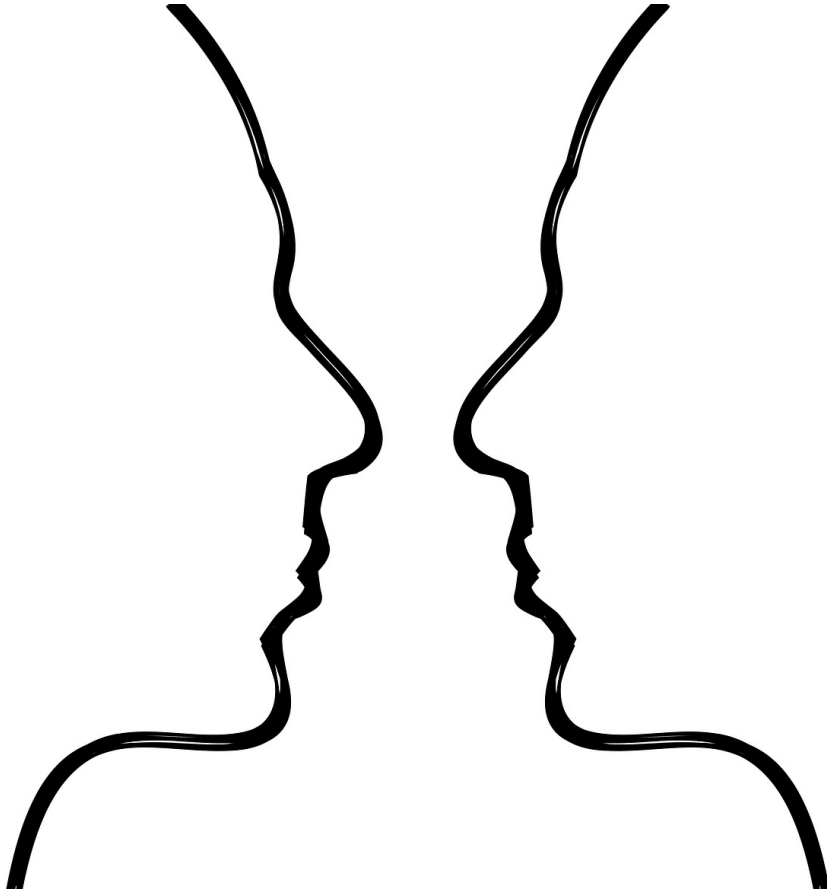


AYNA DERGİ

ISSN: 2148-4376



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Psikoloji Bölümü



AYNA Klinik Psikoloji Dergisi
AYNA Clinical Psychology Journal

Sayı | 3 CİLT 5



AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 2018, 5 (3)

AYNA Klinik Psikoloji Dergisi DergiPark
AKADEMİK

Dergi Ana Sayfa: <http://dergipark.gov.tr/ayna>

KÜNYE

AYNA Klinik Psikoloji Dergisi hakemli elektronik bir dergidir.
Dergimiz yılda üç kez (Şubat, Haziran ve Ekim ayları) yayınlanmaktadır. ISSN: 2148 - 4376

BAŞ EDİTÖR

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

EDİTÖRLER KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar-Karcı

TED Üniversitesi

Sinem Baltacı

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

B. Pınar Bulut

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep Çenesiz

Yüzüncü Yıl Üniversitesi

İncila Gürol-Işık

İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi

Dr. Öğr. Üyesi Ayşen Maraş

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Derya Özbek Şimşek

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Filiz Özekin-Üncüer

Martı Psikoterapi

Ece Tathan Bekaroğlu

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Elif Ünal

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

DANIŞMA KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Faruk Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Gülin Evinç

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Müjgan İnözü

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca

İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül

Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

MİZANPAJ EDİTÖRÜ

Elif Ünal

İLETİŞİM BİLGİLERİ

E-posta: aynadrg@metu.edu.tr

KAPAK/LOGO TASARIM

Mert Özsen

TEKNİK DESTEK

Ozan Adıgüzel

HAKEMLER

(Alfabetik Sırayla)

- Dr. Öğr. Üyesi B. Türküler Aka (*Psikoloji Bölümü, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Seray Akça (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. İrem Akıncı (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus (*Psikoloji Bölümü, İstinye Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Cansu Akyüz (*Psikoloji Bölümü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Selen Arslan (*Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. İlkiz Altınoğlu-Dikmeer (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Uzm. Psk. Suzi Amado (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Meltem Anafarta-Şendağ (*Psikoloji Bölümü, Ufuk Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar-Karcı (*Psikoloji Bölümü, TED Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Sinem Baltacı (*Psikoloji Bölümü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Gülbahar Baştuğ (*Sağlık Hiz. Meslek Yüksekokulu, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. B. Pınar Bulut (*Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Gökçen Bulut (*Psikoloji Bölümü, Gazi Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Özlem Bozo (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Nurten Birlik (*Yabancı Diller Eğitimi Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Onur Can Çabuk (*Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Canbolat (*Psikoloji Bölümü, Uluslararası Final Üniversitesi, KKTC*)
Uzm. Psk. Burçin Cihan (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Canan Büyükaşık-Çolak (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Doç. Dr. Deniz Canel-Çınarbaş (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Gaye Z. Çenesiz (*Psikoloji Bölümü, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu (*Psikoloji Bölümü, Başkent Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Hatice Demirbaş (*Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. İpek Demirok (*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, KKTC*)
Psk. Dr. Talat Demirsöz (*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Dilek Demirtepe-Saygılı (*Psikoloji Bölümü, Atılım Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Çiğdem Günseli-Dereboy (*Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Psk. Dr. İlknur Dilekler (*Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Yasemin Dinç (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Prof. Dr. Gülay Dirik (*Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Mithat Durak (*Psikoloji Bölümü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Ayşegül Durak-Batıgün (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Yücel Dursun (*Felsefe Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Sine Egeci (*Psikoloji Bölümü, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. H. Gülsen Erden (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Ekin Eremsoy Arda (*Gölge Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye*)
Prof. Dr. Neşe Erol (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Doç. Dr. Ş. Gülin Evinç (*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Benoît Fliche (*Aix-Marseille University, Fransa*)
Prof. Dr. Faruk Gençöz (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Tülin Gençöz (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Ali Can Gök (*Renge Psikoterapi Merkezi, Turkey*)
Dr. Öğr. Üyesi Hande Gündoğan (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Medipol Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Derya Gürcan Yıldırım (*Doktora Sonrası Araştırmacı, Georgetown University, ABD*)
Dr. Derya Gürsel (*Centre Hospitalier Simone Veil, Fransa*)
Psk. Dr. İncila Gürol-Işık (*İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi, Türkiye*)
Doç. Dr. A. Bikem Hacıömeroğlu (*Psikoloji Bölümü, Gazi Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Gözde İkizer (*Psikoloji Bölümü, TOBB ETÜ, Türkiye*)
Arş. Gör. Dr. Emine İnan (*Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Müjgan İnöz (*Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Özlem Kahraman (*Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi, Türkiye*)

- Prof. Dr. A. Nuray Karancı (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Pınar Kaya Kurtman (*Korto Psikoloji, Türkiye*)
Doç. Dr. Aylin İlden Koçkar (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Kemerburgaz Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Koşe-Demiray (*Psikoloji Bölümü, Arel Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Ayşen Maraş (*Psikoloji Bölümü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Özge Mergen (*Özge Mergen Bireysel Kurumsal Gelişim Danışmanlık, Türkiye*)
Uzm. Psk. Özlem Okur (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Ferhunde Öktem (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Bahar Öz (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül (*Psikoloji Bölümü, Bülent Ecevit Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Pınar Özbağrıaçık-Çağlayan (*Mavi Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Derya Özbek-Şimşek (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Filiz Özekin-Üncüler (*Martı Psikoterapi, Türkiye*)
Psk. Dr. Serkan Özgün (*Bude Psikoterapi Merkezi, Türkiye*)
Prof. Dr. Bengi Öner Özkan (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Hivren Özkol (*Mitra Psikolojik Danışmanlık, Türkiye*)
Doç. Dr. Tolga Esat Özkurt (*Enformatik Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Nurten Özürçün-Küçükertan (*Yelken Psikoloji, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi İpek Güzide Pur-Karabulut (*Psikoloji Bölümü, Maltepe Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Neslihan Rugancı (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar (*Psikoloji Bölümü, Maltepe Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Elçin Sakmar (*Elçin Sakmar Danışmanlık ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Sevda Sarı-Demir (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Dilek Sarıtaş-Atalar (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Kerim Selvi (*Psikoloji Bölümü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Burcu Sevim (*BS Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Tuğba Uyar Suiçmez (*Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Yankı Süsen (*Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Begüm Z. Şengül (*Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Doç. Dr. Emre Şenol-Durak (*Psikoloji Bölümü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Yeliz Şimşek-Alphan (*Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Arş. Gör. Dr. Ece Tathan Bekaroğlu (*Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Selin Temizel Kırışman (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Merve Topçu (*Psikoloji Bölümü, Çankaya Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Zulal Törenli (*Başkent Üniversitesi Hastanesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Tuna (*Psikoloji Bölümü, Çankaya Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Ece Tuncay-Şenlet (*Psikoloji Bölümü, Okan Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Beyza Ünal (*European Network on Independent Living Board Member, Türkiye*)
Uzm. Psk. Elif Ünal (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Duygu Yakın (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Özden Yalçınkaya-Alkar (*Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Ferhat Yarar (*Akış Psikoterapi Merkezi, Türkiye*)
Doç. Dr. Erdoğan Yıldırım (*Sosyoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Tuğba Yılmaz (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Doç. Dr. Advye Esin Yılmaz (*Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Deniz Yılmaz (*Klinik Psikolog, Türkiye*)
Prof. Dr. Orçun Yorulmaz (*Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Sema Acı Yurduşen (*Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Muazzez Merve Yüksel (*Tılsım Danışmanlık, Türkiye*)

İÇİNDEKİLER

I. Kuramsal Derleme

- Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Sınır (Borderline) Kişilik
Örüntüsüne Bakış: Vaka Örneği ile Temel Savunma Mekanizmalarının
Yorumlanması
Cansu AKYÜZ..... 1
- Projektif Yöntem Olarak Rorschach Testi ile Psikozun İncelenmesi
Kübra GÖÇER.....21

II. Niceliksel Çalışma

- Tiyatro İzleyicisinin Akış Deneyimi: Duygudurumların Çeşitliliği, Yoğunluğu
ve Değerliği Hipotezlerinin Sınanması
Kürşad DEMİRUTKU, Derya AĞAOĞLU.....33

III. Vaka Çalışması

- Panik Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu
Nida ATEŞ, Kuntay ARCAN.....61

- AYNA Klinik Psikoloji Dergisi Yazım Kuralları ve Yayın Politikası.....79

Kuramsal Derleme

Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Sınır (Borderline) Kişilik Örüntüsüne Bakış: Vaka Örneği ile Temel Savunma Mekanizmalarının Yorumlanması

Cansu AKYÜZ^{1*}

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

Kernberg, sınır kişilik örüntüsü, savunma mekanizmaları, nesne ilişkileri

Öz

Nesne ilişkileri kuramı, erken dönem çocukluk yaşantılarında deneyimlenen ikili ilişkilerin içselleştirilmiş nesnelere olan bağıncı incelemektedir. Otto Kernberg, nesne ilişkileri kuramcılarındandır ve sınır hastalarla alakalı pek çok çalışma yapmıştır. Özellikle sınır kişilik örüntüsünün yapısı ve terapi süreci hakkında yaptığı çalışmalarla dikkat çekmiştir. Sınır hastaların kendilik ve nesne tasarımlarının libidinal ve oral agresif kaynaklardan beslendiğini ve bütünleştirilemediğini belirtmiştir. Sınır kişilik örüntüsünde güçsüz benliğe ve ilkel savunma mekanizmalarının kullanımına dikkat çekmiştir. Güçsüz benliğin ve savunma mekanizmalarının birbirini beslediğini ve sağlıklı üstben oluşumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu makalede, nesne ilişkilerinin sınır kişilik örüntüsündeki yeri anlatılmış, sonrasında ben zayıflığı, savunma mekanizmaları ve çok biçimli cinsel eğilimler kavramları vaka örneği ile açıklanmıştır.

Abstract

Keywords:

borderline personality disorder, case formulation, personality consideration

Object relations theory examines the link between internalized experiences of dual relationships experienced in early childhood experiences. Otto Kernberg is one of the object relation theorists and has done a lot of studies related to borderline patients. In particular, he draws attention to the structure of the borderline personality pattern and the therapy process. Borderline patients' self and object designs were fed from libidinal and oral aggressive sources and could not be integrated. He pointed to the use of ego weakness and primitive defense mechanisms in the borderline personality pattern. He pointed out that ego weakness and defensive mechanisms feed each other and adversely affect healthy superego formation. In this article, the place of the object relations in the borderline personality pattern is explained, then the concepts of ego weakness, defensive mechanisms and polymorphic sexual tendencies are explained with the case study.

*Sorumlu Yazar, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Üniversiteler Mahallesi Dumlupınar Bulvarı No: 1, Çankaya/Ankara.

e-posta: cansuakyuzmetu@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.468232

Gönderim Tarihi (Received): 24.12.2017; Kabul Tarihi (Accepted): 24.04.2018

2148-4376/ All rights reserved.

Bu makalede öncelikle nesne ilişkileri kuramı ve Otto Kernberg'in bakış açısı açıklanacak, sınır kişilik örüntüsünde nesne ilişkilerinin gelişimi hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca, sınır kişilik örüntüsü hakkında Kernberg'in görüşlerine ve temel kavramlara yer verilecektir. Daha sonra M. Hanım vaka örneğinin yaşantısal bilgileri verilerek sınır kişilik örgütlenmesinde *ben güçsüzlüğü, temel savunma mekanizmaları ve çok biçimli cinsel eğilimler* vaka örneği ile incelenecektir.

Nesne İlişkileri Kuramı

Psikanalitik nesne ilişkileri kuramları, kişilik gelişiminde erken dönemde gerçekleşen ikili nesne ilişkilerinin rolünü incelemektedir. Nesne ilişkileri kuramcıları, nesne ilişkilerinin içselleştirilmesini, anne ve bebeğin erken dönem yaşantılarına dayandırmaktadır. Erken çocuklukta nesne ilişkilerinin gelişimi psikolojik yapının temelini oluşturur ve bu içselleşmiş nesne ilişkileri ilerleyen yaşantıdaki çatışma ve aktarımlar için temel olarak görülmektedir (Kernberg, 2004). Nesne İlişkileri Kuramının kurucusu olarak bilinen Melanie Klein, bu kavramı ilk kullanan teorisyendir (Klein, 1946). Klein kuramını, bebeklerin içsel çatışmalar, saldırgan dürtüler ve ilkel yok edilme, zarar görme kaygılarıyla baş etmek için ortaya çıkardıkları ilkel savunmalar üzerine inşa etmiştir. Nesne ilişkileri kuramı Freud'un dürtü kuramı ile beslenmiş ve Winnicott, Jacobson, Mahler ve Fairbairn başta olmak üzere pek çok kuramcı tarafından farklı şekillerde geliştirilmiştir (Kernberg, 1985). Bu kuramcılardan bazıları nesne ilişkileri ve dürtü kuramını birbirinden bağımsız olarak değerlendirse de (Sullivan, 1953; Fairbairn, 1954); Kernberg iki kuramın birbiriyle bağdaştırılmasının işlevini vurgulamıştır. Dürtü kuramı olmadan ortaya koyulan nesne ilişkileri kuramının bilinçaltı yapılarını reddeden, ilkel düşmanlık ve erken dönem erotik fantezileri yok sayan bir hale geleceğini savunmuştur (Kernberg, 2008).

