel bir örneği Şekil 4'te verilmiştir.



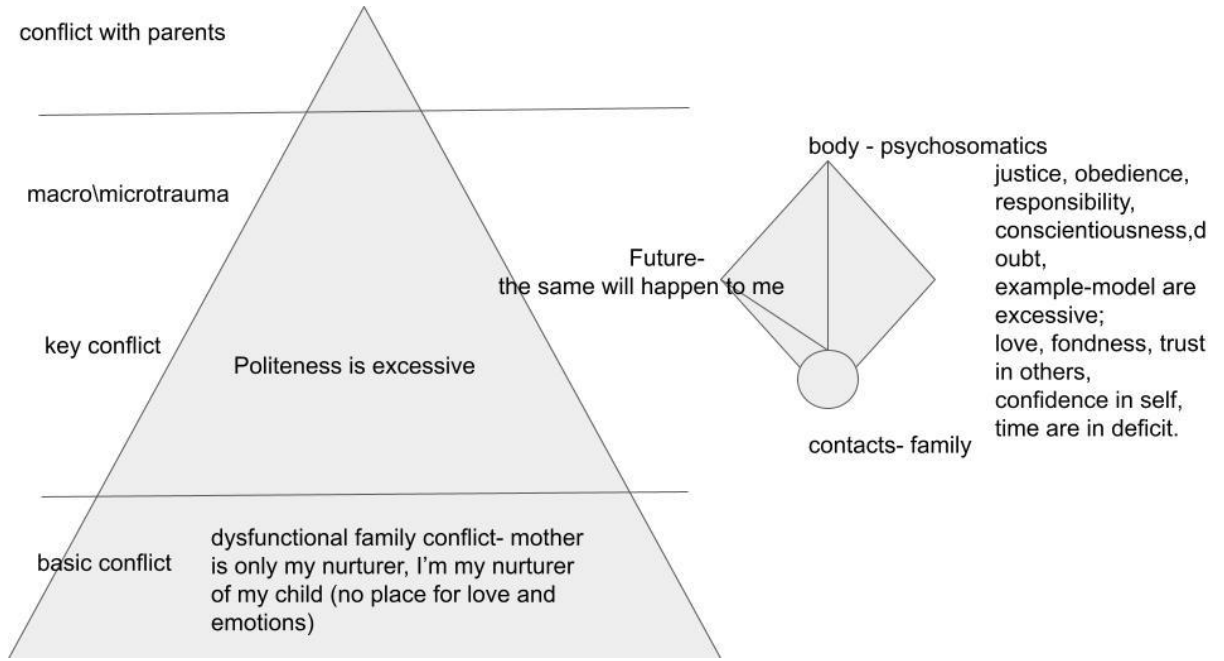
Şekil 3. Ana PPT kavramları ve modelleri Ana PPT kavramları ve modelleri (Peseschkian, 2016'ya dayanarak)

Şekil 4 için, orta yaşlı veya hatta genç bir Kazak erkeği veya kadını hayal edin. Evli olabilir ya da olmayabilir, fark etmez. Her iki durumda da ebeveynleriyle sorunları olabilir. Çoğunun kronik sağlık sorunları var, özellikle de kişi duygularını ve hislerini sözlü olarak ifade edemediğinde ortaya çıkarlar. Bunun nedeni zihniyetimizde bu tür kelimelere yer olmamasıdır. Konuşmayı seviyoruz, sosyaliz ama duygularımız hakkında konuşmuyoruz. Kazak kültüründe bu pek iyi bir şey değil. İnsanlar bununla çoğunlukla Süblimasyon yoluyla başa çıkıyor. Şarkılar söylüyorlar, resimler çiziyorlar, şiirler, romanlar ve kitaplar yazıyorlar. Eskiden kızlar evlendikten sonra ebeveynlerinin evlerini ziyaret edemez ve onlara hiçbir şey söyleyemezlerdi, bu yüzden duygularını ifade etmek için ebeveynleri için halılar dikerlerdi. Kazak kültürü sadece Dombra adı verilen bir müzik aleti ile tanımlanır, dombra üzerinde 'kuis' çalarlar ve bu sözsüz bir müziktir. Özellikle "kötü haberler" insanlara bu 'kuis'ler tarafından ifade edilirdi. Savaşa giden oğlunun ölümünün yaklaştığını hisseden bir 'han' (imparator) hakkında bir hikaye vardır. Kendisine bu "kötü haberi" getirecek herhangi bir kişiyi öldürmekle tehdit etmiş. Haberci haberi bu "kui" (sözsüz müzik) aracılığıyla iletmiş, tabii ki

Kulağa çok dramatik geliyor, imparatorun oğlunun nasıl öldüğünü de ifade ediyor. Bu, Kazak halkı arasında "Samimiyet" yeteneğinin eksikliğinin bir başka örneğidir.

Eğer samimi olmak isterlerse, bu itaatsizlik, saygısızlık olarak kabul edilecektir. Bu nedenle, Kazaklar arasındaki psikosomatik vakaların çoğu Astım, Kronik öksürükler, Alerjiler, Cilt sorunları (Hassas Sevgi Eksikliği), tiroid sorunlarıdır.

Yukarıda gösterilen Kazaklar Arasındaki Çatışma Modeli, Temaslar Alanındaki Çatışmanın psikosomatik ifade yoluyla bedeni etkilediğini ve Gelecek Alanına da gittiğini göstermektedir. Bu, gençlerin ebeveynleriyle aynı hayatı yaşama korkusudur ve Başarı Alanına kaçarlar. Ebeveynleriyle yaşadıkları gerçek bir çatışmadan sonra çoğunlukla gergin, korkulu ve saldırgan olurlar. Bununla başa çıkabilmek için çok çalışırlar ve çoğunlukla başarılı olurlar. Ebeveynleriyle olan ilişkilerini başarılı, zengin ya da ünlü olmaktan gurur duymalarını sağlayarak tamamlarlar. Sorun, ebeveynlerinin ölümü ya da onlardan uzakta yaşamaları nedeniyle ebeveynlerinden ayrılmak zorunda kaldıklarında başlar çünkü hayatları ebeveynlerinden onay almak üzerine kurulmuştur.



Şekil 4. Kazak halkının çatışma modeli Kazak halkının çatışma modeli (Peseschkian, 2016'ya dayanmaktadır)

## Tartışma

Kazak ulusu Aştan ziyade Algıya odaklanılır. Onların yaşam tarzı /Temaslar ve Ruhsallık Alanları. Çatışmaları en çok Temaslar Alanında ve Duygusal ve Bedensel alanların işlenmesinde meydana gelmektedir. Eksik olan yetenekler sevgi, düşkünlük, başkalarına güven, kendine güven, zaman ve dürüstlük; fazla olan yetenekler ise adalet, itaat, sorumluluk, vicdanlılık, şüphe ve başkaları için model/örnek olmaktır. Buradaki temel çatışma kibar olmak ve gerçek duygu ve düşüncelerini söylememektir. Temel çatışma, ebeveynlerinizin sizinle etkileşimi üzerine inşa edilen "ben" alanında "ebeveynlerinizle aynı şeyi yaşamaktan korkmak" veya "ebeveynlerinize yaptıklarınız size de olacak" şeklinde ortaya çıkmaktadır. Muhtemelen Kazak halkının Sevgi ihtiyacı tatmin edilmemiştir. Öte yandan, tüm başarıları Algı ihtiyaçlarının karşılanması üzerine inşa edilmiştir.

## Sonuçlar

Düşüncemin daha fazla çalışmaya ihtiyacı olmasına rağmen, kendi kültürümü ve pozitif psikoterapi hakkındaki bilgilerimi kullanarak analiz etmeye çalıştım, ayrıca danışmanlık deneyimimi de kullandım. Kazak ulusu diğer ülkelerde yaygın olarak bilinmemektedir.

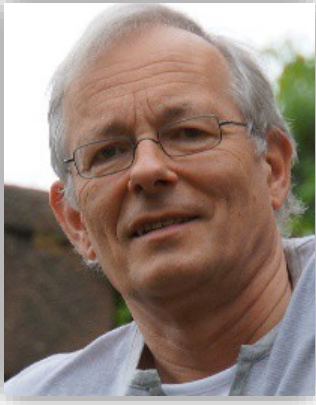
Rusya, Kırgızistan, Tacikistan, Özbekistan, Çin, Avrupa'dan Türkiye ve Moğolistan'ın sınır komşuları dışındaki ülkeler. Bu düşünceyi yazmaya çalışmamın ana nedeni budur. Bu yöntemin Kazakistan'da da yaygın olarak kullanılmasına yardımcı olmak istiyorum.

Kazak ulusu yeni şeyler öğrenmeye çok açık, çünkü gelişmek ve ilerlemek isteyen çok sayıda insan var. Yukarıda da söylediğim gibi, Kazak halkı algılama yeteneğine odaklanmıştır. Hayatları boyunca çok çalışırlar, kitap okurlar, bilimle uğraşırlar ve ders çalışırlar. Bu daha çok Sevgi Yeteneğinin büyük eksikliği nedeniyle Başarıya kaçış gibidir. Terapi seanslarının tedavi ettiği en büyük ihtiyaç budur.

## Referanslar

- [1] DRAZHEVA, E. (2021). Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Yöntemi Gözüyle "Ayrılık Anksiyetesi" Olgusunun Ön Çalışması. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1, No. 1, s. 22-26. DOI: <https://doi.org/10.52982/ikj137>
- [2] PESCHKIAN, N. (2016). *Günlük yaşamın pozitif psikoterapisi*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 326 s. (ilk Almanca baskı 1977).
- [3] PESCHKIAN H., REMMERS A. (2020). *Pozitif Psikoterapi: Bir Giriş*. içinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji, (pp. 3-9). Springer, Cham.

# AKTARIM VE KARŞI AKTARIM



## Arno Remmers

M.D., psikoterapist, Uluslararası PPT  
Eğitmeni  
Wiesbaden Psikoterapi Akademisi'nde  
(WIAP) özel öğretim görevlisi ve  
süpervizör (Wiesbaden, Almanya)  
**E-posta:** [arno@arem.de](mailto:arno@arem.de)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Psikodinamik terapistler, terapötik ilişkilerdeki kişilerarası deneyimi, danışanın rahatsızlığının bilinçaltı arka planını anlamak, teşhis, tedavi planları, müdahaleler ve süpervizyon için kullanırlar. Makalede aktarım ve karşı aktarım tanımlanmış ve açıklanmıştır. Sunulan makalede, terapistin beş becerisi, kişinin aktarımdaki kendi duygularını algılamasıyla başlayan terapinin beş aşamasında ayırt edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** aktarım, karşı aktarım, pozitif psikoterapi, terapinin beş aşaması

## Giriş

*"Her insan deneyimlerini aktarır  
yeni durumlara ve insanlara bilinçsizce  
adapte olurlar ve her hasta kendi  
terapist".  
(Gerd Rudolf 2004 s. 142)*

Çatışma, bir bireyin ya da Psikodinamik terapistler, terapötik ilişkilerdeki kişilerarası deneyimi, bir danışanın rahatsızlığının bilinçaltı arka planını anlamak, teşhis, tedavi planları, müdahaleler ve süpervizyon için kullanmak için kullanırlar. Terapistte ortaya çıkan duygular, beden duyuları, harekete geçme dürtüleri veya eski ilişkilerin ve kişilerin anıları, ayrıca terapistteki sezgisel hayaller ve fanteziler, etkileşimli aktarım ve karşı aktarım sürecinin konularıdır. Terapistteki çoğunlukla bilinçaltı veya bilinç öncesi hisler karşı aktarım olarak tanımlanır. Bunlar, terapistin kendi fikirlerinin ve yaşam deneyimlerinin ve karşılaşmaya özgü olanların bir karışımını temsil eder

ilebu benzersizistemicisi.

içeriği

Karşı aktarım belirli bir konuyu, bir çatışma içeriğini, bir ilişki örüntüsünü veya danışanın ve danışanın belirli özelliklerini temsil edebilir. terapistin kişilikleri.

Aktarım, bir danışanın bilinçsizce terapisti, danışanın önceki yaşamındaki bir durum ya da kişiyle karşılaştırılabilir bir şekilde hisseden, hareket eden, etkileşime giren ve tepki veren bir kişi olarak algılaması olarak tanımlanır.

Aktarım ve karşı aktarım içeriklerinin sözelleştirilmesi, terapötik etkileşimde bilinçaltında yansıtılan ve yeniden sahnelenen çatışma içeriklerini ve kişilik yapısını, direnç ve savunma mekanizmalarını, belirli ilişki kalıplarını ve gelişim aşamalarını anlamaya ve bunlarla çalışmaya yardımcı olur.

## Metodoloji

**Aktarım**, bilinçsizce terapistte yansıtılan önceki etkileşimlerin deneyimlerini yansıtır. Aktarım her şeyden önce **bastırılmış beklentileri, korkuları, özlemleri ve arzuları** içerir,

**deneyimler, dürtüler, ilişki ihtiyaçları, ilişki kalıpları ve etkileşim stereotipleri.**

Kendinize soracağınız aşağıdaki sorular tipik aktarım kalıplarını tanımak için uygundur:

- Karşı tarafım bende **kimi** görüyor, terapide karşı tarafım için nasıl/kim olacağım? (Rol, aile takımıydı, referans kişi)
- Karşımdaki kişi, diğer bazı kişilerde olduğu gibi bende de **ne** görüyor? (İçerik, çatışma konuları, ilişki kalıpları)
- **Karşımdaki kişi** başkalarından olduğu gibi benden de ne **bekliyor**? (İstekler, ihtiyaçlar, korkular)
- Hastamın hangi tepkileri terapötik durumla ilişkili olarak bana uygunsuz çarpıtılmış ya da anlaşılmasız geliyor?
- Hastam, terapötik durumumuz veya terapist olarak benim için de geçerli olabilecek üçüncü tarafların duyguları, istekleri veya görüşleri hakkında konuşuyor mu?

Aktarımı tanımak için diğer kişiye meydan okumak terapinin konusudur:

- Kişim ve karşılaşmamız hastaya hangi duyguyu, hangi kişiyi, hangi olayları, hangi istek ve korkuları hatırlatıyor? (Duygulanımlar, durumların ve kişilerin tanınması).

Aktarım ve etkileşimin analizi, hasta ve terapistin eskiden yardımcı, koruyucu, belirli durumlar için işlevsel olan ancak bugün işlevsiz ilişki kalıplarına dönüşebilen mevcut ilişki kalıplarının önemini farkına varmasını sağlar. Bunların içerdiği beklentiler, deneyimler, çatışma içerikleri de terapide yetenekler olarak görülebilir ve böylece yeni kaynaklar haline gelebilir. İlgili soru, örneğin, "Hayatınızda ne zaman bu deneyim size yardımcı oldu, faydalı oldu, sizi bir şeyden korudu? Bu şekilde, etkileşim kalıpları da birbirleriyle karşılaşmada birlikte tanınabilir ve nihayetinde terapötik ilişkide değiştirilebilir.

*Aktarım "modellerle" (Freud 1912), baba, anne, erkek veya kız kardeş imajoları gibi "hayallerle" bağlantılıdır... Freud, hastanın "doktoru, hastanın Çimdiye kadar oluşturduğu psikik serilerden birinin içine soktuğunu" vurgular (Laplanche ve Pontalis 1972). - Arlow (1979): Aktarım fenomeni, hastaların terapötik ilişkinin doğası gereği muğlak olan gerçekliğini, erken dönem bağlanma figürleriyle olan özellik benzerliği açısından çarpıtıldığı kayda değer bir katılıkla karakterize edilir. - Aktarım, "başka bir kişiyle ilişkili olarak ortaya çıkan ve kişinin bilgisi dışında, bazı özellikleriyle kişinin kendi geçmişindeki önemli bir figürle olan ilişkisinin bir tekrarını temsil eden belirli bir yanılsamadır" (Sandler ve ark. 1996, Wöller'den aktaran Kruse 2001). Terapötik durumun "burada ve şimdi "sinde aktarıma yapılan vurgu, Gill ve diğerlerinden (1982) bu yana ön plandadır. - Kohut (1971): Yansıtıcı kendilik nesnesi aktarımları, hastaya geribildirim yoluyla kendiliğin gelişmeye devam edebileceği bir kendilik nesnesine duyulan ihtiyaçtan kaynaklanır. Bu, terapistin hastayı kendisinin bir parçası olarak hissettiği bir kendilik nesnesi karşı aktarımıyla sonuçlanabilir. Fosshage (1994): "Tedavide de hasta kendilik nesnesi ihtiyaçlarıyla gelir... ve er ya da geç bunları terapistin gelişimi destekleyecek şekilde ele alacağı beklentisiyle terapistte yöneltir." "Aynı zamanda hasta, analistle olan ilişkisinde olumsuz deneyimlerinin tekrarlanabileceği korkusunu da taşır, bazı hastalar neredeyse bunu bekler" (Hartmann H. P., W. Milch 2000'den sonra)*

*"Pozitif aktarım fenomeni: Terapisti daha yakından tanımadan ona olumlu özellikler atfedilmesi....*

*Negatif aktarım fenomeni: Hasta terapistin kendisini söylediklerinden dolayı kınayacağını, hor göreceğini ya da ciddiye almayacağını bekler....*

*Erotize edilmiş aktarım fenomeni: hastanın terapist tarafından arzulanma ya da kendisini çekici bir cinsel partner olarak sunma inancı" (Wöller W, J. Kruse 2001'e göre).*

**Karşı aktarım**, terapötik bir karşılaşma vesilesiyle terapistte ortaya çıkan ve bu karşılaşma için tipik olan tüm hisleri, eylemleri, iletişim kalıplarını ve çağrışımları içerir.

Bir karşı aktarım algısı aşağıdaki gibi sorularla gündürülebilir:

- Bu hasta bende neyi tetikliyor?
- Bu kişiyle birlikteyken ne düşünüyorum, normalden farklı olarak ne yapıyorum?
- Bu kişiyle etkileşimde normalden farklı olarak ne deneyimliyorum?



- Bu hasta ve kendim için ne diliyorum, ne gibi fantezilerim var?
- Hasta ve kendim için neden korkuyorum?

Karşı aktarımın algılanma biçimleri:

1. Duyguların fiziksel algısı, duruş, vejetatif reaksiyonlar
2. Kişinin kendi eylem kalıplarını, terapötik düşüncelerini bu karşılaşmaya özgü olarak algılaması.
3. İletişim kalıpları ve beden dili karşılaşması
4. Fanteziler, imgeler, arzular, sapmalar, korkular, önceki karşılaşmaların anıları veya kişinin hayatının bölümleri.

Karşı aktarım uyumlu ve tamamlayıcı duygu ve fantezileri içerir. Uyumlu karşı aktarım, karşı tarafla birlikte ortaya çıkan duygu ve fantezileri tetikler. Tamamlayıcı karşı aktarım fenomenleri, karşı tarafta engellenen (çatışma ve savunma durumunda) veya karşı tarafça hiç ifade edilemeyen (yapısal kısıtlama durumunda) karşıt duygu ve düşünceleri gösterir.

Bilinçsizce savunulan, tabulaştırılmış, içsel olarak onaylanmış çabalar, terapistte, karşı aktarımda, tam da hastanın içerik ve fanteziler olarak savunduğu şeyleri uyandırabilir. Çatışmayla ilgili terapide, bunlar bir tema olarak diğer kişiye sunulabilir. Ancak daha da önemlisi, terapistin kendisi için karşı aktarımın anlamını yansıtmaması, bu olguların farkına varmasıdır; böylece deneyimler, karşı aktarım içerikleri hastayla sözelleştirilme bile, etkileşimin sonraki seanslarda değiştiğini gösterir. Bu şekilde, hastanın savunmanın üstesinden gelmesi, şimdiye kadar uygun bir algıyı ve durumlarla ve çabalarla başa çıkmayı engelleyen gerçek arzuların, korkuların, duyguların ve anıların farkına varması mümkündür.

Laplanche ve Pontalis (1972): **Karşıaktarım "analistin analitiğine ve özellikle aktarımına verdiği bilinç dışı tepkilerin bütünüdür"** İngiliz Okulu (Melanie Klein, Paula Heinemann Joseph Pearl King): **Karşıaktarım artık bir engel olarak değil, hastanın inkar edilmiş veya bastırılmış duygulanımlarının önemli bir göstergesi olarak görülür (Hartmann H. P., W. Milch 2000'den sonra).**

Rudolf (2004)

**"...nevrotik hastalara karşı aktarımda düzenli olarak ortaya çıkan şey: Hastaya karşı belirli bir rol üstlenme fikri, hastanın kendi rolüyle bağlantılı olarak ilişkisel bir figür oluşturur: birbirini onaylama, birbirine rakip olma, birbirine kur yapma ve erotikleştirme, birbirini cezalandırma veya ödüllendirme, birbirini önemseme."**

Sözde "kişilik bozukluklarının" yapıyla ilgili terapisinde, genellikle çok yoğun olan karşı aktarımlar kontrol altında tutulmalıdır ve hastanın yapısal ihtiyaçları hakkında önemli bilgilerdir. Örneğin, karşı aktarımda ilgi, sabır, koruma, sevgi, yakınlık, bağlanmayı tetikleyen olumlu duygular gibi ebeveynler için mümkün olmayan şeylere veya karşı aktarımda örneğin reddetme, mesafe veya öfkeyi tetikleyen ebeveynlerde de var olan olumsuz duygulara atıfta bulunurlar. Burada, bir çocuğun ebeveynlerine yönelik varoluşsal bir ihtiyacı olarak birincil gerçek yeteneklerin önemi ortaya çıkmaktadır - karşı aktarımın yoğunluğu, bilinç dışı bir çekicilik ve bunun arkasındaki varoluşsal korku ve saldırganlık tarafından taşınır ve bunlar terapötik duruma aktarılır.

Rudolf (2004):

**"Yapısal olarak kırılğan hastalardaki karşı aktarım hisleri, hastanın ötekiliğine, genellikle tuhaflığına atıfta bulunur: Bu hasta çok farklı, anlaşılması zor, yer yer tekinsiz, tehditkar ve ürkütücüdür."**

arşıaktarım analizi hasta ve terapistin etkileşimin aktarılan ve bastırılan unsurlarının farkına varmasını sağlayarak terapötik ilişkinin etkili "düzeltici duygusal deneyimini" (Alexander 1937) destekler **Bir karşı aktarım algısı**, hastanın psikodinamiği ve sosyodinamiği ile ilgili ve hastanın psikodinamiği ve sosyodinamiği ile ilgili **duygulanım, duygu, yetenek, istek, arzu, kaygı, taslak eylem, savunma, ilişkisel örüntü, çatışma içeriği** açısından kavranabilir. aktarım kalıpları.

H. Faller 2000'e göre, karşı aktarımın boyutsal olarak

farklılaştırılmı ştır:



1. "**Sempati**" faktörü: hayranlık, erotik çekim, hayranlık, sempati, ilgi.
2. "**Yardımseverlik**" faktörü: şefkat, endişe, yardım etme isteği, aktif olma ihtiyacı, keder.
3. "**Öfke**" faktörü: sınır çizme ihtiyacı, kızgınlık, **öfke**, gerginlik duyguları.
4. "**Umutsuzluk**" faktörü, suçluluk duyguları, güçsüzlük duyguları.
  - Pozitif karşı aktarım: Diğer birçok hastaya göre daha yüksek sempati puanları ve yardımseverlik, orta düzeyde öfke puanları.
  - Zayıf karşı aktarım: Az sayıda karşı aktarım duygusu (ilk muayenelerde yaygındır).
  - İkircikli karşı aktarım: Eşzamanlı yardımseverlik, öfke ve az sempati (daha nadir)
  - Negatif karşı aktarım: Çok az sempati veya yardımseverlik, diğer yandan öfke (nadir).

## Tartışma

Hastanın aktarımı yoluyla terapist, terapi seansından önce, seans sırasında ve hastayla karşılaşmasının geçmişine bakıldığında zaman zaman farklı algılanan belirli bir **role bürünür**. Bilinçdışı rol varsayımı genellikle sadece seanstan sonra veya süpervizyonda bilinçli hale gelir ve hastanın daha önceki sahnelerinin yeniden canlandırılması olabilir. Rol, işlevi ve içinde ortaya çıkan içeriklerle tanımlanabilir.

**Terapi seansına başladığımda kendimi hangi rolde deneyimliyorum?**

**Oturumda nasıl bir rol üstleniyorum?**

**Geriye dönüp baktığımda, terapi seansında nasıl bir rol üstlendim?**

İlk başta hastaya karşı hep "anne şefkati" ya da "baba güveni" hissediyorsam, bir "kardeş rekabeti" ya da "büyük kardeş rolü" içindeysem, bunu daha yakından ayırt edebilirim: Ne tür bir bakım kastediliyor? Ne tür bir güven ya da itimat söz konusu? Sabrım mı gerekiyor, zamanım mı?

Eylem mi yoksa adalet duygum mu gerekli? Bir rol model olarak görülüyor muyum? Gerçek beceriler, role özgü olanı tanımlamak için uygundur.

Terapistin **beş becerisi**, kişinin aktarımdaki kendi duygularını algılamasıyla başlayan terapinin beş aşamasında ayırt edilmelidir.

1. Gözlem ve mesafe:

Hastayı bir kabul atmosferinde sabırla ve empatiyle dinleme, hastayı ve semptomun işlevini anlama ve başka bakış açıları ekleme becerisi: Bu empati ve mesafe koyma becerisi, ortaya çıkan duyguları algılama ve onları isimlendirme becerisi ile ilgilidir. Terapide bu, bağlılık, yeni başlayan güven, umut ve konum değişikliği aşamasına karşılık gelir.

2. Farklılaştırma ve envanter:

Kesin sorular sorma, içeriği tanımlama, öncülleri, psikodinamikleri, teşhisleri, etkileşimleri ve olasılıkları tanımlama becerisi. Burada gerekli olan, eleştirel ve analitik beceriler ve aktarımda ortaya çıkan duyguları yetenek, çatışma içeriği ve ilişkisel kalıplar kavramlarına dönüştürme ve bunları hastanın geçmişiyle ilişkilendirme yeteneğidir. Çatışma ve kendi kendine yardım potansiyelinin içerik tanımlaması yoluyla ayırt edildiği bu aşama, daha sonraki terapötik aşamaları hazırlar.

3. Hastanın durumunda ve çevresinde kaynak aktivasyonu ve teşvik:

Hastaya eşlik etme, onu güçlendirmek için yöntemler kullanma ve kendi kendine yardımını harekete geçirme becerisi: Hastanın kendi kendine yardım potansiyellerini harekete geçirmesi için geçici yardım olarak fiziksel, tıbbi, davranışsal, psikolojik, aile ve grup odaklı ve meditatif olanakların bilinmesi ve kullanılması. Hastanın kendisinde eksik olan duyguları geliştirme ve bunları tek taraflı duyguların yanına yerleştirme becerisi özellikle yapı odaklı tedavide gereklidir. Çatışma odaklı tedavide, savunulan duygular hastanın yüzleşebileceği tamamlayıcı karşı aktarımda ortaya çıkacaktır. Bu adım, kendi kendine yardım için kaynakların harekete geçirilmesiyle ilgilidir - hasta ve ailesi iyileşme sürecinin aktif katılımcıları haline gelir.

4. Çatışma çözme stratejileri:

Çatışmaları yapılandırılmış bir yaklaşımla hedefe yönelik bir şekilde ele alma ve hastanın değişen eylemler ve bunların etkileri konusundaki sorumluluğunu çözme becerisi Metodoloji ve danışmanlık; duygusal-duygusal değişimi açıkça eğitebilme

Hastayla birlikte olasılıklar ve değiştirilemez duygularla ve duygusal davranış biçimleriyle sorumlu bir şekilde başa çıkmasını sağlamak; karşı aktarımla bağlantıyı tanımak ve bunu süpervizyona getirmek (Ayarlama, başa çıkma, sözel ve aktif içerik temelli çatışma yönetimi, aile terapisi).

#### 5. Hedef genişleme:

Çatışma yönetimi terapisi sonrasında geleceğe odaklanabilme: Kendi kendine yardımcı etkili bir şekilde öğretmek ve hastanın bağımsızlığını sağlamak.

Hastanın bilinçli olarak duyularını deneyimlemesini ve ilişkilerdeki içeriklerini farklılaştırmasını sağlamak (Kopma aşaması, sorunları ve terapiyi yeni bir başlangıç için bir şans olarak görme, tek başına kendi kendine yardım).

### Sonuçlar

Aktarım, bir danışanın bilinçsiz olarak terapisti daha önceki yaşamındaki bir durum veya kişiyle karşılaştırılabilir bir duygu, hareket, etkileşim ve tepki veren kişi olarak algılanması olarak tanımlanır.

Aktarım ve karşı aktarım içeriklerinin sözelleştirilmesi, terapötik etkileşimde bilinçaltında yansıtılan ve yeniden sahnelenen çatışma içeriklerini ve kişilik yapısını, direnç ve savunma mekanizmalarını, belirli ilişki kalıplarını ve gelişim aşamalarını anlamaya ve bunlarla çalışmaya yardımcı olur.

Terapistin beş becerisi, terapinin beş aşamasından başlayarak ayırt edilmiştir

aktarımda kişinin kendi duygularının algılanması

### Referanslar

- [1] **BOESSMANN, U., REMMERS, A.** (2011). İlk röportaj, dpv.
- [2] **BOESSMANN, U., REMMERS, A.** (2016). *Leitfadendertiefenpsychologisch fundierten Richtlinientherapie*, dpv. [Derinlik psikolojisi temelli kılavuz terapi için kılavuzlar]. [Almanca]
- [3] **FALLER, H.** (2000). *Gegenübertragung und Indikationsstellung für Psychotherapie*[Karşıaktarım ve psikoterapi için endikasyon]. İçinde: Zschr. f. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 46. Jg., Heft 4. [Almanca]
- [4] **HARTMANN, H. P., MILCH, W.** (2000). *Aktarım ve Karşı Aktarım*. Psychosozial Verlag.
- [5] **KRAUSE, R.** (1996): Duygular Üzerine. Bir giriş. *Zsch. psychosom. Med.* No. 42, s. 195-204, ISSN 0340-5613.
- [6] **MENTZOS, S.** (2009). *Psikodinamik Ders Kitabı - İşlev İşlevsizliği*. Vandenhoeck&Rupprecht.
- [7] **REMMERS, A.** (2021). Olmak ya da Olmamak - Hamlet ve Psikoterapi Tekniği: Terapötik İttifak, Büyüme ve Etkili Terapi Hakkında. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1, No.1, s. 39-44. DOI: <https://doi.org/10.52982/ikj140>
- [8] **REMMERS, A.** (2022). Terapide Psikosomatik Ark. *The Global Psychotherapist*, Cilt 2, No.1, s. 69-73. DOI: [10.52982/ikj161](https://doi.org/10.52982/ikj161)
- [9] **RUDOLF, G.** (2004). *Yapısal Psikoterapi*, 1. baskı. 142 p.

# POZİTİF PSIKOTERAPİDE YANSITICI EKİP SÜPERVİZYONUNUN BÜTÜNLEŞTİRİCİ MODELİ



## Roman Ciesielski

Ph.D., M.D,  
Sertifikalı psikoterapist, süpervizör ve PPT eğitmeni  
(Wroclaw, Polonya),  
Polonya Psikoterapi Geliştirme Derneği Başkanı  
**E-posta:** [romcie66@gmail.com](mailto:romcie66@gmail.com)

Alındı 15.11.2022  
Yayın için kabul edildi 30.12.2022  
Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Bu makale, Nossrat Peseschkian'a göre Pozitif Psikoterapide kapsamlı eğitimlere uygulanabilen Bütünleştirici Yansıtıcı Ekip Süpervizyonu Modelini sunacaktır. Bu model, Polonya Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Merkezi'nde yıllardır başarıyla kullanılmaktadır ve uygulamada geçerliliği kanıtlanmıştır. İlhamını yapılandırıcılık, sistemik terapi ve Pozitif Psikoterapi'den almaktadır. Modelde önemli bir rol, ilkeleri Tom Andersen tarafından tanımlanan Yansıtıcı Ekibin metakomentleri tarafından oynanmaktadır. Modelin uygulanması için genel kurallar ve eğitim sürecinde kullanımının pratik yönleri tartışılacaktır. Modelin uygulanmasındaki deneyimlerden elde edilen sonuçlar son bölümde özetlenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** süpervizyon, eğitim süpervizyonu, yansıtıcı ekip, süpervizyon süreci, pozitif psikoterapi

## Giriş

Teori, uygulama ve öz deneyime ek olarak süpervizyon, psikoterapi mesleğindeki eğitim sürecinin dört ana ayağından biridir. Süpervizyon yalnızca eğitim sürecinin ayrılmaz bir parçası değil, aynı zamanda

ayrıca psikoterapiste eşlik eder τηρουνηουτ• aktif profesyonel çalışması. τημε•boyunca, psikoterapistin deneyimine ve professional çalışmasının farklı bağlamlarına ve mevcut ihtiyaçlarına bağlı olarak süpervizyonun şekli ve doğası değişebilir.

## Metodoloji

### 2.1. Gözetim görevleri ve türleri

Süpervizyon İngiliz Psikoloji Derneği (BPS, 2005) tarafından "aşağıdaki amaçlarla tasarlanmış" olarak tanımlanmaktadır

*Yansıtıcı becerileri geliştirmek, terapötik müdahalelerin etkinliğini en üst düzeye çıkarmak, etik kararları bilgilendirmek ve benlik kullanımının anlaşılmasını kolaylaştırmak amacıyla dürüstlük ve açıklık ortamında çok düzeyli destek sunmak".*

Temel olarak, psikoterapide süpervizyonun görevleri şunları içerir:

mesleki becerilerin geliştirilmesini teşvik etmek terapötik müdahalelerin etkinliğinin artırılması duygusal destek sağlamak etik ve profesyonel davranışların izlenmesi Bugün farklı denetim türleri amaçlanan hedeflere ve beklenen sonuçlara bağlı olarak ayırt edilir. Süpervizyon, terapötik süreçlere benzer şekilde bireysel veya grup şeklinde olabilir. Genellikle terapi seanslarının dışında gerçekleşir ve terapistin terapisinin gidişatı hakkında bir tür anlatımdır. Ancak yine de gerçekleşir,

Özellikle sistemik yaklaşımda, süpervizör aynanın arkasında kalarak terapi seansının gidişatını doğrudan gözlemler ve seans sırasında veya sonrasında süpervizyon için rehberlik sağlar. Danışma süpervizyonu, belirli bir vakanın bir kerelik tartışılmasını ifade ederken, süreç süpervizyonu belirli bir vakanın sonraki süpervizyon oturumlarında sürekli olarak analiz edilmesini içerir. Klinik süpervizyon, eğitim süpervizyonundan farklıdır, çünkü birincisi zaten kendi başına terapi seansları yürüten deneyimli bir süpervizörün ihtiyaçlarına cevap verirken, ikincisi profesyonel olarak yetkin olma yolunda ilerleyen biri için eğitimsel bir bileşendir.

### 2.2. Gözetim modelleri

Son zamanlarda, sistemik, psikodinamik veya bilişsel-davranışçı gibi klasik süpervizyon modellerine ek olarak, bütünleştirici modeller giderek daha popüler hale gelmiştir. Adından da anlaşılacağı üzere, bu tür modeller birden fazla teori veya uygulamadan ilham almaktadır (Haynes, Corey ve Moulton, 2003). Günümüzde var olan psikoterapi ve süpervizyon kavram ve yöntemlerinin zenginliği göz önünde bulundurulduğunda, çok sayıda bütünleştirici süpervizyon modelinin var olduğu varsayılabilir. Bunlar arasında en popüler olanları şunlardır:

1. Bernard'ın (1979) ayrımcılık modeli
2. Holloway'in (1995) sistem yaklaşımı
3. Ward ve House'un (1998) yansıtıcı öğrenme modeli ve
4. Greenwald ve Young'ın (1998) şema odaklı modeli (Haynes, Corey ve Moulton, 2003).

En güvenilir şekilde araştırılmış denetim modellerinden biri Stoltenberg ve McNeill ve Delworth (1998) tarafından geliştirilen Bütünleşik Gelişimsel Model'dir (IDM).

### 2.3. PPT'de eğitimde Yansıtıcı Ekip Grup Süpervizyonunun Bütünleştirici Modeli

Ancak burada, Polonya Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Merkezi'nde eğitim sürecinde (psikoterapistler için lisansüstü eğitimler) başarıyla kullanılan yazarın bütünleştirici süpervizyon modelinin teorik varsayımlarını ve pratik uygulamalarını tanımlamak istiyoruz.

Bu model iki bağımsız teorik kavramı birleştirmektedir. Bunlardan ilki yapılandırıcılık, ikincisi ise N. Peseschkian'a göre pozitif psikoterapidir.

Sunulan modelin yazarının kapsamlı eğitimi (sistemik, hümanistik, pozitif ve transkültürel) göz önüne alındığında, model tesadüfi olarak sistemik aile terapisi ve pozitif psikoterapinin iyi uygulamalarına atıfta bulunmaz. Açıklanan modelde, süpervizörlerin bir tür alterego'su olan Yansıtıcı Ekip özel bir yere sahiptir.

### 2.4. Konstrüktivizm ve Yansıtıcı Ekip

İlk olarak, yapılandırıcılığın ve Yansıtıcı Ekip çalışmasının temel varsayımlarını tartışacağız ve ardından N. Peseschkian'a göre terapötik ve süpervizyon sürecinin beş aşamasının hedeflerini sunacağız. Son olarak, yazarın konseptine göre bütünleştirici bir eğitim modeli sunacağız.

Yansıtıcı Ekibin ilkeleri ilk olarak Tom Andersen (1987) tarafından yazılmıştır. Yapılandırıcılık ve anlatı uygulamalarından türetilmiştir (Neimeyer 2009). Birkaç kişiden oluşan ekibin görevi, aile terapisi seanslarının gidişatını dikkatle gözlemlemektir. Tüm süreçten sorumlu terapistin talebi üzerine ekip, seanstaki olaylara ilişkin gözlemlerini ve yansımalarını paylaşır. Aynı zamanda, terapist ve aile üyeleri gözlemci pozisyonunu alarak ekip üyelerinin ifadelerini dinler ve kendi tepkilerini gözlemler ve kendi duygularını fark eder. Bunu takiben, terapist aileden duydukları içerik ve uyandırdığı duygularla ilgili geri bildirimlerini paylaşmalarını ister. Şu anda, Yansıtıcı Ekibi gözlemci pozisyonuna geri döner. Bu gibi durumlar bir seansta birkaç kez tekrarlanabilir.

Tüm süreç boyunca çok önemli görünen şey, bakış açısının katılımcıdan daha uzak bir gözlemciye doğru değişmesidir. Aktif katılımcılar sözel ve davranışsal etkileşimlere doğrudan dahil olurlar. Öte yandan, Yansıtıcı Ekibinin üyeleri çoğunlukla dikkatlerini dış gerçeklik ile bu gerçeklikle rezonansta kalan iç deneyimleri arasında dengelemeye odaklanırlar. Andersen (1987), Yansıtıcı Ekibin nasıl işlemesi ve müdahale etmesi gerektiğine dair çeşitli ilkeler formüle etmiştir. Bunlar aşağıdaki gibidir:

1. Ekip, aile üyeleri hakkındaki yorumları paylaşırken saygılı olmalı ve olumlu yeniden çerçeveleme kullanılmalıdır.
2. Tüm yorumlar sadece doğrudan gözlemlere ve duyulan içeriklere atıfta bulunmalıdır

oturum sırasında.

3. Ekibin düşünceleri, kendi kesin kanaatlerinden ziyade aile üyelerinin örtük inançları hakkında spekülasyonlar olmalıdır.
4. İfadelerin dili, aşağıdaki gibi varsayımlar içermelidir: "Belki", "Dolaşıyordum", "Bu sadece bir fikir".
5. Ekibin görevi, tek bir ayrıcalıklı görüşü ifade etmek yerine, hipotezler formüle etmek ve olayları algılamanın ve tanımlamanın alternatif yollarını paylaşmaktır.
6. Yorumlar hem sözlü hem de sözlü olmayan iletişime atıfta bulunmalıdır.
7. Ekip yeni perspektifler açmalı ve kendi keyfi pozisyonunu ikna etmemeli veya kabul ettirmemelidir.

Lax (1989), ekip tarafından aktarılan yansımaları üç kategoriye ayırmayı önermektedir.

1. Sorular ve varsayımlar olarak yansımalar.
2. Duyulan ve gözlemlenenlerin yansıtılması olarak yansımalar.
3. Yorumlar ve öznel kişisel deneyimlere referanslar olarak yansımalar.

Yansıtma Ekibinin pratik faaliyetlerine yönelik teorik referanslar yapılandırıcılıkta yerini bulur. İlkelerine göre (Batson, 1972), tek bir mutlak "gerçek" yoktur, sadece gerçeklik hakkındaki söylemde ortaya çıkan bireysel perspektifler vardır. Böyle bir söylemde ortaya çıkan fikir alışverişi, bilinen ve "evcil" olan ile yeni olan arasındaki ilişkiyle ilgilidir. Yeni olanı keşfetmek ve eski olanla yüzleşmekten kaynaklanan gerilim, kalıcı psikolojik değişimin motoru haline gelebilir. Batson, olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurabilecek üç diyalog olasılığını birbirinden ayırır.

1. Önemsiz farklılıklar - iletilen fikirler halihazırda bilinenlerden farklı değildir ve değişim yaratmaz.
2. Aşırı farklılıklar - yeni fikirler o kadar radikaldir ki müşteri bunları benimseyemez.
3. Anlamlı farklılıklar - fikirler müşteri tarafından kabul edilebilir ve yine de uygulanabilir.

Batson'a göre, ikinci konuşma şekli terapötik bağlamda en yüksek değişim olasılığını taşır. Bu nedenle, Yansıtıcı Ekibin bir danışan olarak ailenin huzurunda konuşması için tercih edilen yol bu olmalıdır.

## Tartışma

### 3.1. N. Peseschkian'a göre sürecin beş aşaması kavramı

Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapinin kurucusu Nossrat Peseschkian (Peseschkian,1977) tüm terapötik ve eğitimsel süreçleri birbirini takip eden 5 aşamaya ayırır. Burada, uzun vadede stabilize edilmiş ikili veya grup etkileşimlerinde meydana gelen süreçlerden bahsediyoruz. Tüm bu aşamalar, belirli bir sürecin uygun seyri için yapıyı belirler. Aynı zamanda her biri, değişiklikleri değerlendirmek ve gerçekleşen etkileşimlerin daha ileri yönünü belirlemek için bir referans noktası sağlar. Bahsedilen aşamalar şunlardır: 1) gözlem; 2) envanter; 3) durumsal teşvik; 4) sözelleştirme; 5) hedef genişletme. Şimdilik bu aşamaların her birine sırayla bakacağız ve daha sonra süpervizyon sürecine ilişkin analogiler sunacağız.

#### 1. Gözlem

Gözlem, deneyimlerini anlatan ve bunları sözel olmayan bir şekilde ileten danışanın anlatısını paylaşma aşamasıdır. Bu sırada terapist, danışanın çoğu zaman çarpıtılmış olan yansımalarını görebileceği bir ayna sağlar. Konuşmaya ve deneyimlerini açıkça ifade etmeye teşvik edilen danışan, yavaş yavaş kendi anlatısından uzaklaşır ve daha geniş bir bakış açısı kazanır. Terapistin görevi dikkat, kendini yansıtma ve duyguları kontrol altına almaktır.

#### 2. Envanter

Envanter, danışanın ne ilettiğinin ve içeriğin farklılaştığının anlaşılmasını derinleştirme aşamasıdır. Bu aşamadaki iletişim, sorulan sorular ve alınan cevaplar terapisti daha fazla araştırmaya sevk ettiğinde daha etkileşimlidir. Daha önce danışan tarafından dile getirilen anlatı, eksik olaylar ve bunların yorumlarının yanı sıra ilgili deneyimler ve içgörülerle desteklenir.

#### 3. Durumsal teşvik

Durumsal cesaretlendirme, danışanın başa çıkma stratejilerini ve psikolojik kaynaklarını özetleme ve aynı zamanda zorlukları ve bunların olası kaynaklarını tanımlama anını temsil eder. Bu aşamada, danışanın hayatında neleri başardığı ve yaşam bilgeliğini nelerin oluşturduğu ve aynı zamanda



zihinsel dengeye geri dönmek için psikoterapide başarılması gerekenler kalır.

#### 4. Sözeleştirme

Sözeleştirme, aktif bilgi alışverişi, içgörü kazanma ve dönüştürücü deneyimler yaşama aşamasıdır. Bu süreç, yeni bilgi ve becerilerin edinilmesi ve bunların uygulamada test edilmesiyle sonuçlanır. Terapistin görevi, değişimi aktif olarak desteklemek ve danışanı yeni deneyimlere açık olması için yeni zorluklar üstlenmeye motive etmektir. Danışanın yeni geliştirdiği başa çıkma stratejileri doğrulanır.

#### 5. Hedeflerin genişletilmesi

Hedeflerin genişletilmesi, bir yandan psikoterapide şimdiye kadar geliştirilen becerilerin envanterinin çıkarılması, diğer yandan da gelecekteki yaşam zorluklarının ve bunlarla başa çıkma yollarının tanımlanması anlamına gelir. Bu, dönüştürücü deneyimlerin pekiştirilmesi aşamasıdır.

