



PSİ'YS
Fikiryum
GPM E - Dergi

DUYGULAR

KASIM 2022

SAYI NO. 19



**"İFADE EDİLMEMİŞ DUYGULAR ASLA ÖLMEYECEK. DİRİ
DİRİ GÖMÜLÜYORLAR VE DAHA SONRA DAHA
KORKUNÇ ŞEKİLLERDE ORTAYA ÇIKACAKLAR."
-SİGMUND FREUD**

İÇİNDEKİLER

01

**İÇİMİZDEKİ RENKLER-
İREM NİL TORUN**

09

**BAZI ANILARI NEDEN
DAHA CANLI
HATIRLARIZ: DUYGU VE
BELLEK İLİŞKİSİ-MİRAY
BEYKAL**

16

**ALEKSİTİMİ: DUYGUSAL
KÖRLÜK-İREM TAN**

22

**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE
HİPERAKTİVİTE
BOZUKLUĞU (DEHB) İLE
DUYGUSAL TRAVMA
ARASINDAKİ İLİŞKİ-
ŞEYDA DEMİRCAN**

28

**YEDİKLERİM İÇİMDEKİ
BOŞLUĞU
DOLDURMUYOR!-
NAZMİYE KARAOĞLAN**

03

**GRUPLAR ARASI
DUYGULAR KURAMI-
ONUR MERT
TİRYAKİOĞLU**

12

**DUYGULARIN KARAR
VERMEYE ETKİSİ-
SELEN KUNT**

19

**KLÜVER-BUCY
SENDROMU:
KORKULARINI
ALDIRMAK-TAHA ARİF
YÜCE**

26

**EBEVEYN-ÇOCUK
İLİŞKİSİNDE
DUYGULAR-SULTAN
ALTINSOY**

32

**YAŞLA BİRLİKTE
DUYGULAR VE DUYGU
DÜZENLEME
BECERİLERİ NASIL
DEĞİŞİM GÖSTERİR?-
VAHİDE ÖZTÜRK**

İÇİMİZDEKİ RENKLER

Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Kendinize bu sorunun cevabını vermeden önce lütfen birkaç dakika gerçekten ne hissettiğinizi düşünün. Bu soruyu kendime yönelttiğimde aslında ne hissettiğimi çoğu zaman bilmediğimi fark ediyorum. Şu anda bir duygu içerisinde miyim, tek bir duyguyu mu hissediyorum yoksa birden fazlası mı var? Kendi duygularımı anlayamıyorsam başkasının anlamasını nasıl beklerim? Anlamadığım bir duyguyu nasıl ifade edebilirim? Duyguları anlamanın öneminden uzun uzun bahsetmek istemiyorum ama biz insanlar aynı anda birden fazla duyguyu yaşayabilen karmaşık canlılarız. Duygulardan ayrılmış bir insan hayal etmek mümkün değil. Tüm bu anlama ve anlaşılma arzularımızın bir kapısı da her zaman duygularımıza açılıyor. Aynı zamanda duygularımız, karar verme mekanizmamızın bir parçası ve önemli bir motivasyon kaynağı. **Peki duygularımı nasıl anlayabilirim?** Ben kendi duygularım üzerine çalışırken duygu çarklarından faydalandım. İlk olarak 1980'lerde Robert Plutchik “*duygu çarkı*” olarak bilinen bir sınıflandırma sistemi açıklamış. Plutchik'in bu sınıflandırma sistemine göre hepimiz birer sanatçıyız ve ana renklerden oluşan, her biri başka bir duyguya karşılık gelen renk paletine sahibiz. Plutchik, duygu sınıflandırma sistemine göre 8 ana duygu tanımlıyor; kızgınlık-korku, neşe-üzüntü, güven-bıkkınlık, hayret-beklenti. Burada eşleştirildiği gibi her ana duygu bir zıt duyguya karşılık geliyor (Chan, 2022).

Bu duyguları birbirleri ile karıştırıp yeni kombinasyonlar elde etmek de mümkün. Paletimizdeki ana renkleri aynı bir ressam gibi karıştırıyor ve farklı duygular elde edebiliyoruz. Örneğin, beklenti ve neşeyi bir arada kullanarak iyimserliği elde edebiliyoruz. Son olarak renklerimizi elde ederken hangi rengin ne kadar yoğun olduğu da oldukça önem taşıyor. Renkler koyulaştıkça duyguların yoğunluğu da artıyor. Örneğin, kızgınlığın en düşük yoğunluktaki rengini sıkıntı olarak hissediyoruz. Plutchik'in olduğu gibi başka duygu çarkları da var. *Junto'nun tekerleği* üç iç daireden oluşan, kullanımı ve anlaşılması kolay basit bir düzene sahiptir. Temel duygular merkezde bulunur. *Cenevre'nin tekerleği* ise bir tekerlek şeklinde değil, bunun yerine dört ana çeyreği olan bir kare olarak tasarlanmış ve duyguların hoş ya da tatsız olup olmadığına ve üzerinde hissettiğiniz kontrol ya da güç seviyesine ya da buna neden olan koşullara dayanır (Cherry, 2022). Duygularınız üzerine çalışmanın doğru veya yanlış bir yolu yoktur. Duygu çarkı kullanmak da bunun birçok yolundan bir tanesidir. Önemli olan duyguları bastırmadan, her birini yaşayarak ve anlayarak tüm duygularımızı benliğimizin bir parçası olarak kabul edebilmektir. Plutchik'in tüm çarkı sizinle paylaşmadan önce kendi kendinize yapabileceğiniz bir ön duygu çalışması paylaşmak istiyorum. Öncelikle yukarıda bahsettiğim ana duygulardan bir tanesini seçmenizi istiyorum. Seçerken

yakın zamanda yaşadığınız ve kolay hayal edebileceğiniz bir duyguyu tercih etmek işleri kolaylaştırabilir. Örneğin seçtiğimiz duygu kızgınlık olsun. Şimdi bu duyguyu son hissettiğimiz ana gidiyoruz ve aşağıdaki soruları teker teker cevaplıyoruz;

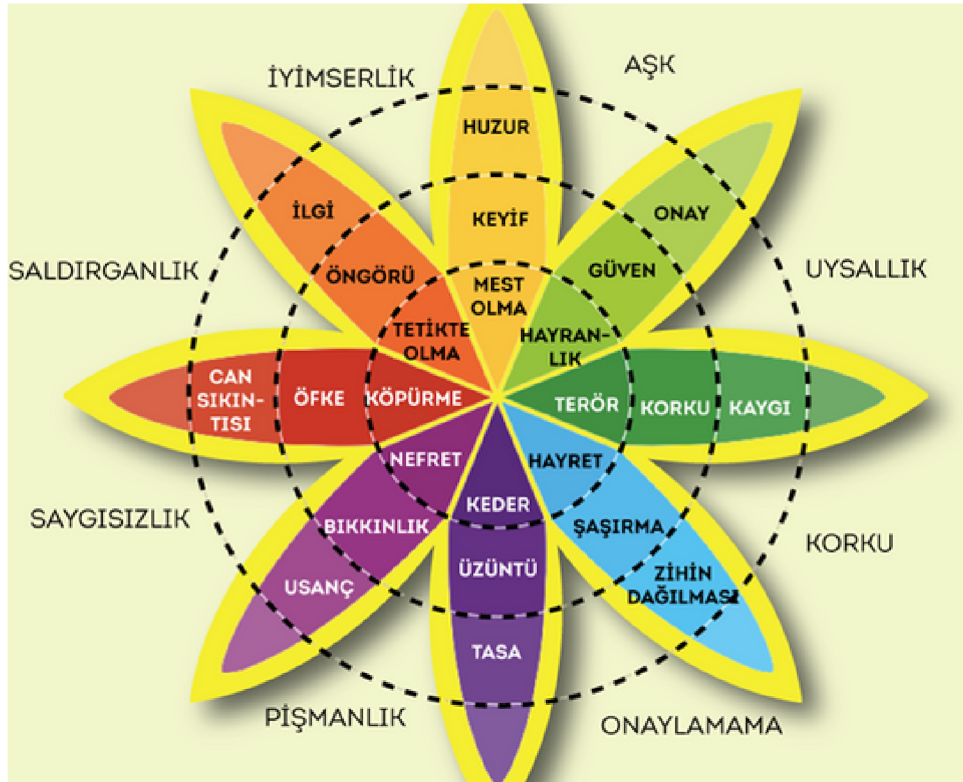
- 1.Kızgınlığın bir rengi olsa bu ne olurdu?
- 2.En son kime kızgın hissettim?
- 3.Neden kızgın hissettim?
- 4.Kızgın hissetmeme sebep oluşturan durumlar hangi duyguları içeriyor?
- 5.Kızgın hissettiğim kişi benim için ne ifade ediyor?
- 6.Kızgınlık hissini yaşamadan önce hangi duyguları yaşamış olabilirim?

Bu soruları kendinize göre cevapladığınızda hissettiğiniz duygunun nerden geldiğini, tam olarak nasıl hissettiğinizi ve neden hissettiğinizi anlamanız çok daha kolay olacak. Elde ettiğiniz sonuca göre Plutchik'in çarkı ile karşılaştırmalar yapabilir ve hissettiğiniz duygu ile ne yapmak istediğinize karar verebilirsiniz.

KAYNAKÇA

Chan, K. (2022, September 12). What is an emotion wheel? Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/what-is-an-emotion-wheel-6500040#citation-4>

Cherry, K. (2022, July 22). 5 reasons emotions are important. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/the-purpose-of-emotions-2795181>



GRUPLAR ARASI DUYGULAR KURAMI

Duygular, gündelik yaşamın vazgeçilmez birer parçasıdır. Evde, işte veya okulda, kısacası insanın bulunduğu her yerde, duygular insanlara eşlik eder. Bu bakımdan, yaşamı sürdürebilmek adına duygulara her yerde ve her zaman ihtiyaç duyulur. Bu ihtiyaç halinden kaynaklı olarak duygular, insanların günlük hayatta işlev görebilmesi için onlara bazı donanımlar sağlar. Cherry (2022); duyguların tehlikeden kaçma, karar verme, insanların kendilerini ve ötekilerini anlama gibi işlevlere hizmet ettiğini belirtir. Buradan hareketle, duyguların hem bireysel hem de kişiler arası ilişkilerde insanlara kolaylık sağladığı söylenebilir. Nitekim bireysel düzeyde, duyguların çevreden gelen uyarıyı hızlıca işlemleyebilme ve dolayısıyla daha hızlı karar vermeye olanak sağladığı bilinmektedir (Toby ve Cosmides, 2008, akt. Kavaklı, 2019). Özellikle tehlikeli bir durumda hızlı karar verebilmenin sağ kalımsal bir işlevi olduğu ortadadır. Duygular, kişiler arası ilişkilerde de önemli bir role sahiptir. İnsanlar duygular sayesinde öteki insanlarla daha yakın, uzun süreli ve kaliteli ilişkiler kurar ve bunları sürdürür (Kavaklı, 2019). Duygular, birçok psikoloji araştırmasına konu olmuştur. Duygu gibi bir konunun çalışılıp ölçülebilmesi için, öncelikle duyguya dair bir kavramsallaştırmaya ihtiyaç duyulur.

