



## *“İşaret dili bilmek işitme engelliler psikoloğu olmak için gerekli ama yeterli değil”*

İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi olarak bilinen Arel PAM ekibi olarak işaret dili ile terapi üzerine Türkiye'nin ilk işitme engelliler psikoloğu Dr. Öğr. Üyesi Aylın İpek Timur ile bir röportaj gerçekleştirdik. Arş. Gör. Beyza Küçük tarafından gerçekleştirilen röportajda Timur, işaret dili ile terapi yapmanın ötesinde işitme engelliler psikolojisinin farkındalığıyla alakalı önemli açıklamalarda bulundu.

**Beyza Küçük: Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?**  
**Aylın İpek Timur:** 2008 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra İstanbul Arel Üniversitesinde klinik psikoloji alanında yüksek lisans yaptım. 2018 yılında da aynı üniversitede psikoloji

alanında doktora devam ettim. Yaklaşık 16 yıldır hem işiten hastalarla hem de işitme engelli hastalarla çalışan bir psikoloğum. 2010 yılından beri klinisyenliğin yanı sıra öğretim üyeliği yapmaktayım. Şu anda da aynı zamanda Kent Üniversitesinin bölüm başkanlığını yürütmekteyim.

**BK: İşaret dili eğitiminize nasıl başladınız? Eğitim süreciniz nasıl ilerledi?**

**AİT:** Benim çevremde işitme engelli kimse yoktu aslında ama okula giderken otobüs yolunda Vezneciler İşitme Engelliler Lisesi vardı ve ben dört yıl o insanların bindiği oto-



büse bindim. İşaretlerle konuşuyorlardı sürekli ama ben o insanlara kendilerini kötü hissettirmemek için dönüp bakmıyordum. Sonra bir gün merakıma yenik düştüm ve baktım. O bir şey anlatıyor, diğeri gülüyor, kızıyor, o da bir şeyler anlatıyor. O zamana kadar ben işaret dili ile asgari düzeyde iletişim kurulabileceğini düşünüyordum ama baktığımda bu insanların da bizler gibi konuştuklarını, anlaştıklarını gördüm. Bunun bir dil olduğunu ilk o zaman hissettim ve merakım arttı. Bir yandan benim de konuşma bozukluğum var ve lisansa girmeden önce etrafımdaki insanlar başka bir bölüm okumamı istiyorlardı. Konuşma bozukluğum var, psikoloji okumak istiyorsun ve nasıl bu işi yapacaksın gibi endişeleri vardı. Ben kimseyi dinlemedim, psikolojiye girdim başarılı da oldum ama o zaman konuşma bozukluğum şimdiye göre çok daha kötü durumdaydı ve okulun sonuna doğru bana da bir şey geldi. Hakikaten okul bitiyor da ben şimdi işi nasıl yapacağım, nasıl işe gireceğim diye düşünmeye başladım. O zaman psikoloğun konuşmayı gerektiren bir meslek olduğunu düşünürsünüz ama biz aslında %90 dinliyoruz. Yani benim hayal ettiğim gibi şey değilmiş aslında ama o dönem bir yandan endişelerim var bir yandan da işitme engelliler var, o dil nasıl bir dil, çok merak ettim. Bir hafta sonra işitme engelliler derneğine gittim. Orada hem işiten hem işaret dili bilen biri oradaki işitme engelli insanlarla ben iletişime geçirdi. Lokal bir yerdi, orada oturmuşlar oyun falan oynuyorlardı. Ben gittim, işitme engellileri bilmek istiyorum, işaret dili bilmiyorum ama öğrenmek istiyorum dedim sonra kendimi anlattım, psikoloji okuyorum son sınıfım falan. Psikoloji okuyorum deyince -bizim hep başımıza gelen- ben de şu var benim kızım da bu var ile başladı ve konuşmanın gittiği yer şu oldu: Bizim bir psikoloğumuz yok. Bizim gidebileceğimiz bizi anlayan bir psikolog yok. Çok ihtiyacı olanlar, tercümanlarla gidiyor ama o çevre küçük bir çevre olduğu için herkes birbirini tanıyor ve 3. bir kişiyle, bildiğin bir kişiyle terapiye gitmek istemezsin.

Bana ne kadar zorlandıklarını anlattılar ve ben o anda dedim ki ben buldum. Hem bu insanların psikoloğa ihtiyacı var hem ben de bu işi yapmak istiyorum ve konuşma bozukluğum var. Tabi bu ilk benim aklıma geldi sanıyorum, bunun bir dal olduğundan haberim yok. Sonrasında bununla ilgili okuma yapmaya başladım. Bir yandan işaret dili kursları bakmaya başladım. O dönemde hiçbir yerde kurs yoktu, 2008 yılından bahsediyoruz, 16 yıl önce yani. Bir tek İstanbul Özürlüler Merkezinde kurs açılıyordu 20 kişilik gruplar halinde. Gittim, 3001. kişiydim isim yazdın, bir hesapladım 50 yıl. Dedim ki benim 50 yıl zamanım yok. Üstlere gittim, işitme engelli psikoloğu olmak istiyorum, işaret dilini öğrenmem gerekiyor bu insanlara hizmet sunabilmem için. Kimse beni dinlemedi. Sonra ne oldu bilmiyorum, bir hafta sonra arandım. Meslek gruplarına özel ekstra bir grup açıldı. Ben vardım, hemşireler vardı, zabıta ve polisler vardı. Ben o kursla işe başladım. Tam o dönemlerde Acun Ilıcalı'nın İşitme ve Konuşma Engelliler Vakfı açılmıştı. Ben bunu ekranda gördüm ve dedim ben burada çalışacağım. İşaret dili bildiğimi, işitme engelliler psikolojisiyle ilgilendiğimi anlatan bir mail attım. Aradılar ve ben bir anda işe girdim. O zamanki kurslar çok kısırmış, şimdiki kurslar çok güzel. Ben işaret dilini aslında o işe girdiğim vakıfta oradaki işitme engellilerin kendisinden öğrendim. İlk 6 ay hiçbir şey anlamadım, çok hızlılar, günlük dil kullanıyorlar, tek el kullanıyorlar. İşitme engelliler bizim ortamımızda nasıl hissediyorsa ben de tam olarak yalnız başıma işitme engelliler ortamındaydım, hiçbir şey anlamıyordum. Her şeyi soruyordum tek tek. Her gün yeni bir şey öğreniyordum. Bir de onlarla birlikte her yere gittim ben. Yani kampa gittim, yemeğe, içmeye, dans etmeye her şeye gittim. Hayatlarının içine girerek dili edindim. O kadar ki yeni hastalarım soruyor bana sen coda mısın veya yarı işiten misin diye. Kendilerinden biri sanılıyorum. Buna yardım eden ve dili öğrenmemi sağlayan bu insanların içinde 4-5 yılını geçirmiş olmam.



**BK: İşaret dili ile terapi yapmaya karar vermenizi sağlayan diğer unsurlar nelerdi?**

**AİT:** Bahsettiklerime ek olarak şunları söyleyebilirim. Bu alanın bir literatürü var ve dünya üzerinde bu işi yapan çok insan yok. Tam rakamlar aklımda değil ama mesela Avusturalya'da bu işi yapan 5 uzman var, Amerika'da 10-15 falan. Dünya üzerinde çok azlar. Bu insanlarla ilgili literatür yazan çok kişi var ama bu insanlar işitme engellilerle psikoterapi yapmıyorlar. Ben o ilk hikâyede "bizim bir psikoloğumuz yok" kısmında kararımı vermiştim. Bu insanlara gönlümü kaptırmıştım. Bu insanların ne kadar yalnız olduklarını ne kadar ihtiyaç duyduklarını gördüm. Bu çok kötü bir şey. Biz istesek on binlerce psikologdan birine gidebiliriz ama bu insanlar gidemiyor. Bizim yaşadığımız genel hayat güçlüklerine ek bir de işitme engelli olmanın zorluğunu yaşıyorlar. Ben bırakmadım, bırakmazsınız. O insanlarla iç içe geçtiğinizde, ne halde olduklarını anladığınızda bırakamazsınız ve ben bir yandan klinik kariyerimi götürürken bir yandan bu alanda çalıştım. Bana rehberlik edecek kimse yoktu. Ben kendi kendime ilerleyiş götürmeye çabaladım. Daha sonra Hollanda'da bunun üzerine iki yıllık bir eğitim aldım ama hep kendi başımaydım.