Nesne İlişkileri Kuramında Sınır Kişilik Örüntüsü

Kernberg (1967; 1972) nesne yatırımının libidinal veya saldırgan içgüdüsel ihtiyaçların sonucunda oluştuğunu ve bebeğin nesneyle (anne) kurduğu bağın önceliğini vurgulamaktadır. Kernberg'e göre, patoloji genital dönem öncesinden temel alan, oral dönem çelişkilerinin çözümlenememesi ve mahrum edilme ile yakından alakalıdır. Kernberg (1967; 1972), nesne ilişkilerini içselleştirme süreçlerini dört evreye bölmektedir ve bu evrelerin herhangi birine saplanma ile patolojinin oluşacağını belirtmektedir. *Sınır kişilik örüntüsü* olan hastaların bu dört gelişim evresinden *kendilik ve nesne tasarımları arasındaki ayrımın* yapıldığı üçüncüsünü (6 ve 18 ay arası) geçmekte zorlandıkları öne sürülmektedir. "İyi" ve "kötü" kendilik ve nesne imgelerinin birbirinden ilkel bölmeye ayrıldığı bu evrede henüz

bütünleşmiş bir kendilik kavramı bulunmamaktadır. Kendilik ve nesne imgelerinin ayrıışmış olmasından dolayı benlik sınırları tutarlı olsa da, üstbenliğin (superego) bütünleşmesi tamamlanamamış halde bulunmaktadır ve bu evrenin sağlıklı şekilde geçilmemesinin sınır kişilik örüntüsüne sebep olabileceği öne sürülmektedir (Clarkin, Lenzenweger, Yeomans, Levy, & Kernberg, 2007; Kernberg, 1967; 1972).

Sınır durumu nevroz ve psikoz arasında konumlandırılan Kernberg (1970), bu hastaların nevrozla göre daha ilkel kişiliğe sahip olduklarını ve gerçekleri çarpıtmak adına daha fazla savunma mekanizması kullandıklarını belirtmektedir. Psikotiklerden farklı olarak ise gerçek ile temaslarının daha istikrarlı ve kuvvetli olduğunu fakat stres altında kaldıkları zaman psikotik özellikler gösterebildiklerini ifade etmiştir. Ayrıca Kernberg (1970), sınır hastalardaki ego yapılanmasının nevroz ve psikozdakinden farklı olduğunu belirtmiş ve sınır hastalardaki erken dönem ego yapılanmasının hem kendiliğini başkalarından ayırıştırılan hem de duygusal olarak kutuplaşmış bir kendilik ve nesne temsilini oluşturan bir kaynak olduğunu vurgulamıştır. Diğer bir deyişle, Kernberg'e göre, psikotik yapıdan farklı olarak, sınır yapıda kişi kendiliği ve diğerleri arasında bir sınırı kolaylıkla oluşturabilir, fakat nevroz yapıdaki idealleşmiş "iyi" ve değersizleşmiş "kötü" nesne entegrasyonu sınır vakalarda görülmemektedir (Kernberg, 1985).

Özetle, sınır kişilikte, psikozdan farklı olarak kendilik ve nesne temsilleri ayrıışmıştır ve çoğu alanda ben (ego) sınırları bütünlüğünü koruyabilmektedir. Ancak, ben sınırlarının bütünlüğü, idealleştirilmiş nesne ile özdeşleşme ve yansıtılmalı özdeşim gözlenen durumlarda bozulmaktadır. İçselleştirilmiş nesne ilişkilerinin özgül patolojisi iyi ve kötü içe atımların bütünleşmemiş olmasından kaynaklanmaktadır. Libidinal ve saldırgan dürtülerin bütünleşmemiş olması, sınır kişilerde duygu belirtilerinin olmayışı ve ilkel duygularının aniden ortaya çıkışı şeklinde etkilerini göstermektedir. Bütünleşememe durumundan dolayı depresyon, endişe ve suçluluk gibi duyguları yaşayabilecek duygu yatkınlığı sınır kişilik örüntüsü bulunan hastalarda görülmemektedir. Bütünleşmenin oluşmadığı her durumda, bu duyguların kaynağı çelişkili kendilik ikileminin yarattığı gerilim olmaktadır. Depresif tepkileri, iyi nesnelere kaybettiklerinde suçluluk ve pişmanlık gibi duygulardan ziyade öfke ve yenilgi hisleri ile ortaya çıkmaktadır (Kernberg, 1985). Ayrıca, bütünleştirilemeyen iyi ve kötü nesnelere üstben bütünleşmesi açısından da olumsuz etkiye sahiptir. Genital dönem öncesi çatışmalarla içselleştirilmiş oral agresiflikten beslenen kötü nesne imgelerini, üstben dış nesnelere yöneltmekte ve "kötü nesne"ler ortaya çıkmaktadır (Clarkin, Lenzenweger, Yeomans, Levy, & Kernberg, 2007; Kernberg, 1972). Aşırı idealleştirilmiş iyi imgeler bütünleşmiş üstben ile ortaya çıkabilecek gerçekçi talepler yerine, gerçeklikten uzak güç ve büyüklük arzularının ortaya çıkışına zemin hazırlamaktadır. Bu demektir ki, hem kötü hem

de iyi imgelerin varlığı ve bütünleşememesi üstben bütünleşmesinin oluşmasında engel teşkil etmektedir. Ebeveynlerin algılanması ise üstbenin iki imgeyi de ayrılmış halde barındırıyor olmasından dolayı çarpıtılmakta ve ebeveyn imgesinin bütünlüğü de sağlanamamaktadır. Üstben bütünleşmesinde yaşanan problem nedeniyle libidinal ve oral agresif kaynaklardan beslenen iyi ve kötü tarafların talepkâr ve yasaklayıcı yönleri dış nesne konumunda olan ebeveynlere yansıtılmaktadır (Kernberg, 1985). Özellikle yasaklayıcı yönün baskın şekilde yansıtılması ebeveyn imgelerinin temel içselleştirilmesini olumsuz yönde etkiler. Sonuçta, önemli ebeveyn imgelerinin değersizleştirilmesi ortaya çıkmaktadır. Üstben oluşumu için kritik kaynaklardan birinin içselleştirilmesi bu şekilde engellenmiş olur (Jacobson, 1953). Ebeveyn imgelerindeki bütünleşme eksikliğine benzer şekilde sosyal ilişkilerde de kendisini gösterir. Bende varlık gösteren ilkel ve gerçekçi olmayan kendilik imgeleri çelişkili ve bütünlüksüz bir kendilik yaratmakta ve nesnelere bütünleşmesine de engel olmaktadır. Bu kişilerde aynı zamanda, üstben bütünleşmesinin olmayışı ile sosyal gerçekliklerin içselleşmesi de mümkün olamamaktadır. Gelişebilen üstben yapıları da genellikle içselleştirilmiş saldırgan dürtülerin etkisi altındadır. Bu kişilerin aynı zamanda insanları gerçekçi olarak değerlendirme yetileri eksiktir ve genellikle geçici olarak uyum sağladıkları insanlarla uzak nesne konumunda ilişki kurmaktadır. Genel olarak daha evvel de bahsedildiği gibi duygusal sıklık, yakın ilişkilerin güçlülük üzerinden ve talepleri karşılandığı ölçüde devam etme ve karşıdaki nesne tarafından tehdit edilebileceği gibi ilkel paranoid korkuların açığa çıkmasıyla bu nesneyi yok etme ve değersizleştirme çerçevesinde kurulmasına yol açmaktadır. Aynı zamanda ilişkilerinde kendilerini aşağı bir konumda görme ve güvensiz hissetmeye meyillidirler. Bazı durumlarda güvensizlik ve yetersizlik hisleri gerçek hayatta deneyimledikleri gerçek yaşantılara dayanıyor olsa da, aşağılık hisleri çoğu zaman savunma yapılarını temsil etmektedir (Kernberg, 1985).

Ayrıca, DSM-V kriterlerine göre değerlendirilen “sınır kişilik bozukluğu”ndan farklı olarak, Kernberg’in sınır kişilik örüntüsü, yukarıda belirtildiği gibi nevroz ve psikoz arasında konumlanmıştır, ve daha geniş bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. DSM-V’teki (American Psychiatric Association [APA], 2013) kategorilendirilmeden daha geniş olarak, Kernberg’e göre (1985) sınır kişilik örüntüsü Narsistik, Antisosyal, Şizoid ve Şizotipal Kişilik Bozukluklarını da içeren bir yapıdır ve kimlik dağılması, ilkel savunma biçimleri, ben zayıflığı ve gerçeği değerlendirme yetisinde zaman zaman bozulmalar yaşanması ile karakterize edilmiştir (Kernberg, 1985).

Son olarak, Kernberg (1985), sınır kişilik örüntüsünde ilkel savunma mekanizmalarının bölme, inkâr, ilkel idealleştirme, tümgüçlülük ve değersizleştirme ve yansıtımlı özdeşim olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, bölme mekanizmasının erken dönem deneyimlerle ebeveyn

figürlerine odaklanması ile ortaya çıkan çok biçimli cinsel eğilimlerin görülebileceği ifade edilmiştir. Makalenin devamında bu kavramlar vaka örneği ile birlikte ele alınacaktır.

Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde Sınır Kişilik Örüntüsüne Dair Bir Vaka Örneği

M. Hanım Vakası

M. Hanım ile yapılan ilk görüşmede, başvuru nedeni olarak öfke problemi olduğunu belirtmiştir. Terapiye gelmeye bir arkadaşının şakasına sinirlenip, şiddete başvurduğu bir olaydan sonra karar verdiğini ifade etmiştir. Öfke probleminin yanı sıra, insanlara karşı çok sert davrandığını ve bundan rahatsız olduğunu, sonra üzülüğünü ama yine de böyle davranmaya devam ettiğini ve bu sorunların da çözüme kavuşması için başvurduğunu ifade etmiştir. Danışan ile 82 seans yapılmış ve terapi süreci sonlandırılmıştır.

M. Hanım'ın ailesi hakkında bilgi edinildiğinde, annesinin 66, babasının 67 yaşında olduğu ve emekli oldukları öğrenilmiştir. Danışan mezun olduktan sonra ailesi ile beraber yaşamaya başlamıştır. M. Hanım ilk görüşmelerde babasından oldukça öfkeli ifadelerle bahsetmiştir. Babasına karşı nefrete varan öfke durumunun kaynağı araştırıldığında, danışanın babasını annesinin gözünden değerlendiriyor olduğu fark edilmiştir. Annesinin babasına karşı olumsuz herhangi bir yaklaşımı olmasa da, anne ve babasının ilişkisine dair kapı ya da telefon dinleyerek edindiği bilgiler ile babasına karşı olumsuz duygular beslediği izlenimi edinilmiştir. Babasına karşı olumsuz duygular ele alınırken "Hak etti, bize çok çekti." şeklindeki ifadelerin varlığı, annenin gözünden yapılan bir değerlendirmenin yansıması olarak yorumlanmıştır. M. Hanım, annesinin kendisine karşı çok ilgili ve sevecen olduğunu belirtmiştir. Sürecin başlarında annesi ile ilgili olumsuz olarak anlatılan şeylerden biri annesinin sürekli rahatsızlanıyor olmasından dolayı bir gün öleceği mesajını çokça veriyor olmasıdır. Bir diğer olumsuz değerlendirme ise, M. Hanım'ın annesinin sağlığına verdiği önem sebebiyle annesine bazı sözler verdimesi ve bu sözlerin hiç tutulmamasıdır. M. Hanım çocukluk yaşantısından itibaren anne ve babasına karşı, yetişkin hayatında da sosyal çevresine güvensiz olduğunu ifade etmiştir. Annesinin verdiği sözleri tutmamasının ve ebeveynlerinin kendisinden bazı şeyleri saklamalarının (hastalıklar, sigara kullanımı) bu güvensizliği oluşturduğu belirtilmiştir. Görüşmelerin devam ettiği süreçte baba hakkında değerlendirmeler daha objektif hale gelmiştir. Ayrıca, annenin olumsuz yönleri ve anlatıldığı kadar ilgili biri olmadığı farkındalığı ortaya çıkmıştır. Bu durum danışanın babasıyla ilişkisinin eskiye göre daha iyi olmasına ve anne-baba konumlanmasının daha gerçekçi bir

temele oturtulmasına yardımcı olmuştur. Sürecin tümünde anne ve babanın olumsuz yönleri, M. Hanım'ın onlarla yaşadığı sorunlar zaman zaman gündem haline gelmiştir.

Danışan, sosyal hayatında genellikle iyi ilişkileri olduğunu fakat çok sosyal biri olmadığını belirtmiştir. Üniversiteye gelmesinden sonra ise iyi ilişkiler kurma konusunda sıkıntı yaşadığını belirtmiştir. Etrafındaki arkadaşlarının kendisi için uygun olmadığını, yanlarında sıkıldığını ve onlara ters davrandığını eklemiştir. Aslında her zaman güvenebileceği ve yanında olacak bir arkadaş istemesine rağmen böyle bir ilişki kuramamış olduğunu belirtmiştir. İlişkilerinde en baştan “hoşuna giden-gitmeyen” şeklinde keskin bir ayırım yaptığı ve bu yargı ile ilişkiyi kurduğu gözlemlenen M. Hanım'ın hoşuna giden ilişkileri de uzun süre devam ettiremediği gözlemlenmiştir. Arkadaşlık kurma dinamiğinin genel olarak hızlı bir yakınlaşma, karşıdaki kişi hakkında çok olumlu görüşlere sahip olma, daha sonra tanımaya başlayınca kendisinin atfettiği bazı özelliklerin karşıda bulunmaması durumunda da öfkelenerek ilişkiyi bitirme şeklinde olduğu gözlemlenmiştir. Sona erdirmek istediği arkadaşlıklarında süreç içinde karşıdaki insanı suçlu hissettirerek ayrılmayı sağlamaya çalıştığını, daha sonra vicdan azabı çekmemek ya da bu kişiyi aramak isterse çekinmemek için bu şekilde bitirmenin kendisine daha iyi geldiğini belirtmiştir. M. Hanım'ın genellikle hızlı etkileyebildiği ve manipüle edebildiği kişilerle arkadaşlık kurmayı tercih ettiği fakat onlarla da uzun süre arkadaş kalamamakta olduğu gözlemlenmiştir. Arkadaşlık ilişkilerinde kendisini etkileyen özellikleri ise, karşıdaki kişinin “güçlü” olması ve “cool” davranması olarak belirtmiştir.

M. Hanım'a romantik ilişkileri sorulduğunda, bugüne kadar birçok kısa süreli ilişkisi olduğunu ve kendine uygun bir erkek arkadaşı olmamasını ciddi bir sorun olarak gördüğünü ifade etmiştir. Erkek arkadaş seçerken de hep özgüveni yüksek, kendisinden yüksek bir konumda olan ve ulaşılması zor insanları bulduğunu belirtmiştir. Anlatılan ilişkilere göre, ilişkileri güç savaşı halinde yaşadığı izlenimi edinilmiştir. M. Hanım da bu izlenimi doğrulamıştır ve kendini karşıdaki insana tam anlamıyla açmadığını çünkü bunun kendisini güçsüz kılacağını düşündüğünü ifade etmiştir. M. Hanım süreç içinde cinsel yönelimini önce biseksüel, daha sonra da lezbiyen olarak belirtmiştir. Farklı cinsel yönelimlerde olduğunu söylediği dönemlerde de benzer ilişki örüntüleri dikkat çekmiştir. Belirtilen farklı cinsel yönelimlerde de rastgele cinsel ilişkilerin yaşandığı ve uzun süreli ilişkilerin kurulamadığı örüntüler tekrarlanmıştır. Pek çok heteroseksüel ilişkisinde olduğu gibi cinsel yönelimini lezbiyen olarak belirtmesinden sonra da güçlü olarak gördüğü ve kendisine ilgisiz görünen bir kadına platonik olarak ilgi duymaya başlamıştır.