Burada tanımlanan Bütünleştirici Yansıtıcı Ekip Süpervizyonu Modeli (IMRTS), bir bireyin algısal ve içgörü kapasitesinin, süpervizyon sırasında ortaya çıkan duygular alanına sorunsuz bir şekilde bağlanma ve bu alandan ayrılma becerisine bağlı olduğu önermesine dayanmaktadır. İçsel perspektif, yani bu duygu alanına dalma, süpervizör tarafından paylaşılan deneyimlere doğrudan erişim sağlar. Öte yandan, dışsal perspektif, yani bu alanın çok yakınında olsa da dışında kalmak, kişinin süpervizörün deneyiminin gizli boyutlarını görmesini sağlar ve "görünmez ama örtük" olan hakkında bir hipotez oluşturma sürecine olanak tanır.

Dolayısıyla, iki perspektifin, yani içsel ve dışsal perspektiflerin birbirini tamamlaması ve eksiksiz bir bütün oluşturması tesadüf değildir. Bu bütüncül bakış açısına ulaşmanın anahtarı, süpervizörün süpervizyon katılımcılarının dikkatini doğru zamanda bir perspektiften diğerine kaydırma ve böylece yeni anlayışları teşvik eden optimal bir fark yaratma becerisidir. Buradaki fikir, IMRTS'deki tüm süpervizyon sürecinin eş zamanlı olarak iki seviyede gerçekleştiğidir.

1. Birinci seviye (iç çember olarak adlandırılan), denetlenenle temas halinde birbirleriyle etkileşim halinde olan katılımcılardan (süpervizör dahil) oluşur.
2. İkinci seviyeyi (dış çember olarak adlandırılan), yani dışarıda oturan ve ilgili bir gözlemci pozisyonunu üstlenen Yansıtıcı Ekip oluşturur.

Bu ayırım, denetlenenin yararına yapıcı söylemi başlatır ve sürdürür. Buna karşılık, pozisyonun aktif bir katılımcıdan dikkatli bir gözlemci pozisyonuna geçmesi yeni anlayışlar, çağrışımlar ve duygular için alan sağlar. Süpervizörler başlangıçta iç çember tarafından paylaşılan duygusal alana dalmış halde kalırlar ve daha sonra Yansıtıcı Ekibin yorumlarını dinleyen daha mesafeli bir gözlemci konumuna geçerler.

#### 3.2. IMRTS Aşamaları

IMRTS'nin aşamaları uygun yorumlarla birlikte burada açıklanacaktır. Bunlar, yapılandırıcılığın varsayımları ile N. Peseschian'a göre değişim sürecini tanımlayan kavramın bir kombinasyonunu oluşturmaktadır. Burada modelin grup eğitim sürecine uygulanmasına odaklanacağız. Ancak, beğ aşamanın her birini ayrı ayrı ele almadan önce, oluşturulan süpervizyon Çablonuna göre bir vaka geliştirmeyi içeren süpervizyona hazırlık aşamasının önemine dikkat çekmek gerekir (bkz. Ek 1). Bu şablondaki sorulara yanıt vermek, süpervizyon alan kişiyi düşünmeye sevk eder ve bu da hastayla ve o güne kadarki psikoterapi süreciyle ilgili kendi bilgilerini düzenlemesine olanak tanır.

Süpervizyon sürecinin uygun seyriyle ilgili ikinci önemli konu, rollerin paylaşılması ve net bir şekilde tanımlanmasıdır. Bu, özellikle aşağıdaki talimatlar verilen Yansıtıcı Ekibin her bir üyesi için geçerlidir:

1. Dikkatli olun ve uygun bir zamanda sizden yorum yapmanız isteneceğini unutmayın.
2. Davetsiz sözlü tepkilerden kaçınınız ve sözsüz tepkilerinize dikkat edin.
3. Yakın çevredeki insanlardan hiçbiriyle göz teması kurmayın.
4. Dikkatinizi dışarıda olup bitenler ile kendi içinizde yaşadıklarınız arasında dengelemeye çalışın.
5. Yansıtıcı Ekipten yorumları istendiğinde, içeride bir yere oturun ve ifadelerinizi diğer ekip üyelerine yöneltin.
6. Denetlenen kişi hakkında üçüncü şahıs olarak konuşun ve yorumlarınızı doğrudan ona yöneltmeyin.
7. Sözlerinizde itidalli olmaya çalışın ve



sadece yakın çevrede paylaşılan içeriklere atıfta bulunur.

8. İfadelerinizi kategorik ifadeler yerine sorular ve varsayımlar şeklinde oluşturun.
9. Yargılamayın ve fikirlerinizi empoze etmeyin.
10. Denetlenen kişiye saygı ve takdir gösterin.

### 1. Gözlem.

Bu aşamada süpervizör, psikoterapi süreci ve terapötik ilişki hakkındaki anlatısını grupta paylaşır. İlk başta, temel veri ve olguları ve öznel algı ve izlenimlerini sunar. Daha sonra, kendini kendi anlatısından ayırarak, süpervizör grup etkileşimleri ve yansımaları için daha fazla alan açar. Ancak bu gerçekleşmeden önce, önce kendisini meşgul eden sorunu adlandırır ve birlikte tartışılacak kilit bir soru formüle eder.

Bu durumda, denetim konusu aşağıdakilerden biri olabilir:

1. Hastanın/çiftin/ailenin terapide hazır bulunması
2. Terapötik süreç ve/veya terapötik ilişki
3. Terapistin deneyimleri ve duygusal işleyişi
4. İşyeri bağlamı ve/veya terapötik ekip içindeki işbirliği Burada sunulan sorun ne olursa olsun, anahtar sorunun mümkün olduğunca kesin bir şekilde formüle edilmesi tavsiye edilir.

Genellikle, dikkatli bir şekilde araştırmak yeni keşifleri ve kişisel içgörülerini teşvik eder.

Örnekler:

1. *Hasta ile çalışmanın diğer yönleri hakkında düşünmek istiyorum. (Soru çok genel!).*
2. *Hastanın ailesinden ayrılmasının, ebeveynlerinin boşanma riskini artırıp artırmayacağını ve semptomatik gerilemesine neden olup olmayacağını merak ediyorum. (Soru doğru bir şekilde ifade edilmiştir).*
3. *Benim durumumda sizin nasıl hissedebileceğinizi duymak isterim. (Soru çok genel!).*
4. *Hastanın köken ailesinden ayrılışını düşündüğümde hissettiğim türden bir üzüntüyü sizin de yaşıyıp yaşamadığınızı bilmek isterim. (Soru doğru bir şekilde*

Yararlı olmayan ve gereksiz yargılama ve eleştiriyi teşvik eden bir soru da şudur: *Bana doğru şeyi yapıp yapmadığımı söyle?* Bu durumda soru, cevapların daha yapıcı sonuçlar doğurmasını sağlayacak şekilde yeniden ifade edilmelidir.

### 2. Envanter

Envanter aşamasında, iç çemberdeki değişim etkileşimlidir ve denetlenenin anlatısını ve araştırılacak nihai soruyu dinledikten sonra katılımcıların zihninde ortaya çıkan hipotezleri test etmeye hizmet eder. Denetlenenin hedeflerine karşılık gelen kısa sorgulamalar yapılması ve bunlara mümkün olduğunca kısa yanıtlar alınması tavsiye edilir. Uzun diyaloglar ve söylemi tekelleştirme girişimleri sakıncalıdır. Herkes en az bir soru sormalıdır. Denetlenenin sözlü ve sözsüz tepkileri, sessizlik anları ve grup içi dinamik önemli görünür ve genellikle daha ileri yorumlara konu olur. Yansıtıcı Ekip sessiz kalır. Süpervizör diğer aktif katılımcılarla eşit düzeyde sorular sorar ve aynı zamanda yakın çevre ile Yansıtıcı Ekip arasındaki sınırlara saygı gösterilmesini sağlar.

### 3. Durumsal teşvik

Bu aşamada iç çemberde interaktif bir alışveriş devam eder, ancak süpervizöre bu noktadan sonra konuşmaması ve sadece tüm geri bildirimleri ve bunlara verdiği tepkileri aklında tutmaya çalışması söylenir. Bir kez daha, süpervizöre saygı çerçevesinde yapıcı ve özlü ifadeler önerilir. İfadeler süpervizörün kaynaklarına ve yeterliliğine atıfta bulunmalı, ancak aynı zamanda gündeme getirilen konular ve bildirilen zorluklarla da ilgili olmalıdır. Bu noktada süpervizörün bilinçaltını harekete geçiren imgeler, filmlerden sahneler, kitaplar, alıntılar, atasözleri, semboller vb. özellikle değerlidir.

Gözlemciler için ilgi konusu, açık ve gizli grup dinamikleri ve söylenenler ve söylenmeyenler olmaya devam eder. Süpervizörün yorumları hiçbir şekilde ayrıcalıklı değildir ve ifadeleri diğer seslerle eşit olarak ele alınır. Yansıtıcı Ekibi grup içi etkileşimleri dikkatle gözlemler ve sürecin bir sonraki aşamasında yapıcı bir şekilde açıkça paylaşmak üzere tüm duyguları içinde barındırır.

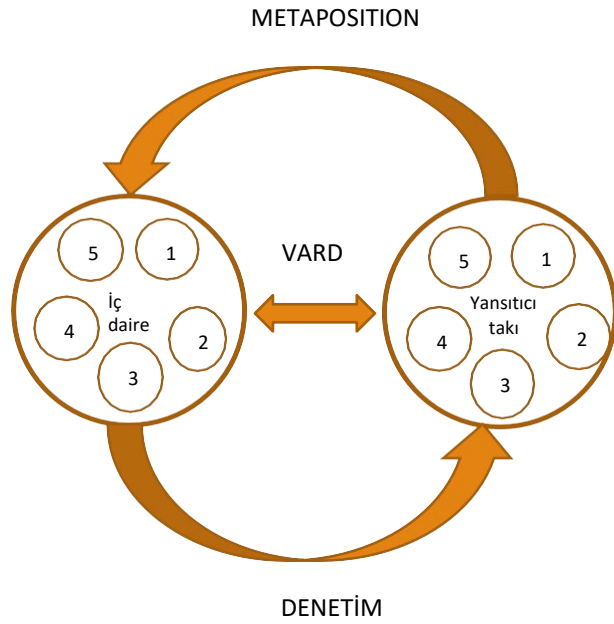
### 4. Sözeleştirme

Bir grup sürecindeki IMRTS'de sözelleştirme aşaması, bireysel süpervizyona kıyasla en çok farklılık gösteren aşamadır. Bu aşamada, paylaşılan alanda bir hareketlenme olur ve iç grup üyeleri dışarıdan gözlemci olarak pozisyon alır. Yansıtma Ekibi ise ortada yer alarak toplantı sırasında daha önce duydukları içeriklerle ilgili yorum ve fantezilerini paylaşır. Yansıtma Ekibinin ifadeleri genellikle ima edilen ve belirli nedenlerle henüz söylenmemiş olan şeylerin dile getirilmesidir. Bu ifadelerin iç çemberde daha önce tutulan söylemden ne kadar farklı olduğuna bağlı olarak, süpervizör bunları anlamlı bir farklılık olarak kabul edebilir ya da çok aşırı bir farklılık olarak reddedebilir. Bildiğimiz gibi süpervizyon süreci, kişinin bakış açısını genişletmesini ve yeni faydalı hipotezlere açılmasını içerir. Bu nedenle, Yansıtma Ekibi, süpervizörün kendi deneyimini ve hastasının deneyimini keşfetmek için yeni olasılıkları merak etmesini sağlamak gibi özel bir role sahiptir. Bu aşamada süpervizör sadece dinleyebilir ve kendi tepkilerini inceleyebilir, ancak konuşmacılarla tartışamaz. Bazen süpervizörün, duygular devreye girdiğinde ve süpervizör yardım edemeyip tartıştığında bu süreci çözmek için müdahale etmesi gerekli hale gelir. Sözelleştirme aşamasının en sonunda, süpervizyon katılımcıları önceki yerlerine geri döner.

### 5. Hedeflerin genişletilmesi

Genişletme aşamasında tek aktif kişi anlatıcı-denetlenen kişidir. Onun görevi, hangi ifadelerin kendisini en çok etkilediği ve hangilerinin daha sonraki terapötik çalışmalar için en yararlı olabileceği konusundaki izlenimlerini paylaşmaktır. Gerekirse, dinlenen yorumlardan bazılarını onaylamadığını da ifade edebilir ve gerekçelendirebilir. Süpervizörün ifadeleri aynı zamanda grup sürecindeki katılımcılara düşünümSELLİK ve uyumlanma sırasındaki dikkatleri hakkında bir tür geri bildirimdir. Bu nedenle, nihai özetin açık bir eğitim değeri vardır.

- I. İç grup, süpervizör, süpervizör ve diğer bazı aktif üyeler de dahil olmak üzere birkaç üyeden oluşur. Her ses eşit derecede önemlidir. Aşama 1'de sadece süpervizörün kendi anlatısını paylaşması ve aşama 3'te süpervizörün sessiz kalması koşuluyla, aşama 1-3'te etkileşimli kalırlar.
- II. Yansıtıcı Ekip birkaç kişiden oluşur



Sürecin 1-3. aşamalarında dikkatli gözlemci konumunda olan ve 4. aşamada aktif olarak görüşlerini paylaşan üyeler. Önceden belirlenmiş kurallara göre hareket eder ve kendilerini ifade ederler.

**Şekil 1. Bir grup eğitim sürecinin gösterimi (Pozitif Psikoterapide Yansıtıcı Ekip Süpervizyonunun Bütünleştirici Modeli)**

Metapozisyon, denetim sırasında her bir grubun dönüşümlü olarak ortada ilerleyen sürecin dış gözlemcisi pozisyonunu alması anlamına gelir. Vardiya, grup I ve II arasında yer değiştirme ya da tam tersi anlamına gelir.

### Sonuçlar

Pozitif Psikoterapide Yansıtıcı Ekip Süpervizyonunun Bütünleştirici Modeline ilişkin sonuç yorumları. Son yıllarda Pozitif Psikoterapi eğitiminde IMRTS'yi kullanmak bizi birkaç sonuca götürdü:

1. Modelin yapısı, rol dağılımı ve kurallar açıktır.
2. Süpervizyon grubunun faaliyetinin iki paralel, tamamlayıcı sürece bölünmesinin önemli bir didaktik değeri vardır. Süpervizyon katılımcılarının farklı rollerde görünmelerine ve farklı pozisyonlar almalarına olanak tanır.
3. Süpervizyondaki her katılımcı konuşur ve her sese eşit muamele edilir.
4. Süpervizör-anlatıcı hangi yorumların kendisi için anlamlı bir fark yaratacağına kendisi karar verebilir.

5. Gözlemci konumunda olmak, kişinin kendi duygularını kontrol altına alma becerisini geliştirir ve aktarım tepkilerini güçlendirir. Gözlemci konumunu sürdürme ve kontrol altına alma konusundaki zorluklar kendi kendini teşhis etmeye hizmet eder.
6. Kişinin kendi düşüncelerini ve ifadelerini formüle etme şekli, olumlu yeniden çerçeveleme konusunda iyi bir eğitim sağlar.
7. Model, kişinin kendi gözlemlerinin ve yansımalarının doğruluğunu onaylamasına olanak tanır.
8. Süpervizör, ana otorite olarak ayrıcalıklı bir rol oynamaktan ziyade tüm sürecin çerçevesini belirlemekten sorumludur.

Son olarak, IMRTS'nin didaktik süreçte pratik olarak uygulanmasındaki bariz avantajlara rağmen, kesinlikle araştırma doğrulaması gerektireceği belirtilmelidir.

## Referanslar

- [1] **İNGİLİZ PSİKOLOJİ DERNEĞİ** (2005). *Danışmanlık Psikolojisi Bölümü: Profesyonel uygulama kılavuzları*. İngiliz Psikoloji Derneği. Erişim tarihi: 12 Nisan 2014.
- [2] **HAYNES, R., COREY, G., & MOULTON, P.** (2003). *Yardım mesleklerinde klinik süpervizyon: Pratik bir rehber*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- [3] **BERNARD, J. M.** (1979). Süpervizör eğitimi: Bir ayrımcılık modeli. *Counselor Education and Supervision*, Vol. 19, pp. 60-68.
- [4] **HOLLOWAY, E.** (1995). *Klinik süpervizyon: Bir sistem yaklaşımı*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- [5] **HUM, G.** (2022). Psikoterapi Eğitmeni Olmak - Yeni Bir Kariyerin Başlangıcı. "The Global Psychotherapist", Cilt 2, No. 2, s. 56-59. DOI: [10.52982/lkj171](https://doi.org/10.52982/lkj171)
- [6] **WARD, C. C., & HOUSE, R. M.** (1998). Psikolojik danışma süpervizyonu: Yansıtıcı bir model. *Counselor Education and Supervision*, Vol. 38, pp. 23-33.
- [7] **STOLTENBERG, C. D., McNEILL, B., & DELWORTH, U.** (1998). *IDM süpervizyonu: Danışman ve terapistleri denetlemek için bütünlük bir gelişim modeli*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [8] **ANDERSEN, T.** (1987). Düşünen Ekip: Klinik Çalışmalarda Diyalog ve Meta-Diyalog. *Family process*, Cilt 26, s. 415-428.
- [9] **NEIMEYER, R. A.** (2009). *Konstrüktivist Psikoterapi*, Londra.
- [10] **LAX, W.D.** (1989). *Küçük Çocuklar ve Aileleri ile Sistemik Aile Terapisi: Aile Terapisinde Çocuklarda Yansıtıcı Ekibin Kullanımı*, Routledge. ISBN9781315791647
- [11] **BATSON, G.** (1972). *Zihin ekolojisine doğru adımlar*. Yeni

York: Ballantine Books.

- [12] **PESCHKIAN, N.** (1987). *Pozitif Psikoterapi - yeni bir yöntemin teori ve pratiği*. Springer Verlag, 442 s.
- [13] **REMMERS, A.** (2021). Olmak ya da Olmamak - Hamlet ve Psikoterapi Tekniği: Terapötik İttifak, Büyüme ve Etkili Terapi Hakkında. "The Global Psychotherapist", Cilt 1, No.1, s. 39-44. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj140>

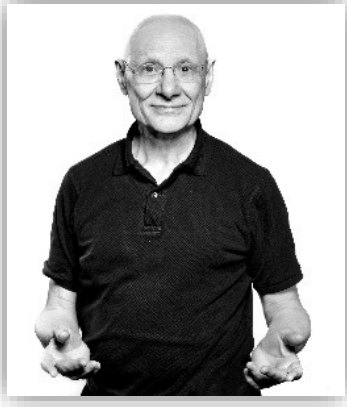
## Ek 1

### POZİTİF PSİKOTERAPİDE SÜPERVİZYON ŞABLONU

#### (yazar tarafından geliştirilmiştir)

1. Hasta ve ailesi hakkında temel biyografik bilgiler.
2. Terapi talebinin nedenleri ve yaşam bağlamı (yönlendiren kişi, hastanın nedenleri, önceki koşullar, gerçek çatışma)
3. Bildirilen şikayetler ve hastalık semptomları (somatik ve psikolojik şikayetler, intrapsişik ve kişiler arası çatışmalar (Denge Modeli).
4. Klinik ve fonksiyonel tanı (önceki tanılar ve tedavi süreci).
5. Hastalık semptomlarının ailevi, sosyal ve kültürel bağlamı.
6. Önemli yaşam olayları (makro ve mikro travmalar) ve ilgili gerçek yetenekler.
7. Hastanın bireysel ve sosyal kaynakları (gerçek kabiliyetler, kapasiteler, beceriler, yetenekler).
8. Terapötik sözleşme (ortam, seans sayısı, kurallar, düzenlemeler, ödeme vb.)
9. Terapi planı (amaçlar, hedefler, yapı, iyileştirici faktörler)
10. Terapötik ittifakın gücü (terapistin ve hastanın bakış açısı)
11. Tedavi yöntemleri (araçlar, teknikler, müdahaleler).
12. Karşı aktarım analizi:
  - duygular/fiziksel tepkiler
  - düşünceler/çağrışımlar/dürtüler
  - kişisel anılar
  - fanteziler/arzular
13. Süpervizyon vakasını bildirme nedeni (yanlış algılamalar, yanlış anlamalar, duygular, karşı aktarım, iç çatışmalar vb.)

# DUR VE HAREKET ET - PSİKO- DRAMA OLARAK DOĞAÇLAMA TİYATRO



## Jean-Marie A. Bottequin

Uluslararası Süpervizör ve Kariyer Koçu, İletişim ve Beden Dili Uzmanı ve Eğitmeni  
Kişilik Gelişiminde Yaşam İş Başarı Profilcisi, Misafir Üniversite Profesörü, PPT'de Temel Danışman, Pozitif Kültürlerarası Psikoterapi (WAPP) Danışmanı, Kişilerarası İlişkilerde Zorluklar için Oryantasyon Koçu (Münih, Almanya)

E-posta: [jean-marie@bottequin.de](mailto:jean-marie@bottequin.de)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayımlandı 20.01.2023

## Özet

Makale, yazar tarafından geliştirilen ve doğaçlama tiyatronun özel bir türü olan "Stop & Act" tekniğini sunmaktadır. Jacob Levi Moreno'ya dayanan psiko-dramanın bir türevidir ve daha büyük gruplar için tasarlanmıştır. Doğaçlama oyunda, "zorlu" konular, örneğin çözülmemiş veya hala "beklemede" olan çatışmalar, çıkarlar veya diğer patlayıcı konular, çok fazla sahneleme yapılmadan kısa tiyatro sahnelerinde açıkça tartışılır ve oynanır. Makalede impro-tiyatronun amaçları, kuralları, hedef kitlesi ve faydaları yer almaktadır. "Stop & Act" in en önemli yönleri; hazırlık aşaması, senaryo, oyun, oyuncular, go-go-kızlar, sahne, seyirci, sunucu, geri bildirim ve yatırım olarak tanımlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** psikodrama, doğaçlama tiyatro, bekleyen çatışmalar, kazan-kazan çözümü, pozitif psikoterapi

tiyatro formu olan "Stop & Act" tir.

## Giriş

Birçok çalışma, hem aktif hem de pasif sanat ve kültür katılımının refah ve sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir: örneğin, müzik dinlemek, kitap okumak, müze ziyaret etmek veya dans etmek (Moreno, 2006), özellikle de hareket ve tiyatro etkinliklerine aktif katılım. Bununla birlikte, kültürel katılım sadece refahımız için iyi olmakla kalmaz, aynı zamanda bazı zihinsel ve fiziksel şikayetleri de önleyebilir.

Çocuklar, gençler, yetişkinler, birçok eski ve yeni saldırganlık biriktirir. Sonuçları iyi bilinmektedir: şiddet, korku, depresyon. Bir gruptaki sorunları ortadan kaldırmak için etkili bir yöntem, Jacob Levy Moreno (2006) ve Augusto Boal'a (1974) göre psikodramaya dayanan bir

Bu tiyatro etkinliği kamu, akademik, hizmet ve gönüllü sektörlerinden insanları bir araya getirmeyi amaçlamaktadır. İnsanların ve toplulukların ruh sağlığını, refahını ve dayanıklılığını geliştirmede mirasın ve yaratıcılığın önemi ve etkisi hakkında deneyimlerin, uygulamaların ve bilgilerin paylaşılacağı bir zamandır.

Katılımcılar kendi seçtikleri güncel bir sorunla karşı karşıya kalırlar, ancak sahneleme hem oyuncularında hem de seyircilerde duyguları yoğunlaştırır. Ani bir "durma" bir tartışmaya neden olur, olumlu ve yaratıcı bir yabancı ikamesi başlar. "Oyun" ya da doğaçlama seyirci tarafından değiştirilmiş bir biçimde devam ettirilir.

Burada duyguların berrak zihin tarafından daha da dönüştürüldüğünü görüyoruz. Olumsuz duygular bastırılır ve olumlu davranış biçimlerine dönüştürülür.



## Metodoloji

"Stop&Act" doğaçlama tiyatrosunun özel bir türüdür. Jacob Levi Moreno'ya dayanan ve daha büyük gruplar için tasarlanmış bir psiko-drama türüdür. "Yakıcı" bir konu, eğitmen tarafından teşvik edilen ve yönlendirilen gönüllü katılımcılar tarafından ve onlarla birlikte tartışılır. Herkes kendi rolünü seçer; oyuncu, "set tasarımcısı", kolaylaştırıcı, organizatör, yazar, yönetmen, asistan, dekor yapımcısı gibi, vs. Bununla birlikte, herkes bir rol oynamalıdır.

Eylül 2022'de Polonya'nın Leszno kentinde düzenlenen "Savaş çağında gerçeği ve insanlığı aramak" başlıklı uluslararası konferansta birçok katılımcı, beden dili uzmanı ve temel eğitmen Jean-Marie Bottequin (Münih, Almanya) tarafından sunulan doğaçlama tiyatrosunun faydalarından yararlanma fırsatı buldu.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland.  
Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

"Stop&Act" impro-tiyatrosunu yaratma fikri, bir Bahai ve "Ahlaki Eğitim için Toplum Tiyatrosu" nun kurucusu, "Stop-and-Act" yönteminin geliştiricisi olan Shamil Fatthakov'a (Fattakhov, 2001) dayanmaktadır. Rusya'da yaşıyor ve çalışıyor ve televizyon aracılığıyla ünlendi. "ZiPoPO-Show" ile yeni bir talk show biçimi geliştirmiştir. Bahai danışmanlığı özel bir iletişim şeklidir. Etik ilkelere dayanır ve tüm katılımcıları karar verme sürecine dahil ederek işbirliği ve uyumu teşvik eder.

Forum tiyatrosu - Ezilenlerin Tiyatrosu'nun merkezi bir yöntemidir (Boal, 1974). Forum Tiyatrosunda sorular öncelikle sivri model sahneler aracılığıyla ortaya atılır. Modeller genellikle açık atölye çalışmalarında katılımcıların üretken temalarından geliştirilir. Ezilenlerin Tiyatrosu. Augusto Boal tarafından geliştirilen bir dizi yöntemdir ve 19. yüzyılda siyasi aydınlanma için kullanılmıştır.

### Hedef kitle.

İzleyiciler diğer meslektaşlar, diğer katılımcılar, bir okul, üniversite vb.

### Amaç.

Doğaçlama oyunda, "zorlu" konular, örneğin çözülmemiş veya hala "beklemede" olan çatışmalar, çıkarlar veya diğer patlayıcı konular, çok fazla sahneleme olmaksızın kısa tiyatro sahnelerinde açıkça tartışılır ve oynanır. Bunlar bir süre sonra bir moderatör tarafından aniden gong vurularak durdurulur. İlk geri bildirim başlatılır: iyi yaklaşımlar ve olumlu yorumlar ödüllendirilir. Şimdi seyircinin kendisinden, kazan-kazan çözümünüyle başlatılan parçayı çözüm odaklı bir şekilde devam ettirmesi veya tekrar oynaması istenir. Bu aynı aktörler de olabilir. Son bir geri bildirimle, deneyimler ve duygular birlikte tartışılır ve takdir edilir. Diğer hedefler şunlardır:

- Hedeflerin ve temel mesajların etkili bir şekilde sunulması ve duygusal olarak görselleştirilmesi
- Şimdiye kadar sadece teorik mesajlar heyecan verici hikayelere sığdırılabildi
- Değişim için dürtülerin tetiklenmesi ve motivasyonun artırılması
- Mesajların görsel olarak özümsemesi ve izleyicilerin sahnedeki rol figürleriyle özdeşleşmesi yoluyla sürdürülebilirliğin teşvik edilmesi
- Kişinin kendi düşünce ve davranış yapıları üzerine düşünmesi, kendini tanıması
- Katılımcıların ve izleyicilerin gizli kaynaklarının ve potansiyellerinin harekete geçirilmesi
- Zor konuların hassaslaştırılması, utanç, korku, öfke, gizli öfke.

Çok güncel olan ve mutlaka gün ışığına çıkması gereken, açıkça ifade edilmemiş konular, vizyonlar ve misyonlar, doğaçlama tiyatro oyunu (psiko-drama) aracılığıyla utanmadan gösterilir ve kolektif olarak bilinçli bir şekilde işlenir.

Gizli ve bilinçli olarak yaşanmayan duyguların zorlukları (tiyatro) korumalı bir ortamda duygusal olarak işlenir. Ekip ruhu geliştirilir, kişisel liderlik test edilir ve yansıtılır.

### Hazırlık.

Uzman / eğitmen Jean-Marie A. Bottequin (Münih) kısa bir süre için "refakatçi" olarak gelir ve katılımcılarla birlikte güvene dayalı bir ilk aşamada bir tür geçici senaryo üzerinde tartışır ve çalışır.

Örneğin "şiddet" duyguları, baskı, adaletsizlik gibi birçok konu ele alınabilir.





etnik sorunlar, dini farklılıklar, rekabet, dezavantajlar, olumlu, değerli, gelecek, yeniden yönlendirme, yeni hedefler, planlar, değişiklikler vb.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

Eğitmen görevleri motive eder, katılımcıların prova yapmasına izin verir ve onları cesaretlendirir. Her toplantıda (örneğin yaklaşık 3-4 saat) parça büyümeye devam eder, halka açık "prömiyere" kadar korunaklı bir ortamda birlikte prova edilir.

#### Senaryo.

Ortak çalışanlar, grubun ihtiyaç ve gereksinimlerine göre "birleştirilen" veya birlikte yeniden yazılan bir diyalog metni üzerinde birlikte çalışırlar. Belirli bir hedef tema ön planda olmalıdır. Bununla birlikte, doğaçlama da ön plandadır.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

#### Oyun.

Seyirciler en iyi ihtimalle yarım daire şeklinde oturulabilir. Moderatör (bir katılımcı) her şeyi tanıtır ve oyuncular -bir şekilde önceden pratik edilmiş- doğaçlamalarına başlarlar.

Moderatör sahnedeki eylemi bilinmeyen belirli bir anda (doruk noktası) durdurur. Bu onun "en kritik" noktası olacaktır. Moderatör izleyicilerden duygularını, hislerini, çözümlerini vs. ister.

Konu tartışılır (mikrofon yardımcıları tarafından dolaştırılır) ve seyirciler arasında da bir "tartışma" başlatılır. Bu daha sonra tarafsız ama ilgili moderatör tarafından ikinci kez durdurulur. Seyircilerden gelen iyi cevaplar ve öneriler her durumda ödüllendirilir. "Go-Go-Kızlar" Örneğin PopMusik ile şaşırtıcı bir şekilde ortaya çıkan ve örneğin halka taze portakallar atın.

#### Aktörler.

Tema odaklı "Stop & Act-Impro" da (© Jean-Marie A. Bottequin) çalışanlar yönetimi devralır, günlük işlerindeki zorluklar üzerine düşünür ve değerli eylem alternatifleri geliştirir.

Çalışanlar hazırlık aşamasında demokratik olarak veya gönüllü olarak seçilir. Herkesin kendi "işi" vardır. Oyun birlikte tasarlanır ve yönetmenliği yine grup ya da onların seçtiği bir "yönetmen" üstlenir.

"Dur" (gong) sesinden sonra oyuncular hemen oynamayı bırakır ve yerlerine seyirciler arasından yeni veya tamamlayıcı bir çözüm önerecek yeni "gönüllü oyuncular" gelene kadar hareketsiz kalırlar.

Yeni oyuncular da önceden belirlenmiş ve canlı tartışmada kendilerini buna göre "ifade etmiş" olabilirler.

#### "Go-go kızları".

Gösteri bölümünü iki gönüllü güzel bayan (veya erkek) üstlenir. Uygun şekilde giyinerek, takdir edici "ödüllerin" mizahi kısmını ayrı ayrı prova ederler.

#### Sahne.

Sahne herhangi bir yerde olabilir (iç mekan). Seyircilerin yarım daire şeklinde oturması ya da sahnenin biraz daha yüksek olması veya seyircilerin daha yüksekte oturması önemlidir.

#### Moderatör.

Moderatörün önemli kısmı, kendini uygun hisseden bir veya iki katılımcı tarafından üstlenilir. Onlar da eğitmenen ve gruptan cesaret alırlar. İyi konuşabilmeli, motive edebilmeli ve belirli bir "çekme" etkisine ve karizmaya sahip olmalıdırlar.

#### Sonrasında geri bildirim.

"Dur ve Harekete Geç" çalışmalarının meyvelerini toplamak için bir bilgilendirme önemlidir. Bu geri bildirim tercihen eğitmenle birlikte yapılır, en azından bilgilendirme toplantısının ilk bölümünde. Eğitmen, değerlendirmesiyle birlikte kişisel bir geri bildirim için hazırdır.

#### Farklı hareket tarzları.

Bu genellikle içeriğin tiyatro veya PSİKO-DRAMA şeklinde bağlamından koparılacak şekilde sunulmasıdır. Özünde, aşağıdakilerden çok daha fazlasına hizmet eder

Bilgi aktarımı ya da eğlence değil, yeni bakış açıları ve düşünce gıdası için bir itici güç olması amaçlanmıştır. Bu deneyim ruh için iyileştirici ve merhemdir.

Her katılımcı kendine şu meşru soruyu sorar: "Bu bilgiyle şimdi ne yapacağım? Günlük hayatta nasıl uygulayabilirim? Kendim ve çevrem, arkadaşlarım, ekibim, ailem için nasıl kullanabilirim?"

İmpro-Tiyatro'nun (Psiko-Drama'ya benzer) özelliği, "kurumsal iletişim" alanındaki özel uygulama olanaklarıyla, aksi takdirde daha küçük veya daha büyük oturumlarda pratik olarak asla mümkün olmayacak konuları tanımlamaktır.

*Olası uygulama alanları:*

- Kurumsal kılavuzların aracılığı
- İç değişim süreçleri bağlamında bilgi aktarımı
- Motivasyonel bir etkinlik bağlamında temel mesajların iletilmesi
- Ürün ve ticari fuar sunumları, road showlar, başlangıç etkinlikleri
- Okul ve şirket yıldönümleri, teşvikler vb.
- Yetkinlik eğitimi (liderlik, satış, çağrı merkezi, yaratıcılık, vb.)
- İletişim ve çatışma eğitimi, davranış eğitimi
- Ekip geliştirme
- Kendini yansıtırma ve yeni davranışlar ve eylemler geliştirme
- Duygusal düzeyde değişim süreçlerinde destek, kavrama ve uygulama vb.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

*Okullar, enstitüler ve şirketler için.*

Normal detaylandırıcı ekip toplantılarında bu noktada sorulan sorular genellikle boş çıkar, örneğin "Yeni edindiğim içgörüler şimdi 'somut olarak' ne anlama geliyor?"

pratikte benim için ne ifade ediyor? Günlük yaşamda farklı davranış tarzlarıyla gerçekte nasıl başa çıkıyorum? Ekibimiz şimdi bu bilgilerle nasıl başa çıkıyor?

Tam olarak ne geliştirilmeli veya değiştirilmeli ve nasıl?

Bu bilgilerden günlük hayatımız ve günlük zorluklarımız için nasıl bir fayda sağlayabiliriz?"

Kurumsal tiyatro ya da psikodrama olarak doğaçlama tiyatro tam da teori ve pratik arasındaki bu gerilim alanında değerli bir yardım sağlayabilir.



International Training & Science Conference of Positive Psychotherapy WAPP, Leszno Poland. Photography & copyright by jean-marie@bottequin.de, Munich, Germany

*7-W soru tekniği.*

Bu soru tekniğinin yardımıyla, mevcut tüm bilgilerin ve ana konuyla bağlantılı yönlerin optimal bir genel görünümü elde edilir. Bu araç sayesinde bilgi boşlukları kapatılabilir ve şeffaflık sağlanabilir.

*Nereye?*

- Envanter çıkarma / mevcut durumun analizi / olduğu gibi durum
- Faaliyet alanlarının daraltılması
- Bireysel yönlerin hedeflenmesi (konum, alan)
- Şu anda en büyük sorunlarımız nerede?
- Geleceğin trendleri nelerdir?
- Güçlü / zayıf yönlerimiz nerede?
- Neyi nerede ve ne zaman genişletebiliriz?

*Neden?*

- Projeyi / programı neden / NİÇİN yapıyoruz?
- Şirket / çalışan için fayda / ürün

*Ne?*

- Bir konunun daha sonraki sonuç tanımına yol açar
- Merkezi konuların daraltılması ve eylem alanının tanımlanması

- Proje / program ile spesifik olarak ne elde edilecek?
- Hedefler (şirket / çalışan / ürün için genel hedef)?
- Sonuç (şirket / çalışan / ürün için doğrudan fayda)?
- Ölçülebilirlik (sayılarla / duygusal değerlerle)? Kim tarafından?
- Müşterilerden / son müşterilerden / departmanlardan girdi içinkaynak planlama
- Projede / programda kimler yer alıyor?
- Müşteri (iç, dış), müşteri, proje yöneticisi, çalışanlar, dış danışmanlar vb. ?

#### Ne zaman?

- Dolambaçlı yollar için bilinçli olarak tampon planlayın.
- Hedeflerimize, iyileşmeye, gelişmeye ne zaman ulaşmak istiyoruz? Zaman planlaması?
- Bireysel adımlar, ara sonuç, genel sonuç?

#### Nasıl?

- Hedeflerimize nasıl ulaşabiliriz? Önceden nasıl plan yaparız?
- Bireysel çalışma adımları neye benziyor?
- Planlarımızı şirkete nasıl ileticeğiz?
- Aksiliklerle nasıl başa çıkıyoruz?

#### Ne kadar?

- Uygun bir bütçe ve gerekli kaynakların sağlanması
- Proje / programın maliyeti ne kadar?
- Personel maliyetleri dahili ve harici?
- Maliyetler için yeni kaynaklar ek nitelikler.
- Planlama of zaman kaynaklar of tüm katılımcılar.

## Tartışma

Doğaçlama tiyatronun, bu durumda psikodramanın (aynı zamanda kurumsal tiyatro), (kurumsal) iletişim alanında kullanımı genellikle bir etkinlik karakterine sahiptir ve kamusal veya yarı kamusal bir alanda gerçekleşir. Bu ortamda, genellikle seyirciye açıklanan kendi kuralları vardır.

Bununla birlikte, doğaçlama (kurumsal) tiyatronun atölye veya seminer bağlamındaki kuralları, birlikteliği şekillendirmek için gereklidir. Onlar verir

katılımcılara kendilerini rahat hissetmeleri ve değişimi mümkün kılmaları için gerekli güvenceyi ve çerçeveyi sağlar.

Çalıştay oryantasyonuna bağlı olarak, aşağıdaki kurallardan bazıları önerilebilir ve daha sonra çalıştayın başında katılımcılarla birlikte benimsenebilir:

- Durdurma kuralı (herkes, süreç kendisini bunalttığına duraklama veya durdurma seçeneğine sahiptir).
- Dakiklik.
- Gizlilik (her şey odada kalır!).
- Kesinti önceliklidir, cep telefonları kapalı!
- Destek tekliflerine açığım.
- Gruptaki herkesi desteklemeye çalışıyorum.
- Katkılarınızı kısa ve öz tutun.
- Mazeretlere izin verin.

"Dur ve Harekete Geç" tekniğini kullanmanın diğer faydaları da şunlardır:

- Esprili geri bildirim.
- İnsanları duygusal olarak harekete geçirir.
- Hassas konular eğlenceli bir şekilde görselleştirilebilir.
- Kişinin kendi potansiyelleri ile ilgilenmesi için uyarılması.
- Kurum kültürünün güçlendirilmesi
- Yeni bakış açıları kazanılır.
- Hem bilinçli hem de daha çok bilinçdışı düzeyde ele alır.

## Sonuçlar

Stop & Act özel bir grup dinamiği için çok uygun bir formdur. Burada özellikle terapötik karakterinden bahsetmek gerekir. Yüzeysel olarak, bunun doğaçlama tiyatro ile ilgili olduğu düşünülebilir. Oysa çok daha fazlasıdır. Bireysel yaklaşım ve gruptaki uyumlu entegrasyon, geçmiş veya şimdiki hayal kırıklıkları, acılar, travmalar vb. için iyileştirici bir yöntemdir.

Birey seyirci tarafından odaklandığını hissetmez ve bu nedenle daha kolay doğaçlama yapabilir ve oyuncu arkadaşlarına spontane tepki verebilir. Bu süreçte, yeni doğan "aktör", endişelerini uzun süre unutmasını sağlayan bir mutluluk hissi yaşar.

İzleyicilerle, yani sonraki aktörlerle yapılan tartışma, bireyi ve grubu aynı anda güçlendirir.

## Referanslar

[1] **BAHAULLAH** (1817-1892). *Botschaften aus Akka*. Hofheim/Ts: Bahá'í-Verlag 1982; 190 s.

[2] **BOAL, A.** (1974). Teatro del oprimido y otras poéticas políticas [Ezilenlerin Tiyatrosu]. Ediciones de la Flor. 238 p.

[3] **FOX, J.** (1987). *The Essential Moreno: Psikodrama, Grup Yöntemi ve Spontanlık Üzerine Yazılar, J. L. Moreno, MD*. Springer. 239 p.

[4] **LEVY, J.** (1997). Tiyatro ve Ahlak Eğitimi. *The Journal of Aesthetic Education*. Cilt 31, No. 3 (Sonbahar, 1997), s. 65-75. DOI: <https://doi.org/10.2307/3333488>

[5] **MORENO, J. L.** (2011). *İçinizdeki müziği canlandırarak. Müzik Terapisi ve Psikodrama*. BARCELONA YAYINCILIK. 96 p.

[6] **PESCHKIAN, N.** (2016). Anlam Arayışında: Adım Adım Pozitif Psikoterapi. İNGİLTERE: AuthorHouse. 306 p.

[7] **ФАТТАХОВ, Ш. [FATTAKHOV, S.]** (2001). Страна "ЗИПоПотамия" [ZİPo-PO ülkesi]. "Восточный экспресс", Казань, №29 (036).

## İlgili kaynaklar

- Sabine Kern, Sonja Hintermaier: *Psychodrama-Psychotherapie im Einzelsetting. Theorie und Praxis des Monodramas*. [Facultas Verlag](https://www.facultas-verlag.com/), Wien 2018, [ISBN 978-3-7089-1544-9](https://www.facultas-verlag.com/ISBN-978-3-7089-1544-9).
- Gabriele Biegler-Vitek, Monika Wicher (Hrsg.): *Psychodrama-Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen: Ein Handbuch*. [Facultas Verlag](https://www.facultas-verlag.com/), Wien 2014, [ISBN 978-3-7089-1128-1](https://www.facultas-verlag.com/ISBN-978-3-7089-1128-1).

- Thomas Wittinger (Hrsg.): *Psychodrama in der Bildungsarbeit*. [Matthias-Grünewald-Verlag](https://www.matthias-grünewald-verlag.com/), Mainz 2000, [ISBN 3-7867-2286-](https://www.matthias-grünewald-verlag.com/ISBN-3-7867-2286-)
- Falko von Ameln, Josef Kramer: *Psikodrama*. Springer Verlag, 2014, [ISBN 978-3-642-44920-8](https://www.springer.com/ISBN-978-3-642-44920-8), S. 157-170.
- Hans-Werner Gessmann, H. Hossbach: *Peter Härtling - Trauer und Trost. Erarbeitung eines literarischen Textes mithilfe szenischer Methoden aus dem Humanistischen Psychodrama*. Verlag des Psychotherapeutischen Instituts Bergerhausen, Duisburg 2006.
- Christoph Buckel, Uwe Reineck, Mirja Anderl: *Praxishandbuch Soziodrama: Theorie, Methoden, Anwendung diese Möglichkeiten bieten*. [Beltz-Verlag](https://www.beltz-verlag.com/), Weinheim 2021, [ISBN 978-3-407-36747-1](https://www.beltz-verlag.com/ISBN-978-3-407-36747-1).
- z. B. Heidi Fausch-Pfister: *Musiktherapie und Psychodrama*. Reichert-Verlag, Wiesbaden;
- Grete Leutz: *Das klassische Psychodrama nach J. L. Moreno*. Springer Verlag, Berlin 1974.
- Hans-Werner Gessmann: *Humanistisches Psychodrama*. Band I-IV, Verlag des PIB, Duisburg 1990.
- *Psikodrama, Sosyometri ve Grup Psikoterapisi Dergisi*. [ISSN 0731-1273](https://www.psikodrama.org/)
- Augusto Boal, topluluk draması, Çatışma Çözümünde Tiyatro ve diğer dramaterapi. <https://www.youtube.com/watch?v=HOgv91qQyJc>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Augusto\\_Boal](https://de.wikipedia.org/wiki/Augusto_Boal)  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Theater\\_der\\_Unterdr%C3%BCcten](https://de.wikipedia.org/wiki/Theater_der_Unterdr%C3%BCcten)  
<https://www.pfz.at/paulo-freire/augusto-boal/>
- Shamil Fatthakov: <http://www.peoples-theater.de/>



# BİR PSİKOLOĞUN ANORMAL GELİŞİM GÖSTEREN ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNİN TALEPLERİYLE ÇALIŞMASINDA KÜLTÜRLERARASI BİR ARAÇ OLARAK BENZETMELER

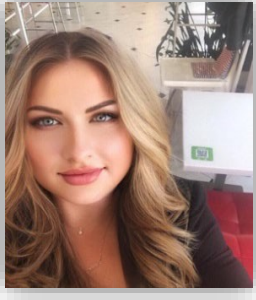


## Ganna Naydonova

Doktora (Psikoloji), Psikolog, Özel Psikoloji ve Tıp Kürsüsü Doçenti, Özel ve Kapsayıcı Eğitim Bölümü, Ulusal Pedagojik Dragomanov Üniversitesi (Kiev, Ukrayna)

E-posta: [h.o.naydonova@npu.edu.ua](mailto:h.o.naydonova@npu.edu.ua)

ORCID: [0000-0002-6679-0469](https://orcid.org/0000-0002-6679-0469)



## Iryna Uninets

Doktora (Felsefe Doktoru), Pozitif Psikoterapi Temel Danışmanı, Pratik Psikoloji Bölümü Doçenti, Ulusal Pedagojik Dragomanov Üniversitesi (Kiev, Ukrayna)

E-posta: [germanirina777@gmail.com](mailto:germanirina777@gmail.com)

ORCID: [0000-0002-1690-6590](https://orcid.org/0000-0002-1690-6590)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Benzetmelerin, bir psikoloğun anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle yaptığı çalışmalarda etkili bir araç olduğu düşünülmektedir. Bir tür metafor olarak benzetmeler, kişiliğin gerçek yaşam sorunlarını yansıtmasının nörodinamik mekanizmalarını harekete geçirir. Benzetmelerin kullanımı, bazı gelişimsel sorunları olan bir çocuğa sahip ailenin psikodinamik aşamasına bağlı olarak spesifiktir. Anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin talepleri sınıflandırılmış ve benzetmeler her bir temel talep türüyle eşleştirilmiştir. Terapötik süreçte psikolog tarafından hikayelerle çalışmanın çeşitli seçeneklerinin kullanılması mümkündür. Yazarlar çalışmanın sonunda bazı benzetme örnekleri vermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** benzetme, metafor, anormal gelişim, transkültürel yaklaşım, pozitif psikoterapi

etkili psikolojik araç bu harekete geçirir psikoterapide

## Giriş

Metaforlar, modern psikoterapi ve psikolojik danışmanlıkta etkili bir şekilde kullanılmaktadır (Tay, 2013, 2014; Törneke, 2017, 2022). Krotenko & Naydonova, metaforun



Kişiliğin gerçek yaşam sorunlarını yansıtmalarının nörodinamik mekanizmaları. Metaforik dil, bir psikoterapist veya danışmanın ilgili mesajları danışana yeterince güvenli bir biçimde iletmesine ve sorunun çözümü için göze batmadan seçenekler önermesine olanak tanır (Krotenko,



Naydonova, 2022, s.110). Fiziksel gelişim bozukluğu olan çocukların ebeveynleriyle yapılan psikolojik çalışmalarda metafor kullanımının özellikleri şunlardır: 1) metafor, gizli anlamları bir kişiden diğerine aktarır; 2) metaforik imge, iyi bilinen şeyde yeni bir içerik görmeyi ve bu içeriği üretildiği alanın ötesine aktarmayı sağlar. (Krotenko, Naydonova, 2022, s. 110-111).