**BK: Bir terapist olarak terapi esnasında sizi zorlayan şeyler oluyor mu? İşaret dili ile terapinin zorlukları sizce neler olabilir?**

**AİT:** En zor şey etik anlamda gelenlerin hepsini alama- mak veya birine yönlendirememek. Bir kişisiniz ve bir evden üç kişi başvuruyor. Üç kişiden en kötü durumdakini terapiye alabiliyorum etik ihlal olmaması için ama öbürleri de hasta veya hakkı var veya çok ihtiyacı var. Onlara hizmet sunamıyorum veya birilerine yönlendiremiyorum, yoklar. Şu da çok oluyor, benim uzmanlık alanım olmayan bir şeyle hasta bana geliyor. Örneğin cinsel terapi alanında uzmanlığım yok ve bana vajinismus için başvuruldu. Ne yapacağım? Nasıl yapacağım? Süpervizyon ile götürdüm. Çok zorlandım çünkü alanla ilgili yetkinliğim yok. İşiten hastalarım asla girmem, benim alanım değil deyip yön-

lendiriyorum ama bunda diyorsun yapabilir miyim çünkü yok başkası. Bir de işaret dili bildiğine inanan ama bilmeyen hastalar var. Geliyorlar ve hiç anlamadığım oluyor. Yazarak çizerek ilk görüşmeyi geçiriyoruz ama bu yüzden alamadıklarım oluyor. Bir kere başıma şey geldi. Ebeveyni konuşabiliyor diye getirdi, aldık içeri. Hasta hiç konuşmuyor, işaret yok hiçbir şey yok. Annenin muhtemelen aşırı bir reddi vardı. Anne konuştuğuna inanıyor ama hastada hiç ses veya dil yok. Konuşmuyor dedim, siz anlamamışsınızdır deyip aldı gitti mesela. Bu gibi durumlar zorlayıcı olabiliyor.

**BK: Mevcut teknolojinin durduğu yer hakkında neler söylemek istersiniz? Sizce bu konuda herhangi bir yardımı oluyor mu?**

**AİT:** Çok var. 3G ile işler başladı. Görüntülü konuşma bu insanların iletişim açısından hayatlarını kurtardı çünkü sanılanın aksine hepsi okuma-yazma bilmiyor ya da okuyabiliyor ama anlamıyor. Bununla birlikte işitme cihazı teknolojileri aşırı ileri düzeyde şu anda. Telefonların hepsinde var artık, cihazla entegre oluyor ve konuşurken oradaki konuşmayı kulağın içine gönderiyor. Bir miktar işitebilen işitme engellilerin, konuşabildiği duyabildiği bir yere getiriyor. Bir de koklear implant diye bir şey var. Sinir hasarı olduğu için işitemeyenlere biyonik kulak ve yapay sinirler üretilmiş. Kokleanızın içine bir kıl gibi tel geçiriliyor ve o tel işitme alanlarımızla ilişkilendiriliyor. Bu şekilde işitme engeli ortadan kaldırılıyor. Ülkemizde henüz yaygınlaşmadı ama bir de FM sistemler

var. Metrolara girdiğiniz anda işitme cihazınıza duyurular ne varsa gönderiliyor. Sınıf içinde de kullanıyorlar bunu. Hocanın yakasında mikrofon var sistem sesi kulağın içine gönderiyor direkt. Tabi bunlar herkesin problemini halletmiyor. İşitme engeli düzeyine göre yararlanabiliyorlar veya hiç etkisi de olmayabiliyor.

**BK: Ruh sağlığı alanında çalışanların bu duruma özgü farkındalığı hakkında neler söylemek istersiniz?**

**AİT:** Bunun bir alt dal olduğunun bilinci yok maalesef. İşaret dilini öğrenince işitme engelli psikologluğunun yapılabileceği sanılıyor. Bu çok yanlış bir algı. Alana ve dile hâkim olmadan hasta terapiye alınamaz, alınmamalı. Meslek etiği bunu gerektirir fakat bildiğim kadarıyla pek çok ihlal var. Az kişi olduğu için para kazanılan bir alan olarak düşünülüyor ama değil. İnsanlar çok zor şartlar altında geliyor terapiye. Dolayısıyla her anlamda yetkinlik kazanmadan bu alana girilmemeli, bu iş yapılmamalı.

**BK: Sizden başka bu alanda hizmet veren ruh sağlığı çalışanı ve/veya kurum var mı?**

**AİT:** Kurum yok. Kişi olarak birkaç kişi var ama onlara başvurmuş ve sonradan bana gelen hastalardan bildiğim ve duyduğum kadarıyla yetkin olmadıklarını düşünüyorum.

**BK: Herhangi bir dernek ile herhangi bir bağlantınız ya da ortak yürüttüğünüz bir çalışma var mı? Dernek çalışmalarının bu konuda herhangi bir etkisi oluyor mu?**

**AİT:** Geçmişte çok yaptım. Dernekler ve federasyonlarla gönüllü pek çok şey yaptım. Şu anda zaman sıkıntısından yapamıyorum.

Derneklerin bazı etkinlikleri var alanın duyulmasına, gelişmesine katkı sağlayan. Son iki yıldır kamplar var mesela. Kamplarda küçük kurslar, etkinlikler oluyor. Seminer istendi benden, seminere gittim. Psikologlardan seminer dinleme, bu insanlara psikolog diye bir şeyin olduğunu, insanlara yardım ettiklerini haberdar etme kısmında ben de olumlu bir girişim. Ondan önceki yıllarsa, dernekten hasta gönderiyorlardı ücretsiz bakar mısın diye. Bir süre yürüttüm ama bir süreden sonra tek başıma devam etmedim.

**BK: Sizce bu duruma özgü farkındalığı arttırmaya yönelik neler yapılabilir? Ruh sağlığı çalışanlarına ve adaylarına bu konuda neler önerirsiniz?**

**AİT:** Öncelikle normal işitenler kısmında lisansları ve yüksek lisanslarını bitirmelerini öneriyorum. Kendileri terapist olduktan sonra bu dalda gitmek istiyorlarsa işaret dilini bir yandan öğrenmeleri gerek tabi ama işaret dilini bilmek yetmez ki çok iyi bilmek gerekir. Hasta nerede duruyor, nerede yavaşlıyor fark edebilmek çok önemli. İşitme engellilerin kültürünü bilmek yine çok önemli bir nokta. Bununla birlikte bu alanın ayrı bir ekol olduğunun bilincinde olmak ve dolayısıyla literatürünü iyi bilmek gerekiyor. Ben bir ekip hazırlayacağım eğitim vermek ve yetiştirmek için, o ekibe katılabilirler. Altını çizeceğim nokta; oku, oku, oku.



YIL: 1 / 2024

pam.arel.edu.tr

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ  
**Özgür GÖZÜKARA**

EDİTÖR  
Arş. Gör. Beyza KÜÇÜK

EDİTÖRYAL SÜREÇ  
Arel Medya Merkezi

HAZIRLAYAN  
Arel Medya Merkezi

TASARIM  
Nazire ALACA

KATKIDA BULUNANLAR

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan Çağlar ERCEN  
Arş. Gör. Beyza KÜÇÜK  
Arş. Gör. Nevruz Sıla GÜNDÜZ

Kemal Gözükara Yerleşkesi  
Türkoba Mahallesi, Erguvan Sok. No:26/K34537 Tepekent - Büyükçekmece/İst

Sefaköy Yerleşkesi  
Kemalpaşa Mahallesi, Halkalı Caddesi No:101 34295 Sefaköy-Küçükçekmece/İst

Cevizlibağ Yerleşkesi  
Merkez Efendi Mah, Eski Londra Asfaltı Cd. No 1/3, 34010 Cevizlibağ-Zeytinburnu/İst.

Türkiye, basın ilkelerine uymaya söz vermiştir. Haber,  
fotoğraf kaynak gösterilerek kullanılabilir.

areledu | (0850) 850 2735 | AREL MEDYA

# “Kaybın kabulü acı veren duyguların yoğunluğunu azaltır”

İstanbul Arel Üniversitesi ile Başakşehir ve Silivri Rehberlik Araştırma Merkezleri ortaklığında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik servisinde görev yapan öğretmenlere İstanbul Arel Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Betül Çetintulum Huyut tarafından Kayıp ve Yas Terapisi Eğitimi verildi.



Bireylerin yaşadıkları kayıpları işlemeyi amaçlayan terapi tipi olan yas terapisinde, bireylerin yas sürecinde deneyimledikleri duyguların anlamlandırılması, sağlıklı bir yas süreci geçirmeleri ve kayıp sonrası gündelik hayatın normal rutinlerine devam etmeleri amaçlanıyor.

