HEGEM VAKFI
SOSYAL ARABULUCULUK AKADEMİSİ

5

MÜZAKERENİN SOSYAL PSİKOLOJİSİ



DAVRANIŞIN DİNAMİĞİ

Doç. Dr. Gül Sultan ÖZEREN

MÜZAKERENİN SOSYAL PSİKOLOJİSİ

"Davranışın Dinamiği"

Doç. Dr. Gül Sultan ÖZEREN

HEGEM Yayınları
Adem SOLAK Kütüphanesi
Bilimsel ve Eğitsel Eserler Dizisi

MÜZAKERİNİN SOSYAL PSİKOLOJİSİ
Yazar: Gül Sultan ÖZEREN

2025 Aralık ANKARA

İSBN: 978-975-2489-25-7

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ YERİNE V

GİRİŞ 1

1. BÖLÜM
MÜZAKARENİN BİLİMİ VE SANATI 7

2. BÖLÜM
DAVRANIŞ 15

3. BÖLÜM
ALGI VE ALGININ BİLEŞENLERİ 19

4. BÖLÜM
GÜDÜLENME (MOTİVASYON) 27

5. BÖLÜM
DUYGU VE DUYGU DÜZENLEME 45

KAYNAKLAR 81

ÖNSÖZ YERİNE

İlişkiler zordur, çünkü insan olmak zordur. İlişkilerin nasıl yaşandığı sorusu, hayatın nasıl yaşandığı sorusundan hiç de farklı değildir.

(J. Welwood)

Karl Jaspers, felsefeyi; "Felsefe; doğrunun her anlamıyla sevgiye dayanan bir mücadelesini vermek, bu yolda insanlar arası iletişime cesaret edebilmektir" biçiminde tanımlar. Felsefenin amacını da; "Sonuç olarak felsefenin gayesi; her şeyden önce bütün gayelerin toplandığı kişiler arası ilişkiler ve iletişimde, yani varlığın bilinmesi, sevginin aydınlatılması, huzura/güvenliği ulaşılması ve buna göre davranılması olarak tanımlanabilir" şeklinde ifade eder.

İnsan hakkı, öncelikle şiddetsiz yaşama hakkıdır. Şiddetin olduğu bir yerde insanca yaşamanın sayısız zorlukları vardır. Şiddet, öncelikle sosyolojik, sosyal psikolojik ve felsefi bir olgudur. Onu tek bir türe, dahası son bir olaya indirgediğiniz zaman kavram kargaşasına düşer, dahası bilgi kirliliği içinde bireysel ve toplumsal yanılmalara yol açarsınız.

İnsan hakları, demokrasi kültürü, şiddetle mücadele ve sosyal arabuluculuk kavramları iç içe anlamlar taşır. Bu üç alanı birbirinden kesin çizgilerle ayıramazsınız. Sosyal arabuluculuk böyle bir kesişmenin birlikte yaşama kültürünü güçlendirici temel argümanı, sosyal hizmet modelidir. Bütün Batılı toplumlarda barış kültürünü güçlendirme projeleri öncelikli olarak sosyal arabuluculuk kültürü üzerinden kurgulanmıştır. Sanayi çağı bütün dünyada aynı zamanda hızı şehirleşme olgusunu doğurmuştur. Buna göçleri, dahası zorunlu göçleri de eklediğimizde yerleşim yerlerinin giderek daha farklı kültürlere sahip insan guruplarının bir arada yaşamaya başladığı bir dünyada olduğumuzu fark etmek zor değildir.

Farklı toplulukların aynı mekanları paylaşmasının bütün ülkelerde kaçınılmaz olarak uyum sorunlarını doğurduğunu derinden hissettiğimiz bir çağda yaşamaktayız. Sosyolojik bir gerçekliktir ki bu durum, kişilerle grup, grupla diğer gruplar arasında anlaşmazlıkların, çatışmaların ortaya çıkmasına yol açar; açmaktadır da.

HEGEM Vakfı bilim ekiplerince 27 ilde yürütülen "İller Düzeyinde Sosyal Risk Haritaları" çalışmalarında yüz yüze anket uygulaması yoluyla 120 bin lise öğrencisine ve ceza infaz kurumlarında bulunan 12 bin gence ulaşıldı. Bu büyük çalışmanın "anlaşmazlık çözümü" ile ilgili birkaç sorunun tablo ve analizlerini burada paylaşmak anlamlı olacaktır. (Solak, 2018. Gençlik ve Şiddet)

Anne ve babanız anlaşmazlıklarını DAHA ÇOK nasıl çözüyorlar?						
	LİSE GENÇ (% ORAN)			**CİK GENÇ** (% ORAN)		
	Erkek	**Kız**	**TOPLAM**	**Erkek**	**Kadın**	**TOPLAM**
SORUN ÇÖZME BİÇİMİ	%	%	%	%	%	%
Birbirine küserek	10	16	**13**	15	19	**17**
Münakaşa yoluyla	24	34	**28**	35	43	**39**
Fiziksel şiddetle	6	16	**12**	20	24	**17**
Karşılıklı konuşarak	60	34	**47**	30	24	**27**

(VARSA) Kardeşlerinizle anlaşmazlıklarınızı DAHA ÇOK nasıl çözüyorsunuz?						
	LİSE GENÇ (% ORAN)			**CİK GENÇ** (% ORAN)		
	Erkek	**Kız**	**TOPLAM**	**Erkek**	**Kadın**	**TOPLAM**
SORUN ÇÖZME BİÇİMİ	%	%	%	%	%	%
Birbirine küserek	9	13	**11**	12	14	**13**
Münakaşası yaparak	30	42	**36**	33	41	**37**
Fiziksel şiddetle	22	18	**20**	33	25	**29**
Karşılıklı konuşarak	39	27	**33**	22	20	**21**

Liseye devam eden gençlerden sadece %47'si anne babalarının anlaşmazlıklarını çatışmaya dönüştürmeden karşılıklı konuşarak çözdüklerini beyan etmişlerdir. Bu oran kardeşler arasında ise %33'tür. Yani evlerimizin yaklaşık yarısında anne babalar anlaşmazlık yaşadıklarında sorunlarını çözme yolu olarak bir şekilde şiddet yolunu seçmektedir. Yine evlerimizin üçte ikisinde kardeşler aralarında ortaya çıkan anlaşmazlık durumlarında, sorunlarını çözme yolu olarak yine bir şekilde şiddet yolunu seçmektedirler.

Suça karışan gençlerde ailede ilişkileri idare etme durumu daha trajiktir. Ceza infaz kurumlarında yürüttüğümüz çalışmalarda, ankete katılan kadınların ancak %25'i ve erkeklerin %37'si anne babalarının sorunlarını konuşarak halletme yoluna gittiğini beyan etmişlerdir. Suça karışan gençlerin aile ilişki becerilerinin sıkıntılı olduğu, bu durumun da gençlerin tutum ve davranışlarına yansıdığı düşünülebilir.

Tabloya göre, kardeşler arasında doğan anlaşmazlıklarda izlenen yol, anne babalardan daha negatif bir görüntü vermektedir. Liseye devam eden kızların %27'si ve erkeklerin % 39'u kardeşiyle anlaşmazlığa düştüklerinde yaşadıkları sorunu karşılıklı konuşarak hallettiklerini ifade etmiştir.

Suça karışan gençlerin, kardeşleriyle düştükleri anlaşmazlıkları yapıcı yolla çözme yolunu seçme oranları sadece %21'dir. İnsan ilişki ve iletişim becerileri kişiliğin bir boyutu olarak öncelikle ailede kazanıldığına göre, bu yönden sorunlu ailede büyüyen çocuklar ilerideki hayatları açısından şanssızdırlar.

Oysa, anlaşmazlıklar birlikte yaşamanın doğasında vardır. Önemli olan gündelik yaşantıda kaçınılmaz olan anlaşmazlıklarımızı nasıl idare ettiğimizdir. Bu hususta toplum kültürümüzün pek de olumlu öğeler içirmediği ortadadır.

Neden ev içi şiddet böylesine yaygındır?

Bu konuda, birkaç etken kümesinden söz edilebilir. Bunlardan birisi, aile yaşamının ayırt edici özelliği olan duygusal yoğunluk ile kişisel yakınlık arasındaki birleşimdir. Aile bağları olağan olarak çoğunlukla, sevgi ile nefret karışımı olan güçlü duygularla doludur. Ev ortamında ortaya çıkan tartışmalar, başka toplumsal bağlamlarda aynı biçimde duyumsanmayacak karşıtlıkları açığa çıkarabilir. Yalnızca önemsiz bir olay gibi görülebilecek bir durum, eşler ya da anne babalar ile çocuklar arasındaki büyük çaplı düşmanlıkları başlatabilir. Başka kadınların zıpırlıklarına hoşgörülü olan bir adam, eşi bir davette çok fazla konuştuğunda ya da kendisinin sır olarak tutmak istediği özel şeyleri ortaya döktüğünde buna çok öfkelenebilir (Giddens, 2000:174).

Hiç kimse kişiliğinin korkularla belirlendiğini ve yetersizliğini maskelemek için sürekli olarak dış düşmanlar aramaya yönelik olduğunu kavramak istemez. Cinsler mücadelesi de, başkalarına yöneltilen bu tür çarpık ve asılsız bir öfkenin ifadesidir. Huzursuzluğumuzun asıl nedenini, yetersizlik, çaresizlik, acı, umutsuzluk ve korku duygularımızı saldırganlığımızın nedeni olarak

kabul etmek yerine, bunu kadın ile erkek arasındaki farazi rekabete yansıtırız. Burada işi nefsi müdafaa tarafına çekerek, bu kez de kendimizi karşı cinsin hakimiyetine karşı savunan bir rolde buluruz. Erkekler, bu cinsler mücadelesini, yaşam, acı ve endişe karşısındaki korkularını örtmek için kullanırlar. Kadınlar ve erkekler, kendileri için gerçekten yıkıcı olana karşı birlikte mücadele etmek yerine birbirleriyle mücadele etmeyi yeğliyorlar (Gruen, 2008:55).

Felsefenin, sanatın, sporun gerçek amacının, insanlar arası ilişkilerin güçlenmesini sağlamak olduğunu açıkça ya da dolaylı olarak ifade edenlerin sayısı oldukça fazladır. İnsan sosyal bir varlık olduğu gerçeği bizi insan ilişkilerinin değişmez önemine götürür. İlişki becerileri, empati, yardımseverlik, etkin dinleme ve anlama, duygu ve düşüncelerini açık seçik ve anlaşılır şekilde aktarma vb boyutlar sosyal hayatın, birlikte yaşamanın en sağlam temellerini oluştururlar.

Erken çocukluk döneminde aile içi travmalar yaşanmışsa kişi yetişkinlikte terörize edilmiş bir çocukla yoluna devam eder. Bu durumda sevgi ve nefret uzlaşmasız bir şekilde yan yanadır; sevgi nefretin içindedir. Uluslar ve halkların, eğer toplumsallaşma süreçleri bağımsız bir gelişime değil de uyum göstermeye dayanıyorsa, vicdanlarının kaybının yasını tutamayacaklardır (Gruen, 2008:202).

Bir şairin yalnızca tek bir politik görevi vardır; o da dilini yozlaşmaya karşı korumaktır. Bu sorun günümüzde daha da ciddidir; dil çok çabuk bozuluyor. Dil bozulduğunda insanlar duygularına olan inançlarını yitiriyor, bu da şiddete yol açıyor. Bir çağ derin dönüşüm sancıları içindeyse, bütünlüğü ilk bozulacak olan dildir. Bu durum ise doğrudan şiddetin artmasına yol açar. Billy Budd, gemi zabitini yumruğuyla öldürdükten sonra mahkemede şöyle haykırmıştı; "Kendimi ifade edebilmiş olsaydım, ona vurmazdım... Yalnızca yumruğumla konuşabiliyorum." Kendini (ağır kekemeliği yüzünden) ifade edemeyen Billy, meramını ancak fiziksel dışavurumla ifade edebiliyordu.

Şiddet ve iletişim söz konusu olduğunda, birinin olduğu yerde diğeri olmaz. Basitçe ifade edecek olursak, düşmanınız olduğu müddetçe birisiyle konuşamazsınız; eğer onunla konuşabiliyorsanız, artık düşmanınız değildir. Süreç karşılıklıdır. İnsanlar arasındaki bağ yok olduğunda -yani iletişim imkanları ortadan kalktığında- saldırganlık ve şiddet meydana gelir (May, 2013:70).

Aynı ailenin çocukları aynı gelişme yollarını izlemez. Benzeşmekten çok ayrılırlar. Sulloway'ın (1999) savunduğu varsayım özetle böyledir. Bu hipotez, farklılığın aile bünyesinde oluştuğu düşüncesini güçlendirmektedir. Aktarım süreçleri ebeveynler tarafından harekete geçiriliyorsa da, gençlerin kardeşleri arasındaki deneyimi, çocuğun doğum sırasına bağlı olarak alınan mirasa tümüyle farklı bir yan anlam vermektedir. Aile içinde çocuklar, ebeveynlerinin kendilerine yaptığı yatırımı optimize etme eğilimindedirler. Gerçekten de ebeveynin ilgisinden en iyi şekilde yararlanabilmek için kardeşler arasında bir rekabet gelişir. Bununla birlikte, bu rekabeti yönetmek ve azaltmak için çocuklar, kendilerine, içinde her birinin kendine özgü stratejiler izlediği "aile içi nişler" oluşturur. Bu aile içi nişler, çocuğun ebeveynleri ve kardeşleri karşısında aldığı duruşa bağlı olarak oluşmaktadır. Büyük çocuğun aile içi nişi, ilk sırada olmaktır. Bu tabloda, büyük çocuk sırasına bağlı olarak daha baskın ve savunmacıdır. Temel kaygısı, öncelikli konumunu korumaktır. Buna karşılık, en küçük çocuklar, ayırt edilebilmek için büyük kardeş ya da kardeşlerle daha şiddetli bir şekilde mücadele etmek eğilimindedirler. Kendilerine, diğer kardeşlerininkinden farklı bir aile içi niş yaratmak için de yaratıcılıklarını kanıtlamaya gereksinim duyarlar. Büyük kardeşin açık baskınlığı küçükleri, ilgilerini kendilerine çevirmek için ebeveynleriyle daha sık çatışmaya itmektedir. Bu süreç, en küçük çocukları daha asi kılarken, büyüklerin egemen rolde olacağı bir dizi stratejilerdir. Böylece aynı aileden gelen çocuklardan çok, ailesinde aynı kardeş sırasında bulunan çocuklar arasında eylem stratejilerinde daha fazla benzerlik olacaktır (Lahaye, 2011:54).

Geçmişte okul arkadaşlarınızla, anlaşmazlıklarınızı DAHA ÇOK nasıl çözüyordunuz?						
	LİSE GENÇ (% ORAN)			**CİK GENÇ** (% ORAN)		
	Erkek	**Kız**	**TOPLAM**	**Erkek**	**Kadın**	**TOPLAM**
SORUN ÇÖZME BİÇİMİ	%	%	%	%	%	%
Birbirine küserek	14	24	19	10	18	**14**
Münakaşa yaparak	31	35	33	30	36	**33**
Fiziksel şiddetle	26	10	18	46	30	**38**
Karşılıklı konuşarak	29	31	30	14	16	**15**

Anket verileri, her iki kategorideki gençlerin anlaşmazlıklarını çözme becerileri yönünden sıkıntılı bir tablo sunmaktadır. Liseye devam eden gençlerin üçte bire yakını anlaşmazlıklarını karşılıklı konuşarak, yani barışçıl bir yolu izleyerek halletmeyi seçerken, geri kalan büyük yüzde ise, anlaşmazlık yaşadıklarında karşılarındakine şiddet sergilemeyi yeğlemiştir. Bu olumsuzluk suça karışan gençlerle ilgili daha da fazladır. Suça karışan beş gençten sadece birisi arkadaşlarıyla anlaşmazlığa düştüğünde, sorununu karşılıklı konuşarak halletmeyi yeğlemektedir.

Okullardaki davranışsal sapmalar üzerinde çalışan uzmanlar arasında, son 20 yılda öğrencilerin davranış sorunlarının ciddiyetinde ve yaygınlığında müthiş bir artış olduğuna ilişkin güçlü bir görüş beraberliği vardır. Bireylere ve sınıftaki gruplara düzenlenen stratejilere ilaveten, okul çapında uygun davranış yönetimi planı olmadan bu tür olaylar iyi bir şekilde yönetilemez ya da azaltılamaz (Lave vd, 2009; Liaupsin, Jolivette & Scott, 2004; Martella, Nelson & Marchand-Martella, 2003). Günümüzde bir çok okulda, özellikle ortaokullarda öğrenciler, arkadaşlarının saldırgan davranışlarından etkilenmektedirler. Barış ve çatışma çözme becerilerinin öğretilmesinin şiddeti azaltmada etkili bir strateji olduğu öne sürülmektedir. Belki de bu tür öğretim daha güvenli, daha az şiddet barındıran okulların oluşmasına katkıda bulunabilir (Kauffman, 2015:224).

Birçok şiddet önleme programının önemli bir öğesi, genellikle akran arabuluculuğunun bazı biçimlerini kullanarak başarılan çatışma çözmedir. Akran arabuluculuğunun değerini destekleyen mantık, öğrencilerin politika oluşturma ve toplum inşa etmede katılımcı olarak yer almaları gerektiği inancından doğmuştur (Garibaldi; Blanchard & Brooks, 1996; Lantieri, 1998; Lovell & Richardson, 2001; Speaker & Peterson, 2000; Vail, 1995).

Akran arabulucusunun görevi, tartışmalı bir konuda her iki tarafa sivil ve şiddet içermeyen bir atmosferde adil ve tarafsız hakemlik sağlamaktır. Bir öğrenciye yetki veren arabuluculuğun yararı, arabuluculuk kurallarına uyması şartıyla, disipline gitme korkusu olmadan sorun/anlaşmazlık yaşayan iki tarafın açık ve istekli olarak bir araya gelmesine olanak sağlamasıdır. Potansiyel olarak şiddetli öğrenci anlaşmazlıklarının giderilmesinde bu uygulamanın başarı oranı oldukça yüksektir.

Araştırmalarda, okul şiddetinin temel sebepleri olarak belirtilen etkenler arasında, aile yapısındaki zayıflama, aile içi şiddet ve uyuşturucu kullanımı

özellikle vurgulanmaktadır (Poland, 1994; Speaker & Peterson, 2000). Böylece eğer aile okula genellenecek şiddetin bir hızlandırıcısı ise, herhangi bir önleme programında ailenin yer alması akıllıca görünmektedir. Dahası okullar, sağlık ve psiko-sosyal danışmanlık gibi temel aile hizmetleri için bir kurum olarak rol oynamanın yanında, ailelere okul sonrası etkinliklerde olduğu kadar eğitim anında da yer alma fırsatı sağlanmalıdır. Şiddet önleme plan ve projeleri toplum genelini ama özellikle aileleri, okul yöneticilerini, öğretmenleri ve öğrencileri bir arada içerdiğinde en etkili olur (Austin, 2015:339).

Demokratik bir düzen arabuluculuk, müzakere ve gerekli yerlerde uzlaşmalara varılması için kurumsal düzenlemeler sunar. Açık bir tartışmanın sürdürülmesinin kendisi bir demokratik eğitim vasıtasıdır. Diğerleriyle tartışma ve müzakere daha bilinçli bir yurttaşlığın ortaya çıkmasına yol açabilir (Giddens, 2010:172).

Aşırı öfke ve saldırganlık duyguları yaşar mısınız?						
	LİSE GENÇ (% ORAN)			**CİK GENÇ** (% ORAN)		
SEÇENEKLER	**Erkek**	**Kız**	**TOPLAM**	**Erkek**	**Kadın**	**TOPLAM**
HAYIR	20	14	**17**	18	12	**15**
EVET	80	86	**83**	82	88	**85**
DUYGU SIKLIĞI	%	%	**%**	%	%	%
Haftada birkaç kez	38	38	**38**	45	43	**44**
Ayda birkaç kez	36	36	**36**	33	29	**31**
Yılda birkaç kez	26	26	**26**	22	28	**25**

Ankete katılan gençlerin ortalama %84'ü kızgın ve öfkeli. Şiddet yönünden, sınırlarda yaşayan bir gençlikle mi karşı karşıyayız? Tablo bize gösteriyor ki, bu soruya "hayır" demek çok zor; dahası imkansız. Haftada birkaç kez kızgınlık/öfke duyguları yaşayanların oranı bütün gençler içinde ortalama %38'dir. Aileyi, eğitim kurumlarını, çocuklarla, gençlerle ve ailelerle ilgili görevi bulunan tüm kurum ve kuruluşları yeniden sorgulamalıyız.

Suçluluk bilincinin nedeni, anne babamızın sevgisizliğine bir açıklama bulabilmek için, onların yetersiz sevgisinin suçunu üstlenmemizdedir.

Peki, ya suçlular ne hisseder? Bir dazlak; "Dövemezsem geberirim", Bir katil; "Bir can aldım, çünkü bir cana ihtiyacım vardı" diyor. Ve bu tür suçluları incelendiğinizde, travmatik hayat hikayelerine tanık oluyorsunuz.

İnsan kendi acısını, başa çıkması olanaksız olduğu için yaşamından tamamen çıkartırsa, o zaman başkalarının yaşamını elinde tutma duygusu, bu iç boşluğunu dolduracak bir ikame olur. Böylece şiddet yaşamın amacı haline gelir, canlılık duygusu yaratan bir şey haline gelir. İçlerindeki her türlü duyguyu yitirmiş olan insanlar, ancak canlı bir şeyi ele geçirip parçaladıklarında kendilerini duyumsayabilirler. Bir başka yaşamı dize getirip söndürdüklerinde yaşama hakim olduklarına inanırlar (Gruen, 2008:90).

Hitler veya benzeri tarafından kışkırtılarak başka insanlara işkence eden veya katliam yapan insanların dehşet verici çoklukta olması, uygarlığımızda çocukların anne babalarıyla yaşadıkları en erken ilişkilerde aldıkları duygu tahribatının ölçüsünü yansıtıyor. Aynı zamanda ürkütücü ölçüde yüksek olan kimlik yitimine de ayna tutuyor. Bu kimlik yitimi, bir yandan kurbanla suçluyu karıştırmamızla, diğer yandan cezalandırmada ısrar etmemizle kol kola yürüyor. Eğer kimliğimizi geliştirmede olanaklarımız kısıtlanırsa, kendimize yöneltiğimiz nefret de büyük oluyor. Böylece şiddeti azaltmak için uygun bir ölçüde karşı şiddet kullanma eğilimi ortaya çıkıyor. Şiddet hiçbir zaman, ceza ve karşı şiddetle engellenememiş olmasına rağmen bu görüş her yerde destekleniyor. İnsan olmaya dair soruyu, ancak şiddeti haklı çıkartmak anlamında yanıtlanabilecek bir şekilde sorarak, şiddete şiddetle karşılık verme eğilimimizi akla uygun hale getiriyoruz. ABD'de bu nedenle suç olaylarından kaynaklanan yıllık gider -önlem ve cezalandırma giderleri dahil olmak üzere- dört yüz milyar doların üzerindedir. Bu miktar ABD'nin savunma bütçesinin toplamından daha fazladır (Gruen, 2008:91).

Gençler öfkeli kişilik yapılarını kaçınılmaz olarak ileriki yaşlarda da devam ettireceklerdir. Bugün akıl almaz şekilde trafik cinayetlerine, aile içi ve akrabalar arası yaralama ve öldürme olaylarına sıkça rastlıyorsak, bunun arka planı şu an analizini yapmaya çalıştığımız tablo verileridir. Bir şeylerin çok yanlış gittiği açık; ailede, okulda, sokakta ve diğer sosyal yaşantılarda. Gençlik, aile, eğitim ve şiddet konularında çok çeşitli ve yeterli sayıda sistematik bilimsel araştırmalar yapılmalıdır. Anılan konularda, coğrafi, kurumsal ve tematik sosyal risk haritaları çıkartılmalıdır.

Hepimiz sevgi istiyoruz. Ama aslında kendimize de başkalarına da sevgisiz davranıyoruz. Buna rağmen onlar da sevgi istiyor. Ancak bazıları bu ihtiyacı inkar ediyor. Kimisi bu yüzden kendisinden veya başkalarından nefret ediyor. Sevgi ihtiyacının bir çıkmaz haline gelmesi ölçüsünde bu tür insanlar hepimiz için tehlike oluşturur. Bizi rahat bırakmazlar. kendi durumlarının umutsuzluğundan kurtulabilmek için sürekli huzursuzluk çıkartırlar.

Bu insanların kendilerini canlı hissetme biçimleri yıkıcılıktan ve ölümden yanadır. Kendilerini hissetmelerini sağlayan şey sevgi değil, nefrettir. Bunu kabul etmek istemiyoruz, ama şiddete yol açan şey sevgisizliktir. Sevgi ve nefret birbirleriyle sıkı bir bağ içindedir. Kendisini seven bir insan başkalarını da sevebilecek ve böylece nefrete yenik düşmeyecektir. Yaşamın küçümsenmesiyle nefret arasında derin bir bağlantı mevcuttur (Gruen, 2007:25, 26).

Şiddet, sadece özerklik gelişiminin doğrudan bastırılması sonucu açığa çıkmaz, özerkliği reddeden değerlerin ve hayat tarzlarının güçlendirilmesi de şiddete neden olur. Ruhları yeterince hasar görmüş insanlar, etrafındaki her şeyi parçalayarak vahim bir rahatlama arayışı içindedirler (Gruen, 2004:71).

Öfke, yeni zorlanmalar ortaya çıktığında, kolayca saldırganlığa, nefrete, şiddete dönüşür. Aileler çocuklarının sakinlik ve kızgınlık hallerini iyi izlemelidir. Okul öncesi ve eğitim sürecinde. İbn-i Sina; "Çocuklarınızı öfke ve kızgınlık durumundan uzak tutunuz" der. Yüzyıllar öncesinden gelen bu pedagojik ikazı aileler, öğretmenler, yöneticiler ve tüm toplum olarak önemsemeliyiz.

"Nesne ile kurulan bir ilişki olarak, nefret sevgiden daha eskidir" denir. Çocuklara, genellikle anne babalarının saygısız, sevgisiz davranışlarına dayalı olan hayal kırıklıklarıyla sonuçlanabilecek bir "kök güven" verilir. Diyorum ki, "kök' ile söz edilebilecek bir şey varsa, o da "kök güvensizlik" ya da insanın dünyaya gelirken beraberinde getirdiği veya kısa sürede edindiği «kök korku» olmalıdır. Çünkü en küçük çocuk bile, tamamen korumasız olduğunu yaratıksal olarak "bilir". İnsanın potansiyel olarak bu korkudan asla kurtulamadığına, bu korkuların baskı ortamlarında yeniden harekete geçirildiğine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır.

Çevreye duyulan cinsellik öncesi erken nefret, ona duygusal olarak eşlik eden, varlığının yok olmasından duyulan «kök korku» ile birleşebilir; o zaman saldırganlık ve kendinin yıkılmasına duyulan korku, bir duygu ifadesinin iki yüzü olabilir. Korku duyulan yıkıma, korkuya neden olan şeyleri yıkarak kar-

şı konabildiği an, korku potansiyeli vahşet potansiyeline dönüşür (Reemtsma, 1998:120).

Neill; "Hiçbir çocuk teyzesi beğensin diye şu ya da bu davranışı yapmaya zorlanmamalıdır. Bir çocuğu içtenliksiz olarak hayata hazırlamaktansa, dünyadaki bütün akraba ve komşuları gözden çıkarmak daha iyidir" der.