N. Törneke (2017), psikoterapide metafor kullanımına ilişkin üç temel terapötik strateji tanımlamaktadır: 1) danışanın yaptıkları ile deneyimlediği sorunlu sonuçlar arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardımcı olmak; 2) danışanın kendi düşüncelerini, duygularını ve fiziksel hislerini ortaya çıktıkça gözlemsel bir mesafe oluşturarak fark etmesine yardımcı olmak; 3) danışanın bu beceriyi hayatında neyin önemli olduğunu ve bu yönde somut adımların neler olacağını netleştirmek için kullanmasına yardımcı olmak.

Metaforlar, gelişimsel sorunları olan çocukların ebeveynlerine danışmanlık yaparken çeşitli şekillerde uygulanabilir: 1) ebeveynlerle birlikte benzetmeler, hikayeler vb. okumak ve tartışmak; 2) çizimler-metaforlar üzerinde tartışmak ve bunlar hakkında hikayeler oluşturmak; 3) metaforik kartlarla çalışmak (Krotenko, Naydonova, 2022).

Dolayısıyla, benzetmeler metafor türlerinden biridir ve psikologlar tarafından da kullanılabilir. N. Pezeschian (2016), transkültürel psikoterapide benzetmelerin, doğu hikayelerinin vb. kullanılmasını önermiştir, hikayeler veya benzetmeler danışanın gerçek yaşam durumunu yeniden düşünmesine yardımcı olmak için kullanılabilir. Kıssaların psikoterapide kasıtlı kullanımı, sezgi ve fanteziye erişim sağlayarak danışanın konumunu değiştirir. Hikayeler, pozitif psikoterapide beş aşamalı bir tedavi süreci içinde bilinçli olarak kullanılır. N. Pezeschian esas olarak yaşam tutumlarında değişikliklere neden olan kısa işlevlerine yönelir, bu nedenle onları iki gruba ayırır: mevcut normları onaylayan hikayeler ve mevcut normların kalıcılığını sorgulayan hikayeler. Ona göre terapide kıssaların sekiz işlevi vardır: 1) ayna işlevi - hikayelerin metaforik imgeleri danışanın iç dünyasıyla ilişkilidir ve onunla özdeşleşmeyi kolaylaştırır; 2) model işlevi - hikayeler çatışma durumlarını yansıtan ve bunları çözmenin yollarını sunan modeller olarak görülür; 3) arabuluculuk işlevi - hikaye danışan ve terapist arasında aracı olur; 4) deneyim depolama işlevi - metaforik olması nedeniyle hikayeler kolayca hatırlanır ve danışanın günlük yaşamında işlevlerini sürdürür

5) gelenek taşıyıcıları işlevi - hikayeler kültürel ve aile geleneklerini, belirli bir sosyal topluluğun geleneklerini ve yaşam deneyiminin bir sonucu olarak bireysel gelenekleri yakalar;

6) Bireysel gelişimin daha önceki aşamalarına dönmeye yardımcı olma işlevi - psikoterapide farklı metafor türlerinin kullanılması gerginliğin azaltılmasına, danışan ve terapist arasında sıcak, samimi ve güvene dayalı ilişkiler kurulmasına yardımcı olur; 7) alternatif kavramlar işlevi - kavram alışverişini içeren bir iletişim yolu olarak hikaye; 8) konum değiştirme işlevi - hikayeler yeni bir deneyim, bir konum değişikliği çağırır.

Combs & Freedman (1990), hikayelerin psikoterapideki işlevlerini özetle şu şekilde sıralamıştır: ilişki geliştirme; bilgi toplama; kaynaklara erişme ve kullanma; fikir önerme; yeniden çerçeveleme; yeni düşünce, duygu ve davranış kalıplarını kolaylaştırma.

## Metodoloji

Bilimsel araştırma verilerinin teorik analizi ve geliştirilmesi, anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynleri için tipik olan talep türlerini ayırt etmek için yapılmıştır. Psikoterapistlerin ve danışmanların terapötik süreçte metaforlaştırma kullanımına ilişkin pratik deneyimlerinin geliştirilmesi, bir psikoloğun kültürlerarası bir yaklaşımla anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin talepleriyle çalışmasında bir araç olarak benzetmelerin kullanımının metodolojik yönlerinin vurgulanması için kullanılmıştır.

## Sonuçlar

Psikologun anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin talepleriyle çalışması, böyle bir çocuğun ailesiyle psikolojik çalışmanın bazı spesifik özelliklerinin üstesinden gelmeye yardımcı olacak bazı araçlar gerektirir. Genel olarak, bilim insanları gelişimsel sorunları olan çocukların ebeveynlerine danışmanlık yaparken ele alınması gereken iki grup görev tanımlamaktadır. İlk görev grubu, ebeveynlerin çocuklarının gelişimindeki sorunlarla ilgili durumu yeterince algılamaları için psikolojik koşulların yaratılması, çocuğun gelişimi, düzeltilmesi ve eğitimi üzerinde uzun vadeli çalışma için psikolojik hazır olmalarının sağlanmasıdır. İkinci görev grubu, ebeveynleri suçluluk duygusundan kurtarmakla ilgili konuları içerir,



Ailenin stresli durumunun (öncelikle annenin ezilmiş, genellikle depresif durumu) üstesinden gelmek, mümkünse ailede normal bir iklim yaratmak ve sürdürmek (Shulzhenko, 2017; Podkorytova, 2020).

Anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle psikolojik çalışma pratiğinin gösterdiği gibi, tüm talepleri bu iki görev grubuna uymaktadır: 1) çocuk eğitim programıyla başa çıkamadığında çocuğun eğitimi ve yetiştirilmesi sürecinde ortaya çıkan zorluklar; çocuğun yetersiz davranışsal tepkileri (olumsuzluk, saldırganlık, tuhafliklar, motivasyonsuz korkular, itaatsizlik, kontrol edilemeyen davranışlar; Akranlarıyla uyumsuz ilişkiler (sağlıklı çocuklar "yük altındadır", hasta bir kardeş tarafından utandırılır, alay ve aşağılamaya maruz kalırlar; okulda, anaokulunda, diğer çocuklar onları rahatsız eder, onlarla arkadaş olmak istemez, onlara aptal veya "aptal" der, vb.); uzmanlar tarafından çocuğun yeteneklerinin küçümsenmesi. Ebeveynler, eğitimcinin veya öğretmenin çocuklarının yeteneklerini hafife aldığından şikayet eder, evde çocuk en iyi akademik sonuçları gösterir. 2) yakın akrabaların hasta çocukla yetersiz kişilerarası ilişkileri: bazı durumlarda akrabalar hasta çocuk için üzülür, onu aşırı korur ve "okşar", bazı durumlarda ise hasta çocukla ilişkilerini sürdürmezler. Hasta çocuk tarafından akrabalara karşı kabalık veya saldırganlık gösterilebilir. Çocuğun anne ve babası arasındaki evlilik ilişkilerinin bozulması, gelişimsel engelli çocuğun ebeveynlerinden biri tarafından duygusal olarak reddedilmesi, aşırı durumlarda maddi desteğinin bile reddedilmesi söz konusu olabilir. Anne (baba) tarafından eşin (eşin) gelişimsel engelli bir çocukla ve normal çocuklarla olan ilişkisinin karşılaştırmalı bir değerlendirmesi (olumlu veya olumsuz, kıskançlık, öfke, saldırganlık duyguları mümkündür), vb.

Psikologun gelişim bozukluğu olan çocukların ebeveynleriyle yaptığı çalışmalarda yer alan sorunları çözmek için benzetmelerin kullanılması, psikologla iletişime geçildiği sırada ailenin psikodinamik aşamasına bağlıdır. Birbirinin yerini alan ve aile üyelerinin çeşitli duygusal belirtileri (endişe, kafa karışıklığı, çaresizlik vb. duygular) ve farklı uyum yolları arayışı (deneme yanılma yöntemi, değerlerin yeniden değerlendirilmesi vb.) ile karakterize edilen toplam 4 aşama vardır (Shulzhenko, 2017).

Kafa karışıklığı, çaresizlik hissi ve suçluluk duygusu ile karakterize edilen ilk aşamada, terapist benzer bir durumda diğer insanların da aynı şekilde hissedeceğini gösteren benzetmeler kullanabilir. Bunların kullanılmasının amacı, suçluluk deneyimiyle ilişkili izolasyon hissini azaltmak olacaktır. Ayrıca, benzetmeler ebeveynlere suçluluk duygusunu deneyimlemeleri için yeni bir bilişsel temel sağlayabilir ve ebeveynlerin çocuklarının sorunlarından kişisel olarak sorumlu olma duygularını sınırlayabilir.

İkinci aşamada - ebeveynlerin çocuğun gelişiminde uzmanlar tarafından tespit edilen sorunların gerçekliğini inkar etmesi - benzetmeler gerçek durumun farkına varılmasına nazikçe yardımcı olur. Üçüncü aşamada - çocuğun gelişimsel sorunlarının kademeli olarak farkına varılmasıyla ilişkili bir depresyon hali - gelişebilir. Utanç duygusu ile çalışmak önemlidir. Burada terapist, işbirliğini geliştirmeye yönelik benzetmeler, ebeveynlerin utanç duygularını fark etmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olacak benzetmeler, aile yaşamının faydalı alanlarını vurgulamaya yardımcı olacak benzetmeler kullanabilir.

Dördüncü aşamada - ailenin derin bir duygusal krizden çıkışı, sosyal ve psikolojik adaptasyonun başlangıcı - ebeveynler durumu yeterince değerlendirebilir, çocuğun çıkarları tarafından yönlendirilebilir, uzmanlarla çalışma bağlantıları kurabilir ve tavsiyelere uyabilir.

Bu nedenle, kıssayı bir ailenin psikodinamiğinin herhangi bir aşamasında gelişimsel sorunları olan çocukların ebeveynleriyle iletişim kurma aracı olarak kullanabiliriz (Krotenko, Naydonova, 2022). Teşhis aracı olarak, psiko-düzeltilici bir araç olarak vs. kullanılabilir. Uygulamada görüldüğü gibi, benzetmeler ebeveyn-çocuk ilişkilerinin farklı yönleri için teşhis koymada etkilidir. Ebeveynlerin kıssayı dinlerken nasıl davrandıkları, kıssanın tartışılması sırasındaki detaylar - tüm bunlar psikoloğa ebeveynler ve çocuk arasındaki ilişki hakkında önemli bilgiler verir.

Psikolog, çalışmalarında N. Pezeschkian (2016) tarafından önerilen benzetmeleri kullanabilir veya belirli bir durum için bir hikaye seçebilir. Eşler arasında ilişki kurulmasına yönelik taleplerle yaptığımız çalışmalarda "Görenler ve fil", "İki eşe sahip olmanın mutluluğu hakkında", "Kirli yuvalar", "Evlilik hayatı bir çiçektir" vb. kıssaları kullanıyoruz.

Ebeveynlerin çocuk-ebeveyn ilişkilerindeki belirli bir soruna ilişkin talepleriyle çalışırken, bu sorunu tartışmak için bir başlangıç noktası olabilecek bazı benzetmeler de öneriyoruz. Örneğin, "İki Küçük Çocuk" (Krotenko, Naydonova, 2022, s. 112). Bu kısma, gelişim bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin, çocuklarını yargılamadan kabul etme ihtiyacının yanı sıra ebeveyn tutum ve beklentilerinin çocuğun kişilik oluşumunda, öz saygısında ve inançlarında oynadığı önemli rolü fark etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

"Öğretmen deniz kıyısında oturmuş, uzun bir gezintiden sonra dinleniyordu. Açık havaya bakıyor, birlikte oynayan altı yaşındaki iki çocuğu izliyordu. Koşuyor, gülüyorlarmış ve sonra yorulduklarından öğretmenin yanına oturup konuşmaya başlamışlar:

- Büyüyünce kim olmak istiyorsun? Beyin cerrahı olmak istiyorum.
- Bilmiyorum. Bunu hiç düşünmedim. Bilirsiniz, ben çok zeki değilimdir...

Rüzgâr konuşmalarını uçurdu. Ve öğretmen, ikinci çocuğun kendi sınırlı olanakları içinde bu kadar kesinliği nereden bulduğunu düşünüyordu. Bir öğretmenden mi? Anne babasından mı? O altı yaşında ve eğer düşüncelerini değiştirmese ya da bir başkası onun fikrini değiştirmesine yardım etmezse, bunun hayatı üzerinde olumsuz bir etkisi olacak, kendi fırsatlarına ve potansiyeline olan güvenini sınırlayacaktır..."

Tartışma için sorular:

- Gözlerinizi kapatın. Çocuğunuzu ve onunla iletişiminizi hayal edin. Bir çocukla konuşurken en sık kullandığınız kelimeler, ifadeler nelerdir?
- Çocuğunuz övgü ve yorumlara nasıl tepki veriyor?

Anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine danışmanlıkta benzetmelerin kullanımına bir başka örnek de Anlayış Benzetmesi'dir (Krotenko, Naydonova, 2022, s. 111-112). Amacı, çocuklarla daha yakın ilişkiler kurma ihtiyacının farkında olmaktır.

"Bir zamanlar uzak bir köyden gençler bilge adama gelirlermiş.

-Bilge, herkese bilgece öğütler verdiğini, onlara doğru yolu gösterdiğini, gerçeği ortaya çıkardığını duyduk. Lütfen bize de yardım edin! Köyümüzdeki yaşlı nesil bizi anlamayı bıraktı ama bununla yaşamak bizim için çok zor. Ne yapmamız gerekiyor?

Bilge onlara baktı ve sordu:

- Peki hangi dili konuşuyorsun?

- Tüm genç nesil

Tarabarca konuşuyor.

- Peki ya yaşlı sakinler?

Gençler düşündüler ve itiraf ettiler:

- Onlara sormadık.

- Bu yüzden onları sadece dinleyebildiniz ama anlayamadınız!"

Tartışma için sorular:

- Bir çocukla iletişiminizi nasıl tarif edebilirsiniz? İletişiminizi karakterize eden bir görüntü hayal edin. Bir çocukla iletişiminizin tipik bir durumunu hatırlayın ve tanımlayın.
- İletişimde size ne yardımcı olur? Sizi engelleyen nedir?

## Sonuçlar

Benzetmeler, bir psikoloğun anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle çalışmasında etkili bir araç olarak farklı işlevleri yerine getirebilir: ilişki geliştirme; bilgi toplama; kaynaklara erişme ve kaynaklardan yararlanma; fikir önerme; yeniden çerçeveleme; yeni düşünce, duygu ve davranış kalıplarını kolaylaştırma. Anormal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle psikolojik çalışmanın iki grup görevi vardır ve bunların başarılması benzetmelerin kullanılmasına yönelik çeşitli seçeneklerin yardımıyla sağlanabilir: birincisi, çocuğun sorunlarının yeterli düzeyde anlaşılması için psikolojik koşulların yaratılması ve bu sorunlarla uzun vadeli çalışmaya psikolojik olarak hazır olunması; ikincisi

- Aile içinde normal bir iklim yaratmak. Psikologla iletişime geçildiği sırada ailenin psikodinamik aşamasına bağlı olarak, benzetmeler, anormal gelişim ve/veya davranış gösteren çocukların ebeveynlerinin belirli talepleriyle çalışmak için her birinde kullanılabilir. Bu nedenle, gelişimsel sorunları olan çocukların ebeveynleriyle yapılan psikolojik çalışmalarda benzetmelerin yetkin kullanımı, temasın kurulmasından karar verme ve gözden geçirmeye kadar gerçekleştirilebilir.

## Referanslar

- [1] COMBS, G., FREEDMAN, J. (1990). *Symbol, story, and ceremony: using metaphor in individual and family therapy*. W.W. Norton & Company: New York, Londra. 279 p.
- [2] KROTENKO, V., & NAYDONOVA, G. (2022). Ukrayna'dan kaçan ve anormal gelişim gösteren çocukları olan Ukraynalılara yönelik psikolojik danışmanlıkta metafor



- savaş. *Kamu Yönetimi ve Hukuk Dergisi*, (3), s. 106-115. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2022-3-106>
- [3] PESCHKIAN, N. (2016). *Oriental Stories as Techniques in Positive Psychotherapy*. AuthorHouseUK. 202 p.
- [4] REMMERS, A. (2022). Geleneksel Hikâyeler Bilinçdışı, Kişilerarası ve Kültürel Çatışmaları Çözme Sürecinde Nasıl İşler? Anlatı Etiğine Bir Katkı. "The Global Psychotherapist", Cilt 2, No. 2, s. 77-85. DOI: [10.52982/lkj175](https://doi.org/10.52982/lkj175)
- [5] ROEDER, F. (2021). Umut Hakkında Uluslararası Atasözleri. "The Global Psychotherapist", Cilt 1, No.2, s. 66-68. DOI: [10.52982/lkj153](https://doi.org/10.52982/lkj153)
- [6] TAY, D. (2014). Danışmanlık Uzmanları için Metafor Teorisi. İçinde: *The Bloomsbury Companion to Cognitive Linguistics*. Littlemore, J., & Taylor, J.R. (Eds.). Londra: Bloomsbury Academic. P. 352 - 366.
- [7] TAY, D. (Eds.) (2013). *Psikoterapide Metafor: Tanımlayıcı ve Kuralcı Bir Analiz*. Amsterdam ve Philadelphia, PA: John Benjamins.
- [8] TÖRNEKE, N. (2017). *Uygulamada metafor. Psikoterapide Dil Bilimini Kullanmak İçin Bir Profesyonel Rehberi*. Context Press. 217 p.
- [9] TÖRNEKE, N. (2020). Psikolojik tedavide metafor kullanma stratejileri. *Metafor ve Sosyal Dünya*, Cilt 10, Sayı 2, s. 214 - 232. URL: <https://doi.org/10.1075/msw.00004.tor>
- [10] ПОДКОРИТОВА, Л. О. [PODKORYTOVA, L. O.] (2020). Зміст психологічної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами [Özel eğitim ihtiyacı olan çocukların ebeveynleri ile psikolojik çalışmanın içeriği]. *Теорія і практика сучасної психології*. №1, Т. 2. С. 125-129. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.23> [Ukraynaca]
- [11] ШУЛЬЖЕНКО, Д. [SHULZHENKO, D.] (2017). Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку [Psikofiziksel bozukluğu olan küçük çocukların ebeveynlerinin duygusal durumları ile psikolojik çalışmanın özellikleri]. *Психологічний часопис [Psikoloji Dergisi: Ukrayna Ulusal Eğitim Bilimleri Akademisi H. S. Kostyuk Psikoloji Enstitüsü Bilimsel Derlemesi]*. No 5 (9). С. 173-180. [Ukraynaca]

# TRAVMA SONRASI GELİŞİMİN DESTEKLENMESİNDE TRANSKÜLTÜREL POZİTİF PSIKOTERAPİNİN OLANAKLARI (PTG)



## Patrycja Badecka

Psikoloji Yüksek Lisansı

Sertifikalı Avrupa Pozitif Psikoterapisti (WAPP, EAP) PPT

Master Eğitmeni

Polonya Pozitif Psikoterapi Merkezi (Wrocław, Polonya)

E-posta: [badecka.patrycja@gmail.com](mailto:badecka.patrycja@gmail.com)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Son yıllarda meydana gelen teknolojik ve sosyokültürel değişimler, bir yandan insan yaşamı boyunca travma yaşama olasılığını artırırken, diğer yandan nörobilimin gelişmesine ve dolayısıyla travmayla ilişkili bozuklukların belirtileri, tanı ve tedavisi hakkındaki bilgilerin artmasına katkıda bulunmuştur. Travma deneyiminin yalnızca olumsuz sonuçlara yol açmayabileceği, aynı zamanda bireyde olumlu değişikliklerin de kaynağı olabileceği gerçeğine dikkat çekilmeye başlandı. Bu olgu, insan yaşamının dört alanından birinde (veya daha fazlasında) kendini gösterebilen travma sonrası büyüme olarak tanımlanmaktadır. Travmatik bir deneyim sonucunda, bazı insanlar özgüven ve kendi yeteneklerine güven duygusunu artırabilir, kişisel güç ve etkinliklerine ikna olabilir, diğer insanlarla ilişkilerini geliştirebilir veya hayatı takdir etmeye ve gelecekteki değişiklikler için umut beslemeye başlayabilir. Travma sonrası büyüme, travma sonrası bir duruma uyum sağlama stratejisinden daha fazlasıdır. Büyüme, gelişme, yani bireyin travmayı yaşamadan önceki işlevsellik düzeyinden daha iyi bir düzeye ulaşması anlamına gelir. Bireyin gelişimi, bakış açısını değiştirerek, umudu artırarak, yetenekleri farklılaştırarak, başa çıkma becerilerini keşfederek ve en uç yaşam olaylarında bile bir anlam duygusu bularak insan potansiyelini geliştirmeye odaklanan Kültürlerarası Pozitif Psikoterapi (Peseschkian'dan sonra PPT) hedefinin bir parçasıdır. Bu makale, Peseschkian sonrası Pozitif Psikoterapinin travma sonrası büyümeyi desteklemedeki faydasını göstermeyi amaçlamaktadır. Travma sonrası büyüme olgusunun özelliklerinden başlayarak, travma sonrası olumlu değişimlerin ortaya çıkmasıyla ilişkili faktörler tartışılacak ve son olarak bu yöntemin ana ilke ve araçlarının travma sonrası büyümeyi güçlendirmede nasıl yardımcı olabileceği gösterilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** travma, travma sonrası büyüme (TSB), pozitivum, dayanıklılık uygulama için çıkarımlar, pozitif psikoterapi

## Giriş

Travmatik olayların olumsuz sonuçlarına ilişkin gözlemler birçok çalışma tarafından doğrulanmıştır.

Bununla birlikte, modern travma araştırmacıları [1,2,4,5,11] insanların travmatik olaylara verdikleri tepkilerde önemli farklılıklar olduğu konusunda hemfikirdir. Travma söz konusu olduğunda, hiçbir insan tam olarak aynı şekilde tepki vermez. Biri için uzun süreli acıya neden olan şey

bir başkası için ilham verici olabilir. Levine'in de belirttiği gibi (2015) bu ilişkiler genetik faktörlere, kişinin travma geçmişine ve aile dinamiklerine bağlıdır. Bazı durumlarda, özellikle şiddetli travmalardan sonra, anksiyete, depresyon, bağımlılık ve TSSB gibi semptomlar gelişebilir [4,8,9]. Bazı travmatize kişiler günlük yaşamlarına devam etmekte ve yaşadıkları travmayı zaman içinde güçlendirici bir deneyim olarak görmektedir.

## Metodoloji

Travma olgusuna positum kavramının bütüncül perspektifinden baktığımızda (Peseschkian, 1987, 2014), travmatik deneyimin hem acı hem de büyüme olasılığını beraberinde getirdiğini keşfederiz. Klinik uygulayıcılar ve araştırmacılar, travmatik stresin sonuçları hakkındaki bilginin, travmatik olayı deneyimlemenin ve onunla başa çıkmanın bazen paradoksal, olumlu etkilerini fark etmeden eksik kalacağını belirtmektedir (Zięba, 2021).

Travma sonrası büyüme konusu üzerinde derinlemesine düşünme ihtiyacı, bu fenomenin ortaya çıkmasına hangi faktörlerin yol açtığının cevabını bulmaya ve aynı zamanda PPT'deki çalışma yönteminin (teknikler, araçlar, kurallar) hasta içinde ve çevresinde bir kaynak tamponu oluşturabileceğinin farkına varmaya yol açmaktadır. Bu kaynaklar bir yandan travmatik deneyimlerle başa çıkmaya yardımcı olabilirken diğer yandan travma sonrası büyümenin gelişimiyle ilişkili faktörler haline Dolayısıyla, travmanın bütüncül bir şekilde algılanması ve travabilmesi pozitif psikoterapistler için özellikle önemli hale gelebilir

## Tartışma

Travma sonrası büyüme (PTG) terimi 1996 yılında Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun tarafından, travmatik olaylardan sonra meydana gelebilecek olumlu kişisel dönüşümü gözlemledikleri sırada ortaya atılmıştır. Bu, kişisel güç duygusunun güçlendirilmesi, yaşam sevincinin derinleştirilmesi ve yaşamın öneminin kavranması gibi alanlarda, kişinin kendisini ve dünyayı anlama biçimlerinde olumlu bir değişim anlamına gelmektedir.

diğer insanlarla ilişkiler, değişen yaşam öncelikleri ve ruhsal gelişim Zięba, 2021). Bu iki bilim insanı, bu kavramı tanımlamak için "sismik metaforu" kullanmışlardır. Onlara göre travma bir deprem, büyüme süreci ise depremden sonra şehrin yeniden inşası olarak anlaşılmaktadır (Łyś & Bargiel-Matusiewicz, 2021). Çok güçlü bir şokun yardımıyla eski bilişsel yapılar yıkılır. Bu, kişiyi daha uyarlanabilir, esnek, çok yönlü ve daha fazla yaşama hizmet eden yeni yapılar oluşturmaya zorlar (Ogińska-Bulik, 2015; Zięba, 2021). Bu süreç planlanamaz. Bir anlamda, krizden kurtulmak için mevcut tüm kaynakları harekete geçirmenin bir "yan etkisi" haline gelir. Travma ile ilişkili tüm sıkıntı belirtilerine eşlik eder. Sarı ve Eryılmaz (2020) bunun olumlu bir değişim olduğunu belirtmektedir

savaşmaktan geliyor.

PTG kavramı yüzyıllardır sezgisel olarak bilinmektedir ve insan acısına anlam veren ve zor yaşam olaylarını kabullenmeyi teşvik eden dinler veya felsefi sistemler tarafından tanımlanmaktadır [7, 8, 9, 10].

"Palmye Ağacının Hikayesi" benzetmesinde mükemmel bir şekilde yansıtılmıştır<sup>1</sup>. "Çölde, vahanın kenarında genç bir palmye ağacı büyümüş. Bir gün oradan bir adam geçti. Yolunun üzerindeki her şeyi yok eden kötü bir adammış. Ağır bir taş aldı ve palmye ağacının tepesine çarpıp kaçtı. Palmye ağacı acıdan güçlülükle nefes alabiliyormuş. Palmye bu yükü üzerinden atmaya çalıştı ama nafiye, hiçbir şey işe yaramadı, taşı hareket ettiremedi. Taş yerinde duruyordu ve ağırlığı onun üzerine çöküyordu. Avuç içi hareket etmeye çalıştıkça, taş onu daha fazla yere sabitliyordu. Destek almak için toprağın derinliklerine inen kökleri gibi o da su damarına ulaştı. Su, palmye ağacını beslemeye devam etmiş ve çöldeki en büyük ağaçlardan biri haline gelene kadar büyümesini sağlamış. Yıllar sonra, kötü adam kuru ve yıkılmış bir ağaç görmeyi umarak geri döndü. Aniden, en uzun palmye ağacı ona doğru eğildi ve işaret ederek şöyle dedi: Teşekkür ederim! Taşın büyümeme yardım etti!"

Tedeschi ve Calhoun'a göre, olumlu değişim genellikle bireyin yaşamındaki beş önemli alandan birinde veya daha fazlasında kendini gösterir [3,5,9,10,12]:

<sup>1</sup> Palmye ağacının hikayesi  
<https://medicamondiale.org/en/violence-against-women/news/the-story-of-the-palm-tree>

adresinden uyarlanmıştır.





1) Kişisel Güç - özsaygı ve kişisel gücün (zihinsel ve/veya duygusal) artırılması, özgüven ve öz güvenin geliştirilmesi, yaygın deyişe göre: "Sizi öldürmeyen şey, sizi güçlendirir";

2) Yeni Olasılıklar - hayatta yeni fırsatlar keşfetmek veya yeni beceriler geliştirmek, genellikle mevcut fırsatların kaybedilmesiyle koşullanır. Bu durum Polonyalı rahip Peder Jan Twardowski'nin şu sözlerinde ifadesini bulmaktadır: "Dünya üzerinde çıkış yolu olmayan hiçbir durum yoktur, Tanrı kapıyı kapattığında pencereyi açar";

3) Başkalarıyla ilişkiler - diğer insanlarla ilişkilerin iyileştirilmesi ve derinleştirilmesi, yani: başkalarına karşı açıklık, şefkat yeteneği, duyarlılık. Doğu bilgeliğinin dediği gibi: "Paylaşılan sevinç çifte sevinçtir; Paylaşılan keder yarım kederdir";

4) Yaşamın Takdir Edilmesi - yaşamdaki anlam ve tatmin duygusunun artırılması, yaşam sevincinin keşfedilmesi, bu da genel olarak yaşamın daha fazla takdir edilmesi, "burada ve şimdi" olmak için uyanmak, önceliklerin ve değerler hiyerarşisinin değiştirilmesi, Horace'ın şiirindeki cümleye göre varlığı onaylama yeteneği anlamına gelir: "Carpe diem - Günü yakala, anın tadını çıkar."

5) Ruhsal ve Varoluşsal Değişim - dikkati yaşamın ruhsal boyutuna, ruhsal gelişime, ruhsal derinliğe ulaşmaya (ki bu her zaman dindarlaşmakla eş anlamlı değildir) ve umut geliştirmeye yöneltmek. Bu bilgelik Rumi'den yapılan alıntıda yer almaktadır: "Harabenin olduğu yerde bir hazine umudu vardır". Okuyucu, yukarıda listelenen olumlu dönüşüm alanlarının PPT'ye göre yaşamın 4 alanına benzer olduğunu fark edebilir (Peseschkian, 1987). Beden alanı, kişisel güç duygusunu güçlendiren bir değişime, iş ve başarı alanı - yeni olasılıkların keşfine karşılık gelir. Diğer insanlarla ilişkilerin geliştirilmesi ve derinleştirilmesi temas alanına dahil edilirken, manevi değişim ve hayata yeni bir anlam kazandırma denge modelinin dördüncü alanı olan gelecek/fantezika karşılık gelmektedir PTG'yi deneyimleyerek bireyler beden, başarı, ilişkiler ve maneviyat boyutlarındayeni ve daha uyumlu bir dengeye girerler. Böylece, travma sonrası büyüme süreci aslında bu dört alanda yaşam dengesini yeniden kurma süreci haline gelir (Sari T.

& Eryılmaz A., 2020).

Araştırmalar, olumlu değişim deneyiminin genellikle insan hayatının bir alanıyla ilgili olduğunu göstermektedir [1,3,4,5,11,12]. Örneğin, tecavüze uğrayan kadınların bahsettiği birkaç olumlu etki arasında, kendine daha fazla güvenme, kendi algı ve hislerine daha fazla güvenme ve çatışma ve tehlikelere karşı daha hazırlıklı olma kararları yer almaktadır (Herman, 2015; Łys & Bargiel-Matusiewicz, 2021) - beden ve duyular alanı. Burgess ve Holmstrom (1974), tecavüzün uzun vadeli etkileri üzerine yaptıkları bir çalışmada, tecavüz karşıtı hareketlere dahil olan kadınların travmayla en iyi şekilde başa çıktıklarını bulmuştur. Tecavüze uğrayan kadınlar için yardım merkezlerinde gönüllü olarak çalışmışlar, mahkemelerde mağdurların savunuculuğunu yapmışlar, yasalarda değişiklik yapılması için lobi faaliyetlerinde bulunmuşlardır (Herman, 2015) - temaslar, gelecek ve fantezi alanı.

Birçok insan travmatik deneyimlerden sonra önemli ölçüde büyüme fırsatına sahiptir. Bununla birlikte, iyileşmek için kişinin kendisiyle ve çevresiyle bağlantı duygusunu yeniden inşa etmenin bireysel bir yolunu bulması gerekir. Kişinin yaşadığı deneyimde kişisel trajedinin ötesinde bir anlam bulabilmesi faydalıdır [1,7,11]. Bazen anlam, sosyal faaliyetlere katılım yoluyla bulunur.

Oğlu lösemiden ölen Anna'nın ifadesi ve hikayesi buna örnek olarak verilebilir. Oğlunun bakım evindeki tedavisi sırasında danışan psikolojik desteği aktif olarak kullanmış ve oğlunun ölümünden sonra yas tutarken terapiye başlamıştır. Terapötik çalışmanın sonunda (hedefleri genişletme aşaması), anlam ve anlamlar alanını (gelecek/fanteziler) tartışırken, Anna darülaceze gönüllüsü olmaya karar verdi.

"Hospizimizde gönüllü olarak çalışmaya başladığımdan beri, hem ebeveynlere hem de bu korkunç hastalıkla mücadele eden çocuklara yardım ettiğimden beri, hayatımın değişmeye başladığını fark ettim. Lütfen beni yanlış anlamayın, oğlumu kaybetmeyi kabullenmiş değilim. Bu muhtemelen hiçbir zaman olmayacak. Sanırım bu acı her zaman kalbimde kalacak. Ama onun yaşamının ve ölümünün farklı bir anlam kazandığını derinden hissediyorum. Deneyimlerim sayesinde ihtiyacı olanlara çok şey verebileceğimi biliyorum. Neler yaşadıklarını biliyorum, ben de o yollardan geçtim, nasıl bir şey olduğunu biliyorum. Kulağa garip gelebilir ama ölümünden bu yana ilk kez ihtiyaç duyduğumu, tatmin edildiğimi ve mutlu olduğumu hissediyorum."<sup>2</sup>

Travma sonrası büyümenin, tüm travmaları



ortadan kaldırmakla eş anlamlı olmadığını belirtmek

gerekir.

---

<sup>2</sup> Güvenlik nedeniyle hastaya ait veriler ve ayrıntılar değiştirilmiştir

travmanın olumsuz sonuçları. Anna'nın ifadesi, oğlunun hastalığı, tedavisi ve nihayetinde ölümüyle ilgili travmatik yaşam olaylarından geçerken pek çok önemli kaynağını kaybettiğini göstermektedir. Bununla birlikte, kriz sırasında aldığı sosyal destek, travma ile başa çıkmasını sağlayan psikolojik yardım ve nihayetinde hayatındaki anlam duygusunu güçlendiren gönüllülük faaliyetlerine katılımı, PTG'nin geliştirilmesinde büyük önem taşımıştır.

Calhoun ve Tedeschi tarafından yapılan araştırma, travma sonrası büyümenin travmatik bir olay yaşamış olan katılımcıların %20 ila %80'i tarafından deneyimlendiğini göstermiştir [5,9,12]. PTG aşağıdaki boyutlarla ilişkilidir [1,3,5,12]:

- esneklik - uyum sağlama ve iyileşme yeteneği;
- bütünleşik kişilik;
- Öz yeterlilik - kişinin kendi kaderi üzerindeki etkisine olan inancı, kontrol merkezinin iç konumu;
- olarak ifade edilen deneyime açıklık Dünyayı ve kendini değiştirme isteği;
- iyimserlik, memnuniyet, mizah anlayışı, dışa dönüklük;
- maneviyat, ahlaki değerlere odaklanma ve anlam duygusu, öncelikle bir krizde anlam bulma ve acıya anlam verme yeteneği ile ifade edilir
- umut - özellikle kişinin kendi hedeflerine giden yolları planlaması ve bu hedeflere ulaşmak için aktif çaba göstermesi ile ifade edilir;
- Krizin üstesinden gelmek için aktif katılım - hayatta kalmaya odaklanan, düşünceli ve aktif bir şekilde performans gösteren stratejiler;
- Yüksek sosyal yeterlilikler - başkalarıyla ilişki içinde kalma, aktif bir şekilde destek arayışına girme, deneyimlerini anlayış ve bağlılık gösteren insanlarla paylaşma becerisi;

– Olumlu yeniden ifade etme, dini başa çıkma, bilinçli odaklanma sakın kalma ve durumu değerlendirme becerisini sürdürme gibi stresle başa çıkmaya yönelik uyarlanabilir stratejiler. PTG üzerine yapılan daha ileri araştırmalar, modelleme yoluyla, örneğin benzer olaylar yaşamış ve bunlarla başarılı bir şekilde başa çıkmış kişilerle temas şeklinde uyarılabileceğini göstermektedir (Łys & Bargiel-Matusiewicz, 2021).

Kültürlerarası Pozitif Psikoterapi, doğası gereği hastanın içsel potansiyelini geliştirmeye yardımcı

olmaya odaklanır. Nossrat Peseschkian (1987) şöyle derdi:  
"Eğer hiç istemediğiniz bir şeyi istiyorsanız

daha önce hiç yapmadığınız bir şeyi yapın". Kişiye "positum" perspektifinden bakan bir pozitif psikoterapist, acıya saygı duyar, ancak aynı zamanda kişinin gizli yeteneklerini, doğal kaynaklarını, güçlü yönlerini ve yetkinliklerini vurgular, böylece gelişime elverişli bir tutum sergiler. Söz konusu kaynaklar sadece içsel insan kapasiteleri değil, çoğu zaman dışsal kaynaklardır. Destek ağları, otoriteler, Tanrı fikri veya kutsal gibi insanların başvurabileceği dış kaynakların harekete geçirilmesi, iyileşme sürecinin desteklenmesinde önemli bir rol oynar. Beceriklilik duygusunun güçlendirilmesiyle hasta kendini olayların çaresiz bir kurbanı gibi hissetmez, aksine hayatın tüm zorlukları ve sürprizleriyle yüzleşebileceği duygusuna sahip olur.

Buna ek olarak, pozitif bir psikoterapist, umut uyandırarak, transkültüralizme (farklı kültürel çevrelerden evrensel değerler) atıfta bulunarak, psikoeğitim vererek ve hastanın kendi kendine yardım ve kendi kendini iyileştirme mekanizmalarını harekete geçirerek, gelişimsel gücünü uyarır ve bu da dayanıklılığını güçlendirir (Peseschkian, 1987, 2014). Kabul edici bir terapötik bağlam yaratarak, emniyet ve güven ortamında, hasta kendi etkili problem çözme stratejilerini geliştirmek için çalışabilir ve bu da sonuçta hastanın öz yeterliliğini artırır.

Ayrıca terapist, süreçte hikayeler, atasözleri, halk bilgeliği ve mizah kullanarak hastanın sorununa daha önce bilmediği farklı bir perspektiften bakmasını

sağlayabilir (Peseschkian, 1987, 2014). Bu sayede hasta, zor bir durumla başa çıkmanın daha etkili yolları hakkında bilgi edinir, ayrıca şimdiye kadar farkında olmadığı deneyimleri, duyguları ve fikirleri bulur ve harekete geçirir. En önemlisi, travmatik deneyimlerden sonra hastalar söz konusu olduğunda, metaforlar erişilebilir, invazif olmayan bir şekilde kullanılır, yeni prosedür olasılıkları açar, yeni bakış açıları gösterir, modelleme yapar, yol gösterir ve seçim imkanı bırakır.

İnsanlar olarak, hayatın pek çok yönü üzerinde kontrolümüz yoktur. Kontrolsüz hissetmek travma deneyiminin doğasıdır. Pozitif terapist, pozitif yeniden yorumlama tekniğini kullanarak hastaya, örneğin durumu nasıl algıladığı konusunda kontrolü yeniden kazanmayı öğretir. Pozitif yeniden yorumlama, belirli bir durumla ilişkili stres düzeyini azaltmaya yardımcı olur, daha geniş bir bakış açısı kazandırır, umut ve mizah aşılır, öğrenme, anlamlandırma, anlam çıkarma fırsatı verir.

Sonuçlar - krizi bir fırsata dönüştürür. Hasta krizin olumlu veya gelişimsel yönlerini bulma fırsatına sahip olduğunda, terapi sürecine katılım düzeyi ve anlamlı bir şekilde iyileşme şansı artar (Peseschkian, 2014).

Nihayetinde terapinin amacı, hastanın doğal iyileşme mekanizmalarını harekete geçirerek yaşam dengesini bulmasını sağlamaktır. Çünkü ruh sağlığının özü, yaşamın dört alanındaki uyumlu işleyiştir: fiziksel, bilişsel, ilişkisel ve ruhsal, yani bunların orantılı gelişimi ve yaşamın bu alanlarında enerjinin yeterli kullanımı. Beden ve duyar alanındaki iyi işleyiş, kendini daha iyi kabul etme ve kendine dikkat etme duygusunu, özgüvende artışı, kişinin kendi içinde kontrol duygusunun konumunu ve dolayısıyla tutarlı, bütünlük bir kimliğin gelişimini etkiler. Travmatik olayın yaşandığı andan sonra iyi geliştirilmiş bir çalışma ve başarı alanı, sonuçlarla başa çıkmanın yollarını aktif bir şekilde aramaya yardımcı olabilir. Aynı zamanda mevcut düşünce kalıplarını ve deneyimi değerlendirme yollarını değiştirmeye de yardımcı olacaktır. Çözumsuzluktan yönetilebilirliğe geçmek ve "kurban olma" durumundan "hayatta kalan olma" durumuna geçmek (Steuden & Janowski, 2016). Temas alanına erişim, travmatik bir deneyim durumunda geniş çapta anlaşılan desteğe ulaşmada, bu desteği almada ve önemli sosyal rolleri yeniden kazanmada yardımcı olan yüksek sosyal yetkinliklerin geliştirilmesine olanak tanır [1, 4, 11]. Son olarak, dördüncü yaşam alanı olan gelecek ve fanteziyi besleyerek, bir kişi yaşam zorlukları yaşadığında, din ve maneviyatla ilgili uygulamalar yoluyla, aktif manevi destek arayışı, anlam arayışı veya olaylara anlam verme yoluyla başa çıkma stratejilerini harekete geçirir.

Belirli bir hastanın yaşamı bağlamında Denge Modeli'nin dört boyutunun her birinde ne tür gelişimsel olasılıkların saklı olduğunu analiz ederek, yaşanan stresi azaltmaya ve fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal dengeyi yeniden sağlamaya yardımcı oluyoruz.

## Sonuçlar

Tüm bu korelasyonları bilen pozitif bir terapist, bir yandan travmatik olayların halihazırda var olan etkilerini etkileyerek etkilerini en aza indirebilir. Öte yandan, geniş kapsamlı travma önleme uygulamaları, danışanların kendi kendine yardım yönlerini güçlendirebilir, böylece

gelecekte potansiyel olarak travmatize edici olaylarla daha iyi başa çıkabilir. İnsanın dünyaya doğuştan travmanın üstesinden gelme yeteneğiyle geldiği ve travmanın tedavi edilebilir olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, iyileşme süreci derin bir uyanışı başlatabilir ve gerçek bir kişisel dönüşüm kaynağı olabilir. Bu anlamda, Batı'nın bilimi ile Doğu'nun bilgeliğinin birleşiminden yararlanan Transkültürel Pozitif Psikoterapi, travma ile çalışmak için bir yöntem haline gelir ve travma sonrası büyüme imkanı verir.