Ülkemizde yaşanan deprem felaketi ve ağır kayıplar sonucu günümüzde en çok ihtiyaç duyulan yaklaşımların başında gelen Yas Terapisi bireylerin rutinlerine dönmesinde önemli rol oynuyor. Bu kapsamda Üniversitemiz Aday İlişkileri ve Tanıtım Ofisi ile Psikoloji Bölümü ortaklığında Başakşehir ve Silivri Rehberlik Araştırma Merkezleri iş birliği ile Kayıp ve Yas Terapisi Eğitimi düzenlendi.

Üniversitemiz Tepekent Kemal Gözükara Konferans Salonu'nda düzenlenen etkinliğe İstanbul Arel Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hüseyin Gün, Psikoloji Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi CIIP Muzaffer Şahin, Psikoloji Bölümü Başkanı Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi R.Çağlar Ercen ve İstanbul'da görev yapan PDR öğretmenleri ile psikologlar katıldı.

İki oturumda gerçekleşen eğitimin ardından e-Devlet onaylı sertifika dağıtımı ve kampüs gezisi ile etkinlik sona erdi.

Kayıp ve Yas Terapisi Eğitiminin içeriğinde yer alan konu başlıkları şu şekildedir: “Kayıp ve Yas”, “Yasın Kavramsallaştırılması”, “Doğal Yas Süreci”, “Doğal İyileşme Ne Demek?”, “Yas Gelenekleri”, “Doğal İyileşme Olmazsa”, “Uzamış Yas Bozukluğu”.

Dr. Öğr. Üyesi Betül Çetintulum Huyut eğitime kayıp ve yas kavramlarını açıklayarak bir giriş yaptı. Kayıp daha çok kayıp durumunu tanımlamak için kullanılırken, yas ise ölüm karşısında gösterilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri tanımlamak için kullanılır. Yas kavramı aynı zamanda sağlığın, fırsatların, yetilerin ya da diğer durumları içeren daha geniş kayıplara yönelik verilen tepkileri tanımlamak için de kullanılır.

Eğitimin devam eden kısmında doğal yas sürecinden söz edildi. Akut yas dönemi, kişilerin ayrılığa ve ayrılığın stresine verdikleri spesifik tepkileri içeren doğal bir yas dönemidir. Yas yaşayan kişinin kendi kimliği ya da sosyal rolleri ile ilgili zihni karışmış ve dağılmış olabilir, kişi günlük aktivitelerini sürdüremeyebilir. Yas döneminde kişi sevdiği kişinin ölümüne yönelik şok olma ya da buna inanamama halini duyumsayabilmektedir. Kayıp duygusu, acı, üzüntü, keder, özlem, hasret, öfke, suçluluk, pişman-

lık, kaygı, korku, depersonalizasyon, yalnızlık ve boşluk hissi ile kaçınmalar kayıp yaşayan kişilerin yoğunluğunun tanımladığı doğal durumlardır.

Dr. Öğr. Üyesi Betül Çetintulum Huyut, eğitime doğal iyileşme dönemine dair bilgi aktarımı yaparak devam etti. Akut yas belirtilerinin ve sıkıntılı duyguların zaman içinde yoğunluğunun değişmesi ve azalması doğal bir iyileşme süreci olarak beklenmektedir. Doğal bir yas sürecinde kişiler için kaybın gerçek olduğunu kabul etme, ölen kişiye yönelik anılarından bahsedebilme, günlük işlevselliğini sürdürme, zevk veren etkinliklerini ve kişilerarası ilişkilerini devam ettirebilme, kendiliğinden doğal olarak bir süreç içinde zamanla ortaya çıkmaktadır. Kaybın gerçekliğinin fark edilmesi ve kaybın kabulü acı veren duyguların yoğunluğunu azaltır ve ölen kişiye bağlı olma duygusunun yoğunluğu zaman içinde değişir.

Eğitimin devam eden kısmında “uzamış yas” kavramına değinildi. Uzamış yasta yakının ölümünden sonra azalmayan ve şiddetli bir biçimde devam eden yas belirtilerinin varlığı söz konusudur. Uzamış yas; kişinin bilişsel, duygusal, davranışsal belirtiler gösterdiği, psikobiyojik işlevselliğinde bozuklukları içeren, duygusal olarak acıyı, özlemi, yoğun stres ve gerginlik halini, duyguları kabul etmede zorluklarını, öfke ve suçluluk duygularını içinde barındıran bir kavramdır. Mesleki, sağlık ya da sosyal alanlardaki işlevlerde önemli bozulmalar olur. Bununla birlikte uzamış yas ve diğer psikopatolojiler arasındaki farklılıklara dair bilgi aktarımı da yapıldı. İlk olarak uzamış yas ve depresyon arasındaki farklılıklardan söz edildi: Uzamış yasta depresif duygudurum ve üzüntülü olma hali depresyondakine kıyasla kayıp yaşantısı ile ilişkilidir; suçluluk duygusu kayıpla ilişkilidir ve kayba yönelik pişmanlıkları içermektedir. Depresyonda, yoğun değersizlik ve umutsuzluk vardır. Uzamış yasta görülen suicidal düşünceler ölen kişiyle yeniden bir araya gelme arzusuna dayanır, depresyondaki suicidal düşünceler ise daha çok geleceğe yönelik umutsuzluk belirtileri ile ilişkilidir. Düşük enerji, iştahsızlık, değersizlik hissi, amaca yönelik etkinliklere ilgide azalma ve zevk alamama gibi semptomlar daha çok depresyon ile ilişkilendirilmektedir ve bu belirtiler komplike yas bozukluğunda depresyona kıyasla daha az görülmektedir. Devam eden kısımda uzamış yas ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki farklılıklara değinildi: TSSB’de kişiler travmatik olayı yeniden yaşantılarına, travma ile ilişkili rüyalar ve kabuslar, duygusal ve fiziksel tepkiler, iritabilite ve öfke, hipervijilans gibi belirtileri daha sık yaşamaktadır. Uzamış yas bozukluğunda yeniden yaşantılamaktan öte, gırci ve istemsiz olan düşünceler vardır. Bu rahatsız edici ve tekrarlayıcı düşünceler ölen kişi ve kayıp ile ilişkilidir. TSSB’deki kaçınmalar travmanın ve tehlikenin tekrarını önlemeye, travma ile ilişkili anılardan uzaklaşmaya odak-

lyken, uzamış yas bozukluğunda kaçınmalar kayıpla ilgili acı verici düşünceler ve duyguları önlemek içindir.

Eğitimin ilerleyen kısımlarında kayıp ve yas terapisi ile ilgili bilgiler aktarıldı. Terapide travmatik bir yas sürecini çalışırken hedefin acıyı yok etmek, unutturmak, özlemi dindirmek, alıştırmak olmadığı vurgulandı. Tedavi prosedürleri açısından yapılan çalışmalara baktığımızda bilişsel ve davranışçı terapilerin etkili tedavi yöntemleri olarak ele alındıkları görülmektedir. Yapılan çalışmalarda kaçınma davranışlarını azaltmak, ölen kişiyle bağı sürdürmeye çalışan yakınlaşma davranışlarından olan ölen kişiye ait somut nesnelere saklamaktansa kayıpla ilgili içselleştirilen anıları hatırlamanın daha sağlıklı olduğu belirtilmiştir. Kaçınma davranışlarının uzamış yas semptomlarının şiddeti ve kişinin işlevselliğinin bozulmasında önemli bir değişken olması, tedavide kaçınmalara müdahale etmenin etkili olacağını düşündürmüştür. Bu müdahale için kaçınma davranışlarını başarıyla azaltan, başta anksiyete bozuklukları ve TSSB için kullanılan yerinde üstüne gitme ve imgede üstüne gitme egzersizleri önerilmektedir. Psikoterapötik müdahale ve tedavi planlamasında geleceğe yönelik olumsuz bilişlerin ve duyguların farkındalığının ele alınarak kabulünün sağlanması önemlidir. Geleceğe yönelik olumsuz bilişlerin değiştirilmesinin yas semptomlarının azaltılmasında ve işlevselliğin düzeltilmesinde etkili olduğu görülmüştür. Bu sebeple tedavi sürecinde uzun vadeli kişisel hedefler belirlemek ve ona doğru ilerlemeyi sağla-

mak amaçlanmalıdır. Kayba bağlı durumlardan ve duygulardan kaçınmanın azaltılması, uzamış yas bozukluğunun kilit bir değişim mekanizması gibi görünmektedir. Kayıp yaşayan kişilerin kayıp sonrası uyumunu kolaylaştıracak günlük ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayıcı düzenlemeler yapmak, yeni rol geçişlerini çalışmak ve yeni sosyal bağlar geliştirmesini sağlamak, sosyal, mesleki ya da eğlence etkinliklerinden geri çekilmelerini davranış aktivasyonu ile azaltmak depresif kaçınmaların da azalmasında etkili tedavi prosedürleri olacaktır. Kayıp yaşayan kişilerde duyguların kabul edilmemesinin uzamış yas bozukluğunun şiddeti üzerinde etkisi bulunmaktadır. Duyguların kabulü sürecinde duyguların farkındalığını temel alan tedavi yaklaşımlarının benimsenmesi önemli görülmektedir. Bu nedenle duygusal olarak zorlukları içeren uzamış yas sürecinde kişilerin yaşamının değerli alanlarını zenginleştiren, acı veren düşünce ve duyguların kabulünü teşvik etmeyi içeren, duygusal uyarılmanın farkındalığına, duyguların gözlemine ve yargısız kabule dayalı bir müdahale fayda sağlayabilir. Bu noktada burada ve şimdiye odaklanma egzersizleri planlamak kayıpla ilgili işlevsiz ruminasyonlara takılıp kalmayı önlemek için önemli bir strateji olabilir.