Eğitim hayatı boyunca başarılı bir öğrenci olan M. Hanım, üniversiteye geldikten sonra derslerini çok dert etmemeye başladığını ifade etmiştir. Daha sonraki süreçte derslerini çok

fazla dert etmediği fakat az çalışsa bile kendisini tatmin edecek notlar aldığı gözlemlenmiştir. M. Hanım görüşmelerin devam ettiği süreç boyunca dersler konusunda kaygı yaşayan bir tablo çizmemiştir. Mezuniyet yılında, yüksek lisans yapma konusundaki düşüncelerinden “daha fazla okuyamayacağını” hissettiğini belirterek vazgeçen danışan, KPSS’ye girerek atanmanın kendisi için en uygun şey olacağına karar vermiş ve bu doğrultuda ilerlemeye başlamıştır. Bu süreçte ailesinin, özellikle de annesinin iş bulmasına yönelik baskıları fazlaşmış ve bu durum kendisini bunalttığı için bazı yarı zamanlı işlere ya da eğitimiyle alakası olmayan işlere başvurmuştur. Ailesinin evinde maddi kaynağı olmaması sebebiyle kalmak zorunda olmak ve annesinin iş konusunda baskıları bu dönemi daha zorlu hale getirmiştir. Ayrıca, M. Hanım’ın lisans hayatında da “hoşuna gittiği ve vakti olduğu için” eğitimi ile ilgili olmayan işlerde yarı zamanlı çalıştığı bir dönem bulunmaktadır.

M. Hanım ile yürütülen terapi sürecinin özellikle ilk yılında öfke problemine odaklanılmıştır. Danışanın özellikle öfke ve üzüntü ayrımında zorlandığı ve üzüldüğü zamanlarda öfke ile kendisini ifade etmeye çalıştığı üzerinde durulmuştur. Bu noktada M. Hanım, “Üzülsem ben yıpranırım, öfke karşıyı yıpratır, ben neden kendimi yıpratayım ki?” diyerek öfkenin kendisi için işlevini açıklamıştır. Devam eden süreçte öfke ve üzüntü ayrımının netleşmesi ve bu duyguların ifadesi üzerinde çalışılmıştır. Aynı zamanda, danışanın suçluluk ya da endişe hissettiği zamanlarda da öfke hissettiği devam eden seanslarda gözlemlenmiştir. Özellikle ikili ilişkilerinde suçluluk ya da endişe hissettiğinde genellikle karşı tarafa öfkelenerek ilişkileri bitirme yoluna gitmesi dikkat çekmiştir. Süreçte ele alındığında, suçluluk, endişe ve öfke ayrımı; üzüntü ve öfke ayrımı kadar içiçe geçmiş olarak gözlemlenmemiştir. Özellikle duygular üzerine çalışıldıktan sonra ayrımların daha spontan şekilde yapılabildiği gözlemlenmiştir. Tüm bu gelişmelere rağmen, duyguların ifadesi konusu terapi süreci sonlanırken devam eden sorun alanları arasında değerlendirilmiştir. M. Hanım, terapi sürecinin sona ermesine yol açan tekrarlayan madde kullanımını seanslarda belirtmemiştir. Daha önce madde kullanımı nedeniyle görüşmelere ara verildiğinde üzüldüğünü ifade eden danışan, tekrar aynı şeyi yaşamamak için bu bilgiyi sakladığını ifade etmiştir. Bu açıklamadan önce, danışan gizlediği bir şey olduğundan bahsetmiş ve hemen ardından intihar planını paylaşmıştır. Bu planlama gerçekleşecekmiş gibi oluşturulsa da, burada danışanın bir mesaj vermeye çalıştığı düşünülmüştür. Gizlediği durumdan dolayı ne kadar sıkışmış bir halde olduğunu terapist bu şekilde aktardığı izlenimi edinilmiştir. Bu durum aslında, eyleme dökme (acting out) mekanizması olarak da değerlendirilebilir. McWilliams’a (2011) göre eyleme dökme, hastanın kaygılı olduğu bazı durumları terapide dile getirebilecek kadar güvende hissetmediği zamanlarda, içinde buldukları durumu davranışa aktararak gönderme yapmaları ile görülebilmektedir. M.

Hanım ile yaşanan bu durumda, danışan içinde bulunduğu durumun zorluğunu intihar planını anlatarak dile getirmiş olabilir. Bu durumun eyleme dökme mekanizması olabileceği, sürecin tamamlanmasından sonra düşünülmüş olduğundan dolayı ele alınamamıştır.

Görüşmelerin ilk dönemlerinde danışanın oldukça değişken bir sosyal çevresi olması ve etrafındaki kişilere yönelik düşüncelerinin sık sık değişiyor olması dikkat çekmiştir. Önceden hızlıca yakınlık kurulan ve sevilen bir kişinin konumunun, çok kısa bir zaman içinde tamamen olumsuz hale gelen ve kurtulmaya çalışılan bir ilişki haline geldiği örüntüler terapist tarafından takip edilmiştir. Benzer şekilde ailede anne ve babanın konumunun da süreç içinde geçmiş yaşantılar ele alındıkça ve danışanın taleplerinin karşılanmadığı durumlarda iyi-kötü olarak değiştikleri gözlemlenmiştir. Bu değişimlerin, belli bir doğrultuda olmadığı, taleplerinin ya da görülme ihtiyacının karşılanmasına ve karşılanmamasına bağlı olarak meydana geldiği terapist tarafından gözlemlenmiştir. Özellikle annenin M. Hanım'a hem hayatının merkezindeymiş gibi hem de her an terk edilebilecek ve kimsesiz bırakabilecek gibi çelişkili mesajlar veriyor olması üzerine düşünülmüştür. Bu bilgiler ışığında, danışanın Sınır Kişilik Örüntüsüne sahip olabileceği düşünülmeye başlanmıştır. İlk görüşmelerde ele alınmış olan öfke duygusunun da sınır kişilik örüntüsü ile bağlantılı olduğu düşünülmüştür. Kernberg (1985) sınır hastaların iyi nesnelere yitirdikleri durumlarda suçluluk ya da endişe yerine öfke ve yenilmişlik hissettiklerini belirtmiştir. M. Hanım'ın ailesi ve arkadaşları ile yaşadığı sorunlarda suçluluk ya da endişe yerine hissettiği öfkenin kişilik örüntüsüyle uyumlu olduğu izlenimi edinilmiştir. Aynı zamanda, Kernberg (1985) sınır kişilik örgütlenmesi bulunan hastalar için ilk görüşmelerde fark edilebilen kaygı, çok biçimli cinsel eğilimler, itki nevrozu, madde bağımlılıkları ve karakter patolojileri gibi özelliklerin sınır kişilik örüntüsüne işaret etmesi bakımından önemli olduğunu vurgulamıştır. Örnek olarak, rasgele cinsel ilişkiye girmek, sadist veya mazoşist cinsel eğilimler ve ilkel saldırganlık içeren cinsel ilişkiler gösteren hastalar için sınır örüntüsünün düşünülebileceği belirtilmiştir (Kernberg, 1985). Öte yandan, cinselliğini kararlı bir yönde tayin eden ve bu yönde tutarlı ilişkiler kurabilen kişilerin bu başlığın dışında değerlendirilmesi konusu önemle vurgulanmıştır. M. Hanım ile yapılan görüşmelerde ortaya çıkan rastgele cinsel ilişkiler ve zaman zaman görülen madde kullanımları ayrıca bu tanı için destekleyici nitelikte olarak değerlendirilmiştir. M. Hanım'ın cinsel yönelimi konusunda terapi sürecinde değişim gözlemlenmiştir. Hem erkeklerle hem de kadınlarla duygusal ve cinsel ilişkiler yaşadığı dönemler terapide ele alınmıştır. Rasgele cinsel ilişkilere girmek, tecavüz edilme fantezisi veya cinsel ilişki esnasında kendisine sert davranılmasını isteme hem kadınlarla hem de erkeklerle olan ilişkilerinde ortak nokta olarak gözlemlenmiştir. Sürecin başında sınır örüntüyü düşündüren bir diğer özellik ise itki nevrozudur. Kernberg (1985) itki nevrozunun sınır durum hastalarında dönemsel olarak

ortaya çıkabilen, doğrudan içgüdüsel doyuma yönelik ve geçici olarak benimsenen itkileri kapsadığını belirtmiştir. İtki nevrozu başka bir deyişle, içgüdüsel ihtiyaçlara doyum sağlayan haz verici itkilerin tekrarlayan şekilde gözlemlendiği itkisel dönemlerde “ben” ile bağdaşan fakat bu dönemlerin dışında “ben” ile bağdaşmayan davranışların bulunmasıdır. Örneklendirilecek olursa, yoğun alkol kullanımı, madde bağımlılıkları, psikolojik kökenden beslenen aşırı yeme durumları itkisel davranışlar olarak değerlendirilebilir (Kernberg, 1985). M. Hanım’ın dönem dönem kaybolan ve sonrasında tekrarlanan madde kullanımları itki nevrozu bağlamında değerlendirilmiştir. Aynı zamanda, süreklilik gösteren güvenilir bir ilişki isteğine rağmen, rasgele cinsel ilişkilerin yaşanması ve kısa süreli birlikteliklerin varlığı da içgüdüsel doyuma yönelik davranışlara örnek teşkil etmektedir. İçgüdüsel doyuma yönelik davranışların yoğunlukla yaşandığı dönemlerden sonra danışanın aniden kendine dönmesi, sosyal çevresiyle görüşmeyi devam ettirmemesi ele alındığında, M. Hanım aslında böyle bir insan olduğunu düşündüğünü sadece zaman zaman bu hareketliliği istediğini belirtmiştir. Ayrıca, bu yaşananlardan dolayı “yorgun” hissediyor olması seanslarda ele alınmıştır.

Ben zayıflığı.

İlk anda sınır örüntü hakkında işaret niteliği taşıyan bu özelliklerden başka, “ben zayıflığı” sınır kişilik örüntüsü için belirleyici bir kriter olarak değerlendirilmiştir (Kernberg, 1968; 1971). “Ben” konusunda, “ben zayıflığı” sınır durum hastalar için ilkel savunma mekanizmaları ile karakteristik haldedir. Bu mekanizmaların yanı sıra, kaygı tahammülü eksikliği, itki nevrozu ve gelişmiş yüceltme kanalları eksikliği de kendilik ve nesne imgelerinin ayrışmasının tam gerçekleşmemiş olması sebebiyle sınır kişilik vakalarında görülebilen özellikler olarak değerlendirilmiştir. M. Hanım vakasında itki nevrozu olarak değerlendirilen alanlar daha önce belirtilmiştir. Kaygı tahammül eksikliği bu vakada belirgin bir özellik olarak ortaya çıkmamıştır. Fakat özellikle ilişkilerin bitiş noktasında kestirip atar tarzda bir tutumunun olması o esnada yaşanacak olan kaygıya tahammül edememe olarak yorumlanabilir. “Ben” zayıflığının önemli bir diğer göstergesi olarak da yüceltme yetisinin eksik olması belirtilmiştir. Yüceltme yetisi; hastanın hayatında problem yaratabilecek kaynağı oluşturan itkilerin toplumsal olarak daha kabul edilebilir, yararlı ve yaratıcı şekillere dönüşebilmesini sağlayan bir mekanizmadır (McWilliams, 2011) Sosyal çevrenin dar olması ve çatışmalı ilişkilerin gözlemlenmesi yüceltme yetisinin kişide eksik olduğunun işareti olabilmektedir (Kernberg, 1985). M. Hanım vakasında, sosyal çevrenin sık sık değişiyor olması ve var olan ilişkilerin bir süre sonra çatışmalı hale geliyor olması yüceltme kanallarının eksikliği olarak değerlendirilmiştir. Danışanın dönem dönem genişleyen sosyal

çevresinin, hızla daralması hatta bazı dönemlerde tamamen sosyal çevreden izole hale gelmesi bu fikri desteklemiştir.

Bölme.

M. Hanım'ın terapi sürecinin başından itibaren aile bireyleri ve sosyal çevresiyle alakalı iyi-kötü ayrımı yapması ve bu ayrımların sabit konumlanmaması dikkat çekmiştir. Arkadaşlık ilişkilerinde ve romantik ilişkilerinde, tanıştığı kişi ile hızlı şekilde yakınlaşma yaşayan M. Hanım, genellikle bir süre sonra “bu kişi bana uygun değil” düşüncesi ile ilişkilerini aniden bitirmektedir. Bu iyi-kötü geçişlerinin nasıl olduğu sorgulandığında ise, “Tanımadan yakın olmuşum, sandığım gibi biri değilmiş.” diyerek rasyonel açıklamalarda bulunan M. Hanım'ın iyi ve kötü değerlendirmelerini birbirinden ayırdığı izlenimi edinilmiştir. Bu durum Sınır Kişilik Örüntüsü'nün en temel göstergesi olan bölme mekanizması olarak değerlendirilmiştir (Clarkin, Lenzenweger, Yeomans, Levy, & Kernberg, 2007). Kernberg (1985), bu mekanizmanın erken dönem “ben” gelişimi ile yakından alakalı olduğunu belirtmiştir. “Ben”in gelişmesi ve bütünleşmesinde temel olan şey erken dönem ve sonraki içe atım ve özdeşleşmelerin senteze ulaşmasıdır. Libidinal dürtü etkisi altındaki içe atımlar ile saldırgan dürtü etkisindeki içe atımlar ayrı olarak “iyi” ve “kötü” ayrıştırılarak oluşturulmaktadır. Erken “ben”in bütünleşememesinden dolayı ortaya çıkan bu durum, ilerleyen yaşantıda yeni oluşturulacak içe atım ve özdeşleşmelerde yaşanacak kaygıdan “ben” i koruyabilmek amacıyla genele yayılmaktadır. Buradaki temel mekanizma, sınır kişiliğin temel mekanizması olan “bölme”dir. Başlarda, ilk bir yıllık gelişim döneminde “ben” gelişiminin erken safhasında kullanılan bu yapı, ilerleyen dönemde iki ucun sentezlenemediği durumlarda libidinal dürtülerle içe atılan “iyi ben”i ruhsal çatışmalardan koruyabilmek amacıyla inkâr, bastırma, yalıtma, karşıt tepki oluşturma gibi daha üst düzey mekanizmaların oluşmasına zemin hazırlar. Tüm bu mekanizmaların temelinde yine “bölme” mekanizması bulunmaktadır (Kernberg, 1985). “Ben” zayıflığının temel nedeni olarak bölme mekanizmasını işaret eden Kernberg (1985), ben zayıflığı ve bölmenin karşılıklı olarak birbirini beslediğinden söz etmektedir. Bölme mekanizmasının klinik görüşmelere yansımaları olarak çatışma alanlarının birbirini bütünleyen yanlarının dönüşümlü ifadesi ve bu çelişkili durumun hastada herhangi bir duygu yaratmayışı belirtilmiştir. En bilinen yansımalarının ise, nesnelerin “tamamen iyi” ve “tamamen kötü” olarak değerlendirilmesi ve bu değerlendirmenin ani geçişlerle değişebilmesi olarak açıklanmıştır. M. Hanım'ın süreç içinde konum değiştiren birçok ilişkisi olması ve bu değişimlerin oldukça doğal karşılanarak ifade edilmesi düşünüldüğünde bölme mekanizmasının danışanın temel savunmalarından biri olduğu söylenebilir.