## Referanslar

- [1] HERMAN, J. (2015). *Travma ve İyileşme: Şiddet Sonrası - Aile İçi İstismardan Siyasi Teröre*, New York, ABD: Basic Books.
- [2] LEVINE, P.A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*, ABD: North Atlantic Books.
- [3] ŁYŚ, A.E., BARGIEL-MATUSIEWICZ K. (2021). *Wzrost potraumatyczny u ofiar przestępstw seksualnych* [Cinsel suç mağdurları arasında travma sonrası büyüme]. içinde: Dragan M., Rzeszutek M. (eds), *Z badań nad traumą psychiczną w Polsce* [Polonya'da psikolojik travma üzerine araştırmalardan], (s. 157-156). Wydawnictwo Naukowe Akademik. [Lehçe]
- [4] MATE, G. (2018). *Aç Hayaletler Diyarında. Bağımlılıklarla Yakın Karşılaşmalar*, Londra, Birleşik Krallık: Ebury Publishing.
- [5] OGİŃSKA-BULIK, N. (2015). *Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych* [Travmanın iki yüzü. Acil servis çalışanları arasında travmatik olayların olumsuz ve olumlu etkileri], Varşova, Polonya: Diffin SA.
- [6] PARRUCA, E. (2022). Savaş, Silahlı Çatışma ve Zorla Yerinden Edilmeden Kaynaklanan Kriz ve Travma ile Başa Çıkmak için Grup Danışmanlığı, Terapi ve Eğitim Araçları Olarak Psikososyal Kültürlerarası Oyunlar. "The Global Psychotherapist", Cilt 2, No. 2, s. 32-41. DOI: [10.52982/lkj169](https://doi.org/10.52982/lkj169)
- [7] PESCHKIAN, N. (2014). *Anlam Arayışında. Küçük Adımlarla Psikoterapi. Yeni Bir Yöntemin Teori ve Pratiği*, Wiesbaden, Almanya: Print City Europe.
- [8] PESCHKIAN, N. (1987). *Pozitif Psikoterapi. Theory and Practice of a New Method*, Berlin Heidelberg, Almanya: Springer-Verlag.
- [9] SARI T., ERYILMAZ A. (2020) *TSSB ve Travma Sonrası Büyümede Pozitif Psikoterapi*. içinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji*, (pp. 153-163). Springer, Cham.
- [10] STEUDEN, S. JANOWSKI, K. (2016). *Traumakontrowersje wokół pojęcia, diagnoza, następstwa, implikacje praktyczne* [Travma - kavram, teşhis, sonuçlar, pratik çıkarımlar etrafındaki tartışmalar]. içinde: *Roczniki Psychologiczne/Annals of Psychology*. 2016.XIX.3 549-565 DOI: <http://dx.doi.org/10.18290/rpsych.2016.19.3-5pl>

- 
- [11] **VAN DER KOLK, B.** (2015). *The body keeps the score: Brain, Mind and Body in the healing of Trauma*, New York, ABD: Penguin Publishing Group.
- [12] **ZIĘBA, M.** (2021). *Wzrost potraumatyczny i deprecjacja, czyli o pozytywnych i negatywnych zmianach w myśleniu o sobie i świecie, które mogą być skutkiem traumy* [Trauma sonrası büyüme ve amortisman, yani travmanın sonuçları olabilecek kendiniz ve dünya hakkındaki düşüncelerde olumlu ve olumsuz değişiklikler hakkında]. İçinde: Dragan M., Rzeszutek M. (eds), *Z badań nad traumą psychiczną w Polsce* [Polonya'da psikolojik travma üzerine yapılan araştırmalardan], (s. 135-156). Wydawnictwo Naukowe Akademik. [Lehçe]



# YAŞAM KALİTESİNİN DÖRT YÖNÜ, DENGE MODELİ VE CİNSEL BOZUKLUKLAR



## Enver Cesco

Mag. Sci., WAPP, WCP, EABP, EAP, ECP  
Lisanslı Klinik Psikolog Akredite  
Beden Psikoterapisti  
PPT'de Uluslararası Usta Eğitimci (Kosova)  
E-posta: [envercesco@gmail.com](mailto:envercesco@gmail.com)

Alındı 15.11.2022  
Yayın için kabul edildi 30.12.2022  
Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Cinsel yaşam günlük hayatın önemli bir parçasıdır ve yaşam kalitesini ve refahı etkiler. Yaşamın dört yönü vardır ve bunların dengesi zihinsel, duygusal, sosyal ve ruhsal sağlığı oluşturmak ve sürdürmek için gereklidir. Bu dengenin kurulmasında ve korunmasında yaşanacak herhangi bir zorluk veya engel, cinsel yaşamda çeşitli hastalıklara, şikayetlere, sorunlara veya işlev bozukluklarına neden olabilir. Bu makale, iyi ve düzenli bir cinsel yaşamın önemini ve bunun bir yandan yaşam kalitesinin artmasına nasıl etki edeceğini, diğer yandan da birçok cinsel rahatsızlıktan korunmaya veya bunların şiddetini azaltmaya nasıl yardımcı olacağını gösterecektir. Pozitif psikoterapi yaklaşımının denge modelinin farklı cinsel bozuklukların tedavisinde beden psikoterapisi teknikleriyle nasıl birlikte çalışabileceğini gösterecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Denge modeli, yaşam kalitesi, cinsellik, beden psikoterapisi, pozitif psikoterapi, cinsel bozukluklar

## Giriş

### 1.1. İnsan cinsel yaşamı

Doğumdan ölüme kadar, cinsel bir ilişki içinde olalım ya da olmayalım, biz insanlar cinsel varlıklarız. "Seks" kelimesi muhtemelen günlük hayatımızda en sık kullanılan ama bir şekilde her zaman birkaç kaştan daha fazlasını kaldırma eğiliminde olan bir kelimedir. Ancak bu konudaki yaygın tartışmalara rağmen, duyduklarımızın çoğu yanlış ve kafa karıştırıcı olabilir. Seks ve cinsellik hakkında temel bir anlayış, efsaneleri gerçeklerden ayırmaya yardımcı olabilir ve hayatlarımızdan daha fazla keyif almamızı sağlayabilir. Cinselliği çevreleyen mitler ve yanlış anlamalar bizim tarafımızdan kasıtlı olarak yaratılmamış, insanların "cinsellik" kelimesini kabul etmekten duydukları rahatsızlık nedeniyle ortaya çıkmıştır. Bu nasıl ortaya çıktı? Benim görüşüme göre, en erken çocukluğumuzdan itibaren şunu öğrendik

"cinsellik" kelimesinin kullanılmasına bile sadece yetişkinler için izin verilir ve çocuklar yetişkinlerin önünde "cinsellik" kelimesini kullanırsa, utanç ve mahcubiyet hissedecekler ve yüzleri kızaracaktır.

Bir örnek vereyim. Bir çocuk anne ve babasına *cinsel ilişkiye girip girmediklerini* sorduğunda, bu sorunun cevabı normalde şöyle olacaktır: "Evet, tabii ki yapıyoruz." Ancak çocuk aşağıdaki gibi başka sorular sormaya devam ederse: "Dün gece *cinsel ilişkiye girdiniz mi?*" gibi sorular sormaya devam ederse, ebeveynler ya soruyu görmezden gelecek ya da aşağıdaki gibi bir cevapla çocuğu rencide edecektir: "Bu seni ilgilendirmez!". Bu örnek, seks ve cinselliğin koruyucu bir mahremiyet kalkmasıyla sarıldığını çok net bir şekilde göstermektedir (Levine, 1992). Bazı yazarlar (Levine, 1992; Kubie 1971 Person 1988) ve gizlilik arasındaki ayrımı vurgulayarak "mahremiyet" kelimesinin kişisel paylaşım kavramıyla korunan gizlilikten ziyade ilişki iletişimde daha kullanışlı olduğunu



belirtmektedir.





kişi içi iletişime aittir.

Cinsel gelişim normal ilerlemezse, işlevsiz hale gelir ve bu da birçok rahatsızlığı çağırır. Ancak cinsellik ne bir hastalık ne de bir metadır. Her insanın sürekli var olan, sürekli gelişen, çok yönlü bir kaynağıdır (Levin,1992).

Cinsel yaşam, insan sağlığı ve refahının sürdürülmesi için çok önemli aktivitelerden biridir. Düzenli cinsel aktiviteler, günlük yaşamda dengeyi korumaya çalışan tüm insanlarda aynı değildir. Cinsel aktiviteden kaçınmanın nedeni olarak genellikle diğer aktivitelerle yüksek düzeyde meşguliyet gösterilir. Birçoğumuz aslında ne sıklıkta cinsel ilişkiye girdiğimiz ya da girmemiz gerektiği konusunda net bir anlayışa sahip değiliz. Günlük aktiviteler giderek daha stresli hale geldikçe ve mekanik davranışların rutini tarafından tüketildikçe, modern insanlar cinsel aktiviteyi "unutmaktan" veya "ertelemekten" giderek daha fazla şikayet etmektedir.

Psikoterapi pratiğimde danışanlarım sıklıkla düzenli cinsel aktivite için yeterli zamanları olmadığından şikayet ederler ve bunun için genellikle stresi suçlarlar. Danışanlarımla bu tür durumlarla sık sık karşılaştığım için, düzenli cinsel aktivite de dahil olmak üzere yaşam kalitelerinin bozulan dengesini yeniden kurmalarına yardımcı olacak yöntemler aradım.

Cinselliği anlamak için, beş kategoride sınıflandırabileceğimiz cinsel olguların nedenlerini bilmek önemlidir: Bireysel psikoloji, biyoloji, kişiler arası ilişkiler, cinsel denge ve kültür (Levine, 1992). Bu beş kategorinin tümü, her insanın kendine özgü cinsel düşünce, duygu ve davranışlarında sağlıklı ya da bozuk cinsel yaşamı sürdürmek ve/veya geliştirmek için çok önemlidir.

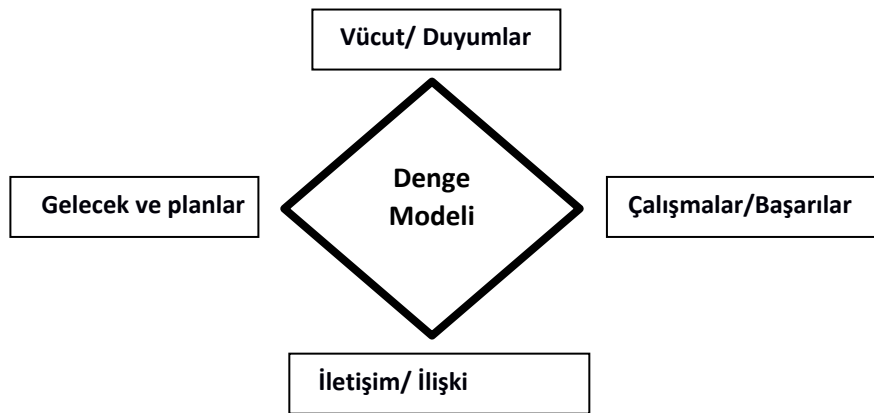
davranışlar.

İnsan cinselliği fiziksel bedeni, insan organizmasının nöro-biyolojik mekanizmasını (Houts at el., 2011), psiko-duygusal faaliyetleri (Laan, Both, 2011) ve cinsiyet kimliğinin sosyotanımlanmasını içerir. Cinselliğimizi deneyimleme ve ifade etme biçimlerimiz, bedenlerimiz hakkında nasıl ve ne hissettiğimize dair beden **imgelerimizi**, arzularımızı, düşüncelerimizi, fantezilerimizi, **cinsel hazzı**, cinsel tercihleri ve cinsel işlev bozukluğunu, yaşam, aşk, cinsel **ilişkiler** ve **cinsel davranışlar** hakkındaki değerleri, tutumları, inançları ve idealleri içerir.

### 1.2. Cinsel yaşamda Denge modeli

irçoğumuz çağdaş modern yaşamın önemli teknolojik güçlenme biçimleri sayesinde başarılı ve faydalı sonuçlar ürettiğine inanıyoruz. bu yeni koşullara uyumsuz a ğ l a m a k için insan mekanik davranarak ve başarılar ve sonuçlara odaklanarak doğasının psikolojik kısmına yabancılaşmalıdır. Bu durumlar, stres hormonlarını üreten fizyolojik mekanizmaları artırmakta ve bu da günlük yaşamdaki refahta bir dengesizlik yaratmaktadır. Araştırmalar genç ve orta yaşlı insanların, kadın ve erkeklerin, evli ve genç bekar partnerlerin yetişkin cinsel aktivitelerinde farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır (Eisenberg, at el, 2010). Her insanın kendi yaşam kalitesini geliştirmesi gerektiğini vurgulamak önemlidir. Cinsel yaşam kalitesi ne anlama gelmektedir? Pozitif Psikoterapi yaklaşımında kullanılan denge modeli üzerinden bakarsak bunu daha iyi anlayacağız (Peseschkian, 2016a,b,c).

Aşağıdaki resme bakın.



Şekil 1. Pozitif Psikoterapi yaklaşımına göre Pozitif Psikoterapi yaklaşımına göre denge modeli (N. Peseschkian, 2016c)

Bunlar bir insanın günlük yaşamında sürekli olarak kullandığı dört yöndür. İlk yön, tüm psiko-psikiyatrik süreçleri içeren *fiziksel bedendir*.

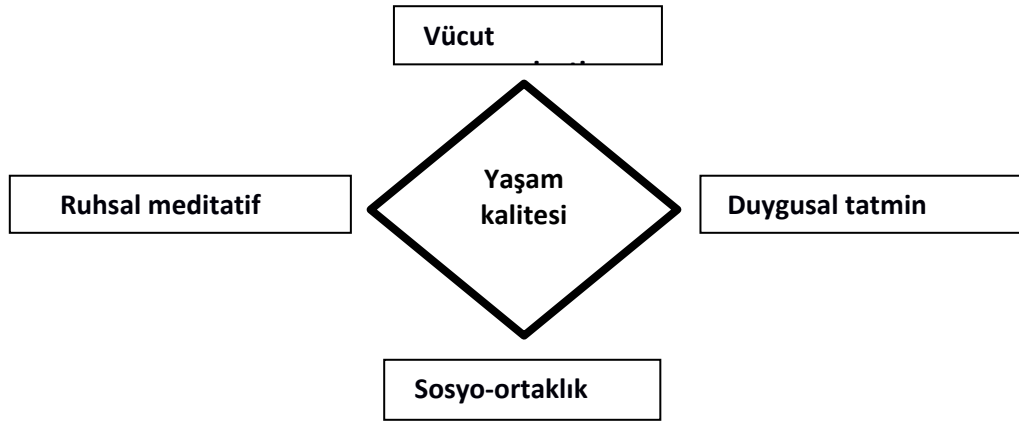
İnsanın sadece fizyolojik değil, aynı zamanda vücudun duygusal işlevlerini de yerine getirdiği fizyolojik mekanizmalar, örneğin

esenlik. Bedenin fiziksel yönü, *duygusal tatmin* üreten duygusal yönü *aktive edilmezse* boş ve zayıf olacaktır. Beden iyi durumdaysa, yani *günlük işlerimiz ve başarılarımız başarılıysa* ve maddi tatmini etkiliyorsa bu aktive edilebilir. Eğer işimiz iyi bir stres yönetimi kontrolündeyseniz, bu günlük ruh halimizin bedenimizin hisleriyle uyum içinde olduğu anlamına gelir. Günlük işlerimizde başarılı olduğumuzda ve stresle başa çıkma becerilerimizi geliştirdiğimizde, elde ettiğimiz sonuçlar *ortaklarımızla iletişim* kurma ve paylaşma motivasyonumuzu etkileyecektir. Böylece memnuniyet artacaktır

ve bu diğerlerini de etkileyecektir.

Ortaklarımızla iyi bir iletişim içinde olmak ilişkilerin gelişimini etkiler ve daha iyi bir yaşam kalitesi üretir; bu da günlük yaşama memnuniyet ve uyum getirir. Az önce bahsedilen bu üç açıdan uyumu teşvik etmeye devam edersek, gelecekteki günlük yaşamlarımız daha iyi bir yaşam kalitesine doğru *gelişecek ve büyüyecektir*.

Bu, günlük hayatımızda kullanılan Pozitif psikoterapi modelidir. Aynı denge modelini cinsel hayata taşırsak, şekil 2'de gösterildiği gibi bir tablo ortaya çıkacaktır.

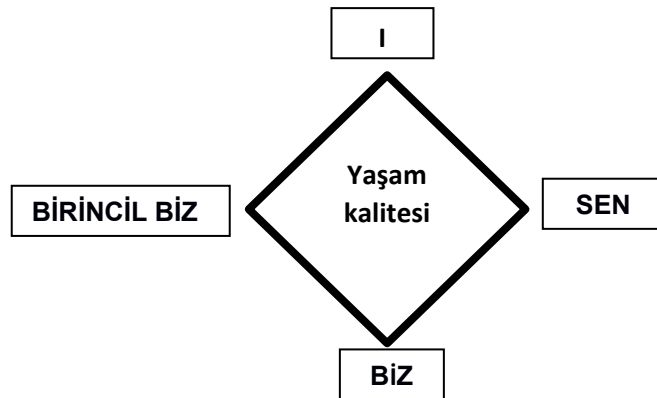


Şekil 2. Cinsel yaşamı dönüştüren pozitif psikoterapi yaklaşımına göre denge modeli (Cesco, 2011)

Cinsel doyum sağlayan cinsel ilişki sırasında cinsel dürtüleri uyandırmak için bedenimizi/duyularımızı kullanırız. Buna karşılık bu cinsel ilişkiler psikofiziksel enerjiyi yoğun bir şekilde harekete geçirerek cinsel tatmini daha da artırır.

Dört model boyutunda daha iyi bir yaşam kalitesi üretmek için partnerle uyumlu ilişkiler (Peseschkian,2016a). Model boyutu, şekil 3'te gösterilen kişilik gelişiminin dört yönü ile uyum içindedir.

İnsan refahının olduğu bir durumda her zaman



Şekil 3. Pozitif psikoterapi yaklaşımına göre boyutlar modeli (Peseschkian, 1985)

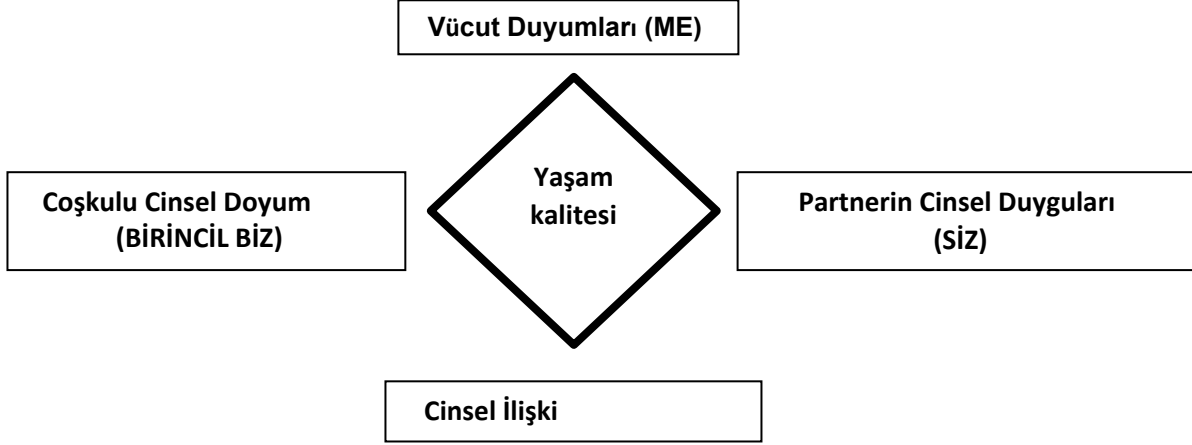
Cinsel yaşamda aynı model boyutunu kullandığımızda, dört yön, cinsel dürtüleri uyandıran çeşitli nesnel uyarılar tarafından uyarılan Bedenim *duyumlarıyla* birlikte *Ben* olarak dönüşecektir. *Bedenim* uyarılma durumunda

olduğunda

daha sonra **Partnerimin cinsel** mekanizmasını uyarır, buna **Partnerin cinsel duyuları** denir. Bunlar **BENİM Bedenimin duyularından** farklı olabilir, ancak birlikte Cinsel **İlişki ilişkisinin bir** sonraki adımına hazırlanacaklar. **Cinsel** ilişkimiz

**İlişkiler daha derin ve uyumlu hale geldikçe, buna eşlik eden cinsel tatmin de giderek daha dengeli ve daha kaliteli olacaktır.** Bu, partnerlerin iki bedenlerinin birleştiğini hissettikleri ve "orgazmın ötesi" olarak adlandırılan **Ekstatik Cinsel Doymu** geliştiren hisleri deneyimledikleri zamandır (Klisic, 2009).

Tüm bu dört model boyutu daha yüksek bir cinsel yaşam kalitesi yaratmakta ve iyi olma halinin denge modelini oluşturmaktadır. Pozitif psikoterapi modelinin günlük yaşamdan cinsel yaşama nasıl taşındığı Şekil 4'te gösterilmektedir.



**Şekil 4. Cinsel yaşama dönüştürülmüş pozitif psikoterapi yaklaşımına göre boyutlar modeli (Cesco, 2011)**

Birçok çalışma, cinsel aktivitenin mevcut ve gelecekteki yaşam kalitesinin bir göstergesi olabileceğini göstermekte, bu da daha yüksek yaşam kalitesi raporlarında güçlü bir belirleyici olarak memnuniyetin önemini ortaya koymaktadır (Wilye, 2007). Sorun, yaşam kalitesinin nasıl ölçüleceğidir.

Günümüzde çeşitli terapötik yaklaşımlar bize bunu yapabilmemiz için birçok araç sunmaktadır. Pozitif psikoterapi modelini ve bu modelin ikincil ve birincil yapabilirliklerin bir listesini içeren Differential Analytic Inventory (DAI)\* (N. Peseschkian, 2016a) adlı aracını kullanarak bir kişinin yaşam kalitesinin haritasını çıkarabiliriz. Danışanlarla yapılan psikoterapi seanslarında, DAI yöntemini kullanmak, insanların farklı durum ve koşullarda yeteneklerin farklı anlamlarını nasıl anladıklarının resmini gösterir. Örneğin, ikincil bir yetenek olarak nezaket, bir kişi için "duygusal veya psikolojik bir yakınlığı iletme için kullanılan" (Levine, 1992) yakınlık anlamına gelir, ancak nezaket aynı zamanda "topluma karşı agresif tepkilerin engellenmesinin olumlu yorumu" anlamına da gelir (Peseschkian, 2016b). Hassasiyet kelimesi cinsel ilişki bağlamıyla çok uyumludur çünkü yalnızca anlamı değil, aynı zamanda partnerlerin yaşam kalitesinin anlaşılmasına olanak tanıyan davranışsal içeriği de tanımlamaktadır.

"Seks" kelimesi, cinsel faaliyetlerle bağlantılı tüm psikolojik, fiziksel süreçleri içerir (Peseschkian, 2016b). Faaliyetlerimiz

Sadece cinsellikte ve onun üzerindeki etkilerde sürdürülmez, ilişkilerimizin kalitesini günlük yaşamın dört alanında sürdürdüğümüz denge belirler. Nitelikli cinsel yaşamın önkoşulları, kişilik yapısı, psiko-fiziksel sunum, ilişkiler ve cinsellik kavramlarına dayanır.

Birincil bir yetenek olarak sevgi, insan yaşamının temel bir boyutudur ve sevme kapasitesinden oluşur (Peseschkian, 2016a). Sevme kapasitemiz, doğumdan itibaren çevremizle olan ilişkilerimizin nasıl geliştiğine ve duygusal refahımızı belirleyen en erken deneyimlerimize bağlıdır.

**Tablo 1. Hem birincil hem de ikincil kabiliyetlerin listesi DAI'nin kısa versiyonunda gösterilmektedir**

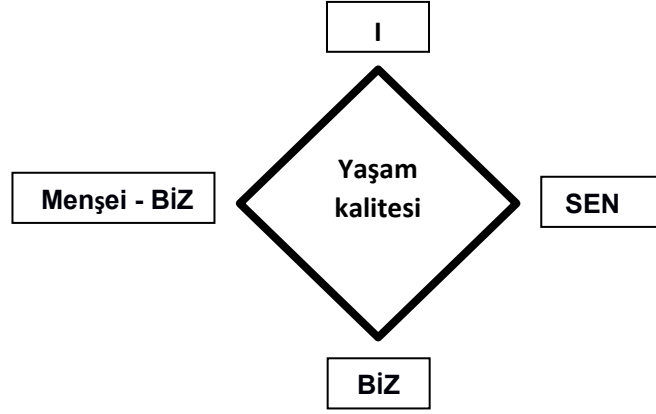
Gerçek Kapasiteler (İkincil ve Birincil)	Hasta +	Ortak +	Spontaneo bize Duruma göre cevaplar
Dakiklik			
Temizlik			
Düzenlilik			
İtaat			
Kibarlık			
Dürüstlük/Samimiyet			
Sadakat			
Adalet / Hakkaniyet			
Çalışkanlık/B aşarı			



Tutumluluk/Ekonomi			
Güvenilirlik / Kesinlik /Güvenilirlik			
Aşk			
Sabır			
Zaman			
Güven / Umut			
İletişim / İlişki			
Seks/Cinsellik			
İnanç/Din			

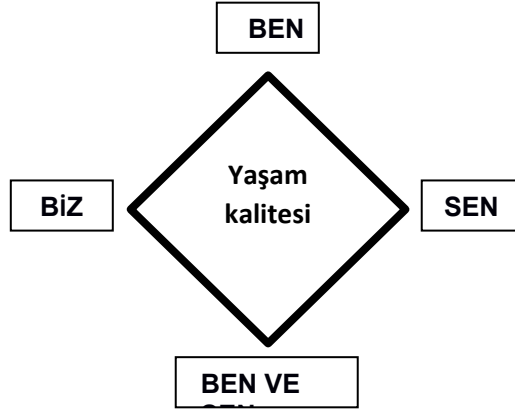
\*) Nossrat Peseschkian, Differential Analytic Inventory (DAI), Uluslararası Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Akademisi - Profesör Peseschkian Vakfı

Bu modeli kullanmaya başlarsak, insanların günlük interaktif ilişkilerinde kullandıkları farklı yetenek kavramlarını görmek mümkündür. Pratikte, şekil 5'te gösterilen model boyutunun dört yönünün daha iyi bir yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu görüyoruz.



Şekil 5. Sevme kapasitesinin dört modunun boyut modeli (Peseschkian, 2016b)

Peseschkian tarafından farklı kapasitelerle ilgili olarak geliştirilen bu aynı model boyutunu kullanırsak, ancak bunu partnerlerin ilişkisine taşırsak ilişkisi varsa, o zaman aşağıdaki model boyutuna sahibiz:

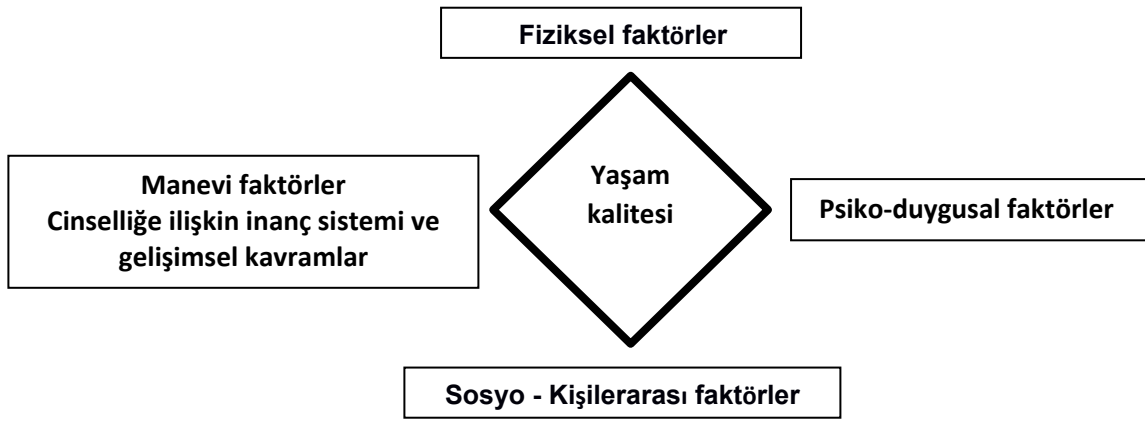


Şekil 6. Yaşam kalitesinde dört modun Yaşam kalitesindeki dört modun model boyutu (Cesco, 2011)

İkincil ve birincil kabiliyetlerin farklı anlamlarının anlaşılması, ortakların, insan yaşam kalitesinin uyumunu ve dengesini bozan en önemli faktörlerden biri olan çatışma durumlarıyla nasıl başa çıktıklarını da gösterir.

iyilik.

Cinsel dengenin etkisi, cinsel işlevsellik üzerinde doğrudan etki gösteren birçok faktör ve kategorinin etkileşimini çağrıştırabilir. Bu bir sonraki resimde gösterilecektir.



Şekil 6. Etkileşim Modeli Etkileşim modeli (yazar tarafından geliştirilmiştir)

Fiziksel faktörler arasında çeşitli hastalıklar ve diyabet, omurilik fonksiyon bozuklukları, böbrek hastalıkları vb. gibi spesifik pato-fizyolojik faktörler yer almaktadır.

Psiko-duygusal faktörler Partnerlerin yaşları, cinsel tutumlar, önceki cinsel deneyimler vb. gibi yetenekleri ve deneyimsel başarıları içerir.

Sosyo-Kişilerarası faktörler, cinsellikle ilgili sosyo-kültürel mirasın işlevlerini ve etkisini içerir.

İnanç sistemleri ve cinselliğin gelişimsel kavramları ile ruhsal faktörler, cinsellik felsefesi için yeni perspektifler için kavramsal mekanizmalar içerir.

Cinsel dengenin sağlanması için endokrin sistemin ve hormonlarının işlevlerini sürdüreceği uygun bir dengede olması gerekir ve bu da insan faaliyetlerinden etkilenir. Endokrin sistemin işlevi bozulursa, bu sadece vücut organlarının işlevlerinde değil, aynı zamanda insan duygularında da çeşitli değişikliklere neden olur. Bu nedenle kişi kendini depresif hisseder, ruh halinde dalgalanmalar yaşar ya da aniden yorgunluk ve huzursuzluk hisseder. Bu durum, insan duygularını büyük ölçüde etkileyen hormonlardan doğrudan etkilenen ve daha önce bahsedilen dört açıdan dengesizliğe neden olur.

### 1.3. Cinselliğin psikolojik yönleri

Son çalışmalar (Laurent & Simons, 2009) Psikopatolojinin içselleştirilmesi modelinin dört faktörün etkileşimine dayandığını göstermektedir. Birincisi, olumsuz tepkiler, öğrenme tutumları, model oluşturma ve davranışsal tepkiler gibi Bilişsel Davranışsal faktörleri doğrudan etkileyen geçmişten gelen çözülmemiş çatışmaları içeren Psikodinamik faktörlerdir. Üçüncüsü, sosyal beklentileri, iletişim kurma becerisini, çekiciliği ve cinsiyet kalıp yargılarını içeren Sosyo-kültürel faktörler ve sonuncusu da Fiziksel faktörlerdir.

Fenotipleri, hormonları, nörotransmitterleri ve fiziksel yaralanmaları içeren biyolojik faktörler (Laurent & Simons, 2009).

Cinselliğimizi anlamak hayatımızdan daha fazla keyif almamıza yardımcı olabilir ve hayattan keyif almak daha iyi bir yaşam kalitesi üretir. Tüm bunlar sağlıklı bir organizmanın uyumlu dengesini oluşturur. Tüm insanlar doğduğumuz günden öldüğümüz güne kadar cinseldir ve cinsiyet ve cinselliğe dair temel bir anlayış, kendimizi cinsel varlıklar olarak nasıl ifade ettiğimizi şekillendirir. Bu, beden imajı, tatminleri ve işlev bozukluklarıyla cinsel haz, cinsel ilişkiler, cinsel davranışlar, cinsel sağlık, üreme işlevi olarak cinsellik ve insanlığın birliği olarak cinsellik gibi cinsel varlığın farklı yönlerini nasıl deneyimlediğimiz ve ifade ettiğimizle ilgilidir.

Cinsel yaşamda iyi bir dengenin bir diğer önemli yönü de çeşitli yazarlar tarafından önemi vurgulanan cinsel motivasyondur. Cinsel yaşamı harekete geçirmek için gerekli olan koşullar üç ana noktaya odaklanabilir; (1) cinsel tepkiyi mümkün kılan sağlam bir sistem; (2) cinsel sistemi harekete geçirebilecek cinsel anlamı olan uyaranlar mevcut olmalı ve (3) koşullar cinsel aktiviteyi sürdürmeye uygun olmalıdır (Everaerd W., Laan E. 1995).

Cinsel sağlıkla ilgili çok sayıda araştırma, cinsel eylemin amacının sadece partnerleri tatmin etmek olmadığını, aynı zamanda partnerlerin sağlıklı, mutlu, iyi huylu, başarılı, etkili ve günlük yaşamda daha az stresli olmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Kinsey 1998). Abramov (1970), akut miyokard enfarktüsü geçiren 40-60 yaş arası yüz kadının cinsel yaşamını, aynı yaşlarda başka hastalıklardan iyileşen yüz kadından oluşan bir kontrol grubuyla karşılaştırmıştır. Koroner hastalarının %65'inde, diğer hastaların ise %25'inde cinsel soğukluk ve cinsel tatminsizlik tespit edilmiştir.

gelişmiştir. Bugün seks terapisi

hastalıklar. Wahner ve Burchel'in kalp krizi geçiren 31-86 yaş arası 131 erkek üzerinde yaptıkları cinsel işlev bozuklukları araştırması, hastaların üçte ikisinin kalp krizinden hemen önceki haftalarda ya da aylarda önemli cinsel sorunlar yaşadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada hastaların %64'ünün iktidarsız olduğu, %28'inin cinsel işlevlerinde önemli bir azalma yaşadığı ve %8'inin erken boşalma yaşadığı tespit edilmiştir (Wahner & Burchel, 1980).

Dr. John Gray'in dönüm noktası niteliğindeki kitabı, cinsel ilişkilerin bir erkeğin hayatında çok önemli faaliyetler olduğunu gösteriyor. "Bir erkeğin içinde büyüyen her öfke, iyi bir seksten sonra sanki elle silinmiş gibi yok olur" ve ekler, "Erkek için iyi bir seksten daha iyi bir terapi yoktur." Bazen terapi ya da danışmanlık sırasında kadın ve erkeğin iyi bir seks deneyimi yaşayabilecekleri bir noktaya gelmeleri gerekir. Çift bu noktaya geldiğinde ve her seferinde oraya nasıl ulaşacaklarını bildiklerinde, seks erkek için aşkı, tutkuyu ve büyüü elde etmek ve sürdürmekle aynı şeydir (Gray, 2012). Frijidite, kadının cinsel soğukluğu ve orgazm olamaması olarak tanımlanmaktadır. Ancak frijidite olumlu yorumu, kadının "bedeniyle hayır diyebilme becerisi"dir. Bu, bu yeteneğin sözlü olarak da hayır diyebilme yeteneğini içerecek şekilde genişletilebileceği anlamına gelir ve kendi ihtiyaçlarını daha iyi formüle edebilmesi.

İktidarsızlık, cinsel aktivite veya tatmin için yetersizlik olarak tanımlanır. Ancak olumlu anlamı, cinselliğin çatışmalı alanından, kişinin kendi bedeniyle, partneriyle ve onun bedeniyle olan ilişkisinden, başarıdan, temastan, gelecekte çekilme yeteneğidir (Peseschkian, 2016a,).

16.000 yetişkin Amerikalı üzerinde yapılan bir araştırma, cinsel aktivitenin mutluluğun güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermiştir (Ferrer-i-Carbonell ve Frijters, 2004), evli insanlar bekar, dul, boşanmış veya ayrı yaşayanlara göre daha fazla seks yapmaktadır... yüksek eğitimli kadınlar daha az cinsel partnere sahip olma eğilimindedir".

Cinsel tatmin, cinsel aktivitede olduğu gibi, yaşam kalitesi için önemlidir (Wylie 2007), Daha iyi sağlığın yaşlı yetişkinlerde sık sık kaliteli sekse yol açtığı gösterilmiştir (Goodson, 2010).

## Metodoloji

### 2.1. Vaka çalışmasındaki tedavi protokolü

Master ve Jonson'ın (1970) *İnsan Cinsel Yetersizliği* üzerine araştırmalarının yayınlanmasının ardından, seks terapisi cinsel işlev bozukluğunun haritasını yeniden çizerek

İnsan cinselliği, yalnızca tedavi planlarında değil, aynı zamanda insan için gerekli olan daha geniş cinsellik anlayışının keşfedilmesinde de daha karmaşık hale gelmektedir.

Seks terapisindeki yeni eğilimler, cinsel deneyimin çok boyutluluğunu ve çeşitli popülasyonlar arasındaki ihtiyaç çeşitliliğini kapsamaya yöneliktir. En yeni araştırmalar doğrultusunda seks terapisi altı boyuta odaklanmaktadır. (1) çok disiplinli; (2) sistemik ve teorik entegrasyon; (3) cinsel işlevden tatmin ve erotizme geçiş; (4) yaşa artan ilgi ve bunun sonucunda beklentilerin gerçeklikle uyumlu hale gelmesi; (5) yeni teknolojilerin etkisi ve uygulaması ve (6) geleneksel olarak seks terapisi arenasının dışında bırakılan belirli popülasyonların cinsel ihtiyaçlarının hala gecikmeli olarak tanınması (Meana & Jones, 2011).

Bu çalışma, cinsel zorlukları olan ve doktorlar tarafından psikoterapi için yönlendirilen iki danışanın tedavisine dayanmaktadır. Hem beden psikoterapisi hem de pozitif psikoterapi alanında eğitim ve öğretim deneyimine sahip olarak, danışanlarla daha derin duygularıyla temas ve bağlantı kurmak ve mevcut cinsel zorluklara ilişkin farkındalıklarını artırmak için çalıştım.

Her iki durumda da danışanlar seanslara bireysel olarak ve bazen de eşleriyle birlikte katıldılar. Her seansın ardından, ilerlemelerini geliştirmek için hepsine ev ödevi egzersizleri verildi. Kullanılan yöntemler, pozitif psikoterapinin Gözlem ile başlayıp Hedeflerin Genişletilmesi ile biten beş tedavi aşaması ve beden psikoterapisinin nefes egzersizleri, Kegel egzersizleri ve gevşeme tekniklerinden oluşan spesifik teknikleriydi. İktidarsızlığı olan danışan 12 seansa, cinsel soğukluğu olan danışan ise 14 seansa ihtiyaç duymuştur.

Bu yaklaşımla tedavi, cinsel yaşamlarını daha iyi anlamalarını sağlamış ve sevgi ve tatmine yol açan duyguları serbest bırakma kapasitelerini artırmaya yardımcı olmuştur. Bu yaklaşımlar

## 2.2. Vaka çalışmasında uygulamalı yaklaşımlar

DSM IV ve ICD 10 kriterlerine dayanan iki tipik cinsel bozukluk vakasının bu sunumu, beden psikoterapisi ve pozitif psikoterapi gibi iki psikodinamik ve hümanistik yaklaşımın kullanıldığı bir tedavi metodolojisine odaklanacaktır.

Beden psikoterapisinden nefes teknikleri, Kegel egzersizi, otojenik meditasyon, tensel rahatlama yöntemleri ve farklı cinsel pozisyonlarla ilgili ev ödevi egzersizleri (Klasic,

2001) kullanılmıştır.

Pozitif psikoterapiden, her ikisinin de vücutlarını partnerlerine sunmaya istekli ve cinsel dürtü sahibi olmaları için cinsel motivasyonu etkilemek üzere DAI'yi kullandık. Denge modeli, partnerlerin performanslarına ulaşmak için cinsel aktiviteleri ve tatminleri ile nasıl başa çıktıklarını görmek için kullanıldı. Tedavi süreci, Peseschkian (2016b) tarafından tanımlanan pozitif psikoterapi yaklaşımında açıklanan beş adımda takip edilmiştir. Hikayeler ve atasözleri (Peseschkian, 2016c.) de tedavi sürecinde mevcut zorluklar ve sorunlar hakkında farkındalığı artırmayı teşvik eden araçlar olarak kullanılmıştır.

DAI'den elde edilen sonuçlar, en önemli kapasiteler olan sevme ve eşler arasındaki ilişkileri ve cinsellik ve şefkat performanslarını geliştirme ve güçlendirmeden başlayarak birincil yeteneklerin erken gelişiminin önemini göstermektedir. Dürüstlük, adalet, güven, düzenlilik, nezaket ve temizlik gibi ikincil yetenekler, cinsel yaşamda daha iyi performanslar için önemli girdiler olan eşler arasındaki karşılıklı dengeli ilişkilerin sürdürülmesinde saygı duyulması gereken yeteneklerdir.

## Tartışma

### 3.1. İlk vaka

Yirmi üç yaşında bir kadın, cinsel zorlukları ve özellikle kocasıyla zaman zaman kontrolünü kaybetmesine neden olan yüksek düzeyde nevrotik tepkileri nedeniyle nöropsikiyatri tarafından psikoterapötik tedavi için önerildi. Ailesinin diğer üyeleriyle bile kavga etme eğilimi vardı. Sekiz aydır evliydi ve kocasından nefret etmeye ve cinsel ilişkiden kaçınmaya başlamıştı. Evlenmeden önce hiç cinsel deneyimi olmamıştı. Sekiz aylık evliliği boyunca hiç orgazm olmamıştı. Cinsel ilişki sırasında sık sık kasılmalar, acı ve tatminsizlik hissediyordu. Kocasına bu sorundan hiç bahsetmemişti. Herkesin başına gelebileceğine ve tıbbi tedavi gerektirmediğine inandığı için zamanla geçeceğini düşünüyordu. Şikâyetlerinin tıbbi tanısı kadın cinsel bozuklukları, semptomlar, cinsel soğukluk, orgazmın gecikmesi, seyrekleşmesi veya yokluğu, F 52.2 olarak tanımlanmıştır. (ICD 10).

Çalışmalarımızın başlangıcı aşağıdakilere yönelikti

Kendi bedenini potansiyel bir esenlik ve tatmin kaynağı olarak kabul ederek bedeniyle öz temasını geliştirmesi. Nefes egzersizleri, bedeninin potansiyelinin farkındalığını artırmak ve enerji seviyesini yükseltmek için kullanıldı. Merkezleme ve diğer teknikler öfke blokajını kaldırmak için bu danışanla birlikte kullanıldı. Karakter yapısını bir ağrı engelleyici olarak tanımlayarak, daha sonra egzersizler sırasında beden merkezini hissetmesine ve daha derin duygularını ifade etmesine yardımcı olmak için çalıştık. Zamanla, çocuksu arzularının zevk alma kapasitelerinin açılmasına izin vermediği fark edildi. Bilinçdışı cinsel zevklerini bastırıyordu. Ergenlik döneminde annesine benzemişti ve seksin ve cinsel ilişkilerin anlamı evlilik hayatında olumsuz yansımaları neden olmuştu. Bu durum model boyutunda, modelini annesi olarak gösterdiğinde çok net bir şekilde ortaya çıkmıştı. Cinsel haz kapasitesini açmaya bilinçsizce direniyordu. Uyarıldığında, kocasıyla cinsel eylemi deneyimlemesi gereken anda, ona karşı direnci ortaya çıkmaya başlıyordu. Direncini analiz ettiğimizde, kocasının deneyimsiz bir cinsel partner olarak daha aşağı bir konumda olmasının da direncine ve cinsel tatminsizliğine katkıda bulunduğunu keşfettik.

Bağlanma, öz temas ve daha derin duygularıyla temas kurma çalışmalarından sonra, beden psikoterapisinin temel yöntemlerini kullanarak, orgazm geliştirme teorisine geçtik ve orgazma ulaşmak için özel egzersizler kullandık.

Önce eşe sonra da kocaya bireysel egzersizler verdik. Beş seans boyunca bu egzersizlerle çalıştık. Bu çalışmada nefes alma/verme ve bastırılmış duyguların kabulüne özel önem verildi. Çiftin bireysel egzersizlerde ustalaştığını fark ettiğimizde, çiftin birlikte yaptığı egzersizlere geçtik. Bu egzersizler üzerinde çalıştığımız süre boyunca, çifte cinsel ilişkiye girmelerine izin verilmediği bildirildi. Birbirlerinin bedenini daha iyi tanımak için cinsel oyunlara ve erotik masajlara katılacaklardı. Egzersizlerin nasıl yapılacağı ve cinsel eylem için hazırlığın nasıl hissedileceği konusunda talimatlar verildi. İlk başta duyumlarla odaklanan, gözlemleyen ve çiftin konuşmasını çok daha romantik ve egzotik hale getiren egzersizler kullanmaya başladık. Tabii ki koşullar elverdikçe ilerledik. Daha sonra her eşten diğerine orgazma ulaşmayı geliştirmek için belirli egzersizlerde yardımcı olması istendi. Eş şehveti hissetmeye hazır olduğunda

egzersizlerinden sonra cinsel ilişkiye başlamaları tavsiye edilmiştir. Cinsel ilişkiyi bitirdikten sonra da 10-15 dakika boyunca tüm cinsel ilişki süreci boyunca hissettiklerini tartışmaları tavsiye edildi. Bu egzersizler birkaç hafta boyunca, eşin kolaylıkla orgazm hissedecek duruma geldiğini görene kadar tekrarlandı.

Her seansta, yaşam enerjisinin dört alanda nasıl değiştiğini ve cinsel işlevinin arzusunu, uyarılmasını ve orgazmını artırmaya doğru nasıl ilerlediğini görmek için Denge Modelini kullandık. DAI'yi, her ikisinin de bedenlerini partnerlerine sunma konusunda istekli ve cinsel dürtü sahibi olmaları için cinsel motivasyonu etkilemek amacıyla kullandık.