Duygular özelinde yapılan çalışmalarda, boyutsal, ayırık ve bilişsel/değerlendirme yaklaşımları öne çıkmaktadır. Ayırık yaklaşımda, duyguların her birinin yüzde kendine özgü şekillerde ifade edilmesinden hareketle, duygular birbirinden farklı olarak ele alınır (Ekman, 1992, akt. İlhan Öner, 2015).



Bilişsel değerlendirme yaklaşımı ise, deneyimlenen duyguların insanların olayları yorumlama biçimlerine göre ortaya çıktığını söyler (Frijda, 1998, akt. İlhan Öner, 2015). Bilişsel değerlendirme yaklaşımına dayanan duygunun değerlendirmesi yaklaşımı, insanların duygu deneyimlerinin, onların karşılaştıkları olaylardan zarar ya da yarar görüp görmemesine bağlı olarak deneyimlendiğini öne sürmektedir (Mackie ve ark., 2000).

GRUPLAR ARASI DUYGULAR KURAMI: KURAMSAL TEMELLER:

Duygunun değerlendirilmesi kuramının yanı sıra, Gruplar arası Duygular Kuramının temelini oluşturan diğer iki kuram da Sosyal Kimlik ve Kendini Sınıflandırma Kuramlarıdır (İlhan Öner, 2015; Smith ve Mackie, 2010). Sosyal Kimlik, bir kişinin grup üyeliğine dayalı olarak kim olduğu duygusudur (McLeod, 2019). Sosyal Kimlik Kuramı, Tajfel'in Minimal Grup çalışmalarına dayanır. Bu çalışmalarda, deneklere sunulan iki ressamdan birini seçmeleri istenir ve böylece katılımcılar anlamsız bir konuda tercihte bulunarak iki gruba ayrılır. Çalışmaların devamında, katılımcıların seçtikleri ressamla aynı ressamı seçen başka deneklere (kendi gruplarındakilere) diğer ressamı seçen deneklere (öteki gruptakilere) kıyasla daha fazla para verdikleri görülmüştür. Bir başka ifadeyle, katılımcılar, kendi grubundaki katılımcıları kayırmıştır. Bu çalışmanın sonucu, insanların ufak ve önemsiz bir kriter üzerinden kategorize edilmesinin bile onların kendilerini ve ötekilerini grup üyeliği açısından görmelerine sebep olmasıdır (Ellemers, 2010).

Peki neden insanlar böylesi bir kayırmayı yaparlar? Sosyal Kimlik Kuramında tartışılan üç temel süreç; yani sırasıyla sosyal sınıflandırma, sosyal kimlik ve sosyal karşılaştırma, bu eğilime sebep olmaktadır (Karakitapoğlu, 1999).

Öncelikle, insanın doğası gereği, yani dünyayı daha anlamlı ve öngörülebilir kılmak adına, insanlar çevrelerindeki uyaranları sınıflandırır (şu kişi benim grubumdan, diğer kişi ise öteki gruptan gibi). Bu ayırmadan bir süre sonra, iç ve dış grupların kendi içindeki benzerlikler arttırılır. Başka bir deyişle, gruplar artık türdeş olarak algılanır. Bu sürece, grupların arasındaki farkların da abartılı olarak algılanması eşlik eder. Artık kişi, kendi safını belirlemiş, yani sosyal olarak sınıflamasını yapmıştır. Saf belirlenince kişi, artık kendini ait hissettiği grubun özellikleriyle tanımlamaya çalışır. Bu durum da Sosyal Kimlik Kuramının ikinci süreci olan sosyal kimliğe zemin hazırlar. Kurama göre, bireyler olumlu bir sosyal kimliğe sahip olup bunu sürdürmek isterler ve bu olumluluk, büyük oranda gruplar arası karşılaştırmalar sayesinde kazanılır (Tajfel ve Turner, 1986, akt. Gezici Yalçın, 2017). Bu noktada son süreç olan sosyal karşılaştırma devreye girer. Bu kuramdaki bir diğer önemli nokta, bireylerin kendi benlik saygılarını arttırmak ve bunu sürdürmek adına sosyal kimliklerinden yararlandıklarıdır (Figueirido ve ark., 2014). Bunu yapmanın yolu da sosyal karşılaştırmadır.

Grup uyumunu kolektif bir benlik hissine neden olan grup kimliğinin belirginliği dayandıran Kendini Sınıflandırma Kuramına göre, bireyler sürekli olarak kendilerini bireysel ve sosyal kimlikleri yönünden tanımladıkları kaymalar yaşarlar (Huddy, 2013).

Bu nedenle kendini sınıflandırma, o anda belirgin olan kimlik tipiyle (bireysel ya da sosyal) uyumlu olacak şekilde yapılır. Örneğin, iki erkek veya iki kadın birbirleriyle konuşurken, bu kişilerin cinsiyetleri aynı olduğundan sosyal kimlikleri (cinsiyet) belirgin değildir ve bu sebeple cinsiyetin pek de önemi yoktur. Ancak aynı fikirde olan iki erkek, onlarla aynı fikirde olmayan iki kadınla konuşurken bu durumda sosyal kimlik belirgindir çünkü ait hissettikleri sosyal gruplar birbirlerinden farklıdır. Dikkatle bakıldığında tam bu noktada benlik sınıflandırmasında bir değişim (“ben” olandan “biz” olana doğru) meydana gelmiştir (Ray ve ark., 2014). Görüldüğü gibi benlik sınıflandırması, ortamda belirgin olan kimlik tipiyle tutarlı olacak biçimde gerçekleştirilmesi nedeniyle bağlama karşı son derece duyarlı bir yapıdadır.

GRUPLAR ARASI DUYGULAR KURAMI: TARİHSEL GELİŞİM



1930 ve 1940’lı yıllarda, ön yargıyı anlamak için yaygın olarak yansıtma, günah keçisi olarak görme ve düşmanlık gibi psikodinamik açıklamalara başvurulurdu (Figueirido ve ark., 2014). Bu açıklamayı 1950’li yıllardan itibaren Adorno ve ekibinin Nazi ideolojisini açıklamak için geliştirdikleri Yetkeci Kişilik Kuramı izledi. Bu teoriler, insanların kötü bir şekilde davranmaları için, mutlaka bazı problemlere sahip olmaları gerektiği varsayımına dayanıyordu. Bu noktada, Figueirido ve diğerlerine göre, önyargı açıklanırken analiz seviyesi “birey”de tutulmuş, yalnızca kişilik ve ayırt edici özellikler dikkate alınmıştır.

Böylesi bir ön kabul, kaçınılmaz olarak aklımıza şu soruları getirmektedir: “Önyargılı olan insanların hepsinin mi kişiliğinde problemler var?” ya da “Etrafımızda hiçbir kişilik problemi olmayıp gündelik hayatında normal ve sağlıklı işlev gösteren insanlar, hiçbir şekilde önyargılı olamazlar mı?” Daha sonraları, önyargının bireysel açıklamalarının ötesine geçip gruplar arası çatışmayı anlamak adına, Muzaffer Şerif ve ekibi, sınırlı kaynaklara (bu kaynak bir toprak parçası veya doğal kaynak da olabilir) ulaşabilmek için birbirlerini rakip olarak gören grupların mücadelelerine odaklandılar.

Ancak tarih boyunca meydana gelen tüm çatışmaların kaynak paylaşımı nedeniyle gerçekleşmediği gerçeği, bu kuramın sınırlılıklarını beraberinde getirir. Daha önce bahsedilen minimal grup çalışmalarının da işaret ettiği üzere, alakasız bir kriter üzerinden yapılan bir sınıflandırmanın bile gruplar arasında bölünmeye yol açtığı ortadadır.

Her şeyden evvel Gruplar Arası Duygular Kuramı, tutuma dayalı geleneksel ön yargı modelinin sınırlılıklarını aşmak için geliştirildi. Figueirido ve diğerleri (2014), tutum modelinin, sosyal psikoloji literatürüne önemli ve ilginç katkılarının olmasının yanı sıra, bazı sınırlılıklara da sahip olduğunun altını çizerler. Örneğin, yazarlara göre, geleneksel tutum modeli, dış gruplara karşı deneyimlenen ayrık duyguları asla açıklayamaz. Çünkü bu modelde ön yargı, yalnızca dış grupların olumsuz karakterlerinin olumsuz değerlendirilmesi olarak algılanır. Ancak bu ne kadar doğrudur? Söz gelimi bizim grubumuzu korkutan dış gruplara verdiğimiz tepkiler, bizim grubumuzun üyelerini iğrendiren dış gruplara karşı olan tepkilerimizden ayrışır. Her ne kadar ikisi de (iğrenme ve korkma) olumsuz duygular olsa da yine de bizlerin farklı duygusal tepkiler vermesine yol açar. Başka bir deyişle, nasıl ki ayrık duygular yaklaşımının önerdiği üzere, birbirlerinden ayrı duygular birbirlerinden farklı davranışlara sebep oluyorsa, dış gruplara karşı olumlu ya da olumsuz hissettiğimiz duygular da ayrıdır, dolayısıyla ayrı davranışsal tepkilere neden olur.

Geleneksel tutum modelinin bir diğer sınırlılığı ise, ilgili modelin insanların dış gruplara karşı geliştirdikleri olumsuz tutumların sosyal koşullanma yoluyla olduğu ile alakalıdır (Figueirido ve ark., 2014). Bu bir sınırlılıktır çünkü geçmişte birbirlerine düşmanca davranan iki grubun, daha sonradan dost ya da müttefik olduklarını açıklamakta yetersiz kalır. Tüm bu sınırlılıklar, yeni bir araştırma hattının açılmasına neden oldu.

Duyguların değerlendirilmesi açısından, daha önce bahsedildiği üzere bilişsel yaklaşıma dayanan bu modele göre, kişilerin deneyimledikleri spesifik duygular, kişilerin hedef veya arzularına zarar verip vermediğine göre ve kişilerin bu olası zararlarla başa çıkabilecek kaynaklara sahip olup olmadıklarına yönelik bir değerlendirme süreci sonunda ortaya çıkarlar (Mackie ve ark., 2000). Benlik güçlü ve dış gruptan gelebilecek tehditlerle başa çıkabilecek kaynaklara sahip olarak değerlendirildiğinde öfke deneyimlenirken, benlik zayıf olarak değerlendirildiğinde endişe ve korku deneyimlenebilir (Mackie ve ark., 2000).