Önsözün sonucu olarak ülkemizde On Birinci Kalkınma Planı ve İnsan Hakları Eylem Planı anlatımlarında da ifade edildiği üzere, ülkemizde acilen okullarda, ailede ve ilgili tüm kurum/kuruluşlarda sosyal arabuluculuk uygulamalarına geçilmelidir. Şiddetin suçun ortaya çıktıktan sonraki toplumlara maliyeti, önlenmesiyle ilgili maliyetinden en az yedi kat fazladır; şiddetin, suçun yarattığı toplumsal ve bireysel travmalar hariç.

Şiddetle mücadele öncelikle bir felsefe, bir inanç işidir; sosyo-kültürel bilgilendirme ve sivil mücadele seferberliğini gerektirir. Görev tanımına girdiği halde şiddetle mücadeleyi öteleyen, erteleyenler, bu öteleme ve ertelemeden ötürü ortaya çıkacak her tür suçun dolaylı ortağıdır. MALKOM X'in dediği gibi; "Harekete geçmek lazım, şiddeti dua ederek önleyemezsiniz."

Adem SOLAK
Şiddetle Mücadele Vakfı Genel Başkanı
22 Nisan 2022

GİRİŞ

İnsanların birlikte yaşama üzerine kurulu bir sistemin parçası olduğunu biliyor ve kabul ediyoruz. Ne var ki aynı durum medeni bir yaşamı mümkün kılarken çatışma ve anlaşmazlıkları da beraberinde getirmektedir. İnsan; varlığını ve var oluş amacını elde edebilmek üzere insan sayesinde yol alırken yine insan sayesinde bu yolda engellere takılıp, zorlu sınavlardan geçmektedir.

Anlaşmazlıklarda, tarafların aralarında tartışma ve görüşmelerle uzlaşarak anlaşmaya varması ile (bunu müzakere olarak da ele alabiliriz) ya da tarafsız üçüncü kişinin dahil olması ve süreci desteklemesi ile (bunu arabuluculuk olarak adlandırabiliriz) çözüme gidilebilir.

Müzakere Türk Dil Kurumu (TDK) resmi sözlüğüne göre; "bir konuyla ilgili fikir alışverişinde bulunma, oylaşma" anlamına gelmektedir. Arabuluculuğun TDK' na göre karşılığı uzlaştırıcılıktır ve arabulucu "bir anlaşmazlıkta tarafları uzlaştıran kimse, aracı, uzlaştırıcı" olarak tanımlanmıştır. Buradan yola çıkarak mevcut durum üzerine uygun şekilde görüşüp konuşarak çözüm arama sürecine müzakere, bu sürecin yönetilmesinde öncülük eden bireylere arabulucu denilebilir. Taraflar müzakere ederken, arabulucu süreci yönetir, arabuluculuk eder.

Müzakere münakaşa değildir ve her iki tarafın müzakereden bir şey kazanmaya çalıştığı unutulmamalıdır. Müzakereyi bir yüzleşme daha doğrusu restleşmeye dönüşen bir yüzleşme olarak değerlendirmemek gerekir. Tarafların farklı bakış açıları, talepleri ya da gereksinimlerinin olabileceği akılda tutulmalıdır. Konu tam da bu farklı unsurların medenice, sakin ve gerçeklere dayalı bir biçimde ortaya konarak tartışılmasının sağlanmasıdır.

Müzakere bir anlaşmazlığın parçası değil olsa olsa onun çözümüdür. İyi bir müzakerede her zaman barışçıl yaklaşım öne çıkmalıdır. Çünkü müzakere iki tarafı ayırmaktan ziyade onları bir araya getirir. Tüm bunlar eşliğinde iyi bir müzakere tanımı daha buluyoruz: Müzakere; önemli bir şey üzerinde anlaşmaya varmak üzere yapılan iyi hazırlanmış ve iyi uygulanmış müzakere becerileri, stratejileri ve yöntemleri ile çözüm odaklı barışçıl bir girişimdir (Sander, 2018).

Müzakerenin doğasında zıtlıklar barındırması, çoğu insanın ondan kaçınmasına sebep olmaktadır. Çoğu zaman sorun yokmuş gibi geçiştirmek, umutsuzca zamana bırakmak, bir başkasının çözmesini beklemek, herkesi memnun etme yanılgısı, fazladan başını ağrıtmamak gibi gündelik birçok tavrı buna

neden olarak gösterebiliriz. Daha önemlisi "çözülecek bir şey olsaydı benden önce benden başka biri çözmüş olurdu" şeklindeki kendini hafife alma durumudur. Onun da altında "ya ben de çözemezsem" korkusu vardır. Müzakere bir savaş ya da bir tenis maçı değildir. Sonuç odaklı değil süreç odaklıdır. Müzakerenin bir matematik problemi ya da kelime oyunu içeren bir zekâ sorusu çözmekten çok daha başka bileşenleri vardır. Asıl olan çözümün değil, çözümsüzlüğün bir parçası olma korkusu olabilir. Elbette kendini yeterince donanımlı hale getirmeden bu korkular biraz da doğaldır.

"Asla korku ile müzakere etmeyin, ama müzakere etmekten de asla korkmayın."

(John Kennedy, 1961)

İnsanları sorunun kendisinden ayırmak önemli bir aşamadır. Müzakerede başarıya ulaşmak için insanları ve sorunlarını birbirinden ayrı tutmak ve her birini kendi alanında değerlendirmek gerekir. Etkili müzakere uygulamasının temelinde yer alan ilkelerden biri; insanların bir müzakerenin doğasında bulunan bireysel algılarını, duygularını ve önyargılarını tartışılan gerçek meselelerden ayrıştırmaktır (Sander, 2018). Elbette bu temel bileşenleri ayrıştırabilmek için önce anlayabilmek gerekir. Bu nedenle bu kitabın ilerleyen bölümlerinde her birine daha yakından bakarak hem ayrı ayrı işlevleri hem de ne kadar iç içe geçebildikleri üzerinde durulacaktır.

Çatışma kavramının olumsuz hatta tehditkâr bir tınısı vardır. Oysa çatışma; fikir, istek ve beklentilerin çakışması ise daha kabul edilebilir hale gelmekte; keşiflerin, bilimin ve ilerlemenin önünü açmaktadır. Örneğin bir silahlı çatışma olgusunda suç vardır, kişisel ve toplumsal düzeyde hak ve adalet duygusunun temini için ceza sisteminin acilen devreye girmesi beklenir. İş yerinde çıkar çatışması ya da okulda disiplin sorunu gibi yaşantılar, yine adalet arayışını getirir. Fakat sorunu ortaya çıkartan şartlar ışığında yani sosyal bir şekilde çözüm aramak, işlerin adli boyuta ulaşmadan çözümüne imkân sağlar. Bu imkân, anlık değil süreğen bir kazanca kapı aralar. Hukuki arabuluculuğun üzerindeki yük hafifleyebilir, birlikte yaşama kültürü ve demokrasi anlayışı gelişir. Dahası "insan doğmuş olmaktan kaynaklanan insanca yaşama hakkı" yine insanın iradesine verilir. Benmerkezcilik yerine empatinin devreye girmesi artar. Başka bir deyişle vicdan ve akıl baskısı, ceza korkusundan daha insancıldır.

Koruyucu-önleyici yaklaşımla zayıflayan müzakere geleneğimizi canlandırmak ve çağın ruhu ile donatarak güçlendirilmiş biçimde yine geleneğimize yerleştirmek, toplumumuzun hizmetine sunmak, işte bu sosyal arabuluculuğun amacı ve hedefidir.

"Aklın varsa bir başka akılla dost ol da işlerini onunla danışarak yap!"

Hz. Mevlana

"Bârika-i hakikat, müsâdeme-i efkârdan doğar."

Yani; "Fikirlerin çatışmasından hakikat güneşi doğar."

Namık Kemal

Özellikle ülkemizde yepyeni bir kavram olarak ortaya koyduğumuz "sosyal arabuluculuk" için özel bir model geliştirme ihtiyacı kaçınılmazdır. Müzakerenin evrensel yönlerini bilmekle birlikte kültüre özgü ve kişiye özel yanlarını iyi belirlemek, teoride kalmayıp pratiğe dökülebilecek stratejik beceriler geliştirmek gerekmektedir.

Öncelikle kendini tanıma becerileri ve terapötik (yardım edici) etkileşim becerilerini temele almak, söz konusu modelin çekirdekleridir. Daha geniş eksende ise sosyal psikolojinin anlaşmazlıklar ve anlaşmalar üzerindeki kapsayıcılığını yakalamak vardır. Kişilik yapılanmaları, algılar, ihtiyaçlar, güdüler ve duygular gibi ana temalar tek tek ve sosyal arabuluculuk bağlamında ele alınacaktır.

Burada özgün bir bakış açısı ve söz konusu ihtiyacı karşılaması beklentisi ile sosyal psikoloji ile psikoterapilerin uygun alanlarını birleştirerek özel bir sosyal arabuluculuk modeli geliştirilmektedir.



1. BÖLÜM
MÜZAKARENİN BİLİMİ VE SANATI

"Hayat anlaşmalar üzerine kurulur. Hayat müzakeredir."

İnsan sosyal beyne sahip bir varlıktır. Diğerleri ile birlikte var olur, diğerleri ile anlam bulur. Genelde çatışma ve çözüm arama denilince akla kişilerarası ilişkiler gelir. Müzakere için de bu geçerlidir. Aralarını bulmak için en az iki kişi gerekmektedir. Acaba gerçekten öyle midir? Müzakerenin sanatsal yönü tam da burada devreye girmektedir. Yani her bireyin kendi kendisiyle olan çatışmalarını da keşfetmek. İçsel işleyen şemalarını (hayata bakış şablonlarını) belirlemek ve bunların diğerleri olan ilişkileri nasıl etkilediğinin izlerini sürmek.

Bir ya da iki insanın sizinle yapacağı görüşmede yalnızca siz ve onlar yoktur. Onların o zamana kadar beraberinde getirdikleri kalıp yargıları, davranış ve tutumları, inançları, algıları ve beklentileri; sizin kalıp yargılarınız, davranış ve tutumlarınız, inançlarınız, algılarınız ve beklentileriniz vardır. Sizin görüşme esnasında danışman konumunda olmanız, eğitimli, donanımlı ve yetenekli olmanız insan olduğunuz gerçeğini değiştirmez. Zaten değiştirmemelidir de. Tabi bunların ötesinde görüşme ortamını ve saydığımız bütün bu şeyleri çepeçevre kuşatan 'duygu' vardır.

Müzakere için çığır açan şu bilgiyi iyi kavramak çok önemlidir:

"İnsanların tamamen rasyonel ya da bencil olmadıkları açıktır. Tercihleri de sabit değildir." (C. Voss)

Bu konularda uzmanlaşmış bilim insanları tarafından (örneğin Kahneman'ın, Tverski ile birlikte yaptığı yıllar süren çalışmalar) insanların bilişsel önyargılara sahip olduklarını kanıtlayan çalışmalar gerçekleştirildi. Söz konusu önyargılar, beynin bilinçdışı süreçlerinden oluşuyor ve dünyayı algılama şeklimizi değiştiriyorlardı. "Çerçeveleme etkisi" insanların bakış açısına bağlı olarak aynı tercihlere farklı şekillerde nasıl tepkiler verdiklerini açıklıyor. "Beklenti teorisi" ise insanların belirsiz kayıplar karşısında nedensiz riskleri neden aldıklarını açıklıyor. Tüm bunların içerisinde en çok bilineni diyebileceğimiz "kayıptan kaçınma" teorisi ise insanların kazanç getiren bir eylemde bulunmak yerine kayıptan kaçınmaya nasıl daha yatkın olduklarına açıklık getiriyor.

Toplum bir sitemdir, aile bir sistemdir. Her bir birey yani insan başlı başına bir sistemdir. Bir sistemdeki içsel inançlar, duygular ve izlenimler, sistemin inanç ve bilinçli tercihlerinin temel kaynağını oluşturur. Yani bir sistemin duygusal yönünü kavramadan ve yönetmeden müzakere yapmak, yumurta kırmayı bilmeden menemen yapmaya yeltenmek olacaktır.

Sistematik olarak dört ilkeye temellendirilerek geliştirilen bir müzakere modelinin kuralları şöyledir:

- Problemden insanı (duyguyu) ayırmak
- Karşıdakinin ne istediğine değil neden istediğine odaklanarak 'aslında ne istediğini' anlayabilmek
- Kazan-kazan seçeneği yaratmak için işbirliği halinde çalışmak
- Olası çözümlere geçebilmek için karşılıklı olarak mutabık kalınan standartlar belirlemek (Voss, 2017).

"Ne zamanki başın belada, derdini başkasına fısılda"

Gerald Goodman

Psikoterapiler insanların anlaşılmaya ve kabul edilmeye ihtiyaçları olduğuna ilişkin evrensel bir ön kabul ile başlamaktadır. Psikoterapiler müzakerenin bilim ve sanat yönüne ilişkin sağlam bir dayanak sağlar. Çünkü muhatap olunan insanla görüşmenin/konuşmanın insan zihni ve ruhu üzerindeki iyileştirici etkisini kanıtlar. Ağızdan çıkan sözcükler beynin biyokimyasını değiştirebilirler. Usta bir psikoterapist olan Louis Cozolino "terapi neden işe yarar?" (2018) isimli eserinde zihnimizi kullanarak beynimizi değiştirmenin bilimsel arka planını aktarmaktadır. "Kendine zarar vermeyi kendini ifade etmeye dönüştürmek" tam da müzakerecinin deneyimletmek üzere edinmesi beklenen bir beceridir.

Psikoterapi araştırmaları gösteriyor ki bireyler dikkatli bir şekilde dinlenildiğini fark ettiklerinde, kendileri de daha fazla dinleyerek düşünce ve duygularını daha açık ifade etmektedirler. Bu düzeyde bireyler daha savunmasız ve daha onaylayıcı hale gelerek başkalarının fikirlerini dinlemek için hevesli olmaktırlar. Böylece görüşmede mantıklı bir "onay verme" noktasına ulaşılması daha rahat olacaktır. Dinlemek en ucuz ve en etkili sonuçlar veren yöntemdir, arabulucu karşısındakini dikkatlice dinleyerek ve empati göstererek onu daha iyi anlamak istediğini göstermiş olur.

Müzakere kapsamında görüşmelerde iki temel amaç vardır: bilgi toplama ve davranışsal etkileme.

İyi bir dinleyici olma, bize yalnızca karşımızdaki insanın sunduğu verileri sağlamakla kalmaz, onun kendini önemli ve değerli hissetmesine zemin hazırlar. Hatta mevcut görüşmeyi ve devamını mümkün kılar. Zira bu aşamada olumlu birliktelik sağlanamazsa danışan kişi/kişiler ya zoraki bir şekilde o görüşmeyi tamamlamaya çalışır ve dönmemek üzere çekip giderler ya da bambaşka argümanlarla değerliliklerini ve haklılıklarını bize kanıtlamaya çalıştıkları bir kısırdöngüye gireriz. Bu argümanlardan bazıları bize kendimizi değersiz ve gereksiz hissettirmek üzerine kuruludur ki bu iyi yetişmiş bir müzakerecinin sayısız kere geçmesi gereken bir sınavdır. Burada önemli olan kişinin kullandığı savunma düzeneklerini çözmektir. Burada birey yansıtma yaparak kendi içindeki değersizlik, önemsizlik hissini bize aktarıyor olacaktır. Bizim yapabileceğimiz şey ise bu ve benzeri savunmaları iyi analiz ederek tetiklememektir. Bunu bilmek başka içselleştirebilmek ise başkadır ve uzmanlar bile kimi zaman bu döngüye çekilebilirler. Psikoterapistler ilkel savunma düzeneklerinin olguna doğru evrilmesi için bir dizi yol ve yöntem takip ederek emek ve zaman harcarlar. Fakat müzakerecinin danışanlarını iyileştirmek gibi bir derdi yoktur. Konu onların içine sıkıştıkları kısırdöngüyü yani o an orada olmalarını sağlayan asıl meseleyi çözmek hatta kendilerinin çözmesine yardım etmektir.

Şimdi bazı stratejik yaklaşımlarla bunu kısa sürede, etkili ve verimli bir şekilde nasıl yapacağımızla ilgili kavramlara bakalım;

Merkezi Kavram Empati

Empati hakkında en fazla bilinen tanımlardan biri olan "kendini başkasının yerine koymak" özünde empati ile en ilgisiz durumdur. Düşünün lütfen, onu anlamak için kendinizi aldınız ve onun yerine koydunuz. Yaşadığı şeyi siz olarak nasıl yaşarsınız ona baktınız. Peki burada onun yeri neresi? Ve bu, ona yaşadıklarına sizin pencerenizden bakmayı önermek dışında size ne sağlar? Gelin biraz daha çapraşık görünmesine aldırmadan iyi bir empati tanımına (C. Rogers, 1980) bakalım: Geçici bir süre başkasının hayatında yaşamak, bu hayatın içinde yargılama yapmadan büyük bir özenle dolaşmak, o kişinin çok az farkında olduğu şeylerin anlamını hissetmek. Fakat çok tehdit edici olduğu için tamamıyla bilinçdışı duyguları açığa çıkartmaya çalışmamak ve algılarımızın doğruluğunu sık sık o kişiyle beraber kontrol etmek.

Empatik dinleme gerçek bir sanattır ve bir ressamın tuvali onun sanatının zemini olarak ne ise müzakereci için de empatik dinleme odur. Maalesef alışkanlık gereği çok fazla insan biriyle görüşürken karşıdakini dinleme esnasında hemen sonrasında kendisinin ne diyeceği ya da ne soracağına odaklanır. Bu durumda kişinin söylediği şeyleri ve dahası kişiyi kaybeder.

Hiçbir şeyi ama hiçbir şeyi "zaten bildiğim şeyleri anlatıyor" kalıbıyla dinlemeyin. Bu, siz farkında bile olmadan göz bebeklerinizin istemsiz sekmelerinden, dudağınızdan kenarındaki belli belirsiz kıvrımdan ve şaşırtıcı benzeri detaylardan anlaşılır. İşin kötüsü bunlar bilgiyle kazanılan edimler değil, doğuştan gelen zihinsel olarak yüklü özel programlar gibidir. Sözcüklerin anlamlı olmadığı yaşamın başlangıç evrelerinde yani bebekliğimizde etrafı iyi taramak, istek ve ihtiyaçlarımızın derhal karşılanmasını sağlamak için bizlere yerleştirilmiş özel yetilerdir. Zamanla kimilerinde bu yetiler daha gelişirken kimilerinde üzeri örtülür. Ama asla kaybolmaz.

İyi dinlemek, etki altındaki davranışları dengeleyerek karşıdaki kişinin zihnine erişmemizi sağlar. Genel olarak ise dinlemek basit bir eylem değil, yapabileceğimiz en aktif şeydir. Herhangi bir etkileşimde taraflar birbirinden bir şeyler isterler. "Kariyerimiz, maddi durumumuz, nasıl tanındığımız, aşk hayatımız, hatta çocuklarımızın kaderi bile bir yere kadar müzakere yapabilme becerimize bağlıdır (Voss, 2017)."

Görüşme yapmak aslında sonuçları olan iletişim olarak ele alınabilir. İnsanlar sahip oldukları yaşamdan bir şeyler almak isterler. Bu da doğuştan getirdiğimiz bir özelliktir. Yaşıyorsak hak sahibiyizdir. Diğer yandan neyi nasıl istediğimiz, neyi ne kadar hak ettiğimiz konusundaki bakış açımız -işte bu kritik nokta- müzakerelerde baş roldedir. Hakkımızı arayış biçimimiz bizim kişilik örüntümüzün dışında seyretmez. Aksine tamamen kişiliğimizin bir parçasıdır. Çatışmaların da özünde bir nesneyi ya da varlığı kaybetmekten çok kişiliğini tehdit altında hissetme durumu zorlayıcı olandır. İşte bu nedenle iyi bir müzakereci öncelikle kendini ve insanların kişilik yapılanmalarını iyi tanımalı, etkileşimin temelini sunan sosyal psikolojiyi iyi kavramalıdır. Duruma, yere ve kişiye göre tüm yetilerin ve donanımların çeşitlendirilmesi gerekir. Mevzuatlar çerçeve çizer fakat sosyal işlerdeki çelişkilerde çerçeveler dağılır. Müzakerecinin ayrıcalıklı yeri de burada öne çıkar.

İnsanlar hayattan istediklerini almakla aslında diğer insanlardan istediklerini almak istemektedirler. Dolayısıyla tüm ilişkilerde iki taraf arasında çatış-

ma olması kaçınılmazdır. Zarar görmeden istediğimizi almak için bu çatışma ile nasıl baş edeceğimizi bilmek, hem kişisel ve sosyal ilişkilerimizin işlevsel olmasında çok yararlı olacaktır.

İnsanların aslında dikkatleri kolayca dağılır. Dinleme konusunda kolaya kaçan bir yapıdayız, seçerek dinleriz. Çoğunlukla duymak istediklerimizi duyarız. Aksini iddia etsek de gerçeğin kendisi yerine söylenenlere kafamızdaki bilişsel önyargılar eşliğinde kulak veririz. Müzakereci görüşmeye kafası dolu bir şekilde başlarsa karşıdakini dikkatli dinleyemeyebilir. Herhangi bir anda bilinçli bir şekilde yalnızca yaklaşık yedi tür bilgiyi işleyebildiğimizi (G. Miller) daha sade bir ifade ile çok kolay yorulduğumuzu belirten bilim insanları vardır. Müzakereye boks maçına çıkar gibi başlayan biri, fikirlerini çarpıştırmaya öyle odaklanacaktır ki zihnindeki yoğunluktan bitap düşecektir. Söyleyip anlatamadıklarımız, söyleyemeyip içimizde kalanlar… Sonuçta kısırdöngüye dahil olmaktan öteye geçemeyiz.

Müzakere Ortamı ve Temel Güven Duygusu

"Güvende hissetmek" duygusu temel ve hayati bir ihtiyaçtır. Müzakereci için çok iyi tanınması gereken bu duygu ve ihtiyaç, görüşmeye gelen birey ya da bireylerin her birinde hassaslaşmış bölgedir. Nasıl bir hekim hastasına fizik muayene yaparken hassaslaşmış alanları belirler, teşhis ve tedavi için veri toplar, müzakereci de fiziksel olmayan ama bulguları ve öyküyü iyi takip eden bir yöntem izleyerek kafasında yol haritası belirler. Güven duygusu oluşmazsa müzakere olmaz. İşte burada karşımızdaki insanı genel hatlarıyla tanımaya çalışır ve onun güven duyması için nasıl bir duruşla orada olmalıyız sorusuna hızla yanıt ararız. En büyük hatalardan biri sert ve dik duruşun "kendinden eminlik" olarak işaretlenmesidir. Kendinden emin bir duruş her insanın kendine hastır. Normalde nasıl kendimizden emin hissediyorsak öyle durmak kâfidir. Pozlu duruşlar daha önce anlatılan nedenlerle diğeri tarafından sezilir ve bundan büyük çoğunlukla hoşlanılmaz. Fazla havalı ya da fazla samimi bir duruş ve ortam yine karşımızdaki birey için sıkıntı vericidir. ***Müzakerecinin amacı insanları kendine hayran bırakmak değil, onları etkilemektir.*** Bu etkilemenin de maksadı muhatabın kendini açması ve öyküsünü mümkün olduğunca olduğu gibi aktarmasıdır. Sevecen ama karizmatik bir yapı (hem kadın hem erkek müzakereci için) bizim toplumuzda tutarlı bir duruş olabilir. Ama tabii sadece duruş değil ***iyi bir müzakereci gerçekten sevecen ve karizmatik olmalıdır.*** Gözlerindeki pırıltı, muhatabı anlaşıldığına ikna edecek en etkili aracıdır. Ora-

da olmaktan mutlu, orada olmaya hazır bir müzakereci! Çoğu hak araya insan, zemini altından kayıp gidecekmiş gibi hisseder. Orada olan ve sağlam duran birilerine ihtiyaç duyar.

Görüşme ortamının fiziki koşulları güven duygusu için çok önemlidir. Genişlik, yükseklik, aydınlatma, duvarların nasıl ve neyle dolu olduğu … Dikkat dağıtan ve karmaşık bir ortam yerine derli toplu ama dekorasyon katalog çekimlerinden çıkmış gibi değil de hayatın içinde, canlı bir ortam. Muhatabın oturabilmesi için en azından iki seçenek, eşit ve dengeli bir iletişim için bildiğiniz diğer bütün şeyler…

Buraya kadar daha çok ihtiyaçları vurguladık şimdi kısaca isteklere değinelim. İsteklerden bahsetmek ihtiyaçlardan bahsetmekten çok daha kolaydır. İsteklerimizden konuşmak içimizdeki tutkuyu açığa çıkarır. Güç, statü, beğenilme, onaylanma, kişisel ve sosyal (ki bunlar çoğunlukla iç içedir) istekler. Tabii bunları bu şekilde sıralayacak bir muhatap bulmak çok zordur. Bunları böyle netleştirilmiş biri zaten bize ihtiyaç duymaz. Bambaşka malzemelerle adeta market alışverişinden yeni dönmüş yorgun biri odamıza poşetleri boşaltacak, biz de bunları durmaları gereken dolaplara ve raflara dizeceğiz. Bunlar muhatabın çözüm arayışı için nasıl bir pazarlığa açık olduğunu tanımlar. Ayrıca kontrol duygusu yoğunsa onu da belli eder.

İnsanlar ihtiyaçlarını ifade ederken kırılgan, isteklerini ifade ederken telaşlı olurlar. İkisini de iyi takip etmek süreç için olmazsa olmazdır. Bir de asla yaftalamamak. Tecrübeli bir müzakereci, danışanın içeri girişi, selam verişi, el sıkışı, oturuşu gibi özelliklerden onun hakkında temel bir yargıya varabilir. Ama asla bunun bir önyargı olmaması ve süreci etkilememesi için farkındalığını yanında tutar. ***Müzakerecilerin yapmaya eğilimli olduğu bir hata da fazla hızlı davranmaktır.*** Çok aceleci olmak insanlara bizim onları dinlemediğimizi düşündürebilir. Böylece sağladığımız güveni kaybedebiliriz. Bir müzakereci için zamanın yavaş akmasının en önemli unsurlardan biri olduğunu gösteren çok sayıda araştırma vardır. Süreci yavaşlatmak her iki taraf için rahatlatıcı olacaktır.

Müzakere stratejisi ya da yaklaşımı söz konusu olduğunda insanlar tüm enerjilerini ne söyleyeceklerini ya da ne yapacaklarını belirlemek için harcamaya yatkındırlar. ***Ama asıl düzenlenmesi gereken, aslında kolay dahası çok etkili olan*** şey ise o sırada nasıl hissettiğimizdir. Yani duygu düzenleme. Bebekliğimizden bu yana ebeveynlerimiz bize düzenlememiz gereken çekmece-

ler, çantalar, dosyalar olduğunu işaret ederler. Fazla aksiyonlu oyun oynarsak sakin kalmak, çok uyuyorsak az uyumak, az yiyorsak daha çok yemek vesaire. Tüm bunlarla bizi daha sağlıklı ve dengeli şekilde hayatta tutmak için yaparlar. Oysa zamanla görürüz ki kişilerarası ilişkilerde bunların çok dışında bir şeyler işlemektedir. Bebeklik evresinde sosyal beyinde yüklü ama indirilmemiş bir program gibi duran duygu düzenleme yetileri, geçici süre ebeveynler tarafından yönetilir. Neye ne kadar nasıl duygusal tepkiler verilir, onlardan görürüz. Ne hissettiğimizi biz biliriz fakat bunu nasıl ifade edeceğimizi onlar belirler. İşte ömür boyu birçok şeyimizi düzenlesek de yakın ilişkilerde çuvallamamızın başlıca sebebi!