Etkileşimin üç aşaması olan bağlanma, farklılaşma ve ayrılma, orgazm için gereklilikler olarak cinsel uyarılma ile ilgili olarak kullanılmıştır.

Üç ay sonra danışanımız orgazmı düzenli olarak hissedebiliyordu. Cinsel ilişkilerde çok daha rahattı, cinsel heyecanı ve tatmini daha yüksek düzeyde hissedebiliyordu ve özellikle orgazm yaşamada önemli bir ilerleme kaydetti. İnsan ilişkilerinde ve ailesiyle olan ilişkilerinde de çok tatmin oluyordu. Kocasına olan sevgisi artarken kocasına karşı olumsuz tutumu da değişmeye başlamıştı. Tatminsizliğinin nedeninin kocasından değil, kendisine karşı olumsuz tutumundan kaynaklandığını fark ettiğini ifade etti.

### 3.2. İkinci vaka

Erken orta yaşta bir erkek, bazı depresif reaksiyonlar için tıbbi tedaviden sonra bir Nöropsikiyatrist (NP) tarafından sevk edildi. Cinsel iktidarsızlığın altında yatan depresif nevrozlar için tedavi gördü. İlk psikoterapi seansında, iki hafta içinde evlenmeyi beklediği bir nişanlısı olduğunu açıklamıştır.

O zamanlar ne psikiyatlara ne de psikologlara inanıyordu çünkü dört yıldan fazla bir süredir birinden diğerine "dolaşıyordu". Birkaç kez büyücüleri, mollaları ve rahipleri ziyaret etmişti ve sonunda bir keresinde kara büyü ile çalışan bir parapsikolog olarak adlandırdığı kişiye de gitmişti. Çalışmalarını anlatırken ona şöyle dedim: "Ben bu saçmalıklarla çalışmıyorum, benim işim psikoterapi denilen gerçek bir meslek." Danışan iki seçenek arasında seçim yapmak zorundaydı; gelip inanmak ya da inanmamak. Uzun uzun düşündükten sonra psikoterapötik tedaviyi kabul etmeye karar verdi.

Oturumlar, aşağıdaki beş aşama kullanılarak başladı

pozitif psikoterapiden tedavi. İlk iki aşama olan gözlem ve envanter sırasında, psikoseksüel gelişimine ve nişanlılık dönemindeki yaşam değişkenlerine baktık. Seansların başında korkmuş ve utanmış görünüyordu. Daha önce kızlarla fiziksel temastan korkuyordu. Karakter yapısının oluşmasında babasının etkisi büyük önem taşımaktaydı. Çekingen karakteri, utanma duygusu ve sosyal ilişkilerdeki kaygısını göz önünde bulundurarak, onu korku engelleyici ve çok fazla öfkenin bir kombinasyonu olarak ele aldık. Çalışma sırasında genç adamın yalnız kalamama ve birileri tarafından korunmaya büyük ihtiyaç duyma ile karakterize oral bir karaktere sahip olduğunu belirledik.

İkinci aşamadan üçüncü aşamaya, tedavi aşamasına geçmeden ve egzersizlerle cesaretlendirmeden önce, genital organların anatomisini ve fizyolojik yönlerini tartıştık. Kendisiyle daha derin duyguları içinde temasa geçme yöntemlerinde başarılı olduktan sonra, orgazm duygularını artırmak için tantrik nefes egzersizlerini kullandık. Tüm bu egzersizleri evde partneriyle uygulaması ve daha sonra bir sonraki seansta bunları ayrıntılı olarak tartışması söylendi. Seanslar sırasında bilincini güçlendirmek için kendini kabul egzersizleri uyguladık. Beden ve duygularla çalışan özel teknikler de bu egzersizlere dahil edildi. Bu yöntemin amacı bir taraftan daha derin duyguları takip etmek, diğer taraftan da bloke olmuş duyguları fark etmektir. Tüm egzersizler zihni zorlamadan ve duyguların özgürce ifade edilmesine izin vererek dikkatlice yapıldı. Gözlerin daha geniş ve derin açılmasını sağlamaya özellikle dikkat ettik, çalışmamızın başında bilinçsizce göz teması kurmaktan kaçınıyordu, ancak daha sonra bakabiliyor ve kendini izleyebiliyordu.

Haftada bir gün olmak üzere üç aylık yoğun bir çalışmanın ardından danışanımız çok iyi bir ilerleme kaydetti. Nişanlısıyla olan ilişkisi, tedavinin ilk haftalarındaki cinsel oyunlarında ve daha sonraki cinsel ilişkilerinde bile sürekli olarak iyileşti. Evde egzersizleri uyguladıktan sonra, nişanlısı, penisini her mastürbasyon yaptığında, eskisinden daha iyi bir ereksiyon sağladığını beyan etti. Her cinsel ısınmadan sonra ereksiyon gerçekleşiyordu ve ayrıca hisler daha güçlüydü ve penisinin gücü konusunda endişe duymuyordu. Partnerine olan sevgisi daha da güçleniyordu ve günlük yaşamında kendini mutlu ve tatmin olmuş hissediyordu. Müşterinin mutluluğu ve güveni tarif edilemezdi. Artık cinsel ilişkiye girmek istiyordu. Daha sonra cinsel ilişkiye girmesi için onu cesaretlendirmek



Başarılı egzersizler ve tatmin duygularını ifade ettikten sonra sıra ileriye gitmeye gelmişti. Cinsel birleşimde başarılı olacağından yeterince emin olmasa da partnerinden çok güçlü bir teşvik aldı.

Cinsel eylem sırasında belirli pozisyonları (succubae) kullanması önerildi. Cinsel ısınmadan önce meditasyon tekniğini kullanmaları ve bundan sonra cinsel oyunlarla başlayıp cinsel birleşme ile bitirmeleri önerildi.

Aynı teknikleri birkaç hafta uyguladıktan sonra iktidarsızlığı tamamen ortadan kalktı. Çok mutlu oldu ve cinsel ilişkiye yönelik duyguları güçlendi. Günlük yaşamında olumlu bir ruh hali içindeydi, daha az stresliydi ve emin değildi. Ayrıca sosyal ilişkilerinde daha rahattı ve aile üyeleriyle ilişkileri daha iyiydi.

Gerçek bir erkek olmadığını düşünerek ona olan güvenini kaybeden eşi, evliliklerinin kurtarılabilmesine dair umudunu yitirmişti. Yaşam kaliteleri daha üretken, mutlu, tatmin olmuş ve önemli hale geldi. Kadın da artık sadece erkeğin bedeninin şehvetini ifade ettiği bir nesne olmadığını, erkeğin onu bir insan olarak kabul etmesiyle psikososyal tatmin yaşadığını hissetti.

## Sonuçlar

Farklı cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde multi-disipliner bir yaklaşım kullanılmalıdır (Meana ve Jones, 2011). Tedavinin beş aşaması gibi pozitif psikoterapi yöntemlerinin farklı cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde beden psikoterapisi teknikleriyle birleştirilmesi, engellenmiş duyguların serbest bırakılmasında ve danışanın veya çiftin yaşam kalitesini artırarak kişilerarası ve çift ilişkisi sorunlarının çözülmesinde büyük başarı sağlayabilir. Günlük yaşamda denge modelini kullanmak, yaşam kalitemizi ve partner ilişkilerindeki cinsel uyumu incelemek ve ölçmek için bir araç sağlar. Beden ve pozitif psikoterapilerin yöntemlerini birleştiren bu yaklaşımın cinsel işlev bozukluklarının giderilmesinde düzenli olarak büyük başarı sağlayacağına dair kesin bir sonuca varmak için bu çalışmanın daha büyük ölçekte tekrarlanması gerekmektedir. Farklı kültürel ortamlarda ve diğer psikoterapötik yaklaşımlar kullanılarak benzer araştırmaların yapılması da önerilmektedir.

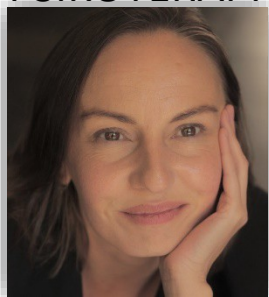
## Referanslar

- [1] **ABRAMOV, L. A.** (1976). Akut Miyokard Enfarktüsü Geçiren Kadınlarda Cinsel Yaşam ve Cinsel Soğukluk. *Psikosomatik Tıp*, No. 38, Sf. 418-424
- [2] **AMERİKAN PSİKİYATRİ DERNEĞİ** (2000). *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM IV*, ed 4, metin revizyonu. Washington, Amerikan Psikiyatri Birliği. 886 p.
- [3] **BRAUER, A., BRAUER, D.** (1980). *ESO-Genişletilmiş Cinsel Orgazm*. ABD: Wamer Books.
- [4] **EISENBERG, D. L., ALLSWORTH J. E., VICKERY Z., SCHAECHER C. P., OGUTHA J. O.** (2010). Tartışma: Dehlendorf ve arkadaşlarının 'Rahim içi kontrasepsiyon önerileri' *Am J Obstet Gynecol*. 203(4):e1-4. DOI: 10.1016/j.ajog.2010.07.042.
- [5] **EISENBERG, D. L., STIKA C., DESAI A., BAKER D., YOST K. J.** (2010). Potansiyel olarak teratojenik ilaçlar kullanan kadınlara doğum kontrolü sağlanması: iç hastalıkları hekimlerinin bilgi, tutum ve engelleri üzerine bir anket. *J Gen Intern Med*. No. 25(4). Pp. 291-7. DOI: 10.1007/s11606-009-1215-2.
- [6] **EVERAERD, W., LAAN, E.** (1995). Kadın cinsel uyarılmasının belirleyicileri: psikofizyolojik teori ve veriler. *Annu Re Sex Res* No. 6. Pp. 32-76
- [7] **EVERAERD, W., LAAN, E.** (1995). Tutku arzusu: cinsel tepkinin enerjisi. *J Sex. Evlilik Terapisi*. No. 21. Pp. 255-263.
- [8] **FERRER-I-CARBONELL, A., FRIJTERS, P.** (2004). Mutluluğun Belirleyicilerinin Tahmininde Metodoloji Ne Kadar Önemli? *The Economic Journal*, Cilt 114, Sayı 497. Pp. 641-659. doi:111/j.1468- 0297.2004.00235.x
- [9] **GRAY, J.** (2012). *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten*. HarperCollins. 368 p.
- [10] **HOUTS, F.W., TALLER, I., TUCKER, D. E., BERLI, F. S.** (2011). Cinsel Davranışın Androjen Yoksunluğu Tedavisi, Cinsel İşlev Bozukluğu kitabında: Beyond the Brain-Body Connection, editör R. Balon, Adv. *Psychosomatic Medicine, Basel, Krager*, vol.31. Pp. 149-163.
- [11] **KINSEY, A. C.** (1998). *İnsan Erkeğinde Cinsel Davranış - Yeniden basım*. Indiana University Press; Yeniden basım. 824 p.
- [12] **KLISIC, L.** (2001). *Telesna psihoterapija (do orgazma i dalje)* [Beden-Psikoterapisi (Orgazm ve ötesi) İkinci genişletilmiş baskı]. Skripta international, Beograd. 478 s. [Sırpça].
- [13] **KLISIC, L.** (2010). *Tepsintesis, Telesno-Psiholoska Sinteza (za licni rast) Telesno Psihoterapeutska Sinteza (za psihoterapiju)* [Tepsinthesis, Beden-Psikolojik Sentez (kişisel gelişim için) Beden-Psikoterapötik Sentez (psikoterapi için)]. Beograd. [Sırpça] URL: [https://krivak.rs/wp-content/uploads/2011/10/dokumenti\\_Naucni\\_klub\\_Telo\\_i\\_psiha.pdf](https://krivak.rs/wp-content/uploads/2011/10/dokumenti_Naucni_klub_Telo_i_psiha.pdf) (erişim tarihi 14 Kasım 2022)
- [14] **KUBIE, S. L.** (1971). *Yaratıcı Sürecin Nevrotik Çarpıtılması*. Noonday Press.
- [15] **LAAN, E., BOTH, S.** (2011). Kadınlarda Cinsel İstek ve Uyarılma Bozuklukları, Cinsel İşlev Bozukluğu kitabı içinde: Beyin-Beden Bağlantısının Ötesinde. Adv. *Psychosomatic Medicine*, vol.31. Pp 16-34.
- [16] **LAURENT, S. M., SIMONS, A. D.** (2009). Depresyon ve anksiyetede cinsel işlev bozukluğu: Cinsel işlev bozukluğunu içselleştirme boyutunun bir parçası olarak kavramsallaştırmak. *Clinical Psychology Review*, 29(7):573-85. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.06.007.

- [17] **LEVINE, B. S.** (1992). *Cinsel Yaşam Bir Klinisyenin Rehberi*. NEW YORK: Plenum Press. 234 p.
- [18] **MASTERS, W. H., JONSON, V. E.** (2010). *İnsan Cinsel Yetersizliği*. NY: Ishi Press. 482 p.
- [19] **MEANA, M., JONES, S.** (2011). Seks Terapisindeki Gelişmeler ve Eğilimler, *Cinsel İşlev Bozukluğu: Beyin-Beden Bağlantısının Ötesinde*, *Adv. Psychosomatic Medicine*, vol.31. Pp. 57-71.
- [20] **PESESCHKIAN, N.** (2016a). *Anlam Arayışında: Adım Adım Pozitif Psikoterapi*. İNGiltere: AuthorHouse. 306 p.
- [21] (2016b); *Pozitif Aile Psikoterapisi: Terapistler ve Aileler için Pozitif Psikoterapi El Kitabı*. İNGiltere: AuthorHouse. 428 p.
- [22] (2016c); *Gündelik Hayatın Psikoterapisi: A Self-Help Guide for Individuals, Couples and Families with 250 Case Stories*. İNGiltere: AuthorHouse. 328 p.
- [23] **PERSON, E., OVESEY, L.** (1978). Transvestitizm: yeni perspektifler. *J Am. Acad. Psychoanalysis*. No. 6. Pp. 301- 323.
- [24] **RELLINI, A. H., CLIFTON, J.** (2011). Kadın Orgazm Bozukluğu, Cinsel İşlev Bozukluğu: Beyin-Beden Bağlantısının Ötesinde. *Adv. Psychosomatic Medicine*, vol.31. Pp 35- 56
- [25] **WAHRER, A. J., BURCHELL, R. C.** (1980). Koroner Kalp Hastalığı ile İlişkili Erkek Cinsel İşlev Bozukluğu. *Cinsel Davranış Arşivleri*. No. 9(1). Pp. 69-75. DOI: 10.1007/BF01541402.
- [26] **DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ** (1992). *Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların ICD-10 Sınıflandırması: klinik tanımlar ve tanı kılavuzları*. Cenevre, DSÖ. URL [:https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228\\_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3\\_1&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true) (erişim: 14 Kasım 2022).
- [27] **WYLIE, K.** (2009). Cinsel Davranışlar Üzerine Küresel Bir Araştırma. *Aile ve Üreme Sağlığı Dergisi*. No. 3. Pp. 39-49.

# САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ. ВЗГЛЯД ПОЗИТИВНОЙ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

## KENDINE ZARAR VERICI VE KENDINE ZARAR VEREN DAVRANIŞLAR. POZİTİF TRANSKÜLTÜREL PSİKOTERAPİYE BAKIŞ



### Екатерина Докунова

Ekaterina Dokunova

Мастер тренер ППТ (Тбилиси, Грузия)

E-posta: [edokunova@gmail.com](mailto:edokunova@gmail.com)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

### Аннотация

В статье рассмотрена возможность использования инструментов позитивной и транскультуральной психотерапии в понимании механизмов развития и факторов, детерминирующих саморазрушающее и самоповреждающее поведение. Изучены инструменты позитивной психотерапии, которые дают возможность целостного подхода к диагностике самоповреждающего поведения, симптомов конфликтов и структурных способностей личности, а также определения фокусов в терапевтической работе.

**Ключевые слова:** позитивная психотерапия, саморазрушающее поведение, самоповреждающее поведение, суицидальное поведение

### Özet

Makale, gelişim mekanizmalarını ve kendine zarar verme ve kendine zarar verme davranışını belirleyen faktörleri anlamada Pozitif ve Transkültürel psikoterapi araçlarını kullanma olasılığını değerlendirmektedir. Kendine zarar verme davranışının teşhisine bütüncül bir yaklaşım için fırsat sağlayan, çatışma semptomlarının seviyelerini ve bireyin yapısal yeteneklerini etkileyen ve birbirine bağlayan ve aynı zamanda terapötik çalışmadaki odak noktalarını belirleyen Pozitif psikoterapi araçları incelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** pozitif psikoterapi, kendine zarar verme davranışı, kendine zarar verme davranışı, intihar davranışı

### Вступление

Изучению механизмов формирования саморазрушающего, аутоагрессивного, аутодеструктивного и

исследований. (Горобец, 1995; Фурман, 2003 самоповреждающего поведения, посвящено множество

Хензелер, 2001; Dieserud vd., 2000; Fowler vd., 2001; Gleaves, Eberenz, 1994; Kernberg, 2001, Польская Н.А.). В современной научной психологической литературе эти понятия нередко используются как синонимы или подменяют друг друга. В других случаях



исследователи предлагают разграничивать понятия "самоповреждающего" и "саморазрушающего поведения". В последние годы эти темы, в особенности тема самоповреждающего (англ. *kendine zarar verme*) поведения стала особенно актуальной и среди специалистов интересующихся данной темой обсуждаются различные подходы к теории и практике в работе данным симптомом.

### Методология

Выделяют следующие типы аутоагрессивного поведения:

1. Суицидальное поведение: осознанные действия, направленные на лишение себя жизни.

2. Суицидальные эквиваленты и аутодеструктивное поведение: неосознанные действия (иногда преднамеренные поступки), целью которых не является лишение себя жизни, но которые ведут к физическому (психическому) саморазрушению или к самоуничтожению.

3. Несуицидальное аутоагрессивное поведение: различные формы намеренных самоповреждений, целью которых не является смерть.

К аутоагрессивному поведению относят также такие формы поведения как: алкогольную и наркотическую зависимость, РПП (Van der Kolk, Perry, Herman, 1991), вербальную аутоагрессию (Cohen et al, 2010), рискованное сексуальное поведение (Scourfield, Roen, McDermott, 2008).

Н. Фарберов в качестве скрытых форм саморазрушения называет также поведение, связанное с пренебрежением опасности, повышенным риском, стремлением к возбуждающим переживаниям или с избеганием депрессии (Farberow, 1980). Самоповреждение, как акт непосредственного физического насилия в отношении собственного тела, расценивается как форма аутодеструктивного поведения (Farberow, 1980).

В этой статье предлагается рассмотреть возможность использования инструментов ППТ в понимании механизмов развития и факторов детерминирующих

саморазрушающего и самоповреждающего поведения.

### Обсуждение

Саморазрушительное поведение - это сложное явление, которое обычно описывает поведение, направленное на умышленное или непреднамеренное причинение вреда своему психическому или физическому здоровью, а также поведение, которое угрожает развитию и целостности человека (Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, 1990; И. В. Берно-Беллекур, 2003; Е. В. Змановская, 2004; А. А. Руженков, Г. А. Лобов, А.В. Боева, 2008; О.О. Андроникова, 2010).

В позитивной и транскультуральной психотерапии (Peseschkian, 2016) существует концепция четырех сфер переработки конфликта. Она описывает как сферы "тела", "деятельности", "контактов", "фантазий и смыслов" могут быть задействованы для обработки конфликтного напряжения.

С помощью этой модели можно объединить и структурировать по 4 областям все виды поведения, которые различными исследователями отнесены к аутоагрессивному поведению.

Область тела: отсутствие или плохой уход за телом (сон, еда, здоровье), самопорезы, грызение ногтей расстройства пищевого поведения, чрезмерные физические нагрузки или хобби, экстремальные виды спорта, небезопасный секс, различные модификации тела - чрезмерное увлечение косметическими процедурами и пластическими операциями, татуировками, скарификацией или пирсингом, прочее.

Сфера деятельности, достижений, продуктивности: включает трудоголизм, режим работы безмерной ответственности и многозадачности, непрерывное обучение и профессиональное развитие, усталость, эмоциональное выгорание, долги и неспособность распоряжаться деньгами, полное отсутствие достижений и продуктивности в жизни.

Сфера контактов, семьи и отношений: нахождение в отношениях, которые являются небезопасными, отношениях, в которых нужно постоянно "зарабатывать" любовь, отношениях с партнером, страдающим от зависимостей, или партнером, применяющим насилие холодным критичным, обесценивающим, контролирующим. Уход от социальных контактов-изоляция.





Сфера смысла, воображения и будущего: игромания, зависимость от компьютерных игр, алкогольная или наркотическая зависимость, религиозный фанатизм, нахождение в деструктивных сектах, приоритет духовных потребностей в ущерб всех остальными, прочее.

Таким образом мы помещаем такие виды поведения в область надводной части айсберга (область симптомов) и в дальнейшей работе продолжаем исследовать связь этого поведения с областью конфликтов областью структуры личности. Н. Пезешкиан разработал модель которая служит ориентирующей и структурирующей помощью в поисках целостного диагноза. Таким образом подобный диагноз включает в себя не только симптомы и их причины, но и промежуточные причины, проистекающие из жизненной ситуации клиента, семьи, субкультуры и культуры. Эта модель также вскрывает здоровые аспекты, ресурсы для лечения и способности для преодоления болезни.

Следующий инструмент, который помогает продвигаться в понимании механизмов формирования аутоагрессивного поведения и исследовать подводную часть айсберга, - это уникальный психодинамический инструмент "Позитивная интерпретация симптомов".

Позитивный, или *positum* подход к расстройствам предполагает рассмотрение симптомов не только как проблемы, ограничений и опасности, но также как способности и доступного способа справиться с имеющимися трудностями, возможностью удовлетворить какие-то важные потребности, которые пока не могут быть удовлетворены другим способом. Т.е. нахождения функций и смысла симптома.

Найти какой-то универсальный эффективный подход к тому или иному виду аутоагрессивного поведения трудно, именно потому что за фасадом такого поведения стоит совершенно уникальная история клиента. Определение функции и смысла симптома позволяет нам перейти из области симптомов в область конфликтов и начать исследовать уникальное сочетание внутренних и внешних факторов, влияющих на образование данного симптома.

Предлагается рассмотреть применение позитум подхода на примере самопорезов. (селфхарм).

В рамках МКБ 10 принято рассматривать самоповреждающее поведение как составную часть или вторичный симптом таких расстройств как: Депрессивный эпизод, Пограничное расстройств личности, Шизофрения и другие психотические расстройства.

Самопорезы относятся к самоповреждениям. "Самоповреждение" - это умышленное, самопроизвольное телесное повреждение с низкой летальностью социально неприемлемого характера, нанесенное, чтобы уменьшить и/или сообщить о психологическом стрессе" (Walsh, 2012 Глава 1; см. также Nock, 2010).

DSM 5 выделяет несуицидальное самоповреждающее поведение. Данное поведение следует отличать от самоповреждений в рамках психотических эпизодов, делирия, интоксикации или синдрома отмены. Оно не является симптомом других расстройств (психоз, РАС, синдром Леша-Найхана, стереотипное двигательное расстройство, трихотилломания, экскориация) (DSM-5, 2013, с. 803).

Намерения к совершению самоповреждения могут быть следующие: 1. Получить облегчение от негативных чувств или мыслей. 2. Разрешить межличностные трудности. 3. Индуцировать положительное чувство.

Примеры Позитивной интерпретация самопорезов:

- Способность одну большую боль разделить на много маленьких.
- Способность добавить красок и цвета в жизнь.
- Способность разрезать внутреннюю пустоту.
- Способность перевести эмоциональную боль в плоскость физической.
- Способность при помощи симптома достигать желаемых изменений со стороны значимых людей (поддержка, контакт, доверие).
- Способность при помощи симптома достигать желаемых изменений между значимыми людьми (ссоры между родителями).
- Способность при помощи симптома почувствовать себя живым и испытывающим какие то ощущения (боль).
- Способность создать повод для заботы о

собственном теле.

- Способность при помощи симптома ощутить собственные границы.
- Способность помощью симптома чувствовать причастность к сообществу.
- Способность сделать непереносимые обстоятельства временно переносимыми.
- Способность выразить то, что другим языком не может быть выражено.

Список интерпретаций симптома, конечно, можно продолжить, исследуя то, к каким изменениям приводит воспроизведение симптома, в каких обстоятельствах он возникает или меняет динамику.

Понимание функции и смысла симптома крайне важно для определения терапевтических перспектив и стратегий.

Прежде всего, потому что позволяет нам совершить переход из области симптома в область конфликтов, а значит начать исследовать внешние и внутренние условия возникновения симптома, а также область ресурсов.

Теория микро- и макротравматических событий Н. Пезешкиана (Peseschkian, 2016) позволяет связывать события в жизни клиента с формированием конфликтной динамики и образованием самоповреждающего поведения как симптома. Пезешкиан описывает макротравматические события как одномоментные значимые события любой модальности. (утрата отношений, переезд, свадьба, увольнение с работы), и микротравматические

с как ежедневные мелкие повторяющиеся события, ретравматизирующие, приводящие в аккумулярованию конфликтного напряжения - несправедливость, со стороны других людей, непунктуальность, ненадежность, неверность и т. д.

Одно из исследований (Magde vd., 2011) показало, что большинство подростков, имевших несколько эпизодов самоповреждений за предыдущие 12 месяцев, испытали следующие стрессовые события, макротравмы: "смерть любимого человека", "проблемы и конфликты между родителями", "болезнь члена семьи".

Кроме того, факторы окружающей среды, такие как: ситуация жесткой конкуренции, ориентация на высокую успеваемость в школе, преобладание недостижимых стандартов красоты среди молодежи (самоповреждение

чаще встречается у девочек-подростков, чем у мальчиков-подростков), конфликты и холодность в семьях и т. д. важны в формировании самоповреждающего поведения.

### 3.1. Область дефицитов способностей личности

Многие исследователи описывают связь формирования и развития самоповреждающего поведения и особой уязвимости в сфере эмоциональной регуляции. Эмоциональная регуляция по-разному определяется авторами и связывается ими с различными феноменами: контролем над эмоциями и их выражением, управлением интенсивностью испытываемых эмоций, возможностью переживать весь спектр эмоций, осознанием и пониманием эмоций. Показано, что в группе пациентов с историей самоповреждения, такие показатели как способность выносить сильные эмоции, способность поддерживать чувствосамоценности и способность поддерживать чувство связи с другими более низкие, чем группе пациентов, не имеющих опыт самоповреждения (Deiter, Nicholls, Pearlman, 2000). В исследованиях, посвященных нарушениям эмоциональной регуляции при самоповреждениях, самоповреждения

рассматривается, одной стороны, как способ управления негативными эмоциями, а другой стороны, как деструктивный способ эмоциональной саморегуляции.

К. Грац и А. Чэпман (Gratz, Chapman, 2007) анализировали две группы факторов: социальные (плохое обращение в детстве) и индивидуальные (эмоциональная невыразительность, реактивность интенсивность эмоций, нарушение эмоциональной регуляции), связанных с развитием и закреплением преднамеренного самоповреждения среди лиц мужского пола. Была выявлена взаимосвязь нарушений эмоциональной регуляции с частотой самоповреждений и различия по фактору физического насилия, пережитого в детстве, более выраженного в группе респондентов с самоповреждениями. При этом, вопреки вышеозначенным предикторам, усиление интенсивности и реактивности аффекта оказалось связано с уменьшением частоты актов самоповреждения. Аналогичные результаты были получены и среди девушек -

студенток колледжа: пережитое в детстве



насилие и слабость позитивных переживаний оказались более характерны для девушек с самоповреждениями в отличие от студенток, не имеющих самоповреждений. Трудности эмоционального выражения в группе девушек с историей самоповреждения также оказались связаны с увеличением частоты актов самоповреждения (Gratz, 2007).

Нередко акту самоповреждения предшествуют сильные негативные эмоции, интенсивность которых снижается после совершения данного акта. Эта закономерность была выявлена и в экспериментальных исследованиях, где акт самоповреждения заменялся выполнением болезненного задания (например, опустить руку в холодную воду) или выполнялся в воображении: при этом изменения эмоционального состояния были выявлены как в самоотчете, так и по физиологическим показателям (Klonsky, 2007). До болезненной процедуры испытуемые чаще сообщали о печали, тревоге, душевной боли, подавленности и фрустрации. После они испытывали спокойствие, расслабленность, облегчение и удовлетворение, т.е. интенсивность испытываемых эмоций снижается, а их валентность становится положительной.

Суженный круг стратегий эмоциональной регуляции связан с плохим обращением в детстве и самоповреждениями во взрослом возрасте. Согласно результатам исследования, студенты высокой частотой самоповреждений имеют небольшой круг доступных им стратегий эмоциональной регуляции и недостаточно осознают свои эмоции (Gratz, Roemer, 2008). Нарушения эмоциональной регуляции достоверно различаются между группами студентов с самоповреждениями и без самоповреждений, особенно по шкале осознания и понимания эмоций у женщин и неприятия эмоций у мужчин (Gratz, Roemer, 2004).

Практически во всех исследованиях проблематики самоповреждения указываются характеристики, отражающие недостаточность психологической дифференциации: трудности понимания и выражения эмоций, управления эмоциями, недостаточность самопонимания, нереалистичность самооценки, генерализованный характер негативных эмоций (вины, стыда, страха, гнева) и т.п.ю

Позитивная психотерапия также представляет концепции и инструменты, позволяющие оценивать структурные способности личности (Актуальные способности, Четыре способа познания и взаимодействия с миром), обстоятельства и факторы влияющие на их формирование (Дифференция базовых способностей и факторы тело, культура, эпоха, Модель для подражания и семейные концепции), а также позволяющие оценить влияние семейной культуры на выбор способов справляться с нашими трудностями и конфликтами.

Например, если мы воспользуемся инструментами моделирования - моделированием из прошлого - и четырьмя категориями отношений модели в настоящем, мы увидим, что большая часть наших отношений с самими собой и окружающим миром находится под влиянием культуры как в узком, так и в широком смысле, чувств, а именно отношений между нами и нашими значимыми взрослыми и нашими отношениями с обществом в целом, а также их собственными отношениями с собой: друг с другом, с другими людьми и с миром. Это означает, что концепции, которые мы усвоили в результате прямого или косвенного моделирования (например, когда отец говорит, что настоящий мужчина никому не рассказывает о своих проблемах, ссор из избы не выносят) предписывает наше поведение во взрослой жизни.

### 3.2. Психологические особенности, организация личности

Одно из исследований, посвященное самоповреждению детей и подростков в Европе (Мэдж и др.), обнаружило связь между уровнями тревожности депрессии, самооценки серьезностью самоповреждающего поведения. Действительно, подростки с самоповреждениями чаще имеют низкую самооценку (ребенок не видит в себе ничего ценного, считает себя неспособным ни к чему, глупым, уродливым, неинтересным или неспособным предвидеть обстоятельства, чем он или она может быть удовлетворен собой (ситуации завышенных ожиданий со стороны родителей, школы, сверстников). На формирование такого поведения влияют несколько факторов. Чаще всего они основаны на сочетании внешних и внутренних факторов.

## Выводы

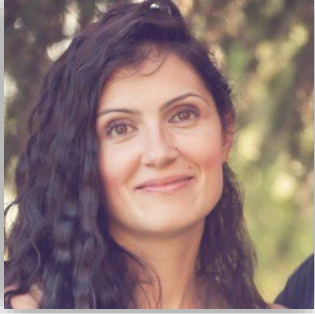
Таким образом, инструменты позитивной психотерапии дает возможность целостного подхода к диагностике самоповерждающего поведения, симптомов конфликтов и структурных способностей личности, а также определению фокусов в терапевтической работе.

## Referanslar

- [1] **AMERİKAN PSİKİYATRİ DERNEĞİ, DSM-5 Görev Gücü.** (2013). Ruhsal bozuklukların tanısı ve istatistiksel el kitabı: DSM-5™ (5. baskı). American Psychiatric Publishing, Inc. DOI:
- [2] **COHEN, L., MANION, L., MORRISON, K., & WYSE, D.** (2010). *Öğretmenlik Uygulaması Kılavuzu*. New York: Routledge.
- [3] **DEITER, P. J., NICHOLLS, S. S., & PEARLMAN, L. A.** (2000). Kendini yaralama ve öz kapasiteler: Krizdeki bir bireye yardım etmek. *Journal of Clinical Psychology*, 56(9), pp. 1173-1191. DOI: [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200009\)56:9<1173::AID-JCLP5>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200009)56:9<1173::AID-JCLP5>3.0.CO;2-P)
- [4] **FARBEROW, N. L. (Ed.)** (1980). *İntiharın birçok yüzü: kendine zarar verme davranışının dolaylı yönleri*. McGraw-Hill, New York City, 446 sayfa
- [5] **GRATZ, K. L.** (2007). Kendini yaralama tedavisinde duygu düzensizliğinin hedeflenmesi. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (11), pp. 1091-1103. <https://doi.org/10.1002/jclp.20417>
- [6] **GRATZ, K. L., & CHAPMAN, A. L.** (2007). Erkek lisans öğrencileri arasında kasıtlı kendine zarar verme davranışının gelişimi ve sürdürülmesinde duygusal tepkinin ve çocuklukta kötü muamelenin rolü. *Psychology of Men Masculinity* (1), pp <https://doi.org/10.1037/1524-9220.8.1.1>
- [7] **GRATZ, K. L., & ROEMER, L.** (2004). Duygu düzenleme ve düzensizliğinin çok boyutlu değerlendirilmesi: Duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin geliştirilmesi, faktör yapısı ve ilk doğrulaması. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), pp. 41-54. DOI:
- [8] **GRATZ, K. L., & ROEMER, L.** (2008). "Duygu düzenleme ve düzensizliğinin çok boyutlu değerlendirilmesi: Duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin geliştirilmesi, faktör yapısı ve ilk doğrulaması": Erratum. *Psikopatoloji ve Davranış Değerlendirme Dergisi* 30(4), 315 s. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- [9] **KLONSKY, E. D.** (2007). İntihar amaçlı olmayan kendine zarar verme: Bir giriş. *Klinik Psikoloji Dergisi*. Cilt 63, Iss. 11. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20411>
- [10] **MADGE, N. ve diğerleri** (2011). Psikolojik özellikler, stresli yaşam olayları ve kasıtlı kendine zarar verme: Avrupa'da Çocuk ve Ergenlerde Kendine Zarar Verme (CASE) Çalışmasından Bulgular. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 20(10), 499-508. DOI: 10.1007/s00787-011-0210-4
- [11] **McDERMOTT, E., ROEN, K., & SCOURFIELD, J.** (2008). Utançtan kaçınmak: Genç LGBT bireyler, homofobi ve kendine zarar verici davranışlar. *Culture, Health & Sexuality*, 10(8), s. 815-829. DOI: <https://doi.org/10.1080/13691050802380974>
- [12] **MESSIAS, E., PESESCHKIAN, H., CAGANDE, C. (Eds.)**. (2020). *Pozitif psikiyatri, pozitif psikoterapi ve pozitif psikoloji: Klinik uygulamalar*. Basel: Springer Nature Switzerland AG. DOI: [10.1007/978-3-030-33264-8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8)
- [13] **NOCK, M. K.** (2010). Kendini yaralama. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), pp. 339-363. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258
- [14] **PESCHKIAN, N.** (2016). *Pozitif Psikosomatik: Pozitif Psikoterapinin Klinik El Kitabı*. AuthorHouse UK. 621 p.
- [15] **REMMERS, A.** (2022). Terapide Psikosomatik Ark. *The Global Psychotherapist*, Cilt 2, No.1, s. 69-73. DOI: [10.52982/lkj161](https://doi.org/10.52982/lkj161)
- [16] **TOMCHEVA, S.** (2021). İki Kıyı Arasında Ergen. Psikoterapötik Uygulama Örneğinin Sunumu. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1, No.1, s. 49-52. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj142>
- [17] **TOMCHEVA, S., ARABADZHIEV, Z.** (2021). Ergenlik Krizi Sırasında Hayal Kırıklığı Tepkileri Spektrumu. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1, No.2, s. 27-35. DOI: [10.52982/lkj148](https://doi.org/10.52982/lkj148)
- [18] **VAN der KOLK, B. A., PERRY, J. C., & HERMAN, J. L.** (1991). Kendine zarar verme davranışının çocukluk kökenleri. *The American Journal of Psychiatry*, 148(12), pp. 1665-1671. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.148.12.1665>
- [19] **WALSH, B. W.** (2012). *Kendini yaralama tedavisi: Pratik bir rehber*. New York: The Guilford Press. 1. Bölüm. İntiharın Tanımı ve İntihardan Ayrımı.
- [20] **АНДРОНИКОВА, О. О. [ANDRONNIKOVA, O. O.]** (2010). Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением [Kendine zarar veren kurban davranışına sahip ergenlerin temel özellikleri]. *Вестник Томского государственного университета*, № 332, с. 149-164. [Rusça]
- [21] **БЕРНО-БЕЛЛЕКУР, И. В. [BERNO-BELLEKUR, I. V.]** (2003). Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения [Socio-psychological aspects of self-destructive behavior] : автореферат дис кандидата психологических наук : 19.00.05 / С.-Петербург. гос. ун-т. Санкт-Петербург. 26 с. [Rusça]
- [22] **ЗМАНОВСКАЯ, Е. В. [ZMANOVSKAYA, Y. V.]** (2004). Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) [Deviantology: (Psychology of deviant behavior)] ... 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 288 с. [Rusça]
- [23] **КОРОЛЕНКО, Ц. П., ДОНСКИХ Т. А. [KOROLENKO, Z. P., DONSKYH, T. A.]** (1990). Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире [Seven Paths to Disaster: Destructive Behavior in the Modern World]. Новосибирск: Наука, 224 с.
- [24] **РУЖЕНКОВ, В. А., ЛОБОВ, Г. А., БОЕВА, А. В.** (2008). К вопросу об уточнении содержания понятия "аутоагрессивное поведение" [Oto-agresif davranış kavramının içeriğinin netleştirilmesi meselesi üzerine] *Белгородский государственный университет*. [Rusça]



# KLİNİK ÇOCUK PSİKOLOĞUNDAN YEDİ ÖYKÜ



## Veronika Ivanova

Doktora, Klinik psikolog, psikoterapist (Varna, Bulgaristan)  
Tıp Fakültesi'nde Baş Yardımcı Doçent  
Varna Üniversitesi

E-posta: [veronika\\_ivanovi@abv.bg](mailto:veronika_ivanovi@abv.bg)

ORCID: [0000-0002-9237-5496](https://orcid.org/0000-0002-9237-5496)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Bu makalede, çocuk ve ergen psikiyatrisi pratiğinde en sık karşılaşılan klinik vakalardan bazılarının iç dinamiklerini yansıtmak üzere oluşturulmuş yedi arketipik peri masalı sunulmaktadır. Bu yedi hikâye, çocuk acısının yedi kolektif arketipik imgesini sunmaktadır. Bir öyküye büründürüldüğünde, acıyla yaşamak ve en zor ortamda bile onunla başa çıkmak daha katlanılabilir hale gelir.

**Anahtar Kelimeler:** masal, çocuk psikiyatrisi, pozitif ve transkültürel psikoterapi, arketipler

## Giriş

Çocuklukta tüm acılar dayanılmazdır ve yetişkinlerde suçluluk ve çaresizlik duygusu uyandırır, ancak neredeyse hiçbir acı psikik acılar kadar mistisizm ve korkuyla örtülü değildir. Bulgakov'a göre "acılar evinde" çocukların masala her zamankinden daha fazla ihtiyacı var ve onlar olmasa bile belki de biz yetişkinlerin masala ihtiyacı var. Dolayısıyla, bu metinde yedi masal toplanmış, yedi farklı tanıya ve farklı kaderlere sahip yedi çocuğa adanmıştır. Metin biyografik değildir ve her masal, gerçek bir peri masalında olduğu gibi, temiz, basit, hatta belki biraz naif çocukların kolektif bir imgesidir. Pozitif psikoterapi ilkeleri bize masalların psikoterapide önemli bir dinamik unsuru olduğunu, hayatın sorunlarını çözmeye yardımcı olan bir halk psikoterapisi unsuru olduğunu öğretir (Peseshkian, 2016). Masallar, Dr. Remmers'in da dediği gibi, hatırlanmayana, arketipsel yapıya giden doğrudan bir yol olan imgelerdir: "Yaratılış mitleri, klasik efsaneler veya masalların ve çocuk şarkılarının tekrarlanan temel kalıpları ve arketipleri, kolektif anlayış modelleridir" (Remmers, 2022).



## I Kar Kraliçesi'nin Gücü Altında ya da Çocuklukta Otizm

Burası çok serin, beyaz ve soğuk, mükemmel derecede düzenli. Burası çok serin, beyaz ve soğuk, mükemmel derecede düzenli ve temiz. Kocaman bir taht odası, tek bir oda, çıkış yok, sadece gökyüzünde küçük bir delik var. Ortada buzun üzerinde duran bir çocuk var, bana bakmıyor. Camdan bir yapbozu birleştiriyor. Parmak uçlarıma basıyorum, sesimin ona bir çığlık gibi gelmesinden ve bir çığa neden olmasından



korkuyorum, bu



kar masalı. Oturacak bir sandalyem bile yok, davetsiz bir misafir gibi duruyorum ama o geldiğinde sessizce kendime bir şarkı söylüyorum. Ne zaman korksam, kafamın içinde söylüyorum: "Dünya güzel, dünya harika, dünyanın benim şarkıma ihtiyacı var. " Kendimi ısıtmaya çalışıyorum, soğuğu arkamda hissediyorum Ben, büyük beyaz ayının gölgesi. Çocuk fark etmemiş gibi görünüyor. Ondan korkuyorum, kendi odasında uyumalı. Çocukluğumun korkularını hatırlıyorum, istenmemek, sevilmemek, fark edilmemek, sanki gerçek oluyorlarmış gibi. Burası ne kadar güzel, mavi ve beyaz ve çok soğuk. Oturuyorum, bekliyorum, Gerda olmasam ve gül broşu takmaktan uzak olsam da, Andersen'in "Güller, çiçek, güzellik, güzellik, yakında Mesih Çocuğu göreceğiz" masalını hatırlıyorum (Andersen, 2019).

Çocuk hala o kadar hareketsiz ve soğuk oturuyor ki, insan akli için imkansız olan zor bilmecesine dalmış, ondan beni gürültülü, tiz, çok korkutucu derecede kutsal, neon, çok parlak, çok cafcıflı, doğu pazarı kokan dünyamıza kadar takip etmesini isteme hakkına sahibim, oysa burada yalnızlığında çok huzurlu görünüyor. Sanki bir çöldeymişim gibi, sesim ona ulaşmıyor ama bir çığlık gibi geliyor ve dehşet içinde kulaklarını kapatıyor, gözleri sonunda bana bakıyor. Bana mı bakıyor yoksa uzakta, bilinmeyen bir şeye mi, anlamak zor. Yavaşça Mesih Çocuk'la ilgili şarkıyı söylüyorum ve bana ilk kez gerçekten bakıyor, sadece birkaç saniyeliğine, sonra bir aynadan bizim için erişilemez, çok uzak ve beyaz başka bir dünyaya bir bulmaca düzenlemek gibi karmaşık görevine devam ediyor. Aniden şiddetli bir rüzgar pencerelerden içeri giriyor, ancak şimdi onları fark ediyorum, gözler, gözler, her yerden gözler ve her şey bize bakıyor, tehdit ediyor, soğuk yeşil bir alevle parlıyor.

Onlarla baş edebilmek için, uzak ve anlaşılmaz olan, tehlikeli ve tuhaf olan her şeye karşı içindeki nefret ve tiksintinin üstesinden gelebilecek mi? Kar Kraliçesi, günahkâr ve tehlikeli, müdahaleci ve saldırgan olan ve onu donmuş tavrından çıkarmak için her yerden ona ellerimizi, seslerimizi ve dudaklarımızı uzatan bizlerden son sığınağı değil mi? Dışarıdan "Babamız "ı duyuyorum, onu seven bir kızın donmuş dudaklarında tekrarlanıyor, acelesi var, geliyor, mutlaka gelecek...

"Güller, çiçek, güzellik, güzellik, yakında İsa'nın çocuğunu göreceğiz".