Eğitimin son kısmında çocuklarda yas ve yas uygulamalarına değinildi. Çocuğun sınırlı ama gelişmekte olan duygusal ve zihinsel dünyası için kayıp yaşantısı, anlaşılması oldukça zor olabilen, öte yandan da çok yoğun bir şekilde hissedilen bir deneyimdir. Önemli bir figür kaybına yöne-

lik tepkiler önce çocuğun zihnindeki sorularla başlar. Yas süreci çocuğun bu sorulara aldığı ya da tek başına verdiği cevaplarla şekillenir. Hayatına nasıl devam edeceği de alacağı cevaplara göre şekillenir. Yas tutan çocuklar yaşadıkları kayıpla ilgili çok ve tekrarlı soru sorabilirler. Tüm sorulara ciddiyetle ve sabırla cevap vermek gerekir. Baştan savmak, geçiştirmek ya da kandırmak güven sarsıcıdır. Ana hedef kayıp nedeniyle hissettikleri duyguları dışı vurmalarını sağlamak ve güvende olduklarına dair ihtiyaçlarını gidermektir. Yaşadıkları yoğun öfke ve haksızlığa uğramışlık hissi daha olumlu hedeflere yönlendirilmelidir. Spor, resim daha çok oyun oynamak, yardım etmesini istemek gibi daha uyum sağlayıcı seçenekler değerlendirilmelidir. Hissettikleri kontrolü kaybetme hali, kontrolü yeniden ele alma ihtiyacını doğurur. Mümkünse okul ya da ev değişikliği yapmamak çocuğa güvenli bir ortam oluşturmak hedeflenmelidir. Rutin devamlılığını sağlamak önemlidir. Güçlü görünme ve diğerlerine iyi olduğunu gösterme eğilimi olan çocukların duygularını ifade etmelerine izin verilmelidir. Çocuklara "güçlü durmalısın" mesajı verilmekten kaçınılmalıdır. Geleceğin devamını konuşmak, rutinleri planlamak çaresizlik hissini azaltacak ve kontrol algısını arttıracaktır; dünyada olanlar üzerinde kontrolü olmadığını hissetmek onu daha da çaresiz hissettirir.



# “İnsan neyi arıyorsa onu bulabilir müzikte. O yüzden ruhun gıdası da olabilir zehri de”

ArelPAM ekibi olarak Arş.Gör. Beyza Küçük tarafından müzik terapi ile ilgili açılan ilk sertifika programının koordinatörlüğünü yapmış Doç.Dr. Şeyma Ersoy Çak ile bir röportaj gerçekleştirdik. Müzik terapinin gelişim basamaklarından mevcut sertifika programlarına kadar alana dair birçok şeyin konuşulduğu röportajda Çak, genç araştırmacılara önemli tavsiyelerde bulundu.

**Beyza Küçük: Bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?**

**Şeyma Ersoy Çak:** İsmim Şeyma Ersoy Çak. İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Müzikoloji Bölümünde öğretim üyesiyim. Küçük yaşlarda müziğe olan sevgimle İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarında Çalgı Eğitimi Bölümünde ortaokul ve liseyi tamamladım. Daha sonra eğitimime hep aşk duyduğum Müzikoloji Bölümünde devam ettim. 8 yaşından beri yazar olma hevesim, birlikte çalışmalar yaptığımız çok kıymetli hocam, ruhu şad olsun, Şehvar Beşiroğlu ile tanışmam müzikoloji serüvenimin başlamasında ve devam etmesinde oldukça etkili oldu. Aynı alanda aynı üniversitede yüksek lisans ve doktora eğitimimi tamamladım. Şimdi de bir yandan öğrencilerimi yetiştirirken bir yandan da makaleler, kitaplar, projeler, danışmanlıklarla birlikte bir müzikolog olarak mesleğimi sürdürmeye çalışıyorum.

**BK: Müzik terapi nedir? Kısaca bahsedebilir misiniz?**

**ŞEÇ:** Müzik terapinin pek çok farklı tanımı yapılabilir. Herkese göre de değişebilir bu tanım ama aslında terapiden şöyle bahsedebiliriz. Bireylerin bir beden sağlığı var bir de zihin ve ruh sağlığı var değil mi? Bu üçü bir arada ahenkli bir şekilde bulunduğu zaman sağlıklı insan oluyoruz. Yani benim fiziken bir rahatsızlığımın olmaması sağlıklı insan olduğum anlamına gelmez, ruhen ya da zihnen birtakım problemlerim olabilir, o zaman da sağlık bozuk demektir. Bir bozukluk olduğunda da kişinin ahengi; fizik, zihin ya da ruh birliğini yakalayabilmesi için bir tedaviye ihtiyacı hasıl oluyor. İşte bu tedaviye yönelik ihtiyacı tamamlayıcı bir unsur olarak da günlük yaşantımız içerisinde müziğin kullanılabilmesi söz konusu ve geçmişte yapılmış araştırmalarda gösteriyor ki geçmişten günümüze çok kadim bir gelenek olarak müzik bu amaçla kullanılmış. Yani buradaki amaç duygu durumunu dengelemek aslında. Ve biz bugün bilimsel olarak da biliyoruz ki müzik, insan bedeni üzerinde, ruhu üzerinde birtakım değişimlere yol açabiliyor. Bu ne yolla oluyor? İşte nabız yükseltiyor diyoruz, ona göre ritmimiz değişiyor. Düşüncelerimizi aktive ediyor, söz unsurlarıyla veya enstrümantal olarak anılarımızı çağırabiliyor. Bir de aynı zamanda müziğin, kişinin kendi kültürüne dair geçmişine dair anımsattığı birtakım şeyler var. Bunun yanı sıra koku da böyle mesela. Aroma terapi dediğimiz veya müzikle birlikte su sesi, onunla yapılan terapiler... Asklepionlar var biliyorsunuz müzik mekanları olarak en eski tarihte. Aslında kadim gelenek dediğimiz de bu, hepsinin bir arada kullanıldığı bir düzen var ve burada insanlar kendi sağlık durumlarını dengelemeye çalışıyorlar. Yani müzik terapi



dediğimiz alan, her ne kadar bilimsel yöntemlerinin çok daha gelişmesi gereken bir süreçte olsak da kısaca insanın ruhen, fiziken ve zihinsel olarak o ahenginin bozulmaması için, dengede kalabilmesi için yardımcı anlamda kullanılacak bir yöntem olacak, yani buradan çıkan bir yöntem olacak. Biz bu yüzden bugün müzik terapiyi Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp çerçevesi altında inceliyoruz. Bugün müzik terapi nerede var baktığımız zaman? Sağlık Bakanlığı onaylı bu programlarda, yönetmeliklerde, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp başlığı altında var. Aslında bu çok doğru bir yaklaşım. Çünkü tabii ki başlı başına, bir tedavi olarak görmek mümkün değil. Henüz öyle bir şeye inanmıyoruz ama tamamlayıcı bir unsur olduğu da kesin. Onu da yadsıyamayız.