İnkâr.

M. Hanım'ın iyi ve kötü olarak bölünmüş alanlarının zaman içinde değişimini doğal karşılayarak ifade etmesi inkâr mekanizması ile beraber düşünülmüştür. Konum değişimleri ile alakalı rasyonel ve duygu içermeyen ifadeleri inkâr mekanizmasının sağladığı savunmadır. Sınır kişilik örüntüsü bulunan hastalar bölme mekanizmasının bir gerekliliği olarak inkâr mekanizmasına ihtiyaç duymaktadırlar. Bölünmüş olan ve farklı kaynaklardan beslenen itki alanlarının karşılıklı olarak inkâr edilmesi bu hastalarda iç çatışma ve kaygı yaşamama adına işlevseldir. Aynı zamanda, hasta bölünmüş alanlar arasında yaptığı geçişler vurgulandığında bu durumu kabul etmekte fakat bu geçişlerle alakalı herhangi bir duygu göstermemektedir, yani iki "ben" arasında duygusal bağ kurulamamış haldedir (Kernberg, 1985). M. Hanım'ın itki denetim problemi yaşadığı dönemlerde kendi "ben" ile bağdaştırdığı davranışların (madde kullanımı, şiddet eğilimi) bir süre sonra kaybolması ele alındığında herhangi bir duygu ifadesi olmadan anlatımı da aynı zamanda inkâr mekanizmasının bir getirisi olarak değerlendirilmiştir. İtki denetimsizliği yaşadığı dönemlerdeki ben ile bağdaşıyor gibi görünen davranışların daha sonra bağdaşmıyor olmasından dolayı yaşanabilecek olan kaygıdan inkâr mekanizması ile uzaklaştığı düşünülmüştür. İki taraf arasında bağ kurulamamış olmasının döngülerin tekrarlanması açısından zemin hazırladığı düşünülmüştür. Örnek olarak, M. Hanım'ın madde bağımlılığından dolayı terapi sürecine ara verilmesini üzüntüyle karşılamasına rağmen bu üzüntünün daha sonraki sürece yansımamış olması ve madde kullanımının tekrarlanması verilebilir. Özellikle hoşnut olmadığı davranışların ele alınmasının danışanın kontrol mekanizmasını geliştireceği düşünülmüştür. Fakat inkâr mekanizmasının devreye girmesi ile hoşnut olunmayan davranışların kaynağı yeterince işlevli ele alınamamıştır.

İlkel idealleştirme.

Sınır kişilik örüntüsünün temelini oluşturan bölme mekanizmasının bir gerekliliği olarak, başlangıçta idealleştirmenin olması gerekmektedir. M. Hanım'ın ilk görüşmelerinde annesini kusursuz bir anne gibi anlatıyor olması, benzer şekilde sosyal ve romantik ilişkilerinin başlangıcında karşıdaki kişiye aşırı olumlu atıflar yapması idealleştirmenin somut örnekleri olarak değerlendirilmiştir. Danışanın kendi ihtiyaçlarını fark eden ve bu ihtiyaçlara her zaman cevap veren yakın ilişki arayışı da aynı zamanda idealleştirme mekanizmasının bir getirisidir. Kernberg (1985) idealleştirme mekanizmasının, sınır kişilik gösteren hastanın kendisini dış dünyadan korumaya yönelik ilkel ve koruyucu ihtiyaçlarının doyurulmasına hizmet ettiğini belirtmiştir. Dış nesnelere kişinin kendi "ben"ini

kötülüklerden koruyacak, hatta kendi saldırganlığının bile yıkamayacağı şekilde “iyi” olarak görülmesi, kişinin güvende hissetmesi açısından işlevlidir. Bu mekanizma aynı zamanda tümgüçlülüğü de besleyen özelliktedir, böylesine koruyucu ve güçlü nesneye sahip olmak sınır kişiliğin tümgüçlü olma arzusuna da hizmet etmektedir (Kernberg, 1985). M. Hanım’ın her zaman arzuladığı fakat elde edemediği için öfke duyduğu güvende hissettiren ve koruyan yakın ilişki arayışının tam olarak yukarıda belirtilen ihtiyaçlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, olumlu atıflar yapılan annenin olumsuz özelliklerinin ve ilgisizliğinin fark edilmesinin danışanda kırılma noktası yarattığı izlenimi edinilmiştir. Arzuladığı güvenli ilişkinin tek somut örneği olarak getirilen anne ile alakalı atıfların değişimi ile beraber cinsel yönelimde değişim meydana gelmiştir.

Tümgüçlülük ve değersizleştirme.

Tümgüçlü olma ve değersizleştirme yukarıda belirtildiği gibi idealleştirmenin bir parçasıdır. Bu mekanizmaların kullanımına dair yapılan gözlemlerde, sınır kişilik örüntüsü olan hasta idealleştirilmiş nesne ile yapışık bir ilişki kurma arzusundadır (Kernberg, 1985). Bir yandan da tamamen tümgüçlü kendiliğini bağımsız şekilde kurmak istemektedir. İdealleştirilmiş nesne ile alakalı duygu veya bağlılık görülmemektedir. Bu iki durumda da idealleştirilmiş “iyi” ve tehditkâr “kötü” konumlarının varlığı, bu mekanizmanın bölme ile yakından ilişkili olduğunun göstergesidir. İdealleştirilen nesne ile yakın ilişkide olan hasta alttan alta tümgüçlü olma fantezilerini devam ettirmektedir. İdeal güçlü nesneyi, korunma, manipüle etme, denetleme ve sömürme girişimlerinde kullanabilen sınır kişilik örüntüsüne sahip olan hasta, bu ideal nesnelere sahip olmaktan dolayı içten içe gurur yaşamaktadır. Ayrıca, sınır örgütlenme hastalarının çoğunda bulunan güvensizlik ve aşağılık duygusu tümgüçlü olma arzusu ile yakından bağlantılıdır. Tümgüçlü olma arzusu ile diğer insanlardan sadakat, doyum görmeye ve özel hissettirmeye yönelik talepleri bulunan bu kişiler, eğer nesne istenilen karşılığı veremezse, nesneyi tamamen değersizleştirir ve terk eder. Bu değersizleştirme, oral dönem engellenmelerin hatırlanmasıyla doyum sağlayan nesnenin yok edilişi ve kendini koruma isteği ile yakından alakalıdır. Birey, ideal nesneye ihtiyaç duymaktan ve bu ihtiyaçtan dolayı kendini koruyamamaktan dolayı oluşan kaygı ve korkudan değersizleştirme yoluyla kurtulmaktadır (Kernberg, 1985). M. Hanım’ın sosyal çevre oluşturmasında tümgüçlülüğün etkileri pek çok örnekte görülmüştür. Danışan psikoloji bilgilerini kullanarak tanıştığı insanların açıklarını bulduğunu ve bu kişileri kolaylıkla etkileyebildiğini belirtmiştir. Yaratılan bu etkiden dolayı, bu kişileri manipüle edebildiğini ve talepleri doğrultusunda yön verebildiğini büyük bir hoşnutlukla belirtmiştir. Fakat bu şekilde ilişki kurduğu kişiler ile ilişkisi kısa sürede sona ermektedir. Bu sona erişim sebebi olarak

genellikle eskisi kadar ilgi alamamasını belirtmiştir. Ayrıca, M. Hanım'ın ulaşılması ve diyalog kurulması zor kişilerle yakın olma arzusu gözlemlenmiştir. Bunu başarabildiği zaman büyük bir gururla anlatmıştır. Örneğin, gittiği mekânlardan birindeki kimseyle konuşmayan ve kaba bir adam olarak tanımladığı kişinin sadece kendisiyle konuşuyor olması ve kendisine ilgi duyması başlarda oldukça hoşuna gitmiştir. Kendisini ayrıcalıklı hissettirdiğini eklemiştir. Kısa bir zaman sonra ise, bu kişi tamamen değersizleştirilerek “saçma sapan bir adam” olarak yorumlanmış ve ilişki sona ermiştir. Danışanın E. Hanım ile olan duygusal beraberliğinde ise tümgüçlülüğün manipülasyon olarak ortaya çıkışı somut olarak gözlemlenmiştir. Danışanın ilişkiyi sürdürmemek için geliştirdiği olumsuz davranışlar sonucu tekrarlanan ayrılıklara rağmen, E. Hanım'a ihtiyacı olduğu zamanlarda “seviyormuş” gibi davrandığını ifade etmiştir. Bu davranışlar karşısında E. Hanım her seferinde ilişkiye tekrar başlamıştır. Bunun yanı sıra, madde kullanımının arttığı dönemlerde bir şekilde E. Hanım'a bu durumu duyurarak ve kötü hissetmese bile “kötüyüm” mesajı vererek ilgi çekmeye çalışması dikkat çekmiştir. Benzer şekilde, madde kullanımının yoğunlaştığı dönemlerde edinilen arkadaşlar oldukça “güçlü” ve “cool” göründükleri için bu kişilerle arkadaş olmanın hoşuna gittiğini belirtmiştir. M. Hanım istediği zaman istediği şekilde yardım ve destek alabildiği bu kişilerin varlığının kendisini güvende ve güçlü hissettirdiğini sıkça ifade etmiştir. Bu noktada tam da kuramda belirtildiği gibi, özel hissettirildiği ve korunduğu sürece ilişkiler devam etmiştir. İlerleyen zamanlarda ise kısa süre içinde artış gösteren değersizleştirme ve kötülenme ile beraber ilişkiler sonlanmıştır. Bu örüntü özellikle sosyal ilişkilerde tekrarlanan bir durum olarak gözlemlenmiştir.

Yansıtmalı özdeşim.

Sınır kişilik örgütlenmesinde görülen bir diğer savunma mekanizması ise yansıtmalı özdeşim olarak belirtilmiştir (Kernberg, 1985). Sınır kişilik örgütlenmesinde bireyler tamamen kötü ve saldırgan olan kendilik ve nesne imgelerini dışsallaştırmak amacı ile bu özellikleri başka nesnelere yansıtmaktadırlar. Bunun sonucunda, tehlikeli olabilecek nesnelere karşı kendini savunma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Kendilik ve nesne ayrımını birçok noktada başarı ile yapabiliyor olsalar da, şiddetli yansıtmalarda bu durum keskinliğini kaybedebilir ve saldırgan olarak değerlendirilen nesne ile özdeşim meydana gelebilir. Bu durumda birey, kendi yansıttığı saldırganlıktan dolayı nesneye yönelik korku ve kaygı duyar. Bu korku ve kaygı ile baş edebilmek için saldırganlığın yansıtıldığı nesneyi kontrol etmeye çalışmaya ve bu nesne kendisine saldırmadan önce kendisi saldırarak durumu kendi kontrolü altına almaya çalışabilir. Kısaca yansıtmalı özdeşim, bir itkinin dış nesneye yansıtılması ve bu nesne ile kendiliğin yeterli ayrışmaması durumunda saldırgan olarak değerlendirilen

nesneyi kontrol altına alma isteği ile karakterizedir (Kernberg, 1985). Yansıtımlı özdeşim, M. Hanım'ın sıkça kullandığı mekanizmalardan biri olarak dikkat çekmiştir. Özellikle ilişkilerin bitiminde bu mekanizmanın devreye girdiği gözlemlenmiştir. Sona erdirmek istediği arkadaşlıklarında süreç içinde karşıdaki insanı suçlu hissettirerek ayrılmayı sağlamaya çalıştığını ifade etmiştir. Bu davranışın motivasyonu sorgulandığında, daha sonra vicdan azabı çekmemek ya da bu kişiyi aramak isterse çekinmemek için bu şekilde bitirmenin kendisine daha iyi geldiğini belirtmiştir. Aslında kendisinin ilişkiyi bitirme isteği olmasına rağmen karşıdaki kişiye olumsuz davranışlarını arttırdığı ve bu ilişkiler bittikten sonra "Ben demek ki değersizmişim, bu kadar kolay bitirdi." şeklinde ifadelerini gözlemlenmiştir. Aslında bu ortamı kendisinin yaratmış olduğuyla alakalı farkındalığı olsa bile, sonuçta terk edilmiş gibi hissetmesi inkâr mekanizmasının devreye girdiğini düşündürmüştür. Benzer bir örüntü, terapi sürecinin son seanslarında ortaya çıkmıştır. M. Hanım'ın seansları unutmamasının, geç gelmesinin ve seans içinde terapiyi işlevsiz kılacak şekilde davranmasının diğer ilişkilerinde ortaya çıkan "kendisini terk ettirme"ye yönelik bir davranış olabileceği düşünülmüştür. İsteklerini yansıtarak karşı tarafın talebi haline getirmesi ile alakalı daha önce de konuşulan danışan ile bu mekanizma hatırlatılarak terapiyi sonlandırma düşüncesi olup olmadığı ve terapiyi işlevsiz hale getirmekteki motivasyonu sorgulanmıştır.

Çok biçimli cinsel eğilimler.

M. Hanım'ın annesine yönelik idealleştirmesinin ortadan kalkmaya başlamasıyla cinsel yöneliminin farklılaştığını ifade etmesi daha önce de belirtildiği gibi dikkat çeken bir nokta olmuştur. Kernberg (1985) sınır kişilik örgütlenmesinde görülen içselleştirilmiş nesnelere çatışmasının içgüdüsel içeriği olarak genital dönem öncesi saldırganlığı vurgulamıştır. Sınır kişilik örgütlenmesi olan hastalar hayatlarının ilk birkaç yılında aşırı engellemeler ve şiddetli saldırganlık deneyimlemişlerdir. Bu saldırganlık genellikle yansıtılmakta ve özellikle annenin imgesinin çarpıtılmasına yol açmaktadır. Anne potansiyel olarak tehlikeli görülmekte ve anneye karşı olan nefret önce anne, daha sonra da hem anne hem de baba odaklı hale gelmektedir. Kernberg (1985) aynı zamanda, genital dönem öncesi saldırganlığın iki cinsiyette farklı patolojik gelişmelere yol açtığını belirtmiştir. Vaka doğrultusunda kız çocuklarda gözlemlenen patolojik gelişimin detaylarını incelemek gerekirse, erken gelişen ödipal çabalar, oral dönemde tehlikeli olarak algılanmış anneden alınamayan doyumun karşılanması için babaya yöneltilmektedir. Oral dönem öncesi anne ile birlikte "kötü" konumlanmış baba imgesi sebebiyle pekişen oral haset ve penis haseti sebebiyle kız çocuk için babadan doyum alma çabası sonuçsuz kalmaktadır. Penis hasetinin şiddetli şekilde yaşanmasının yanı sıra, genital dönem öncesi belirlenen tehlikeli anne imgesi ödipal olarak

yasaklayan anne imgesini pekiştirmektedir. Bu durumun, yetişkin hayatına tezahürü erkeklere bağımlılığı inkâr etmek ve ödipal çabalarla ilgili suçluluk duygularının ifadesi olarak rasgele cinsel ilişki yaşanması olarak gözlemlenmektedir. Aynı zamanda, kadın hastalarda heteroseksüellikten vazgeçip, kadın eşcinselliğini deneyimlemeye zemin hazırlamaktadır. Eşcinselliğe geçiş kısmi şekilde idealleşmiş anne figürlerinden oral dönem doyumu sağlamaya yöneliktir (Kernberg, 1985). Bu durum, M. Hanım'ın hem erkeklerle hem de kadınlarla yaşadığı rasgele cinsel ilişkilerin temeli olarak düşünülebilir. Özet olarak, genital dönem öncesi, özellikle oral saldırganlığın aşırı gelişmesi, ödipal çabaların zamanından önce gelişmesine ve saldırgan ihtiyaçlar altında gelişmesine neden olmaktadır. Sonuç olarak da genital öncesi dönem ve genital dönem arasında sıkışmış bir patoloji ortaya çıkarmaktadır. Yetişkin hayatında ise, erkek-kadın eşcinselliği, saldırgan cinsel eğilimler, rasgele cinsel ilişkiler gözlemlenebilir (Kernberg, 1985). M. Hanım'ın anneye yönelik olumsuz görüşlerinin ortaya çıkması ile beraber cinsel yöneliminin değişmesi seanslarda ele alınamamış olsa da daha sonra bu bağlamda değerlendirilmiştir. İdeal anne değerlendirmesindeki "her zaman destek olan ve hep yanında olan" figürün daha sonra E. Hanım ile olan ilişkisinde canlandırıldığı düşünülmüştür. Daha önce de belirtildiği gibi E. Hanım danışanın her türlü olumsuz davranışına rağmen ihtiyacı olduğunda yanında olabilen bir kişidir. M. Hanım'ın anne idealizasyonunun dağılmasıyla beraber, oral dönem doyumunu sağlayabilecek anne figürlerine ihtiyacından dolayı cinsel konum değişikliği yaşamış olabileceği düşünülmüştür.