Duygu düzenleme konusunda pek bilinçli sayılmayız. Aksi gibi ebeveynlerimiz de bu konuda bizden daha iyi değildi. Belki de bizler evlatlarımıza daha fazla geç kalmayacağız. Çünkü yakın ilişkiler, eş seçimi, aile kurma, anne-baba olma konuları hep aynı temel üzerine inşa edilmektedir. Öfke kontrolü olarak öfkeyi -sırf daha görünür olduğu için- diğer duygulardan ayrı tutarak yönetmeye çalışmanın pek de etkili olmadığını söylemek yanlış olmaz.

"Beyinlerimiz sadece başkalarının eylem ve sözcüklerine değil aynı zamanda onların duygularına, niyetlerine, davranışlarına ve duygularının sosyal anlamına da odaklanır. Biz ise başkalarının zihnini, daha çok bilinçdışı düzeyde düşünme ile değil, tam olarak ne hissettiğini anlayarak okuruz."

Konuya olan ilginiz için; beşinci bölümde duygu ve duygu düzenleme özel olarak ele alınmıştır. Müzakerenin bilim ve sanat olarak işleyişine yönelik algı, ihtiyaçlar, dürtüler, güdülenme ve davranışa temel oluşturan unsurlar da üçüncü ve dördüncü bölümde sizlere sunulmuştur.

2. BÖLÜM
DAVRANIŞ

"Davranış kavramı" davranmaktan köken alır ve tutum, tavır, hareket biçimi gibi anlamlar için kullanılır. Davranış, canlılar için söz konusudur. Diğer yandan bitkilerin tepkisel hareketlerinin de davranış olarak değerlendirilebileceği tartışılır. Bazı düşünürlere göre -canlılardaki birtakım otomatik tepkiler dışarıda tutularak- bir hareketin davranış sayılabilmesi için canlının bu davranışta etkin-istemli rolünün olması gerekir. Davranış, felsefi anlamda karmaşık bir problemdir. Davranışın bileşenleri; biyoloji, psikoloji, nöroloji, antropoloji ve sosyolojinin konusu olduğu gibi felsefe açısından sayısız soruyu da beraberinde getirir.

Müzakereciliği anlamak için sosyal ilişkileri ele almak, insanların sosyal ilişkilere dahil olurken sahip oldukları kişisel/içsel özelliklerini anlamak, sosyal ilişkilerin görünür tarafı olan davranış ve davranışın görünmeyen ama her türlü edime zemin oluşturan bileşenlerini kavramak gerekmektedir.

İnsanların neden ve nasıl bir davranışsal-tepkisel sisteme sahip olduğunu temelinden anlamaya çalışmak, çeşitli çatışma ve anlaşmazlıkların hem nedenlerini tanımlamada hem de doğru zamanda, doğru biçimde, doğru stratejilerle çözümler bulmada büyük önem taşır. İnsanın bir sistem olarak özellikle de beyin fonksiyonları ekseninde evrensel benzerlikleri bulunmaktadır. Diğer yandan yeryüzünde bulunan insan sayısı kadar özel davranışsal olasılık mevcuttur. Hukuki arabuluculuk doğası gereği yasalar ile belirlenmiş çerçeveler eşliğinde yürütülerek mümkün olan en adil yolu bulma üzerine kuruludur. Diğer yandan suç, şiddet, gasp kapsamında cezai işlem gerektiren durumlar dışında uzun süreler boyunca kişi ya da grupları hatta toplumu maddi-manevi kayba uğratan anlaşmazlıklar vardır. Bunlar özünde; utandırılma, yok sayılma, kabul ve onay alamama, aşağılanma, hüsrana uğrama algıları ile alakalıdır. Bu algılar ise insanın kimlik ve benlik yapısı, mizacı, kişilik örüntüsü yanı sıra aile, okul, çevre, kültür gibi unsurlardan etkilenmektedir.

Bir insanın ruhsal bütünlüğünü tehdit altında bırakan bir yaşantısıyla ilgili verdiği tepkiyi yüzeysel görünümüyle ele alırsak durum mantıksız, yersiz ve haksız gelecektir. Genel olarak insanlar utanç, değersizlik ve korku gibi birincil insani duygularını kabullenmekte oldukça zorlanırlar (Greenberg ve Johnson, 2014; Greenberg, 2015). Bunu ortaya koyuş biçimleri ise ikincil duygular olarak yani bu duygulara tepki olarak doğan "öfke" ve davranışa dönüşen "şiddet" biçimleri şeklindedir. Şiddeti burada fiziksel şiddetle birlikte duygusal, sözel, cinsel, ekonomik, sosyal… şiddet kapsamında da ele almak gerekmektedir. Hat-

ta kişinin yukarıda sayılan kimlik ve benlik yapısı, mizaç, kişilik örüntüsü yanı sıra aile, okul, çevre, kültür gibi unsurlara göre değişiklik arz eden şiddetin dışa ya da içe yansımalarını da ele alabilmek gerekir. Dışa yönelen şiddet kadar içe yönelen şiddet nedeniyle de aile, okul, çevre ve toplumda uyumsuzluklar meydana gelmekte, görünürlüğü farklı olduğu için fazla anlaşılamamaktadır. Burada kısaca açarsak bağımlılık içe yönelen şiddete örnek verilebilir. Pasif-agresif tutum (itiraz etmemek ama hiçbir şey yapmamak) da böyledir ve ikili ilişkiler ya da grup ilişkilerinde oldukça kışkırtıcı durumlara zemin hazırlar.

İşte bu olası farklılıkları anlamak, her insanı ya da grubu aynı şablonla ele almamak, kişiye ve duruma özel yol ve yöntemler geliştirilebilmek hedefimizdir. Bunun için insanların evrensel ortak özelliklerinden doğup şekillenen olası tutum ve tepkilerine doğru bir keşfe çıkacağız.

Biyolojik açıdan sağlam ve sağlıklı bir bireyin insani özellikleri sergileyebilmesi için algı, kavrama, zekâ, dikkat, duygu, düşünce, davranış ve hepsini kapsayan bilinç hali gibi soyut işlevlerle donanmış olması gerekmektedir. Beyinde biyolojik olarak alt yapıda sorun olup, eksiklik ve aksaklıklar mevcutsa onun üzerine yapılanacak kimlik ve kişilik özelliklerinin sağlıklı ve/veya normal olması söz konusu değildir (Özakkaş, 2011). Buradan yola çıkarak bireyin insani özellikleri olarak işaret edilen hem kişisel hem sosyal gerçeklikte anlaşılması önemli olan yetileri tek tek ele alacağız.



3. BÖLÜM
ALGI VE ALGININ BİLEŞENLERİ

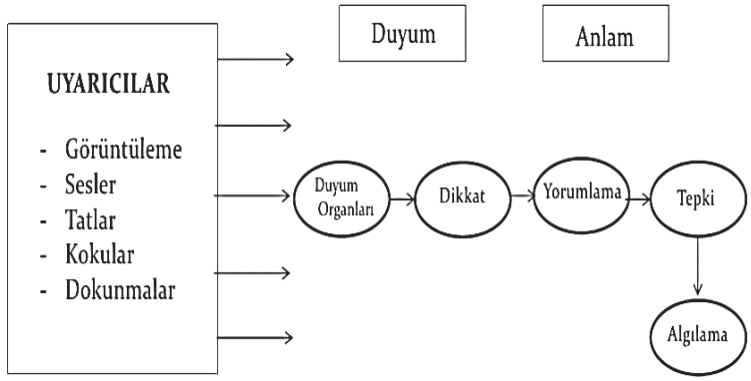
ALGILAMA

Beynin işlevini yürütebilmesinde temel yapı algılamadır. En kısa tanımıyla algılama dış dünyadan gelen her şeyin reseptörler (alıcılar) ile beyne yansıtılması ve aktarılmasıdır. İnsanı etkileyen her unsur uyarıcı olarak nitelendirilir ve insanın çevresinde olup bitenlere yanıt verebilmesi için gelen uyarıcıları algılaması gerekir. Duyu organlarımız beynin dış dünyaya açılan pencereleri gibidir (Özakkaş, 2011).

Algılama yalnızca uyarıcılarla ilgili bir durum değildir. Diğer bir deyişle algılama sadece dışsal uyaranlara bağlı değildir. İçsel ve dışsal etmenlerin etkileşimi söz konusudur. Kısaca açıklamak gerekirse algılamayı etkileyen içsel faktörlerden temel olan, aynı olguyu farklı biçimlerde algılamaya neden olan kişilik yapısıdır. Kişilik, daha sonra çok daha kapsamlı ele alınacak olmakla birlikte kısaca insanın kendi duygu, düşünce ve davranışları ile bir bütün oluşturmasıdır. Kişilik her bireyin kendine özgü özelliklerin tümüdür. Algı nesnesinin değişmemesine rağmen kişilik özelikleri, algılamayı değiştirebilmektedir. Nesnel bir dünyadan ziyade öznel bir dünya, algılarımızın kişiselliğinden kaynaklanmaktadır. Dış dünyadaki ve iç dünyamızdaki her şeyi nesnel olarak yani tam olarak olduğu gibi (gerçekte olan her ne ise) anlamak mümkün olabilir mi? Dahası bu mümkün olursa insan bilinen insan olabilir mi?

Özetle duyular ve duyumsama aracılığı ile meydana gelen algılama, alıcıların dış çevreden duyular vasıtasıyla aldığı uyaranları sinirsel enerjiye çevirmesi sürecidir. Ortaya çıkan ürün ise algıdır. Algılama beyne gelen duyusal verilerin beyinde işlemlenerek belirli bir yapıya ve organizasyona dönüştürülmesidir.

Algılama sürecinde etkili olan dışsal etkenler; algılanan nesnenin büyüklüğü, şekli, rengi, kokusu gibi unsurlardır. İçsel etkenler ise bireysel deneyimler, inançlar, duygular, beklentiler, kimlik, kişilik özellikleri ve kültür gibi yapılardır.



Şekil 1. Algılama süreci

Algılama kendi başına gerçekleşen bir durum değildir. Algılama gerçekleşirken bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden bütüncül bir sistem olduğu unutulmamalıdır. Çok aç iken market alışverişine gitmenin pek de iyi bir seçim olmadığını herkes bilir. Yine de böylesi durumlarda bulaşık deterjanı almak için girilen bir marketten kan şekerinin düşmesi gibi fizyolojik faktörlerle tatlı ama sağlıksız atıştırmalıklarla çıkma ihtimali yükselir. Bazı büyük marketlerin içinde unlu mamullerin anlık pişirildiği büyük fırınlar bulunur. Bu fırınlarda az miktarlarda ama sürekli bir şeyler pişirilip iştaha hitap edilir. Birçok insanın adımlarını kendine çeken, dışardaki ederinin çok üzerinde olsa bile o an çok eşsiz ve cazip gelen bu unlu mamullerin sıcak ve dayanılmaz kokusu etkileyicidir. Yine de bu cazibeye kapılma konusunda aç bir insanla tok bir insanın durumu farklı olacaktır. Burada işin içine çok önemli bir ruhsal ve davranışsal bileşen olarak irade girer. Fiziki şartlar çok benzer olsa da kişisel yanıtlar böylece çeşitlenebilir. Bir caddede yürürken uzak çok mesafeden karşımızdan bize doğru gelen canlının insan mı hayvan mı olduğu çok hızlı algılanır. Gelen insan figürünün ise yabancı mı tanıdık mı olduğu uygun mesafeden belirlenir. Belirlenen tanıdık insan figürünün ise hoşlanılan biri olup olmadığına göre zihinsel algı değişir.

Her bir algıya kendine özgü güncel anlamlar kazandırılır. Tanımadığı birinin kendisine gülümsemesi hatta selam vermesi sıra dışı bir olay olarak anlamlandırılmaya çalışılırken buna merak, şaşırma ve hatta korku eşlik edebilir. Tanıdığı birinin ise kendisini görmesine rağmen yüzünde bir ifade olmaması

hatta selamını almaması kaotik bir durum olarak algılanıp, kişilik özelliklerine göre anlamlandırılmaya çalışılır. "Tanımamıştır, aklı başka yerdedir, ilk konuşma fırsatımızda bir derdi mi var diye sorayım" gibi iyicil yaklaşımlar da olabilir. "Ben de bundan sonra onu görüp görmezden geleceğim, artık o da benim için bir yabancı, hayatta konuşmam" gibi kötücül bir yaklaşım da olabilir. Görüldüğü gibi oldukça karmaşık bir iş olan algılama, insan beyninin üstün nitelikleri sayesinde an be an gerçekleşir durur.

İnsan davranışını anlamada özellikle algı üzerine çalışan bilimsel ekol Geştaltçı yaklaşımdır. Bu teori, bilişsel süreçler içerisinde özellikle algı ve algısal yapılanma konularında yoğunlaşmış bir psikoloji teorisidir (Okanlı, Ata AÖF). Yirminci yüzyılın ilk yarısında Almanya'da ortaya çıkmıştır. Geştalt psikolojisi kaotik görünen yani kargaşa içindeki bir dünyada anlamlı bir algıya sahip olmamızın temelde hangi bilimsel yasalara dayandığına odaklanır. Geştalt psikolojisinin ana prensibi, zihnin kendi kendisini algıladığı şeylerle bir bütün oluşturacak şekilde düzenlemesidir.

Algıda Seçiciliği ve Dikkati Belirleyen Faktörler

Burada sosyal tepkiler kapsamında algıda seçiciliği etkileyişi yönüyle ön planda olan içsel faktörler ele alınacak büyüklük, hız vb. dışsal faktörlere değinilmeyecektir.

İhtiyaçlar ve güdü: Bireyin dikkatini hangi uyarıcılara yönelteceğini belirlemede ihtiyaçlar en temel etkenlerdendir. Kısacası ihtiyaç duyulan şey daha çabuk algılanır (Okanlı, Ata AÖF). Büyük bir alışveriş merkezinde tuvalet ihtiyacı olan biri vitrinler yerine normalde hiç bakmadığı köşelere bakar, hiç görmediği tabelaları hızla tarar ve uluslararası bir simge olan WC' yi görür. Yeni bir saç kesimi denemek isteyen biri etrafındakilerin saç kesimlerine dikkat etmeye başlar. Daha önce insanların kol saatlerine hiç bakmazken birdenbire buna odaklanmış biri yakın zamanda yeni bir kol saati alacaktır.

İlgiler: Hangi uyarıcının algılanacağını belirleyen başka bir etken de ilgidir. İlgi duyulan şeylere ilişkin uyarıcılar daha çabuk algılanır (Okanlı, Ata AÖF). Bu durum yine reklam ve pazarlama alanında çok fazla kullanılır. Çiçeklere ilgi duyan biri kırlarda yürürken çok minik çiçekleri bile algılarken bir başkası öylece basıp geçebilir.

Meslek: Birey, mesleğini yani uyanık olarak geçirdiği vaktinin çoğunu ilgilendiren, bazen de hayati olabilen konuları çabuk algılar. Fırtına ile ilgili bir haber denizciler tarafından, trafikle ilgili veriler şoförler tarafından daha hızlı algılanır.

Beklentiler: Bireyin her türlü beklentileri uyaranlar arasından neyi öncelikli algılayacağını belirler (Okanlı, Ata AÖF). Diş tedavisi için koltuğa oturan birinin tüm dikkati ağız içine ve ağrıyan dişe yönelir. Dokunulmaya karşı çok da hassas olmayan diş tabakası o an için acı ve basınca çok duyarlı hale gelebilir. Dişçi korkusu olan biri bu algıyı diğerlerine göre kat kat yoğun yaşamaktadır. Önemli bir telefon bekliyorsak birkaç duvar öteden bile zil sesini duyabiliriz.

Tutumlar: Bireyin tutumlarına ilişkin uyaranlar çok daha hızlı fark edilir (Okanlı, Ata AÖF). Desteklediği bir siyasi parti hakkındaki haberi hemen fark etmek buna örnek verilebilir.

Benzerlik ve zıtlık: Birbirinin aynı ya da benzeri olan uyaranlar arasında bunlara zıt olan bir uyaran daha kolay fark edilir (Okanlı, Ata AÖF). İşlek bir yol kenarında koşan yılkı atları trafiğin seyrinde hemen algılanır. Bu atların çoğu siyah biri beyaz ise ikinci aşamada onun hemen algılanması devreye girecektir.

Deneyim ve İzlenimler: Geçmiş yaşantılardan edinilen öğrenmeler algıda seçicilik ve dikkat üzerine oldukça etkilidir (Okanlı, Ata AÖF). Çocukken dereye düşmüş biri, bir dere kenarına gelince dikkati yoğunlaşır ve imgesel olarak herhangi birinden farklı algılar. Ciddi bir deprem yaşayan biri zemindeki titreşimlere karşı daha dikkatlidir. Yaşanan deneyimin etkileri ne kadar şiddetli ve derinse bu yöndeki algı ve dikkat de o oranda yükselmektedir. Bu durum ruhsal sağlığı tehdit eden boyutlara ulaşmışsa mutlaka uzman desteği önerilir. Çünkü bu aşırı uyarılmışlık zihni yorar, yıpratır.

Algılama ve Atfetme (Yükleme)

Sosyal düzeyde davranışla ilgili algının çok önemli bir yönü de atfetme diğer adıyla yükleme kavramıdır. Bireyin zihninin, kendisinin veya diğerlerinin davranışlarını yorumlamak ve bunları anlamlandırmak için yaptığı her şeye atfetme diyebiliriz. Algıladığımız bir insanın davranışlarına bakarak onun içsel durumunu tanımak ve davranışlarının nedenlerini bilmek için nedensel

çıkarsamalar yaparız. Atfetme/yükleme bir olayın niçin ve neden kaynaklandığı üzerinde varsayımlarda bulunarak, ilişkilerden anlam çıkarma sürecidir. İki insan birbiriyle iletişim kurarken, söylediklerinin arkasındaki niyeti anlamaya çalışmaktadır (Cozolino, 2014). Başka bir ifadeyle, insan karşısındakinin gözleyebildiği davranışlarına bakarak göremediği içsel (ruhsal) durumuna ilişkin çıkarsama yapar (Cozolino, 2014; Siegel, 2018).

Algılama sürecinde algılanan uyaranlara anlam yükleme anlamına gelen atfetme sürecinde genellikle şu sorulara cevap aranmaktadır:

- Çevrede tanık olduğumuz şeylerin anlamı nedir?
- İnsan davranışlarında iç veya dış nedenlerin etkisi nedir?
- Çevrede olup bitenlerin mantıklı bir temeli var mıdır?

Yükleme, kişiler hakkındaki izlenimlere dayanır. İnsanlar, güdüleri, niyetleri ya da kişiliği içsel nedenlerle ve çevrenin fiziksel şartları gibi dışsal nedenlerle yorumlar. Bu yorumlardan çoğu algılamaya veya izlenime değil, yüklemeye/atfetmeye dayalıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). İlişki kurulan insan*ın* davranışlarının kaynağı olan amacını kestirmek kolay olmadığı gibi, insanın davranışlarının nedenlerini kestirmeden sağlıklı ilişki kurmak da kolay değildir. İnsanlar birbirleriyle iletişimlerinde çeşitli çıkarsamalarda bulunurlar. Çıkarsama olmadan kurulan ilişkiler yüzeyseldir. Bu çıkarsamanın doğru olabilmesi için ilişkiye dayanak olan davranışların bazı özellikleri taşıması gerekmektedir:

- Davranış tutarlı olmalıdır. Koşullar ne olursa olsun sürekli yapılan davranışlara anlam yüklemek pek yanıltıcı olmaz. Bir davranışın bir kez yapılması, süreklilik göstermemesi, ardındaki nedeni kestirmeye yetmez.
- Davranış belirgin olmalıdır. İnsanın belli bir etkiye, belli bir tepki göstermesi, tepkisine anlam yüklenmesini kolaylaştırır. İnsan, aynı durum ya da aynı etki karşısında aynı tepkiyi gösterdiğinde, davranışın nedeni daha iyi kestirilebilir. Böyle bir davranış belli bir duruma özgü olur ve başka davranışlardan ayırt edilebilir.
- Davranış başkalarınca da yapılabilir olmalıdır. Aynı duruma ya da aynı etkiye başka insanlar da aynı tepkiyi gösterdiğinde, aynı davranışı gösterme konusunda insanlar arası genel bir görüş bulunduğunda,

ilişki kurulan insanın yaptığı davranışın ardındaki amacı kestirmek daha kolaydır.

- Davranış insanın yalnız başına olduğunda da yapılabilir olmalıdır. İnsanın içtenlikle yaptığı davranış, yalnız başına olduğunda yaptığıdır. Başkalarının etkisi olmadan yapılan davranışın ardındaki nedenler daha doğru kestirilebilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Yüklemeye ilişkin sayılan bu özellikler, algılamanın yalnızca uyaranlarla veya mesajlarla sınırlı olmadığını göstermektedir. İnsanlar iletişimle muhataplarının asıl amaçlarını da çıkarsamaya çalışırlar. Söylenenden asıl söylenmek istenen, "dil" den dil ötesi bulunmaya çalışılır. İnsan etkileşim halinde olduğu insanın söylediklerinden çok yaptıklarına bakarak, sözlerle eylemler arasındaki ayrımları ortaya çıkarmaya çalışır. Bu süreçte ortaya çıkan farklılıklar yüklemeden kaynaklanır (Cozolino, 2014; Gerrig ve Zimbardo, 2012; Shore, 2012; Shore, 2013)

4. BÖLÜM
GÜDÜLENME
(MOTİVASYON)

Güdülenme fiziksel ve psikolojik aktiviteleri başlatma, sürdürme ve yönetmeyi kapsayan her türlü süreç için kullanılan genel kavramdır. Güdü (motiv) eylemine, güdünleme (motivasyon) denir ve organizmayı harekete geçiren güç anlamına gelmektedir. Bütün organizmalar istekleri ve isteksizlikleri ile belirlenen bazı uyarıcılara ve aktivitelere doğru yönelirler ya da kaçınırlar (Tutar, Ata AÖF; Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Güdülenme, organizmanın ihtiyaçlarını karşılaması için onu eyleme geçiren, eylemin yönünü belirleyen ve onu kontrol eden güç olarak tanımlanabilir. Bireysel düzlemde hayatta kalmanın ötesinde hayatta kalma biçimlerini belirler. Kişilerarası ilişkiler ve özellikle de yapılandırılmış yani örgütsel ilişkilerde, belirli amaçlar doğrultusunda harekete geçme yönelme ve kontrol etme ile birebir ilgilidir. Bireysel ve örgütsel performans bakımından büyük önem taşır (Tutar, Ata AÖF; Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Çalışan güdülenmesinde; çalışmaya isteklilik, iş doyumu ve kuruma bağlılık gibi konuların temelidir. Ayrıca öğrenci gruplarında da gerek kişisel gerekse grupla çalışma konusunda yıllar boyu üzerinde çalışılıp geliştirilmesi söz konusudur. Çünkü genel geçer "başarı" algısının özünü de oluşturmaktadır.

Bir süreç olan güdülenme, tatmin edilmemiş birtakım ihtiyaçlardan doğan dürtüler ile başlar. Fakat bu ihtiyaçlar uyarılıncaya kadar, başka bir ifadeyle güdüye dönüşünceye kadar kişiyi motive etmemektedir. Psikolojide ihtiyaçlar tarafından uyarılan dürtüler harekete geçirilmiş ise bu durumda güdü olarak adlandırılmaktadır.

Temel kavram; Homeostazis: Denge

Homeostazis kavramı organizmada iç çevrenin değişmezliğini ifade eden bir kavramdır. Hücre bazında ele alınıp tüm organizmayı kapsayan düzeyde geçerliliği vardır. Organizma, davranış yönüyle ele aldığımızda insan ve hayvanları işaret edecektir. Canlı organizmayı oluşturan hücrelerin yaşamının sürmesi için düzenleyici sistemler yardımıyla uygun ortamın sağlanması, normal işlevlerini yapabilmeleri, fizyolojik gereksinmelerinin yeterince karşılanması ile yapısal ve metabolik dengelerinin bozulmaması gerekir.

Müzakere bağlamında insan ve davranışını anlama konusunda holistik (bütüncül) ve hümanistik (insancıl) yaklaşımı benimsemekteyiz. Bu yönüyle her ne kadar psiko-sosyal alana yönelsek de çok ilgili olan temel fizyolojik kav-

ramlara, sistemin basit haliyle nasıl çalıştığına bakmak keyifli ve verimli olacaktır. İnsan bedeni de zihni de özel içsel dengeyi (homeostaz) arar, bu dengeye muhtaçtır, denge ölüm kalım meselesidir. Homeostazın bozulmasındaki en önemli etmenleri; ekzojen (dış) ya da endojen (iç) kaynaklı olumsuz etkenler olarak ayırabiliriz. Dengelerden birinde bile oluşabilecek aksama homeostazı bozabilir. Canlı organizma, homeostaz durumunu bozan tüm etkileri savaşarak yok etmek ya da yeni koşullara uyum sağlamak zorundadır.

İHTİYAÇ VE GÜDÜLER

İhtiyaçlar; eksikliği veya yokluğu hissedilen ve giderilmesi için çaba sarf edilen, giderildiği zaman haz, giderilmediği zaman acı ve üzüntü veren insani gereksinimlerdir. İhtiyaçlar içsel veya dışsal, psikolojik veya fizyolojik olabilirler. Bireyin bedensel ve ruhsal denge durumunu (homeostaz) bozan, karşılanmasıyla (tatmin) birlikte tekrar eski denge durumuna dönülmesini sağlayan durumlardır.



İhtiyaçların temin edilmesi kişinin yaşamı için zorunlu iken isteklerin karşılanması yaşam konforunu artırır. İstekler sonradan öğrenilmiş olup, ihtiyaçlar doğuştan getirilmektedir. İsteklerin her zaman karşılanması gerekmeyebilir, ancak yaşamın sürmesi için ihtiyaçların karşılanması zaruridir.

Daha kolay anlaşılması için ihtiyaçları; birinci derece temel ihtiyaçlar ve ikinci derece tamamlayıcı ihtiyaçlar olarak iki gruba ayırabiliriz. Bir başka gruplandırma da şöyledir:

- Fizyolojik ihtiyaçlar; yeme, içme gibi…
- Güvenlik ihtiyacı; sağlık sigortası, iş garantisi, barınma gibi…
- Sosyal ihtiyaçlar; arkadaşlık, grubun üyesi olma gibi…
- Psikolojik ihtiyaçlar; başarı, statü, sosyal kabul görme, kendini gerçekleştirme gibi…

İhtiyaçların genel özelliklerini de birkaç başlık altında sıralayabiliriz.

- *Çok sayıda ihtiyaç vardır.* İnsanlar yaşam süresince algıları, gözlemleri ve deneyimleri ile değişen ve gelişen ihtiyaçlara sahip olurlar. Resim yapmaya yeni başlayan çocuk; bir kağıt, bir kalem ve birkaç ana renkte boyaya ihtiyaç duyarken, zamanla farklı malzemelere, boyalara, fırçalara ihtiyaç duyabilir.

- *İhtiyaçların şiddet düzeyleri farklıdır.* Yaşam için mecburi olan ihtiyaçlar, yaşamı kolaylaştıran ihtiyaçlar ve yaşamı güzelleştiren ihtiyaçlar vardır. Tahmin edilebildiği gibi bunların şiddeti birbirinden farklıdır. Barınmak için küçük bir ev ve sağlam camları olan bir pencereye duyulan ihtiyaç başka, pencerenin perdesine duyulan ihtiyaç başka, pencere kenarına konulacak iki saksı menekşeye duyulan ihtiyaç başkadır. Elbette hepsi ihtiyaçtır fakat biri elde yokken diğerine geçilemez.

- *İhtiyaçlar karşılandıkça şiddetleri azalır.* Bu durum daha çok bedensel ihtiyaçlar için geçerlidir. Çok susamış biri su içince, çok acıkmış biri yemek yiyince bu ihtiyaçlar bir süre kaybolur ya da azalırlar. Diğer yandan sevilme, güven duyma gibi temel ruhsal ihtiyaçlar ne kadar yaşanırsa yaşansın azalmaz ya da kaybolmazlar.