Kendini sınıflandırma perspektifinden bakıldığında, bireylerin kendilerini kişisel özellikleriyle, yani kişisel benlikleri üzerinden tanımladıkları durumlardan farklı olarak, grup üyelikleri açısından tanımladıkları zaman, özdeşim kurdukları grubun norm ve standartlarını üzerinden kendilerini tanımlamaya başlarlar. Bir diğer anlatımla, **kişilerin grup üyelikleri belirgin hale getirildiğinde, bu kişiler özdeşim kurdukları grubun prototipik birer üyesi haline gelirler.**

Kişisel benliğin grup benliği ile karıştırılması sonucu iç grup ve bu gruba olan üyelik, benliğin bir parçası haline gelir (Smith ve Henry, 1996, akt. Mackie ve ark., 2000). Bu andan itibaren, grubun başına gelen her şey, aynı zamanda kişinin de başına gelmiş gibi hissedilir. Başka bir ifadeyle, ait hissedilen gruba yönelik bir tehdit veya olumsuz eylem, kişi tarafından bireysel seviyede doğrudan deneyimlenmese bile, sanki kişinin de başına gelmiş gibi deneyimlenir. Bunun örneklerini günlük hayatımızda sıklıkla görmekteyiz. Örneğin, ülkemizin milli futbol takımı, uluslararası bir müsabakada bir yenilgi aldığı anda, hep birlikte üzüntü deneyimleriz. Halbuki yenilgiyi alan biz seyirciler değil, yalnızca maça çıkıp oynamış futbolculardır. Benzer şekilde, sivilleri hedef alan bir terör saldırısında, saldırıya uğrayanların gibi saldırıya uğramayanlar da korku, öfke veya endişe gibi duygular yaşayabilmektedirler. Ray ve diğerleri (2014), buna örnek olarak Amerika Birleşik Devletlerinin Texas eyaletinde 11 Eylül saldırılarından sonra Waqar Hasan isimli Müslüman bir Pakistanlının öldürülmesi olayını gösterirler. Bu cinayetin gerçekleşmesi, yazarlara göre Hasan'ın katilinin ait hissettiği etnik, dini ve ulusal kategoriye (Amerikan ve Hristiyan) saldırılması nedeniyle katilin bir tür misilleme yapmasından kaynaklanıyordu.

Bu durum, Gruplar arası Duygular Kuramında yer alan başka bir bulguya da ışık tutmaktadır: **Grup temelli duygular** (Hasan'ın katilinin deneyimlediği duygu), **gruplar arası davranışı** (dış grup üyesi olan Hasan'ın öldürülmesi) **düzenleme ve motive etmede önemli bir rol oynamaktadır.**

Sonuç olarak, hem geçmişin hem de günümüzün çatışmalı dünyasında, birbirleriyle karşılaşan **grup üyeleri, algıladıkları güç/avantaj ve başa çıkabilme kaynaklarına bağlı olarak, çeşitli duygular deneyimlemektedirler.** Grup seviyesinde deneyimlenen öfke, korku, endişe vb. duygular, üyelerin davranışlarını da düzenleyip motive etmektedir. Gruplar arası davranışı bireysel seviyede açıklayan ve bir hayli statik olan kuramlara daha dinamik ve bağlama duyarlı alternatifler üretmiş olan Gruplar arası Duygular Kuramı, bu yönüyle gruplar arası çatışmanın doğasını anlamamız için önemli katkılar yapmıştır.



KAYNAKÇA

Cherry, K. (2022, 22 Temmuz). 5 reasons emotions are important. Verywell mind. <https://www.verywellmind.com/the-purpose-of-emotions-2795181>

Ellemers, N. (2010). Social identity theory. J. M. Levine ve M. A. Hogg (Ed.) *Encyclopedia of group processes & intergroup relations* (1. Baskı, s.797-801) içinde. SAGE Publications

Figueiredo, A., Valentim, J. P. ve Doosje, B. (2014). Theories on inergroup relations and emotions: A theoretical overview. *Imprensa da Universidade de Coimbra*, 57(2), 7-33.

Gezici Yalçın, M. (2017). Göç psikolojisi (1. Baskı). Pharmakon.

Huddy, L. (2013). From group identity to political cohesion and commitment. L. Huddy, D. O. Sears ve J. S. Levy (Ed.) *The Oxford handbook of political psychology* (2. Baskı, s.737-773) içinde. Oxford University Press.

İlhan Öner, M. (2015). Sosyal kimlik bakış açısıyla grup temelli duyguların farklı boyutlarda incelenmesi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Karakitapoğlu, Z. (1999). Gruplar arası ilişkiler: Sosyal psikolojik yaklaşımlara toplu bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(1), 51-78.

Kavaklı, M. (2019). Why do we have emotions? The social functions of emotions. *Research on education and psychology (REP)*, 3(1), 11-20.

Mackie, D. M., Devos, T. ve Smith, E. R. (2000). Intergroup emotions: Explaining offensive action tendencies in an intergroup context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 602-616.

McLeod, S. A. (2019, Ekim 24). Social identity theory. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/social-identity-theory.html

Ray, D. G., Mackie, D. M. ve Smith, E. R. (2014). Intergroup emotion: Self categorization, emotion, and the regulation of intergroup conflict. C. von Scheve ve Salmela, M. (Ed.) *Collective emotions perspectives from psychology, philosophy and sociology* (1. Baskı, s.235-250) içinde. Oxford University Press.

Smith, E. R. ve Mackie, D. M. (2010). Intergroup emotions theory. J. M. Levine ve M. A. Hogg (Ed.) *Encyclopedia of group processes & intergroup relations* (1. Baskı, s.473-475) içinde. SAGE Publications.

BAZI ANILARI NEDEN DAHA CANLI HATIRLARIZ: DUYGU VE BELLEK İLİŞKİSİ

Soyutluğu ve somutluğu hala tartışma konusu olan iki konu; psikoloji bilimi ve anılar... Bugün ilk yazımda tam da bu iki olguyu kullanarak yani psikoloji biliminden yararlanarak anılardan bahsetmek istiyorum.

Anılar nasıl oluşur? Otobiyografik bellek nedir? Bellek anıların neresine dahil olur? “Hatırladığımız” bütün anıları gerçekten yaşıyor muyuz yoksa beyin bir oyun oynuyor olabilir mi? Anıların canlılığı neye bağlıdır? Anıların günlük hayata etkileri nelerdir? Çocukluk döneminde elde edilen anılar neden daha yoğun hissedilir?

Anı, şimdiki ve geçmişini birbirine bağlayan, ilişkilendiren ve çıkarım yapmaya yardımcı en önemli etmenlerden biridir. Edebi anlamda incelediğimizde anı başlı başına bir tür olmuş ve üzerine milyonlarca eser toplayarak belki de psikoloji bilimini bu alanda çalışmaya itmiştir. Belirli çağrışımlar ve duygular aracılığıyla anımsanan anılar, kimyasallar olarak depolandığı ve bu kimyasalların belirli kombinasyonlarla algılandığı incelenmiştir. Anılarımızın oluşmasında ve genel sürecinde iki önemli kavram ön plandadır.

Bunlardan ilki **yaşantılara anlam veren duygular**, ikincisi ise **bu yaşantıların birikimli şekilde saklanmasıyla ilgili olarak bellektir** (Sarp ve Tosun, 2011). Duygu ve bellek ilişkisi bize anılarla ilgili bir sürü ipucu verir, bu ipuçlarının birleşimi ise tıpkı başlığımızda olduğu birtakım deneylerin başlangıcı için ampirik sorular oluşturmamıza yardımcı olur. Anılar ve duygular arasındaki köprü de iki farklı ama bağlantılı boyutlar olarak incelenir (Talarico ve diğerleri, 2014). Birinci boyut, anının sahip olduğu duygusal değerlik, yani **anının ne kadar olumlu veya olumsuz bir içeriğe sahip olduğu**, ikinci boyut ise **duygusal uyarılmanın ne kadar yoğun olduğudur**. Bu boyutlar hafızayı etkileyen faktörlerde göz önüne gelirler ve bizi bellek kavramını incelemeye iter.

Bellek anılarımızın depolandığı yer, adeta bir fabrikadır. Anıların ham maddesi (yaşanılan olaylar) birtakım makinelerden geçerek (görme, işitme, tatma, koklama) üretim gerçekleştirir. Daha sonra üretilen bu anılar üreticinin (duygular) onayından geçer ve mahzenlerde (anısal bellekte) toplanır.

Bellek ve duygu ilişkisi deyince ortaya çıkan en önemli kavram otobiyografik bellektir. Otobiyografik bellek, temelde bir bireyin hayatındaki olayların belleğini ifade eder. Tipik olarak çeşitli duysal ve ayrıca uzamsal, zamansal, duygusal ve anlatı özelliklerini içeren deneyimlerin çok boyutlu bir temsili olarak kabul edilmiştir (Rubin 2005). Kişisel anısal bilgiyi geri çağırarak tekrar yaşamayı, belirli geçmiş yaşantıları tekrar derlemeyi ve bilgiyi birçok alt sistemle bütünleştirmeyi gerektirir. Bunların sonucunda, **bazı anılarımızı daha canlı bazılarını daha silik hatırladığımız yer otobiyografik bellektir.** Daha canlı hatırlanma eğilimi duygulara bağlı olarak **çocukluk dönemi ve travmalara** bağlı olarak gelişir (Conway ve Rubin, 1993).

Günümüzde hemen hemen tüm psikoloji kuramları, çocukluk döneminin, insanın psikolojik ve sosyal gelişimi açısından son derece önemli bir dönem olduğunu ve çocukluk döneminde kazanılan deneyimlerin bireyin tüm yaşamını etkilediğini belirtmektedir (Eryavuz, 2006; Kutlu, Batmaz, Bozkurt, Gençtürk ve Gül, 2007). Bu deneyimler ilerleyen zamanda anı olarak belleğe geçer ve hayat boyu izleri taşınır. Çocukluk dönemi her birey için fizyolojik ve psikolojik olarak en savunmasız dönem olduğundan o yaşlarda kazanılan anılar daha ilgi çekici ve canlı olabilir (Tıpkı travmalar gibi). **Çünkü bellek, olayların çarpıcılığı ve dikkat çekiciliğine bağlı olarak anıları saklama hatta değiştirme eğilimindedir.** Değiştirilen anılara sahte anı denir.

Anılarla ilgili en ilginç olgulardan bir diğeri ise **sahte anı** kavramıdır. Sahte anılar, doğru ve yaşanmış olduklarından neredeyse %100 emin olduğumuz; ancak en azından deneysel şartlar altında, gerçek olmadıkları objektif olarak gösterilebilen anılardır (Bakırcı, 2020). Gerek hiçbir sebep olmadan gerek de belli bir travma ve gelişim dönemine bağlı oluşan bu anılar bazen günlük hayatımızda karışıklıklara ve tartışmalara sebep olunabilir.