Psikoterapi Sürecine Nesne İlişkileri Kuramının Uygulanması ve Sonuç

Sınır kişilik örgütlenmesi kimlik dağılması, ben zayıflığı ve ilkel savunma mekanizmalarının başrolü oynadığı bir kişilik yapısı düzeyidir. Kimlik dağılması, farklı kaynaklardan beslenen kendilik ve nesne ilişkilerinin sağlıklı bütünleşmemesinden dolayı ortaya çıkmaktadır. Boşluk duygusu, çelişkili davranışlar, kendiliğin ve başkalarının değişik zamanlarda değişik bir biçimde algılanması bunlara eklenir. Yetersiz dürtü kontrolü, engellenmelere dayanma gücündeki yetersizlik ve ilkel savunmaların varlığı güçsüz bir benliğin belirtileridir. Aşırı patolojik ilişkilerin ve ilkel tasarımların varlığı da güçsüz benliğin tanısal belirtileri arasında sayılmaktadır. Duygusal sığılık, dış nesnelere bağımlılık ve duyguları yaşamak yerine eyleme vurma, sınır kişilik örgütlenmesi gösteren bireylerin diğer önemli özellikleridir. Sınır kişilik örüntüsünün en temel özelliklerinden biri de ilkel savunmaların aktif kullanımınıdır. Bu mekanizmaların merkezinde bölme bulunur. Bu mekanizmaların kullanımı, kötü ve iyi konumda bulunan nesne ve kendilik imgelerinin bütünleşmesinden doğacak korkuların azaltılması ve iyi nesnelere korunmasını

amaçlamaktadır. Ayrıca, bölme mekanizmasının erken dönem yaşantılarında ebeveyne yönelmiş olması sınır kişiler için yetişkin hayatında çok biçimli cinsel eğilimlere ortam hazırlamaktadır (Kernberg, 1985).

M. Hanım vakasında, öncelikle yetersiz itki denetimi ve bölünmüş ebeveyn imgeleri dikkat çekmiştir. Rasgele cinsel ilişkiler, madde kullanımı ve özellikle öfke kontrolünde zorluk yetersiz itki denetiminin yansımaları olarak değerlendirilmiştir. İlerleyen süreçte ilişkinin var olduğu her alanda çelişkili kendilik imgesinin varlığı ve iyi-kötü geçişleri mevcut olan nesnelere varlığı gözlemlenmiştir. Danışanın ilişkilerinde kendi ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda manipülasyonda bulunduğu, talepleri karşılanmadığı zaman ortaya çıkan değersizleştirme ve ilişkileri sona erdirmeye davranışları ilkel savunma mekanizmalarının kullanımına işaret etmiştir. Aynı zamanda, tümgüçlü olma arzusu ve yansıtımlı özdeşim danışanın aile, sosyal ve romantik ilişkilerinin farklı dönemlerinde fakat benzer döngülerle ortaya çıkmıştır. Danışanın görüşmelerin ilk dönemlerinde güvensizliği dolayısıyla tetiklenmiş olabileceği düşünülen tümgüçlülük isteği ilk seanslarda dikkat çekmiştir. Görüşmelerde olay ve kişi temelli dağınık anlatım gözlemlenmiştir. Ayrıca, danışanın anlatımlarının somutlaştırılmasına yönelik ihtiyaç ortaya çıkmıştır. Danışanın hayatıyla ilgili sorun yaşadığı alanlarla ilgili yönlendirme bekleyen sorulara cevap vermeme durumu terapistin M. Hanım'ın süreçten tatmin olmaması ile alakalı kaygı yaşamasına sebep olmuştur. Terapi sürecinin özellikle ilk dönemlerinde, terapist çerçeve çizme, sınır koyma, anlatımı toparlama ve danışanın aslında ne anlattığını farkına varma konusunda zorluk yaşamıştır. Kernberg (1985), terapistin ödün vermeyeceği bir yapı oluşturmasının danışanın terapistten kendini ayırıştırması açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Terapistin ödün vermeyen yapı oluşturabilmesinde süpervizyon desteği önemli rol oynamıştır. Terapistin yansız duruşunun da etkisiyle, danışan ile süreçte güvenli ilişki kurulabildiği ve koşulsuz kabul alabildiğini hissettiği düşünülmüştür. Özellikle madde kullanımı dolayısıyla sürece ara verildikten sonra yapılan ilk görüşmede "Bu odadan o gün çıktığımda zaten bırakmıştım. Hayatımda ilk kez biri benim için bu kadar üzüldü." ifadesi bunu düşündürmüştür. Bu cümle, hem M. Hanım'ın koşulsuz kabul aldığı hissettiğinin ve hem de terapist ile arasında iyi bir ilişkinin oluştuğunun işareti olarak değerlendirilmiştir.

Süreçte özellikle savunma mekanizmaları üzerinden daha bütünlüklü kendilik ve öteki algısının oluşumu, duyguların tanınması ve regülasyonu üzerine çalışılmıştır. Kernberg (1985) savunma mekanizmalarının netleştirilmesi, yüzleştirilmesi ve yorumlanmasının danışanın gelişimi açısından önemini vurgulamıştır. Bu doğrultuda, ben işleyişini kuvvetlendirmek adına savunma mekanizmaları ortaya çıktıkça netleştirilmiştir. Danışan ile ilişkinin daha güvenli hale gelmesinden sonra ise çelişkili alanlar yüzleştirilmiş ve

yorumlanmıştır. Danışan ile 82 seans süren görüşmeler, danışanın madde kullanımına tekrar başlaması, terapide bu bilgiyi saklaması ve danışanın yaşadığı maddi zorluklar sonucunda alınan kararlar sona ermiştir.

Süreç sona ererken danışanın bölünmüş alanlarla alakalı içgörüsünün artmış olduğu, itki denetim problemi yaşadığı alanların azaldığı, duygu ifadesi açısından geliştiği ve özellikle ayrılmış kendilik ve nesne imgelerinin daha bütünlüklü bir hale gelmiş olduğu değerlendirilmiştir. Her ne kadar sürecin sonlanması tekrarlanan madde kullanımından dolayı, bir nevi itki denetimsizliği ile alakalı, gerçekleşmiş olsa da, devam eden sorun alanları olmasına rağmen danışanın daha sağlıklı işlev gösterdiği düşünülmüştür.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Clarkin, J. F., Lenzenweger, M. F., Yeomans, F., Levy, K. N., & Kernberg, O. F. (2007). An object relations model of borderline pathology. *Journal of Personality Disorders*, 21(5), 474-499.
- Fairbairn, W. R. D. (1954), *An Object-Relations Theory of the Personality*. New York: Basic Books.
- Jacobson, E. (1953). Contribution to the metapsychology of cyclothymic depression. In P. Greenacre (Ed.), *Affective disorders; psychoanalytic contributions to their study* (pp. 49-83). Oxford, England: International Universities Press.
- Kernberg, O. (1967). Borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(3), 641-685.
- Kernberg, O. (1968). The treatment of patients with borderline personality organization. *The International Journal of Psycho-analysis*, 49, 600.
- Kernberg, O. F. (1970). A psychoanalytic classification of character pathologM. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 18(4), 800-822.
- Kernberg, O. F. (1971). Prognostic considerations regarding borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 19(4), 595-635.
- Kernberg, O. (1972). *Treatment of borderline patients. Tactics and techniques in psychoanalytic therapy*. New York: Science House.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Rowman & Littlefield.
- Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders*. Nev Haven, CT, Yale University Press.
- Kernberg, O. (2008). *Contemporary Controversies in Psychoanalytic Theory, Techniques, and Their Applications*. Yale University Press.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psycho-analysis*, 27, 99.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. Guilford Press.
- Sullivan, H. S. (1953), *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.

Overview of Borderline Personality Organization from the Framework of Object Relations Theory: Interpretation of the Basic Defense Mechanisms with Case Studies

Summary

Borderline personality organization is a level of personality structure that plays the leading role on identity disintegration, ego weakness and primitive defense mechanisms. Identity disintegration arises from the fact that the self and object relations that are fed from different sources do not integrate well. Emotions of emptiness, contradictory behaviors, and the different perception of self and others added to them. Insufficient impulse control, inability to withstand obstacles, and the presence of primitive defenses are the symptoms of an ego weakness. The presence of overly pathological relationships and primitive designs is also considered among the diagnostic signs of ego weakness. Other important characteristics of individuals showing borderline personality organization are emotional shallowness, dependency on external objects and actuation rather than experiencing emotions. One of the most basic features of the Borderline personality pattern is the active use of primitive defenses. At the center of these mechanisms is the splitting. The use of these mechanisms aims to reduce fears arising from the integration of objects and self-image in a bad and good position, and to protect good objects from evil. In addition, the fact that the division mechanism has been directed to parents in early life has created an environment for polymorphic sexual tendencies in adulthood (Kernberg, 1985).

In the case of Ms. M., firstly insufficient impulse control and divided parental image attracted attention. Random sexual intercourse, substance use, and especially difficulty in controlling anger were considered reflections of insufficient impulse control. In the therapy process, the existence of conflicting self-image and good-bad transitions are observed in every area of the relationships. It has been observed that the patient is manipulated in relation to her own needs and desires. When the demands were not met, devaluation and termination of relationships is observed. These behaviors pointed out that primitive defensive mechanisms were used. At the same time, the desire of omnipotence and the projective identification appeared in different periods of the patient's family, social and romantic relationships but with similar cycles. In the first sessions, the desire of omnipotence which the patient believed could have been triggered by insecurity in the early periods of the sessions, caught attention. Moreover, scattered narration based on event and person was observed in the sessions. The need to embody the expression of the patient has emerged. The

questions that the patient had to ask for directions about the problems with her life caused the therapist to worry though the therapist did not answer these questions. Especially in the early stages of the therapy process, the therapist had difficulty in drawing the frame, setting boundaries, summarizing the narrative and realizing what the patient actually told. Kernberg (1985) emphasized that importance of creating an uncompromising structure, because it is important for the patient to distinguish himself from the therapist. At this point, supervision support has played an important role in the therapist's ability to create uncompromising structures. With the influence of the therapist's neutral stance, it is thought that Ms. M. was able to establish a secure relationship with the therapist and feel that she can receive unconditional acceptance.

In the process, the formation of a more complete sense of self and other perception, recognition and regulation of emotions has been studied, especially through defense mechanisms. Kernberg (1985) emphasized the importance of clarification, confrontation and interpretation of defense mechanisms in terms of the development of the patient. In this direction, the defense mechanisms have been clarified in order to strengthen the ego functioning. After the relationship with the patient became more secure, conflicting areas were confronted and interpreted. 82 sessions were conducted with the patient, and the therapy process terminated, because of the patient's resumption of substance use, the concealment of this information, and the financial difficulties experienced by the patient.

When the therapy process ended it was thought that the patient had improved insight about the divided areas, and that the areas of the impulse control problem were decreased, also the expression of emotion was developed. In particular, it has been assessed that the disintegrated self and object images have become more integrated. Although the process termination is related to a repetitive use of substance, a kind of impulsiveness, it is thought that the patient functions more healthily, even though there are continuing problem areas.

Kuramsal Derleme

Projektif Yöntem Olarak Rorschach Testi ile Psikozun İncelenmesi

Kübra Göçer^{1*},

¹İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

Rorschach Testi, psikoz, paranoid şizofreni

Öz

Klinik psikoloji uygulamalarında psikopatolojileri tespit etmek amaçlı çeşitli metodlar kullanılmaktadır. Rorschach Testi, niteliksel veriler sunan ve bir projektif test olarak bilinen, bu metodlardan bir tanesidir. Öncelikle projektif testlerle beraber Rorschach Testi'nin tarihçesi, uygulaması ve yorumlanması tanıtıldıktan sonra, psikozun bu testin protokollerine nasıl yansıdığı ele alınacaktır. Psikotik yapıların ortak özellikleriyle beraber psikotik endişe incelenecektir. Bu ortak özelliklerin incelenmesinin merkezinde, Chabert tarafından 5 ana özellik olarak birleştirilen ve Palem'in şizofreniyle çalışmalarına dayanan kategoriler yer almaktadır. Gerçeklik algısı, zihinsel süreçler, kimlik ve beden imgesi, koruma kalkanları ve pregenital ilişkileri alanlarında psikotik bireylerin ortak deneyimleri bulunmaktadır ve bunlar Rorschach Testi'ne yansımaktadırlar. Yanı sıra, test protokollerinin iki çeşit olarak ayrıştırılabildiği bilinmektedir. Şizofreni protokolleri ruhsal çölleşmeyi barındırmaktadır. Paranoid şizofreni protokolleri ise zengin bir içsel dünyayı sunmalarına rağmen, altta yatan kırılğan psikotik yapı belirgindir. Bu iki test protokol çeşidi son olarak ele alınmaktadır.

Abstract

Keywords:

Rorschach Test, psychosis, paranoid schizophrenia

In clinical psychology practices, various methods are used in order to detect psychopathologies. The Rorschach Test, which offers qualitative data and is known as a projective test, is one of these methods. First of all, after introducing the history, application and interpretation of the Rorschach Test together with projective tests, , how psychosis is reflected upon the protocols of this test will be addressed. Common features of psychotic structures as well as psychotic anxiety will be investigated. At the centre of these common features, the 5 main categories integrated by Chabert and based on Palem's publications with schizophrenia are located. Schizophrenic individuals have common experiences in the areas of reality perception, cognitive processes, identity and body image, protection shield and pregenital relations. Besides, it is known that test protocols can be divided into two types. Schizophrenia protocols embody psychic drought. On the other hand, although paranoid schizophrenia protocols present a rich innerlife, the underlying fragile psychotic organization is apparent. These two protocol types will be eventually discussed.

*Sorumlu Yazar, İstanbul Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Balabanağa Mah. Ordu Cad. No:6 Laleli Fatih / İSTANBUL
e-posta: kgoecer@gmail.com
DOI: 10.31682/ayna.422666
Gönderim Tarihi (Received): 10.05.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 01.09.2018
2148-4376/ All rights reserved.