- *İkame özellikleri vardır.* İkame özelliği olan çeşitli şeyler, ihtiyaçlar karşılanırken gerekli nesne ya da şey direkt olarak bulunamıyorsa bunları ikame etmek için kullanılabilir. İnsan su bulamayıp varsa maden suyu içebilir. Çok aç biri ekmek ve çorbaya ihtiyaç duysa da bulursa meyve yer. Fakat burada da bedensel ihtiyaçlarda olduğu gibi ruhsal ihtiyaçların ikamesinin olamayacağını vurgulamak gerekir. Sevgi, güven ve onaylanma gibi ihtiyaçların herhangi bir başka şeyle ikamesi kolay değildir (Tutar, Ata AÖF; Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Kişilerin Gereksinimleri Kuramı- A. Maslow

Müzakere bağlamında evrensel ihtiyaçların doğasını ve birbiri ile ilişkisini kavramak önemlidir. Diğer yandan ihtiyaçlar ile duyguların bağlantısı da arabuluculuğun temelleri ile ilişkilidir. Söz konusu ihtiyaçlar karşılanmadığında insanların deneyimlediği duygular; engellenme, mahrum kalma, çaresizlik ve buna bağlı öfke olarak ortaya çıkabilir. Kişinin mizaç ve kişilik yapılarına, olay/durum öncesi uyarılmışlık seviyesi ve olay/durum sonrası beklentilerine göre

vereceği tepkiler, göstereceği tepkiler değişecektir. Örneğin birçok maddi manevi kayba uğramasına ve görünür bir kazancının olmamasına rağmen uzun süreler boyunca "hakkını almaya" çalışan çoğu insanın asıl ihtiyacı haklılığını ailesine, çevresine, topluma kanıtlamaya duyduğu büyük ihtiyaç olabilir.

Amerikalı psikolog Abraham Maslow, insanların yaşamsal güdülerini yani yaşam motivasyonlarını belirlemek için evrensel düzeyde temel ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur. "Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi" bu anlamda belki de en yaygın bilinen ve geçerli anlatımlardan biridir.

Abraham Maslow'un geliştirdiği kişilerin gereksinimleri kuramı, motivasyon kuramları içinde önemli bir yere sahiptir. İnsanların motivasyonunun dış faktörlerden ziyade içsel gereksinimlerden kaynaklandığı görüşü hakimdir. Bireyin bu içten gelen ihtiyaçlarının hiyerarşik bir şekilde yapılandırılması ile şematik bir anlatım yapılmıştır. Bu yönüyle bireye dışardan gelen ödül veya ceza gibi faktörlerin güdülenmeye çok da etkili olmadığı düşünülmektedir.

İnsan ihtiyaçlarının sınırsızlığı ve bir ihtiyacın karşılanmasının ardından başka bir ihtiyaca yönelme durumu söz konusudur. Dolayısıyla ihtiyaçların karşılanması durumunda tam bir memnuniyet ve tatmin mümkün değildir. Birey, belirli ihtiyaçları karşılarken bir yandan da neyi yoğun olarak karşılanmamış algılar ve hissederse ona güdülenmektedir. Ulaştıktan sonra aynı ihtiyaca yönelik güdülenme, davranış üzerine olan etkisini kaybeder. Ayrıca en önemli hususlardan biri Maslow'un belirttiği ihtiyaçlar piramidindeki hiyerarşik yapıda, alt düzeydeki ihtiyacın karşılanmadan üst düzeydeki ihtiyacın karşılanmasının anlamsız olması ilkesidir. İhtiyaçlar piramidi olarak bilinen bu şematik anlatımda ihtiyaçlara ait hiyerarşi basamaklarla/düzeylerle ifade edilmektedir.

Beş seviyeden oluşan ilk piramit modeli iki ana başlıkta toplanır; eksiklik ihtiyaçları ve gerçekleşme (gelişme) ihtiyaçları. İlk dört seviye genellikle eksiklik ihtiyaçları olarak beşinci ve en üst düzey ise gerçekleşme veya gelişme ihtiyaçları olarak ifade edilir. Eksiklik, yoksunluk nedeniyle ortaya çıkmakta ve giderilmesi için insanları güdülemektedir. Bu ihtiyaçları karşılama güdüsü, ihtiyaç karşılanmadığı sürece, ertelendikçe veya reddedildikçe daha da güçlenir. Susuzluğa karşı su içme ihtiyacı artar ve insanı su aramaya motive eder. Su arama, bulma ve içme ertelendikçe suya erişme motivasyonu da güçlenir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramına dayanarak teorisini geliştirmeye (1943, 1962, 1987) devam etmiştir. Yukarıda değinilen beş ihtiyaç seviyesinin yanı sıra bilişsel ve estetik ihtiyaçlar olmak üzere iki tür ihtiyaçtan daha bahsetmiştir. Bunları beşinci ve en üst seviyedeki "kendini gerçekleştirme ihtiyacının" kapsamına dahil ederek inceler. Fakat 1970'li yıllarda bu iki tür ihtiyaç ile birlikte "aşkınlık (üstünlük) ihtiyacı" olarak ifade edilen kavram da piramitte yer edinmiştir. Böylece ihtiyaçlar piramidi beş değil artık sekiz seviyeden oluşur (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Maslow'un İhtiyaçlar Piramidindeki İhtiyaçlar en alt basamaktan en üst basamağa şu şekilde sınıflandırılabilir:

1. Fizyolojik ihtiyaçlar: Bunlar insanın hayatta kalması için hava, gıda, içecek, barınak, giyim, sıcaklık, cinsellik, uyku gibi biyolojik gereksinimlerdir.

   Bu ihtiyaçlar karşılanmazsa, insan vücudu en iyi şekilde çalışamaz. Maslow, diğer tüm ihtiyaçlar bu ihtiyaçlar karşılanana kadar ikincil hale geldiğinden fizyolojik ihtiyaçları en önemli olarak kabul etmiştir.

2. Güvenlik ihtiyaçları: Bireyin fizyolojik ihtiyaçları karşılandıktan sonra, güvenlik ve güvenlik gereksinimleri göze çarpar. İnsanlar yaşamlarında düzen, öngörülebilirlik ve kontrol isterler. Bu ihtiyaçlar aile ve toplum tarafından karşılanabilir (örneğin polis, okullar, iş ve tıbbi bakım).

   Duygusal güvenlik, finansal güvenlik (istihdam, sosyal refah), yasa ve düzen, korkudan kurtulma, sosyal istikrar, mülk, sağlık ve refah (kazalara ve yaralanmaya karşı güvenlik) bunlara örnek verilebilir.

3. Sevgi ve aidiyet ihtiyaçları: Fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra, insan ihtiyaçlarının üçüncü seviyesi sosyallik ve aidiyet duygularını içerir. Kişilerarası ilişkilere duyulan ihtiyaç, davranışı motive eder.

   Dostluk, samimiyet, güven ve kabul, sevme ve sevilme, bir grubun parçası olmak (aile, arkadaşlar, iş) bu basamakta ihtiyaç duyulan şeylerdir.

4. Saygı ihtiyaçları: Maslow'un hiyerarşisinde dördüncü düzeydir. İki kategoriye ayrılır: (1) kendine saygı (haysiyet, başarı, ustalık, bağımsızlık) ve (2) başkalarından saygı arzusu (statü, prestij). Maslow, saygı ve itibar ihtiyacının çocuklar ve ergenler için en önemlisi olduğunu ve gerçek benlik saygısından önce geldiğini belirtir.

5. Bilişsel ihtiyaçlar: İlgi ve anlayış, merak, keşif, anlam ve öngörülebilirlik ihtiyacı.
6. Estetik ihtiyaçlar: Takdir, güzellik, denge, form vb.
7. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Maslow'un hiyerarşisinde en üst düzeydir ve bir kişinin potansiyelini, kendini gerçekleştirmesini, kişisel gelişimini ve en yüksek deneyimleri aramasını ifade eder. Maslow bu seviyeyi, mümkün olan her şeyi başarma, kişinin "olabileceği her şeyi olma" olma arzusu olarak tanımlamaktadır.
8. Kendini aşma ihtiyacı: Kişi, kişisel benliğin ötesine geçen değerlerle motive edilir (örneğin, mistik deneyimler ve doğa ile ilgili belirli deneyimler, estetik deneyimler, cinsel deneyimler, başkalarına hizmet, bilimin peşinde koşma, dini inanç, vb.).

Bireyin eksiklik ihtiyaçlarından biri -az veya çok- karşılandığı zaman, enerji ve çabaları alışkanlık olarak henüz tatmin olmadığı bir sonraki ihtiyaçlarını karşılamaya yönelir. Bu ihtiyaçlar da daha sonra göze çarpan ihtiyaçlar haline gelir. Diğer yandan büyüme ihtiyaçları hissedilmeye devam eder ve devreye girdikten sonra daha da güçlenebilir. Büyüme ihtiyaçları, bir şeyin eksikliğinden değil, birey olarak büyüme arzusundan kaynaklanır. Bu büyüme ihtiyaçları uygun bir biçimde karşılandıktan sonra, kişi kendini gerçekleştirme adı verilen en yüksek seviyeye ulaşabilir.

Her insan hiyerarşiyi bir kendini gerçekleştirme seviyesine doğru ilerletme yeteneğine sahiptir ve bunu ister. Ne yazık ki, ilerleme daha düşük düzeydeki ihtiyaçları karşılayamama nedeniyle kesintiye uğrayabilir. Boşanma ve iş kaybı gibi yaşam deneyimleri, bireyin hiyerarşi seviyeleri arasında dalgalanmaya neden olabilir. Bu nedenle, kimse hiyerarşide tek yönlü bir şekilde hareket etmeyecek, ancak farklı ihtiyaç türleri arasında gidip gelebilecektir.

Maslow, ihtiyaç sırasının dış koşullara veya bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini ifade eder. Örneğin bazı bireyler için benlik saygısı ihtiyacının sevgi ihtiyacından daha önemli olduğunu belirtir. Diğerleri için, yaratıcılık ihtiyacı en temel ihtiyaçların yerine geçebilir. Maslow ayrıca çoğu davranışın çok motivasyonlu olduğuna dikkat çekmiş ve "herhangi bir davranışın sadece bir tanesinden ziyade temel ihtiyaçların birkaçı veya tümü tarafından aynı anda belirlenme eğiliminde olduğunu" belirtmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

DÜRTÜLER VE GÜDÜLER

Dürtüler temelde hayattaki varlığımızı sürdürebilmemiz için gerekli temel ögelerdir. İnsanlarda yaşamın anlam kazanması, arzu ve istek dolu bir hayatı sürdürme hissi kısacası "yaşam enerjisi" sağlayan yapı dürtüdür. Temel düzeyde iki dürtüden bahsedilebilir. Biri, her türlü yaşamsal faaliyetlerin sürdürülmesinde yaşam enerjisinden kaynak alan üretken dürtüler ki bunlar; yeme, içme, çalışma, cinsellik gibi örneklendirilebilir. Psikanalizde libidinal birim olarak da bilinir. Diğeri ise saldırganlık dürtüleridir. Daha çok birincil dürtülerin durdurulduğu, engellendiği, hedefe ulaşmadığı durumlarda bu ikincil dürtüler ortaya çıkmaktadır. Bu durumlarda engeli yıkmak, ortadan kaldırmak, yok etmek bu dürtünün amacı haline gelir. Psikanalizde agresif birim olarak adlandırılır.

Güdüler, insanı yaşaması ve gelişmesi için bilinçli, belirli ve düzenli olarak, bir ihtiyacını doyurmaya yönelten içsel güçlerdir. Bunlar öğrenilmemiş ya da öğrenilmiş olabilmektedirler. Güdü kavramı, ihtiyacı ve dürtüyü birlikte içeren bir kavramdır. Gözlemlenebilen ya da gözlemlenemeyen birçok yönü ile güdülenme, bireyin dürtü ve güdülerini doyurmak üzere harekete geçmesiyle oluşmaktadır. Diğer yandan bu dürtü ve güdülerin bireyi harekete geçirebilecek güce ulaşması güdülenme için şarttır. Dürtü terimi daha çok insanın acıkma, susama gibi biyolojik ihtiyaçları için; sevilmek, güdü terimi ise daha çok sevgi, onaylanma, ilgi görme, kendini geliştirme gibi toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlar için kullanılmaktadır.

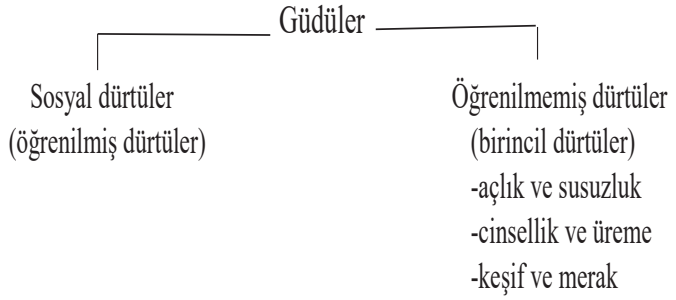
Kısaca fizyolojik ihtiyaçlardan köken alan güdülere dürtü dendiği de ifade edilebilir. Açlık, susuzluk, cinsellik, acı veren durumlardan kaçma gibi biyolojik veya fizyolojik kökenli yapılar örnek verilebilir. Güdü, dürtünün kapsamının yanı sıra güven, bağlanma ve başarı gibi psikolojik nedenleri de içermektedir. Biyolojik kökenli davranışa iten güce (itkiye) primer (birincil) güdü; psikolojik ve sosyal amaçlı davranışa iten güce ise sekonder (ikincil) güdü adı verilmektedir. İçgüdü kavramı ise çoğunlukla bir türe özgü ve belli bir türün tüm üyelerinde görülen ortak davranışı ifade etmektedir. İçgüdü veya kalıtsal davranış, bir canlının doğasında var olan başka kompleks bir davranışa yönelme eğilimidir. Öğrenme sürecinin etkili olmadığı, canlının önceki deneyimlerinden bağımsız biçimde verdiği tepkiler içgüdü kapsamında değerlendirilmektedir. Bu ortak davranışlar bir canlının beslenme veya avlanma biçiminde, göçmen kuş-

ların belli mevsimlerde göç etmesi gibi eylemlerde görünür (*Özakkaş*, 2011; Gerrig ve Zimbardo, 2012).

İnsanda ortaya çıkan her dürtü davranışa dönüşmez. İhtiyacın giderilmesi için belli bir yönelim gerçekleşse de davranışını biçimlendiren güdülerdir. Açlık dürtüsüne rağmen kilo düşme programı uygulayan kararlı bir birey ulaştığı şeyleri yemez. Onun için daha güçlü olan güdü ya da motivasyon istediği kiloya ulaşma itkisidir. Dolayısıyla insanı hayatta ilkel isteklerinden istediği yaşama yönelten birçok şey zorludur. Her tür başarının temelinde azim, kararlılık ve irade ile birlikte güçlendirilmiş bir motivasyon yatar.

Yapılan birçok bilimsel çalışma ile insanların doğuştan gelen ve öğrenilmiş çok sayıda güdü, dürtü ve ihtiyaçları belirlenerek sınıflandırılmıştır: (Tutar, Ata AÖF).

- Dengelenim *güdüleri (solunum, açlık, susuzluk...)*
- Cinsel güdüler (evlenme, aile kurma, çocuk sahibi olma…)
- Duygusal güdüler (korku, öfke, kaygı, nefret, dehşet, aşk, sevgi…)
- Kendiliğinden doğan güdüler (merak, keşif, bilişsel yönelim…)
- Toplumsal güdüler (bağlanma, başarı, dayanma, aidiyet…)



Şekil 2. Güdülerin sınıflandırılması

Dürtüler ve güdüleri temel anlamda kavradıktan sonra müzakere yönüyle oldukça önemli bir konu olarak aşağıdaki konuya geçiş yapalım.

Davranışa Etki Eden Sosyal Güdüler

1. Kendilik değeri güdüsü: Kişinin kendini tanıma, kendini kabul etme ve kendini onaylama yönünde duyduğu itki ve eğilimdir. Kendilik değerinin deneyimlenmesi; sosyal kabul görme, kendilik veya benlik algısını yükseltme, saygınlık ya da güç kazanma, rekabet duygusu taşıma, kendinden memnun olma veya kendini sevme gibi birçok yolla sağlanabilir.

Bir yolda üç adam yürüyordu. Biri kendi, biri olduğunu sandığı, diğeri olmak istediği... (anonim)

Kendilik değeri algısının olumlu olması ve dolayısıyla tatmin edici bir yaşam sürmek için, kendini tanımak ve olmak istediği ile olduğu kendiliği bir araya getirebilmek önemlidir.

2. Bağlanma/yakınlık kurma güdüsü: *İnsan beyninin gelişimi ve ruhsal yapının olgunlaşması* sürecinde bağlanma hayati bir süreçtir. Başta anne (biyolojik anne ya da bebeğe en çok bakım veren kişi) ve sonrasında baba, kardeş gibi yakın ilişkilerde birlikte olma, yanında olma güdüsüdür. Bağlanmanın bebeklik ve çocukluk sonrası yakın ilişkilere (romantik ilişkiler dahil) bir kalıp oluşturduğu bilinen bilimsel bir gerçektir. Kabul gören herhangi bir psikoterapi kuramı yoktur ki bağlanmayı temel almasın. Bağlanma, insan ilişkilerine muhtaç ve mecbur olan sosyal beyni biçimlendiren ve ilişkileri yürütüp yürütmeme konusunda motive eden temel yapıdır. Güvenli ya da güvensiz olarak bir kez yerleştikten sonra değişmesi mümkünse bile oldukça zordur.

"Zorluklarla karşılaştıklarında arkalarında yardımlarına koşacak bir ya da daha fazla kişinin bulunduğundan emin olduklarında bütün yaşlardan insanlar, en üst düzeyde mutludurlar ve yeteneklerini en yararlı olacak biçimde ortaya koyabilirler."

(John Bowlby; Bağlanma Kuramı)

3. Sosyal kabul görme güdüsü: Sosyal bir beyne sahip olan insanın beğenilmeye ve onaylanmaya ihtiyacı vardır. Yaşamın başlangıcında anne-baba ve aile içerisinde önemli olan bu güdü, yaşla birlikte arkadaş ve iş ortamlarında

da kabul görme güdüsüne çekirdek oluşturur. Eğer diğerlerinin onayı, kabulü bu kadar hayati olmasaydı medeniyet olmazdı. Bilim ve sanat olmazdı. Ahlak olmazdı. Çünkü tüm bunlar insanların bir arada ve (bilinçli veya değil) birbirleri için yaşamalarını sağlayan motivasyonlardır. Beyin düzeyleri geliştikçe primatlarda da sosyal yaşam görülmektedir. Birbirlerinin bebeklerine göz kulak olan, ölülerine yas tutan maymunları belgesellerde izlemişsinizdir. İşte sosyal beyin insan olmanın ilk ve ön şartıdır. Böylece iç güdülerle güdülerin ne boyutlarda fark yaratacağı da gözler önüne serilmiş olur.

4. Güçlü olma güdüsü: Güçlü olma başkalarının davranışlarını kontrol etme, başkalarının üzerinde hakimiyet kurma, etkileme yönünde temel bir güdüdür. Diğer yandan herkeste aynı düzeyde değildir. Güçlü olma gereksinimini öncelikli deneyimleyen bireylerin daha çok öğretmenlik, askerlik ve yöneticilik gibi mesleklere yönelmeleri olasıdır. Başlıca motivasyonu güçlü olmak olan bireylerin sergiledikleri davranışların temelinde üstün olmak ve haklılığını kabul ettirmek gibi itkilerin yattığı ifade edilmektedir. Güçlü olma isteği erkek ve kadınlarda farklılık gösterebilir. Her ne kadar güçlü olma güdüsünün erkeklerde daha fazla olduğuna dair araştırma ve söylemler olsa da bu durum kadınların bu güdüsünü daha farklı davranışlar üzerinden yansıtmasından kaynaklanıyor da olabilir. Güçlü olma ihtiyacı yüksek olan erkeklerde, saldırganlık, aşırı alkol kullanımı, rekabet ortamı yaratan sporlara eğilim ve aşırıya kaçan davranışlarda bulunmanın fazla olduğu saptanmıştır. Kadınlarda agresyon kaynaklı bedensel eyleme vurmalardan ziyade stratejik yönelimler söz konusu olabilir. Bunların göze çarpma olasılığı daha düşüktür. Ayrıca çocuk sahibi olarak, ev sahibi, mücevher sahibi olarak mevcudiyetini artırmak, annelik ve yaşatma dürtüleri ile daha uyumludur.

Güçlü olma dürtüsü insancıl olması ile kadın ve erkeği kapsar. Diğer yandan kadında ve erkekteki farklı görünümler fizyolojik, hormonal, zihinsel, ruhsal ve toplumsal etkilerle şekillenir. Çekingen davranışlar bu güdünün pasifleştirilmesi bastırılmasıyla ilintili olabilir. Fazlalığında ise kişisel düzeyde; sağlığı riske atan davranışlar ve savurganlık gibi, toplumsal düzeyde ise zorbalık ve holiganlık gibi patolojik durumlar ortaya çıkabilir.

4. Başarma güdüsü: Bireylerin mükemmel sonuçlara ulaşmak için çabalamalarına neden olan itici güç olarak tanımlanabilir (McClelland ile anılan kuram). Temelde bireyin sahip olduğu karakteristik bir nitelik olarak ele alın-

maktadır. Yine başarı güdüsü de her insan için belirli düzeyde var olmakla birlikte herkes için bu düzey aynı değildir. Daha yoğun olarak başarıya güdülenen insanların, bireysel ve profesyonel hedeflere ilişkin arzu ve çabaları ile zorluklara meydan okuma eğilimlerinin yüksek olduğu ifade edilebilir. Mükemmellik, kazanma ve içsel başarı duygusu başarı güdüsünün önde gelen yapılarıdır. Bu güdü anne ve baba başta olmak üzere yakın ve uzak çevredeki insanlarla olan etkileşim sonucunda öğrenilmektedir. Başarı güdüsü içerisinde mükemmeliyetçilik beklentisi yükseldikçe bireyde yaşanan içsel baskı artar ve uyum azalır. Kazanma beklentisi yükseldikçe de diğerlerine yönelik baskı artabilir ve yine uyumsuz tutumlar oluşur. İnsancıl tutumlar bundan zarar görebilir. Diğer yandan başarı odaklı yaşayan bireylerin az zamana çok iş sığdırma, aynı anda birçok amaç belirleme, hep yeni hedefler belirleme ve ulaşmaya yönelme, rekabetten keyif alma gibi güdüleri güçlüdür. Bu güdünün eksik kalması durumunda ise başarısızlık önde gelen varsayım olduğundan amaç belirleme ve amaca yönelme zayıf kalmaktadır. Geçmiş başarılar tekrar başarmaya, tekrar eden başarısızlıklar ise çabalamayı bırakmaya yöneltmektedir. (Zihnin bir savunması; başarıyı değersizleştirerek, küçümseyerek uzaklaşma yaygın görülen bir tutumdur.)

İnsanda başarı güdüsü sayesinde bilim ve sanatta ilerlemeler kaydedilir. "İyi bir insan olmak" her ne kadar herkesçe kabul görse de "göreceli" kalmakta ve asla tek başına yeterli motivasyonu sağlayamamaktadır. Bireysel ve grupla ilintili başarı motivasyon yaklaşımları (rehberlikten farklı anlam ve beklentiler yüklenerek) mentorluklar, koçluklar gibi alanlar yaratmaktadır. Başarıyı ilk ve tek hedef yapmak ya da başarısızlıktan çok korkmak, bu alanları kimi zaman istismara açık hale getirmektedir. Burada önemli olan kişisel başarıya güdülenirken toplumsal ahlakı da geride bırakmamak olsa gerektir.

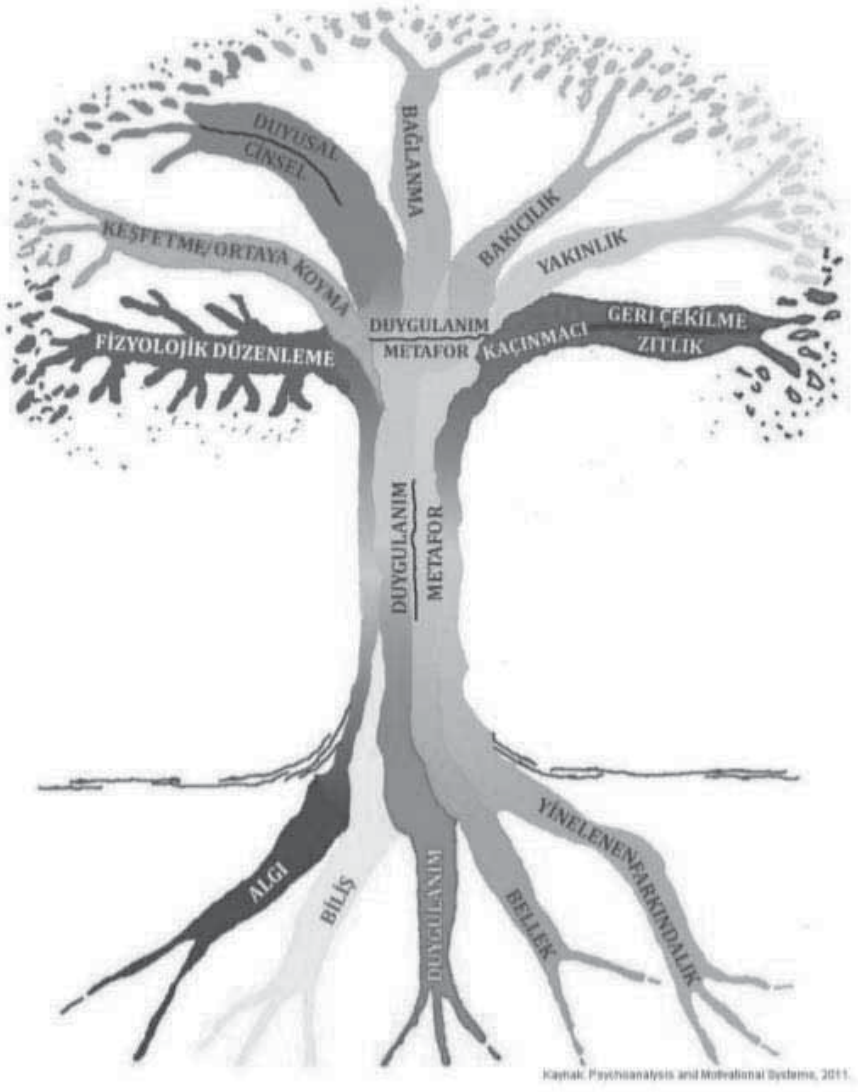
Eğer bireyin sorumlulukları da en az hakları kadar vurgulanmazsa, en önemli değerin "bu işten benim çıkarım ne?" sorusunun olacağı, narsisistik bir toplum ortaya çıkar.

J. Masterson

Kendilik ve Güdülenme Sistemleri- Lichtenberg, Lachmann ve Fosshage

Bu sistemde insanların bütün bu bahsedilen kuramsal yapıların incelenmesinin nörobiyolojik bir temele dayandırılması ile yedili motivasyonel sistemle güdülendiği açıklanır. Nörobiyolojik yaklaşımlar teknolojideki ilerlemelerin insan duygu, davranış ve düşünce sitemlerini ve bu alanlardaki patolojileri anlama açısından en yüksek düzeyde kullanılmasını kapsar. Bir uyarana tepki verirken beynin hangi bölgelerine kan akımı artıyor? Anne ile bebeği arasındaki bakışmalarda beynin hangi bölgeleri her ikisinde karşılıklı ışıldıyor? Ve çok daha karmaşık durumların belirlenebilmesi mümkün. İnsanın, anlamak için bölme ve lineer bir çizgiye yerleştirme ihtiyacından doğan yaklaşımlar bazen bütünü gözden kaçırmaya neden olabilir. Her bilimsel gelişimi kendi tarihsel sürecinde, şartlar ve durumları ile kabul edip, geçerli kısımlarını alarak üzerine devam etmek ilerlemenin tek yoludur.