## II

### Pippi Uzunçorap ve DEHB'li kızlar

O bir erkek fatma, bir geveze, bir hayalperest, bir kaşif. Aslında sorun çıkarmak istemiyor ama tam da öyle oluyor. Geriye doğru yürür, ellerin üzerinde, çatılarda. Patronluk taslamayı sever, hatta size biraz şımarık ve inatçı görünebilir. Risk onun elementidir, birinden diğerine, üçüncüsüne hızla hareket eder, ta ki bir yere tımandığını, etraftaki nesnelere karıştırmayı başardığını hissedene kadar. O kadar baştan çıkarıcı ve çekici bir şekilde gülümsüyor ki onu hemen affediyorsunuz. Onunla daha fazla zaman geçirirseniz, acı çektiğini, içten içe reddedildiğini ve yanlış anlaşıldığını hissettiğini anlayacaksınız, ama her zaman gizlice; gözyaşlarını gizler, aksi takdirde kimse ona inanmaz. Her zaman ve her yerde "Kapa çeneni!", "Hareket etme, başım dönüyor", "Diğer kızlar gibi olamaz mısın, sen nasıl bir kızsın?", "Seninle yaşamaktan bıktım", "İyi kızlar her zaman temiz, taranmış, ödevleri yazılmış olur ve sen onlara bakarsın"... Ve o kadar çok çabalıyor ki, onu sevmenizi, en azından biraz olsun olduğu gibi sevmenizi ve kabul etmenizi istiyor... cesur bir gezgin, hayalperest, kaşif, o kadar çok fikri ve hayali, yapacak o kadar çok şeyi var ki, her zaman birini unutup ve ilkini bitirmeden diğerine başlıyor. Aceleniz varsa, bu sizin de başınıza gelebilir, ama ona kızmayın, gerçekten öyle demek istememiştir. Çizim yaparken genellikle ana hatların dışına çıkıyor ve at odanın her tarafına yayılıyor ve bu matematikten çok yoruldu. İster inanın ister inanmayın, gerçekten iyi niyetlidir, örneğin size krep ismarlamaya karar verdiğinde ve siz iki hafta boyunca onları mutfak duvarlarından kazımak zorunda kaldığınızda; ya da aceleyle çantalarınızı taşımanıza yardım ettiğinde ve taşıdığınız yumurtaları kırdığında veya sizi gördüğüne sevindiğinde ve size sarılıp yeni elbisenize kahve döktüğünde... Yaptıklarının sonuçlarını nasıl öngöreceğini bilemez ama zorbalardan tehdit edilen herhangi bir çocuğun yardımına koşan ilk kişi o olur, yara bere içinde dönse bile. Her şey olabilir, ona rüzgarlı, çılgın, erkeksi, geveze diyebilirsiniz ama Pippi cesur ve ağırbaşlıdır. Eğer ona güvenirseniz, ki kendiniz yeterince cesur değilseniz bunu yapmamanızı tavsiye ederim, sizi Korekoredut Adası'na ya da komşu çiftliğe bir geziye götürecektir, buradan kesinlikle dolu bir kalp ve en azından önümüzdeki iki gün boyunca uyuma arzusuyla döneceksiniz. Siz kahve içerken o ayaklarını masaya uzatacak ve öğretmenin nedense hiç hoşuna gitmeyen maskaralıklarını anlatacak size, zavalılık. "Güneşli yaz günlerinde ormanda ve tarlalarda yürüyorum.

Kötülüğüme ve ıslak eteğime aşınayım. Alkışlıyorum, alkışlıyorum..." (Lindgren, 2006).

Onun en büyük hayali asla "büyümek" değildir. Bir anlamda sonsuza kadar canlı, vızıltılı, renkli, neşeli, çatıdan, pencereden, kapının arkasından el sallıyor. "Düşünün ki birgün, bundan çok çok uzun yıllar sonra, yaşlı bir kadın gelip bizi arka bahçede koşup oynarken göreceksiniz ve belki de Tommy'ye "Kaç yaşındasın oğlum?" diye soracak. Sen de ona yanılmıyorsam elli üç diye cevap vereceksiniz"... Artık bizi duymuyor, hülyalı bir bakışla önüne bakıyor... Onsuz her şey ne kadar boş ve sıkıcı gelmeye başladı...

### III

#### Küçük kibritçi kız ve uyuşturucu bağımlılığı

Hastane battaniyesinin altında çok zavıftı. Anne ve babası boşandıktan sonra, onlardan sevgiyle söz etmesine rağmen sık sık evden kaçıyor. Annesinin sık sık eve yabancı erkekler getirdiğini ve geçen kış onu sokağa attığını benden sakladı. Bu kadına karşı zerre kadar nefret duymadan sevgiyle konuşuyordu. Sonra küçük çöpçatanın kibritleri gibi sihirli kristalleri keşfetti. Onları aldı ve ölümün ona doğru yaklaştığını hissetmedi, uyuşmuş ellerini hissetmedi çünkü bir oda gördü, sıcak, rahat, annesinin elleriyle hazırlanmış, masada sıcak soda ekmeği, tereyağı ve peynir ve annesi orada oturmuş onu bekliyordu, onun için yeni sıcak eldivenler örüyordu, ellerini ısıtmak için. Eller, bu kristaller tek başlarına ne kadar da büyüktür. Onun için bir çocukluk ve sevgi dolu bir anne icat edebilirler, etrafında rüzgar eserken, kışı uğursuz bir pençeyle kucaklayan bu kuzey rüzgarı. ve ona yeni bir yanılsama, sıcaklık, kabul, şefkat ve... yeni bir doz uyuşturucu veren bir adamın elini hissediyor. Ama adamın gözlerindeki karanlık ateşi görmüyor, onun şaşı bakışlarıyla gördüğü kadar iyi olmadığını görmüyor, sadece rüyanın bir kucaklaşma ve hiç almadığı bir paylaşım olduğunu görüyor. Sihirli kristallerden tekrar alır, bu sefer altın saçlı ve iyi bir prens görür, onu alacak ve sonsuza dek sevecektir, bu rüyanın alevi o kadar sıcak ve berraktır ki kadınısı sezgilerinin sesini duymaz, çünkü anneleri tarafından sevilmeyen çocuklar asla kadın olmazlar, küçük kızlar olarak kalırlar, kibrit kutuları yanılsamalar ve hayallerle doludur, çok güzel, çok arzulanan, buz gibi ölümün ortasında

duygusuz bedenlerinin cehennem yorgunluğu. Bir annenin elleriyle yoğrulmuş bu sodalı ekmek nasıl da kokuyor, var olmayan bir çocukluğun sıcak yuvasının kapısını aralıyor. Çocukluğunda birçok skandal yaşanmış, evde başka bir erkeğin olduğunu tekrar hissettiğinde babasının utanan yüzünü görmüştü. Bu erkeklerden pek hoşlanmıyordu, ona kirli ve şehvetli bakıyorlardı ya da daha kötüsü, orada olduğunu bile fark etmiyorlardı, kapının arkasına saklanıyor, öfkeli annesinin gazabına uğramamak için sessizce gözyaşı döküyorlardı. Bir gün babası onu köy kilisesinin korosunda şarkı söyleyen büyükannesinin küçük, yoksul evine götürdü ve orada ona, insanlar sizi reddettiğinde, hatalarınıza, kristal kutulara aldırmandan sizi sevecek birinin olduğunu gösteren o nazik rahiple tanıştı. Noel arifesiydi, o ve büyükannesi ayındeydi, sıcak ve güzeldi, evde sıcak sodalı ekmek ve fasulye ile doldurulmuş biberler onu bekliyordu, sabah büyükannesini aradı, ama cevap vermedi, Tanrı'ya gitmişti ve çocuk ikonanın önünde kibrit kutusuyla oturdu, yetim kaldı. Ancak üzgün ve minnettar gözlerle kutudan bir kibrit aldı ve ikonanın önündeki mumu yakmaya gitti. (Andersen, 2019).

### IV

#### Budala Ivan, Saman Kafalı Korkuluk ve Zihinsel Engelli Çocuk

Ne yaparsa yapsın, her zaman akıllıca değildi, ne yaparsa yapsın, her zaman akılsızcaydı. Bakmakla yükümlü olduğu çocukları ormana götürüp bırakan ve kapıyı sırtlarına atıp peşlerinden koşan masaldaki İvanuşka gibi (Gorki, 1972), her ne pahasına olursa olsun bu kapıyı korumaya hazırdır çünkü söz vermiştir.

Herkesin onu aptal yerine koymasına alıştı. Evet, matematiği pek iyi değildir, okuma konusunda sıkıntıları vardır ama kapıyı koruyacağına söz verirse, ormanda sırtında taşımak zorunda kalsa bile koruyacaktır. Ve eğer onunla seyahat ediyorsanız ve ormanda Ayı ile karşılaşırsanız, daha akıllı ve daha iyi matematikçi olan diğerlerinin aksine, sizi kurtarmak için her şeyi yapacağından emin olabilirsiniz. "Kötü olan aynı zamanda aptaldır" gibi demir bir mantığı vardır ve burada ne o ne de siz kötüsünüz, bu yüzden dünyadaki hiçbir şey hakkında aptal olamazsınız, olamazsınız. Bu çocuk tek bir içten hareketle hepimizi cebine koyabilir.

Kibir ve gururunu, nezaketiyle yenebilir ve Ayı kazanabilir. Hepimize çok değerli şeyler öğretebilir; dostluk, özverili olma, kalbin saflığı, eğer sadece onun güçlü yönlerini ararsak, ona biraz yardım edersek, böylece kendini çok farklı hissetmez. İlişkilerimizde ne kadar gururlu, kötü ve nahoş olduğumuzu bize söylemez; bunu görür ama söylemez. Hakaretlere, tüm bilge kafaların alaylarına katlanıyor ve gülümsüyor. Evet, gülümser ve sizden ayrılır, size son kahvaltısını verir, çünkü o bir aptaldır, sevgi ve güvenden dolayı. Zayıflıklarımızı görür ve bizi yine de sever ve ona söylediğimizde bize sessizce sorar:

"Git buradan, seni aptal!"

- "Ah, siz çok mu akıllısınız?" - bize cevap veriyor.

- "Ben mi?"

- "Bunu söylemeye gerek yok, değil mi? Bilmiyorum."

- Ben de bilmiyorum - diye cevap veriyor. - "Kızgın mısın?"

- "Şey, hayır, neden?"

- "Bana göre kötü olan aynı zamanda aptaldır ve ben kötü değilim, anlaşılın sen ve ben aptal değiliz!"

O bize nezaketi öğretmek, kalplerimizi açmamız için bir şans vermek, güvenen ve bu yüzden çok cesur olan bu sevimli korkuluk gibi bizi bir yolculuğa çıkarmak için burada. "İçim samanla dolu ve aklım yok" diyor ve fısıltıyla tek bir şeyden, "yanan bir kibritten" korktuğunu paylaşıyor ve biz o kibriti her gün kaşır, bitmek bilmeyen taleplerimizin, abartılı her şey-olma gereksinimlerimizin ateşinde kavuruyoruz. Ama ormana doğru yola çıktığımızda, o yanımızdayken adımlar daha az korkutucu olacaktır. Bizi onlardan korumak için deliklerden geçecek, düşecek ve gülümseyerek ayağa kalkacak ve sessizce şöyle diyecek: "Hayatım o kadar kısa ki gerçekten hiçbir şey bilmiyorum. Ben daha dün yaratıldım. Ondan önce dünyada neler olduğu benim için tamamen meçhul. Neyse ki çiftçi kafamı yarattığında yaptığı ilk şeylerden biri kulaklarımı işaretlemek oldu, böylece etrafımda olup bitenleri duyabildim."

Çocuğunuzun sizin ince hakaretlerinizi, ihmallerinizi ve soğuk kalbinizi duyduğunu asla unutmayın, o her şeyi duyar, ancak onun için her gün ilk gün gibidir, ruhu kadar saf ve yenidir. Bu küçük adam ne kadar üzgün, psikometri ve büyük zeka testlerinin ağır yargısı altında çevresinin tüm taleplerini karşılamaya çalışıyor, ne kadar yanlış anlaşılıyor ve yalnız. O, içimizdeki kırıkları onarmaya geliyor, onun ruhunda eksik olan şeyleri.

Anne, eksik olan, yetersiz olan ne varsa, o bilge gülümsemesiyle doldurur.

**V**

### **Küçük Deniz Kızı ve Çocuk Cinsel İstismarı**

En inanılmaz hikayelerden biri, en imkansız, anlatılması en dayanılmaz olanı - kelimeleri sanki suyun altında, ciğerlerinize giren suyun altında söylenmiş gibi boğulan bir hikaye. Bunun için, bu hikaye sadece bir cümleden ibaret, masal yok, çalınan çocuklukta - "Deniz kızı olmayı hayal ediyorum, böylece bunu bana bir daha yapamazlar..." dedi on yaşındaki kız.

**VI**

### **Aladdin ve aşkı için her şeyi yapabilecek çocuk**

Büyüleyici, gülümseyen, arkasında onu memleketinden takip eden 15 yaşında erkek gibi görünen çocuklardan oluşan bir maiyete liderlik ediyor. Güçlü ve dramatik bir aşk hikayesi vardı, ancak bu onun asıl sıkıntısı gibi görünmüyordu. Daha sonra ailesi tarafından çok küçük yaşta terk edildiği, onları tanımadığı ve bir parçasının sonsuza dek sihirli lambada kilitli kaldığı ortaya çıktı. Daha sonra onun acılarını, gözyaşlarını ve tekrar terk edilme korkusunu gördüm. O - gururlu olan, herkesin hayran olduğu havalı olan, harika dansçı ve değerli şövalye - kendini sevmiyordu. O kadar alçakgönüllüydü ki, ne kadar cesur ve onurlu, şefkatli ve sorumlu olduğunu anlamıyordu. Evet, gerçekten cesur ve onurlu olanlar bunu kendileri de anlamazlar. Gözyaşlarını saklamak, kendisinin hiç almadığı ve istemekten utandığı şeyleri başkalarına vermek için başkalarıyla ilgilenir.

Derinlerde bir yerde kendini Alaaddin olarak görüyordu, sadece kendini öyle gösteren sahte bir prens, oysa gerçekte durum tam tersiydi. İçinde gerçek bir prensti, sadece bu cinin gücünü keşfetmek, erkekliği serbest bırakmak, diğerlerinin, bizlerin tozlu lambaya koyduğu ve sonra ona hiç kimseye ait olmadığını, "fakir bir terzinin oğlu ve bir sultanın kızı" olduğunu söylediği gurur ve haysiyeti serbest bırakmak için lambada kilitli olan parçasıyla bağlantı kurması gerekiyordu. Evet, hepimiz, hiç kimsesi olmayanın utancına, kılık değiştirmiş diğer birçok aristokrattan daha asil ve daha doğruduk. Bu lambayı yanınızda taşıyın, Prens, böylece insanlar arasında çok üşüdüğünüzde içeride rahat edebilirsiniz, ama aynı zamanda savaşmak için dışarı çıkabilirsiniz.

Gücünüzü anlayıp serbest bıraktıktan sonra, gerekirse kötü büyücü. İyi şanslar, oğlum!

## VII

### Yedinci ve sonuncu ve olağanüstü bir peri masalı ya da başka bir Kırmızı Başlıklı Kız

Bu masal, büyükannesinin diktiği paltoya sığamayacak kadar büyük olan ve çok korkmasaydı yiyebileceği kurda ulaşmadan çok önce sepetin içindekileri yiyen başka bir Kırmızı Başlıklı Kız hakkındadır. Annesi tarafından karanlık ormana sürülmüş, babası çoktan ölmüş, sevgiyi ve teselliye sadece yemekte bulmuş. Onun için sıcak ekmekler anne öpücüğü, tatlı kek uyumadan önce anlatılan hikayeler, lor hamuru ise yumuşak bir anne kucağı gibiydi. Bu nedenle, sınırsız boşluk ve çaresizlik duygusuyla bu işkenceye son vermek için kurt tarafından yenmek istemesini kimse anlamadı. Kendi kadınlığından korkarak, kendi kendisinin bir karikatürü haline gelmişti, içinde o kadar korkmuş ve savunmasızdı ki, üşüyen ve kendini başka bir battaniyeyle saran bir insan gibi, en azından biraz güvende hissedebilmek için bariyerler yığmak zorunda kalmıştı. Aradığı kurtla karşılaşmadan önce, görmezden gelinmeyecek kadar bilinçli, dikkat çekici olmak için, çok sevdiği ama çok az tanıdığı babasıyla "konuşmak" için ormanın kenarındaki mezarlıkta durdu. Sonra kendi isteğiyle o söylenmemiş ve içine atılmış öfke ormanında kendini kaybetmeye koyuldu, o kadar yalnız ve korkmuştu ki kurt korkuyla kuyruğunu kıstırdı ve onu kendi yoluna bıraktı. Ölüm, onu şiddetle arzulayan bir adam tarafından korkulan bir şeydir. Kendisinin hiçbir değeri olmadığına inanan Kırmızı Başlıklı Kız, kurt tarafından bile reddedildiği için çok üzgündü. Hasta büyükannesine ulaştı, yaşlı kadın ona hikayeler, iyileştirici hikayeler anlatırken onunla ilgilendi ve köşede bir kurdun dikilmiş gölgesiyle kırmızı paltosu duruyordu.

## Sonuçlar

"Çocuklara hikaye anlatmayı seviyoruz. Anlatmak zorundayız. Çünkü masallar bizim onlar için mazeretimizdir. Onlar için hazırladığımız dünyanın henüz hak ettikleri dünya olmadığı gerçeğine dair bir özür. Biz özür dileriz ve çocuklar her zaman

bizi affederler. Bu yüzden bizden sık sık uzun zamandır bildikleri hikayeleri anlatmamızı istiyorlar." G. Danailov "Çocuklar dışarıda oynar" (2019). Bu metnin amacı, çocuk ve ergen psikiyatrisi pratiğinde en yaygın klinik vakalardan bazıları ile arketip olan masal arasında bağlantı kurmaktır. Kolektif bir imge biçiminde, yedi peri masalı, yedi hikaye, çocuk acısının yedi arketipik imgesi sunulmaktadır. Bir hikayeye bürünmüş acı, en zor ortamda bile yaşanabilecek bir şeydir.

## Referanslar

- [1] **BENCHEVA, G.** (2022). Ayna, Duvardaki Ayna, Söyle Bana... Kayıplar ve Yansımalar Aracılığıyla Pozitif Bulmak. *Küresel Psikoterapist*, Cilt 2, No.1, ss. 81-87. DOI: [10.52982/lkj163](https://doi.org/10.52982/lkj163)
- [2] **IVANOVA, V.** (2022). Şiddet Mağduru Kadın ve Kız Çocukları için Bulgar Halk Masalları ile Çalışma Olanakları. *The Global Psychotherapist*, Cilt 2, No. 2, s. 68-71. DOI: [10.52982/lkj173](https://doi.org/10.52982/lkj173)
- [3] **IVANOVA, V.** (2021). Psikoterapinin Etkinliğini Takip Etmenin Kaliteli Bir Yöntemi Olarak Terapistin Otantik Varlığı Yeteneği. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1, No.2, s. 36-40. DOI: [10.52982/lkj149](https://doi.org/10.52982/lkj149)
- [4] **PESCHKIAN, N.** (2016). Pozitif psikoterapide teknik olarak Doğu hikayeleri: Tüccar ve papağan. Bloomington, ABD: AuthorHouse; 2016 (ilk Almanca baskı 1979).
- [5] **REMMERS, A.** (2022). Geleneksel Hikâyeler Bilinçdışı, Kişilerarası ve Kültürel Çatışmaları Çözme Sürecinde Nasıl İşler? Anlatı Etiğine Bir Katkı. *The Global Psychotherapist*, Cilt 2, No. 2, s. 77-85.
- [6] **АЛАДИН И ВЪЛШЕБНАТА ЛАМПА** [Alaaddin ve Sihirli Lambası] (2020). İçinde: Златна книга на приказките. Златното пате. 258 с. [Bulgarca].
- [7] **АНДЕРСЕН, Х. [ANDERSEN, H.]** (2019). Голяма книга на приказките [Büyük masal kitabı]. ИК "Пан". [Bulgarca]
- [8] **БАУМ, В. [BAUM, W.]** (2006). Магьосникът от Оз [Oz Büyücüsü]. Бард. 64 с. [Bulgarca].
- [9] **ГОРКИ, М. [GORKY, M.]** (1972). Иванчо глупакът - руска народна приказка [Aptal İvanço - bir Rus halk masalı]. İçinde: Жар птица. Народна младеж. 192 с. [Bulgarca]
- [10] **ДАНАИЛОВ, Г. [DANAİLOV, G.]** (2019). Деца играят във [Çocuklar dışarıda oynuyor]. Хеликон. 176 с. [Bulgarca]
- [11] **ЛИНДГРЕН, А. [LINDGREN, A.]** (2006). Пипи дългото чорапче [Pippi Uzunçorap]. София: ИК "Пан" [Bulgarca].

# SOSYAL MEDYA DEZENFORMASYONUNUN VE YALAN HABERLERE AŞIRI MARUZ KALMANIN COVID-19 PANDEMİSİ SIRASINDA GERÇEK KAPASİTELER VE PSİKOLOJİK SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: SİSTEMATİK BİR LİTERATÜR İNCELEMESİ



## Alfred Nela

M.Sc., Psikolog (Tiran, Arnavutluk)

E-posta: [alfrednela85@gmail.com](mailto:alfrednela85@gmail.com)

ORCID: [0000-0002-0031-3838](https://orcid.org/0000-0002-0031-3838)



## Etion Parruca

M.A., Sertifikalı Pozitif Psikoterapist (Mainz, Almanya) E-

posta: [etion.parruca@gmail.com](mailto:etion.parruca@gmail.com) | <https://positum-mgs.org>

ORCID: [0000-0003-3915-7278](https://orcid.org/0000-0003-3915-7278)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

COVID-19 salgını sırasında yanlış bilgilerin sosyal medya üzerinden kitlesel olarak yayılması, toplumların ruh sağlığını olumsuz etkilemiştir. Sosyal medya, güvenilir, doğru, kesin ve bilinçli bir kurguya dayalı haber arayışında olan halkın büyük bir kesimi için en ucuz ve en hızlı erişilebilen bilgi kaynakları arasındadır. Pozitif Kültürlerarası Psikoterapi (PPT) bakış açısıyla, bu ikincil kapasiteler - güvenilirlik, dürüstlük, kesinlik ve vicdanlılık - zaman, güven, umut, emniyet ve şüphe gibi birincil kapasiteler de dahil olmak üzere psikolojik refahı sürdüren diğer psikososyal normlar arasındadır. Ayrıca, PPT perspektifinden bakıldığında, bir kişinin çevrimiçi alanlarda ve faaliyetlerde harcadığı enerji ve zaman, dört yaşam boyutundaki iyi olma halini etkilerken, bu birincil kapasiteler (ve duygusal ihtiyaçlar) duygusal iyi olma halinin temelinde kalmaya devam etmektedir. Araştırma, Şubat 2020'den Mart 2022'ye kadar çeşitli açık erişimli akademik web sitelerindeki literatürün sistematik incelemesini kullanmıştır. Makale, sosyal medya üzerinden yayılan dezenformasyon ve yalan haberlerin yukarıda bahsedilen gerçek kapasiteleri nasıl aşındırma, olumsuz duyguları tetikleme, halkı sağlık ve refahları için yanlış kararlar almaya yönlendirme ve hem kamu sağlığı ve sosyal düzen hem de bireylerin güvenlik duygusu için ciddi bir tehdit oluşturma potansiyeline sahip olduğuna dair mevcut araştırmaları gözden geçirmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı, pozitif psikoterapi, gerçek kapasiteler, yaşam boyutları, sosyal medya, yalan haber, dezenformasyon, kompto teorileri



"Dillerinizi ... doğrulukla güzelleştirin ve ruhlarınızı dürüstlük süsüyle süsleyin... Güvenilirlik, insanların huzur ve güvenliğine açılan en büyük kapıdır."

- Bahauallah

## Giriş

Doğruluk veya dürüstlük ve güvenilirlik veya güvenilirlik, eşanlı gerçek ikincil kapasiteler olarak, gerçek birincil kapasiteler olarak güven, umut, şüphe ve kesinlik ile birlikte, ruh sağlığı ve dengeli bir refahın önkoşulları olan temel psikososyal normlar arasındadır (Peseschkian, 1987). Peseschkian, ikincil ve birincil kapasitelerin hem "silah" hem de "kalkan" olarak işlev gördüğünü açıklayarak devam etmektedir. Bu işlevler, sosyal çevreyle - insanların etkileşimde bulunduğu ve kasıtlı olarak hareket ettiği sosyal çevre - ilişki ve etkileşim içinde uygunsuz veya uygun şekilde kullanılmalarına bağlıdır. Kısa vadede korku, güvensizlik, üzüntü, öfke, umutsuzluk ve güçsüzlüğü, uzun vadede ise psikosomatik tepkiler ve rahatsızlıklar da dahil olmak üzere kaygı bozuklukları ve depresyonu tetikleyebilirler (Peseschkian, 2013). Günümüzde, internet çağında, sosyal ortam da sosyal medyada ve çevrimiçi ağlarda önemli bir ifade bulmaktadır.

Ne yazık ki sosyal medya, bilgi ve bağlantı alanı olmanın yanı sıra, SARS-COV-2 ve bunun sonucunda ortaya çıkan COVID-19 salgınının başlangıcından bu yana dedikodu, yanlış bilgi, dezenformasyon ve hatta komplo teorileri de dahil olmak üzere hem küçük ölçekli hem de büyük ölçekli sahte ve aldatıcı haber kampanyalarının yayıldığı bir alan haline gelmiştir. Pozios'a göre, "sahte veya yanıltıcı haberler kamuoyunu manipüle etmeyi amaçlar; bir okuyucu veya izleyiciden duygusal bir tepki uyandırmak için formüle edilir; genellikle doğası gereği kışkırtıcıdır ve düşüncelerimizi çarpıtarak öfke, şüphe, endişe ve hatta depresyon duygularına neden olabilir" (Erdelyi, 2020). Bilinçli kamu veya özel haber medyası tarafından dağıtılan alternatif ve daha güvenilir, doğru ve kesin haberlerin genellikle yetersiz kontrolü ile bireysel çevrimiçi arama sırasında emilen bilgi miktarı ve kalitesi, insanların gelecek (fantezi, anlam) ve temas (sosyal ilişkiler) yaşam boyutlarında harcadıkları zaman ve enerjinin önemli bir bölümünü oluşturdu ve hala oluşturuyor.

Dünyada neler olup bittiğini, geleceğin neler öngördüğünü ve potansiyel tehlikelerin neler olduğunu hissetmek.

Batı Arnavutluk'u etkileyen 2019 depremleri sırasında yapılan ve ülkedeki sahte haber ve dezenformasyonla ilgili olarak Ocak ve Kasım 2019 tarihleri arasında çevrimiçi medyanın izlendiği bir çalışmada, 132 sahte haberin sorunlu olduğu görülmüştür (IDMC, 2019). Arnavutluk Hükümeti tarafından Mart 2020 ortasında karantina tedbirleri alındığından beri, sosyal medyada geniş çapta yayılarak ağlarda önemli sahte haberler, resimler ve videolar dolaşıma girmiştir. Bunlar, virüs enfeksiyonundan sadece sarımsak, schnapps, parasetamol gibi ev malzemeleriyle nasıl iyileşebileceğine dair bilgiler içeriyordu (Hasanaliaj, 2020). Bu tür ve diğer dezenformasyon türleri kafa karışıklığına, güvensizliğe ve hatta tıbbi uzmanlığa ve tavsiyelere güvensizliğe yol açmıştır.

Bu çalışma, sosyal medyada gezinmenin birçok ülkede sahte ve aldatıcı haberler, dezenformasyon ve komplo teorileri tüketicilerinin ruh sağlığını ve psikolojik refahını nasıl olumsuz etkilediğini incelemektedir. Ülkeleri ve bölgeleri kapsayan farklı çalışmalar, yanlış bilgilendirme, sosyal medya üzerinden bu tür haberlerin kışkırttığı duygusal ve zihinsel durumlar ve genel psikolojik refah üzerindeki etkiler arasındaki bağlantılar veya korelasyonlar için değerlendirilmiştir.

## Metodoloji

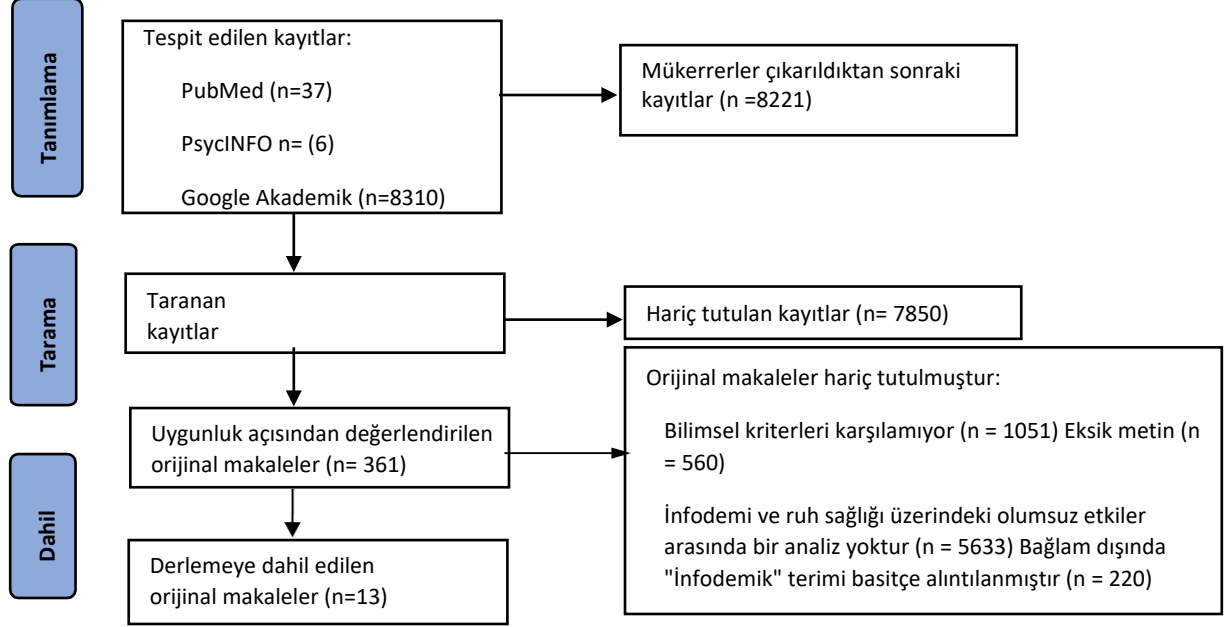
Ocak 2020 ile Şubat 2022 tarihleri arasında ScienceDirect, PubMed ve Google Scholar dahil olmak üzere açık erişimli veri tabanlarında gerçekleştirilen sistematik literatür taraması benimsenmiştir. Herhangi bir yanlış anlama ve önyargıdan kaçınmak için çalışma, *Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri* (PRISMA 2021) yönergelerine dayanan yapıyı takip etmiştir.

### 2.1. Araştırma stratejisi

Çalışma, aşağıdaki arama öğelerini içeren makaleleri belirleyerek birkaç adım izlemiştir: "panik ve ruh sağlığı", "sosyal medya ve yalan haber", "dezenformasyon ve psikolojik sıkıntı", "COVID-19 ve stres", "komplo teorileri ve depresyon" ve "SARS-CoV-2 ve anksiyete".

## Sonuçlar

En uygun seçici kriterlere göre 13 araştırma makalesi dahil edilmiştir. Arama stratejisi akış şeması Şekil 1'de gösterilmektedir:



Şekil 1. Arama stratejisi akış şeması

### 3.1. Çalışma özellikleri

Seçilen bilimsel makalelerin yedisinde kesitsel yöntemler kullanılmış, üçünde nicel yöntemler uygulanmış ve ikisinde sistematik literatür taraması yapılmıştır. Şampiyonların toplam sayısı yaklaşık 1,7 milyon katılımcıdır,

10 yaşından büyük ve 45 ülkeye yayılmış katılımcılar. Ayrıca, 18 yaş üstü 2520'den fazla katılımcıyla 35 ülkeye yayılmış üç çalışma raporu ve sekiz medya makalesi dahil edilmiştir. Orijinal araştırma makalelerinden elde edilen veriler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1

#### Özgün Araştırma makaleleri

Yıl	Veri kaynağı	Türü makale	Örnekl em büyükl üğü	Katılımcıların yaşı	Bulgular/sonuçlar	Yer/ler	Makale Metrikleri
2020	Bilim Gelişmeleri	Kesitsel bir çalışma	35000	≥18 yıl	COVID-19 ile ilgili günlük haberlere maruz kalmak, daha önce COVID-19 ile mücadele etmiş kişilerde akut stres ve depresif belirtiler ortaya çıkarabilir. ağırlaştırılmış zihinsel ve fiziksel durum.	ABD	241 okuyucu üzerinde Mendeley
2020	PLoS ONE	Kesitsel bir çalışma	4872	≥18 yıl	Sosyal medyada uzun süre kalınması nedeniyle depresyon ve anksiyete prevalansı artmıştır. Medya.	Çin	2793 Mendeley'de ki okuyucular
2020	Sage Dergisi	Kesitsel bir çalışma	Üç çalışma (toplam sayı =806)	≥18 yıl	COVID-19'un bir aldatmaca olduğuna ve insan yapımı olduğuna inanılıyordu.	ABD. BİRLEŞİK KRALLIK	365 Mendeley'de ki okuyucular

2020	Tıbbi İnternet Araştırmaları Dergisi	Nitel anket	516	18-35 yaş arası	75'i sosyal medyanın korku, endişe ve paniğin yayılmasında önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir.	Irak Kürdistanı	1041 Mendeley'deki okuyucular
------	--------------------------------------	-------------	-----	-----------------	---	-----------------	-------------------------------

Yıl	Veri kaynağı	Makale türü	Örneklem büyüklüğü	Katılımcıların yaşı	Bulgular/sonuçlar	Yer/ler	Makale Metrikleri
2020	İngiliz Sağlık Psikolojisi Dergisi	Kesitsel Çalışma	501	≥18 yıl	34'ü sosyal medya haberlerine maruz kalma ile sosyal medya haberleri arasında pozitif korelasyon olduğunu bildirmiştir. depresif belirtiler.	ABD	287 okuyucu üzerinde Mendeley
2021	Ön Psikiyatri	Nicel anket	1483	≥18 yıl	Pandemiyle ilgili medyaya aşırı maruz kalma, akut stresin bir belirleyicisiydi.	Çin	Mendeley'de 46 okuyucu
2021	Springer Link	Sistematiik bir inceleme	14 çalışma (toplam sayı = 571729)	≥18 yıl	Yazarların %36'sı infodemik bilgiye maruz kalmanın korku, panik, depresyon, stres ve kaygı yarattığını bildirmiştir.	Filistin, İspanya, Hindistan, Bangladeş, Irak, Meksika, ABD, İngiltere, İrlanda, Ürdün, Çin, Güney Afrika, Polonya, Romanya	Mendeley'de 66 okuyucu
2021	Psikolojide Ön Cephe	Nicel anket	3123	≥18 yıl	Sosyal medyada daha uzun süre gezinen öğrencilerde kaygı varlığı.	Şanghay	176 Mendeley'de ki okuyucular
2021	Int. J. Environ. Halk Sağlığı Araştırmaları	Nicel anket	3621	18 ve 63 yaş arası,	1/3, aşağıdaki bilgileri seçmekte zorlandıklarını bildirmişlerdir onlar için önemli.	Slovenya	90 okuyucu üzerinde Mendeley
2022	Tıbbi İnternet Araştırmaları Dergisi	Ülke Çapında Anket	10063	≥18 yıl	Sosyal medyada algılanan aşırı bilgi yükü psikolojik endişeleri artırma eğilimindedir.	Hong Kong, Tayvan, Japonya, Güney Kore, Singapur ve Tayland	Mendeley'de 4readers
2022	Elsevier B.V.	Kesitsel Çalışma	1102	18'den 84 yıl	Sosyal medyada daha uzun süre kalan kişilerde depresif belirtilerin görülme olasılığı %93,3 daha fazladır.	Paraguay	Mendeley'de 29 okuyucu
2022	Multidisipliner Sağlık Hizmetleri Dergisi	Kesitsel Bir Çalışma	993	≥18 yıl	49'u sosyal ağlarda uzun süre gezinmenin bir sonucu olarak psikolojik iyi olma halinin zayıfladığını bildirmiştir.	Suudi Arabistan Lübnan, Mısır, Kanada, Avrupa, Avustralya, ABD.	13 okuyucu üzerinde Mendeley
2022	ScienceDirect	Sistematiik bir inceleme	13 çalışma (toplam sayı= 760474)	10'dan 24 yıl	Sosyal medyadaki yanlış bilgilendirme ve bilgiye duyulan güvenin düşük olması ruh sağlığının bozulmasını etkilemektedir.	ABD, Çin, Irak, Filistin, Mısır, Kanada, Brezilya.	21 okuyucu üzerinde Mendeley

*3.2. COVID-19 ile ilgili dezenformasyon ve komplo teorilerinin sosyal medya üzerinden yayılması*

COVID-19 salgını sırasında, Arnavutluk hükümet hizmetleri hükümetin çevrimiçi portallarına aktarıldı ve eğitim

kurumlar dijital platformları kullanmaya başlamıştır. Arnavutluk'ta yapılan bir araştırma raporuna göre, hanelerin yaklaşık %81'i bir akıllı telefona sahip olduğunu bildirmiş ve Arnavut hanelerinin %82'sinin internet erişimi olduğunu doğrulamıştır (World Vision Albania, 2020). Arnavutluk'ta hane başına aylık ortalama tüketim

2020'de mobil internet hizmetlerinin aktif kullanıcısı 2019'un dördüncü çeyreğine kıyasla %12,4 oranında artmıştır. 2021'in ilk çeyreğinde ise internet trafiği miktarı 2020'nin dördüncü çeyreğine kıyasla %15,5 oranında artmıştır. Deprem döneminde Demokrasi, Medya ve Kültür Enstitüsü (2019) tarafından Arnavutluk'ta sahte haber ve yanlış bilgilendirmeye yönelik yapılan ve çevrimiçi medyanın izlendiği bir çalışmada, Ocak 2019'dan Kasım 2019'a kadar olan dönemde, sorunlu olduğu düşünülen 132 sahte haber tespit edilmiştir. BIRN tarafından Facebook'taki bir uygulama olan "Crowdtangle" aracılığıyla analiz edilen verilere göre, aşılama karşı çıkan ve komplo teorileri yayan bir halk aktivisti, Arnavutluk medyası tarafından Facebook'ta yayınlanan "COVID-19 aşıları" konulu 700'den fazla haber veya videoda yer aldı. Videolar, ülkenin en popüler sosyal ağında 2,95 milyondan fazla görüntüleme ve 85 binden fazla etkileşim yarattı (Likmeta, 2021). Medya eğitimi, yalan haberlere ve yanlış bilgilere karşı savunmasızlık konularını ele alan Medya Okuryazarlığı Endeksi (2021), Arnavutluk'u 22 puanla 33., Bosna Hersek'i 19 puanla 34. ve Kuzey Makedonya'yı 15 puanla 35. sırada gösteriyor. Cision'ın Yeni Nesil İletişim Bulutu (2020) platformu aracılığıyla 1 Ocak - 25 Mayıs 2020 tarihleri arasında 38 milyon İngilizce medya haberinin analizi, 1,1 milyondan fazla tekil makalenin COVID-19 hakkında dezenformasyon içerdiğini göstermektedir. Haber sitelerini ve bunların gerçekliğini kontrol eden bir Amerikan şirketi olan NewsGuard Technologies (2022), özellikle pandemi sırasında COVID-19 ve aşılama konusunda dolaşan bilgilere odaklanmıştır. Ağ, Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Kanada, Fransa, Almanya ve İtalya gibi ülkelerde COVID-19 hakkında dezenformasyon yayınlayan 547 web sitesi tespit etti. Slovenya'da 3621 öğrenci ile yapılan kesitsel bir anket (2022), öğrenciler arasında dijital sağlık eğitimi düzeyi yeterli olsa da, çalışma katılımcılarının yarısı için bilginin güvenilirliğini değerlendirmenin sorunlu olmaya devam ettiğini göstermiştir. (Vrdelja vd., 2022). 2021 yılında yapılan bir ankete göre, Balkan nüfusunun yaklaşık %80'i komplo teorilerine inanmaktadır. Arnavutluk'ta yaşayanların yaklaşık %59,4'ü ve Sırbistan'da yaşayanların %41,5'i komplo teorilerine inanmaktadır (Çela, 2021).

### 3.3. COVID-19 pandemisi sırasında sosyal medyanın psikolojik etkileri

Haziran-Temmuz 2020 tarihleri arasında Birleşik Arap Emirlikleri ve Arapça konuşulan diğer ülkelerde çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla dağıtılan çevrimiçi bir anket, katılımcıların %49'unun iyi olma halinin kötü olduğunu bildirdiği sonucuna varmıştır. COVID-19 hakkındaki bilgilere düşük güven, sosyal ağlarda uzun süre kalma ve genel olarak zayıf bilgi, psikolojik iyi olma halinin bozulmasıyla ilişkilendirilmiştir (Elbarazi, vd., 2022). Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, daha önce ciddi zihinsel ve fiziksel rahatsızlığı olan kişilerin, COVID-19 ile ilgili günlük haberlere maruz kaldıktan sonra akut stres ve depresif belirtiler gösterme olasılığı daha yüksektir (Holman vd., 2020). Ayrıca, Chicago'daki Illinois Üniversitesi'nden toplanan kesitsel veriler, katılımcıların %34'ünde COVID-19 haberlerine maruz kalma ile depresif belirtiler arasında pozitif korelasyon bulmuştur (Olagoke ve diğerleri 2020). Literatürün sistematik olarak gözden geçirildiği 14 çalışmanın sonuçları, yazarların %36'sının sosyal medyada dezenformasyona maruz kalmanın korku, panik, depresyon ve stres yarattığını bildirdiğini göstermiştir (Rocha, vd., 2021). Çin'de yapılan bir çalışma, sosyal medyayı sık takip etme nedeniyle depresyon ve anksiyete prevalansının arttığını ortaya koymuştur (Gao vd., 2020). Benzer bulgular, pandemiyle ilgili medyaya aşırı maruz kalmanın akut stresin bir belirleyicisi olduğunu ortaya koyan başka bir Çin çalışmasında da yansıtılmıştır (He ve ark., 2020). TikTok'un popüleritesi COVID-19 salgınının başlangıcında hızla artmış ve 2020 yılına kadar 15-25 yaş arası kullanıcılar arasında %180'e kadar yükselmiştir. Bu süre zarfında, Kaiser Vakfı ruh sağlığı endişelerinde bir artış olduğunu bildirmiştir: Amerika Birleşik Devletleri'ndeki her 10 yetişkinden yaklaşık dördü anksiyete veya depresif bozukluk belirtileri bildirmiştir (Wood, 2021). Mısır ve Suudi Arabistan'daki sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada, günde en az iki saat COVID-19 ile ilgili haberlere maruz kalma ile depresyon, anksiyete, stres ve uyku bozuklukları semptomları arasında bir bağlantı bulunmuştur (Arafa vd., 2021). Irak Kürdistanı'nda yapılan çevrimiçi bir ankete göre, katılımcıların %75,7'si sosyal medyanın COVID-19 salgını sırasında korku, endişe ve paniğin yayılmasında etkisi olduğunu bildirmiştir. Şangay Üniversitesi'nde öğrencilerle yapılan bir çalışmada, COVID-19 salgını sırasında en çok sosyal medya kullanan kesimin en yüksek anksiyete semptomlarına sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Jiang, 2021). Yapılan 13 çalışmaya dayanan sistematik bir analize göre bulgular, koronavirüs



hakkında sosyal medyada yayınlanan bilgilere yönelik  
dezenformasyon ve düşük güvenin



ruh sağlığının kötüleşmesi (Strasser vd., 2022). Altı Asya ülkesinde 18 yaş üstü 10.063 katılımcıyla gerçekleştirilen uluslararası bir araştırma, sosyal medyada algılanan aşırı bilgi yükünün psikolojik endişeleri artırma eğiliminde olduğunu ve ekonomik durumu daha yüksek olan kişilerin ruh sağlığı sorunlarına karşı daha savunmasız olduğunu ortaya koymuştur (Chen, 2022). Paraguay'da 18-84 yaş arası 1102 katılımcıyla gerçekleştirilen tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışmada, COVID-19 haberlerinde gezinirken uzun süre kalan kişilerin depresif belirtiler geliştirme olasılığının %93,3 daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Torales vd., 2022).