Sonuç olarak anılarımız duygu ve bellek ilişkisine bağlı olarak gelişir, zamansal anlamda bir bağlayıcı rol üstlenerek bizi şu anımıza taşır. Herakleitos' un "Her şey akar." sözündeki 'her şey' kavramı burada anılardır. Anılar, kalıcı belleğimizde yer edinenlerden, sahte bağlaştırmalarımızdan, travmalarımız ve bilinçdışımızdan oluşur. Bu anıların devamlı 'akması' sebebiyle bizim için çarpıcı olanlarına tutunmaya çalışırız (bazen bilinçli ya da bilinçsiz). Çünkü bizi biz yapan; düşüncelerimiz, duygularımız, arzularımız ve yaşam koşullarımız gibi etmenler anılar aracılığıyla vardır. Anıların olmaması durumunda hiçbir şeyin anlamı olmayacağı gibi ortada bir karar mekanizması da olmaz. Dolayısıyla insan geçmişe tutunma çabasıdadır ve bu çabayla bazı anılar bize daha net, daha canlı görünmeye başlar.

KAYNAKÇA

Bakırcı, Ç. M. (2020, Temmuz17). Sahte anılar: Beynimiz sahte anıları nasıl yaratıyor?. Evrim Ağacı. <https://evrimagaci.org/s/9004>

Conway M. A. ve Rubin D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. In A. F. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway & P. E. Morris (Ed.), *Theories of memory* (ss. 39-103.) UK, Lawrence Erlbaum Associate.

Eryavuz, A. (2006). Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kutlu, L., Batmaz, M., Bozkurt, G., Gençtürk, N. ve Gül, A. (2007). Annelere çocukluklarında uygulanan ceza yöntemleri ile çocuklarına uyguladıkları ceza Yöntemleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 22-29.

Rubin, D. C. (2005). A basic-systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 79-83.

Sarp, N., & Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(3).

Talarico, J. M., LaBar, K. S., & Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32(7), 1118-1132.

GÖRSELLER

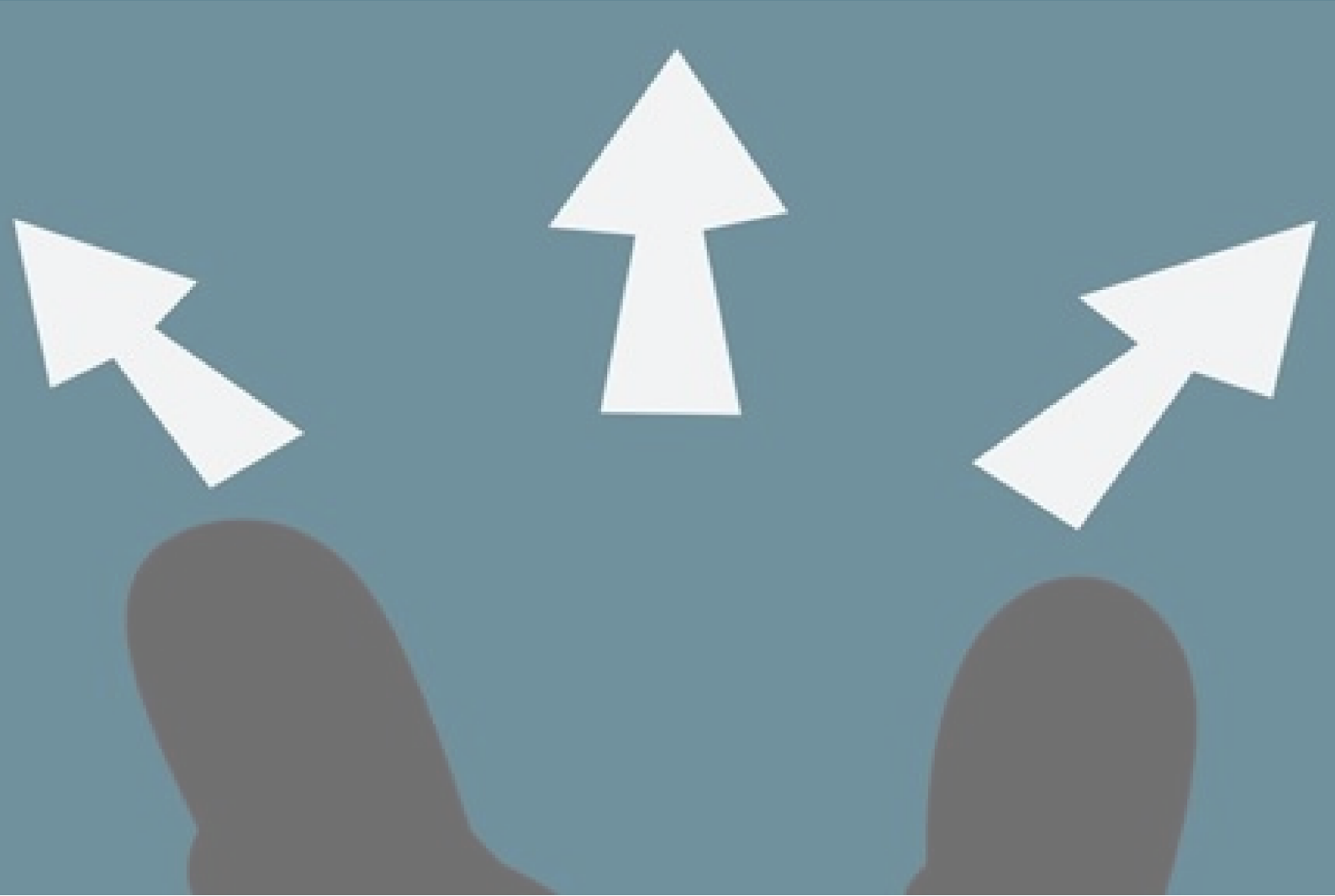
<https://pixabay.com/tr/photos/foto%c4%9fraflar-lensler-foto%c4%9frac%3%a7%c4%b1%c4%b1k-256888/>



DUYGULARIN KARAR VERMEYE ETKİSİ

“Düşünce ve kararlarımız doğrudan doğruya ruh halimize bağlıdır.”

-Alexis Carrel





Karar verme süreci, mantıki ve muntazam bir karara ulaşmak için problemlerin tanımlanmasından, çözüm için alternatiflerin geliştirilmesi ve optimum bir karara varılmasına kadar çok adımlı bir süreci tarif eder (Şengöz, 2021, s. 117). Günlük hayatımızda sıklıkla önümüze yeni seçenekler çıkar. Bir şeyi yapmadan önce seçenekleri düşünür, daha sonra bu seçeneklerin arasından seçim yapmaya çalışırız. Hayatımızın çoğu anında karar vermemiz gerekmektedir.

Karar verme süreci şu şekildedir:

1-Amaç belirlenmesi

2-Seçeneklerin oluşturulması

3-Oluşturulan seçeneklerle ilgili veri toplanması ve değerlendirilmesi

4-En uygun seçeneğin belirlenmesi

5-Kararın uygulanması

Peki bu süreçte duygularımız kararlarımız üzerinde ne kadar etkilidir? Öncelikle duygular ile başlayalım.

Duygu, kişinin bir anda deneyimlediği bir şey olarak görülür; bazı durumlarda kişi birden fazla duyguyu aynı anda yaşayabilir ve kendisini çelişkili bir duygu kümesi içinde hissedebilir (Şengöz, 2021, s. 125). Duygularımız günlük hayattaki kararlarımızı, ilişkilerimizi, olaylara karşı tepkilerimizi ve birçok durumu etkilemektedir. Duygular bireyseldir ve herkesin olaylara yüklediği anlamlar birbirinden farklıdır. Dolayısıyla yaşanan olayların insanlarda uyandırdığı duygular da birbirinden farklıdır. Duygular değişkendir, hissettiğimiz duygu bir süre sonra başka bir duyguya yerini bırakabilir. Duygularımızın farkında olmamız özellikle kararlarımızı verirken daha doğru kararlar verebilmemiz açısından iyi olacaktır. Bu sayede ne hissettiğimiz farkında olup buna uygun kararlar verebiliriz.

Duygusal zekası yüksek kişiler kendilerini daha iyi tanıyan, olayların sonuçlarını öngören, kendi farkındalığı yüksek kişilerdir. **Duygusal zeka** kavramı ilk kez Salovey ve Mayer tarafından ortaya atılmıştır. Duygusal zeka doğuştan gelir ama aynı zamanda öğrenilebilir. Duygusal zekayı geliştirmenin en iyi yolu kişisel farkındalığı arttırmaktır. Kişinin farkındalığı ve kendisini denetleyebilme becerisi arttıkça duygusal zeka gelişir. Karşımıza çıkan seçeneklerin iyi ve kötü yanlarının belirlenmesi ve sonuçlarının öngörülüp buna göre karar verilmesi sayesinde daha doğru kararlar alınabilmektedir.

Bu da duygusal zekanın karar verme sürecinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Hissettiğimiz duygular, duygu değişimleri kararlarımız üzerinde etkilidir. Duygularımızı tamamen bir kenara bırakıp karar vermek mümkün değildir. Karar verme esnasında içinde bulunduğumuz ruh halimiz, hissettiğimiz duygular, hangi duyguyu ne derece hissettiğimiz gibi etmenler kararlarımızı etkileyebilir. Duygular düşüncelerimizi etkiler ve değiştirebilir, bu doğrultuda kararlarımız da değişebilir.

Önümüze çıkan alternatifleri düşünelim. Üzgün olduğumuz bir anda seçtiğimiz alternatifle iyi hissettiğimiz bir anda seçtiğimiz alternatif farklı olabilir. Bir karar alırken, üzgün ve umutsuz hissettiğimizde daha olumsuz seçeneklere karar verirken daha mutlu hissettiğimiz bir anda olumlu seçeneklere karar verebiliriz. Zor bir seçim yapacağınız sırada umutsuz ve stresli bir anınızdaysanız zaten yapamayacağım düşüncesiyle karardan vazgeçebilirken, umut dolu ve özgüveninizin yüksek olduğu bir anda kendinin zehada çok inanıp sınırları bile zorlayabilirsiniz. Bazen duygularımızın etkili olduğu kararlar verdikten sonra başka bir ruh halindeyken bu karardan memnun olmayabiliriz. Hayatımızın büyük bir bölümünü etkileyecek önemli bir karar alırken hissettiğimiz duygular bu önemli kararı değiştirebilir. O an hissettiğimiz duygularla geri dönüşü olmayan kararlar alabiliriz.

Örneğin kendinizi düşünün. Bir karar alırken o an hangi duyguları hissediyorsunuz? Hissettiğiniz duygular kararlarınız üzerinde ne kadar etkili? Mutlu, öfkeli veya endişeli bir anınızda duygularınızdan bağımsız karar alabilir misiniz?

Aynı duruma sakın bir anınızda verdiğiniz kararlar kızgın bir anda verdiğiniz karar farklı olabilir. Öfkeli bir anda verdiğiniz karardan öfkeniz geçtikten sonra pişman olabilirsiniz. Veya cesaretinizin kırıldığı bir anda verdiğiniz karar ile kendinize güveninizin tam olduğu bir anda verdiğiniz karar aynı olmayabilir. Tanıdığımız ve bir şeyler hissettiğimiz insanlara karşı karar verirken duygularımız kararlarımız üzerinde etkili olacaktır. Örneğin geçmişte bize yardımı dokunan birine karşı daha yardımsever olabilir ve o kişiyle ilgili kararları daha olumlu verebiliriz. Veya birine karşı suçluluk hissediyorsak o kişiye karşı yardım konusunda ekstra istekli olabiliriz (Şengöz, 2021).