"İnsanın kendisi (duygu, düşünce, davranış ekseninde kişiyi kendi yapan her şey) olmasını belirleyen örüntüler, ille de aşama aşama gelişen bir yapıda değil, patlar tarzdadır. Bilgiler, farkındalıklar, geçişler ve örüntüler vardır. Dolayısıyla bu örüntülerin patlar şekilde bir anda olmuş olması, bu yedili motivasyonel sistemin, güdülenme sistemlerinin aynı anda, paralel bir şekilde, paralel halde hareket ettiklerinin ve yedisinin birden aktif olduğunun ifadesidir. Birisinin diğerine göre önceliğinin ve ardıllığının olmadığının; ama zaman zaman birisinin, zaman zaman diğerinin baskın olduğu süreler olduğu görülür." (Lichtenberg, Lachmann ve Fosshage, 2016)



Şekil 3. Güdülenme ağacı
*(Psikoanaliz ve motivasyonel sistem, Psik*oterapi Enstitüsü)

Bu ağaç görselini lütfen dikkatle inceleyin. (Lichtenberg, çalışmalarının başlangıcında beş sistem belirlemiş daha sonra bunu yedili bir sisteme güncellemiştir.)

1. Fizyolojik Düzenleme

Fizyolojik Düzenleme güdülenme sistemi; organizmamız, beynimiz oluşurken, nabzımızı- tansiyonumuzu- açlığımızı- tokluğumuzu belirleyen bir sistem içerisinde bir fizyolojik düzenleme oluşmaktadır. Bebekler yeme-içme, dışkılama gibi fizyolojik dengeyi sağlayacak yapının güdülenmesi ile doğarlar. Bebeğin emme refleksiyle doğması bunu doğrulayan en belirgin özelliklerindendir. En önemli güdülenme sistemi fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi olan bebek için bu konuda en önemli unsur çevresidir. Bebeğin çevresi (özellikle bakım vereni /anne/ baba) çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarını giderdiği takdirde diğer bir güdülenme sistemi ile etkileşerek yeni nöronlar ve nöron ağları geliştirebilmektedir. Diğer yandan çocuğun ihtiyaçlarının giderilmediği durumlarda deneyimlediği şey, dünyanın onu fizyolojik ihtiyaçlarından mahrum bırakacağı duygusudur.

2. Keşfetme/tercihleri ortaya koyma

Güdülenme sistemi olarak keşfetme/ortaya koyma önemlidir. Yani bir bebek öyle bir motivasyonel sistemle meydana gelmektedir ki bir şeyi keşfetme güdüsüyle hareket etmekte ve etrafındaki dış dünyayı bu şekilde ortaya çıkarmaktadır. Bu alanda birey yaşamının başlangıcından itibaren ne kadar güvenli sınırlar içerisinde desteklenirse o kadar tatmin edici süreçler ortaya koyacaktır.

3. Duyusal/cinsel motivasyonel sistemler

Duyularla -beş duyuyla veri alma- ve cinsel arzu/istekler. Oral, anal, fallik dönemlerdeki cinsel arzunun motivasyonel sistem olarak duyularına hassaslaşması, bireyi hareket ettiren güçlerden biri. Duyularını çalıştırmak (göz, işitme, tat, koklama, dokunma) insanlara haz verir. Duyu bir algının görsel, işitsel, dokunsal olarak merkeze gelmesidir. Duyuların yalnız başına aktifleştirildiğinde çocuğun bebeklikten itibaren haz aldığı ve haz merkezi olan dopaminerjik merkezin aktifleştirildiğine dair nörobiyolojik kanıtlar bulunmaktadır.

Örneğin bireyin görme duyusu ile istediği zaman görüp, gözünü kapattığında veya başını çevirdiğinde görme nesnesinin kaybolması ve sonra tekrar görmesi bir haz kaynağıdır. Bebeklikte görsel alanlarda haz kaynağını öğrenmiş olanların daha çok görsel materyaller ile kendilerini yatıştırdıkları ifade edilmektedir. İşitsel olarak duyudan haz alıp bu şekilde annesiyle ve çevresiyle

iletişim kurmuş olanların daha çok müziklerle işitsel olarak kendilerini yatıştırdıkları belirtilmektedir. Duyusal haz ve cinsel heyecan güdülenme sistemi; farklı olduğu kadar birbiriyle ilintili iki duygulanım durumunu elde etmeye yönelik ihtiyaçlar ve istekler etrafında kurulmuştur. Bu duygulanım durumlarından birini duyusal keyif, diğerini de cinsel heyecan oluşturmaktadır.

4. Bağlanma

Bowlby'den başlayarak bağlanma süreciyle ilgilenen kuramcılar, bireyin kişilerarası ilişkilerinin temelinin bebeklikte bakım vericisiyle kurduğu ilişkide atıldığını kabul etmektedir. Bireyin erişkin hayatında diğer insanlarla kuracağı ilişkilerin niteliğini ve insanlardan beklentilerini belirleyen, yaşamının erken dönemlerinde annesiyle kurduğu bağlanma ilişkisidir. Bağlanma sistemi annenin ya da birincil bakım verenin ulaşılabilirliği tehlikeye düştüğü anda otomatik olarak etkinleşmektedir. Bu durumda, annenin çocuğa göstereceği tepkilerin niteliğine bağlı olarak etkinleşen bağlanma sistemi ya anne ile iletişimin yeniden kurulmasını ve ilişkinin onarılmasını kolaylaştırmakta ya da sonuçta çocukta kaygı ve huzursuzluk yaratacak olan ayrılığa direnme tepkileri ortaya çıkarmaktadır. Annenin çocuğun gereksinimlerine duyarlı olup olmaması, çocuğun kendisini özen gösterilmeye ve sevilmeye değer biri olarak görebilmesi için önemli bir süreç olarak gösterilmektedir. Temel bağlanma süreci, anne ve çocuk arasındaki ilişki olarak ele alınmakla birlikte bu süreçte babanın rolü de oldukça önemlidir. Anne ve babanın duyarlılığının güvenli bağlanma ilişkilerine zemin hazırladığı, ayrıca duyarlılığın her iki ebeveynle girilen etkileşimler için geçerli olduğu da unutulmamalıdır. Bağlanma sürecinde babanın doğrudan etkisi bebekle kurduğu ilişkiyi içerirken dolaylı etkisi anne-baba arasındaki ilişki ve annenin bu ilişkiyi bebeğiyle kurduğu ilişkiye yansıtması olarak açıklanmaktadır.

5. Bakım verme

İnsanın bir başkasına bakım verme veya bir başkasının bakımını alma kapsamındaki güdülenmesidir. İnsan ihtiyacı olana bakım vermekte veya bir başkasının bakım vermesini kabul etmektedir. Bebeklerle yapılan bilimsel araştırmalar doğrultusunda bebeklik döneminde bir ötekine bakım verme güdüsünün en temel güdülenme sistemlerinden biri olduğu ortaya çıkmıştır. Güdülenmeler tamamı ile yerine getirildiğinde birey doyum alır ve etkin olma duygusuna ulaşır.

6. Yakınlık

İnsanın diğerleri ile ilişkili olma ihtiyacının önemli ve yaşamsal olduğu savunulmaktadır. Lichtenberg "yakınlık" ve "bakım verme"yi daha önceki beşli güdülenme sisteminde "bağlanma" sistemininin içerisinde ele almıştır. Sonrasında bunlara ayrıca yer verilmesinin, kendi içerisinde birer sistem olduğunun önemini vurgulamıştır. İkinci Dünya Savaşı yıllarında kimsesiz çocuklarla dolan yetimhanelerle ilgili oldukça yüksek bebek ölümleri bilinmektedir. Temel düzeyde fizyolojik ihtiyaçları karşılandığı halde bu bebek ve çocuklarda ölüm ya da gelişim geriliği, davranış bozuklukları ortaya çıkmıştır. Bu yetimhanelerin birindeki dikkatli bir çalışan, özellikle bir bölümde bu oranın oldukça düşük olduğunu fark eder. Bebek ölümlerinin çok az olduğu o bölümdeki bir hemşirenin, bebeklerin bakımını yerine getirirken onlarla konuştuğu, oynadığı; beslenme saatlerinde şarkılar söylediği, bebekleri kucaklayıp öptüğü ve onlara sarıldığı görülür. Bunun üzerine yapılan detaylı incelemelerde yetimhanelerdeki bebek ölümlerinin çoğunun hijyen veya gıda yoksunluğundan değil, sevgi yoksunluğundan doğan ruhsal kökenli hastalıklardan ileri geldiği sonucuna varılır.

Harvard Üniversitesinden nörobilimciler, Romanya'da ihmallerin yoğun olduğu çocuk yetiştirme kurumlarında büyümüş yetimlerin kortizol (stres hormonu) seviyelerini incelediler. En temel bakım hizmetleri sağlamanın dışında bu çocuklarla neredeyse hiç fiziksel temas kurulmuyordu. Çocukların terk edilmiş bebek veya primatların tipik olarak sergilediği kendi kendine sarılma hareketleri ve depresif tavırlar gösterdiği saptandı. Çocukların duygu depolarının tam kapasite ile kullanabilecekleri biçimde doldurulması gerektiği nörobilimsel verilerle de kanıtlanmaktadır.

7. Kaçınma/geri çekilme/veya zıtlık

Zıtlaşma ve/veya geri çekilme yoluyla kaçınma sistemi, bireyin hayattaki varlığını garantileyen güdülenme sistemlerinden bir tanesidir. Bireyin zıtlaşma ve geri çekilme gücünü oluşturması gerekmektedir.

Bu yedili güdülenme sistemi; bir şekilde ilişkisel ağ içerisinde bağlantılanan örüntüler ve zihnimizdeki nöronların deneyimine dayalı olarak birleşmesi ile kendiliği oluşturmaktadır. Kendilik; bizi biz yapan tutumlarımız, duygu, düşünce ve davranış kalıplarımızın özüdür.



5. BÖLÜM
DUYGU VE DUYGU DÜZENLEME

Müzakerecilik bağlamında "duygu"yu kavramak belki de en zor ama en ihtiyaç duyulan alanlardan biridir. Çünkü "bilinçli bir davranış, duyguların somutlaşmış ve dış dünyaya yansımış şeklidir." İnsanların çatışma yaşarken, sorun çözerken, yaşamın zorluklarıyla baş etmeye çalışırken deneyimlediği duygu çeşitlerini kavramak gerçekten çok önemlidir. Aksi gibi çatışma ve anlaşmazlık içerisinde çırpınan insanların hangi duyguları deneyimlediği incelendiğinde ön plana çıkan duygu "*öfke"dir*. Öfkenin altında yatan ise kırgınlık, değersizlik, utanma gibi ulaşılması zor ve yakıcı duygulardır. Olsa olsa bu alanda donanımlı bir danışman/müzakareci kişileri duygularının altındaki katmanlara, onları daha da dirençli hale getirmeden ulaştırabilir. Duygu çözümlenirse direnç kırılır.

İyi yetişmiş bir müzakereci, en başta kendi duygularını keşfetme konusunda başarılı, kendi güçlü, zayıf ve geliştirilebilir yanlarının farkında, hayat zorlukları karşısında deneyimli ve sakin olmalıdır. Bu kısmen mizaç ve yetenekle daha çok da gönüllülük ve çaba ile seyreden gerçek bir eğitim süreciyle ile mümkündür.

Günlük yaşamda sıkça kullanılmasına rağmen duygu kavramının kolay ve tek bir tanımı yoktur.

Türk Dil Kurumu'nun elektronik sözlüğünde duygu kelimesi şöyle açıklanmaktadır:

1: Duyularla algılama, his.

2: Belirli bir nesne, olay ya da kişinin, insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim.

3: Önsezi.

4: Nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği.

5: Kendine has ruhsal hareket ve hareketlilik. (TDK)

Bilimsel literatüre göre duygular organizma için belirli bir öneme sahip içsel ve dışsal olaylara verilen tepkilerin eşgüdümlü setleri olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993). Tepki setleri bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve nöral (sinirlerle ilgili) mekanizmaları içerebilmektedir. Aynı zamanda önemli olaylara karşı olası en iyi tepki düzenlemeyi amaçlamaktadır.

Genellikle bir duygunun öznel deneyimi his olarak adlandırılmaktadır. Duygular ve hisler, belirgin ve bir dereceye kadar kısa süreli olgulara işaret etmektedir. Diğer yandan duygu durumları ise daha az özgül ve daha uzun süren deneyimlere işaret etmektedir. Bu anlamda duygu durumlarını mevsimler, hisleri hava durumu gibi de düşünebiliriz. Örneğin stres terimi, zamanla özgül duygulara dönüşebilecek daha az belirgin bir alarm tepkisini tanımlamak için kullanılır.

Duygulanım bilimsel dilde; duyguları, motivasyonel dürtüleri ve duygu durumlarını içeren kapsayıcı bir kavramdır. Genellikle, duygulanım, duygular ve hisler gibi kavramlar günlük dilde birbiri yerine kullanılabilmektedir.

Duygu, bireyin ruh halinde biyokimyasal veya çevresel etkilerle oluşan karmaşık psikofizyolojik bir değişimdir. Duygular genel olarak bireyin yaşama uyum sağlamasını kolaylaştıran programlanmış davranış kalıplarıdır. Duyguyu bir uyarıcıya karşılık olarak gelen içsel tutum olarak tanımlamak mümkündür. Bu içsel tutum, şiddetine göre davranışa dönüşmektedir. Ayrıca duygu sadece bireyin içsel durumundan kaynaklanan değişiklikler değildir; duygunun hissedilmesi de gerekir. Yani bir duygulanım için duygusal uyaran ile duygusal beden hali arasında bağ kurulmalıdır.

Duygular sadece tutum ve davranışları değil düşünceleri de etkiler. Sevildiğini düşünen bireyin sevinç duyguları, sevilmediğini düşünen bireyin üzüntü duyguları, özlendiğini veya arandığını düşünen bireyin özlem duyguları etkinleşir. Bir başarı elde eden çocuğu veya yakını bireyde önce gurur duygusunu harekete geçirir. Sonra birey bu başarı için gösterdiği özveriyi düşünür ve bir kez daha mutluluk duyar. Bir haber almayı beklerken geçen süre boyunca merak eder, düşünürüz. Bütün bunlar insanın günlük yaşamının düzenlenmesinde; duyguların, düşüncelerin, tutumların ve davranışların iç içe olduğunu gösterir.

Goleman (2007) duyguyu; "bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi" şeklinde tanımlamaktadır. Duygu, birey için önemli olan bir olay ile karşı karşıya gelindiğinde oluşmaktadır. Bir olayı önemli yapan husus, olayın 4 ana durumdan biriyle sahip olduğu ilişkidir:

- Olayın, bireyin hedefleri ile ne tür ilişkilere sahip olduğu,
- Olayın, bireyin durumuyla ne tür bağlantılara sahip olduğu,

- Olayın, bir başkasının toplumsal tepkileri ile ne tür ilişkilere sahip olduğu,
- Olayın, bireyin daha önceki tecrübeleriyle ne tür ilişkilere sahip olduğu (Uchiyama ve Campos, 2014).

Duygular; algılar, psikolojik tepkiler ve bilinci de içeren, insanın genel psikolojik durumunu koordine eden içsel durumlardır. Duygular, "bilincin etkisi olmadan, iç ve dış olaylara bir tepki olarak ortaya çıkan ve anlatılması zor olan elem veya haz duygusu yaratan psikolojik olgulardır". Genel bir ifadeyle duygular, bireyde psikolojik durumlar ortaya çıkaran, çeşitli eğilimlere neden olan psikolojik durumlardır.

Duygular insanın tarihi boyunca anlamakla uğraştığı alanlardan biridir. Evrensel olduğu halde evrensel bir tanımını yapmak zordur. Tanımlanmasının zorluğu, kapsadığı alanın genişliğinden kaynaklandığı gibi kavramın belirsizliğinden de kaynaklanabilir. Bu nedenle psikologlar ve felsefeciler "duygu"nun anlamı üzerinde tartışmaktadırlar. "Felsefeciler duyguyu herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinim veya uyarılmış zihinsel durum olarak tanımlarken; psikologlar duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanmaktadırlar. Kaynaklarıyla, neden oldukları tepki biçimleriyle, kalıcı veya geçici oluşlarıyla yüzlerce duygudan söz edilebilir. Duygu kavramı, "şiddeti az, ancak kalıcılığı görece fazla olan" duygusal durumlar anlamına gelir.

"Uzun yıllar boyunca insan ve hayvan davranışlarının bütün yönlerini değişkenlerine ayırarak çözümlemekle görevlendirilmiş bilim insanları; sevgi, aşk ya da tutku söz konusu olduğunda başarılı olamamışlardır. Gözlem ve deneylerle yazılabileceklerden çok daha iyisini şair ve romancılar yazmıştır" (Hazan ve Shaver, 1994).

Duygular, düşünceler ve devinimler gibi psikolojik hallerin birbirinden ayrılması güç olduğu gibi bunların birinin nerede başladığı, diğerinin nerede bittiğini belirlemek de kolay değildir. Davranış psikolojisinin düşünce ve davranışı öncelikli ele aldığı (gözlemlenebilir, deneylenebilir, tekrarlanabilir, kanıtlanabilir şeyler dışındaki her şeye bilimdışılık addedildiği) yıllar boyunca duygu kendisine pek yer edinemese de son 20-30 yıldır parlamıştır. Önceki yıllarda vurgulananın aksine düşünce-davranış-duygu alt alta ilerleyen çizgisel bir sistem değil, döngüsel bir sistemdir ve duygu bu döngüsel sistem içinde oldukça büyük bir yer kaplar.

Aynı zamanda duygu, düşünce ve davranış arasında bir ilişki vardır. Duygular davranış ve yaşantıyla birlikte meydana gelir. Bilinçli davranışların arkasında her zaman duygular varken, bilinç dışı davranışlar daha sonra haz veya elem şeklinde çeşitli duygulara neden olur. Buna göre bilinçli bir davranış, duyguların somutlaşmış ve dış dünyaya yansımış şeklidir.

Duygu Kuramları

Burada duyguların meydana gelişi ve insanın psikolojik-fizyolojik yapısını açıklamak amacıyla geliştirilen farklı kuramlardan bahsedilecektir. Bu kuramlar James-Lange kuramı, Cannon Bard kuramı, Arnold-Linsey Kuramı, Bilişsel kuram, Sosyobiyolojik kuram, Duygu Odaklı Kuram ve Nörobiyolojik Kuramdır.

James-Lange Kuramı

Amerikan psikolog William James ve Danimarkalı psikolog Carl Lange tarafından birbirilerinden bağımsız şekilde ayrı ayrı yerlerde aynı yıl içinde ortaya konulduğundan bu isimle anılmaktadır. Kuramın temel savunması; bedenimizin, çevreden uyarılar alması ve uyarıcıların belirli özelliklerine tepkide bulunması üzerindedir. Bedenimizin tepkisinin farkına vardığımız zaman fizyolojik değişikliklerle birlikte duygu durumu meydana gelir. Gözlerin büyümesi, tüylerin diken diken olması fizyolojik bir durum olarak kalmaz; aynı zamanda duygusal bir tepkiyle tamamlanır. Issız bir sokakta köpekle karşılaşan kişinin köpeği gördükten sonra vücudunda fizyolojik değişmeler meydana gelir ve ardından korku duygusu oluşur.

Örneğin, denizde yüzerken bir köpekbalığı gören birinin kalp atışı hızlanır ve muhtemelen titremeye başlar. James-Lange teorisi, birey tarafından fiziksel tepkilerinin yorumlanacağı ve korktuğu sonucuna varacağını önermektedir. "Ben titriyorum. Bu yüzden korkuyorum". Bu duygu teorisine göre, kişi korktuğu için titremiyor, titrediği için korkuyor oluyor.

Cannon-Bard Kuramı

Bir başka yaygın bilinen fizyolojik kuram, Cannon-Bard'ın duygu teorisidir. Walter Cannon, James-Lange duygu teorisiyle birkaç farklı gerekçe ile ayrılıyordu. Cannon, teorisini 1920'lerde önerdi ve bu çalışma 1930'larda fizyolog Philip Bard tarafından genişletildi. Cannon-Bard Teorisi, insanların duyguları

gerçekte hissetmeden, duygularla bağlantılı fizyolojik tepkileri tecrübe edebileceğini öne sürdü. Örneğin, kalbiniz hızlı atıyor çünkü egzersiz yapıyorsunuz, korku hissetmiyorsunuz. Daha spesifik olarak, talamus bir uyarana yanıt olarak beyne bir mesaj gönderdiğinde, fizyolojik bir reaksiyona yol açmasıyla sonuçlanan duyguların ortaya çıktığı düşünülmektedir. Aynı zamanda beyin de duygusal deneyimi tetikleyen sinyaller alır. Cannon-Bard teorisi, duyguların fiziksel ve psikolojik deneyimlerinin aynı zamanda gerçekleştiğini ve birinin diğerine neden olmadığını ileri sürer.

Cannon ayrıca, duygusal tepkilerin basit bir şekilde fiziksel durumların ürünleri olması için gerçekleştiğini öne sürdü. Örneğin, çevrede bir tehlike ile karşılaştığınızda, hızlı nefes alma ve hızlı kalp atışı gibi korku ile ilişkili fiziksel semptomları deneyimlemeye başlamadan önce korktuğunuzu hissedersiniz. Cannon-Bard teorisine göre, duyguları hisseder ve eşzamanlı olarak terleme, titreme ve kas gerginliği gibi fizyolojik reaksiyonlar yaşarız.

Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram, hem günlük yaşantılarla hem de bilimsel deneylerle desteklenmekte ve daha fazla kabul görmektedir. Bilişsel kurama göre bedenimizde olup biten fizyolojik değişikliklere, çevremizde bulunan uyarıcılar çerçevesinde anlamlı duygusal tepkiler veririz. Kurama göre bilişsel süreçler duyguların tanımlanmasında ve anlamlandırılmasında önemli rol oynar. Bu süreçte bedendeki fizyolojik değişikliklerin oluşmasında bireyin algıları ve anlayışı etkilidir. Çevredeki uyarıcıları algılayan birey, bu durumu çevredeki ipuçları eşliğinde yorumlar.

Richard Lazarus bu alanda öncüydü ve bu teori genellikle Lazarus'un Duygu Teorisi olarak adlandırılır. Lazarus bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru bir aşama izlediğini vurgular. Bilişsel değerlendirmenin en ilkel biçimi dil öncesi bilinç ve bilinç dışıdır. Gelişmiş olan biçimi ise bilinçtir ve burada düşünce, imgeleme ve duyguların sözel, simgesel ifadesi yer alır.

Sosyobiyolojik Kuram

Sosyo-biyolojik kuram, insanın sosyal davranışlarının bir evrimsel süreç sonucunda mevcut duruma geldiği üzerinde durur. Buna göre sosyal davranışlar doğal bir seçim sürecinden geçerek bugünkü şeklini kazanmıştır. Bu kuramda, duyguların fizyolojik temelinin ne olduğu ve nasıl oluştuğu üzerin-

de durulmaz. Duyguların niçin devam ettiği ve insan yaşamında ne tür işlevleri olduğu üzerinde durulur. Sosyo-biyolojik kuram duyguların, insanın çevresine uyum sağlamasına yardımcı olacağını ileri sürmektedir. Kurama göre her insanın duygularının uyumsal bir görevi vardır. Örneğin kızgınlık, başkalarının saldırganlığına karşı kişiyi korur; haz, neşe ve mutluluk insanları birbirine yaklaştırır, sevgi ve coşku eşleşme davranışını kolaylaştırarak türün devamını sağlar.

Duygu Odaklı Yaklaşım/Duygu Odaklı Psikoterapi

Duygu Odaklı Yaklaşım yukarıda kısaca bahsedilen kuramsal yapıların ötesinde bir psikoterapi kuramıdır (Emotion-focused Therapy). Aktif olarak kullanılır oluşu, çok sayıda insanı kapsayacak şekilde uygulamalı biçimde geliştirilmeye devam edilmesi onu daha cazip hale getirir. Duygu odaklı yaklaşımın kurucusu Leslie Greenberg, doğuştan getirdiğimiz yedi tane temel duygumuz olduğunu belirtmektedir. Bu yedi temel duygunun amacı bizi hayatta tutmaktır.

Bunlar:

1. Korku

2. Üzüntü

3. Öfke

4. Tiksinti

5. Utanç

6. Coşku

7. Şaşkınlıktır.

Korku, tehlikenin nerede olduğunu arayan bir korku işleme düzeneğini harekete geçirir; üzüntü bize bir kayıp yaşadığımız, öfke ise ihlale uğradığımız bilgisini verir. Duygular, aynı zamanda hızlıca niyetimizi belli eden ve ifade edildiğinde başkalarını etkileyen birincil iletişim sistemimizdir (Greenberg, 2011).

Duygu odaklı terapi; "hissediyorum öyleyse varım" fikrini kendine referans almaktadır. Duygusal değişimler daha kalıcı bilişsel ve davranışsal değişimlerin anahtarı olarak gözlemlenmektedir. Greenberg'e *göre; bütün*

psikopatolojilerin temeli duygu regülasyon/duygu düzenleme bozukluğuna dayanmaktadır. Duygu regülasyon bozukluğu, bir çocuğun kaldırabileceğinden daha yoğun olan duygularını, birincil bakım verenin (anne/babanın) sağlıklı şekilde yatıştıramaması dolayısıyla bu yatıştırma becerilerinin öğrenilememesidir. Duygu regülâsyonu kişilerarası iletişimde bir denge durumu yarattığında daha adaptif bir durum gözlemlenmektedir. (Bu konunun detaylarını Allan N. Schore ve Louis Cozolino isimli bilim insanlarının eserlerinden inceleyebilirsiniz. Örnek kitapları için kaynakçaya bakabilirsiniz.)

Duygu odaklı terapi, vücut organlarının her birinin hislerini yakalama konusunda deneyimsel olarak çalışmalar yapar. "Ne hissediyorsun, nerede hissediyorsun" diyerek organları konuşturur ve sağ beyin ile kodlanmış duyguların sol beyin ile ifade edilmesine ortam hazırlar.

Bu yaklaşımda duygular;

- primer,
- sekonder ve
- araçsal-manipülatif duygular

olmak üzere üçe ayrılmaktadır ki bu ele alış biçimi oldukça yararlı ve etkili terapötik (yardım edici/iyileştirici) araçlar sunmaktadır.

Primer duygular*;* korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlık olmak üzere yedi tanedir. Bu duyguların genetiğimize uygun bir şekilde yerinde ve yeterince çıkması sağlıklıdır. Yani bizi korkutacak bir durum varsa ve korkuyorsak bu primer bir tepkidir ve bizi hayatta tutar. Primer duygular ile dünyaya geliriz. Greenberg' e göre primer duygu sosyalleşme aracıdır.

Sekonder duygular*,* primer duyguların üzerini başka bir duygu ile kapatmak anlamına gelmektedir. Örneğin; korkan bir insan korkusunu ifade ettiği zaman diğer insanlar ona merhamet duyarlar, ama korkusunu yaşamak yerine bunu öfke olarak dile getirdiğinde ise; ötekilerden aynı merhameti göremez ve kişilerarası ilişkilerinde bozulmalar gözlemlenir. Sekonder duygular genellikle birincil duygulara tepki olarak doğar.