Giriş

Ülke ve dünya genelinde psikolojide bireylerin kişiliğine dair bilgi edinmek amaçlı araştırmalarda çoğunlukla ya objektif ya da projektif testler kullanılmaktadır (Pomerantz, 2013). Objektif testler niceliksel araştırmaların hizmetindeyken, projektif testlerle bireyi ve onun ruhsal dinamiklerini olabildiğince keşfetmeye çalışırız (Morris & Maisto, 2007). Böylelikle, bir projektif test içsel çatışmaların getirdiği düşünce ve duygulanım hareketlerini kapsamayı hedeflemektedir. Objektif testlerde belli bir sorunun cevabına ya da özgül bir bilgiye ulaşmak istenilirken, projektif testlerde ise gelen zengin malzeme değerlendirilir ve bilinçdışının derinliklerine ulaşmaya çalışılır (Morris & Maisto, 2007). Bu testlerde, objektif olanlarla kıyaslandığında, yönlendirme kısıtlı düzeydedir (Anzieu & Chabert, 2011). Aynı zamanda ucu kapalı sorulara değil, ucu açık sorulara cevap verilmektedir. Rorschach Testi'nde 'Bu kartlar size neler hayal ettirdi' sorusundan anket sorusuna kadarki alan düşlem ve sembolizasyon kapasitesiyle doldurulmaktadır. Anzieu ve Chabert (2011) projektif testlerde yönergenin belirsizliğinden ve çağrışımsal/ zamansal kısıtlamanın bulunmamasından dolayı oluşan boşluğun kişisel yetenek ve derin kaynaklar kullanılarak doldurulması beklendiğini dile getirmektedirler.

Tuber (2012) çalışmalarında bazı araştırmacıların projektif testlerin psikometrik özelliklerini eleştirdiklerine değinmektedir. Kendisi de bu testlerin geçerliliğinin bir araştırmacının beklentilerini karşılamadığını kabul etmektedir. Diğer testlerle karşılaştırıldığında, Rorschach veya TAT'nin testten ziyade, bir insanın deneyimlerini anlamak amaçlı geliştirilmiş yöntemler olduğunu savunmaktadır. Yazara göre, projektif yöntemler bizim daha iyi bir fenomenolog olmamıza, hastanın deneyimleri ve semptomları arasında bağlantı kurmamıza yardımcı olacak araçlardır.

Tarihçe

Anzieu ve Chabert (2011) mürekkep lekelerinden test oluşturma fikrinin Leonardo da Vinci'ye dayandığını dile getirmektedirler. 1895 yılında Binet ve Henri, Da Vinci'den esinlenerek, bu tarz bir test yayımlarlar. Sonradan birçok mürekkep lekesinden oluşan testin geliştirilmesine rağmen, İsviçreli Hermann Rorschach'nın sanatsal yeteneklerini ve tıp alanındaki deneyimlerini bütünleştirerek 1918 yılında oluşturduğu Rorschach kartları zamanla başarıya ulaşır kabul görür (Anzieu & Chabert, 2011). H. Rorschach 288 hastayla beraber 117 normal kişiye bu testi uygular ve araştırmalarını 1921 yılında Psikodiagnostik kitabında yayımlar. Bu süreçte yayıncı bulmakta zorluk çeker. Bir yıl sonra mide iltihabından dolayı hayatını kaybeder ve ölümünden sonra bu test İsviçre'de beklediği başarıyı elde edemez (Anzieu & Chabert, 2011).

Rorschach kartları geliştirildikten sonra, iki ülkede farklı çalışmaların yürütülmesi Rorschach Testi için iki ana yorumla/ puanlama sisteminin yaygınlaşmasına neden olur. Günümüzde, Birleşik Devletler'de ağırlıklı olarak psikometrik bir puanlama sistemiyle çalışılırken, Fransa'da psikanalitik teoriyle bütünleştirilmiş bir puanlama ve yorumlama sistemine ağırlık verilmiştir (İkiz, 2017). 1936 yılında Birleşik Devletler'e Rorschach Testi'ni tanıtan Beck olmuştur (Emmanuelli ve De Tychey, 2017). Klopfer 1939 yılında New-York'ta Rorschach Enstitüsü (Rorschach Institute) adı altında araştırma merkezini kurar. Birleşik Devletlerde Rapaport, Klopfer, Piotrowski, Beck ve Schafer'in araştırmalarının önemini vurgulamak gerekmektedir (Emmanuelli ve De Tychey, 2017). 1974 yılından sonra John Exner'in geliştirdiği Genel Rorschach Puanlama Sistemi (Rorschach Comprehensive Scoring System), istatistiksel verilere ve davranışsal etkenlere dayanarak geliştirilen ampirik bir Rorschach değerlendirme sistemi kullanılmaya başlandı (Emmanuelli ve De Tychey, 2017). Exner'in ölümünden sonra Birleşik Devletler'de psikometrik özelliklerin odak noktası olduğu Rorschach Performans Değerlendirme Sistemine (Rorschach Performance Assessment System) geçildi (İkiz, 2017). Fransa'da Rorschach Testi ile ilgili çalışmalar 1950 yılında Société du Rorschach et des Méthodes Projectives de Langue Française ile başlar. Testin Fransızca konuşulan ülkelerde yaygınlaşması, Loosli-Usteri ve araştırmacıların Fransızca bir terminoloji oluşturmalarıyla 1965 yılında gerçekleşir (Emmanuelli ve De Tychey, 2017). 1950'lerde, Lagache ve Minkowska tarafından çalışmalar yürütülür. 1960 yılından sonra Didier Anzieu, Nina Rausch de Traubenberg, Vica Shentoub, Rosine Debray ve Catherine Chabert gibi araştırmacıların yardımlarıyla Rapaport'un attığı temellerle Paris Okulu'nun psikanalitik kurama dayalı Rorschach ve TAT çalışmaları yürütülür ve geliştirilir (Société du Rorschach et des Méthodes Projectives de Langue Française, t.y.).

Psikanalitik Kuram ve Rorschach Testi

İkinci Dünya Savaşına kadar Rorschach Testi teorik yaklaşımlarla değerlendirilmekteydi (Sugarman & Kanner, 2000). Rapaport, Gill ve Schafer çalışmalarıyla Rorschach Testi'ni psikanalitik kurama entegre ettiler (Sugarman & Kanner, 2000). Lerner (2007), Rapaport'un Rorschach ve Tematik Algı Testi'nin psikometrik değerlendirmenin, psikanalitik içerik analiziyle bütünleştirmesindeki çalışmalarını vurgulamaktadır. Rapaport'un öğrencisi Schafer, Freud'un oral, anal ve fallik psikoseksüel gelişim evrelerine odaklanıp, bu evrelere göre yanıtların nasıl yorumlanabileceğine dair çalışmalar yürütmüştür (Sugarman & Kanner, 2000). Freud (1901/ 1976) Düş Üzerine adlı yazısında rüyaların görünür ve gizil içeriklerini incelemiştir. Minkowska, Monod, Mac Cully, Anzieu ve Rausch de Traubenberg rüyaların sembolik içeriklerini, Rorschach kartlarına aktarıp, her kartın görünür ve gizil içeriklerini geliştirdiler (Anzieu & Chabert, 2011). Güncel Rorschach Test'iyle

yürütülen çalışmalar, bu araştırmacıların katkıda bulunduğu kuramsal bütünleştirmelere dayanmaktadır.

Rorschach Testi'nin uygulanış biçimine dair temeller Rapaport tarafından geliştirilmiştir (Lerner, 2007). Tüm psikolojik testler için geçerli olan ışık ve ses gibi ortamının gereklilikleri sağlandıktan sonra, Fransız Okulu'nun yönergesine dayalı olarak kişiye şu sözler yöneltilmektedir: 'Şimdi size bir dizi kart göstereceğim. Bu kartların size neler düşündürdüğünü, neleri hayal ettirdiğini söyleyiniz' (İkiz, 2017, s.61). Her karttan sonra, yanıtları lokalize edebilmek ve bireyin çağrışımlarının eklemlenmesine yardımcı olmak için, anket yapılmaktadır (İkiz, 2017). Rorschach Testi toplam 10 adet mürekkep lekesi gibi gözüken karttan oluşmaktadır (İkiz, 2017). Anzieu ve Chabert (2011) kartlarda hem somut ve net şekiller bulunduğunu, hem de yorumlama ve hayal gücünü tetikleyecek belirsizliği içerdiğini dile getirirler. Böylece, kartlara verilen yanıtlar kişinin algısal ve projektif faaliyetlerini aktarmaktadırlar. I, IV, V, VI ve VII numaralı kartlar siyah beyazdır (İkiz, 2017). II ve III numaralı kartlar siyah ve kırmızıdır. Son kartlar ise VIII, IX ve X pastel renklerdedir. Her kart simetri içermektedir, bazı kartlarda bu simetri daha belirgindir bazılarında ise ayna veya tekrar gibi gözükmemektedir. Baskın renklerin olduğu kartlarda, II ve III numaralı kartlarda, kırmızı rengin etkisiyle, şiddet ve cinsel içerikli yanıtların verilmesi kolaylaşmaktadır (İkiz, 2017). Pastel renkli kartlar ise regresyona izin vermektedirler. Test uygulandıktan sonra, kişinin verdiği her yanıt kodlanmaktadır. Yanıtların analizi, hem bu istatistiksel verilere dayanan kodlamaya hem de çeşitli kuramcılar tarafından geliştirilen içerik analizine dayanmaktadır (Sugarman & Kanner, 2000). Belirli ruhsal yapılanmaların tespiti birbirini tamamlayan bu iki analize dayanmaktadır.

Psikanalitik kuramla birlikte Rorschach Testi'ndeki tanı kriterleri DSM-V kriterleriyle birebir uyuşmamaktadır (İkiz, 2017). Nevrotik, sınır ve psikotik yapıların altında obsesif, histerik, fobik, borderline, narsisistik, psikosomatik, şizofrenik veya paranoid şizofrenik tanılar bulunmaktadır (İkiz, 2017). Bu testlerin uygulanmasının ve yorumlanmasının amacının teşhisten ziyade, kişiyi belli semptomlara sürükleyen nedenleri açıklığa kavuşturmak olduğunu unutmamak gerekir (Tuber, 2012).

Patolojik ruhsal süreçlerin yanı sıra, Rorschach Testi çatışma ve endişe türü, anne ve baba imagoları, beden imgesi, kimlik, bilhassa cinsel kimlik, düşünce süreçleri, dürtüler, duygulanım, nesne ilişkileri ve savunma düzenekleri hakkında bilgi vermektedir (İkiz, 2017). Uygulamada Rorschach Testi'nin Tematik Algı Testi (TAT) ile birlikte ele alınması önerilmektedir (Société du Rorschach et des Méthodes Projectives de Langue Française, t.y.).

Psikoza İlişkin Rorschach Test Bulguları

Uluslararası Psikanaliz Sözlüğüne (International Dictionary of Psychoanalysis) bakıldığında, psikoza belirleyen ana unsurlardan bir tanesi 'yok olma endişesidir' (annihilation anxiety) olarak nitelendirilmektedir (Mijolla, 2005). 'Yok olma endişesi' dağılma, parçalanma, çürüme ve ruhsal kontrolü kaybetme korkusunu açıklamaktadır (Mijolla, 2005). Klein'in psikotik endişe olarak adlandırdığı bu durum, nevrotiklerin kastrasyon endişesinden ve sınır yapıların nesne kaybı endişesinden farklıdır (Mijolla, 2005; İkiz, 2017). Rorschach Testi'nin protokollerinde yaygın bir biçimde bu endişenin varlığı, psikoza işaret etmektedir. İkiz (2017) 'yok olma endişesini' yaşayan bireyin, ruhsal dünyasının çökmesinden korktuğunu ve hastada yeterli uyarı kalkanı bulunmadığından, içten ve dıştan gelen uyaranlara karşı yetersizlik ortaya çıktığını dile getirir.

Freud (1916/ 1963) şizofrenide bilinçdışının, nevrotiklerle kıyaslandığında, daha belirgin bir şekilde ifade edildiğine değinir. Ego'nun hakimiyetinden ziyade, bilinçdışı malzemenin ve birincil süreçlerin kişiyi yönlendirmesi söz konusudur (Freud, 1916/ 1963).

Catherine Azoulay (2008) Palem'in şizofrenlerle yaptığı araştırmalar sonucunda bu tarz protokollerin 13 ortak özelliğinin bulunduğuna değinir. C. Chabert 13 maddeyi 5 sınıf altında birleştirir (akt., Azoulay, 2008). Bahsi geçen sınıflar takriben tüm şizofreni protokollerinde, bulunur ve şizofreninin genel kuramsal özelliklerini de içerir.

İlk olarak, Chabert şizofrenide gerçeklik algısının bozulmuş olmasından bahseder (akt., Azoulay, 2008). Rorschach Testi'nde doğru biçim yanıtlarının oranının (F+%) düşük olması ve V. Kartın (gerçeklik ve kimlik kartı) reddedilmesi gerçeklikle bağın kopmuş olduğuyula veya kopmaya başladığıyla ilişkilendirilir (Azoulay, 2008). Bununla birlikte, perseverasyonlar (tekrarlamalar) bozulmalara işaret eder (Azoulay, 2008). Bunlar, bir önceki kartın tepkisinin devamı niteliğinde alan tepkilerdir (İkiz, 2016). Gerçeklik farklı uyaranlardan oluşmaktadır. Farklı uyaranlara farklı tepkiler vermekteyiz. Bu test de kişiye her kartla yeni uyaranlar sunmaktadır. Ancak psikotikler her kartı aynıymış gibi algılarlar ve aynı konu üzerinde durup tekrarlamalarda bulunurlar (İkiz, 2016). Perseverasyonlar gibi, kontaminasyon (Fransızca contaminé: bulaşmış, bozulmuş) yanıtları da dış dünyayı kavramakta zorlukların yaşandığını gösterirler (İkiz, 2016). Bu tarz yanıtlar iç içe geçmiş, fakat normalde birbirinden bağımsız olan, tasarımları içermektedirler (İkiz, 2016). Örneğin, "kelebeğin karnında bir zürafa yavrusu var" ya da "Timsah bedeninde insan kolu var" kontamine cevaplardır. Bu tip kontaminasyon içeren cevaplar, gerçekliği uygun bir şekilde algılamada önemli olan iç ve dış sınırların kaybolduğuna işaret eder.

İkinci olarak, Chabert şizofrenide bilişsel ve düşünce süreçlerinde eksikliklerden bahseder ve bu düşünceler arasında kopuk bağların olduğunu vurgular (akt., Azoulay, 2008). Bilişsel kapasitenin yetersizliği ve düşüncelerin uygunsuz birleştirildiğini konfabülasyonlarda

(masallamalar) görmekteyiz (Azoulay, 2008). Kişi, doğru bir biçimden yola çıkarak keyfi genellemelerde bulunur. Örneğin, “Bu bir köpek çünkü bacakları var”. Biçimi doğru bir şekilde algılar ve köpek genellemesinde bulunur. Oysa ki, köpeği diğer hayvanlardan ayırt eden özellik bacak değildir. Soyutlamalar da bu protokollerde eksikliklerin göstergesidirler (Azoulay, 2008). “Burada bir şeylerin bozulduğunu görüyorum” ya da “Güçsüzlük var bu kartta” gibi soyut yanıtların kodlanması mümkün değildir ve bu tarz cevaplar psikozda testin yarattığı endişeye karşı bir savunma olarak değerlendirilmektedir (İkiz, 2017). Malzeme tehdit edici olmaya başladığında, bilişsel işlevlerin yetersizliğinden dolayı, kişi uyarının içeriği ile mesafe koyarak kendini korumaya almaktadır. Verilen tepkideki kopukluklar ve düşünceler arasında bağlantısızlık, protokollerde K (hareket) cevaplarının olmamasıyla desteklenir (Azoulay, 2008). Hareketin olmaması durağanlıkla beraber düşünceler arasında bağ kurulamadığını gösterir. Düşünce bağlarını kurabilmek için hareket gereklidir.