**BK: Sizin müzik terapiye olan ilginiz nasıl başladı? Bu alana nasıl dâhil oldunuz?**

**ŞEÇ:** Benim müzik terapiye ilgim aslında daha önce bünyesinde bulunduğum başka bir üniversitede Sağlık Bakanlığı onaylı sertifika programının ilk kez yapılacak olmasıyla başladı ve ben o sayede, bu sertifika programının koordinatörlüğünü yapmış buldum. 2016 yılında Sağlık Bakanlığında yönetmelik çıktıktan sonra tıp hocaları ve üniversite bünyesindeki o oluşumda bulunan diğer hocalar dediler ki bir sertifika programı hazırlıyoruz. Bunun da koordineli bir şekilde gitmesi lazım. Hem derslerde bir müzikolog olarak hocalık yapacak hem de koordinasyon yapacak bir kişi gerekiyordu. Benim dâhil oluşum da bu ihtiyaç neticesinde oldu. Bu sayede hem fizyologlar, nöro-



loglar, terapistler, gerçekten yurt dışında müzik terapisi eğitimi almış kişiler veya bunun uygulamalarını yapan kişilerle tanışarak onların o anlamda sertifika programına entegrasyonunu sağladım hem kendim tarihsel kısım ile ilgili dersler verdim ve gerek sağlık alanından gerek müzik ile ilişkili olan pek çok kişiyi bir araya getirmiş oldum.

**BK: Müzik Terapi Derneğinin kuruluş döneminden biraz bahsedebilir misiniz?**

**ŞEÇ:** Türkiye’de şu an için iki tane müzik terapi derneği var. Bir tanesi Ankara’daki Müzik Terapi Derneği (MÜZTED), diğeri de Uygulamalı Müzik Terapi Derneği (UMTED). Ben UMTED’in kuruluşundan itibaren sürecin bir parçasıydım. Bu alanda çokça çalışması olan fizyolog Prof. Dr. Levent Öztürk hocanın başkanlığında 2016 yılında kurulmuş olan bu dernek, bizim de üyeliğimizle aktif hale geldi. UMTED, Edirne merkezli olmasına karşın çeşitli yerlerde aktiviteler yaparak varlığını sürdürdü.

Her şey aslında Sağlık Bakanlığının yönetmeliğinin çıkıp müzik terapinin artık resmi olarak Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp başlığı altında o 16 tane alt başlığın içinde yer almasıyla başladı. Bundan önce yok muydu vardı birtakım girişimler, çalışmalar, siz de biliyorsunuz, yazılmış bazı küçük makaleler veya bir araya gelip birtakım etkinliklerin yapıldığı yerler vardı. Ama resmi olarak bakanlıktan onaylı ve bizim kurumumuzda başlayan sertifika programıyla aslında bu dernekler aktif hale geldi. Çünkü dediler ki o zaman bunun derneği olmalı, buradan yayınlar yapılmalı, buradan sempozyumlar düzenlenmeli, yetişen kişiler de buradan işler bulabilmeli. Tabi bu süreç bu kadar tatlı, bu kadar verimli bir şekilde ilerlemedi ama hayal buydu. Yani başlangıç noktası da aslında buydu. Bu dernekler bugün

bir şekilde hala varlıklarını sürdürüyorlar ama her bilim alanının başlangıç yıllarında, şu an başlangıç yıllarındayız bir elli yıl geçmedi daha, yaşandığı gibi birtakım anlaşmazlıklar, eksiklikler, olması gerekenler hakkında ortak noktalarda buluşamadığı anlar oluyor ama ikisi de aslında etkinliklerine devam ediyor.

**BK: Genel olarak müzik terapisine dair eğitimler, alanın yaygınlaşması adına yapılan çalışmalar sizce yeterli seviyede mi?**

**ŞEÇ:** Eğitimler yeterli seviyede değil tabi ki ama zaten müzik terapi eğitimi diye bir şey henüz oluşmadı. Bu sertifika programları aslında birinci aşama ki bizim de o zaman öngördüğümüz buydu aslında. Eğitimin süresi en önemli noktalardan biri mesela. Yurt dışında müzik terapisti olabilmek için binlerce saat ders almak gerekirken sertifika programlarında bu yüz-iki yüzü saatlerde kaldı. Nicelik değil nitelik önemli tabi ama haliyle içerisinde barındığı dersler ona göre kısıtlanmış oluyor. Yani diyelim ki bir kişi tıp alanından gelmişse müzik tarafı eksik kalabilir, müzik alanından gelmişse tıp alanı eksik kalabilir. Dolayısıyla çıktığı zaman ehil bir müzik terapist olması için güven vermeyebilir. Bir kere orada bir eksiklik var. Diyelim ki kişi sertifika programını tamamladı; buradan sonra, zaten bizim de orada ikinci üçüncüden sonra verim alamadığımız nokta oydu, bunların uygulama merkezlerinin olması gerekir. Yani bir sertifika programına gittik, teorik ve uygulamalı -kısmen uygulamalı- dersleri aldık, diyelim 250 saatlik ders bitti. Sonrasında uygulama yeri yok, merkezi yok. Süpervizörlü bir çalışma sistemi yok psikoloji alanında olduğu gibi. O olmadığı zaman eksik kalıyor tabi ki. Dolayısıyla orada bir tıkanma yaşandı. Bununla birlikte

baktığımızda bütün üniversiteler kendi bünyesinde açtı bu programları ama ne kadarı ehil kişiler tarafından verildi, onları tek tek araştırmak gerekiyor. Hani dedik ya eğitim kısmı ne kadar iyi diye, sertifika programları tam olarak denetlenip düzenlenmemişti, biraz kontrollü-kontROLSÜZ açılmış oldular aslında. Sempozyumlarda, kongrelerde üniversiteler içerisinde bu alanda programların açılması, derslerin verilmesi konuşuldu hep ama bu da şu an tam anlamıyla gerçekleşmiş değil. O yüzden de bir müzik psikoloğu yok ya da müzik terapisi eğitimi alıp müzik terapisi diyeceğimiz şekilde bir öğretmen yok üniversitelerde.

**BK: Peki sizce alan nasıl geliştirilebilir?**

**ŞEÇ:** Alanı geliştirmek için bir kere sertifika programlarının devam etmesi önemli ama denetlenebilir ve geliştirilebilir olması gerekir. İkincisi, lisansüstü derslerde veya lisans içerisinde ehil kişiler tarafından bu derslerin açılması gerekir. Üçüncüsü, yapılmış bilimsel makale ya da tez çalışmalarının yayını çok önemli. Bu şekilde gelişecektir alan.

**BK: Bu alanda çalışmak isteyen araştırmacılara neler tavsiye edersiniz?**

**ŞEÇ:** Bir kere her alanda olduğu gibi yani işini, aşkla ve şevkle yapmak; ilerlemek için o alanda bolca okumak ve araştırmak yegâne tavsiyemdir. Çünkü okudukça gerçekten çok farklı şeyler düşünmeye başlıyor insan. Hani şey diyor ya bazen, bu kitabı okuyorum ama ne işime yarayacak, kapattıktan sonra da yarısından çoğu gidiyor aklımdan ama aslında o doluyor doluyor, taşıyor. Diyelim çok fazla sayıda makale okudun, müzik terapisiyle ilgili veya çok fazla sayıda röportaj dinledin, belgesel izledin. Bir süre sonra beyin kendi kendine sorular üretmeye başlıyor. Hipotezler çıkıyor. Aslında bu böyle olabilir diye, o his gibi zannettiğimiz şey aslında fikirlerin havada uçuşması. Hani diyorlar ya kendi başına yürümeye başla, tek başına yürürken cevapları bulursun veya benim çok başıma gelen bir şey, şaka değil, yıllardır başıma gelir. Gece yarısı uyanırım ve takıldığım yeri, bulamadığım yeri, o dönme çalıştığım virajı mesela gece yarısı uyanıp dönerim. Ve bu oluyor işte, çok okuyup veya çok fazla dinleyince, konuyla ilgili kişilerle bir arada olunca o zaman bir süre sonra, o konunun içinde oluyorsun, hemhal derler ya eskiler, öyle oluyor. Bunu tavsiye ederim, bununla yaşa.

**BK: Son soru, sizce müzik gerçekten ruhun gıdası mı?**

**ŞEÇ:** Tabi ki öyle. Gıdası tabi ama insanın kendine ne yapmak istediğiyle alakalı bence. Gıdası mı olsun istiyor, zehri mi olsun istiyor, tamamen psikolojik bir şey. İnsan neyi arıyorsa onu bulabilir müzikte. Ben öyle düşünüyorum. Müzik öyle bir şey, o yüzden ruhun gıdası da olabilir zehri de olabilir.