Araçsal-manipülatif duygular*,* temel ihtiyacını timsah gözyaşları ile manipülatif bir duyguyu kullanarak karşımızdakini istediğimiz yola getirme çabası olarak ifade edilmektedir. Aracı duygu aslında hissetmediği bir duyguyu

göstererek bir amaca ulaşmaktır. Ağlayarak iş yaptırmaya çalışmak bu duygu çeşidine örnek olarak verilebilir. Greenberg' e göre danışanın sekonder ya da araçsal duyguları yaşamasının en temel sebebi; duygu regülasyon bozukluğudur.

DUYGU YÖNETİMİ

İnsan oldukça mükemmel çalışan bir sisteme sahip olmakla birlikte elektronik bir cihaz gibi çalışmaz. İşleri hep aynı düzende yürütmez, kararsızlıklar ve düzensizlikler de gösterir. İnsan kimi zaman öfkeli-sinirli kimi zaman mutlu-sevinçli olabilir. İnsan*ın* yapısında haz ve elem duyguları arasındaki yelpazede çok sayıda duyguyu kısa süreli aralıklarla yaşayabilme olasılığı bulunur. Burada önemli olan şey şudur; insanlar farklı duygular yaşasalar da duygu durumları her zaman kontrol edilebilir sınırlar içinde olmalı/tutulmalıdır. Diğer bir deyişle duyguların düzenlenmesi ve yönetilmesi işlevsel duygu durumların temelidir.

Duygu durumlarını mevsimlere, duyguları hava durumlarına benzetmiştik. Tekrar bu benzetme üzerinden gidersek, ansızın mevsim normallerin çok üzerine çıkan sıcaklık şayet belli sınırları aşar ve uzun sürerse denge bozulur. Bozulan denge, insanların hava geçişlerine uyum sağlayamamakla ilgili bağışıklık sisteminin zorlanmasına ve tedavi edilebilir hastalıklara yakalanma olasılığının artmasına neden olur. Aynı zamanda ekili alanların zarar görmesine, gıda ve su kıtlığına kadar varan ölümcül sonuçlara yol açabilir. Aynı şekilde insanın kontrolü kaybetmesi durumunda geri dönüşsüz yıkıcılıkta eylemler yapabilme olasılığı, duygu yönetiminin önemini vurgulamaktadır. "Bir anlık öfke", "kendini kaybetmek", "cinnet geçirmek" gibi ifadeleri birçok ağır yaralama ve cinayetler hakkında maalesef duyarız.

Duygu yönetiminin temel amacı

Duygu yönetimi, duygusal durumun insanın denetimini ele geçirmesini engellemek için gerekli tedbirleri alarak vücudun fiziksel ve ruhsal sağlığını korumayı amaçlar. Duyguların yönetimi için yapılması gereken *şey öncelikle bireyde söz konusu duygusal durumu ortaya çıkaran duygu kaynaklarını veya unsurları belirlemektir. Hastalıkl*arda teşhisinin tedaviden önce gelmesi gibi, duygu yönetiminde de önce *sıkıntılı duygu durumlarına yol açan etmenler belirlenmelidir.* Sonrasında bunları kontrol etmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek için yönlendirmek önemlidir.

1. Duyguların tanınması

Duyguların kontrol edilip yönetilmesinde atılacak ilk adım, duyguların tanınmasıdır. Duygularını ve bunların kaynağını tanıyamayan bireyin olumsuz duygularla başa çıkması oldukça zor olacaktır. Duyguların kontrol edilip yönlendirilmesi için üç basamaklı bir süreçten bahsedilebilir; duyguları tanıma, duyguların ifadesi ve duygu kontrolü/yönetimidir.

Bireyin duygu ve davranış arasındaki bağlantıyı kurabilmesi için, duyguların nereden kaynak aldığı, yoğunluğu ve türü gibi bazı özelliklerin bilinmesi önemlidir. Bu durum duyguların üzerinde kontrol sağlamaya imkân sağlayacaktır. Duygular, insana dışarıdan gelen uyarıcıların, içsel dünyasında oluşturduğu psikolojik hal olduğuna göre duyguları tanıma, bir duyguya hangi dışsal faktörün etki ettiğinin bilinmesi gerekir. İçten gelen mesajların (duyguların) farkında olmak, onları algılayabilmek ve yorumlayabilmek, mesajın kaynağı ile alıcısı arasındaki iletişimin sağlanması bakımından önemlidir.

Olumludan olumsuza geniş yelpazede elem duygusunun olduğu kadar haz duygusunun da kabul edilebilir ve yönetilebilir düzeyde tutulması gerekir. Yaşamın içerisinde bu duyguların optimal (düşük ve yüksek arasında ortalarda, ideal düzeyde) seviyede yaşanmadığı hal ve durumlar vardır. Nihayetinde hayat bir mücadeledir. Deneyimlenen duyguların adlandırılabilmesi, anlamlandırılmasını sağlar. İnsan anlamlandıramadığı her şey için ruhsal bir enerji harcar. Bu durum insanı yorar ve yıpratır. Birçok duygu toplumsal kabul ve tolerans üzerine adlandırılır ve anlamlandırılır. Dolayısıyla toplumun da duyguları olduğundan bahsedilebilir. Toplumsal ve bireysel düzeyde bu duygu ortaklığını paylaşabildiğimiz kadar hür ve huzurlu yaşarız. Bazı duygular tek bir duygu değil duygu örüntüsüdür. Aşk, empati, şefkat, özveri, adalet gibi kavramlar böyledir.

2. Duyguların yönetimi

Duyguların kontrolü veya yönetimi kişiye özgü olsa da duyguların kontrol altına alınıp yönetilmesinin bazı kuralları vardır. Duygu yönetimi konusunda altı aşamalı stratejilerden bahsedilir.

Birinci aşama; kişinin ne istediğini bilmesi ve aşırı duygu yoğunluğunun azaltılmasıdır.

İkinci aşama, bireyin duygularına güvenmesi ve her tür duygunun yönetilebilir olduğunun kabul edilmesidir.

Üçüncü aşama, duyguların verdiği mesajı algılamak, anlamak ve kabul etmektir. Duygular kabul edilmezse, onun tedavisi, kontrolü ve yönetimi mümkün olmaz.

Dördüncü aşama, kişinin kendine güvenmesi ve olumsuz duygularını olumluya dönüştürebileceğine inanmasıdır.

Beşinci aşama, ne kadar güçlü olursa olsun kişinin o duyguyu kontrol edecek gücü kendinde bulacağına inanması ve ona göre davranmasıdır.

Altıncı aşama ise heyecan duyup harekete geçmek ve önceki tecrübelerden yararlanarak duyguları yönetilebilir düzeyde tutmaktır.

3. Duyguların ifadesi

Duyguların *(özellikle olumsuz olanlar)* yoğun hakimiyetinden kurtulmak için bireyin bunları paylaşması önemlidir. Duyguların ifadesinde önemli olan duyguların kime, hangi yolla ifade edileceğidir. Bir düşmanlık duygusu nasıl ifade edilebilir? Bireysel ya da sosyal yaşamımızda bizleri en zorlayan konulardan biri özünde budur. Diğer her şeyden öte bizleri gerçekten çok üzen, çok kıran, yaralayan, hayal kırıklığına uğratan, aldatan, kandıran… birine bu duyguyu nasıl doğru ifade edebiliriz? İlk akla gelenler otomatik tepkilerdir. Çoğu zaman da devreye girerler. Ani ve yoğun duygular, mantıksal kontrolü devre dışı bırakır ve otomatik pilot devreye girer. Geçmişten gelen veriler, böylesi durumlarda bizim için önemli kişilerin (anne, baba, abla, ağabey, arkadaş vb) ne yaptığı, ne yapabileceği ihtimalleri ile "benim gibi biri" diye adlandırdığımız "içimizdeki biz" devreye girer. "Sen kimsin!", "sen benim kim olduğumu biliyor musun!!!" kalıpları önemlidir.

Narsisistik incinme ve füzyon oldukça tehlikelidir. Çünkü bu seviyede birey varlığının tehdit edildiğini, yok sayıldığını, yok edildiğini deneyimler (öyle algılar) ve karşıdakine aynını yapmaya odaklanır. Demek oluyor ki, duygunun yönetimi, öfkenin doğru ifade edilmesi gibi konular bireyin kimlik ve kişiliğinin ve ruhsal olgunluk düzeyinin yalnızca bir parçasıdır. Ve ayrı ele alınarak sonuç vermezler. Bundandır ki kısa süreli eğitimler, bilgilendirmeler yani bireyin kendi iradesi ile kimlik ve kişiliğinin içine alınmamış, özümsenmemiş bilgi ve beceriler işlev görmemektedir. Otomatik pilotun devreye girmesini değiştirmek gerçek istek ve uzun süreli çaba gerektirmektedir.

Duygu kontrolü ve yönetimi, özellikle olumsuz duyguların kişinin ani/patlar tarzda davranışlarını engellemesi ve kabul edilebilir (olgun) davranış gösterme yeteneğini artırma becerisidir. Buna kısaca duygusal olgunluk diyebiliriz. Duygusal olgunluğun en önemli özelliklerinden biri, duyguları kontrol edebilme yeteneğidir. Duruma ve zamana göre davranış ortaya koymak, duygusal olgunluktur.

- Kızgınlık ve öfke
- Korku ve kaygı,
- Üzüntü ve depresyon.

"Kızgınlık insanın olgun davranışlar ortaya koymasını engelleyen bir duygu durumudur. İnsanın bazı durumlarda kızgın olması da normal bir durumdur; ancak kızgınlığı bir yaşam biçimi haline getirmek doğru değildir". Kızgınlık ancak doğru zamanda, doğru kişiye, doğru biçimde, doğru gerekçeyle ve doğru düzeyde ortaya koyulursa normal kabul edilebilir. Aksi halde kızgın, öfkeli bir insanın uzun süreli dostluklar ve arkadaşlıklar kurması bir yana, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesi de söz konusu olamaz. Çünkü ***insan ilişkilerinde haklı olmak değil, haklı kalabilmek önemlidir***. Bu ancak kızgınlığın doğru biçimde kontrol edilip yönetilmesiyle mümkün olabilir.

Öfkeyi doğru ifade etme becerisine "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünün temel amacı, öfkenin varlığında veya etkisinde işlevsel davranışta bulunabilmek en azından öfkeyi eyleme dökmemektir. Daha önce de ifade edildiği gibi öfke de doğal bir duygudur; burada ifade edilmeye çalışılan öfkenin doğal veya kabul edilebilir bir düzeyde kalmasını sağlamaktır. Aksi halde öfkenin hakimiyetine giren kişi, saldırgan tavırlar sergilemekten geri duramayacaktır.

"Öfkenin kontrolü veya yönetimi mümkündür; ancak bu nasıl veya hangi yöntemle yapılacaktır? Şüphesiz kişilerin öfkelenme nedenleri farklı olduğu gibi öfke kontrol yöntemleri de farklıdır." Bunun için öfkenin nasıl kontrol edileceğini gösteren pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişinin öfke nedeni, öfke kaynağı ve öfkesini ifade etmesine göre değişir. Öfkeyi kontrol etmek için geliştirilmiş öfke kontrol yöntemleri vardır. Bunlardan genel olarak kabul edilenler; *bilişsel, duyuşsal, iletişim, duygusal ve davranışsal* öfke kontrol yöntemleridir.

Bilişsel yöntemler

Öfkenin kontrolü konusunda öfkenin tanımlanması ilk adımdır. Tanımlanma, öfkeye neden olan faktörlerin neler olduğunu ve onlardan korunmanın nasıl olacağı konusunda ipucu verir. İkinci adımda ise öfke kontrol yöntemleri konusunda çeşitli alternatifler oluşturulur. Bu alternatifler arasında öfke kontrolüne yarayacak en uygun alternatif belirlenir ve sonra da bu alternatifin uygulanmasıyla öfke kontrol edilmeye çalışılır.

Öfkenin daha büyük öfkelere neden olacak çarpıtmalarından kaçınmak, öfkeyi kontrol etmenin bir diğer yoludur. Öfke, kişinin sağduyusuna zarar veren bir durum olduğu için, sağduyusunu kaybetmiş bir insan öfkenin kontrolünde daha büyük sorunlar yaşayabilir. Bu nedenle öfkeyi büyütmeden kontrol altına almak gerekir.

Diğer bir bilişsel öfke kontrol yöntemi de öfkenin kontrolünde sonucun ne olacağını düşünmektir. Öfkenin kişiyi nereye götüreceği, sonucun ne olacağını (öfkeyle kalkan zararla oturur) düşünerek öfkeyi sağduyu ile kontrol altına almak, etkin bir öfke kontrol yöntemidir.

Duyuşsal kontrol yöntemleri (Biofeedback)

Öfkenin kişinin vücudunda ne gibi psikosomatik etkilere neden olduğu düşünülerek kontrol edilmesi sürecidir. Biofeedback yönteminde kişi öfke durumunda vücudunda ne gibi tepkiler oluşuyor, ne gibi belirtiler veriyor diye bakarak öfkeye neden olan düşünce ve davranışlardan uzak durmaya çalışılır.

Duyuşsal öfke kontrol yöntemlerinden biri de alternatif uyarılma oluşturmaktır. Öfke psikolojik ve fiziksel bir uyarılma durumu olduğu için, söz konusu uyarılmayı ortadan kaldıracak aksi başka bir uyarılma (örneğin, gevşeme, gülme, espri) biçimiyle öfkenin ortaya çıkardığı uyarılma ortadan kaldırılabilir.

İletişimle öfke kontrol yöntemleri

Öfkeyi iletişimle kontrol etmenin ilk adımı, öfkeyi içinde yaşamamak, onu ifade etmektir. Gasp edilmiş haklarını düşünerek, uğradığı vefasızlıklara yanarak, içinde öfke biriktirmek doğru bir yaklaşım değildir. Öfke nasıl kişinin kendisini negatif duygularla doldurması (şarj) ise öfkeye neden olan duyguları kaynağına inerek başkasına anlatma (deşarj) öfke kontrol yöntemi olabilir. Bu

durumda kişinin kendisini iyi tanıyan, olgun, empatik ve sağduyulu en az bir yakın arkadaşa ihtiyacı olduğu kesindir. Diğer yandan çoğu kez insanların "iyi/libidinal ilişkide" oldukları kişilerle aralarındaki bu "iyi" ilişkiyi bozmamak adına (agresif taraf), olumsuz hallerini onlara yansıtmak istemediklerine şahit oluruz. Bu bir kısır döngü meydana getirir. Yanardağda biriken lavlar misali biriken öfke, aksi gibi tam da kaybetmekten korkulan insana boca edilebilmektedir. Şiddetin en çok birinci derece yakınlardan geldiğini görmek şaşırtıcı gelse de durum maalesef böyledir.

İçgörü *!*

Öfkenin kontrol edilebilmesinde belki de en etkili yollarından biri kişinin kendisiyle iletişim kurması, yani öz eleştiri yapmasıdır. Kendini öfkelendiren durum karşısında "acaba ben nerede hata yaptım", "bu durumda benim de bir payım yok mu" gibi sorularla kişinin kendisiyle yüzleşmesi, öfke kontrolünde önemli bir aşamadır. Yüzleşme bazı kişilik tipleri için oldukça uzak bir kavramdır. Kişilik bozuklukları olarak da adlandırılan tabloda, antisosyal kişilik ve narsisistik kişilik yapıları kendileriyle yüzleşmezler. Bu nedenle terapileri de pek mümkün değildir. İçgörüde bozulmalar ve duygu düzenleme zorlukları ise tüm kişilik bozukluklarının ortak paydasıdır diyebiliriz.

Duygusal kontrol yöntemleri

Duygusal kontrol yöntemlerinin başında duyguların farkında olmak vardır. Yani önce teşhis, sonra tedavi gelir." Öfkeye neden olan asıl tetikleyicinin ne olduğu, bu temel faktörün ne tür bir duyguya neden olduğu öncelikle teşhis edilir; sonra da bunun tedavisine (konrolüne) çalışılır.

Davranışsal kontrol yöntemleri

Bireyin öfkeli iken nasıl davranışlarda bulunduğunun fark ettirilmesi bir davranışsal kontrol yöntemidir. Çok güvenilen birine sormak işe yaradığı gibi, kendi ses ve görüntüsünü kaydederek sonra izlemek etkilidir. Böylece sakin olduğu bir zamanda kişi kendini değerlendirebilir.

Davranışsal öfke kontrol yöntemlerinden biri de davranış değiştirmedir. Bu yöntem, olumsuz davranışların daha olumlu olanlarla yer değiştirmesi demektir. Yalnız kalmak öfkeye neden oluyorsa sohbet ortamı oluşturmak, otur-

mak öfkeye neden oluyorsa yürüyüşe çıkmak, uykusuzluk öfkeye neden oluyorsa uyumaya çalışmak gibi yöntemlerle öfke kontrolü yapılmaya çalışılır.

Müzakere becerileri bağlamında davranışın bileşenleri ve duygu yönetimi konusunda ek okunmalar yapmak isterseniz kaynakçada adı geçen eserlere ulaşabilirsiniz.

DUYGU DÜZENLEME EĞİTİMİ

Buraya kadar insanların davranışlarına temel oluşturan unsurları ayrı ayrı ele aldık. Burada duygu düzenlemenin önemini ve içeriğini aktaracağız.

"Duygu düzenleme konusu son dönemde dikkat çeken önemli bir bilimsel birikimdir. Bir bebek, dünyaya geldikten sonra bağlanma ilişkisi ile duygularını düzenlemeyi öğrenmektedir. Duygu düzenleme; sağlıklı, toplumla uyumlu, kendini ve başkalarını kabul edebilen, yeteneklerini geliştirebilen, üretken bir insan olmayı destekleyen bir sistemdir. Bu yine aile içinde gelişen bir sistem olup, yeniden aile ilişkilerini etkilemektedir. Bu nedenle nesilden nesile olan etkisini tekrar tekrar vurgulamakta yarar vardır." (Özeren, 2019)

Kapsamlı bir araştırma projesinin duygu düzenleme ile ilgili vurgusu şöyledir; erkeklerin duygusal tepkilerin tam olarak farkına varılması, duygusal tepkilerin kabul edilmesi, duygusal tepkilerin net olması ve olumsuz bir durum karşısında verilen tepkileri kontrol etme boyutlarında daha fazla zorluk yaşadığı tespit edilmiştir. Kadınların ise işlevsel stratejilere düzgün bir biçimde ulaşmada ve olumsuz durumlar karşısında amaçlara uygun hareket etmede daha zorlandığı bulunmuştur. Yine bu çalışmada kadın erkek fark etmeksizin katılımcıla*rın* en sağlıksız değerlendirdikleri boyut, 'gereken ilgi' boyutudur *(Özeren, G.S., 2019;* 580 bireyin verilerinin dahil edildiği, Sinop ilinde yapılmış çalışma).

Özeren'in üniversiteli gençlerle yaptığı, bir başka özgün çalışmada şu önemli bulgu elde edilmiştir; güvenli bağlanan genç bireyler duygularını daha iyi düzenlerken, güvensiz bağlananlar duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşamaktadır (*Özeren* GS, Perspect Psychiatr Care. 2021; 1–9)

Duygu Düzenleme Eğitimi;

- Kişisel gelişimini teşvik etmek isteyen bireyler için,
- Ruh sağlığı yönünden yüksek riskli bireylerde önleme amaçlı,
- Ruh sağlığı sorunları yaşayan bireyler için birinci basamak müdahale olarak,
- Ruh sağlığı bozuklukları için bireysel terapi alan bireylere yardımcı olarak kullanılabilir.

Duygu Düzenleme Eğitimi; bireysel ya da grupla eğitim amaçlı kullanılabilir.

Duygu Düzenleme Eğitim (DDE) modülleri

1	Psikoeğitim Bölüm 1: Duygular ve İşlevleri
2	DDE Beceri 1: Kas gevşemesi DDE Beceri 2: Nefes gevşemesi
3	Psikoeğitim Bölüm 2: Düzenli Uygulamanın Önemi
4	DDE Beceri 3: Yargısız Farkındalık
5	DDE Beceri 4: Kabul ve Tolerans
6	DDE Beceri 5: Şefkatli Özdestek
7	DDE Beceri 6: Duyguları Analiz Etme
8	DDE Beceri 7: Duyguların Değişimlenmesi
9	Önemli Duygulanımsal Durumları Düzenleme Uygulamaları

(Duygu Düzenleme Eğitimi, Berking &Whitley, 2018).

Duygu düzenleme eğitimi; stresi, zorlayıcı duyguları ve duygu durumlarını düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi için özel olarak oluşturulmuş yoğun bir eğitim programıdır. Burada amaç düşünmeden, çok fazla çaba harcamadan yani mümkün olduğunca otomatik olarak bu becerilerin kullanılmasına olanak sağlamaktır.

Elbette bu amaca bir anda ulaşılmasının mümkün olmadığını tahmin etmek zor değildir. Ancak yoğun bir biçimde öğrenme ve uygulama ile başarının geldiği de vurgulanmaktadır (Duygu Düzenleme Eğitimi, Berking &Whitley, 2018).

Psikoeğitim

Modül 1: Duygular ve İşlevleri

Son yıllarda stres ve olumsuz duygular hakkında bildiklerimiz önemli ölçüde artmıştır. Bu artıştaki en büyük pay sağlık alanındaki muazzam teknik ilerlemelerindir. Örneğin fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) gibi araştırma yöntemleri, beynin ne olduğu ve nasıl işlediği sorularına büyük *ölçüde yanıt sağlamaktadır.* Bu görüntüleme çalışmalarında kişi stres veya özgül duyguların tetiklendiği farklı görüntülere veya görevlere maruz kaldıkları anlar deneyimler. Bu süreçte manyetik bir alanın içerisinde bulunur. *İnsan sağlığına zararlı olmayacak biçimde ve tamamen gönüllülük esas olmak şartıyla elbette.*

James Gross "duyguları bastırma" ile başka bir strateji olan "yeniden değerlendirme"nin etkilerini inceleyen bir dizi beyin görüntüleme deneyi yönetmiştir. Yani duygusal bir durumu değerlendirme şeklini değiştirmenin etkilerine bakmıştır. İlginç araştırmalardan birinde 17 kadından 15 saniyelik videolar izlemeleri istendi. Bu minik videolar ya duygusal açıdan "nötr" doğa sahneleri ya da kusma, cerrahi işlemler ve hayvan katli gibi "tiksindirici" sahneler içeriyordu. Kadınlara şu yönerge verildi; ya itici klipler karşısında tepkilerini kontrol edecek (yüzlerini kıpırdatmayacak) ya da daha genel bir bakış açısını benimseyerek -örneğin film izleyen bir sağlık profesyoneli gibi davranarak- olayı yeniden değerlendireceklerdi.

Taramalar (fMRI) duyguları bastırmanın beynin korku merkezi olan amigdaladaki faaliyeti artırdığını gösterdi. Duygusal tepkileri bastırmak yoksunluk etkisi yaratmıştı. Kendilerini tuttukları için kadınların stres ve gerginliği öyle artmıştı ki tiksindirici görüntülerin olumsuz duygusal etkisi şiddetlenmişti.

Daha mesafeli yeniden değerlendirme stratejisi ise tiksindirici videolara verilen olumsuz duygusal tepkileri azalttı. Taramalar beynin duygu düzenleme bölgesi olan ve korku bölgesindeki faaliyeti azaltan prefrontal korteksin aktifleştiğini gösterdi.

Beynimizin "korku bölgesi" *sürekli çevremizi taramaktadır. Amaçlarımıza yönelik potansiyel bir tehdit olup olmadığını yorumlamaktadır. Eğer* bu bölge ihtiyaçlarımızın ve amaçlarımızın tehlikede olduğunu düşünürse aktifleşir. Sonrasında bu alandaki sinir hücreleri tetiklenmekte ve beynin diğer bölgelerine (hipotalamus gibi) sinyal göndermektedir.

Hipotalamus; adrenalin, nöradrenalin ve kortizol gibi stres hormonlarının salgılanmasına neden olur. Bu stres hormonları vücutta önemli değişikliklere yol açar. Örneğin bu hormonlar kasların enerjisini yükseltir ve böylece kaslar potansiyel tehlike durumlarında olabilecekleri en etkin hale gelir. Ayrıca korku bölgesi beyindeki *özel maddeleri* aktive eder ve zihnin dikkatli ve uyarılmış olmasını sağlar. Son olarak korku bölgesi *vücuda elektrik sinyalleri göndererek sempatik sinir sistemini aktive eder ki bu da kalp çarpıntısı ve hızlı nefes alıp-verme gibi işlevleri yerine getirir.*

Beynin korku bölgesinin başlattığı tüm bu fiziksel ve zihinsel değişimlerin belli bir amacı vardır. Bu değişimler kişiyi olası tehditleri engelleyebilmek için gerekli eylemlere hazırlar. Zihinsel odaklanmanın artması tehditlere karşı uyanık olabilmeyi, hatta en küçük tehlike ipucuna bile çok hızlı yanıt verebilmeyi sağlar. Kas gerilimindeki artış güçlü ve becerikli bir şekilde kaçmamızı ya da mücadele etmemizi sağlar. Kalp ve solunum hızındaki artış ise kaslardaki kan ve oksijen düzeyini yükselterek kasları etkinleştirir. Böylece stres hızla tetiklenir. Belirli bir türde olmayan aktivasyonlar *vücudu*n kendisini tehlikelerden korumak üzere eyleme geçmek için hazırlar: kaç, savaş ya da don kal.

Stres tepkisinin bir parçası olarak hem prefrontal korteks hem de hipokampus daha önce beynin korku bölgesi tarafından gerçekleştirilen değerlendirmeden daha yavaş ancak daha kapsamlı bir değerlendirme başlatır. Bu kapsamlı (bilişsel) analiz ve derin değerlendirme sonucunda bir tehlike olmadığı belirlenirse stres reaksiyonu engellenir. Ya da stres reaksiyonu; kaygı, öfke, utanç, suçluluk, üzüntü gibi daha özgül duygulara dönüşür. Bu duygular söz konusu zorlayıcı durumla baş etme için daha özgül tepkileri kolaylaştırır.

Kasların gerilmesi, omuzların yükselmesi ve dişlerin sıkılması tarih öncesi dönemde rakiplere gözdağı vermek konusunda oldukça yardımcı olabilirdi.

Ancak modern çağda bunu masa başında çalışırken bilgisayarın daha hızlı yükleme yapmasını sağlamak için kullanmak oldukça yararsızdır. Öyle durumlarda yapılacak en akıllıca şey biraz gevşemek ve beklemektir.

Bu zamanı geçmiş, ilkel duygusal tepkiler içinde bulunduğumuz modern zamanlara taşınmaktadır. Bu sistem bize yardım etmeyi ve bizi korumayı ister. Ancak bu, durumu doğru değerlendirmek olmayabilir ve takip eden tepki her zaman en uygun tepki olmayabilir. Böylece duygularımızı bir yandan iyi niyetli arkadaşlar olarak kabul ederken diğer yandan duygularla birlikte sisteme taşınan bilginin doğru olup olmadığının gözden geçirilmesi gereklidir. O bilginin önerdiği, gerektirdiği tepkinin gerçekten yardımcı olup olmadığını ele almak eleştirel bir karar için önemlidir.

Günümüzde duygular; ihtiyaçlarımız, amaçlarımız, düşüncelerimiz ve elde ettiklerimiz arasındaki farklılıklar hakkında bize değerli bilgi sağlar. Söz konusu farklılıkları azaltmaya, hedefimize ulaşmaya ve ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik eyleme geçmemize yardım eder. Biz duygularımızı nasıl etkin kullanacağımızı öğrendiğimizde duygularımız modern zamanlarda da yararlı olacaktır. Örneğin korku bize ihtiyaçlarımızın ve amaçlarımızın tehlikede olduğunu anlatır. Öfke birisinin amaçlarımıza ulaşma girişimlerimizi engellediğini söyler. Üzüntü ise mevcut çabalarımıza rağmen bizim için önemli olan amacımıza ulaşmanın mümkün olmadığını anlatır. Böyle duygular zorlayıcı durumlarla etkin baş etme için özgül tepkiler oluşturmanıza yardım eder. Örneğin korku hazırlıklı olmaya ve hızlı bir biçimde tepki vermeye teşvik eder. Öfke meşru haklarımızı savunmak zorunda bile kalsak onları korumak için enerji verir son olarak üzüntü ise ulaşmanın mümkün olmadığı amaçlarımızı anlamaya ve onların yerine daha ulaşılabilir yenilerini koymamıza yardımcı olur.