Yukarıda ele alınan sınıftan ayrı olarak, şizofrenide kimlik, beden imgesi ve özdeşimle ilgili sorunları, Chabert üçüncü bir sınıf altında birleştirir (akt., Azoulay, 2008). Özdeşim kurulması ve kendilik tasarımının oluşması için, bir diğerinin olması gerekir. K cevaplarının olmaması, ötekinin varlığını reddetmek anlamını taşır. Çünkü hareket için genellikle başka bir özne gerekir (İkiz, 2017, s. 187). Şizofrenide kimlik ve beden imgesi sorunları protokollerde sıklıkla anatomi cevaplarının verilmesiyle desteklenmektedir (Azoulay, 2008). Anatomi cevapları beden içine dair cevaplardır ve psikotik bireyler bu cevapları ölüm ve hastalık temalarıyla birleştirerek psikotik endişeyi yansıtmaktadırlar (İkiz, 2017). Örnek olarak “Dışarıya çıkmış parçalanmış bağırsaklar” veya “kanayan akciğerler” gibi cevaplar verilebilir. V. Kartın reddi sadece gerçeklik algısının bozulduğunu değil, aynı zamanda kimlikle ilgili problemleri de göstermektedir (Azoulay, 2008). Bu kart hem gerçeklik hem de kendilik kartıdır. Sağlıklı kişilerin kolaylıkla bu karta cevaplar verebilmelerine karşın, bu kart psikotikleri çok zorlamaktadır.

Chabert, dördüncü sınıf olarak şizofrenide uyarı kalkanlarında ve kapsayıcılıkta yetersizlikle beraber duygulanımın ayrışmamasından bahseder (akt., Azoulay, 2008). Lerner ve Lerner (1982) şizofrenide inkâr, yansıtma, yansıtımlı özdeşim ve yarılma gibi ilkel savunma düzenekleri kullanımına dair çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu düzenekler, uyarı kalkanlarındaki yetersizliği beraberinde getirir. C yanıtları renklere karşı hassasiyetle birlikte duygulanımın yansımalarıdır ve sıklıkla biçim yanıtlarıyla birleştirilirler (İkiz, 2017). Böylece duygulanım tasarıma bağlanmış olur. Şizofreni protokollerinde ise, saf C yanıtları yoğun duygulanımın taşkınlığını ve onların kontrol edilemediğini gösterir (Azoulay, 2008). II ve III numaraları kartlarda cinsel ve şiddet içerikli cevaplar verilmektedir, fakat şizofreni protokollerinde sembolizasyondan uzak saldırganca cevaplar verilir. “Her yere kan sıçramış” gibi cevaplar saf C olarak kodlanır ve duygulanımın bağlanamadığını gösterirler. Bununla

beraber, Rorschach Testi'nde psikotiklerin renkleri isimlendirmeleri, canlı içeriklerle dolu bir duygusal dünyadan uzak, kopuk ve yoğun duygulanımı göstermektedir (Azoulay, 2008). K (hareket) cevaplarının oranının C (renk) cevaplarının oranıyla karşılaştırıldığı TRI (Type de Résonance Intime) formülünde de, şizofreni protokollerinde C'lerin oranı çoğunlukla daha yüksektir (Azoulay, 2008).

Son nokta olarak, Chabert psikozun erken dönem problematiğine değinmektedir (akt., Azoulay, 2008). Bu dönemdeki anneyle olan ilişkinin travmatik etkisi, VII ve IX numaralı kartlara sıklıkla verilen şok tepkisiyle teste yansıtılır (Azoulay, 2008). Genellikle, VII. Kart annesel tasarımları harekete geçirir, IX. Kart ise arkaik anneyle olan ilişkiyi bize gösterir (İkiz, 2017). Psikozda bu kartların şokla karşılanması, anneyle ilişkinin sorunlu olduğunu vurgular. IX. Kartta aynı zamanda sıklıkla kişisel referansların verilmesi, "Bu kartı hiç beğenmedim" gibi, kişinin malzemeye yüzeysel ilgilenmek istediğini ve ilkel döneme dayalı yoğun duygulanımla yüzleşmek istemediğini gösterir (Azoulay, 2008).

Chabert'in ayrıştırdığı beş sınıf takriben tüm şizofreni protokollerinde bulunmaktadır. Bu genel özelliklerin dışında şizofreni protokollerini, ketlenmiş protokoller ve zengin protokoller olarak, ikiye ayırabiliriz.

Ketlenmiş ve Zengin Şizofreni Protokolleri

Aynı makalede, Azoulay (2008) iki çeşit protokolün farklılıklarını inceler. Ketlenmiş protokollerle başlayarak, bu bireylerin üretimle birlikte sözelleştirme kapasitelerinin zayıf olduğunu söyler. Yanıt sayısının az olmasının yanı sıra, perseverasyonlar diğer protokollere göre daha sık görülmektedirler (Azoulay, 2008). Öyle ki, bunlar yaratıcılığın da azaldığını işaret ederler. Biçimsel yanıtlara verilen önem, ketlenmiş şizofreni protokollerinde merkezi bir role sahiptir (Azoulay, 2008). Determinantlar arasında, ya biçim ya da hareket cevabı verilebilir. Hareket cevaplarının az verildiği bilgisine yukarıda değinildi. Psikotikler diğer seçenek olarak, biçim yanıtlarına ağırlık vermektedirler. Özellikle stereotipik, yaratıcılıktan ve öznellikten uzak biçim yanıtları sunulmaktadır (Azoulay, 2008). Bazen de, depresif ve içeriksiz biçimler verilmektedir. Bu biçim yanıtlarıyla, Azoulay (2008)'in sözleriyle "kapsayıcı olmayan kapsananlar" gibi, psikotik birey anlamsız olan dış dünyaya tutunmaya çalışmaktadır. Hareket cevaplarının kısıtlı oranda bulunması, sadece bir ötekinin inkârı anlamına gelmez. Aynı zamanda ruhsal dünyanın donukluğunun yansımasıdır. Dürtünün durmasıyla, psikotik bir çölleşmenin gerçekleşme riskini taşımaktadır. Azoulay (2007) ruhsal çölleşmeyi zamansallık çerçevesinden incelemektedir. Doğal gelişimde, ergenin zamansallığa yerleşmesi sonucunda içsel süreçler harekete geçer (Azoulay, 2007). Kişi zamanın akışının farkına varır ve kendini bu akışın içerisinde konumlandırmaya başlar (Azoulay, 2007). Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında bağlantılar kurmaya başlar. Şizofrenin başlangıç sürecini

deneyimlemiş olan ergenlerde, depresif duyguların dinamik içsel dünyanın yerine geçtiği ifade edilmektedir (Azoulay, 2007). Bu ergenler zamanı durmuş gibi algılarlar, zamansallığa yerleşemezler çünkü zamanın aktığının farkına varamazlar. Protokollerde, az sayıda verilen hareket cevaplarına bakıldığında, hareketin dondurulmaya çalışıldığını görürüz. Örneğin, “uçmakta olan bir kuş” veya “tehlike halindeki boğalar” gibi yanıtlar hareketlerin dondurulduğunu göstermektedirler (Azoulay, 2007). Hareket açısından yoksun olan bu protokollerde duygulanımın az olması da dikkat çekmektedir. Renk yanıtları, dış dünya tarafından sunulan malzemenin içsel dünyaya alınmasını ve duyguların harekete geçirilmesini gösterirler (Azoulay, 2008). Bu tarz yanıtların olmaması veya saf renk yanıtları, uyarımların kişi tarafından kontrol edilemediğini göstermektedir. Burada dürtünü hakimiyetini sorgulamak gerekebilir (Azoulay, 2008). Söz konusu dürtüler, libidinal değil saldırgan niteliktedirler. Belki de içsel dünyanın canlılığına ve libidinal olana saldıran bu dürtülerdir. Duygulanımın olmaması veya tasarıma bağlanamaması cansızlığa ve böylelikle ruhsal çölleşmeye sebebiyet verir (Azoulay, 2008).

Şizofreninin cansızlaştırma süreçlerine karşın, psikotik olarak nitelendirilebilecek zengin protokollerle de karşılaşılabilir. Bu protokollerin en şaşırtıcı özelliği, kişinin gerçeklik ilkesine bağlı kaldığıdır (Azoulay, 2008). Hatta dış dünya özenle zengin bir şekilde sunulmaktadır (Herrera & Pastorini, 2017). Yanıt sayısı ile birlikte üretimin kısıtlı olmadığını görürüz (Azoulay, 2008). Herrera ve Pastorini (2017) çalışmalarında bu bireylerde dezorganizasyon ve sanrıların olmadığını vurgulamakla beraber, paranoyaya has zengin işleyişi ele almaktadırlar. Paranoya belirtileri sergileyen kişiler günlük hayatlarını sorunsuz sürdürebilirler (Herrera & Pastorini, 2017). Ancak, yazarlara göre, paranoyanın altında kırılma ve ciddi psikotik bir yapı bulunmaktadır. Paranoyaklar açıklarını ve bu yapıyı gizlemekte başarılıdırlar. Bu bireyler, yoğun güvensizliklerini yansıtabilecek bir diğerine, bir “günah keçisine”, ihtiyaç duymaktadırlar (Herrera & Pastorini, 2017). Dil yapısının bozulmamış olması da zengin paranoyak işleyişin özelliğidir (Azoulay, 2008). Dolayısıyla, Hermann Rorschach, Bohm, Rapoport ve Vazquez gibi araştırmacılar paranoid unsurların şizofreniye eşlik ettiklerinden bahsederler (akt., Herrera ve Pastorini, 2017). Zengin psikoz protokolleri, sınır yapıyla, hatta nevrotik yapıyla karıştırılabilir. Örnek olarak, paranoid şizofreni protokolleri ve narsisistik protokolleri karşılaştırıldığında, benzerlikler göze çarpmaktadır. İki işleyiş de gelişmiş sözcükleme kapasitenin yardımıyla görkemli, sembolizasyonla dolu cevaplar vermektedir. Fakat yakından bakıldığında, yoğun ve hızlanmış sözcüklemelerin arasında dağılmış referanslar testörle olan ilişkide paranoyaya has güvensizlik, paranoid psikotik yapının göstergesidir (Azoulay, 2008).

Tartışma

Projektif yöntemlerle birlikte psikanalitik kuram bize değerli niteliksel veriler sunmaktadırlar. Psikotik ruhsal yapılanmaların ana belirleyici özelliği 'yok olma endişesidir'. Bu psikotik endişenin dışında, Chabert'in değindiği gibi şizofreni protokollerinin ortak özellikleri vardır ve bu özellikler psikanalitik kuramla açıklanabilmektedir (akt., Azoulay, 2008). Ketlenmiş protokoller bize psikotik çölleşmeyle birlikte, ölüm dürtüsünü hatırlatmaktadırlar. Burada her ne kadar psikozun özelliklerine değinilip genellemeler yapıldıysa da, psikozun ve diğer ruhsal örgütlenmelerin heterojen yapılarını göz önünde bulundurmak gerekir. İnsanların yekpare bir gruba indirgenmeyecekleri gibi, psikopatoloji ve kişilik değerlendirmelerinde de basite indirgeyen sınıflamalardan uzaklaşılması gerekmektedir.

Psikoz konusuna geri dönüldüğünde, terapist olarak öncelikle kişinin ruhsal dünyasının hareketlenmesine yardımcı olmak gerekebilir. Dağılmalar, hezeyanlar ve yoğun duygular yaşanmaya başladığında ise Federn'e göre, terapötik ortamda psikotiklerde önceki ben durumlarına geri dönüşlere izin vererek, zihinsel enerjinin korunmasına destek olmak gerekir (akt., Anzieu, 2016). Önceki ben durumları daha az zihinsel enerji yatırımı gerektirdiği için, benin sınırlarına yatırım yapılarak, bedenin ve ruhsallığın sınırları oluşacaktır. Yazara göre, "tedavi etmek [...], psikotiğin bastırmalarını kaldırmak değil, tersine bastırmalar yaratmaktır" (akt., Anzieu, 2016).

Kaynakça

- Anzieu, D. (2016). *The Skin-Ego* (N. Segal, Çev.) London: Karnac Books Ltd (1995). Anzieu, D., & Chabert, C. (2011). *Projektif Yöntemler* (B. Kolbay, Çev.). İstanbul: Bağlam Yayıncılık (2004).
- Azoulay, C. (2007). Ruhsal zamansallık, psikoz ve ergenlik: Projektif testlerin yararları (B. Alsank Sönemez, Çev.). *Yansıtma*, 7-8, 31-51.
- Azoulay, C. (2008). Rorschach ve psikoz (B. Alsancak Sönmez, Çev.). *Yansıtma*, 9-10, 49-56.
- Emmanuelli, M. & De Tychey, C. (2017). *Manuel du test de Rorschach*. Paris: De Boeck Supérieur.
- Freud, S. (1953). On Dreams. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. V, ss. 629-68). London, England: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis (Original work published 1901).
- Freud, S. (1963). Dreams. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. XV, ss. 83-242). England: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis (Original work published 1916).
- Herrera, M. T., & Pastorini, M. L. (2017). "Paranoyanın Maskesi". Rorschach Testi'nden elde edilen Sonuçlar (H. Beşikçi, Çev.). *Yansıtma*, 27, 109-123.
- İkiz, T. (2016). *Rorschach Test Eğitimi: Psikoz ve psikotik protokoller, 9. oturum* [Basılı metin]. Rorschach ve Projektif Testler Derneği, Beşiktaş, İstanbul.
- İkiz, T. (2017). *Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Lerner, H. D., & Lerner, P. M. (1982). A comparative study of defensive structure in neurotic, borderline, and schizophrenic patients, *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 5, 77-115.
- Lerner, P. M. (2007). On preserving a legacy: Psychoanalysis and psychological testing *Psychoanalytic Psychology*, 24, 208-230.
- Mijolla, A. D. (2005). *International dictionary of psychoanalysis*. Detroit: Thomson Gale.
- Morris, C. G. & Maisto, A. A. (2007). *Understanding Psychology*. United States: Prentice Hall.
- Pomerantz, A. M. (2013). *Clinical Psychology*. United States: SAGE Publications.
- Société du Rorschach et des Méthodes Projectives de Langue Française (t.y.). *Retour sur l'histoire de la société du Rorschach*. Erişim: <https://www.societerorschach.org/historique/>
- Sugarman, A., & Kanner, K. (2000). The contribution of psychoanalytic theory to psychological testing, *Psychoanalytic Psychology*, 17, 3-23.
- Tuber, S. (2012). *Understanding personality through projective testing*. Lanham, MD: Jason Aronson.