# “Doğru değerlendirme iyileşmeye pozitif etki yapar”

İstanbul Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü tarafından Bursa Osmangazi ilçesinde görev yapan uzmanlara yönelik Bilişsel Davranışsal Temelli Görüşme Teknikleri konulu hizmet içi eğitim programı düzenlendi. 21 Aralık 2023 günü 6 saat olarak verilen eğitim Psikoloji Bölüm Başkan Yardımcısı ve Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Dr. Çağlar ERCEN tarafından gerçekleştirildi. Eğitime Bursa Osmangazi ilçesinde görev yapan 200’e yakın uzman katıldı.

İlk Görüşme, görüşmeye giriş, amaç ve hedef belirlenmesi, görüşmeyi sürdürme, seansı yapılandırma, seansı sonlandırma ve terapide destekleyici etkinliklerden oluşan eğitim içeriği sonunda eğitime katılan uzmanlar hem konu ile ilgili bilgilerini tazelediler hem de deneyimlerini paylaşma imkânı buldular.

Dr. Çağlar ERCEN tarafından ilk etapta bilişsel terapinin temel ilkeleri, geleneksel terapiler ile farklı yanları bilimsel dayanakları ile ele alındı. Her hastanın sorununun bilişsel terimlerle kavramsallaştırılması, terapötik ittifak, işbirliği, zamanlama ve planlama hakkında bilgi verilen bu bağlamdan sonra eğitim, danışanın koşulsuz kabulünün sağlanması ve danışanla işbirliğinin nasıl oluşturulacağı anlatılmasıyla ve terapide hedef belirlemenin önemi ile devam etti. Ercen tarafından terapi hedeflerinin somut, gerçekçi danışana özgü ve ulaşılabilir olması ve danışan tarafından belirlenmesi gerektiği özellikle vurgulandı. Yine bu noktada ayrıca terapistin taşınması ve ortaya koyması gereken özelliklerden de bahsedildi. Ercen; terapistin iyi bir dinleme becerisine sahip olması gerektiğini, empatik olmasının çok önemli olduğunu, zaman zaman özetlemeler yaparak danışana anlaşıldığı hissini iletmesi gerektiğini vurguladı. İlk görüşmenin amacının bir yandan danışanın sorununu

değerlendirmek, diğer yandan danışanla ilişkiyi başlatmak ve bunun sürmesine zemin hazırlamak, yani bir anlamda danışana ikinci görüşmeye gelme isteğini oluşturmak olduğu aktarıldı ve ilk görüşmede uzmanların kendilerini ve danışanları rahatlatmalarının en önemli konu olduğu yinelendi. Görüşmede iyi ilişki için önemli olanların empati, sahicilik, samimiyet, bir insan olarak hastaya iyi gözle bakmak olduğuna; bu asgari kurallara uyulduğunda bazı kişilik bozukluğu (antisosyal, narsistik, borderline kişilik bozukluğu) ve ağır patolojileri olan hastalar (paranoid psikoz, manik atak vb.) dışındaki hemen bütün danışanlarla olumlu ilişki kurmanın mümkün olduğuna dair değerlendirmeler yapıldı. Genel olarak Bilişsel Davranışsal Temelli Terapi seanslarında akışın duygu durum kontrolü, önceki seanslarla bağlantı kurma, ödev kontrolü, gündem belirleme, gündemdeki konuların ele alınması, ödev verilmesi, özetleme ve geri bildirim aşamalarından oluştuğu da bu esnada yine katılımcılar ile paylaşıldı.

İlk görüşmede iş birliği-güven ilişkisi kurmak, danışanın başvurusuna sebep olan belirtilerde bir miktar rahatlama sağlamak (hastanın güçlüklerini normalleştirme- umut aşılama yoluyla), bilişsel modeli tanıtmak, hastalığıyla ilgili bilgi vermek, hastanın terapiyle ilgili beklentilerini

öğrenmek ve gerekirse düzeltmek ve hastanın güçlüğüyle ilgili ek bilgi toplamak şeklinde bir çerçevede ilerlenmesinin sürece katkı yapacağı belirtildi. Doğru değerlendirmenin iyileşmeye pozitif etki yapacağını belirten Ercen; değerlendirme için tanı ve semptomlar, çocukluk deneyimlerinin ve diğer gelişimsel etkenlerin katkıları, durumsal ve kişilerarası sorunlar, biyolojik, genetik ve tıbbi etkenler, danışanın güçlü yönleri ve nitelikleri, otomatik düşünceler, duygular ve davranışlarının biçimi ve altta yatan şemaların incelenmesi gerektiğini hatırlattı. Bunun için de bilgi toplama ve organize etme, danışanın sorunun anlaşılması, sorunun öyküsünün elde edilmesi, danışanın genel olarak tanınması, yaşam öyküsünün öğrenilmesi, ruhsal değerlendirmenin yapılarak tanısının konması, nasıl yardımcı olunabileceğinin saptanması, işbirliği kurulması, pratik detayların (zaman, süre, ücret) ele alınması üzerinde duruldu. Değerlendirme yapılırken; hastalara zamanlarını nasıl geçirdiklerini sormanın, duygu durumlarındaki değişmelerin, aile, arkadaş ve iş yerindeki insanlarla etkileşim kurup kuramadıklarının; evde, işte ve başka yerde genellikle işlevselliğinin nasıl olduğunun, boş zamanlarını nasıl geçirdiklerinin, ne yapmadıkları ve neden aktif şekilde kaçındıklarının da mutlaka değerlendirilmesi gerektiğinin üzerinde ayrıca duruldu.





Her görüşme öncesinde gündem belirlemenin önemine de değinen Ercen; gündem belirlenirken yine danışana iş birliği yaparak hareket edilmesi gerektiğini söyledi. Her seansın başında danışana o gün hangi spesifik sorun üzerinde çalışmayı istediği sorularak gündem belirlenebileceği bunun için de; 'Her hafta 50 dakikamız var, sizin bu 50 dakika içinde olabildiğince fazla şey almanızı istiyorum. Bu nedenle görüşmelerden önce birkaç dakikanızı o gün hangi konuların sizin için önemli olduğunu ve hangi konuların ele alınmasını istediğinizi düşünmeye ayırmanızı istiyorum' şeklinde bir yaklaşımın uygun olabileceği aktarıldı.

Ercen, terapi içerisinde bazı tekniklerin iyileşme sürecine katkıda bulunacağını ifade etti. Bu teknikleri de Sorunu Küçük Parçalara Ayırma, Sorunu Çözmeye Engel İnançları Saptama, Olumsuz Otomatik Düşünceleri Saptama, Yönlendirilmiş Keşifle Anlamlara Ulaşma, İşe Yaramayan Düşünce ve İnançları Yeniden Yapılandırma, Aktivite Programlama, Gevşeme ve Aşamalı Yüzleştirme olarak açıkladı. Bu durumda otomatik düşünceleri belirlemenin de çok önemli olduğunu vurgulayan Ercen, buna yönelik teknikler ile bilgi verdi. "En son (veya en yakın zamanda) ne zaman böyle bir durum yaşadınız? Neler olmuştu anlatabilir misiniz? Ne zaman oldu? Nerede oldu? O sırada kimleydiniz? En son ne zaman toplum içinde sıkıntı çektiniz? O sırada etrafta neler vardı? Bu durum sizinle ilgili neyi anlatıyor? Sizin için anlamı ne? Nasıl biri olduğunuz anlamına geliyor? O durumda olabilecek en kötü şey ne? Zararı ne olabilir? İnsanların nasıl düşünmelerine yol açabilir? Bu diğer insanların nasıl olduğu anlamına gelir? Yapılmaması gereken ne?" gibi sorular ile bu düşünceler üzerinde çalışılabileceğini ayrıca onlara duyguyu vücutlarının neresinde ve nasıl hissettiklerinin sorulabileceği, problemleri durumun ayrıntılı bir açıklaması veya danışanda sıkıntı veren durumu danışandan görselleştirmesinin ya da danışandan rol oyunu ile canlandırmasının istenebileceği de aktarıldı.