Sonuç olarak **hissettiğimiz duygular zihnimizdeki düşüncelerle etkileşim halindedir ve duygularımız kararlarımızla bağlantı içindedir.** Karar verirken hissettiğimiz duyguların farkında olmak, duygularımızı yönetebilmek ve daha doğru karar vermek açısından önemlidir. Özellikle önemli bir karar alırken daha uzun vadeli düşünmek bizim için çok daha yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

Altan, S. (2020). Karar alma sürecinde duyguların rolü ve etkileri. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 52-65.

Bilen, M. (2021). Duyguların rasyonel iktisadi kararlarımız üzerindeki etkisi. *İnsan ve Toplum*, 11(2) , 19-46.

Küçükay, A. (2018). Karar vermenin psikolojisi. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (35), 607-640.

Şengöz, M. (2021). Karar verme davranışı üzerine fenomenolojik bir değerlendirme. *Takvim-i Vekayi*, 9(2), 115-132.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 12-20.

ALEKSİTİMİ: DUYGUSAL KÖRLÜK

Eski Yunanca kökenli bir kelime olan ve ilk defa 1972’de Peter Sifneos tarafından kullanılan Aleksitimi kavramı; a=yok, lexis=söz ve thymos=duygu kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Türkçeye “duygular için söz yokluğu” şeklinde çevrilmiştir. Aleksitimi kavramı Türkçede “Duygu Körlüğü” olarak da karşımıza çıkmaktadır. Başlangıçta psikosomatik hastalarda görülen belirtileri tanımlamak amacıyla kullanılsa da daha sonraları yapılan çalışmalarda aleksitiminin birçok farklı psikiyatrik bozuklukla birlikte görülebileceği ve hatta sağlıklı bireylerde de gözlemlenebileceği saptanmıştır. Somatik bir bozukluk ya da psikolojik bir sıkıntının aksine, bir kişilik özelliği olduğu ortaya konulmuştur (Şaşıoğlu ve ark., 2014). Genel nüfusun yaklaşık %10’unda görülmektedir.



Peter Sifneos

PETER SIFNEOS

Sifneos, aleksitimi kavramını açıklarken, bu bireylerin *duygularını tanımada, duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup ayırt etmede ve duyguları ifade etmede sorun yaşadıklarını belirtmiştir.*

Sonraki yıllarda, Graeme J. Taylor ve arkadaşları aleksitimi özelliklerini dört ana başlıkta toplamış ve tanımlarken bu başlıklardan yararlanmışlardır:

1. *Duyguları tanıma ve tanımlamada yaşanan zorluk,*
2. *Duyguları başkalarına açıklarken yaşanan zorluk ,*
3. *Hayallerde azlık, sınırlı imgesel süreçler*
4. *Uyaran-bağımlı, dışsal-odaklı bilişsel tarz.*

Farklı tanımlamalar mevcut olsa da bu alanın uzmanları aleksitimik kişilik özelliklerini, Taylor ve arkadaşlarınıninkine benzeyen dört temel başlıkta ele alırlar:

1. *Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü:* Duyguları tanıma ve ifade etmede yaşanan güçlük, aleksitimik bireylerde görülen en belirgin özelliktir. Bu bireylere, duyguları ya da bir olay esnasında neler hissettikleri sorulduğunda o anda ne düşündüklerini anlatmaya başlarlar.

2.Hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlılık:

Bu bireylerin hayal güçleri oldukça zayıftır. Kurdukları hayaller duygu yüklü olmayan, gerçeklik sınırları içerisinde hayallerdir. Hayal kurma becerilerindeki bu zayıflık sebebiyle, yaratıcı olmakta zorlanabilirler.

3.İşe vuruk işlemsel düşünme:

Pragmatik düşünme eğilimde oldukları için, duyguları tanıma ve gösterme zayıflıklarına rağmen çevreleriyle uyum içerisinde yaşayabilirler. Karşılaştıkları sorunlara çözüm bulmaya çalışırken, somut ve kestirme çözümler ararlar.

4.Dış merkezli, uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı:

Çevreleriyle olan ilişkilerine duyguları değil, genellikle dış uyaranlar yön verir. Çevrelerine uyum sağlamaya yönelik düşünürler, bunun için harcadıkları çaba sayesinde çevreleriyle sorunsuz, uyumlu ilişkiler kurabilirler. Bu durumun nedeni, dışa dönük bilişsel yapı geliştirmiş olmalarıdır.

Aleksitimi özelliklerine bakıldığında, Otizm spektrum bozukluğu ve Asperger sendromu akla gelebilir. Bu tanılara sahip bireylerin, aleksitimi skorları yüksek olsa da aleksitimi ile ayrı bozukluklardır.

Aleksitimi ölçümü için, Taylor ve arkadaşları tarafından Toronto Aleksitimi Skalası (TAS-26) oluşturulmuştur. 26 maddeden ve 4 boyuttan oluşan bu ölçek, daha sonları Bagby ve arkadaşları tarafından kısaltılmıştır. Bu kısaltma sonucunda elde edilen ve 20 madde, 3 boyuttan oluşan Toronto Aleksitimi Skalası (TAS-20) günümüzde aleksitimi ölçümünde en yaygın kullanılan ölçüm aracıdır. *Duyguları tanımakta zorluk, duyguları ifade etmekte zorluk ve dışsal odaklı düşünce alt boyutlarından oluşur.*



GRAEME J. TAYLOR

KAYNAKÇA

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.

Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.

Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2014). Aleksitimi: Tedavi girişimleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), 22-31.

.

KLÜVER-BUCY SENDROMU: KORKULARINI ALDIRMAK

KISIM-I KİM BU BADEM

Tüm duygular insanın fikir dünyasının onun çehresine vuran bir vesikalığıdır ve her bir duygu çeşitli koşullarda gereken motivasyonu oluşturmak adına ayrı bir önem arz eder. Ancak tüm duygular arasında korkunun insan tabiatı nezdindeki yeri bambaşkadır. Zira insan, korku sayesinde doğa ananın diğer evlatları karşısında ne kadar aciz kaldığını fark ederek kollarını çemremiş ve soğuk bir mağara duvarının eşiğinde başlayan hikayesini bulutlara tepeden baktığı gökdelenlerin zirvesine kadar ilerletebilmiştir.

Peki bir insanın hayatı pahasına oluşan bu duygu tam olarak onun beyninin neresinde zuhur eder? Elbette bu sorunun cevabı medial temporal lobun derinliklerinde bulunan ve şöhretini şekli itibariyle bademe benzerliğiyle kazanan amigdalada saklıdır.

Limbik sistemdeki bu en küçük birim, her iki lobda bilateral (çift taraflı) simetrik halde bulunur. Korkuya ilişkin sempatik sinir sistemini harekete geçirmek, refleksleri arttırmak ve yüzdeki korku ifadesini yaratmak için beynin çeşitli yerlerini uyarır (Ben Best, 2004).

Çift taraflı olmasının yanı sıra her bir hemisferdeki amigdalanın görevi farklıdır ve ikisinin de birbirinden ayrı bellek sistemi vardır. Yaşanan travmatik olayları hafızaya kazıyan ve onlarla bir sonraki randevusunda kişiyi koşullayan sağ lobdaki amigdaladır. Sol lobdaki, ödül mekanizmasında görev alsa da sağ taraftaki meslektaşının kötü şöhretinin kurbanı olmuştur. Bu nedenle amigdalanın tek görevinin insanı korkutmak olduğu yaygın bir kanıdır.

Öte yandan amigdala cinsiyet farklılığının anatomik varyanta neden olduğu beyin bölgelerinden biridir. İçerdiği androjen reseptörlerinin (ki bu reseptörler erkek fenotipinin gelişimini sürdürmesi için oldukça önemlidir) testosterona bağlanmasıyla DNA aktivasyonu başlar. Kadınlardaki testosteron oranı erkeklere nazaran düşüktür ve o bölgeye tahsis edebileceği kaynak epey kısıtlıdır. İşte bu yüzden erkek amigdalası kadınınkinden daha geç olgunlaşmakla birlikte daha büyüktür (Schreibman ve diğerleri, 2009).

PEKİ YA AMİGDALAMIZ OLMASAYDI?

Modern dünyada bir genetik yanlış anlaşılma sonucu her tehlikeyi hayatımızla ödeyeceğimiz fikrini üreten bu santral devre dışı kalsa ve bizler de en çetin koşullarda bile soğukkanlılığımızı koruyabilseydik fena mı olurdu? Kulağa her ne kadar şahane gelse de beynin bir bütün olduğu ve bir bölge hususi olarak tek bir işle mükellef gibi görünse bile aslında diğer bölümler arasındaki eşgüdümü sağladığı unutulmamalıdır. Olası bir bozukluğun yahut işlev yitimininse insan davranışını allak bullak edeceği mutlaktır.

KISIM-II YORDANAMAYAN

1937’de az evvel sorulan soruya cevap aramak üzere işe koyulan Heinrich Klüver adında bir psikolog ve Paul Bucy isimli bir beyin cerrahı maymunların amigdalalarıyla temporal kortekslerindeki yollara hasar verdi. Bu operasyon sonucunda hayvanlar etrafa anlamsız bakışlar atarken önlerindeki herhangi bir nesneyi algılayamaz hale gelmişlerdi ve korku hisleri ortadan kaybolmuştu. Bilançonun az çok böyle olacağını onlarda kestirmişti ama beyin bir bütündür ve olası bir lezyonlarda tüm yapı eşgüdümünü kaybedebilir. Nitekim Klüver ve Bucy’nin üzerinde deney yaptığı maymunlar bu eşgüdümü kaybetti. Deneyin ilerleyen safhalarında maymunlar hiperoralite (sürekli yeme isteği, ağzın boş durmaması) göstererek tıpkı muz yer gibi jileti yahut yanan bir sigarayı ağızlarına attı.

Tuhafliklar sadece bununla sınırlı değildi. Zıvanadan çıkan maymunlar emosyonel davranış bozuklukları (toplum kurallarını hiçe sayarak fevri hareket etme) sergiledi. Çılgınlıklarını dillere destan bir sonla bitirmek isteyen maymunlar nemfomaniyi andıran bitmek tükenmek bilmeyen bir hiperseksüelite ile gösterilerine son verdi. Sadece kendi türdeşleriyle değil aynı deney alanını paylaştıkları tavuklar, tavşanlar ve hatta deneyi yapan Klüver ve Bucy ile bile çiftleşmekte bir beis görmüyorlardı, partnerlerinin bir canlı olmasına bile gerek yoktu.

Bilim camiasında çığır açan bu deneyin ardından **amigdala lezyonunun getirdiği bozukluklara Klüver-Bucy Sendromu** adı verildi.