Kısa süreli stres ve olumsuz duygular zararlı değildir. Vücudumuz stres tepkileri veya olumsuz duygularla ilgili değişiklikler için hazırlanmıştır. Örneğin kaygı hızlı nabız atışına neden olur. Merdiven çıkarken veya bir işi yaparken de hızlı atar. Kalp buna dayanabilecek şekilde dizayn edilmiştir.

Sürekli yüksek düzeyde stres deneyimlemek veya yoğun olumsuz duygular yaşamak işleri oldukça zorlaştırmaya başlar. Uzun süreli, yoğun stres ciddi fiziksel ve zihinsel problemlere neden olabilir. Fiziksel problemler; kas gerilimi, kronik ağrı, baş ağrısı, migren, uyku bozuklukları, kalp krizi, cilt problemleri, solunum problemleri gibi problemleri içerebilir. Zihinsel problemler ise kaygı bozuklukları, kontrolsüz öfke, sosyal kaygı, tükenmişlik, enerji seviyesinin düşmesi, konsantrasyon problemleri ve depresif belirtileri içerebilir.

Stres tepkileri ve olumsuz duygular sonsuza kadar sürmek üzere tasarlanmamıştır. Bedenimiz bu yorucu aksiyonların sonsuza kadar devam etmemesini sağlamak için tasarlanmış düzeneklerle doludur. Örneğin stres hormonu kortizol seviyesini izleyen, uzun süre yüksek yüzey kortizol seviyesinin görülmesinden sonra salgılanmasını durduran benzersiz hücre yapıları vardır. Çünkü uzun süre yüksek kortizol seviyesine maruz kalma sonucunda nörotoksik etki ile prefrontal korteks gibi beynin birçok alanın zarar görebilmesi mümkündür. Bu nedenle de beynin kendi kendini koruma sistemi vardır.

Ayrıca duygusal tepkiler ihtiyaçlarımız ve amaçlarımız tehdit edildiğinde bize bunun bilgisini taşıyan sinyaller olarak tasarlanmıştır. Dolayısıyla her zaman açık olan bir sinyal belli bir süre sonra artık hiçbir bilgi taşımaz. Bu da tepkilerin bir süre sonra neden kapatılması gerektiğinin başka bir sebebidir. Aksi takdirde iletim güçleri kaybolmaktadır. Başka bir deyişle duygular süreğen veya kalıcı değildir. Bunlar geçici olgulardır. Onlardan kaçınmaz, onlarla savaşmaz, onları bastırmaz veya bir şekilde devam etmelerini korumazsak vücut doğal olarak onları düzenleyecek ve yoğunluklarını azaltacaktır (Duygu Düzenleme Eğitimi, Berking &Whitley, 2018).

Duygu Düzenleme Becerileri

Modül 2: Kas ve Nefes Gevşemesi

Uzamış olumsuz duygular ve kısırdöngüyü anlamak

Beynin farklı alanları ve vücut karşılıklı olarak birbirlerine aktive etmeye başlayınca stres tepkisi ve olumsuz duygular daha uzun sürer, bu olursa kısır döngüler düzenleme mekanizmalarını bastırabilir. Örneğin beynin korku bölgesi potansiyel tehdit olarak algılanan bir durumla etkinleştiğinde acil kaç savaş tepkisi gerektiren durumlarda yararlı olacak kas gerginliğindeki artışı kolaylaştırır. Beynin korku bölgesinin etkinleştiği tehdit durumlarında normal kas gerginliğini deneyimlediğimiz için gerginliğin kendisi tehlike sinyali haline gelir böylece bir kısır döngü gelişir. Korktukça gerilir, gerildikçe korkarız.

Benzer şekilde beynin korku bölgesi hızlı nefes almayı kolaylaştırır. Bu bölgenin etkinleştiği tehdit durumlarında hızlı nefesi deneyimlediğimiz için hızlı nefesin kendisi tıpkı kas gerginliği gibi tehlike sinyali oluşturur. Bu başka bir kısır döngü yaratır. Bu kez de korktukça hızlı solur, hızlı soludukça korkarız.

Stresin ve olumsuz duyguların sürmesini önlemek istersek duygu düzenleme becerilerini kullanmamız gerekir. Ne zaman yoğun stres veya olumsuz duygular deneyimlediğimizi fark etsek kaslarımızı bilinçli olarak gevşeterek ve nefesimizi sakinleştirerek bu kısır döngüleri kırabiliriz. Bunu yaparak beynin korku bölgesine durumun o kadar da tehdit edici olmadığını, yüksek alarmı kapatabileceğini söylemiş oluyoruz. Kaslarınızı gevşetmek ve nefesimizi sakinleştirmek stresin gerçek kökenini veya olumsuz duyguların ortadan kalkmasını sağlamayabilir. Fakat bunların kontrolden çıkmasını, yoğunlaşmasını ve olması gerekenden uzun sürmesini önleyebilir. Denilebilir ki kas gevşetme ve nefes sakinleştirme bu kısır döngüleri kırmada kesinlikle yardımcıdır.

Egzersiz Planı

Öncelikle egzersiz sırasındaki oturuş biçimimizle başlayalım.

- Ayaklarınızı omuz genişliğinde düz bir şekilde yere basın.
- Oturabildiğiniz kadar dik oturun ve sırtınızın iyi desteklenmiş olduğundan emin olun.
- Başınız omuzlarınızın ortasında dik ve dengeli olmalıdır
- Ellerinizi uyluklarınıza veya oturduğunuz sandalyenin kol desteklerine koyabilirsiniz. Gözlerinizi kapatabilirsiniz veya kucağınızda ya da odada belli bir noktaya odaklayabilirsiniz.
- Öncelikle yavaş derin bir nefes alın ve sonra verebildiğimiz kadar uzun verin ve sonrasında 3 saniye daha nefesinizi verin.
- Şimdi ilk kas grubuna odaklanacağız. Yumruklarınızı bisepsinizi (pazu kasları) gösterecek şekilde sıkarak ellerinizdeki avuçlarınızdaki üst kolunuzdaki kasları kasın ve yumruklarınızı omuzlarınıza doğru çekin.
- Sonra germeye devam edin ve üç saniye sonra bir sonraki nefes verme ile kaslarınızı kasıtlı olarak ve yavaşça gevşetin.
- Şimdi kaslar tekrar gevşediğine göre kollarınızı aşağı sarkıtın ve bu süreci tekrarlayın.
- Bu egzersizde odağın kasılma değil gevşeme olduğunu unutmayın
- Şimdi ikinci kas grubuna odaklanacağız.

- İlk olarak dişlerinizi sıkarak yüz kaslarınızı gerin, ağzınızın köşelerini dışa doğru çekin ve dilinizi damağınıza bastırın. Aynı zamanda dikkatli bir şekilde gözlerinizi kapatın, kaşlarınızı çatın ve kırıştırın.
- Kaslarınızı kasabildiğiniz kadar ancak acıtmayacak şekilde kasın.
- Gerilmeyi üç saniye kadar tutun ve sonra nefesinizi tekrar verirken kaslarınızı gevşetin.
- Şimdi aynı süreci tekrar edelim.
- Şimdi de üçüncü kas grubu üzerinde çalışacağız.
- İlk olarak omuzlarınızı yukarı kaldırarak ve geriye doğru iterek boynunuzu ve sırtınızı kasın.
- Aynı zamanda kalçalarınızı yavaşça öne doğru hareket ettirin ve belinizdeki kasları kasmak için belinizi çukurlaştırın.
- Kasmayı üç saniye devam ettirin ve sonra uzun bir nefes vererek kasmayı bırakın.
- Şimdi bu süreci bir kez daha tekrarlayın
- Dördüncü ve son kas grubu karın, kalça ve bacak kaslarını içermektedir.
- İlk olarak karın kaslarınızı kasmak için bacaklarınızı önünüzde düzleştirip ayaklarınızı yerden kaldırırken kalçalarınızı birbirine bastırın.
- Ayrıca uyluk ve kalçanızdaki kasları kasmak için ayağınızı aşağıya doğru uzatın.
- Ayağınızı yüzünüze doğru çekerek kalça ve uyluklardaki kasları kasmaya devam edin.
- Üç saniye kadar devam ettirin ve sonra bir sonraki nefes verme ile kasları gevşetin
- Bu süreci bir kez daha tekrarlayarak bitirelim.

Bu egzersizi yaparken büyük olasılıkla dikkatiniz dağılacak ve başka şeyler düşünmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Bunun çok normal ve tamamıyla doğal bir durum olduğunu bilin. Hatta bunun herkesin başına gelen beyninizin doğal bir süreci olarak kabul etmeniz önemlidir. Kendinize örneğin "hatırla",

"toparla" gibi kısa hatırlatıcı sözcükler seçebilirsiniz. Dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde sözcüğünüzü kullanarak dikkatinizi tekrar egzersiz üzerinde yoğunlaştırın. Dikkatiniz tekrar dağılırsa tekrar basitçe hatırlamaya çalışın ve dikkatinizi eğitimin üzerinde yoğunlaştırın. Egzersiz sırasında yüz kere dağılmış olsa bile dikkatinizin dağıldığını hissettiğiniz her an sadece bunu yapmaya devam edin.

Aynı egzersizi ikinci aşamada daha derin, daha yavaş, daha odaklanarak yapın. Her bir kas grubundan sonra 15'er saniye bekleyin. Yaşadığınız gevşeme hissinin nasıl da hoş bir his olduğuna odaklanın.

Duygu Düzenleme Becerileri

Psikoeğitim Bölüm 2: Düzenli Uygulamanın Önemi

Zor becerilerde ustalığın pratik yapmayı gerektirdiğini hepimiz biliriz. Ancak pratik yapmanın neden bu kadar önemli olduğunu son yıllardaki teknolojik gelişmeler sayesinde daha iyi anlamaya başladık. Beyin nöron adı verilen yaklaşık 100 milyon sinir hücresinden oluşmaktadır. Her bir nöron diğer çok sayıdaki nörondan elektrik ve kimyasal sinyallerle bilgi almaktadır. Bu sinyaller nöronu ya inhibe etmekte (baskılamak) da ya da aktive etmektedir. Bir nöron belli bir düzeyin üzerinde aktive edildiğinde diğer nöronlara sinyal göndermektedir.

Daha önce stres tepkisinde amigdalanın (beynin korku bölgesinin) oynadığı rol açıklanmıştı. Bu bölge birbiriyle etkileşim içerisinde olan çok sayıda nöron içermektedir. Bir an için amigdalaki sadece bir nöronunuza odaklanalım. Beyninizin diğer bölgelerindeki nöronlar "amaçlarım tehdit altında ve ben bu tehditle baş edemem diyor" ve buna ilişkin bir sinyali amigdaladaki o nörona gönderiyor. Kaslarınız gergin ve amigdaladaki bu nöron kaslarınızdan da sinyal alıyor. Böylece birden fazla sinyal amigdalanızdaki eşik seviyesinin aşılmasına yol açıyor. Bu nöron; kaslar, solunum merkezi, prefrontal korteks gibi vücuttaki diğer nöral katmanlara sinyal göndermeye başlıyor ve stres tepkisi ortaya çıkıyor.

Fakat vücuttaki kaslar rahat olduğunda amigdaladaki aynı nöron rahatlamış kaslardan inhibe edici (baskılayıcı-etki azaltıcı) sinyaller alabilir. Amigdala nöronu rahatlamış kaslardan inhibe sinyali aldığında bu nöron için diğer taraftan tehlikeye ilişkin aktivasyon sinyali alsa bile amigdaladaki aktivasyon

eşiğinin üstüne çıkması daha zordur. Bunun anlamı rahatlamış kaslardan gelen inhibe edici sinyaller amigdala nöronunun vücudun diğer bölgelerindeki nöronlara aktivasyon sinyali gönderme olasılığını düşürmesi ve aynı zamanda tüm stres tepkilerini de azalmasıdır.

Bu durum gevşemeden sorumlu nöronlar gibi stres tepkilerini inhibe eden nöronların güçlendirilmesinin olumsuz duyguların azaltılmasında ve olumlu duyguların arttırılmasında bize yardımcı olduklarını göstermektedir. Burada şu önemli soru ortaya çıkar:

Biz bunu nasıl yapabiliriz? Cevap ise bu eğitimin içeriğini öğrenip uygulamaktan geçmektedir.

Tekrarlanan uygulamalar sayesinde nöronları ve nöronlar ile nöronlar arasında yer alan sinaps olarak adlandırılan bölgelerin iletişimi aktive edilmiş oluyor. Uygulama boyunca ortaya çıkan bu aktivasyon ise sinapsları güçlendiriyor ve yeni sinapslar oluşturuyor.

Güçlü sinapslar ve yeni sinapslar rahatlama ve gevşemeden sorumlu nöronların daha kolay aktive olmasına imkan sağlıyor. Gevşemeyi pratik etme herhangi bir şeyi pratik etmede olduğu gibi beynin yapısını değiştirmektedir. Böylece gevşeme ve rahatlama gelecekte daha kolay gerçekleşebilmektedir. *Nöronlar kaslar gibidir. Eğitim ve sürekli egzersiz ile güçlenirler.*

Beyinde belli maddelerin salınımı yapıldığı sırada sinapsları güçlendirme ve sayılarını artırma daha etkin olma eğilimindedir. Bunlardan birisi dopamin olarak adlandırılan maddedir. Dopamin, yaptığımız davranışın kendimiz için oluşturduğumuz kişisel hedefi gerçekleştirmeye yardım edeceğine inandığımızda salgılanır. Bunun anlamı dopamini aktive etmek için sık sık pratik yapmalıyız. Ve neden pratik yapmaya ihtiyacımız olduğunun farkında olmalıyız.

Beyinde gevşeme ve rahatlamadan sorumlu olan alanın olumlu duyguları arttırmasını veya olumsuz duyguları inhibe etmesini istiyoruz. Aksi halde nöronların kullanılmaması onların ölmesine neden olmaktadır. Bazı nöronları nadiren kullanırsak onların kendileri ve bağlantıları güçsüzleşmektedir. Nöronlar arasındaki bağlantılar parçalanmakta ve nöron kendisini yok etmektedir. Sonunda beyindeki bu bölge küçülmektedir. Uzun süreli ve yoğun depresyon yaşayan bireylerin beyinleri incelenmiş, olumlu duygulardan sorumlu bölgenin genellikle daha küçük olduğu ve olumsuz duygulardan sorumlu bölgenin genellikle daha büyük olduğu görülmüştür. Bunun yerine stres tepkileri

ve olumsuz duygularla ilişkili bölgelerin körelmesini, gevşeme, rahatlama ve olumlu duygular ile ilişkili bölgelerin ise güçlenmesini istiyoruz. Bu konuda duygu düzenleme eğitim becerilerini öğretmek ve geliştirmek, dolayısıyla beynin eğitilebileceğini göstermek eğitimimizin amacıdır.

Duygu Düzenleme Becerileri

Modül 4: Yargısız Farkındalık

Korku-stres kısırdöngüsü yukarıda anlatılmıştı. Kısa bir tekrarla; beyindeki korku bölgesinin (belki de şuna amigdala desek daha kolay olacak) vücuttaki kas gerilimi ve hızlı solunumu aktive ettiği, sonrasında her ikisinin korku bölgesini daha fazla aktive ettiği ve böylece daha fazla aktive olan amigdalanın daha fazla kas gerilimine ve daha hızlı solunuma neden olduğunu öğrendik.

Burada beyindeki bu sistemi duman dedektörü gibi düşünebiliriz. Acil çağrı aktive olur, beynin ilgili sistemi devreye girer, çağrıya çözüm odaklı değil problem odaklı yaklaşırsa mesele zorlaşır, sistem yoruldukça alarm uzar. Sistemin yanıtı problemin varlığını ama çözümün belirsizliğini teyit etmiş olur ki bunun kendisi daha yüksek bir alarma neden olur.

Olumsuz düşünce ve olumsuz duygular döngüsel olarak birbirlerine neden olurlar. Peki biz bu kısır döngüyü kırmak için ne yapabiliriz?

Eğer ilk akla gelen şeyi yani "olumsuz düşünceleri düşünmemeyi" önerirsek ortaya daha büyük bir kısır döngü çıkabilir. Malum pembe fili düşünmemeye çalışırsak pembe fil ile ilgili daha fazla düşünce yaratmış oluruz. Tam da bu şekilde düşünceden kaçınmak veya düşünceyi bastırmaya çalışmak aslında düşüncenin devam etmesine ve daha da önemlisi güçlenmesine yol açar.

Burada olumsuz düşünceler ve olumsuz duygular arasındaki bu kısır döngü ile baş etmenin başka bir yolu önerilecektir. Bir dakikalığına dikkatinizi olası tehlikeler hakkındaki endişelerden uzaklaştırın. Bunun yerine o anda neler olup bittiğini fark etmek konusunda kendinize izin verin. Şimdi sizden düşündüklerinizi "düşünmemeniz" istenmeyecek. Çünkü bu yukarda örneklendiği gibi çoğunlukla ters tepmektedir. Bunun yerine böyle durumlarda zihinsel olarak bir an durup düşünme yoluyla bu kısır döngü kırmada ilk adımı atmanızı istiyoruz. Şimdi size önerilen; durumu duygularınızı yorumlamadan, yargılamadan ya da tepki göstermeden nesnel şekilde gözlemlemenizdir.

İşte bu becerinin adı "yargısız farkındalık"tır. Bu beceri beyindeki otomatik düşünceler ile ilgili bölgelerden farklı alanları içermektedir. Zihinsel olarak bir an durup düşünmek, basitçe neler olduğunu herhangi bir değerlendirme yapmadan, duygularımızı ve durumu görmemize izin vermeyi içermektedir. Söz konusu yargısız farkındalık becerisini olumsuz duyguları düzenlemede nasıl kullanabileceğimize bakalım.

Duygulara ilişkin yargısız farkındalık becerisi yüksüz (nötr) olarak duyguları hissetme ve adlandırmayı içermektedir.

Duyguları Hissetme ve Duyguları Adlandırma

Duyguları hissetme, yüksüz ve yargısız olarak belli bir duyguyu deneyimlemenin ne demek olduğunu keşfetmeyi kapsar. Fakat olumsuz duygular özellikle de yoğun olduklarında otomatik olarak yargılamayı ve tepki göstermeyi tetikleyebilir.

Duyguları adlandırma ise deneyimlediğimiz hisleri adlandırmak için sözcükler kullanma sürecidir. Duygularımızı adlandırma ilk başta doğal değilmiş gibi gelebilir. Fakat duygularımızı adlandırdığımız anda beynimizde duyguların geliştiği bölge ile düşüncelerimizden ve farkındalığımızdan sorumlu bölgeler arasındaki iletişim aktive olur. İşte bu aktifleşen iletişim bu oldukça önemlidir. Burada düşünme becerilerimiz aktif olarak göreve çağrılır ve deneyimlediğimiz duyguyu anlamaya başlayabiliriz. Bilgiyi keşfeder ve duygularımızı kabul etme veya değiştirme için neler yapabileceğimizi de ilgili karar veririz.

Duyguyu hissederek ve adlandırarak yargısız keşif için bir yöntem:

1. Dikkatinizi en yoğun duygunuza (deneyimlediğimiz an içindeki) odaklayın.
2. Elinizden geldiğince en iyi şekilde duygunuzu adlandırın (kaygı, mutluluk, sıkıntı, üzüntü gibi)
3. Duygunuzun yoğunluğunu 0 ile 10 arasında derecelendirin (en az yoğunluk 0, en yüksek yoğunluk 10)
4. Bu duyguyu bedeninizin neresinde hissettiğinizi tanımlayın.

Daha sonra aynı süreci daha az yoğunlukta deneyimlediğiniz diğer duygular için de tekrar edin.

"Evet bu duygu: kaygı. 0 ile 10 arası bir ölçekte yaklaşık 8 şiddetinde. Sırtımdaki kas gerginliğinde onu hissediyorum. Ayrıca kalp atışımda da onu fark edebiliyorum..." gibi içsel bir konuşma yardımcı olabilir.

Duyguları doğal olarak "hissetme" ve "adlandırma" süreci, duyguları ve onlarla ilgili deneyimlerimizi yargılamaktan kaçınır. Örneğin "korku" hissettiğimizde korkumuzla ilgili farkındalığa odaklanmaya bu duyguyu vücudumuzun neresinde ve nasıl deneyimlediğimizi fark etmeye çalışırız. Sonrasında kendimize "bu korku" diyoruz. Tabii ki "Ahh ne kadar kötü! Korku geri gelmiş! Asla bitmeyecek!" veya "bedenim muhtemelen bununla daha fazla baş edemeyecek" demiyoruz. Aslında duyguları "yüksüz" olarak "yargısız" bir biçimde anlatmaya çalışıyoruz. Bu korkunun ve o anda içinde bulunulan durumda korku duygusunun neye benzediğinin farkında olmaya çalışıyoruz.

Duygu Düzenleme Becerileri

Modül 5: Kabul ve Tolerans

Kabul ve Tolerans hangi anlamlara gelmez?

X Kabul etmeye çalıştığınız duyguyu sevmek ya da hoşlanmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez.

X Her şeyi her zaman kabul etmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez.

X Olumsuz duygu ve tetikleyen durumu kabul ettiğiniz anlamına gelmez.

X Vazgeçtiğiniz ve durumu iyileştirmek için mücadeleyi bıraktığımız anlamına gelmez.

Bunların yerine kabul ve tolerans şu anlama gelir;

- Bilerek olumsuz duyguların var olmasına izin vermek, en azından değişmeleri için yeterince zaman vermek.

Bu yararlıdır çünkü duygulara karşı savaşmak onları büyük olasılıkla güçlendirir. (daha önceki modüllerde detayları anlatıldı.)

Duygular bize bilgi sağlamak için vardır. Duygular bilgilerini ilettiğinde kaçınma yoluyla onları sürdürmezsek doğal olarak değişecek ya daha hafifleyecektir. Kabul ve tolere etme ile bir duyguyu deneyimlemeye açık olabilme, paradoksal olarak duyguyu sonunda değiştirmenin etkili bir yoludur. Kabul ve

toleransın olumsuz bir duyguyu nasıl değiştirebileceği kavramı şöyle bir örnek ile açıklanabilir:

Duyguların amaçları önemli bir bilgiyi bize sağlamak olduğu için duygular bize bir mektup ulaştırmak isteyen oldukça güdülenmiş bir postacı olarak düşünülebilir. Çünkü postacı, işine bağlı olduğu için, kapınızı çalacak ve mektubu posta kutunuza bırakmak yerine size şahsen ulaştırmaya çabalayacaktır (Duygu Düzenleme Eğitimi, Berking &Whitley, 2018).

Şimdi kendinizi evinizde düşünün ve kapınızın önündeki kuryenin kapınızı çaldığını duyun. Pencereden dışarı bakın ve onu görün. Fakat kapıyı açmamaya ve zarfı almamaya karar verin. Çünkü o zarfın istemediğiniz bir resmi işlem içerdiğini tahmin ediyorsunuz. İyi kurye oradan ayrılır. Fakat gün içinde daha sonra geri döner ve ulaştırmak için yeniden kapınızı çalar. Eğer kuryeyi görmezden gelmeye devam ederseniz, o da geri gelmeye devam edecektir. Çünkü onun tek amacı zarfları zamanında ulaştırmaktır. Bu yüzden kapıya barikat kursanız da, kapıya korkutucu bir bekçi köpeği bağlasanız da, bu son derece kendini işine adamış kurye o zarfı size ulaştırmak için çabalamaya devam eder.

Örneğin eğer yoğun bir kaygı hissediyorsanız kendinize kaygınıza odaklanma izni vermeyi deneyin. Onunla savaşmadan bu duyguyu deneyimlemeyi seçin. Kendi kendinize "bu kaygı" diyebilirsiniz. Örneğin kaygı size yaklaşmakta olan bir sınavınız olduğunu hatırlatıyor olabilir. Eğer başarılı bir sonuç almak istiyorsanız çok çalışmanız gerektiğini söylüyor olabilir. Bunu anladıktan sonra bu bilginin doğru olup olmadığına karar verebilirsiniz. Bilgi ister doğru ister yanlış olsun ilk aşama bu duygunun size söylemek istediği bilgiyi söylemesine basitçe izin vermektir. Duygu, işini yaptığında bedenin düzenleme işlevleri doğal olarak payına düşeni yapacak ve duyguyu azaltacak ya da değiştirecektir.

5 Basamaklı Kabul ve Tolerans Çalışması

1. Basamak: Kabul ve toleransı bir amaç olarak belirleyin.

Olumsuz duyguları kabul ve tolere etmek zorlayıcı olabildiği için bunu büyük olasılıkla bilinçli çaba olmaksızın yapamayacağız. Böylece ilk olarak amacımız duygularımızı bilinçli olarak kabul ve tolere etmeye karar vermek olmalıdır. Kendinize "şu an benim için zor olsa da mevcut duygumu kabul ve tolere etmek için çalışacağım" diyebilirsiniz.

2. Basamak: Kabul ve toleransa odaklanmak için nedenler gösterin.

Beyin bir şeyleri kabul ve tolere etmek yerine onları değiştirmeyi tercih ettiğinden bu "ikinci düzey strateji" ile meşgul olmak için beynimize iyi nedenler sunmamız gerekir. En ikna edici nedenlerden biri, olumsuz duygulara karşı savaşmanın genellikle onları daha güçlü kılmasıdır. Örneğin kendi kendinize "duygularımı kapatamam, eğer onlarla savaşmaya çalışırsam onları sadece daha fazla güçlendiririm. Bu yüzden en azından belli bir zaman aralığında onları kabul ve tolere edeceğim. Bu bana sonunda duygularımı değiştirmemde yardım edecek, huzur ve sakinlik verecek" diyebilirsiniz.

3. Basamak: Duygularınızı yardımcı olarak görün

Duygularınızı özellikle de zorlayıcı olanları daha olumlu görmek onları daha fazla kabul ve tolere etmede size yardımcı olacaktır. Size önemli bilgiler vermeye çalışan ve yararlı davranışları kolaylaştıran duyguları daha olumlu bir biçimde görmenin yollarından biri onları sizin müttefikimiz olarak görmektir.

4. Basamak: Kendinize gerçekte nasıl sağlam ve dayanıklı olduğunuzu hatırlatın.

Bunu güçlendirmek için genellikle geçmişte çoğu durumda olumsuz duygulara katlanabildiğinizi hatırlatmak yararlı olacaktır. Böyle bir dayanıklılık kanıtı ile kendi kendinize "olumsuz duygulara katlanabildiğimi geçmişte ispatladım. Bu yüzden bunu yine yapabilirim. Acı verici olsa da bu duyguları tolere edebilirim." diyebilirsiniz.

(Çok kara kışlar gördüm, ben yine yenilmedim… şarkı sözleri sanki böyle durumlar için yazılıp bestelenmiş gibi görünüyor.)