Ercen, otomatik düşünceler üzerinde durduğu gibi bilişsel çarpıtmalar üzerinde de ayrıntılı bir değerlendirme yaptı. Genel olarak danışanların ortaya koyduğu bilişsel çarpıtmalar;

**Keyfi Çıkarsama:** Destekleyen bir kanıt olmadan veya tersine kanıtlar olmasına rağmen belli bir düşünceye varma,

**Seçici Soyutlama:** Olayı bağlamından kopartıp, belirgin özelliklerini ihmal edip tek detaya odaklanma ve durumu bu temelde kavramsallaştırma,

**Aşırı Genelleme:** Kısıtlı sayıda örnekleri temel alarak genel bir kural oluşturmak ve buna inanma,

**Büyütme ve Küçültme:** Durumların yorumlanmasına öznel ağırlıkların atfedilmesidir. Örneğin, olumlu olayların olumsuz olaylara kıyasla daha az önemli olduğunun düşünülmesi,

**İkili Düşünme (Hep ya da Hiç Biçiminde):** Yaşantıların iki uç bağlamdan biri şeklinde değerlendirilmesi, Kişiselleştirme: Bireyin kendisi ile ilgili olmayan bir durumu kendisi ile ilişkili görmesi ve sonuçlarından kendini sorumlu hissetmesi,

**Felaketleştirme:** Muhtemel diğer sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz yönde değerlendirme,

**Zorunluluk İfadeleri:** -meli, -malı düşünce yapısı olarak da ifade edilen bu düşünce biçiminde davranışların nasıl olması gerektiğine dair katı kurallar,

**Zihin Okuma:** İnsanların ve kendimizin zihninden geçen düşüncelerin okunabildiğine inanma,

**Duygudan Sonuca Ulaşma:** Aksi kanıtların varlığına rağmen bunları yok sayıp sadece öyle hissedildiği için bir şeyin doğruluğuna inanma,

**Etiketleme:** Gerçeği yansıtacak değerlendirmeler yerine kişinin kendisi ve diğerleri için etiketler yapıştırması ve durumu bu bağlamda değerlendirmesi şeklinde aktardı ve

bu durumlarda aslolanın danışana bu düşünceleri yakalaması ve bunların doğruluğunun sorgulanması bilgisinin de verilmesi gerektiğini iletti.

Danışanın otomatik düşüncelerine müdahale etmek ve düşünceleri yeniden yapılandırmak için Sokratik Sorgulama, Davranışsal Deneyimler, Bilişsel Süreklilik (Bütünlük), Düşünsel-Duygusal Rol Oynama, Diğerlerini Bir Referans Noktası Gibi Kullanma, Davranma/Eylemde Bulunma, 'Eğer Öyleyse' ('Mış Gibi' Yapma), Kendini Açma teknikleri hakkında bilgi de veren ERCEN bu konular ile ilgili örnek vakalar anlattı ve uygulamalar da yaptı. İmajinasyon ve Sinema Terapi Tekniği üzerinde ayrıca duran Ercen, imajinasyon aşamaları için; imajı sonuna kadar götürme, daha ileri bir zaman atlama, imajla başa çıkılabilir hale getirme, imajı değiştirme, imajın gerçeklik sınavını yapma, imajın tekrarlanması, başkalarını imaja koyma kendini imajdan uzaklaştırma şeklinde bilgi verdi. Problem çözümü aşamasında; sorunun belirlenmesi, çözüm yollarının düşünülmesi, bir çözümün seçilip uygulamaya konulması, seçilen çözümün işe yarayıp yaramadığının değerlendirilmesi, terapistin bu süreçte giderek pasifleşmesi, avantaj ve dezavantaj değerlendirmesi olduğunu belirten Ercen, bu konuda örnek uygulamalar ile katılımcıları da sürece dâhil etti.

Özellikle ara inanç ve temel inançlar sorgulanırken:

- 1- İnanıcı destekleyen ya da ona karşıt deliller nelerdir?
- 2- Olayın alternatif açıklamaları nelerdir?
- 3- Şayet olay yaşansaydı, olayın gerçek sonuçları neler olurdu?

Sorularının çok önemli olduğunu ve bu sorulara danışana beraber yanıt aramanın çözüme büyük katkı yapacağını ifade ettiği aşamadan sonra soru cevap kısmına geçildi. Bu esnada katılımcılar kendi deneyimlerini paylaşma ve sorularını sorma imkânı da buldular.

Eğitim, Klinik Psikolog Dr. Çağlar ERCEN'in film ve kitap önerileri ile sona erdi.





## *“Z Kuşağı bireyleri pek çok işi aynı anda yapabiliyor”*

İstanbul Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü tarafından İzmir Buca ilçesi ve Muğla ilinde görev yapan uzmanlara yönelik Z Kuşağı ve Kuşaklar Arası İletişim ve Pozitif Disiplin konulu hizmet içi eğitim programı düzenlendi. 4 Mart 2024 günü İzmir ve 5 Mart 2024 Muğla ilinde gerçekleştirilen eğitimler Psikoloji Bölüm Başkan Yardımcısı ve Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Dr. Çağlar ERCEN tarafından gerçekleştirildi. Eğitimlere İzmir ve Muğla’da görev yapan 300’e yakın uzman katıldı.

Z kuşağı, gelişim özellikleri, pozitif disiplin ve kuşaklar arasında iletişimden oluşan eğitim içeriği sonunda eğitime katılan uzmanlar hem konu ile ilgili bilgilerini tazelediler hem de deneyimlerini paylaşma imkânı buldular. İstanbul Arel Üniversitesi ve akademisyenlerin bir araya geldiği aktivitede geçmişten günümüze kuşak çatışmaları ve bu çatışmalar doğrultusunda ortaya çıkan problemlerin ele alındığı eğitimde, ilk etapta kuşak olarak adlandırılan dönemler ve gelişimsel özellikleri hakkında bilgi verildi.

Bu doğrultuda ilk olarak X Kuşağı aktarıldı. Yapılan değerlendirmeye göre X Kuşağı’nın değişkenlik göstermekle birlikte 1960 ve 1980’li yıllar arasında doğan nesle ait

bir tanımlama olduğu ifade edildi. Bu dönemin çeşitli toplumsal hareketlerdeki (medeni haklar, feminizm) değişiklikler, televizyonun (çoklu setler) ortaya çıkması, bilgisayarlı oyunlar ve daha fazla teknolojiye erişim ile karakterize edildiği vurgulandı. Bu kuşakta yer alan insanların genellikle işleri kendi yöntemleriyle yapmayı tercih ettikleri ve gereksiz olduğunu düşündükleri tüm kuralları bir kenara bırakmayı tercih etme yöneliminde oldukları anlatıldı. İş yaşantısında da şüphecilik, formaliteye uymama, özerklik, teşvik, başarılı olma, pozitif katkı sağlama, güçlüklerle mücadele etme, dürüstlük, alçak gönüllü olma, güven inşa etmenin X Kuşağı’nın temel değerleri arasında olduğu belirtildi ayrıca bu kuşağa mensup bireylerin; bi-

reysel, özgüvenli, özgür, yaşamlarını etkileyebilecek konularla karşılaştıklarında taleplerini ileten, global farkındalık sahibi, müteşebbis, hırslı ve yeni yetenekler geliştirmek için hevesli, adaptasyon kabiliyeti yüksek, pragmatik, tedbirli, bireyler olarak tanımlandığı aktarıldı. Teknolojinin yeni gelişmeye başladığı bir dünyaya doğan X Kuşağı üyelerinin kendilerinden önceki nesillere göre daha şanslı, ancak kendilerinden sonraki nesillere göre daha az bilgiye sahip oldukları da özellikle hatırlatıldı.

Y Kuşağı için ise bu terimin ilk olarak Ağustos 1993’te, o zamanın ergen gençlerini önceki X Kuşağı’ndan farklı olarak tanımlamak için ortaya çıktığı ve İngilizce WHY

kelimesinden gelen bu Y harfi ile sürekli sorguladıklarından kaynaklı özdeşleştirildikleri için bu şekilde anıldıkları ifade edildi. Bu kuşağa "Dijital Göçmeler" de denildiği ve bu kuşağı temsil edenlerin çoğunlukla bağımsız, kendine güvenen, işbirlikçi ve bencil olduğu ortaya kondu. Bu kuşağın genel olarak teknoloji, bilgisayar, cep telefonu ve internet ile birlikte büyüdüğü o yüzden teknolojiyi takip eden, iyi kullanan bir yapıya sahip oldukları değerlendirildi.