## Sonuçlar

COVID-19 salgını sırasında sosyal medya kullanımı, özellikle yetişkin yaş grubunda önemli ölçüde artmıştır. Arnavutluk'un da dahil olduğu Balkan bölgesi, medya eğitiminde en düşük seviyelerde yer almaktadır ve yalan haberlere ve yanlış bilgilere karşı savunmasızdır. Araştırma bulguları, sosyal medya üzerinden yalan haberlere uzun süre maruz kalmanın depresyon, anksiyete, stres, korku ve uykusuzluk gibi psikolojik semptom ve rahatsızlıkların başlangıcı üzerinde etkileri olduğunu göstermiştir. Bu makalede benimsenen veriler, dezenformasyon, sahte haberler ve komplo teorileri şeklindeki büyük miktarda kontrolsüz ve profesyonel olmayan bilginin panik yarattığını ve özellikle nüfus içindeki savunmasız grupların psikolojik refahını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Arnavutluk'ta sosyal medyanın ve özellikle yanlış bilginin ruh sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin özgün bir çalışma bulunmamaktadır, ancak yapılan açıklamalara ve medyada yer alan haberlere göre, yalan haber, yanlış bilgi ve yanlış anlamalar içeren büyük miktarda bilgi, nüfusun psikolojik refahını etkilemiştir. Dezenformasyonun ruh sağlığı üzerindeki etkileri üzerine çeşitli çalışmalar yapılmış olmasına rağmen, araştırma sayısı hem zaman hem de coğrafya açısından hala sınırlıdır. Küresel olarak, atıfta bulunulan çalışmalar ağırlıklı olarak 18 yaş üstü yaş grubuna ve iki yıllık zaman dilimine odaklanmaktadır. Söz konusu araştırmaların bulguları, COVID-19 salgını sırasında sosyal medya ve ağlar üzerinden yayılan yalan haber, dezenformasyon ve komplo teorilerinin, gelecek, fantezi ve anlam boyutlarını doğrudan zararlı bir şekilde etkileyerek nüfusun psikolojik refahını olumsuz yönde etkilediğini, şimdiki zamandan ve gelecekte daha fazla korkulduğunu ve bunun da kaygıya yol açtığını göstermektedir.

ve paniğin yanı sıra daha fazla psikolojik sıkıntı ve depresyon. Pozitif Kültürlerarası Psikoterapi perspektifinden bakıldığında, bu etkiler zararlıdır çünkü halkın sosyal medyanın doğruluk, dürüstlük, güvenilirlik, kesinlik ve vicdanlılık gibi ikincil kapasiteleri - sosyal normları - sergilemesi yönündeki beklentileri genel olarak karşılanmadı. Eğer bu beklentiler karşılanmış olsaydı, güvenlik, emniyet, güven ve umut gibi birincil kapasiteleri "koruyarak" bireysel duygusal alanı güçlendirmiş olacaktı. Bu sonuçlar iyi bir ruh sağlığı ve dengeli bir refah için ön koşullardır. Bunun yerine, sosyal medya üzerinden yapılan yanlış bilgilendirmeler bu kapasitelerin yeterince farklılaşmamasına ve dolayısıyla çatışma potansiyeli haline gelmelerine yol açmıştır. Ayrıca, atıfta bulunulan araştırmalara göre, salgın hastalıklar ve pandemiler sırasında sosyal medyanın uzun vadeli olumsuz etkileri için hala kesin ve uzunlamasına bir açıklama bulunmamaktadır. Son olarak, daha iyi bir ruh sağlığını teşvik etmek için bireylerin sosyal medyada gezinirken daha dengeli bir yaklaşım benimsemeleri, birden fazla bilgi kaynağına, farklı medya platformlarına başvurmaları ve genişletilmiş ve güvenilir bilgi faaliyetleri ve alanları olarak ilişkilerin yaşam boyutundaki temaslarını genişletmeleri önerilmektedir. Yetkili kurumların sağlıkla ilgili bilgilerin nasıl güvenilir, mevcut, anlaşılabilir ve özellikle hassas sosyal gruplar için erişilebilir olması gerektiği konusunda stratejiler geliştirmesi gerekmektedir. Hükümetler ve sosyal medya yönetimi, doğru, güvenilir ve kesin bilginin hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak erişilebilir olmasını sağlamak için sosyal medya içeriğinde daha fazla gözetim ve moderatör rolünün yanı sıra daha fazla vicdanlılık göstermelidir.

## Referanslar

- [1] AHMAD, A.R., MURAD, H.R. (2020). Irak Kürdistanı'nda COVID-19 Pandemisi Sırasında Sosyal Medyanın Panik Üzerindeki Etkisi: Çevrimiçi Anket Çalışması. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5), 1. <https://doi.org/10.2196/19556>
- [2] BAHĀ'U'LLAH (1988). *Bahāullah'ın Kitāb-ı Akdes'ten sonra açıklanan Levihleri*, 4. US Bahā'ı Publishing Trust.
  - a. . Bahāullah'ın Yazılarında Derlemeler. 136.
  - b. <https://www.bahai.org/library/authoritative-texts/bahāullah/gleanings-writings-bahāullah/1#529444114> [erişim: 15 Kasım 2022]
- [3] CHEN, X., LIN F., CHENG, E. W. (2022). COVID-19 Pandemisi Sırasında Enfodeminin Tabakalı Etkileri: Asya'daki 6 Yargı Bölgesinde Kesitsel Anket. *Journal of Medical Internet Research*, 24, 6. <https://doi.org/10.2196/31088>

[4] ÇELA, E. (2021). COVID-19: Etkisinin ele alınması



*Medya ve bilgi eğitimi yoluyla dezenformasyon ve komplo teorileri* [Covid-19: Adresimi i ndikimit të dezinformacioneve dhe teorive konspirative për mes edukimit mbi median dhe informacionin] [Arnavutça] URL:

- a. <https://www.institutemedia.org/wp-content/uploads/2021/11/Cela-Covid-Final-me-ISBN-1.pdf> [erişim tarihi: 15 Kasım 2022].
- [5] **ELBARAZI, I., SADDIK, B., GRIVNA, M., AZIZ, F., ELORI, D., STIP, E., BENDAK, E.** (2022). COVID-19 "İnfodemisinin" İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Kesitsel Bir Çalışma. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 293. <https://doi:10.2147/JMDH.S346930> [erişim: 15 Kasım 2022]
- [6] **EVANEGA, S., LYNAS, M., ADAMS, J., SMOLENYAK, K.** (2020). Koronavirüs yanlış bilgisi: COVID-19 'infodemisinde' kaynakların ve temaların ölçülmesi 3. URL: [https://allianceforscience.org/wp-content/uploads/2020/10/Evanega-et-al-Coronavirus-misinformation-submitted\\_07\\_23\\_20-1.pdf](https://allianceforscience.org/wp-content/uploads/2020/10/Evanega-et-al-Coronavirus-misinformation-submitted_07_23_20-1.pdf) [erişim tarihi: 15 Kasım 2022]
- [7] **ERDELYI, K. M.** (2020). Bilgi Savaşı ve Sahte Haberlerin Psikolojik Etkisi. *PSYCOM*. URL: <https://www.psycom.net/iwar.1.html> [erişim tarihi: 15 Kasım 2022]
- [8] **GAO, J., ZHENG, P., JIA, Y., CHEN, H., MAO, Y., CHEN, S., WANG, Y., FU, H., DAI, J.** (2020). COVID-19 salgını sırasında ruh sağlığı sorunları ve sosyal medyaya maruz kalma. *PLoS ONE*, 15, 3-5. <https://doi:10.1371/journal.pone.0231924>
- [9] **HE, X., ZHANG, Y., CHEN, M., ZHANG, J., ZOU, W., LUO, Y.** (2020). Medyada COVID-19'a maruz kalma akut stresi öngördü: belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan sosyal desteğin ılımlı bir arabuluculuk modeli. *Front Psychiatry* pp <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.613368>
- [10] **HASANALIAJ, I.** (2020). *COVID-19 Hakkında En Çok Dolaşan Sahte Haberler*, [Lajmet e rreme që qarkulluan më shumë për COVID-19]. Fakteje.al. [Arnavutça] URL: <https://fakteje.al/lajmet-e-rreme-qe-qarkulluan-me-shume-per-covid-19/> [erişildi: 15 Kasım 2022]
- [11] **HOLMAN, E. A., THOMPSON, R.R., GARFIN, D. R., SILVER, R. C.** (2020). Ortaya çıkan COVID-19 pandemisi: Amerika Birleşik Devletleri'nde ruh sağlığı üzerine olasılığa dayalı, ulusal düzeyde temsili bir çalışma. *Science Advances*, 6, (42), s. 2-3. DOI: [10.1126/sciadv.abd53901](https://doi.org/10.1126/sciadv.abd53901)
- [12] **JIANG, Y.** (2021). COVID Sürecinde Üniversite Öğrencileri Arasında Problemlı Sosyal Medya Kullanımı ve Anksiyete 19 Pandemi: Psikolojik Sermayenin Aracı Rolü ve Akademik Tükenmişliğin Moderatör Rolü. *Front in Psychology*, No. 12, 6. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- [13] **LIKMETA, B.** (2021). *Televizyonlar Aşılar Karşı Komplo Teorilerine 'kırmızı halı' seriyor*. [Televizionet i shtruan 'tapetin e kuq' teorive konspirative]. Muhabir.al. [Arnavutça] URL: <https://www.reporter.al/2021/09/14/televizionet-i-shtruan-tapetin-e-kuq-teorive-konspirative-kunder-vaksinave/> [erişim: 15 Kasım 2022]
- [14] **LESSENSKI, M.** (2021). Çifte Bela: Covid-19 Enfodemisi Zamanında Sahte Haberlere Karşı Dayanıklılık. *OSIS, Open Society Institute-Sofia* No. URL: [https://osis.bg/wp-content/uploads/2021/03/MediaLiteracyIndex2021\\_EN](https://osis.bg/wp-content/uploads/2021/03/MediaLiteracyIndex2021_EN)

- [15] **NewsGuard.** (2022) [Koronavirüs Yanlış Bilgilendirme Takip Merkezi NewsGuard.](https://www.newsguardtech.com/special-reports/coronavirus-misinformation-tracking-center)  
<https://www.newsguardtech.com/special-reports/coronavirus-misinformation-tracking-center>
- a. [erişim tarihi: 15 Kasım 2022]
- [16] **OLAGOKE, A.A., OLAGOKE, O.O., HUGHES, A.M.** (2020). Ana akım medyada koronavirüs haberlerine maruz kalma: Risk algısı ve depresyonun rolü. *British Journal of Health Psychology*, 25, 869. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12427>
- [17] **PESCHKIAN, N.** (1987). *Pozitif Psikoterapi: Yeni Bir Yöntemin Teori ve Uygulaması*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Almanya, 1987. s. 55-59; s. 413-430.
- a. . (2013). *Psikosomatik Tıpta Pozitif Psikoterapi*. International Academy for Positive and Trans-cultural Psychotherapy - Professor Peseschkian Foundation, Wiesbaden, Almanya. ISBN 978-3-00-042013-9. s. 59, 174.
- [18] **PRISMA** (2021). PRISMA Bildirimi. Erişim: sistematik incelemeler. *BMC Health Serv Res* 14(1), pp. 1-10. URL: <http://www.prisma-statement.org/> [erişim tarihi: 15 Kasım 2022]
- [19] **ROCHA, Y.M., ACÁCIO DE MOURA, G., DESIDÉRIO, G.A., HENRIQUE DE OLIVEIRA, C., LOURENÇO, F.D., NICOLETE DEADAME DE FIGUEIREDO, L.** (2021). COVID-19 pandemisi sırasında sahte haberlerin sosyal medyadaki etkisi ve sağlık üzerindeki etkisi: sistematik bir inceleme. *Springer Link*, 7-8.  
<https://doi.org/10.1007/s10389-021-01658-z>
- [20] **STRASSER, M.A., SUMMER, P.J., MEYER, D.** (2022). Gençlerde COVID-19 haber tüketimi ve sıkıntı: Sistematik bir gözden geçirme. *Journal of Affective Disorders*, 300 489.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.007>
- [21] **TORALES, J., BARRIOS, I., O'HIGGINS, M., ALMIRÓN-SANTACRUZ, J., GONZALEZ-URBIETA, I., GARCÍA, O., RIOS-GONZÁLES, C., CASTALDELLI-MAIA, J. M., VNTIGRIGLIO, A.** (2022). COVID-19 infodemik ve depresif semptomlar: COVID-19 ile ilgili haberlere maruz kalmanın genel Paraguay nüfusu üzerindeki etkisi. *Elsevier*, 298 601.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.036>
- [22] **VRDELJA, M., VRBOVŠEK, S., KLOPČIČ, V., DADACZYNSKI, K., OKAN, O.** (2021). Büyüyen COVID-19 infodemisiyle yüzleşmek: Slovenya'daki üniversite öğrencilerinin dijital sağlık okuryazarlığı ve bilgi arama davranışları. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(16), pp. 10-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168507>
- [23] **WOOD, .** (2021) *Managing Health Misinformation on Social Media*, *Penn Medicine News*. URL: <https://www.pennmedicine.org/news/news-blog/2021/october/managing-mental-health-misinformation-on-social-media> [erişim: 15 Kasım 2022]
- [24] **DÜNYA VİZYONU.** (2020). COVID-19 salgınının Arnavutluk'taki çocukların ve ailelerin refahı üzerindeki etki değerlendirmesi. *WorldVision*. 14. URL: [https://www.wvi.org/sites/default/files/2020-06/COVID Assesment Report WVA final.pdf](https://www.wvi.org/sites/default/files/2020-06/COVID%20Assesment%20Report%20WVA%20final.pdf) [erişim tarihi: 15 Kasım 2022]

# HİKAYENİN SİNİR BİLİMİ: HİKAYE ANLATIMININ PSİKOTERAPİDEKİ ROLÜ



## Klaudia Kolenda-Sujecka

Yüksek Lisans. Psikolog,  
Psikoterapist PPT'de Temel  
Eğitmen,  
Polonya Pozitif Psikoterapi Merkezi (Szczecin, Polonya)

**E-posta:** [sujecka.klaudia@gmail.com](mailto:sujecka.klaudia@gmail.com)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Son yıllarda nörobilim alanında yapılan en ilginç keşiflerden biri, hikayeler ve metaforlar da dahil olmak üzere yönlendirici olmayan iletişim biçimlerinin kullanımının beynimiz üzerindeki etkisidir. Bu makalede, bu alandaki son araştırmaların en önemli literatürünü gözden geçirecek ve bu keşiflerden elde edilen yeni bilgilerin hem faydalarını hem de risklerini ele alacağız.

**Anahtar Kelimeler:** hikaye anlatımı, beyin etkisi, oksitosin, hormonlar, pozitif psikoterapi

## Giriş

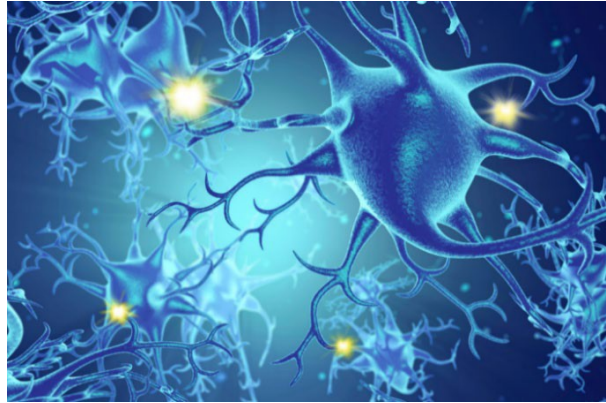
Hikayelerin hayatımızdaki önemli rolü yüzyıllardır bilinmektedir. Antik çağlardan kalma bir kütüphanede, kitap raflarından birinin üzerinde bir yazı keşfedilmiştir: "Ruh için ilaç." (Molichka, 2022).

PPT'nin kurucusu Profesör Nossrat Peseschkian, Ferdinand Sauerbruch'tan sonra, hastalarına iyi hikayeler anlatan bir doktorun yarı yarıya daha fazla anestezi kullanması gerektiğini tekrarladı. Onun katılımı sayesinde, hikayeler ve metaforlar Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapinin en tanınmış araçlarından biri haline gelmiştir.

Hikaye anlatımının psikoterapi sürecinde birçok işlevi vardır: a) bilinç düzeyinde erişilemeyen içeriğe erişimi kolaylaştırır

b) Hasta ve terapist arasında bir aracı görevi görerek direnç ve savunma mekanizmalarının üstesinden gelmesini sağlar c) Psikoterapi seansları sırasında keşfedilen içeriğin etkisini uzatır d) Gelenekler için bir araç görevi görür e) Kültürler arasında bir aracı görevi görür f) Hayal gücünü tetikler ve kontrollü gerilemeyi sağlar

g) bakış açısının değişmesini ve dünyaya alternatif bir bakış açısını mümkün kılar (Peseschkian, 2016).



## Tartışma

Daha önce de belirttiğimiz gibi, hikayelerin terapötik rolü yüzyıllardır bilinmektedir. Başlangıçta felsefi düşüncelerde ele alınan bu konu, geçen yüzyılın başlarında terapistlerin ofislerine taşınmış ve o zamandan beri çok sayıda terapötik yaklaşımda başarıyla kullanılmaktadır. Aşağıda, hem sözlü hem de görsel olarak masal ve film şeklinde aktarılan hikayelerin beyni ve beden ile zihnin genel işleyişini nasıl etkilediğine bir göz atacağız.



### 3. 1. Hikayeleri kullanmak endokrin sistemin işleyişini ve dolayısıyla sosyal ilişkileri etkiler

Michigan Üniversitesi'nden bilim insanları tarafından yürütülen araştırma, belirli türdeki filmleri izlemenin vücudumuzun olaylara sadece gözlemci olarak katılmak yerine, sanki olayların tam merkezindeymiş gibi tepki vermesine neden olduğunu kanıtlıyor. Örneğin, birlikte romantik komedi izlemek vücudumuzun progesteron seviyelerinin yükselmesine ve partnerimizle daha fazla yakınlaşma ihtiyacı duymamıza neden oluyor. Öte yandan aksiyon filmleri izlemek testosteron ve adrenalin seviyelerini yükseltir (Michigan Üniversitesi, 2004).

Sinirbilimcilerden biri olan Dr. Paul Zak, hikayelerin oksitosin salgılanmasını nasıl artırdığını ve ardından bunun sosyal etkileşimleri nasıl etkilediğini araştırmak için çok zaman harcadı. Zak, [...] oksitosini Altın Kural'ın nörolojik substratı olarak görüyor: Eğer bana iyi davranırsanız, çoğu durumda beynim oksitosin sentezleyecek ve bu da karşılığında size iyi davranmam için beni motive edecektir." Bununla birlikte, araştırması başka bir şaşırtıcı sonuç da verdi. Oksitosin salınımı sadece doğrudan sosyal etkileşimlerin bir sonucu olarak değil, aynı zamanda karakterlerle bir bağ hissettiğimiz ve ona değer verdiğimiz hissettiğimiz bir hikayeyi gözlemlemenin bir sonucu olarak da ortaya çıkar. Daha sonra artan oksitosin seviyeleri bizi pro-sosyal davranışa yatkın hale getirmektedir (Zak, 2015).

### 3. 2. Hikayeler belirli duygu ve davranışların ortaya çıkmasını teşvik edebilir

Diğer insanların davranışlarını gözlemlemek ve hatta hayal etmek, frontal lobun motor korteksinde ve parietal kortekste bulunan ve ayna nöronlar olarak adlandırılan bir grup sinir hücrelerinin aktive olmasına neden olur. Bu davranış sadece hayal dünyasında gerçekleşse bile, başka bir kişinin davranışını empati kurma ve taklit etme yeteneğinden sorumludurlar.

Bu nedenle hikayeler terapötik bağlamda büyük bir güce sahiptir - belirli duyguları uyandırabilir ve istenen davranışı teşvik edebilirler. Örneğin, karakterlerin sorunlarına çözüm bulduğu bir hikayeyi danışanla paylaşmak, umut aşılayacak ve yeni başa çıkma stratejilerinin kilidini açacaktır (Ramachandran, 2012).

### 2.1. Hikayeler kullanmak beynimizin tüm potansiyelini harekete geçirmeye ve yeni bilginin eski sinir devrelerine entegre edilmesine yardımcı

olur

İnsan beyninin tüm potansiyelinden yararlanma olasılığı, son yılların en önemli tartışma konularından biri olmuştur.

on yıllardır araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Beynin iki yarımküreden oluşması ve her birinin günlük insan işleyişinde ayrı bir rol oynaması bu görevi zorlaştırmaktadır. Beynin sol tarafı dilsel bilginin yaratılması, alınması ve işlenmesi ile okuduğunu anlamadan sorumludur. Beynimizin sağ yarım küresi ise yaratıcılık ve hayal gücünden sorumludur.

Hikayelerde yer alan veriler sol yarımküreyi uyarırken, fantezilere ve hayallere yapılan atıflar, yani mesajın biçimi, sağ yarımkürenin eşzamanlı aktivasyonundan sorumludur. Beynin her iki yarım küresinin eşzamanlı aktivasyonu, değişim sürecinde son derece arzu edilen bir olgudur - doğal beyin aktivitesinin artmasını sağlar ve sunulan bilgi ile halihazırda var olan bilgi arasında bir bağlantı oluşturur (Siegel, Brayson 2012).

PPT'de kullanılan terimlere atıfta bulunarak, hikayeleri ve metaforları kullanmak, eski bilginin rolünü yerine getirmeyi bıraktığı ve yeni yaşam koşullarına uyarlanamaz hale geldiği çatışmalarla çalışırken etkili bir araç olabilir. Bu anlayışta hikaye hem yeni bilgi kaynağı hem de danışanın terapinin başlangıcına getirdiği içeriği yeni edinilen bilgi ve başa çıkma stratejileriyle bütünleştirmenin bir yolu olabilir.

### 3. 4. Hikayeler neyin önemli olduğunu hatırlamamıza yardımcı olur

Beynimizin hayatta kalmamızı sağlayan evrimsel olarak önemli işlevlerinden biri, duygularla karakterize edilen bilgiye özel bir anlam vermektir.

Güçlü duygularla karakterize edilen yaşamlarımızdaki olaylar duygusal beyinde, özellikle de subkadal ve limbik kısımlarında kaydedilir ve dünyanın nasıl işlediğine ve gelecekte neler bekleyebileceğimize dair zihinsel bir model oluşturur. Bu bilgiler bilinçdışı bir düzeyde depolanarak örtük bir duygusal hafıza oluşturur ve bizi belirli düşünce, duygu ve davranışlara yatkın hale getirir (Ecker ve ark., 2017).

Bu nedenle, özellikle duygu yüklü hikayelerin ustaca kullanılması, terapinin amacı açısından gerekli becerileri, kapasiteleri veya davranışları geliştirebileceğimiz, danışanın dünyasının işleyişine dair yeni bir zihinsel modelin yaratılması üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir.

Dolayısıyla hikayeler aracılığıyla aktarılan yeni bilgiler sadece daha iyi hatırlanmakla kalmaz, aynı zamanda kalıcı olarak depolanır ve deneyim depomuzda uzun süre saklanır.

Ancak, önemli bir gerçeğin daha vurgulanması gerekir. Hikayenin içeriği ve uyandırdığı duygusal etki de önemlidir.

Chun-Ting Hsu ve meslektaşları, dünyaca ünlü Harry Potter kitap serisinden parçalar okumanın etkileri üzerine yaptıkları bir çalışmada, doğaüstü olayların tanımlarını içeren bir pasajı okumakla görevlendirilen bir çalışma grubunda, bilateral inferior frontal girus, bilateral inferior parietal lobüller, sol fusiform girus ve sol amigdala amigdala aktivasyonunun kontrol grubuna göre daha fazla olduğunu bulmuşlardır (Hsu, 2015).

Terapötik çalışmaya tercüme edildiğinde, sürpriz ve yenilik unsurları içeren hikayeler bilateral inferior frontal girusta daha fazla aktivite gerektirir, bu da muhtemelen dünya hakkındaki bilgi ihlalleri nedeniyle bilişsel işleme için daha fazla talebi yansıtır. Pratikte bu, hikaye ne kadar şaşırtıcı olursa, danışanın mevcut bilgisiyle o kadar çeliştiği anlamına gelir - danışanın mevcut zihinsel modelinde kalıcı değişikliklere yol açma olasılığı o kadar yüksektir.

## Sonuçlar

Özetlemek gerekirse, son on yıllar nörobilim alanında, hikayelerin beynin işleyişi ve insanın biyolojik boyutu üzerindeki etkisinin incelenmesi alanında da birçok yeni keşif getirmiştir. Bu keşiflerin sonuçları, hikayelerin kullanımının insan işleyişi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu açıkça göstermektedir. Bu terapötik aracın ustaca kullanımı, çatışmalarla çalışmak, yeni davranışları şekillendirmek, eski, uyumsuz bilgiyi ortadan kaldırmak ve yerine yenisini koymak için paha biçilmez bir yöntemdir. Öte yandan, bu bilginin yanlış ellere geçtiğinde, bireyin işlevselliğine zarar verebileceği gerçeğini vurgulamak önemlidir.

manipülasyon ve olumsuz etki için bir araçtır. Bu nedenle, terapistler olarak yukarıdaki bilgileri meslek etiğine ve terapinin amaçlarına uygun olarak kullanmak bizim sorumluluğumuzdur.

## Referanslar

- [1] **BENCHEVA, G.** (2022). Ayna, Duvardaki Ayna, Söyle Bana... Kayıplar ve Yansımalar Aracılığıyla Pozitif Bulmak. *Küresel Psikoterapist*, Cilt 2, No.1, ss. 81-87. DOI: [10.52982/iki163](https://doi.org/10.52982/iki163)
- [2] **ECKER, B., TICIC, R., HULLEY, L.** (2017). *Odblokowanie emocjonalnego.Rekonsolidacja pamieci w psychoterapii* [Duygusal beynin kilidini açmak. Psikoterapide hafıza yeniden konsolidasyonu]. Warszawa. Instytut Psychologii Zdrowia [Lehçe]
- [3] **HSU, C. T., JACOBS, A. M., ALTMANN, U., & CONRAD, M.** (2015). Harry Potter okurken sol amigdalanın büyü aktivasyonu: doğaüstü olayların tanımlarının nasıl eğlendirdiği ve büyülediği üzerine bir fMRI çalışması. *PLoS One*, 10 (2). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118179>
- [4] **LYTVYENKO, O. ve diğerleri** (2020). *Pozitif Psikoterapide Hikaye, Anekdöt ve Mizah Kullanımı*. İçinde: İçinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji, (pp. 349-359). Springer, Cham.
- [5] **MOLICKA, M.** (2002). *Bajkoterapia. O Iękach dzieci i nowej metodzie terapii* [Masal terapisi. Çocukların korkuları ve yeni bir terapi yöntemi hakkında]. Media Rodzina [Lehçe]
- [6] **PESCHKIAN, N.** (2016). *Pozitif Psikoterapi Teknikleri Olarak Doğu Hikayeleri*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 326 p.
- [7] **RAMACHANDRAN, V. R.** (2012). *Tell-Tale Beyin: Bir Sinirbilimcinin Bizi İnsan Yapan Şeyleri Arayışı*. W. W. Norton & Company; Yeniden basım. 384 p.
- [8] **SIEGEL, D. J. & BRAYSON, T. P.** (2012). *Bütünsel Beyinli Çocuk: Çocuğunuzun Gelişen Zihnini Beslemek için 12 Devrimci Strateji*. Bantam. 192 p.
- [9] **MICHIGAN ÜNİVERSİTESİ.** (2004). *Filmler Hormon Seviyelerini Yükseltebilir ya da Düşürebilir*. *ScienceDaily*. URL: [www.sciencedaily.com/releases/2004/07/040722085905.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2004/07/040722085905.htm) [erişim tarihi: 14.11.2022]
- [10] **ZAK, P. J.** (2015). İlham verici hikayeler neden tepki vermemizi sağlar: anlatının sinirbilimi. *Cerebrum: beyin bilimi üzerine Dana forumu*, No. 2.

# POZİTİF PSİKOTERAPİDE KAYGILI DİNDAR DANIŞANLARLA ÇALIŞIRKEN SEMBOLLERİ ANLAMAK



## Igor Olenichenko

PPT'de Temel Danışman  
Özel muayenehane (Odesa, Ukrayna)

E-posta: [ov.psyhelper@gmail.com](mailto:ov.psyhelper@gmail.com)

Alındı 15.11.2022

Yayın için kabul edildi 30.12.2022

Yayınlandı 20.01.2023

## Özet

Makale, Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi bağlamında dindar danışanlarla çalışmanın özelliklerini göstermektedir. Makale, bir kişinin manevi ve ideolojik özelliklerinin algılanmasına yakın olan metaforları kullanmanın önemli yönlerine değinmektedir. Metaforların, benzetmelerin ve kutsal kitaplara yapılan atıfların kullanımı, hastayla iyi bir iletişim kurulmasına yardımcı olarak terapistin daha büyük bir terapötik başarı elde etmesine yardımcı olur. Anksiyete bozukluğu olan dindar kişilerle çalışırken özellikle önemli bir etki elde edilir.

Aşağıda belirtildiği gibi, danışanın kültürel geçmişini dikkate almak ve dünya görüşüne yakın metaforlar ve imgeler seçmek son derece önemlidir. Bu vaka, dini sembollere yapılan iyi seçilmiş atıfların bir psikologla çalışmanın terapötik etkisini nasıl artırdığını açıkça göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** pozitif psikoterapi, inanç, dindarlık, anksiyete, anksiyete bozukluğu, ruh sağlığı

## Giriş

Bu makale, dini inançların anksiyete bozukluğu olan bir danışan üzerindeki etkisini, terapi sürecini ve onunla çalışırken dini metaforların ve sembolizmin etkinliğini analiz etmektedir. Belirli bir vakaya dayanarak, bir kişinin varoluşsal deneyimlerinin PPT yöntemini kullanarak terapide ne kadar önemli bir rol oynadığını değerlendirmektedir.

Psikoterapi ve dinin pek çok ortak noktası vardır: her ikisi de manevi değerlerle ilgilenir ve acıların üstesinden gelmeye yardımcı olmaya çalışır ve aralarında hiçbir çatışma yoktur. Dinin amacı ruhun kurtuluşu, psikoterapinin amacı ise ruhun iyileşmesidir. N. Peseschkian, inancın her insanın doğasında olduğunu ve dinin varlığın anlamıyla ilgilendiğini ve bunu kişiye verdiğini, kişiler arası ilişkileri düzenleyen normları ve kişinin dünyanın genel resmindeki konumunu tanımlayarak varlığına anlam kazandırdığını vurguladı. Psikoloji ise, insanın

koşulların bilimsel olarak anlaşılması görevleri

Bu normların uygulanması, normlardaki farklılıklardan kaynaklanan çatışmalar ve kişinin bu çatışmalardan bir çıkış yolu bulma yeteneği (Peseschkian, 2016). Dini değerleri görmezden gelmek ya da alay etmek yerine, onları desteklemek ve inancın temel evrensel önermelerinin önemini vurgulamak daha doğrudur. Bir kişinin inancı ne kadar güçlüyse, dini sembollerin ve anlamların kullanımının psikoterapötik etkisi de o kadar büyük olur.

## Dava

Müşteri Anna (ismi değiştirildi), 37 yaşında, savaş bölgesinden (Mariupil, Ukrayna) gelen bir mülteci.

Danışan klinik olarak teşhis edilmiş bir anksiyete bozukluğu ile geldi. Belirgin semptomları vardı: ani ruh hali değişimleri, ani panik anksiyete, bazen panik ataklara ulaşma, konsantrasyon güçlüğü, uyku bozukluğu, artan yorgunluk ve çatışma. Ailesiyle birlikte askeri operasyonlardan kaçmış, ateş altında kalmış ve

Kendisiyle birlikte seyahat eden kocası yaralanmış ve ona yardım etmiştir. Kadına göre, durumunun ilk belirtileri yakındaki patlama ve silah seslerini duyduktan sonra ortaya çıkmış ve panik atak şeklinde kendini göstermiştir: panik korku, hızlı kalp atışı, nefes alma ve yutma güçlüğü.

Denge Modeline göre, düşünceleri ve dikkati önemli ölçüde ve diğer alanların aleyhine olacak şekilde çoğunlukla fantezi alanında yoğunlaşmıştır. Kendisine minimum dikkat göstermiş, kendisine yakın insanlarla bile temastan kaçınmış, sürekli acı veren yorgunluk ve iktidarsızlıktan bahsederek hiçbir şey yapmak istememiştir. Hiçbir şey onu memnun etmiyor, çoğunlukla hiçbir şey istemiyordu. Kocasıyla ilişkileri daha karmaşık hale geldi. Ona göre, kocası onun sürekli şikayetlerinden, sinirliliğinden ve düşük ruh halinden bıkmıştı. Seks eksikliği, aile ilişkilerinin kritik bir hal almasına yol açan önemli nedenlerden biriydi. Çocuklarıyla iletişimi büyük ölçüde azalmıştı. Çocuklar da büyük stres altındaydı.

Danışanı anksiyete bozukluğuna sürükleyen nedenler, yüksek maaşlı ana işini kaybettiği pandemi dönemine kadar uzanıyor. Askeri operasyonlar ve ardından Odessa'ya göç, ortaya çıkan patolojiyi keskin bir şekilde yoğunlaştırdı ve resmileştirdi.

Tüm birincil aktüel yetenekler arasında, sadece rasyonel dindarlık biçimindeki İnancı muhafaza etmiştir. Dindar bir insan olduğu ve dindarlığı düşmanlıkların patlak vermesiyle daha da arttığı için, danışanın kendi davranışlarını günah olarak görmesi sinir bozucuydu. Aynı zamanda, davranışlarının altında yatan nedenleri fark etmediği için din açısından doğru olanı yapacak gücü kendinde bulamıyordu. Aslında hastalığa, hareketsizliğe ve yalnızlığa kaçıyordu.

Gelişmiş ve eğitilmiş bir insan olarak, kendi üzerinde çalışmaya ve kendisine ve çevresindeki dünyaya neler olduğunu analiz etmeye çalıştı. Bu yüzden yardım için bir psikoloğa başvurdu.

Danışmanlığın ilk aşamalarında, danışanın duygusal tepkileri netleştirildi, dış dünyayla ve diğer insanlarla ilişkisi, yaşam tarzı ve ilgi alanları hakkında bilgi edinildi. Patolojik anksiyete ve ilgili bozuklukların belirtileri tespit edilmiştir.

Danışmanlık sürecinde, aile üyelerinin mevcut durumlarından nasıl kurtulabilecekleri ve durumlarını nasıl iyileştirebilecekleri konusunda öneriler geliştirilmiştir.

yaşıyor. Fiziksel düzlemde, danışanın fiziksel durumunu iyileştirmek için çeşitli tavsiyeler verilmiştir. Anksiyete bozukluklarının tedavisi ancak kişinin yaşam tarzının değiştirilmesi, psikoterapi ve ilaç kullanımına dayalı bir dizi yöntemle mümkündür. Antidepresan gibi psikoaktif ilaçları temin etmek mümkün olmadığından, tedavi önerileri geleneksel tıbbaya yöneliktir. Bu vakada melisa, anaç, alıç, kediotu ve papatya gibi bitkisel preparatların kullanımı en uygun yöntem olarak bulunmuştur. İnsan vücuduna etki eden bu bitkiler, anksiyete bozukluklarını ve nedenlerini geçici olarak hafifleten rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.

Beden ve aktivite alanlarında doğru yaşam tarzına vurgu yapıldı: günlük rutin, dengeli beslenme, fiziksel aktivite, diğer aktiviteler, kilise müziği üzerine basit meditasyon ve otomatik eğitim. Hayatını çeşitlendirmesi, duygusal temasların sayısını ve derinliğini artırması tavsiye edildi.

Cesaretlendirme ve söze dökme aşamalarında, Kutsal Kitap'tan benzetmeler ve sözler kullandım ve teolojiyi psikoterapiye entegre ettim. Dini dogmalara, danışanın "Yüce Tanrı'nın sürekli bakışları altında ve O'nun koruması altında olduğunun farkına varması gerektiğine vurgu yapıldı. Yüce Tanrı'nın iradesi olmadan veya iradesine karşı hiçbir şey kimseye zarar veremez veya fayda sağlayamaz." Yüce Allah'ın mevcut durumu idare edeceği ve çözüme kavuşturmak için fırsatlar sunacağına farkına varılması, danışanın canlanmasına ve daha iyi bir gelecek için umut bulmasına yardımcı oldu.

Çalışmalarında kullandığım Kutsal Yazılardaki pek çok benzetme ve deyiş, yaşamı onaylayan bir mesaj taşıyor ve en zor ve trajik durumda bile her zaman bir çıkış yolu ve olumlu bir çözüm olduğuna dair güveni güçlendiriyordu. Bunu, Havari Pavlus'un, işler zorlaştığında komşularımızla ilgilenmemiz gerektiğini yazdığı sözleriyle pekiştirdim. Danışanın dikkatini kendine acıma ve ilgisizlikten, sevdiklerinin de acı çektiği ve onun desteğine ve yardımına ihtiyaç duydukları gerçeğine çekmeyi başardım.

Buna ek olarak, Kutsal Kitap'ta insanın Yaratıcı'nın ve O'nun yarattıklarının sevinci ve yüceltilmesi için yaratıldığına dair tekrarlanan referanslar, insan yaşamının ve fiziksel kabuğunun "Ruh'un kabı" olarak değerine yapılan vurgu, danışanın kendine ve sağlığına dikkat etmenin önemini fark etmesine yol açmıştır.

## Tartışma

Bu makale, anksiyete bozukluğu olan dindar bir danışanla çalışmanın birçok örneğinden birini ele almakta ve danışmanlık ve terapide danışanın dini dünya görüşünü dikkate almanın önemini vurgulamaktadır. Bu, dini sembolizm - benzetmeler, semboller ve metaforlar - ile çalışmak için kültürlerarası bir yaklaşım kullanmanın büyük potansiyelini ortaya koymaktadır. Terapide dini değerlere doğru ve isabetli bir yaklaşım, danışanın daha derin ve kalıcı bir güven duymasına ve buna bağlı olarak onunla daha başarılı bir çalışma yürütülmesine yardımcı olur.

Anksiyete her insanda, hatta koşullu olarak sağlıklı olanlarda bile mevcuttur ve stresli durumlara ve çevresel koşullara uyum sağlamaya yönelik psikolojik bir mekanizma olarak doğal işlevlerini yerine getirir. Bu durumlarda, kaygımızı rasyonel bir şekilde olan bitenin belirli faktörleriyle ilişkilendirebiliriz. Gerçekliğin belirli durumlarının doğal meşguliyetinden kaynaklanan patolojik olmayan anksiyete biçimlerinin tezahürleri uzun sürmez ve bunlara neden olan durumların çözülmesinden sonra geçer. Dahası, bu durumlar kişiyi kaygının yarattığı durumlardan bir çıkış yolu bulmak ve bunları yeniden düşünmek için hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha yoğun bir faaliyete teşvik eder. Genellikle, bu anksiyete durumları herhangi bir olumsuz sonuç bırakmaz.

Anksiyete bozukluğu, kişinin gerçek ya da hayali bir tehditten korkmak yerine sürekli olarak hoş olmayan bir olay beklentisi içinde olduğu bir tür nevrotik durumdur. Anksiyete irrasyonel alana kayar kaymaz, patolojik bir duruma dönüşebilir, nevrotik bir hastalık karakteri kazanabilir ve kendisini çevreleyen her şeyle ilgili olarak sürekli bir endişe hissi ile karakterize olur. Bir kişi bu durumda yeterince uzun süre kalırsa, kendisini dış dünyaya kapatır, kendisine yakın insanlarla bile teması ihmal eder ve yaşamın tüm alanlarında kendisiyle ilgilenmeyi başaramaz. Düşmanlıklar, salgın hastalıklar, nüfusun zorunlu göçü ve kötüleşen yaşam koşulları bağlamında kaygı, herkesi olmasa da nüfusun büyük bir bölümünü kuşatmaktadır.

Kaygıya neden olan temel rasyonel faktörler şunlardır: yaşama, bedene, mala ve sevdiklerine yönelik gerçek bir tehdit. Patolojik anksiyete, kişiyi fiziksel olarak tüketen ve alternatifsiz bir çaresizlik durumuna sürükleyen uzun süreli toplam irrasyonel korkularla karakterizedir. Olası bir ölümü, yaralanmayı, sevdiklerini kaybetmeyi ya da başka bir şeyi bekleme korkusu.

Maddi bir şey, kişiyi felç eder ve hayatının kalitesini ve derinliğini ciddi şekilde kötüleştirir ve kendini belirli psikopatolojik semptomlar şeklinde gösterir. Aynı zamanda, bilinç düzeyinde yer değiştirme mekanizması da sıklıkla işler.

Nossrat Peseschkian'ın Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi fikirlerine dayanan psikoterapi kavramları, bir kişinin hayatındaki herhangi bir zor durumu yalnızca travmatik yönleri açısından ele almayı ve bunlardan kurtulmayı değil, daha ziyade kişinin ilgili deneyimlerinde bunların üstesinden gelmek için kaynak arayışını içerir. Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi yönteminin çarpıcı bir özelliği de tam olarak kültürlerarası yaklaşım ve çeşitli mitolojilerin kullanılmasıdır. Burada en önemli şey kişinin dini inançlarıdır. Bunları dikkate almadan, acı çeken kişinin ruhsal travmasını iyileştirmenin yollarını bulmasına yardımcı olmak zor ve bazen de imkansız olabilir. Bahai dindar bir ailede büyüyen PTP'nin kurucusu, Katolik bir okulda okumuş ve daha sonra sürgünde çeşitli dini mezheplerin temsilcilerinin bulunduğu çok kültürlü bir ortamda yaşamıştır. Böylece insanların dini dünya görüşünün önemini ve yaşamları üzerindeki etkisini algılama fırsatı bulmuştur. Günümüzün bu en karmaşık konusunun anlaşılmasında, önemli farklılıklara rağmen, hem psikologlar hem de ilahiyatçılar arasında dindarlığın terapötik süreçler üzerindeki etkisini görmezden gelmenin imkansız olduğu konusunda ortak bir anlayış vardır. Elbette, R. Skynner'ın belirttiği gibi, "farklılıklar benzerliklerden ölçülemeyecek kadar fazladır", ancak "bu iki boyutun bulunduğu yer, her insanın içindeki kavşakta, zaman çizgisinin sonsuzluk çizgisiyle kesiştiği yerde, onun seviyesi ve ölçeğidir." (Skynner Robin, 1998).

Nossrat Peseschkian, dinin (inancın) birincil yetenekler alanına ait olduğunu belirtmiştir - sevmek, çünkü din ve dünya görüşü duygusallığa karşılık gelir. Din anlam verme iddiasındadır ve bunun için bir zorunluluk öngörür (Peseschkian, 2016).

Dinin bir kişinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini belirlemek için birçok farklı çalışma yapılmıştır. Sonuçları "Religion and Mental Health" (Schumaker, 1992) adlı kitapta sunulan bu çalışmalardan birinde yazarlar, varoluşa anlam veren inancın varoluşsal kaygıyı azalttığı ve içe dönük dindarlığın yüksek sağlık düzeyinin yanı sıra olumlu benlik değeri ve ruh sağlığı ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.



düşük düzeyde nevrotik suçluluk. Sonuçlar, dini inançlar ile bunlara karşılık gelen davranışların senkronizasyonunun, kişisel ve kişisel olmayan çatışmaların çözümünün daha iyi tahmin edilmesine katkıda bulunduğunu açıkça göstermiştir.

Dinin kişisel refah faktörleri üzerindeki olumlu etkisinin bir başka teyidi de Ellison'un çalışmasında bulunmuştur. Güçlü bir dini inanca sahip bireylerin yüksek derecede yaşam memnuniyeti, kişisel mutluluk ve travmatik yaşam olaylarının sonuçlarının düşük seviyeleri ile karakterize edildiğini göstermiştir (Ellison, 1983).

Ahlaki psikolojinin bireysel unsurları terapötik alanda son derece önemlidir ve ihmal edilmemelidir. Bunun bir örneği R. Walters'ın "Bağışlama: etkili bir yaşamın temel bir unsuru" başlıklı makalesidir. (Walters, 1984). Anksiyete belirtilerinin öfkenin azaltılması ve ardından affetme ile nasıl ortadan kalktığını göstermektedir. Yazar, hastalarını buldukları yerden başlamaları ve ellerinden geleni yapmaları konusunda ikna eder ve gerisini Tanrı'nın halledeceğini söyler. Yazar, affetme sürecinin şu aşamalarını tanımlamaktadır: 1) hazırlık; 2) karar verme; 3) eylem; 4) onaylama; 5) kişinin kendi bedenini iyileştirmesi.

## Sonuçlar

Anksiyete bozuklukları dünyada en sık görülen ruh sağlığı sorunları arasındadır. Ayrıca anksiyete, tüm tıbbi sorunlar arasında yaygınlık açısından da lider konumdadır. İnananlar ve hatta dolaylı olarak dindarlar için, stresli yaşam durumlarında dine yönelme eğilimi, temellerin çöktüğü ve görünüşe göre umut ve güvenin olmadığı bir dünyada destek bulmaya yönelik doğal, bilinçsiz bir arzudur. Dinin önemli bir rol oynadığı insanlar için Kutsal Kitaplardaki metaforlar hayata güç ve anlam katmakta, acı çeken insanları tam bir varoluşa ve neşeye döndürmektedir.

N. Peseschkian, dini inancın insan ruh sağlığı süreçlerindeki önemini vurgularken, dinin psikoterapinin yerini almayacağı gibi psikoterapinin de dinin yerini almayacağını belirtmiştir. Dolayısıyla, Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi çerçevesinde, bir danışanın dünya görüşünü görmezden gelmek mümkün değildir,

Özellikle de kaygılı bir kişi için, ancak bunu terapötik çalışmalarda tam anlamıyla kullanmak, kültürel ve dini bilincin mümkün olan tüm yelpazesini terapinin en değerli aracı olarak kullanmak da önemlidir.