5. Basamak: Duyguların geçici olduğunu kendinize hatırlatın.

Burada hiçbir duygunun sonsuza kadar sürmediğini hatırlamak önemlidir. Böylece zor duygularla başa çıkabilmek için sadece sınırlı bir zaman sürecine ihtiyaç duyduğunuzu fark edersiniz. "Bu duygu sadece gelip geçici, buna sonsuza kadar katlanmam gerekmeyecek" gibi şeyler söylemek yararlı olacaktır. (Atalarımız beyin görüntüleme sistemleri olmadan da baş etmek için bunların önemini fark etmişlerdi. Yıllar süren acılardan ders çıkarma geleneğini bilimle birleştirip, bilgi ve hız çağına ayak uydurmak akla yakın geliyor. (Çok bilinen bir türküden; "…bu da gelir, bu da geçer ağlama")

Duygu Düzenleme Becerileri

Modül 6: Şefkatli Öz-Destek

Olumsuz duyguların yoğunluğunun ve süresinin artmasına neden olabilen çeşitli kısır döngüleri daha önce aktardık. Şimdi gelişebilen başka bir kısır döngüye odaklanacağız. Bu kısır döngü sıkıntılı veya üzgün hisseden kişilerin kendi kendilerini suçlamaya veya eleştirmeye başlamasıyla oluşur. Bu kişiler kendi kendilerine "hiçbir şeyi doğru yapamıyorum, bu duruma verdiğim tepki benim güçsüz olduğumu kanıtlar, bende bir sorun var..." diyebilirler.

Bazı kişiler bu ifadelerin kendilerini kamçılayarak şekillendirmeleri yoluyla motivasyonlarını sürdürmek için gerekli olduğuna inanırlar. Fakat bu ifadeler, bir birey olarak "değerli hissetme" ihtiyacını tehdit eden, kendine karşı yapılan saldırılardır. Bundan sonra beynin korku merkezi (namıdiğer amigdala) saygın ve değerli hissetme ihtiyacının saldırı altında olduğu şeklindeki alarmı açar. Hadi buyrun! Amigdala aktivasyonu bedendeki ve beyindeki stres tepkilerini arttırır. Eş zamanlı olarak özeleştiri, öfke, suçluluk ve utanç gibi ek olumsuz duygulara öncülük eder. Daha sonra bu kısır döngü şöyle şeylere yol açar; ölçüsüz özeleştiri değer algısının tehdit edilmesine ve var olan stres tepkisinin artmasına neden olur. Bu da bazen kişinin daha fazla eleştirel olmasına neden olan daha fazla olumsuz duygu yaratır. Trajik bir biçimde ek eleştiri sadece bu kısır döngünün alevlenmesini sürdürür. Uçtaki bir örnek olarak; aşırı mükemmeliyetçi insanların kendi kendilerine içsel olarak yaptıkları eleştiri ve baskılar, onları bitmek bilmez bir ızdırapla kıvrandırır. Kendilerinden başka hiçbir güç onlara bu işkenceyi çektiremez. Elbette içerdeki bu eziyetin dışarıya da bir yansıması olacaktır.

Şayet özeleştiri bu kısır döngü ateşini harlıyorsa, duygularımızı düzenlemede bize yardımcı olmuyorsa bunun yerine duygularımızı düzenlemek için bize ne yapmak yardımcı olabilir?

Kendi kendimize saldırmak ve yıkıcı biçimde eleştirmek yerine şefkatli bir biçimde kendimizi desteklemek. Şefkatli özdestek kendiniz için sahip olduğunuz nazik, cesaretlendirici, yatıştırıcı ve sempatik bir tutumdur. Stresli olaylar süresince bu tutum özeleştirinin neden olduğu yukarıda tanımlanan kısır döngüye kaymayı önlemede yardımcı olur. Şefkatli özdestek ayrıca olumsuz duyguları ketleyen/durduran olumlu duygularının gelişmesine de yardımcı olur.

Kendini şefkatli bir biçimde destekleme becerisi iki temel unsur gerektirir. İlki; kendi kendine değer vermektir. Eğer bunu yapamazsak sıkıntılı zamanlarda kendi kendimizi şefkatli bir biçimde desteklemek çok zor olacaktır. Şefkatli özdesteğin ikinci temel unsuru; olumlu duygulara yol açan aktivitelerle meşgul olarak düzenli bir biçimde kendi kendine dikkat etmektir. Olumlu aktivitelerle düzenli bir biçimde meşgul olarak beyindeki olumlu duyguların üretilmesinden sorumlu alanları güçlendiririz. Bu alan güçlenirse sıkıntılı zamanlarda olumlu duyguların aktive edilmesi kolaylaşacaktır.

Duygu Düzenleme Becerileri

Modül 7: Duyguları Analiz Etmek

Şimdi de olumsuz duyguları sürdüren başka bir kısır döngüyü kavrayacağız. Yoğun stres ve baskı altında olduğumuzda korku bölgesi beynimizde ve vücudumuzda stres hormonlarının salınımını başlatır. Bu stres hormonları duyguların analizinde önemli rol oynayan beynin diğer alanlarının işlevini zayıflatır. Nasıl hissettiğimizi analiz etmek ve anlamak, ustalık hissi ve korku aktivasyonunu kontrol etmeyi sağlar. Korku bölgesi aktifleştikçe beynin derin analizler yapmaya odaklı bölgelerindeki işlevler zayıflar ve duyguları analiz etme becerimizi kaybederiz. Kontrolden çıkmış ve şaşkın hissederiz. Kontrolden çıkmış ve şaşkın hissedildiğinde maalesef korku bölgesi tehlike sinyalini daha güçlü çalar. Böylece kısır döngü gelişir.

Öncelikle bir seferde sadece tek bir duygunun analiz edilebileceğini hatırda tutmak önemlidir. Bunun anlamı, duyguları analiz etmenin ilk basamağı deneyimlediğimiz farklı duygularının farkında olmak ve sonrasında hangi özgül duyguyu analiz edeceğimize karar vermektir.

Varsayımsal bir durum üzerinden örnek bir duygu analizi gerçekleştirelim:

Mesleki bir yeterlilik için altı aylık bir kurs alıyorsunuz. Kurs bitiminde bir kez sınav olacağınızı biliyordunuz. Fakat son anda öğrendiniz ki bu yeterlilik belgesini alabilmeniz için bir seminer hazırlayıp sunmanız da gerekiyor. Ayrıca bunun için bir haftalık süreniz kalmış. Arkadaşlarınız bunu herkesin bildiğini söyledi. Çok zorlandıklarını da oflayıp puflayarak ilave ettiler. (Bu zorlanmaktan ziyade sizin o ana kadar bunu hiç düşünmeden, rahat geçirmiş olduğunuz zamanlar için size ödetecekleri bedeldir)

Durumu göz önüne aldığımızda korku, öfke ve kaygının karışımını hissediyor olabilirsiniz. Fakat bu farklı duyguları aynı anda analiz edemeyeceğimizden analiz etmek için örneğin kaygı duygusunu seçelim.

Öncelikle ne olduğu ile ilgili fikir veya yorum eklememe konusunda dikkatli oluyoruz. Objektif gerçeği yani "istediğim başarı belgesini alabilmem için bir hafta içerisinde iyi bir seminer hazırlayıp sunmam gerektiğini öğrendim." şeklinde ne olduğunu belirliyoruz. Daha sonra kaygı hissetmeden hemen az öncesinde hem fiziksel hem de duygusal olarak nasıl hissettiğimize bakıyoruz.

Duygusal yakınlığımız tepkilerimizde sıklıkla önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin kurum sekreteri arayıp seminer vermeniz gerektiğini söylemeden önce alerjik bir atak yaşıyor veya günün sabahında otopark yüzünden hararetli bir tartışma yaşıyor olabiliriz. Böylesi fiziksel veya duygusal durumlar farklı durumları daha sağlıklı ve olumlu görmektense daha fazla olumsuz algılamamıza yol açabilir.

Bir sonraki aşama **durumu nasıl yorumladığımız**la ilgili olup konuyu şu üç soruya verilecek yanıtlarla oluşturulabiliriz.

1. Olay sırasında dikkatimi neye odaklanmıştım?
2. Dikkatimi çeken şeyi nasıl yorumladım?
3. Dikkatimi çeken şeyi nasıl yorumladığıma bağlı olarak tüm olup biteni nasıl değerlendirdim?

Örneğin kurum sekreteri arayıp seminer vermek için son bir hafta kaldığını, yoğunluk nedeniyle sıralama için liste hazırladığını söylediğinde ses tonunda gerginlik ve acelecilik algılamış olabiliriz.

1. Dikkatim sekreterin ses tonuna odaklanmıştı.
2. Yoğunluk sebebini bitirilmemiş işler ve benim de buna sebep olmam şeklinde yorumladım.
3. Gerildim, şaşırdım ve herkesin bildiği bir şeyi bilmiyor olmaktan dolayı aptal gibi hissettim. Bu da ne yapacağım konusunda tam bir belirsizlik ve yoğun endişe yarattı.

Bu kursa yaklaşık altı ay önce başladınız. Para ödediniz ve zaman ayırdınız. Mesleki bir iş başvurusu için bu belgeyi almanız ön şartlardan biri. Bu durumda **"tehdit edilen amacınız"** iş sahibi olabilmenizin engellenmesi şeklinde olacaktır.

Sonraki aşamada bu duruma karşılık verdiğimiz tepkinin önceki **benzer durumlarda verdiğimiz tipik tepkilere benzeme olasılığı**nı değerlendiriyoruz. Bu eski tepki örüntüsü, eskiden kullanmış olduğumuz düşünceleri, duyguları ve davranışları içerebilir. Şimdiki duruma verdiğimiz yanıtın söz konusu eski tepki örüntüsünden herhangi bir parçayı içerdiğine inanıyorsak onu adlandırmaya çalışırız.

Şu anki tepkimize katkısı olabilecek eski tepki örüntümüze baktıktan sonra kalp atışı, solunum hızlanması gibi **duyguların vücudumuzda kendileri nasıl gösterdiklerine** bakıyoruz. Birçok fiziksel şikayet duygusal tepki ile ilişkili olduğundan bu bölüm analiz sürecinde önemli bir aşamadır. Böylesi durumlarda duygu etkin bir şekilde düzenlenmediği sürece fiziksel belirti devam edecektir. (Göğsünde bir sıkışma, boğazın düğümlenmesi, mideye yumruk yemiş gibi hissetme gibi…)

Bir sonraki aşamada ise duygusal durumumuzu değerlendirmemiz ile tetiklenen duyguları tanımlıyoruz. İnsan beyni önemli deneyimleri değerlendirme eğilimi gösterir. Özellikle yoğun duyguların değerlendirilmesi çok olasıdır. **"Her bir değerlendirme bir duygu tetiklemektedir."** Dolayısıyla zorlayıcı bir duruma ilişkin olumsuz değerlendirme, kaçınılmaz olarak **ikincil zorlayıcı duygu**yu tetikleyecektir.

"Duygusal tepkim ile ilgili olarak nasıl hissediyorum" sorusunu sorarak ikincil duyguları tanımlayabiliriz. İkincil duygularla ilgili yaygın örnekler; kaygılı hissediyor olmakla ilgili çaresiz hissetmeyi, öfkeli hissediyor olmakla ilgili utanmayı içermektedir. Olumsuz ikinci duygular bir duygusal tepki düzenleme ile ilgili çabayı engelledikleri için bunları tanımlamak ve nihayetinde azaltmayı öğrenmek önemlidir.

Bu süreçteki bir sonraki adım eylemde bulunmak için duygusal tepkilerimiz tarafından **tetiklenmiş** olan **dürtüler**i tanımlamaktır. Bu örnek senaryoda dürtü, geceleri de çalışmak ve böylece semineri yetiştirebilmek olabilir. Fakat bir şeyi yapmakla ilgili bir dürtümüzün olması onu yapacağımız anlamına gel-

mez. Bu noktada dürtümüz doğrultusunda veya tamamen farklı bir yönde davranmayı seçebiliriz. Örneğin eve gidip daha erken yatabiliriz.

Son olarak duygusal tepkinin kısa ve uzun vadeli **avantaj** ve **dezavantajlar**ını düşünmek önemlidir ve bunu nasıl yapacağımıza karar vermek için bu önemli bir bilgidir. Örneğimiz üzerinden gidersek kaygının bize kısa vadede avantajı, yapılacak işe daha fazla odaklanmak konusunda bizi motive etmesi ve uzun vadeli avantajı ise semineri tamamlayıp sunarak belge almaya hak kazanmaktır. Diğer taraftan kısa vadeli dezavantajı birkaç gün boyunca geceleri daha az uyumaya sebep olması, uzun vadeli dezavantajı ise kaygı sonucunda bu eğitimden nefret etmek ve sonrasında bitiriş sınavına girmek için hazırlanmanın eziyet haline gelmesi olabilir.

Duygu analizi gerçekten karmaşık ve biraz ustalık isteyen bir iştir. Birdenbire herkesin bu işte ustalaşması elbette ki beklenemez. Fakat bu egzersizleri gerçek deneyimleriniz üzerinden tekrarlamaya devam ederseniz çok büyük mesafeler kat edebileceğinizi göreceksiniz. Duygu analizi konularında daha incelikli bilgi arayışına girerseniz Leslie Greenberg'in eserlerinden (Duygu Odaklı Terapi, Duygu Odaklı Çift terapisi) inceleyebilirsiniz.

Duygu Düzenleme Becerileri

Modül 7: Duyguları Değişimleme

Burada son olarak başka bir kısırdöngü ele alınacaktır. Bu kısır döngü bazı yönleri ile daha önce açıklanan kısır döngülerden biriyle de ilişkilidir. Daha önce açıklandığı gibi stres altındayken beynimizde stres ile ilişkili hormonlar salgılamaktadır. Bunlar korku bölgesinin aktivasyonunu daha da güçlendirmekte ancak derinlemesine bilişsel analiz yapan alanların işlevlerini azaltmaktadır. Bu bilişsel analitik bölgeler aynı zamanda problemler için sistematik çözüm üretebilme becerimizde önemli role sahiptir. Duygularımızı düzenlemek için problem çözme tekniklerini kullanabildiğimiz zaman ustalık kazanır ve duygularımızın kontrolünü sağlarız. Diğer yandan analitik bölgelerdeki etkinlikleri kaybedersek, kontrolü kaybetmiş gibi hissederiz. Kontrol konusunda aşırı hassas korku bölgesi yine tüm işleri devralır. Kontrol dışı hissetmek korku bölgesini, o da stres hormonlarını tetikler. Bu durum da yine bilişsel analitik bölgeleri zayıflatır. (Duygu Düzenleme Eğitimi, Berking &Whitley, 2018).

Genel Problem Çözme Basamakları

Aşama 1

Probleme karşı olumlu bir tutum geliştirmek, utanma ve yetersizlik duygusunu azaltmak ve böylece problemle açık ve etkin bir biçimde ilgilenmek için önemlidir. Problemin olmasının olağan bir durum olduğunu anlamak önemlidir. Problemlerden utanmak yerine problemlerle sağlıklı yollarla baş etmeye çalışmak bizim sorumluluğumuzdadır.

Kabul ve tolerans, şefkatli özdestek (Duygu Düzenleme Eğitim Modüllerine dönünüz) problemlere ve zorlayıcı duygulara karşı olumlu bir tutum geliştirme ve bunu koruma konusunda yardım eder.

Aşama 2

Problemi tanımlamak ve analiz etmek, çözmek istediğiniz problemin türü ne olursa olsun öncelikli olan problemin ne olduğu ve nasıl devam ettiğinin anlaşılmasıdır. Duygu Düzenleme Eğitimi beceri altıda anlatılan bilgi ve becerilerle istenmeyen duygular içeren probleme karşı daha iyi kavrama becerisi geliştirebilirsiniz. Analizden elde edilen bilgi, bir duyguyu etkili şekilde değişimlemek (manipüle etmek) için temel oluşturur.

Aşama 3

Hedef oluşturmak, genel problem çözme modelinin bir sonraki aşaması problemi çözmek için bir hedef belirlemektir. Bazı durumlarda bir problemden kurtulmak için tamamen buna odaklanarak çok fazla zaman harcanır. Eğer problemin nedenleri ve sonuçlarına yönelik takılıp kalırsak (zihinsel geviş getirme, düşüncelerin tekrarlayıcı bir şekilde zihinde dönüp durması) zihinsel kapana kısılmamız olasıdır. Bunun yerine tam da bu ve benzeri noktalarda problemi çözmek için hedef üzerinde düşünmek önemlidir.

Aşama 4

Hedefe ulaşmak için beyin fırtınası yapmak ve plan oluşturmak, problemi çözmek için amaç oluşturduktan sonraki aşama hedefe ulaşma yollarını bulmak için beyin fırtınası yapma ve plan oluşturmak için uygun seçenekleri kullanmadır. Bir problemin içinde bulunduğumuzda bu bulunduğumuz karmaşadan çıkabilmek için çok az seçeneğimiz olduğunu hissederiz. Ancak

genellikle aramadığımızdan dolayı keşfetmediğimiz birçok seçenek bulunur. Seçenekler arasında eleme yapmak ve bizi amacımıza ulaştıracak planı oluşturmak probleminizi en etkin ve verimli bir biçimde çözme şansı sunar.

Aşama 5

Planı uygulamak, planlar kendi başlarına problemi çözmezler. Problemimizi çözmek ve hedefimize ulaşmak için geliştirdiğimiz planın uygulanması gerekmektedir. Amaca ulaşmada gerekli adımları atmak için ise cesaret ve motivasyon gerekmektedir.

Aşama 6

Sonucu değerlendirmek, plan uygulamaya konulduktan sonra amaca ulaşmada başarılı olup olmadığının değerlendirilmesi gerekir. Hedefe ulaşıldı ise plan başarılı olmuş demektir. Şayet hedefe ulaşılmaz ise planı uygulamak için daha fazla çaba gerektiği anlaşılır. Ya da hedefe ulaşmak için planın değiştirilmesi gerekebilir. Bu stratejilerden hiçbiri işe yaramıyorsa dikkatin hedefe yöneltilmesi gerekir. Hedefin ulaşılır olup olmadığının tekrar değerlendirilmesi gerekir. Hedefin ulaşılamaz olduğuna karar verilirse hedef değiştirilebilir. Duyguyu değişimleme çalışmalarında bazen amaç olarak "hissedilen duygunun kabulünü" belirleyip, esnek bir şekilde duyguları değişimlemeyi atlayıp kabul ve toleransa geri dönmek yardımcı olabilir.

Aşama 7

Başarı için kendini övmek, genel problem çözme modelinde son basamak her türlü başarımız için kendimizi ödüllendirmemizdir. Kendimize övgü, problem çözme modelinin son aşaması olmasına rağmen modelin her bir aşamasında kendimizi övecek başarılara bakmamız gerektiğini unutmamalıyız. Değişimlemek zorlaştıkça çabamız için kendimizi övmek daha önem kazanır.

Genel problem çözme modeli her türlü problem için kullanılabilir. Duygu Düzenleme Eğitim Becerilerinden beceri 7: Duyguları Değişimleme, özellikle problem çözme modelinin son aşamasını çalışırken bizlere yardımcı olabilir (Duygu Düzenleme Eğitimi, Berking &Whitley, 2018).

KAYNAKLAR

Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2013). Mentalizing in Clinical Practice. Çeviren: Yelkener, S. Klinik Uygulamada Zihinselleştime. 1. Basım, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul.

APA (2013). The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders American Psychological Association.

Aronson, E., Wilson, T.D., & Akert, R.B. (2012) Sosyal Psikoloji. Kaknüs Yayınları: İstanbul.

Bartholomew, K, Horowitz, LM. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology. 1991, 61:226-244.

Berking, M., Whitley B. (2018). Duygulanım Düzenleme Eğitimi Uygulamacı El Kitabı. (Affect Regulation Training: A Practitioners Manual) (ed: Vatan, S.) Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.

Bowlby J. (2012) The Making and Breaking of Affectional Bonds. Çeviren: Kamer M. Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması. 1. Basım, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.

Bowlby, J. (2012) A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books. Çeviren: Güneri S. Güvenli Bir Dayanak. Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi. 1. Basım, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: İstanbul (ilk basım tarihi 1988)

Bowlby, J. (2012) Attachment and Loss. Çeviren: Soylu TV. Bağlanma. 2. Basım, Pinhan Yayıncılık, İstanbul. (ilk basım tarihi 1982)

Bretherton, I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Developmental Psychology.1992, 28 (5), 759.

Cozolino, L. İnsan İlişkilerinin Nörobilimi. Bağlanma ve Sosyal Beynin Gelişimi. (Çeviren: Benveniste M.) Psikoterapi Ensitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul: 2014.

Cozolino, L. Terapi Neden İşe Yarar? (Çeviren: Kurtuluş E.) Psikoterapi Ensitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul: 2018.

Cüceloğlu, D. (2016). Geliştiren Anne Baba. Remzi Kitabevi, İstanbul

Çam, O., Engin, E. (2020). Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.

Çolak, Ç.H. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kişilik Özelliklerine ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Dan: Prof. Dr. Murat İskender). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Geçtan, E. Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul, Metis Yayınları, 2010.

Geçtan, E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul, Metis Yayınları, 2010.

Gerrig, R J, Zimbardo, PG. Psychology and Life. Çeviren: Sart G. Psikoloji ve Yaşam.19. Basım, Nobel Yayınevi, Ankara, 2012.

Gratz, K.L, Roemer, L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment 2004; 26(1): 41-54.

Greenberg, L.S. & Johnson S. M. (2014). Duygu odaklı çift terapisi.Külük, C. Merve. (Çev.). İstanbul: CK Yayınları.

Greenberg, L.S. (2012). Duygu odaklı terapi. Kızıltaş, S. (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Greenberg, L.S. (2014). Duygu odaklı terapi 1. atölye çalışması metinleri. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Greenberg, L.S. (2015). Duygu odaklı terapi (danışanlara duygu koçluğu yapmak). Çelik, B. Seher. (Çev.). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Greenberg, L.S. (2016). Duygu odaklı terapi ileri düzey atölye çalışması metinleri. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Griffin, D.W, Bartholomew, K. The Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment. In K. Bartholomew & DP. Perlman (Eds.), Advances in Personal Relationships: Attachment Processes in Adult Relationships (Vol. 5). London: Jessica Kingsley,1994.

Hazan, C, Shaver, PR. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. Psychological Inquiry. 1994, 5(1): 1-22.

Johnson S. (2018). Aşkın Aklı. (Çeviren: Hekimoğlu Gül A, Filiz Bolat F.) Ck Yayınevi.

Klein, M. 1999. Envy and Gratitude. Çeviren: Koçak O, Erten Y. Haset ve Şükran. 3. Basım, İstanbul: Metis Yayınları.

Kohut H. (1998). The Analysis of the Self. Çeviren: Atbaşoğlu C, Büyükkal B, İşcan C. Kendiliğin Çözümlenmesi. 2. Basım, İstanbul: Metis Yayınları.

Krech, D., Crutchfield, R.S. (1967). Sosyal Psikoloji. Teori ve Sorunlar. Türk Siyasi İlimler Derneği Yayınları.

Lazarus, R (1991). Progress on a Cognitive - Motivational Relational Theory of Emotion. Journal ofResearch in Personality, 21: 1-39.

Lichtenberg, D. J. (2016). Psikanaliz ve güdülenme. Zeynep Ertan (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D.J. (2016). İrdeleyici psikoterapi rehberi.F. Büşra Helvacıoğlu (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D.J., Lachmann, M. F., ve Fosshage, L. J. (2016). Psikanalizde iletişim. Özgür Gelbal& Çağın Başaran (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D.J., Lachmann, M. F.ve Fosshage, L. J. (2018). Kendiliğin canlanması. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D.J., Lachmann, M.F. & Fosshage, L.J. (2016). Kendilik ve güdülenme sistemleri. Kübra Kelebekoğlu (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D.J., Lachmann, M.F. & Fosshage, L.J. (2016). Klinik etkileşimler. Mirel Benveniste (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Magnavita, J.J. Personality Guided Relational Psychotherapy. Çeviren: Helvacıoğlu B, Gök E, Benveniste, M, Karakaş, Ö. Kişilik Yönelimli İlişkisel Psikoterapi. 1. Basım, Litera Yayıncılık, İstanbul: 2013.

Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A. (2003). The Psychological Birth of the Human Infant. Çeviren: Babaoğlu AN. İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu. 2. Basım, Metis Yayınları: İstanbul.

Masterson, J.F. (2012). The Search for the Real Self Unmasking the Personality Disorders of Our Age. Çeviren: Çamkerten A. Gerçek Kendiliği Ararken. Çağımızın Kişilik Bozukluklarını Ortaya Çıkarma. 1. Basım, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: İstanbul.

Özakkaş, T, Çorak, A. (2018) Gerçek Kendiliğin İnşası; Ayrılabilmek ve Birey Olmak. Rölatif Bütüncül Psikoterapi 13.Dönem Serisi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özakkaş, T, Çorak, A. (2018) Ruhsal Durumumuzun Hikayesi; Margaret Mahler, John Bowlby, Sigmund Freud, Erik Erikson, Jean Piaget, Daniel Stern. Rölatif Bütüncül Psikoterapi 13.Dönem Serisi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özakkaş, T. (2011). Bütüncül Psikoterapi. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Özakkaş, T., Çorak, A. (2018) Gerçek Kendiliğin İnşası; Ayrılabilmek ve Birey Olmak. Rölatif Bütüncül Psikoterapi 13.Dönem Serisi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özakkaş, T., Çorak, A. (2018) Ruhsal Savunmalarımız; Bölme, Bastırma ve Donup Kalma. Rölatif Bütüncül Psikoterapi 13.Dönem Serisi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özeren, G.S. (ed.) (2019). Aile Yapısını Sağlamlaştırıcı Kazanımlar. Hegem Yayınevi.

Ozeren, G. S. (2021). The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates. Perspectives in Psychiatric Care.

Özeren, G.S. (2018). Bağlanma ve İnsan İlişkileri. (içinde Sağlık Bilimlerinde Akademik Araştırmalar). Gece Kitaplığı, Ankara.

Özeren, G.S., Akın, S. (2016). Anne-Baba Bağlanma Biçimleri ve Kişilerarası İlişkilerin Değerlendirilmesi. FNG & Bilim Tıp Dergisi, 2(3): 222-232.

Öztürk, M.O., Uluşahin, A. (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 11. Basım, Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Pulat, F., Gündüz H., Kılıç E. (2020). Güdülenme Kuramı ve Duygu Odaklı Terapinin Entegrasyonu. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 3(5),17-34.

Sander P. (2018). Müzakere 101. Say yayınları, Ankara.

Schore, A.N. (2012). Affect Dysregulation and Disorders of the Self. (Çeviren: Benveniste M.) Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları. 1. Basım, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Schore, A.N. (2013). Affect Regulation and the Origin Of the Self. (Çeviren: Batan N.) Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni. 1.Basım, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Siegel, D.J. Zihnin Gelişimi. İlişkiler ve Beyin Arasındaki Etkileşim Bizi Nasıl Biz Yapar. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, 2018.

Stern, D. (2011). Diary of a Baby. Çeviren: Kohen S. Bir Bebeğin Günlüğü. 1. Basım, İstanbul: Litera Yayınevi.

Stern, D. (2012). The Interpersonal World of The Infant. (Çeviren: Karakaş Ö. Bebeğin Kişilerarası Dünyası.) 1. Basım, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Tutar, H. Davranış Bilimleri. Atatürk Üniversitesi Yayınları.

Voss, C. (2017). Sen Bitti Dediğinde. Sola Yayınları.

Wachtel, P.L. (2011) Relational Theory and the Practice of Psychotherapy. Çeviren: Taylan Bozkurt B. İlişkisel Kuram ve Psikoterapi Uygulaması. 1. Basım, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Wachtel, P.L. (2013). Therapeutik Communication. The Guilford Publications. (Türkçe basımı: Terapinin Dili. Çeviren: Mirel Benveniste. Ed: Özakkaş T. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Yalom, I. (2002). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Çeviren: Tangör A, Karaçam Ö. Grup Terapisinin Teoriği ve Pratiği. 1. Basım, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.