Bu sendrom hayvanların yanı sıra nadiren de olsa insanlarda da görölüyordu. İlk vaka kayıtlara 1955'te geçti. Belirtiler hayvanlarda gözlemlenenlerden pek de farklı sayılmazdı: Hipermetamorfoz (canlının etrafında gördüğü cisimlere duyduğu aşırı ilgi), görsel agnozi (canlının etrafındaki nesnelere ayırt edememe durumu), hiperoralite ve hiperseksüelite. Fakat son belirtide stoklar, mevzu bahis insan olduğundan ötürü yalnızca onun yaratıcılığıyla sınırlıydı.

Bazı hastaların çıplak gezmek istediği, ezberindeki şarkıların sözlerini küfürlerle değiştirdiği, kitapların tadını merak ettiği ve yuvarlak olan her şeye cinsel çekim duyduğu kayıtlara geçmiştir.

Öte yandan maalesef ki bu hastalığa bir çare yoktur. Beyinde yarattığı alkole benzer etkiyle bilinen benzodiazepin, sendromla baş etmek için kullanılsa da hasta bir ömür boyu rahatsızlığın yarattığı etkilerden mustarip olacaktır (Okur ve diğerleri, 2011).

KAYNAKÇA

Ben B. (2007, Mart 9). *The amygdala and the emotions*. Neuroscience Online.

<https://nba.uth.tmc.edu/neuroscience/m/s4/chapter06.html>

Okur, M., Yılmaz, C., Epçaçan, S., Üstyol, S., Kaya, A. ve Çaksen, H. (2011). Kluver-Bucy syndrome developed after convulsion: A case report. *Eastern Journal of Medicine*, 16(3), 215-217.

Cohen, A. S., Daley, M., Siddarth, P., Levitt, J., Loesch, I. K., Altshuler, Ly, R., Shields, W. D., Gurbani, S. ve Caplan, R. (2009). Amygdala volumes in childhood absence epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 16(3), 436-441.



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) İLE DUYGUSAL TRAVMA ARASINDAKİ İLİŞKİ

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat, konsantrasyon, hareketlilik (hiperaktivite) ve impulsivite (yetersiz dürtü kontrolü) alanlarındaki sorunlarla karakterize bir bozukluk olan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, çocukluk çağında en sık karşılaşılan problemlerdendir (Kayaalp, 2008). Okul öncesi çocuklukta başlayıp yetişkinlik döneminde de belirtiler devam edebildiği için süregelen bir bozukluk olarak nitelendirilir. DEHB tanısı alan çocuklarda iyi bir şekilde dinlememe, yönergeleri izlememe, günlük olaylarda unutkanlık, dikkatin kolayca dağılması, eşyaları

kaybetmesi gibi dikkatsizlikten kaynaklanan davranışlar görülebildiği gibi yerinde duramama, gereksiz yere koşturma, çok konuşma ve konuşmaları bölme, saldırganlık gibi hiperaktivite kaynaklı davranışlar da gözlemlenebilir. Bunun yanı sıra bu çocuklarda uyku sorunları, karşı gelme davranışı, gelişigüzel eylemler, oyuncakları ve eşyaları çok çabuk eksitme durumları da görülebilir. Tüm bunların sonucunda çocuklarda akran ilişkilerinde zorluklar, ders başarısında düşme ve düşük benlik saygısı görülebilmektedir.

Günümüzde aşırı hareketli, dikkatleri kolay dağılan çocukların durumu çevrelerindeki kişiler tarafından kolayca dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olarak etiketlense de DEHB tanısı koymak oldukça zordur. DEHB'nun davranım bozukluğu, anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve madde kullanım bozuklukları gibi birçok bozuklukla komorbid (eş zamanlı) olarak görülmesinin yanı sıra benzer semptomlara sahip olması da tanı koymayı zorlaştırmaktadır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı koymak için gerekli birtakım ölçütler vardır. Bu ölçütler kişilerde dikkatsizlik ve hiperaktivite-dürtüsellik belirtilerinin en az 6 ay süreyle görülmesi, tüm bu belirtilerin on iki yaşından önce ortaya çıkması, bir ya da daha fazla ortamda görülmesi, toplumsal yaşamda, işte veya okulda işlevsellikte bozulma şeklinde sıralanabilir.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) işkence, tecavüz, savaş, trajik ölüm gibi olaylara aşırı düzeyde maruz kalan veya şahit olan kişilerde ortaya çıkabilen durumdur. TSSB birçok farklı bozuklukla komorbid olarak görülebilmekte ve benzer semptomlara sahip olmaktadır. Ayırıcı tanı koymak için gerekli bir takım semptomlar bulunmaktadır.

Bu semptomlar travmatize edici olaydan sonra başlamalı ve bir aydan daha uzun süre görünmelidir. Bunlar:

-TSSB'na neden olan olay veya olaylarla ilgili tekrarlayıcı rüyalar, kişinin travmatik olayı yeniden yaşıyormuş hissine kapılması, travmatik olayı çağrıştıran bir uyararla karşılaşınca sıkıntı yaşama ve çocuklarda travma temalarının yer aldığı tekrarlayıcı oyunlar gibi istemdişi ve girici nitelikteki belirtiler görülmektedir.

-Olayı çağrıştıran içsel (düşünce, duygu vb.) ve dışsal (insan, yer, nesne, durum) uyaranlardan kaçınma belirtileri vardır.

-Travmatik olayın önemli bir yönünü hatırlayamama, sürekli biçimde olumlu duygular yaşayamama, olayla ilgili kendini ve başkalarını suçlama, önemli aktivitelere duyulan ilgide ya da katılımıda belirgin bir ilgi azalması şeklinde bilişler ve duygudurumda olumsuz değişimler bulunmaktadır. Bunun yanı sıra özkıyım düşünceleri de TSSB tanısı olan kişilerde oldukça yaygındır.

-Konsantrasyon bozukluğu, uyku bozukluğu, saldırganlık, öfke patlamaları, kayıtsız veya kendine zarar verici davranışlar, aşırı tetikte olma ve kolaylıkla ürkme gibi uyarılma ve tepki gösterme biçimlerinde olumsuz değişimler mevcuttur.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU İLE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yazıda daha önce de bahsedildiği gibi DEHB'na ayırıcı tanı koymanın birtakım zorlukları vardır. Ayırıcı tanı koyarken dikkat etmemiz gereken bozukluklardan biri de TSSB'dur. Travmatik bir olaya maruz kalan bireylerde DEHB semptomlarına benzer belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Bu noktada, şu soruyu sormakta fayda var: Kişideki dürtüsellik, uyumsuzluk, saldırganlık, dikkat eksikliği gibi sorunlar nörobiyolojik bir durumdan mı, yoksa emosyonel bir problemden mi kaynaklanmaktadır?

KİŞİLERDE ORTAYA ÇIKAN SEMPTOMLARIN SEBEBİ TSSB MU, YOKSA DEHB MUDUR?

Şimdi, iki bozukluğun birbiriyle olan ilişkisini inceleyelim.

·DEHB'nda dikkatsizlikten kaynaklı ortaya çıkan yönergeleri izlememe ve iyi bir şekilde dinlememe semptomları travmatik olay yaşayan veya maruz kalan kişilerde de ortaya çıkmaktadır. Bu kişilerde travmatik olay öncesinde ilgilendikleri aktivitelere karşı ilgide ve katılmda büyük oranda azalma görülmektedir. Örneğin; TSSB öncesinde oldukça başarılı bir öğrenci olan kişinin derslere dikkatini vermede ve dolayısıyla ders başarısında düşme görülebilir.

·DEHB'nda dürtüsellikten kaynaklanan yerinde duramama sorunu TSSB'nda da görülmektedir. Travmatik olaya maruz kalan kişiler de tıpkı DEHB tanılı bireyler gibi sürekli olarak hareket halinde ve aşırı tetiktedir. Fakat TSSB tanısı alan kişiler en ufak bir seste sıçrama, aşırı duyarlılık gösterme ve kaygılı bir ruh hali içinde olma açısından ayrılabilir.

·Hem DEHB hem de TSSB'nda görülen bir başka semptom da saldırganlıktır. DEHB olan çocuklar genelde saldırgan davranışlarda bulunduğu ve diğerlerinin özeline izinsiz girmeye çalıştığı için akranlarıyla anlaşmakta zorluk yaşadığı bilinmektedir (Blachman ve Hinshaw, 2002; Hinshaw ve Melnick, 1995).

·Son olarak, DEHB ve TSSB'nda görülen uyku bozukluklarından da bahsedilebilir. Travmatik olayın sonucunda bireylerde uykuya dalmada veya uyanık kalmada birtakım zorluklar yaşanabilir. Benzer şekilde DEHB olan kişilerde de uyku şikayetleri oldukça yaygındır.

KAYNAKÇA

Blachman, D. R., ve Hinshaw, S. P. (2002). Patterns of friendship among girls with and without attentiondeficit/hyperactivity disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30, 625-640.

Hinshaw, S. P. ve Melnick S. M. (1995). Peer Relationships in boys with attention-deficit hyperactivity disorder with and without comorbid aggression. *Development and Psychology*, 7, 627-647.

Kayaalp, L. (2008). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, 62, 147-152.

Kring, A. M., Johnson S. L., Davison G. C ve Neale, J. M. (12. bs.). (2019). *Anormal psikolojisi*. Nobel Yayın.

EBEVEYN-ÇOCUK İLİŞKİSİNDE DUYGULAR

Her çocuk dünyaya geldiğinde çerçevesine yansıyanlarla dünyaya anlam vermeye adım atar. Bu anlam arayışı ise çocuğun ilk teması olan ebeveynle kurduğu ilişkiyle şekillenir. “Gelişim; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal yönleri ile bir bütündür. Çocuğun her alandaki gelişimi birbiriyle ilişkilidir” (Kandır ve Alpan, 2008). Duygusal gelişim de çocuğun dünyayla kurduğu bağlardan biridir. Çocuklar ilk teması olan anne ile bir bağ kurar. Bu bağ psikolojide önemli bir kavram olan bağlanma ile açıklanmaktadır. Bu kavram çocuk ile yetişkin bir birey (çoğunlukla anne) arasındaki bağı tanımlamak için kullanılır. Tüzün ve Sayar (2006) bağlanma terimini “...bebeklerle anne-babaları ya da bakım verenleri arasında kurulan, duygusal olarak olumlu ve yardım edici bir ilişkinin varlığını ifade eden” terim olarak açıklamaktadır. Bu bağ neticesinde aslında bebek anneye yani bakımverene temel gereksinimlerinin karşılanmasından ötürü gereksinim duyar ve aynı zamanda bu gereksinimlerle birlikte duygusal gelişimi de önem arz eder. “Bowlby bağlanmayı (attachment) insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlamıştır” (Morsünbül ve Çok, 2011). Bu noktada anne ile kurulan bu sağlıklı bağlanma aslında bireyin duygusal gelişimi noktasında ilk ve temel adımını içerdiğini de kanıtlar niteliktedir.