21.yüzyılın yönetici, çalışan ve üreten kesimini oluşturacak olan Z Kuşağı'nın günümüzün çocuk ve gençleri arasında yer aldığı bilgisi yine aynı etkinlikte verildi. 2000 ve sonrası doğumlu olan, dijital teknolojinin içine doğan bu neslin, aynı zamanda "Kristal Nesil" olarak adlandırıldığı ve internetin olmadığı bir dönemi hiç yaşamadığı, internet ve interaktif cihazlar ve akıllı telefonlarıyla her yerden sanal dünyaya bağlandıkları birbirleriyle telefonda konuşmak yerine sosyal medyadan emojilerle iletişim kurdukları değerlendirildi. Z Kuşağı bireyleri için 'Pek çok işi aynı anda yapabilen, özgüvenlerinin yüksek, sonuç odaklı, yenilikçi, teknolojiye bağımlı, bireyselliklerine ve özgürlüklerine düşkün, edilgenliği kabul etmeyen, imajlarına önem veren, tüketici, sabırsız, marka sadakatleri düşük, yaratıcı, kendilerini iyi ifade eden ve tercihlerini açıkça ortaya koyan, mahremiyet duyguları zayıf' denilebileceği ifade edildi. Bu kuşak çocuklarının eğitime erken başladıkları ve eğitim süreçlerinin diğer kuşaklara göre oldukça uzun olduğu, en fazla yatırım yapılan kuşak oldukları, geleneksel eğitim yöntemlerinin, bu yeni kuşağa uygun olmadığı, bu kuşağın yaratıcılığı izin veren aktivitelerden hoşlandıkları belirtildi. Z Kuşağı'nın neredeyse tamamının aktif sosyal medya kullanıcısı ve her ne kadar savurgan gözükseler de para harcamak yerine biriktirmeyi tercih ettikleri, kampanyaları yakından takip ettikleri, fırsat sitelerinin en aktif kullanıcıları durumunda bu kuşak fertlerinin olduğu, internette satışta olan her ürüne satın alınabilir gözüyle baktıkları ve yapılan bir araştırmaya göre de dijital dünyanın içine doğan ve dijital ortamlarda büyüyen Z Kuşağı %97 oranı ile en çok YouTube'da varlık gösterdiği ve bunun sonucu olarak da dijital dünyanın Z neslinin davranış biçimleri üzerinde etkili olduğu değerlendirildi.

Kuşakların farklı zaman dilimlerinde yaşamaları, yetişme sürecinde farklı etkenlerin etkisinde kalmaları, farklı değerlere önem vermeleri gibi hususların kuşaklar arasındaki farklılıkları meydana getirdiği üzerinde duruldu. Bu durumun aynı zamanda toplumsal değişimin yaşanması sürecinde kuşak çatışmasının etkisinin olmasını beraberinde getirdiğinden de bahsedildi. Kuşaklar arasındaki beklentilerin birbirinden farklı olması, toplumsal değişimde kuşak çatışmasının varlığının altında yatan nedenlerden bir tanesi olduğu ve özellikle iş hayatında farklı kuşakların yoğun olması, bu alandaki yönetim sorunlarını tetiklediği aktarıldı.

Her bir toplumun kendisine özgü kabulleri ve kuralları bulunmaktadır. Bu durum kuşaklar için de geçerlidir ve kuşakların kendilerine özgü değerleri vardır. Böyle bir durumda kuşakların birbirleriyle ve farklı kuşaklarla olan etkileşimlerinde çatışmaların meydana gelmesi kaçınılmazdır. Kuşaklar, toplumsal ve siyasi olayların etkisinde kalmaktadır. Bu nedenle kuşakların farklı özelliklere sahip olmaları kaçınılmazdır ve kuşak çatışmasının varlığı bu husus ile yakından ilişkilidir. Kuşak çatışması hakkındaki incelemede kuşak tanımı, kuşakların özellikleri, kuşaklar arasındaki farklılıklar, kuşak çatışması tanımı, kuşak çatışmasının temel unsurları, kuşak çatışmasının nedenleri, kuşak çatışmasını etkileyen faktörler, kuşak çatışmasının sonuçları ve kuşak çatışmasının önlenmesi konularına ilişkin açıklamalar getirilmektedir. Herhangi

bir dijital kullanım sınırlandırmasında ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve tutarlı olması oldukça önemlidir. Aksi takdirde çocuğun davranışında tutarlılık ve devamlılık gözlemlenmesi zorlaşır.

"Kuşak; aşağı yukarı aynı yıllarda doğmuş olup aynı çağın koşullarını, dolayısıyla birbirine benzer sıkıntıları, yazgıları yaşamış, benzer ödevlerle yükümlü olmuş kişiler topluluğudur. Kuşakla ilgili bu tanımda aynı dönemde doğma, benzer koşulların etkisinde kalma gibi unsurlar öne çıkarılmıştır.

Aynı zaman aralıklarında dünyaya gelen ve yaşam seyirleri birbirine benzeyen bireylerin oluşturduğu kuşak kavramı; sosyal, politik, tarihi, ekonomik gelişmelerin etkisi altındadır ancak kuşak kavramı genellikle doğum aralığı açısından ele alınmaktadır. En yalın anlamıyla kuşak çatışması, kuşakların anlaşmazlık yaşamaları olarak ifade edilmektedir. Büyüme koşulları ve sahip olunan değerlerin farklı olması sebebiyle kuşaklar arasında anlaşmazlıklar, dolayısıyla da kuşak çatışmasının varlığı kaçınılmaz bir durumdur. Kuşaklararası çatışmalar; iki veya daha fazla kuşak arasında duygu, çıkar ve amaç ayrılıklarından dolayı görülen anlaşmazlıklar, karşıtlıklar ve uzlaşmazlıklar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kuşak çatışması kavramı iki ya da ikiden fazla kuşak arasındaki farklı fikirler, anlaşmazlıklar, görüş birliğine varılamayan konular şeklinde bir içeriğe sahiptir.

Kültürel zenginlikler, farklı yaklaşımlar, sosyal değerler, olayların farklı şekilde algılanması gibi hususların her birisi kuşak çatışması kapsamında değerlendirmeye alınmaktadır. Çatışmanın hayatın olağan durumlarından birisi olduğu ve farklı kuşaklar ortaya çıktıkça bu çatışmanın devam edeceği yapılan tanımlar aracılığıyla anlaşılmaktadır.

İdeolojik farklılıklar, fikir çatışmaları, siyasi görüş farklılıkları gibi konular kuşak çatışması kapsamında değerlendirilmektedir. Kuşak çatışması ile ilgili tanım yapılması yerine bu yönde bilgilerin verilmesi kavramın içeriğinin anlaşılmasına daha fazla katkıda bulunmaktadır. Çünkü kuşak çatışmasının üzerinde anlaşılan net bir tanımdan bahsedilmesi mümkün görünmemektedir. İletişim tarzı, kuşak çatışmasının temel nedenlerinden birisidir. Çünkü kuşakların iletişim biçimleri birbirinden önemli ölçüde ayrılmaktadır. Günlük konuşmada kullanılan tabirler başta olmak üzere iletişimin farklılaşması, kuşakların aralarında çatışmalar olmasını beraberinde getirmektedir. Örneğin X Kuşağı'nın gündelik hayatta kullandığı kelimelerin Y Kuşağı'na oranla büyük farklılıklar içermesi söz konusudur ve bu iletişim farklılığı kuşak çatışmasını tetikleyen bir neden konumunda görünmektedir.



## Kuşak çatışmasını etkileyen başlıca faktörler

- Teknolojik gelişme ve bunun neticesinde yaşananların kuşakların davranışlarını farklılaştırması,
- Kuşakların tüketim alışkanlıklarının farklı olması,
- Kitle iletişim araçları, internet örneklerde olduğu gibi sahip olunan olanakların farklı olması,
- Popüler kültür,
- Medya ve sosyal medya,
- Ailenin yapısı,
- Bireylerin aile içindeki rolleri,
- Eğitim sistemi,
- Bilgi-birikim seviyesi,
- Yapılan iş,
- İş dolayısıyla karşılaşılan süreçlerin farklılaşması,
- Toplumdaki değerler konusundaki farklılıklara dayalı olarak ortaya çıkan tartışmalar şeklindedir. Kuşak çatışmasının önlenmesi için gerekenlerin başında farklılıklara karşı anlayış gelmektedir. Kuşakların kendi içlerinde farklılaşan algı düzeyleri ve inançları vardır (Aka, 2018, s. 119).

Bu nedenle kuşak çatışmasının önüne geçebilmek için öncelikle tüm kuşaklardan insanların farklılıklara karşı olumlu bir anlayışa sahip olmaları beklentisi bulunmaktadır.

- Yaşlı bireylerin üstün olduğu görüşüne sahip olmak,
- Gençlere daha fazla sorumluluk vermek,
- Eğitim konusundaki temel farklılıkları ortadan kaldırmaya çaba göstermek,
- Kuşakların birbirleri ile iletişimlerini geliştirmeye yönelik girişimlerde bulunmak,
- Akran kültürü meydana getirmek,
- Ortak değerler oluşturmak,
- Empati eğitimi uygulamak,
- Referans gruplarının farklılığını dikkate almak şeklindedir.