## Referanslar

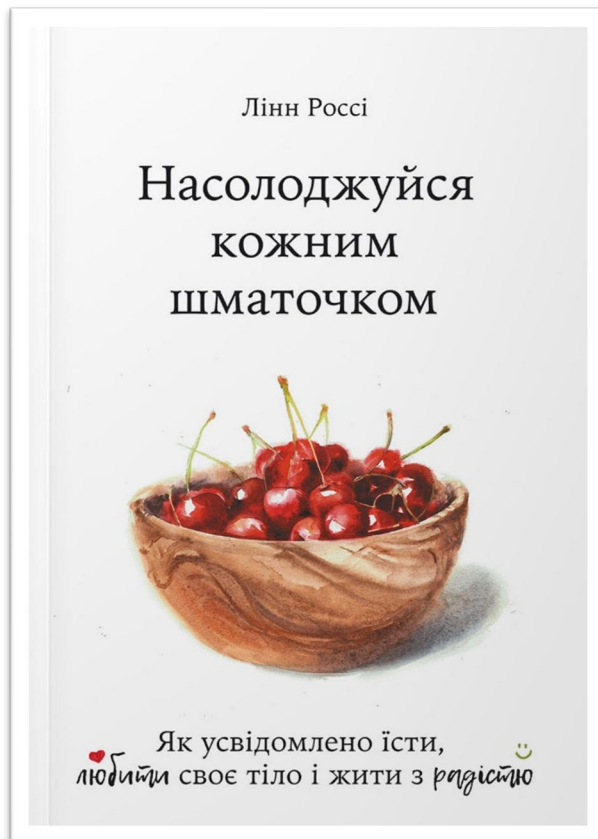
- [1] ELLISON, C. W. (1983). Manevi İyi Oluş: Kavramsallaştırma ve Ölçme. *Journal of Psychology & Theology*, 11, 330-340.
- [2] MATEI, A. (2021). Şifa ve Maneviyat: Psikoterapötik Vaka. *The Global Psychotherapist*, Vol. No.1 pp 53-56 DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj143>
- [3] O'DOHERTY, E. F. (eds.) (1965). *Din ve Kişilik Problemleri*. Clonmore & Reynolds. 240 p.
- [4] PESCHKIAN, N. (2016). *Pozitif Psikosomatik: Pozitif Psikoterapinin Klinik El Kitabı*. Bloomington, ABD: AuthorHouse. 601 p.
- [5] SCHUMAKER J. (ed.) (1992) *Religion and Mental Health*. NEW YORK: Oxford, University Press, 320 s.
- [6] WALTERS, R. P. (1984). Bağışlamak: Etkili bir yaşam için vazgeçilmez bir unsur. *Studies-in-Formative-Spirituality*, 5(3), s. 365-374.
- [7] БЕЛОРУСОВ, С. [BELORUSOV, S.] (2007). Седьмая сила психологии - актуализация духовных ресурсов личности в парадигме вероучительных традиций. Постановка проблемы и примеры практической реализации [Psikolojinin yedinci gücü, bireyin manevi kaynaklarının doktriner gelenekler paradigması içinde hayata geçirilmesidir. Problemin ifadesi ve pratik uygulama örnekleri]. *Психотерапия* [Psikoterapi]. №8. [Rusça]
- [8] БЕЛОРУСОВ, С. А. [BELORUSOV, S.] (2017). Два типа религиозно-ориентированной психотерапии [iki tür dini yönelimli psikoterapi]. *Профессиональная Психотерапевтическая Газета* [Profesyonel Psikoterapi Gazetesi] №10 (179). [Rusça]
- [9] ПЕЗЕШКИАН Н. [PESECHKIAN, N.] (1998) 33-и 1 форма партнёрства [33 ve 1 ortaklık şekli]. М.: Медицина. 288 с. [Rusça]
- [10] СЕЛЬЧЕНОК К. В. [SELCHENOK, K. V.] (eds.) (2001). Психология религиозности и мистицизма: Хрестоматия [Dindarlık ve mistisizm psikolojisi]. Мн.: Харвест. 544 с. [Rusça]
- [11] СКИННЕР РОБИН Э. С. [SKYNNER ROBIN, E. S.] (1998) Психотерапия и духовная традиция. [Psikoterapi ve Manevi Gelenek] içinde: *Психотерапия и духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу* [Psikoterapi ve Ruhsal Uygulamalar: İyileşme Sürecine Batı ve Doğu Yaklaşımı]. сост. В. Хохлов. Минск: Вида-Н, С. 221-245 [Rusça]

## КНИЖКОВА РЕЦЕНЗІЯ



### Від Сергія Шеремети

учасник Майстер курсу з ППТ,  
Doktora здобувач у Інституті соціальної та політичної психології (Київ), психолог Хмельницького обласного медичного центру психічного здоров'я (Хмельницький, Україна) **E-posta:** [phomestuck@gmail.com](mailto:phomestuck@gmail.com)



Россі, Лінн: **НАСОЛОДЖУЙСЯ КОЖНИМ ШМАТОЧКОМ: ЯК УСВІДОМЛЕНО ЇСТИ, ЛЮБИТИ СВОЄ ТІЛО І ЖИТИ З РАДІСТЮ**

Видавець: ФОП Переверзева Н.С. (2022)

Мова: українська

Об'єм: 208 сторінок

ISBN-10: 978-617-95102-1-2

Харчова поведінка є невід'ємною частиною життя, базовою потребою, що з розвитком суспільства перестала бути простим втамуванням голоду задля підтримання життєдіяльності. Все більше процес їди пов'язаний з заборонами та прагненням контролю, у зв'язку з чим в людей втрачається довіра до своїх бажань. Наукові та практичні розвідки з теми харчової поведінки привели мене до книги наповненої досвідом людини, яка велику частину свого життя присвятила спробам налагодження стосунків з їжею та тілом.

Авторка книги Л. Россі є докторкою психологічних наук та клінічною психологинєю, яка має власний складний життєвий досвід, що привів її до практики усвідомленого життя. Вона вчить людей усвідомленості стосовно їди, тіла, почуттів. Книга є викладом практичних напрацювань усвідомленості сформованих на основі духовних практик з йоги, буддизму та християнства. Самі практики спрямовані на відчуття тіла, відстежування почуттів та спостереження за власними думками в моменті, що виникають у зв'язку з різними життєвими ситуаціями.

В книзі вказується важливість розуміння себе, вчить розвивати усвідомленість і тим самим жити "тут і тепер". Авторка дає багато практичних рекомендацій, власне кожний розділ завершується вправою, що зветься "Практика смакування" - практична вправа, яку може використовувати читач для себе і пов'язана з теоретичним матеріалом викладеним раніше. Провідне запитання книги можна сформулювати наступним чином: "Моя поведінка шкодить мені й формує не довіру до себе чи я схильюсь до усвідомленої поведінки, що несе для мене користь?".

Л. Россі розділила книгу на п'ять основних розділів, що зветься кроками, тим самим вказуючи на покрокову модель роботи з собою. Таким чином в книзі увага зосереджується не на результаті, до якого приходять людина, а на процесі розуміння себе в цьому світі протягом усього життя.

Крок перший вчить людину самодослідженню, зупиняти себе в стрімкому потоці життя і тим самим задавати собі запитання й прислухатись до реальних потреб та бажань власного тіла. Відчувати потреби тіла є однією з основ усвідомленого життя. Авторка зазначає, що кількість і вид їжі, який потрібний людині визначається методом проб і помилок, тобто власним досвідом насичення й темпом життя, який є індивідуальним в кожній конкретній людині. Якщо ж особистість керується нормами прийнятими тим чи іншим суспільством, то такий шлях веде до дієто центрального мислення, основою якого є контроль, а не довіра до себе. Слід зазначити, що бажання контролювати харчування і форму та вагу тіла є одним з основних механізмів, що призводить до порушення харчової поведінки.

Крок другий спрямований на відстежування й знайомство із собою через розуміння власних почуттів. Л. Россі пише, що кожна емоцій варта уваги й заслуговує аби бути в нашому житті. Важливо бути поруч з емоцією й помічником в проживанні й відреагуванні емоцій може слугувати наше власне тіло.

Крок третій про роботу з внутрішніми правилами за допомогою усвідомлення, розширення власних внутрішніх концепцій та подальше їхнє відслідковування. Практика роботи з внутрішніми правилами допомагає розширювати власне життя, наповнювати його фарбами усіх можливих кольорів.

Крок четвертий про вибір якою людиною бути протягом життя. Л. Россі вказує, що проживати щастя - це здібність, яку ми самі розвиваємо в собі. Саме ми обираємо власний шлях і на основі різного, подекуди травматичного досвіду життя, беремо щось з собою. Яким буде той досвід, щми взяли з нього і здійснює вплив на наше теперішнє і майбутнє. Якщо людина здатна усвідомлено брати корисне з минулого, то її

внутрішні опори будуть стояти міцно, якщо ж ні, то в такому випадку людина покладається на зовнішні обставини і такий шлях є мінливим та хитким.

Крок п'ятий про насолоду проживати досвід в моменті та вдячності до себе, оточення, світу та вищих сил. Насолоджуватись моментом важливо з тих обставин, що життя швидке та непередбачуване, ніколи не знаємо коли певний момент буде останнім. Прикладом, що слугував для авторки з життя була її подруга з онкологію, в якій залишалось дуже мало часу. Подруга почала брати від життя все по максимуму і проводжувати проживати останні лічені дні з вдячністю до світу, водночас вона не лише брала, а й віддала турбуючись про інших. Адже вона мала таке прекрасне життя й обрала для себе шлях вдячності і тим самим наповнювалась любов'ю, якою могла ділитись з іншими.

Книга наповнена багатьма практиками пов'язаними з медитацією та релаксаційними техніками, які часто зустрічаються в практиці йоги. Такі вправи є корисним для багатьох різних людей і вчать формувати стосунки з їжею, тілом, почуттями в середині себе, що сприяє покращення якості життя.

На основі викладеного в книзі, слід зазначити, що робота з усвідомленістю охоплює в собі розуміння життя на декількох рівнях. Першим рівнем є тілесний, що містить в собі почуття та думки, що виникають в моменті. Наступним є рівень душі, що означає розуміння досвіду в контексті всього життя. Останнім третім рівнем є духовний про цінності та екзистенціальні питання минулості життя.

Використання практик усвідомленості є цікавим досвідом, що допомагає більше зосереджуватись на розвитку і кожен день сприймати унікально й цікаво. Л. Россі пише легко й просто, зрозумілою клієнтською мовою, немов авторка сидить поруч з тобою і ділиться власними цікавим досвідом. Книга є корисною не лише тим, хто цікавиться темою харчової поведінки, а й людям, які хочуть кожен день наповнюватись любов'ю і ділитись нею з іншими.

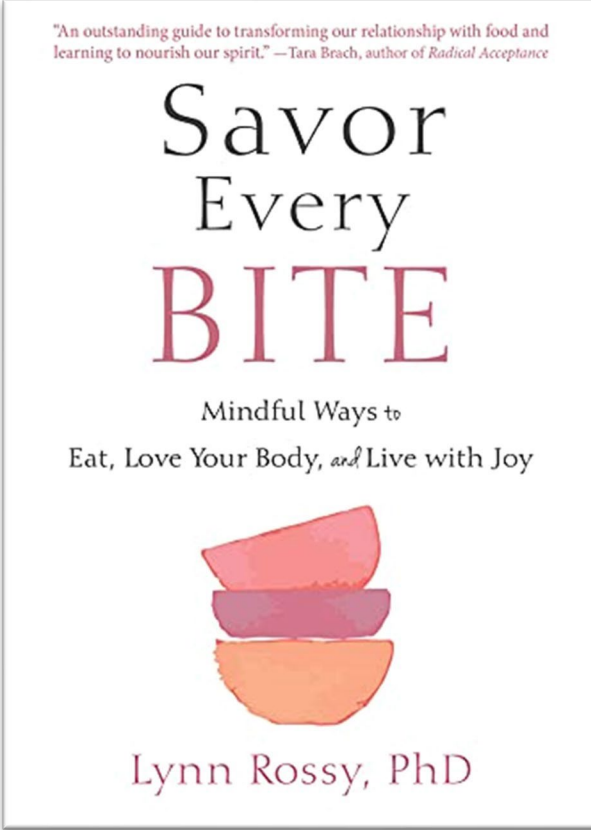
## KİTAP İNCELEMESİ



### tarafından Serhii Sheremeta

PPT Master Kursu katılımcısı,  
Sosyal ve Politik Psikoloji Enstitüsü'nde (Kiev) doktora öğrencisi, Khmelnytskyi Bölgesel Ruh Sağlığı Merkezi'nde psikolog (Khmelnyskyi, Ukrayna)

E-posta: [phomestuck@gmail.com](mailto:phomestuck@gmail.com)



### Rossy, Lynn: HER ISIRIĞIN TADINI ÇIKARIN: YEMEK YEMENİN, BEDENİNİZİ SEVMENİN VE NEŞEYLE YAŞAMANIN MİNDFUL YOLLARI

Yayıncı: New Harbinger Publications (2021) Dil:

İngilizce

Ciltsiz: 232 sayfa

ISBN-10: 1684037468

ISBN-13: 978-1684037469

Yeme davranışı yaşamın ayrılmaz bir parçası, toplumun gelişmesiyle birlikte yaşamı sürdürmek için basit bir açlık tatmini olmaktan çıkmış temel bir ihtiyaçtır. Yemek yeme süreci giderek artan bir şekilde yasaklar ve kontrol arzusuyla ilişkilendirilmekte ve bu nedenle insanlar arzularına olan güvenlerini kaybetmektedir. Yeme davranışı konusundaki bilimsel ve pratik araştırmalar beni, hayatının büyük bir bölümünü yemek ve bedenle ilişki kurmaya çalışarak geçirmiş bir kişinin deneyimleriyle dolu bir kitaba yönlendirdi.

Kitabın yazarı Lynn Rossy, kendisini bilinçli yaşam pratiğine yönlendiren kendi zor yaşam deneyimlerine sahip bir Psy.D. ve klinik psikologdur. İnsanlara yemek, beden ve duygular hakkında farkındalık öğretiyor. Kitap, yoga, Budizm ve Hıristiyanlıktan gelen ruhani uygulamalar temelinde oluşturulan farkındalığın pratik gelişmelerinin bir sunumudur. Uygulamaların kendisi bedeni hissetmeyi, duyguları izlemeyi ve çeşitli yaşam durumlarıyla bağlantılı olarak ortaya çıktıkları anda kişinin kendi düşüncelerini gözlemlemeyi amaçlamaktadır.

Kitap kendini anlamamanın önemine işaret etmekte, okuyucuya farkındalık geliştirmeyi ve böylece "şimdi ve burada" yaşamayı öğretmektedir. Yazar birçok pratik öneride bulunuyor, hatta her bölüm "Tadını Çıkarma Uygulaması" adı verilen bir alıştırmayla sona eriyor - okuyucunun kendisi için kullanabileceği ve daha önce sunulan teorik materyalle ilgili pratik bir alıştırma. Kitabın başlıca sorusu şu şekilde formüle edilebilir: "Davranışlarım bana zarar mı veriyor, kendimde güven eksikliği mi yaratıyor yoksa bana faydalı olan bilinçli davranışlara mı eğilimliyim?".

Lynn Rossy kitabı adımlar olarak adlandırılan beş

ana bölüme ayırmış, böylece adım adım





kendisiyle çalışmanın adım modeli. Bu nedenle kitap, kişinin ulaştığı sonuca değil, yaşamı boyunca bu dünyada kendini anlama sürecine odaklanmaktadır.

Birinci adım kişiye kendini keşfetmeyi, hayatın hızlı akışı içinde kendini durdurmayı ve böylece kendine sorular sormayı ve kendi bedeninin gerçek ihtiyaç ve arzularını dinlemeyi öğretir. Bedenin ihtiyaçlarını hissetmek bilinçli yaşamın temellerinden biridir. Yazar, bir kişinin ihtiyaç duyduğu yiyecek miktarı ve türünün deneme yanılma yoluyla, yani kişinin kendi tokluk deneyimine ve her kişi için benzersiz olan yaşam hızına göre belirlendiğini belirtmektedir. Bir kişi belirli bir toplum tarafından kabul edilen normlar tarafından yönlendirilirse, bu yol, kendine güvene değil kontrole dayalı, merkezci bir düşünce diyetine yol açar. Yiyecekleri, vücut şeklini ve kilosunu kontrol etme arzusunun yeme bozukluklarına yol açan ana mekanizmalardan biri olduğu unutulmamalıdır.

İkinci adım, kişinin kendi duygularını anlaması yoluyla kendini izlemesi ve tanımasına yöneliktir. L. Rossy, her duygunun dikkate değer olduğunu ve hayatımızda olmayı hak ettiğini yazıyor. Duyguya yakın olmak önemlidir ve kendi bedenimiz duyguları yaşamada ve onlara tepki vermede bir yardımcı olarak hizmet edebilir.

Üçüncü adım, farkındalık yoluyla içsel kurullarla çalışmak, kişinin kendi içsel kavramlarını genişletmek ve onları daha fazla izlemekle ilgilidir. İçsel kurullarla çalışma pratiği kişinin kendi yaşamını genişletmesine ve onu mümkün olan tüm renk tonlarıyla doldurmasına yardımcı olur.

Dördüncü adım, yaşam boyunca nasıl bir insan olacağımızı seçmekle ilgilidir. L. Rossy, mutluluğu yaşamının kendi içimizde geliştirdiğimiz bir yetenek olduğuna işaret ediyor. Kendi yolumuzu seçen ve farklı, bazen travmatik yaşam deneyimlerine dayanarak bizimle birlikte bir şeyler alan biziz. Bu deneyimlerden aldıklarımız bugünümüzü ve geleceğimizi etkiler. Eğer bir kişi geçmişten bilinçli olarak faydalı şeyler alabiliyorsa, o zaman içsel destekleri sağlam bir şekilde ayakta duracaktır, eğer değilse, o zaman kişi dışsal desteklere güvenir.

koşullar ve böyle bir yol değişken ve sallantılıdır.

Beşinci adım, anın tadını çıkarmak ve kişinin kendisine, çevresine, dünyaya ve yüksek gücüne minnettar olmasıyla ilgilidir. Anın tadını çıkarmak önemlidir çünkü hayat hızlı ve öngörülemezdir, belirli bir anın ne zaman son olacağını asla bilemeyiz. Yazarın hayatından bir örnek, çok az zamanı kalan kanser hastası arkadaşığıydı. Arkadaşı hayattan her şeyi maksimum düzeyde almaya ve son birkaç gününü dünyaya minnettarlıkla geçirmeye başladı, aynı zamanda sadece almakla kalmadı, aynı zamanda başkalarıyla ilgilenerek verdi. Ne de olsa çok güzel bir hayatı vardı ve minnettarlık yolunu seçti ve böylece başkalarıyla paylaşabileceği sevgiyle doldu.

Kitap, yoga pratiğinde sıklıkla bulunan meditasyon ve rahatlama teknikleriyle ilgili birçok uygulamayla doludur. Bu tür egzersizler birçok farklı insan için yararlıdır ve daha iyi bir yaşam kalitesine katkıda bulunan yiyecek, beden ve kendi içindeki duygularla nasıl bir ilişki kurulacağını öğretir.

Kitaba dayanarak, farkındalık çalışmasının yaşamı çeşitli düzeylerde anlamayı kapsadığını belirtmek gerekir. İlk düzey bedenseldir ve o anda ortaya çıkan duygu ve düşünceleri içerir. Sonraki düzey ruhsal düzeydir; bu da deneyimi tüm yaşam bağlamında anlamak anlamına gelir. Son üçüncü düzey ise değerler ve yaşamın geçiciliğine dair varoluşsal sorularla ilgili manevi düzeydir.

Farkındalık uygulamalarını kullanmak, gelişime daha fazla odaklanmaya yardımcı olan ve kişinin her günü benzersiz ve ilginç olarak algılamasına yardımcı olan ilginç bir deneyimdir. L. Rossy, sanki yazar yanınızda oturuyormuş ve kendi ilginç deneyimlerini paylaşıyormuş gibi kolay ve basit bir şekilde, açık bir müşteri diliyle yazıyor. Kitap sadece yeme davranışı konusuyla ilgilenenler için değil, aynı zamanda her gün sevgiyle dolmak ve bunu başkalarıyla paylaşmak isteyenler için de yararlı.





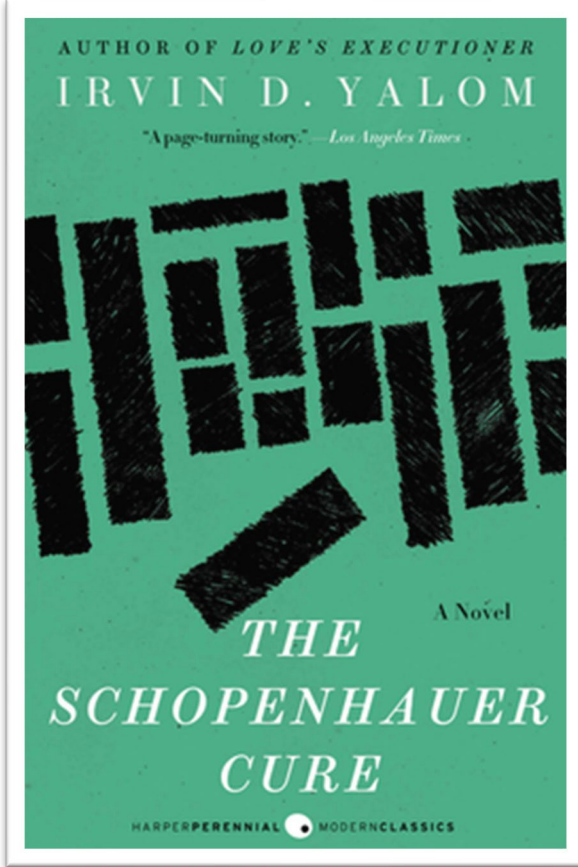
# KİTAP İNCELEMESİ



**tarafından Mamuka Badridze**

IDC - Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Merkezi  
Kurucusu (Tiflis, Gürcistan)  
PPT Master Kursu katılımcısı

**E-posta:** [mamukabadridze@gmail.com](mailto:mamukabadridze@gmail.com)



## Irvin D. Yalom: SCHOPENHAUER TEDAVİSİ

Yayıncı: Harper Perennial Modern Klasikler (2020)

Dil: İngilizce Ciltsiz:

384 sayfa

ISBN-10: 0060938102

ISBN-13: 978-0060938109

Çocukluğumda arkadaşlarımla birlikte evimizin yakınına yığılmış kum piramidinin etrafında nasıl oynadığımızı ve her birimizin o garip bir şekilde değişen kumların üzerinde bir iz bırakmak için elinden geleni yaptığını hatırlıyorum.

Oynamayı bitirdiğimizde, amacımıza ulaştıktan sonra, kum parçasının üzerine güzel bir kale ya da bir hayvan figürünün geliştirilmiş bir versiyonu dikilmiş olarak bıraktım, her seferinde farklı hissederdim.

Mutlu olduğum ve yaptığım işle gurur duyduğum günler oldu. Bazen de çok mutlu değildim ve benden büyük bir çocuk oynamama izin vermediği için hiçbir şey yapamadığım için kendimi mutsuz hissettiğim zamanları hatırlıyorum. Bazen sadece diğerlerinin çalışmalarını izler, kumdan bir kasaba inşa ederken onlara yardım etmeye isteksiz hissederdim, çünkü bu beni hiç ilgilendirmiyordu. Arkadaşlarım da benzer duygular yaşıyordu ve bu da sık sık aramızda çatışmalara neden oluyordu.

Hayat kumda oynamaya çok benzer. İnsanlar aynı şekilde davranır, ellerinden geleni yapar, bazen başarıya ulaşır, bazen başarısız olur ve işlerini bitirdikten sonra kumla oynayan çocuklarla aynı duyguları yaşar ve aynı eylemleri tekrarlarlar.

Her birimizin hayattaki rollerimiz hakkında kendimize sorular sormaya başladığımız zamanlar olur. Ancak cevapları her zaman bulamayız. Bu, hayatın oldukça hacimli olması ve bize tüm gerçeği söyleyebileceklerin sayısının çok az olmasıyla açıklanabilir.

Bu nedenle, her birimizin kendimiz ve birbirimiz hakkında özgürce konuşabileceğimiz güvenli bir alana sahip olmamız arzu edilir.

Bu tür alanları bulmak kolay olmasa da, hala varlar ve bunlardan biri de "grup psikoterapisi" olarak adlandırılıyor.

İnanılmaz bir deneyim olan bir psikoterapi grubunun çalışmalarına dahil olduğum için şanslıydım. Benim için öyle bir fark yarattı ki, birden hayatımın iki evreye ayrıldığını gördüm - grup terapisinden önce ve sonra.

Sonunda, sekiz kişilik bir psikoterapi grubunda çalışmanın çok faydalı olduğu ortaya çıktı, çünkü olayları farklı bakış açılarından görmeye başladım ki bu benim için tamamen yeni bir şeydi.

Grup çalışmasının ilk aşamasında, grup üyelerine karşı ikircikli tutumlar geliştirdim. Bu tutumlar çoğunlukla farklı duygulardan kaynaklanıyordu ve bu da aramızda bazı çalkantılara neden oldu.

Zamanla duygular az çok yatışmış ve atmosfer daha rahat ve dostane bir hal almıştır; ancak bu durum grup üyelerinin duygularını yitirdiği ya da bir araya gelme arzusunu kaybettiği anlamına gelmemektedir.

Psikoterapi grup çalışmasının her bir grup üyesine sağladığı faydalar gerçekten önemlidir; ancak bu faydaları akılcıca kullanmak belirli bir bilgi ve deneyim gerektirir. Amerikalı büyük psikiyatrist ve psikoterapist Irvin Yalom, The Schopenhauer Cure adlı başyapıtında bu konulara değiniyor.

Bu kitap okuyucusuna sadece psikoterapi değil, felsefe hakkında da derin bir içgörüyü kazandırıyor; sadece okuması ilginç değil, aynı zamanda hayatın özü, insani değerler ve insanın gerçek hayattaki misyonu hakkında da sorular soruyor.

Kitap 42 bölümden oluşuyor ve iki paralel olay örgüsüne sahip: İlk öykü modern zamanlarda bir psikoterapi grubunun çalışmalarını anlatırken, diğer öykü bizi yaklaşık iki yüzyıl geçmişe götürerek büyük Alman filozof ve düşünür Arthur Schopenhauer ile tanıştırıyor.

Başarılı bir psikoterapist olan Dr. Julius Hertzfeld, rutin bir sağlık kontrolüne girer ve bu sırada kendisine en ciddi cilt hastalığı teşhisi konur

Kanser. Yaklaşık bir yıllık ömrü kaldığını öğrenir. Böylesine ağır bir hastalığın teşhisi ile yüzleşen Julius, hatalarını düzeltmek için geçmişte tedavi edemediği eski hastalarıyla iletişime geçmeye karar verir.

Bu hastalar arasında, yirmi yıl önce tedavi ettiği Philip Slate'i bulur.tanıştığında Julius, adamın sorununu Arthur

Schopenhauer felsefesinin yardımıyla pratik olarak çözdüğünü öğrenirPhilip, Julius'a "Schopenhauer bana irade çarkında sonsuza kadar dönmeye mahkum olduğumuzu fark ettirdi: bir şeyi arzuluyoruz, onu elde ederiz, kısa bir doyunluk anının tadını çıkarırız, bu an hızla can sıkıntısına dönüşür, ardından da mutlaka bir sonraki 'istiyorum' gelir," der ve tek çıkış yolunun çarktan çıkmak olduğunu ekler.

Bundan sonra Philip, psikoterapist olmasına yardımcı olacak alışılmadık bir tedavi yöntemi kullanmaya karar verir. Amacına ulaşmak için Philip, Julius'tan süpervizörü olmasını ister. Julius ise Philip'in bu yeni yöntemle sorunlarını çözmeyi başardığından şüphe duymaktadır.

Yine de iki adam bir anlaşma yapar: Julius eski hastasının teklifini bir şartla kabul eder: Altı ay boyunca Philip, Julius tarafından yürütülen grup terapisi seanslarına katılacaktır.

Julius, şu ilkeye dayanan grup terapisinin özelliklerini iyi bildiğinden: bir grupta çalışıyorsanız veya grup seansları düzenliyorsanız ya da danışanlarınızın diğer insanlarla ilişki kurmasına yardımcı olmaya çalışıyorsanız, onlarla ilişki kurmaktan kaçınamazsınız, Philip ile yaptığı anlaşmanın ana, motive edici yönü netleşir.

Julius, bir psikoterapistin çalışmasında iki aşama olduğuna inanır: ilki, genellikle duygusal olan bir ilişki kurmak, ikinci aşama ise bu ilişkiyi anlamlandırmaktır. Psikoterapi, birini diğeriyle değiştirerek - duyguları deneyimleyerek ve onları anlamlandırarak - çalışır.

Kitabın yazarı bize grup üyelerini anlatıyor ve onların karakteristik özelliklerini ortaya koyarak kişisel gelişimlerini gösteriyor

ve içlerindeki değişimler, şüphe ve korkuların üstesinden gelmelerine yardımcı olur. Grup içindeki çalışmalarının bir sonucu olarak şunu anlarlar: "Karşımızdakilerin sadece kendi başarısızlıklarımız, çılgınlıklarımız ve ahlaksızlıklarımız olduğunu akılda tutarak, her insani çılgınlığa, başarısızlığa ve ahlaksızlığa hoşgörüyü yaklaşmalıyız. Çünkü bunlar bizim de ait olduğumuz insanlığın zaaflarıdır ve dolayısıyla aynı zaafılar bizim de içimizde gömülüdür. Sırf şu anda bizde görünmüyorlar diye başkalarına bu ahlaksızlıklar için kızmamalıyız."

Yedi grup üyesinin hikâyesine paralel olarak Yalom, Arthur Schopenhauer'in hayatındaki en önemli olayları anlatarak büyük filozofun kişisel oluşumunu ve mesleki gelişimini gözler önüne seriyor. "Schopenhauer, içsel güce ya da erdeme sahip bir insanın başkalarından herhangi bir tedarige ihtiyaç duymayacağına inanıyordu; böyle bir insan kendi kendine yeterlidir"... "Aklım," diye yazmıştı, "bana değil dünyaya aittir" - bu alıntılar okuduğumuzda Arthur Schopenhauer'in kitabın ana karakterlerinden biri olduğu izlenimini ediniyoruz.

Yavaş yavaş vücudunu tamamen ele geçiren ağır hastalık, sakinmiş gibi görünmesine rağmen Julius'u moral olarak çökertir. Ağır durumuna rağmen, grup üyelerinin desteği ve Schopenhauer'in felsefesi sayesinde Julius yine de sorunlarını çözme ve yeni bir yönünü keşfetme şansını yakalar.

"Julius ölüm kalım meselelerini herkes kadar iyi biliyordu. 'Doğar doğmaz ölmeye başlarız' diyen Stoacılarla ve 'Benim olduğum yerde ölüm yoktur ve ölümün olduğu yerde ben yokum' diye akıl yürüten Epikuros'la aynı fikirdeydi. Bu nedenle ölümden neden korkalım?" Bir doktor ve psikoterapist olarak Julius, ölmekte olan hastalarını teselli etmek için bu pek de neşeli olmayan özlü sözleri sık sık kullanmış ve bunu bir görev olarak görmüştür. Ancak, bunları kendi hayatına uygulamak zorunda kalacağını asla hayal edemezdi.

Kitap bize ölüm hakkında farklı görüşlerin diyaloglarını sunuyor. "Spinoza Latince bir deyim kullanmayı severdi, sub specie aeternitatis, yani 'sonsuzluk açısından'. Rahatsız edici gündelik olayların sonsuzluk açısından bakıldığında daha az tedirgin edici hale geldiğini öne sürerdi," diyor Philip, Julius'un gözlerinin içine bakarak ve böyle bir tutumun Julius gibi ciddi tehlike altında olan biri için yararlı olabileceğini belirtiyor. Bu diyaloglar Yalom'un kitabını, okuyucunun ölüm korkusunun üstesinden gelmesine yardımcı olabilecek bir tür kişisel terapi haline getiriyor.

Kitabın son sayfalarını okuduktan sonra hissettiğimiz hüzne rağmen, okuyucular yine de tatmin duygusuna kapılıyorlar çünkü Irvin Yalom'un harika kitabının yardımıyla insanların bu dünyadan ayrılışlarını nasıl kolaylaştırabileceklerini ve hayatı sevmeyi nasıl öğrenebileceklerini anlamış oluyorlar.

# WAPP HABER LER

## D

kulak WAPP üyeleri,  
Sevgili dostlar ve  
Pozitif Psikoterapinin  
dünya çapındaki  
destekçileri,

Dünya 2022 yılında sayısız mücadeleyle karşı karşıya kaldı ve 5 kıtadaki 2200'den fazla üyemizle sosyal huzursuzluk ve siyasi çalkantılara kadar her şeyle uğraştık

insan haklarının kötüleşmesi ve ekonomik eşitsizliğin artması ve en önemlisi de Avrupa'da halen devam eden ve pek çok değerli üyemizi etkileyen savaş.

Bu zamanları birlikte atlattık ve topluluk olarak dayanışmamız ve dayanıklılığımız geleceğe umutla bakmamızı sağlıyor. Aynı zamanda, Pozitif Psikoterapiye sadece birçok yerde ihtiyaç duyulmadığını, PPT'nin birçok insan tarafından ruh sağlığı ve yaşama başa çıkmanın çok zamanında ve yararlı bir yolu olarak kabul edildiğini görüyoruz.

Olağanüstü çalışmalarınız ve bağlılığınız sayesinde hedeflerimize birlikte ulaştık. Sadece birkaçından bahsetmek gerekirse:

Ukrayna'daki savaştan etkilenen üyelerimizin ruh sağlığını desteklemek için bir dizi proje başlattık ve/veya destekledik ve Polonyalı meslektaşlarımızın birçok girişimi için minnettarız

Yeni bir ödeme sistemi (Stripe), bir yönetim veritabanı ve özel bir üye alanı (portal) olan Member365'i hayata geçirerek dijital çağda bizi yeni bir seviyeye taşıdık.



WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE  
AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY



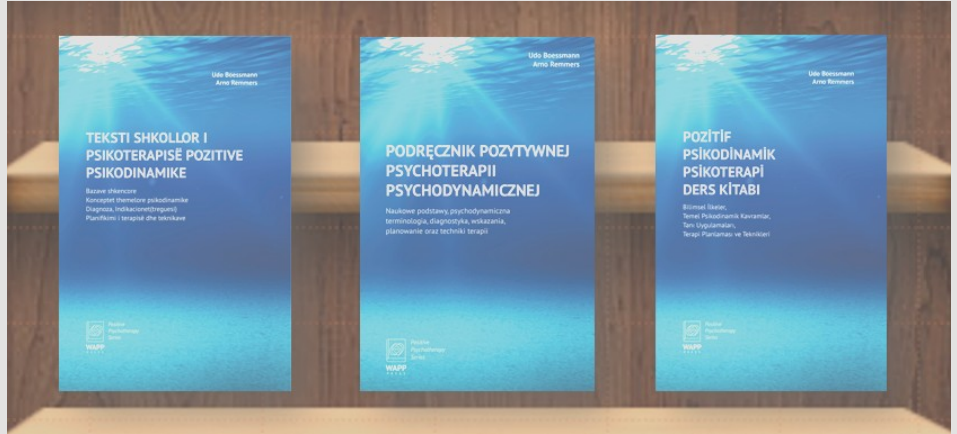
Yeni bir ödeme sistemi (Stripe), bir yönetim veritabanı ve özel bir üye alanı (portal) olan Member365'i hayata geçirerek dijital çağda bizi yeni bir seviyeye taşıdık.



Şekil 3  
PPT Dergisi "The Global Psychotherapist" in yayınlanmış sayıları

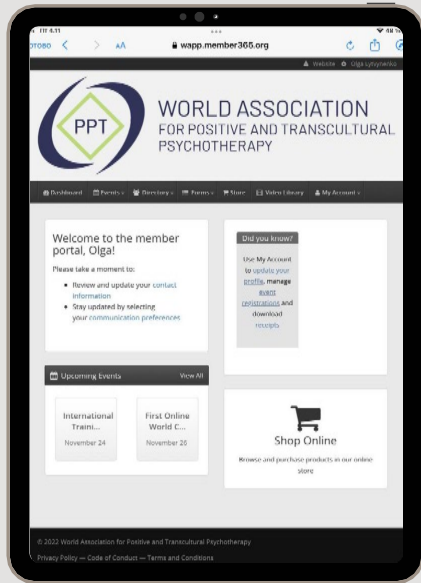
#### Şekil 2

Udo Boessmann ve Arno Remmers tarafından yazılan "Pozitif Psikodinamik Psikoterapi Ders Kitabı" farklı dillerde



#### Şekil 1

Yeni WAPP Üye Portalı: [wapp.member365.org](http://wapp.member365.org)



Udo Boessmann ve Arno Remmers tarafından yeni düzenlenen "Pozitif Psikodinamik Psikoterapi Ders Kitabı" ilk olarak Arnavutça, Lehçe ve Türkçe dillerinde yayımlandı - ve daha fazla dil hazırlık aşamasındadır.

Yeni "WAPP Eğitim Standartları ve Müfredatı" ile diğer faydalı belgeler ve el kitabı 2022 yılında geliştirilmiş ve uygulanmıştır; bu da WAPP'ın Avrupa Psikoterapi Birliği (EAP) kriterlerine tam olarak entegre edilmesini mümkün kılmıştır.

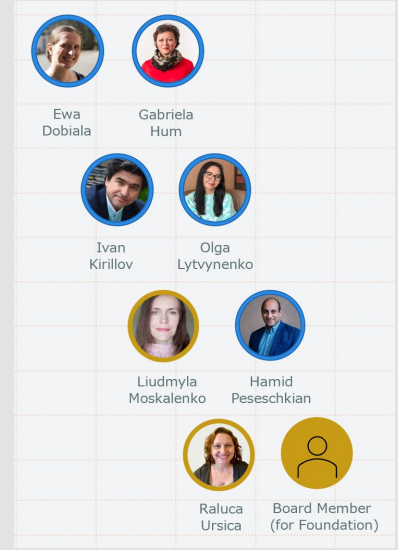
Dergimiz "The Global Psychotherapist" başarılı gelişimini sürdürüyor. 2022 yılında 24 ilgi çekici PPT araştırması yayımlandı ve PPT Dergimiz DOAJ ve IC Master list gibi saygın bilimsel veri tabanlarına kabul edilerek yüksek bir bilimsel sıralama elde etti

Yeni bir Yönetim Kurulu seçildi ve üç komite birçok karmaşık konuyu derinlemesine inceledi. Üyelerden gelen çok sayıda taleple başa çıkabilmek için Merkez Ofis güçlendirildi.

Zorlu koşullara rağmen, iki kültürlerarası etkinliğimiz sırasında sanal olarak bir araya gelmeyi başardık: 23. Uluslararası Eğitim Semineri ve PPT için Birinci Online Dünya Konferansı. Bunların en büyük başarısı, etkinliklerimizde ilk kez farklı ülkelerden katılımcılar arasında dil engeli olmamasıydı, çünkü dört dilde simültane tercümemiz vardı.

Bu yılın başarıları, WAPP'ın ilerlemesine kişisel katılımınız, fikirleriniz ve çabalarınız ve PPT ailesi içindeki profesyonel gelişiminiz yoluyla çok değerli üyelerimizin sürekli desteği olmadan mümkün olamazdı. WAPP sizin organizasyonunuzdur ve size ihtiyacı vardır!

2023'e inanç ve güvenle bakıyoruz. Yönetim Kurulu önümüzdeki yıl daha fazla yüz yüze toplantı düzenlemek istiyor, çünkü yüz yüze (offline) görüşmek aramızdaki ilişki ve 43 ülkedeki çalışmalarımızın ilerlemesi için çok önemli! İlk olarak Şubat ayında Yönetim Kurulu üyeleri ve ana komiteler, bazı meslektaşları ile birlikte bir çalışma toplantısı düzenleyecektir.



Şekil 4

2022-2024 Dönemi WAPP Yönetim Kurulu

WAPP ve PPT'nin stratejik çalışmaları ve daha da geliştirilmesi ile ilgili olarak seçilmiş ülkeler. Bu toplantı lojistik nedenlerden dolayı İstanbul'da yapılacaktır. Planlarımız arasında yılın ikinci yarısında bunu mümkün kılacak tüm üyeler için daha büyük bir konferans yer almaktadır.

*Size içtenlikle teşekkür ediyor ve esenlikler diliyoruz!*

*Derin şükran ve en iyi dileklerle  
WAPP Yönetim Kurulu ve  
Merkez Ofis*

Şekil 5

2022'de: WAPP 42 ülke ve 5 kıtadan 2.200'den fazla üyeye ulaştı



## YAZARLAR İÇİN BİLGİLER VE KILAVUZLAR

Tam ve güncel "Yazarlar için Bilgi ve Yönergeler" JGP web sitesinde yer almaktadır:

[positum.org/ppt-journa/](http://positum.org/ppt-journa/)

**The Global Psychotherapist (JGP)**, Pozitif Psikoterapiye (Peseschkian'dan sonra PPT, 1977'den beri)™ adanmış disiplinler arası dijital bir dergidir. Bu hakemli yarı yıllık dergi, Pozitif ve Transkültürel Psikoterapinin hümanistik-psikodinamik yöntemiyle ilgili deneyimler ve bu yöntemin uygulanmasıyla ilgili makaleler yayınlamaktadır. Konular teorik ve klinik konulardaki araştırma makaleleri, sistematik incelemeler, yenilikler, vaka yönetimi makaleleri, psikoterapötik eğitim ve öğretimin farklı yönleri, danışmanlık, eğitim ve yönetimde PPT uygulamaları, editörlere mektuplar, kitap incelemeleri vb. arasında değişmektedir. Genç meslektaşları yayın yapmaya teşvik etmeyi amaçlayan genç profesyonellere ayrılmış özel bir bölüm bulunmaktadır. Dergi, farklı kültürlerden ve ülkelerden gelen makaleleri memnuniyetle karşılamaktadır.

Makale **dilleri şunlardır**: İngilizce, Rusça ve Ukraynaca. Her makalenin İngilizce, Ukraynaca ve Rusça makalelerin ise İngilizce ve orijinal dillerinde özetleri olmalıdır.

İngilizce dil düzenlemesi için yazarlar, İngilizce dil editörümüz Dr. Dorothea Martin'den (ABD/Arnavutluk) yardım isteyebilirler. Bu hizmet yazarlar için ücretsizdir. Ancak, bu sadece düzenleme içindir, çeviri için değil - [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org) adresine e-posta gönderin

**İnceleme Süreci**: Kısa kitap eleştirileri hariç tüm makale başvuruları anonimleştirilecek ve 'çift kör' hakem değerlendirmeleri için en az 2 bağımsız hakeme gönderilecektir. Hakemlerin değerlendirmeleri (yine anonimleştirilmiş olarak) daha sonra yazara geri gönderilecektir. "The Global Psychotherapist" Dergisi, gönderilen makalelerdeki örtüşen ve benzer metin örneklerini tespit etmek için "Unicheck" yazılımını kullanır ve tatmin edici bir sonuç olması durumunda kabul eder (orijinal metin parçalarının, ödünç alınan parçaların ve resmileştirilmiş bağlantıların varlığının oranına göre her bir makale için ayrı ayrı belirlenir - % 85).

**Gönderiler** yalnızca DOC, DOCX, RTF formatında bir e-posta ekiyle [journal@positum.org](mailto:journal@positum.org) adresine gönderilebilir.

Yazarlar hakkındaki bilgiler de dahil olmak üzere makalenin biçimlendirilmesi için Editörler, yazarlardan özel şablonlar kullanmalarını ister.

- Bilimsel bölümler için: [Bilimsel makaleler için şablon](#)
- Pratik bölümler için: [Pratik makaleler için şablon](#)
- Kitap eleştirileri ve mektuplar serbest formda kabul edilir. Bir yazar her sayıda sadece bir makale yayınlabilir.

İstisnai durumlarda, daha uzun makaleler (veya bu yönergelerdeki varyasyonlar) editörler tarafından değerlendirilebilir, ancak yazarların gönderilmeden önce Editörlerden özel bir onay almaları gerekecektir. (Kelime sayılarında genellikle %10+/- hata payına izin veriyoruz).

January 2023

Number 1

Volume 3

# THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

**Referanslar:** Yazar, referansları makalenin sonunda alfabetik olarak veya ayrı bir sayfada/sayfalarda temel Harvard-APA Stilini kullanarak listelemelidir. Referans listesi sadece metinde geçen referanslara atıfta bulunmalıdır, örneğin (Fairbairn, 1941) veya (Grostein, 1981; Ryle & Cowmeadow, 1992): literatür incelemeleri ve daha geniş bibliyografyalar kabul edilmez. Yaygın Harvard-APA stiline ayrıntıları talep üzerine size gönderilebilir veya çeşitli web sitelerinde bulunabilir.

Temel olarak, büyük harf, italik ve noktalama işaretleriyle birlikte aşağıdaki format kullanılır. İşte üç temel örnek:

[1] Dergi/sürelî yayın makaleleri için (dergi başlıkları kısaltılmamalıdır):

**FAIRBAIRN, W.R.D.** (1941). Psikozların ve nöro-psikozların gözden geçirilmiş psikopatolojisi. *International Journal of Psychoanalysis*, Cilt 22, s. 250-279.

[2] Kitaplar için:

**PESCHKIAN, N.** (2016). *Pozitif Psikosomatik: Pozitif Psikoterapinin Klinik El Kitabı*, Bloomington, ABD: AuthorHouse UK.

[3] İngilizce olmayan kaynaklar için:

**ШПИГЕЛЬБЕРГ, Г. М. [SPIEGELBERG, H. M.]** (2002). *Феноменологическое движение. Историческое введение* [Fenomenolojik hareket. Tarihsel giriş]. M.: "Лорос". 608 s.

[4] Çok yazarlı kitaplardaki bölümler için:

**PESESCHKIAN H., REMMERS A.** (2020) *Pozitif Psikoterapi: Bir Giriş*. İçinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji*, (pp. 3-9). Springer, Cham.

## Frekans ve Telif Hakkı

Dergi yılda iki kez yayımlanmaktadır. Dergi, bilimsel bilginin ücretsiz dağıtımını ve ortak sosyal ilerleme için küresel bilgi alışverişi ilkesine dayanan açık erişim politikasını desteklemektedir. Dergi tarafından izin verilen herhangi bir lisans altında yayın yapan yazarlar tüm haklarını korurlar. Derginin Yayın Politikası, yayınlanan makalelerin tüm versiyonlarının ambargo olmaksızın yazarın seçtiği kurumsal veya başka bir depoda saklanmasına izin verir. Dergi Yayın Kurulu, yayınlanmak üzere gönderilen makaleleri düzeltme hakkını saklı tutar.

Daha fazla bilgi ve iletişim detayları JGP web sitesinde mevcuttur:

[positum.org/ppt-journal](http://positum.org/ppt-journal)