Anne ile kurulan sağlıklı bağ nihayetinde birey sağlıklı sosyal çevre edinir ve ilişki örüntülerini işleyebilme kapasitesi geliştirebilmektedir. Çocukluk döneminde ebeveynin çocukla ilişkisi çocuğun bir öteki ile ilişkisine de şekil vermektedir. Bu noktada anne-babanın çocukla kurduğu ilişki biçimi önemli bir etmendir. Anne-baba çocuğu çok korumacı ve aşırı kollayan bir ilişkilendirme biçimi sergilediğinde, çocuğun bireysel yaşantısında ve ilişkilerinde duygusal olarak bağ kurmada zorluk yaşaması kaçınılmazdır. Anne babanın çocukla kurduğu bağ ile çocuğun çevre ile etkileşiminden edindikleri de duygusal gelişime katkı sağlar.

Anne baba çocuğun duygusal gelişimini destekleme noktasında öncelikle kendilerine yönelik duygularını kontrol etme noktasında nasıl olduğuna yönelik bir farkındalığa ihtiyaç duymalıdır. Bu noktada kendini regüle edebilme becerileri de ölçülmektedir. Bunun yanı sıra “...emniyetli bağlanmaya sahip çocukların annelerin çocuğun ağlamalarına duyarlı, çabuk güldürebilen ve de farklı gereksinimlerine uygun tepkiler verebilen anne” olunması noktasında ebeveynlik becerilerine katkı sağlanabilir. Çocuktaki anne ile bağ üçüncü bir göz tarafından incelendiğinde zaman zaman bu bağın sağlıklı olup olmadığı gözlemlenebilir.

Duygular aslında belli düşüncelerle birleşerek davranışları meydana getirirler. Bir olay ya da durumla karşılaştığımızda ilk olarak o olaya bir düşünce ve duygu yüklemesi yaparız. Bunun yanı sıra olaylar karşısında düşünce ve duygularımızı kontrol edebilme gücümüz, meydana gelebilecek zararlı davranışları engelleme noktasında önemli bir önleyici etmen görevi görebilmektedir. Bu bilgi neticesinde ebeveynin çocuğuna aslında duygularının olaylardan kaynaklandığını ve düşüncelerinin duygularla birleşerek belli bir davranış kalıbı oluşturduğunu çocuklara anlaşılır şekilde aktarmaları gerekmektedir. Bununla birlikte danışanın o duygularını kontrol edebilme noktasında ebeveynin sınır koyma becerisinin gelişmiş olması gerekmektedir. Sınırlar çocukları daha güvende hissettiren ve dünyayı algılarını daha anlamlı kılan temel ebeveynlik becerilerindendir. Fiziksel sınırlar aslında çocuğun ruhsal ve duygusal doyumunu da sağlar. Ebeveynler sağlıklı sınır koyma noktasında kendilerini güçlendirmelidirler. Ebeveyn çocuk ilişkisi bağlamında tüm bu süreçler göz önünde bulundurulduğunda birbirine katkı sağlayan ve duygusal gelişimi destekleyen tüm adımlar bu iletişim kanalından ilerlemektedir. Bu noktada annelerin çocuklarını kendi duygularının farkına varmaları ve hayata anlam katmaları açısından desteklemesi gerekmektedir.

Duygu yansıtması ebeveynin çocukta gördüğü duyguyu sözel olarak dile getirmesi ve ona destekleyici ifadelerde bulunarak duygu dünyasında besleyici kanallar oluşturmaya anlamına gelmektedir.

Ebeveyn-Çocuk ilişkisinde Duygular/Sultan Altınsoy

DUYGU YANSITMASI ŞU DEMEK DEĞİLDİR:

"Neden üzgünsün bakayım kızım?/Noldu?/Anlat."

Bu, çocuğu bir duyguyu hissettiği için suçlanmış gibi hissetmesine de neden olabilmektedir. Bu noktada ebeveynden istediğimiz temel soru kalıbı aslında çocuğun seviyesine inerek **"Aaa, kızım biraz üzgün /mutlu /kızgın/sakin görünüyorsun. Senin için yapmamı istediğin bir şey var mı? Dilersen seninle bu duyguyu konuşabiliriz, ne dersin?"** gibi ifadelerdir.

Son olarak ebeveynlerin çocukla sağlıklı bağ kurma, sınır koyma ve duygu yansıtması yapıyor olması çocuklarını duygusal gelişimlerinin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Kendi duygularının farkında olan bireyler çocuklarına da duygusal gelişim noktasında destek olmada başarılı olacaklardır.

KAYNAKÇA

Kandır, A. ve Alpan, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.

Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.



YEDİKLERİM İÇİMDEKİ BOŞLUĞU DOLDURMUYOR!

Son zamanlarda gerek sosyal medya aracılığı ile gerek günlük yaşamda sıklıkla karşılaştığımız “duygusal yeme” kavramına gittikçe aşına hale gelmekteyiz. **Daha önce dizilerde ya da filmlerde üzgün hissettiği için hamburgere sarılan ya da annesiyle tartışıp odasında paketlerce çikolata yiyen ergenin yemekle arasındaki bağı düşünmüş müydünüz? Bu senaryoları altında yatan sebeplere bakmadan duygusal yeme bozukluğu olarak adlandıramayız ancak duygular ve yemek arasındaki bağı anlamak için bize yol göstermektedir.**

Beslenme, anne karnında başlar ve yaşamın sonlanmasına kadar geçen süreçte vazgeçilmez bir parça olarak varlığını sürdürür (Taş ve Kabaran, 2020). Bir ihtiyaç olarak değerlendirilmekte ve bu ihtiyacın karşılanması biyolojik ve psikolojik anlamda oldukça önemlidir (İnalkaç ve Arslantaş, 2021). Ancak bu süreç, bireyler sadece açlık hissettiğinde değil aynı zamanda zevk alma ve duyguları hafifletme amacıyla da gerçekleştirilebilir. Bireylerin olumsuz duygularını bastırmak ve olumlu ruh hallerini yükseltmek amacıyla daha fazla yemeğe yönelmeleri bir süre sonra sürekli hale gelmekte ve alışkanlık olmaktadır (Wu ve ark., 2018). **Olumsuz duygular, bireyin yemek yerken otokontrol sağlamasını engellediği için bireyin sağlıklı yiyecekler tüketmesine neden olabilmektedir** (Taş ve Kabaran, 2020). Bu noktada duygusal yeme kavramına detaylıca bakmak doğru bir nokta olabilir.

Duygusal yeme, yeme bozukluklarından biridir ve olumsuz duygulara karşılık gelişen aşırı yeme eğilimidir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Daha detaylı bir yaklaşımda ise; depresyon, yalnızlık ve anksiyete gibi duygu değişimleri sonucunda gelişen, genellikle normal zamanlarda tüketilen besin miktarından daha fazla yemeye neden olan psikolojik bir yeme bozukluğu olarak tanımlanır (Lauzon-Guillain ve ark., 2006). Tanımda da vurgulandığı gibi, temelde olumsuz yüklü duygular vardır ve duygu düzenlemede zorlanan bireylerin bu davranış tarzını kullandığını söylemek mümkündür. Çocuklar, ergenler ve obezitesi olan bireyler risk gruplarıdır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duygusal yeme esnasında yüksek enerji ve yağ içeren besinlerin tüketilmesi beden kitle indeksinde yükselmelere neden olabilir (Taş ve Kabaran, 2020). Duygusal yiyiciler, hissettikleri açlığın kaynağının fizyolojik mi duygusal mı olduğu ayırt edemezler. Duygusal yeme davranışı sergilemeyen bireylerde olumsuz duygular fizyolojik değişiklikler tetiklediği için iştah kaybına neden olur. Ama duygusal yiyicilerde olumsuz duygulara tepki olarak yeme davranışı görülmektedir (Adriaanse ve ark., 2011).

PEKİ BU DAVRANIŞ TARZI OLARAK İFADE ETTİĞİMİZ “DUYGUSAL YEME”Yİ KİMDEN ÖĞRENİYORUZ?

Sorunun cevabı çok yakınımızda, **ailemizdedir**. Çocukluk dönemi beslenme alışkanlıklarının oluşması ve sürdürülmesinde önemli dönemlerden biridir. Burada sağlıklı alışkanlık kazandırılmasında öğretene ve rol model olan kısımda aile yer almaktadır. Çevrenizi kısacık bir düşündüğünüzde, marketin ortasında ağladığı için hemen çocuğun eline tutuşturulan çikolatalar, arkadaşıyla tartıştığı için keyfi yerinde olmayan çocuğa sunulan pizzalar... O an için ideal çözüm gibi duran bu davranışların altında, “Kendimi üzgün, stresli, kızgın hissettiğimde bir şeyler yemek iyi gelir” mesajı yatmaktadır. Bu mesajın duyguları bastırmakla ilgili ifade ettiği olumsuz etki büyük bir sorun ifade etmekteyken böyle anlarda sunulan yiyeceklerin yüksek kalorili ve şekerli olması çocuğun yöneleceği yiyecekler için de örnek olmaktadır. Yukarıda değindiğim gibi, **olumsuz duyguları bastırmak için duygusal yeme davranışı dışında başka bir duygu düzenleme yöntemi görmemiş olan çocuk, bu davranışı alışkanlık haline getirecektir**. Duygusal yeme davranışının ebeveyn-çocuk ilişkisi bakımından değerlendirilmesi durumunda, bu davranışın temelinde ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkide olması gereken ilgi ve sevginin alınamayışı, birincil bakım veren kişiden edinilen duygu regülasyonunu sağlama becerisindeki sıkıntılar olma ihtimali öne çıkmaktadır.

Burada oluşan sıkıntı doğrultusunda duygu düzenlemede zorlanan bireylerin, olumsuz duygularda oluşan gerilimle baş edebilmek ve sağaltımını sağlayabilmek için yeme davranışına yönelmede artış görülmektedir. Ayrıca ergenlikte meydana gelen fiziksel ve duygusal gelişim de yeme davranışları üzerinde etkili olabilmektedir. Ergenlik döneminde artan dürtüsellik sonucunda, ebeveynler ergenleri kontrol altına alabilmek için daha baskıcı ve kontrolcü bir davranış tarzı sergilemektedir ve ergenler duygusal olarak rahatlayabilmek için daha fazla yeme davranışı göstermektedir (Erdoğan, 2021).

Duygusal yeme davranışı ile başa çıkabilmekte neler yapılabilir?

Kişi **küçük bir not defteri ile yediklerini ve zamanlarını not edebilir**. Böylece hem yediği yemeğin fiziksel ya da duygusal kaynağını ayırt edebilir hem de duygusal yemenin gerçekleştiği zamanı ve o sırada yediği yemeğe dair farkındalık kazanabilir. Bilincine varması davranış kontrolü için bir başlangıç olabilir. Destek olarak ilerleme planlanıyorsa diyetisyen ve psikolog iş birliğinde bir tedavi süreci planlanabilir. Bireysel psikoterapi, aile terapisi veya grup terapisi kişinin tercih ve ihtiyacına göre düşünülebilir tekniklerdir. Burada kişinin çevresi ve uzmanların birlikte hareket etmesi; **temelde yatan sebepleri anlamak; kişinin yeme ihtiyacını tetikleyen duygu-düşünce-inançlarla ilgili bilişsel çarpıtmaların tespit edilmesi ve sağlıklılarıyla değiştirilmesi süreci içerisinde önemli olabilecek noktalardır**.

Son zamanlarda sık karşılaştığımız **sezgisel yeme davranışı** da duygusal yemeyle başa çıkabilmekte önem taşımaktadır. Sezgisel yeme bireylerin duygu durumlarını kontrol ederek besin alımına dikkat etmelerine odaklanır. Süreç bireyin duygu durumları karşısında kendini kontrol etmesi, açlık-tokluk sinyallerini dikkate alarak besin alması ve besin alımı sırasında duygu ve düşüncelere hassasiyetinin azalması şeklinde ilerler (Dyke ve Drinkwater, 2014). Bireyi internet aracılığı ile veya kitaplar ile sezgisel yemeyi okumaya, araştırmaya yönlendirmek etkili olabilir.

Kaynağı psikolojik temellere dayanan çoğu problemde/tanıda olduğu gibi duygusal yemenin sebebi ve çözümü şudur gibi bir yaklaşım benimsemek doğru olmayacaktır. İlişkisel birçok etmen olduğuna dair farkındalık kazandırmayı amaçlayan yazının sonuna gelirken yemeklerle kurduğumuz bağın, içinde bulunduğumuz kültürden büyük oranda etkilendiğini belirtmek istiyorum. Ne zamanki yemek yeme davranışı işlevselliği bozmaya başladı hem bedene hem ruha kötü gelmeye başladı o zaman bir sorun olarak değerlendirmemiz gerekebilir. Duygularımızla ve yediğimiz yemeklerle sağlıklı bir ilişki kurmamız dileğiyle...

KAYNAKÇA

Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. ve Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.

Erdoğan, H. (2021). *Ergenlerde bağlanma stilleri, duygusal yeme davranışı ve diğer problemlili yeme davranışlarının ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, İstanbul.

İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018) Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.

İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2021). Depresyon tanılı hastalarda duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 243-257.

Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A. ve FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population?. *The American journal of clinical nutrition*, 83(1), 132-138.

Taş, E. ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı. *Sağlık ve Toplum*, 20, 127-139.

Van Dyke, N., ve Drinkwater, E. J. (2014). Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public health nutrition*, 17(8), 1757-1766.

Wu, J., Willner, C. J., Hill, C., Fearon, P., Mayes, L. C. ve Crowley, M. J. (2018). Emotional eating and instructed food-cue processing in adolescents: An ERP study. *Biological psychology*, 132, 27-36.

YAŞLA BİRLİKTE DUYGULAR VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ NASIL DEĞİŞİM GÖSTERİR?



Dış dünyaya karşı oldukça savunmasız bir şekilde dünyaya gelen insan yavrusunun ilk yıllarında iletişimi, daha çok duygularıyla ve bu duyguları ifade edişyle gerçekleşmektedir. **Ekman (1972) temel duyguları; şaşkınlık, mutluluk, kızgınlık, üzgünlük, korku ve iğrenme olarak sınıflandırmış ve bu altı temel duygunun doğuştan geldiğini ve evrensel olduğunu ifade etmiştir.** Bu duyguların yaşamın ilk altı ayında gelişim gösterdiği bilinmektedir. Bebeklerde benlik kavramının oluşmaya başlamasıyla da kıskançlık, empati, gurur, utanma ve suçluluk gibi öz bilinç duyguları genellikle yaşamın ikinci yılında görölmeye başlanmaktadır. Zaman geçtikçe duyguların giderek karmaşık hale geldiği görölmektedir.

Karmaşık hale gelen duyguların yoğunluğu durumlara göre farklılaşabilmektedir. Bu yoğun duyguların kişide yarattığı duygusal tepkileri anlayabilmesine, değerlendirebilmesine, kontrol edilebilmesine duygu düzenlemesi adı verilmektedir. **Gross (1998), duygu düzenlemeyi hangi duygulara sahip olduğumuzu anladığımız, duyguyu nasıl deneyimlediğimiz ve bir duyguyu**

artırmak, azaltmak ve sürdürebilmek için kullanılan tüm olumlu veya olumsuz stratejiler olarak tanımlamıştır. Duygu düzenlemeye gelişimsel açıdan baktığımızda duygu düzenleme becerisinin yaşla paralel olarak arttığı ve bu becerilerin en hızlı geliştiği dönemin okul öncesi dönem olduğu görülmektedir (Yaşar, 2019).

Bebeklerin, yaşamın ilk yıllarındaki duygusal tepkilerinin yoğunluğu ile kendi başlarına baş edemedikleri görülmektedir. Duygusal tepkilerinin şiddetini ve süresini engelleme veya azaltma gibi becerileri zamanla gelişmektedir. Kendi parmaklarını emmeleri de onların duygularını regüle edebilmesini sağlamaktadır. Yoğun duygularla baş etmekte olan bebeğin bağlanma figürü ile kurduğu güvenli ilişkinin bebeğin duygu düzenlemesine önemli etkileri olmaktadır (Şahin ve Arı, 2015). Bakım verenin bebekten gelen sinyallere karşılık verdiği tutarlı tepkiler, bebeğe içinde bulunduğu duygusal yoğunlukla nasıl başa çıkabileceği konusunda yardımcı olmaktadır. Bakım verenin sıcak anlayışlı kolları onların duygularının yoğunluğunu kontrol etmesini sağlamaktadır. Bu süreçte bebek duygu düzenlemede pasif roledir.

İlk zamanlarda duygu düzenleme için sınırlı yeteneğe sahip olan bebekler, bilişsel gelişimlerinin ilerlemesiyle okul öncesi dönemde bebeklik dönemine göre daha aktif olmaktadır. Sosyal çevresinin genişlemesiyle duygu düzenlemesine ilişkin yeni stratejiler geliştirmekte ve dil becerilerinin ilerlemesiyle duygularını ifade etmede daha başarılı olmaktadır.

Yine de ebeveyn ile doğrudan etkileşimleri önemlidir. Bu dönemde ebeveynin yönlendirmeleri de daha anlaşılabilir olacağından çocuk duygu düzenleme becerisini daha verimli kullanabilmektedir (Bozkurt-Yükçü, 2017).

Yoğun duygularla baş etmeye çalışılan ergenlik döneminde ise ergenlerin duygu düzenlemede bazı zorluklar yaşadıkları bilinmektedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). Buna rağmen, nöral olgunlaşmayla birlikte bilişsel becerilerin artmasıyla kişilerin duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullanmaya başladıkları da görülmektedir (Sarıtaş- Atalar ve Altan Atalay, 2018). Ergen birey bu dönemde sosyal etkileşimlerini aile dışına yani akran ve medyaya yönlendirmekte, daha çok içsel mekanizmaları kullanmakta ve ailenin duygu düzenleme desteğine giderek daha az ihtiyaç duymaya başlamaktadır.

Yetişkinlerde ise meslek hayatındaki farklı duyguların deneyimi ve bunlarla baş etme yollarının öğrenilmesiyle duygu düzenleme becerileri gelişmeye devam etmekte ve kişilerin kullandıkları stratejiler giderek artmaktadır (Demirkapı, 2013). Geç yetişkinlik ve yaşlılıkta ise yaşanan fiziksel, sosyal ve bilişsel değişimlerle birey kayıplar yaşamaktadır. Bütün bu kayıplara rağmen genellikle yaşlı yetişkinler, genç yetişkinlerden daha iyi düzeyde iyi hissettiklerini, yaşadıkları olumlu duyguların arttığını ve olumsuz duyguların azaldığını bildirmişlerdir (Urry ve Gross, 2010).

Genç yetişkinlere oranla olumlu olayları tercih etme eğilimi olan yaşlıların duygu düzenleme stratejilerini hayatlarında daha sık kullandıkları görülmektedir (Özdes, 2020). Bilişsel becerilerdeki kayba rağmen yaşlıların başarılı geçen yaşamları göz önüne alındığında duygu düzenleme stratejilerinde aynı oranla düşüş olmaması seçim, optimizasyon ve telafi teorisinin duygu düzenleme alanındaki uygulamasıyla açıklanabilir. SOC-ER çerçevesine göre kişi, mevcut durumun kaynaklarını göz önüne alarak uygulanabilecek bir duygu düzenleme stratejisi kullanmayı seçer, seçtiği stratejiyi uygulamak için gerekli olan enerjiyi ve zamanı harcar ve son olarak da bu enerjinin yetmediği takdirde telafi etmek için daha fazla yardım arayışına girer (Opitz ve diğerleri, 2012). Yaşlılıkta bu sürecin daha aktif kullanılmasıyla duygu düzenleme stratejilerini daha etkin kullandıkları görülmektedir. Yani, birey hayat boyu elde ettiği kazanımlar sonucunda kendine en uygun olan duygu düzenleme stratejisini kullanacaktır. İşe yaramazsa deneyimlerinin de etkisiyle başka bir strateji bulup telafi etmiş olacaktır.

Tüm yaşam bağlamı ele alındığında yoğun duygularla baş etmek her dönem zor olsa da yaş arttıkça tüm zorluğa rağmen birey daha etkili olarak duygu düzenleme becerisini kullanmaktadır. Alınan her yaşın kişiye kattığı güzelliklerden biri de bu olabilir. Hayatın her anında olan duyguları düzenleyebilme becerisi...

KAYNAKÇA

- Altan-Atalay, A., ve Sarıtaş-Atalar, D. (2018). Psychometric qualities of Turkish version of perseverative thinking questionnaire (PTQ). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(3), 252-266. [10.1007/s10942-018-0285-7](https://doi.org/10.1007/s10942-018-0285-7)
- Demirkapı, E. Ş. (2014). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi).
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of Emotions. In Cole, J. (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 207-282). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Gross, P. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review, *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Opitz, P. C., Gross, J. J. ve Urry, H. L. (2012). Selection, optimization and compensation in the domain of emotion regulation: Applications to adolescence older age and majör depressive disorder. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(2), 142-155. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00413.x>
- Özdeş, A. (2020). Yaşlanma ve karar verme süreçleri: Duygu düzenlemenin rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 382-395. <https://doi.org/10.18863/pgy.640158>

Silk, J. S., Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.

Şahin, G. ve Arı, R. (2015). Okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerilerinin bağlanma örüntüleri açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 1-12.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/inesj/issue/40015/475738>

Urry, H. L ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357.

Yaşar, D. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarında sembolik oyun, duygu düzenleme becerileri ve yönetici işlevler ilişkisinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Görsel: Aging Personalities- Eleni Debo