An Elaboration of Psychosis with the Rorschach Test as a Projective Approach

Summary

Introduction

As a projective method of personality investigation, an introduction to the Rorschach Test and its findings related to psychosis has been provided. The Rorschach Test was integrated into the psychoanalytic theory by many important French researchers using Rapaport and Schafer's preliminary publications as base. Along with the Thematic Apperception Test (TAT), it contains elements triggering perceptive and cognitive processes. The 10 cards created by H. Rorschach varies in shape, color and coherence. During test administration, based on Freud's free association method, the responses are directed in a limited way and every detail is noted. Afterwards, every response is scored according to the certain categories in order to compare the results with the statistical data. Besides the structural statistical analysis, content analysis is carried out in parallel with the psychoanalytic literature. While administering projective tests, the main aim is to understand how the real and phantasy, internal and external, perception and cognition of a person are organized. Beyond pathological personality structures, statistical and content analyses provide us rich information related to the individual's internal life and dealing with reality. Compared to the neurotic and borderline personality structures, the protocol of a psychotic has different attributes. One of the core aspects of psychosis, according to the psychoanalytic literature, is the 'annihilation anxiety' which can be also found among the Rorschach responses. This psychotic anxiety confronts the psychotic individual with an immense fear of fragmentation and disintegration. Besides this 'annihilation anxiety', five common psychotic features explained by psychoanalytic theory are illustrated in the application area of the Rorschach Test. At the center of these five common features, Palem's studies on schizophrenia and Chabert's reclassification of his findings take place. Schizophrenia can be characterized by impairment in reality testing, cognitive processes, identity and body image, and an inadequacy in protective shield against stimulation. According to Anzieu and many other psychoanalytic thinkers, this personality organization rests upon pregenital traumas and incompetence of the maternal figure. The incompetent maternal representation is clearly projected onto the Rorschach Test. Paranoid schizophrenia, compared with schizophrenia, is generally more stable personality structure scoring high on reality testing, cognitive processes and the other aspects. However, the fragile psychotic bases are unveiled from time to time under the influence of hallucinations. When paranoid characters accompany schizophrenia, distrust, persecution

and conspiracy phantasies might occur. Although paranoid schizophrenic structures are more adaptable to reality, one should not forget the fact that a manifold of personality structures exist. Projective tests might be useful for categorizing personalities, but understanding the dynamic internal processes and determining the seriousness of the pathology to help the individual adapt to the reality should be more important for clinicians. Protocols characterized by inhibition and psychic drought carry the danger of the death drive. These should be used in order to intervene and revive the person during the therapeutic process. All in all, the Rorschach Test offers a detailed analysis of the underlying factors of a specific symptom or personality organization which can be used at the beginning of the therapeutic process to adopt a certain approach.

Niceliksel Çalışma

Tiyatro İzleyicisinin Akış Deneyimi: Duygudurumların Çeşitliliği, Yoğunluğu ve Değerliği Hipotezlerinin Sınanması

Kürşad DEMİRUTKU^{1*}, Derya AĞAOĞLU²

¹ TED Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

² Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

Akış, duygudurumlar, tiyatro izleyicisi, sanat psikolojisi, psikoterapi

Keywords:

Flow, affective states, theatre audience, psychology of art, psychotherapy

Öz

Bu çalışmanın amacı tiyatro izleyicisinin akış ve ilişkili duygudurum deneyimlerini incelemektir. İlgili alanyazından hareketle oyun sırasındaki akış deneyiminin daha çeşitli, daha yoğun ve daha olumlu duygu deneyimiyle ilişkili olacağı hipotezleri önerilmiştir. Ankara'daki özel bir tiyatrodaki *Gideon'un Düğümü* adlı tiyatro oyununu izlemeye gelen 146 gönüllü katılımcıya oyunun hemen bitiminde bu araştırmaya özel tasarlanan ölçekler uygulanmıştır. Bulgular, izleyicilerin tiyatro oyunu sırasında yüksek düzeyde akış deneyimlediğini göstermiş ve araştırmanın hipotezlerini çoğunlukla desteklemiştir. Beklenmedik bazı bulgular da hesaba katılarak tiyatro izleyicisinin öznel deneyimini akış kavramı ile açıklayan bir model önerilmiştir. Sonuçlar, araştırmanın yöntemsel sınırlılıkları ve alternatif açıklamalar çerçevesinde, sanat eserlerinin psikoterapi bağlamında kullanılmasına yönelik doğrularıyla birlikte tartışılmıştır.

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the flow and related affective experience of the theatre audience. It was hypothesized that the flow experience during play would be associated with highly varied, more intense and more positive affective experience on the basis of the relevant literature. Immediately after the play was over, the scales which were specifically designed for this study were administered to 146 voluntary participants who came to watch the play entitled *Gideon's Knot* staged in a private theatre in Ankara. The findings indicated that the audience experienced high level of flow during the play and mostly supported the hypotheses of the study. A model which explained the subjective experience of the theatre audience by the concept of flow was also proposed by taking some unexpected findings into account. The results were discussed within the framework of methodological limitations of the study and alternative explanations together with the implications regarding utilization of artistic products in psychotherapy context.

*Sorumlu Yazar, Kürşad Demirutku, TED Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ziya Gökalp Caddesi, No: 47, Kolej, Çankaya, 06420, Ankara.

E-posta: kursad.demirutku@tedu.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.424536

Gönderim Tarihi (Received): 17.05.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 11.09.2018

2148-4376/ All rights reserved.



Sanatta üretim süreci nasıl şekillenir? Bir sanat eseri niçin bizi derinden etkiler? Sanatçının ne gibi kişisel özellikleri vardır? Nereden ve nasıl ilham alır? Sanat psikolojisi, uzun bir süredir bu soruları cevaplamaya çalışmaktadır. Sanatsal üretimle ve sanatsal yaşantılarla ilgili kuramsallaştırma çabalarına bakıldığında, geliştirilen açıklamaların zamansallık ve duygulanım olarak adlandırılabilir iki ortak tema içinde toplandığı söylenebilir. Bu anlamda, sanatçıların nasıl esinlendiğini ve izleyicileri nasıl etkileyebildiğini anlamak üzere sanat ve psikolojinin arasındaki bağ, ilk olarak Freud (2016) tarafından kurulmuştur. Freud, öncelikle, Leonardo Da Vinci'nin sanatçı kişiliğini id, ego ve süperego kavramları üzerinden incelemiş ve Da Vinci'nin bastırılmış yoğun duygularının onu yaratmaya ittiği sonucuna varmıştır. Bunu “sanatsal dışavurum” olarak adlandırır (s. 60). Sanat üzerine incelemelerine; Dostoyevski, Goethe, Jensen ve Shakespeare'in eserlerini konu alarak devam etmiştir. Bu incelemelerde, yazarların kendi bilinçdışlarını fark edip buradaki öğeleri eserlerinin konuları olarak seçtiğini öne sürer. Öyleki, yazar “dikkatini kendi ruhundaki bilinçsive yöneltiyor, bu bilinçsiz'in gelişim odaklarına kulak veriyor, bilinçli bir eleştiriyile onları baskılamayarak sanatsal dışavurumlarına izin veriyor”dur (s. 331). Freud, ayrıca, oyun ve düş temaları üzerinde durmuştur. Oyunun, gerçek dünyadan ayrı olsa da kendine ait bir gerçekliğinin olduğunu düşünür. Sanatçı, düşlerinden bir evren yaratır ve bu evreni ciddiyetle çeşitli duygularla donatır. Bu düş, üç zaman dilimini kapsar: Kaynağını geçmişten alır, şimdiki zamanda kurulur ve gelecekte yaşanabilecek bir halle ilişki kurar (Freud, 2016).

Freud (2016), “psikanaliz yoluyla sanat eserinin özüne ulaşma” (s. 97) ve sanatçı kimliğe açıklık getirme olarak tanımladığı sanat sorununu açıklamada psikanalizin yetersiz kaldığını düşünmektedir. Ona göre psikanaliz sanatçının kişiliği, nasıl ve hangi amaçla yarattığı, sanat eserinin konusunu nereden aldığı ve bu konunun sanat eserine maruz kalan bireyleri neden etkilediği gibi sorulara yanıt verememektedir. Bu çerçevede, Jung (2017) ise psikanalizin sanatı açıklarken önyargılı sonuçlar doğurduğunu ve sadece sanatçıların içgüdülerini açıklayabileceğini düşünür. Sanatçıların içgüdülerinin sanatı psikolojik açıdan açıklayamayacağını, sözelimi, Faust'un doğasını anlayabilmek için Goethe'nin annesiyle olan ilişkisinin herhangi bir ipucu vermeyeceğini öne sürer. Öyle ki, sanatı anlayabilmek için sanat eserinin anlamını, onun yaratım sürecini ve izleyicisinin üzerinde yarattığı etkileri ele almak gerekir. Bu anlamda sanat kolektif bir olgudur: Sanatçı ile muhatabı arasındaki etkileşimle yapılır ve bu şekilde sanat ürünü olan çeşitli semboller kolektif bilinçaltına aktarılır. Böylelikle eser zamanının ötesine geçer (Jung, 2017).

Jung'a (2017) göre, onun dönemindeki psikoloji bilimindeki gelişmeler sınırlı olduğundan, sanatçının yaratıcı kişiliğini açıklamak için psikoloji yetersizdir. Ne var ki,

Vygotsky (1971) yaratıcılık, hayal gücü ve duygu üzerine araştırmalarını sanat psikolojisine uygun bir yöntem bularak sürdürmeyi hedeflemiştir. Sanat eserlerindeki imgelerdense, sanat eserinin kendisinin incelenmesi gerektiğini düşünür. Sanatın saf bir düşünsel süreç değil duyguları keşfetmeyi sağlayan deneyimler bütünü olduğunu savunur. Ona göre sanat, sosyal bir duygulanım aracı ve duyguları açığa çıkarmak için bir tekniktir. Sanatçı tarafından yaratılan zihinsel temsil, bireyin bu görüntüyü hayal gücüyle birleştirmesi ve bu görüntüye anlam vermesiyle tamamlanır. Bu süreç bireylerin katıksız duygularını açığa çıkarır. Böylelikle, kişiler duygularının farkına varabilir, bu duyguların farklı hallere bürünmesine izin verir ve çözüme ulaştırıp üstesinden gelebilir. Vygotsky özel olarak tiyatroyu ve oyunculuğu da incelemiştir. Oyunu, hareket halindeki bir hayal gücü biçimi olarak görür. Oyunun kurgusu içinde izleyicinin beklentilerini değişimleyerek, onlara çeşitli duygular yaşatabildiğini öne sürer. Ayrıca, oyundaki zaman, gerçek zamanın sıkıştırılmış bir halidir ve bu zaman diliminde olaylar, izleyiciye uzun yılların geçtiğini anlatabilmek için asla durmaz.

Sanatçıların yaratıcı kimliğini incelemiş olan psikologlardan bir başkası olan Maslow (1974) ise yaratıcılığın kendini gerçekleştirmiş olan kişilerin özelliklerinden biri olduğu, yaratıcı insanların da hâd safhada keyifli olduğu sonucuna varmıştır. Ne var ki, başka meslek gruplarını ve sosyal rolleri de inceledikten sonra yaratıcılığın herkesin sahip olduğu bir özellik olduğunu fark eder. Çalışmalarının sonunda, yaratıcı insanların özelliklerini mizahi, deneyimlere açık, doğal, kendiliğinden, anın akışında, çocuklar gibi çabasız olmak olarak tanımlar. Bunlara ek olarak, yaratıcı kişiler, hayatlarının en muazzam deneyimleri olarak adlandırdığı doruk deneyimleri yaşarlar. Doruk deneyimi, kişinin zamanla bir olduğu, eylemlerini kontrol etmek için çaba harcamadığı, daha açık ve güvenli hissettiği ve olumsuz duygularının kaybolduğu anlardır.

Yukarıda sunulan kısa derlemede incelenen kuramlar sanatsal üretim ve yaşantı deneyimlerinde zaman ve duygulanım ile ilişkili süreçlere vurgu yapmaktadır. Sanat eserine maruz kalan birey perspektifinden bakıldığında, zaman algısındaki değişimler, farklı zamanlarda yaşıyormuş olma hissi ve zamanın farkındalığını yitirme gibi deneyimler, sanatın birey üzerindeki zamansal etkileri olarak düşünülebilir. Buna paralel olarak, sanat eseri olumlu veya olumsuz çeşitli duyguları yaşatma etkisi olan bir uyarılma türü olarak değerlendirilebilir. Csikszentmihalyi'nin (1997) yaratıcı insanları ve iyi bir hayatın nelerden olduğunu anlayabilme isteğiyle geliştirdiği *akış* (İng., *flow*) kavramı, sanat psikolojisinin söz konusu bu iki temasını bünyesinde barındıran hipotetik bir yapı olarak, sanatın birey üzerindeki etkisini incelemek açısından elverişli bir bireysel farklılık değerşkeni olabilir.

Akış, kişinin içinde bulunduğu eylemi çabasızca sürdürmekte olduğu algısıdır ve kişilerin duygu, düşünce ve isteklerinin ahenk içinde bir olduğu olağanüstü deneyimlere de *akış deneyimleri* denilmektedir (Csikszentmihalyi, 1997). Akış deneyimlerini betimleyen bir

dizi özellik vardır (Csikszentmihalyi, 2014; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Bunların ilki *konsantrasyondur*. Akış halindeyken, kişinin dikkati tamamen içinde bulunduğu anda yaptığı işe yoğunlaşır ve kişi bütün kapasitesini kullanabilir. *Dahp gitme* akış deneyiminin ikinci özelliğidir. Buna göre, kişi eylemlerinin farkındadır ve yaptığı iş üzerinde kontrol hissi yaşar. Üçüncü bir özellik ise *benlik farkındalığının kaybıdır*. Akış halinde kişinin dikkati yaptığı işe yöneldiğinden bir nesne olarak kendisinin farkında olma deneyimi ortadan kalkar (Duval & Wicklund, 1972). Dolayısıyla kişinin yaptığı iş ile farkındalığı birleşir. Akış deneyimi sırasında *zaman algısında değişim* olur ve genellikle zaman olduğundan daha hızlı akıyormuş hissi oluşur. Son olarak, kişinin yaptığı işi, yapılan işin kendi içinde ödüllendirici olması nedeniyle yapması, yani *özamaçsal güdülenme* (İng., *autotelic motivation*) akış halinin önemli bir özelliğidir.

Akış deneyiminin oluşabilmesine elverişli etkinliklere *akış etkinlikleri* adı verilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu tür etkinlikler, dikkati üzerine yoğunlaştırarak bilinci kaplayan deneyimlere bir yapı ve düzen getirirler. Ayrıca, beceri edinmeye elverişli, açık ve net hedefleri ve kuralları olan, geribildirim sağlayan, yapılan iş üzerinde kontrol duygusu uyandırabilecek görevler içermekle akış deneyimi oluşmasını sağlar ve sonuçta yapan kişide bir hoş gitme hissi uyandırır. Dolayısıyla, akış deneyimi, kişinin amaçları net olduğunda gerçekleşir ve kişinin eylemi ne kadar iyi devam ettirdiğini anlayabilmesi için geribildirimlerin var olması gerekir. Böylelikle, zorlayıcı olup kişinin yüksek beceri düzeyi ile sürdürülen etkinlikler, uyandırdıkları olumlu duygular sayesinde ve geçmişteki benzer deneyimlerden daha güçlü bir deneyim olmaları kaydıyla, gelecekte de aynı işi tekrar etmeye yönelik bir hedefin oluşmasını sağlar (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1999).

Akış deneyiminde, yapılmakta olan eylemin zorlayıcılığı kişinin yapabilecekleriyle denge halinde olmalıdır; buna göre, algılanan zorlayıcılık ile algılanan beceri düzeyi birlikte yüksek olan durumlarda akış deneyimi yaşanır (Csikszentmihalyi, 2014). Zorlayıcılık yüksek, beceriler düşük olduğunda kaygı, zorlayıcılık düşük beceriler yüksek olduğunda can sıkıntısı ve söz konusu etkinlik içinde her iki boyut da düşük algılanıyorsa ilgisizlik yaşantıları oluşur. Dolayısıyla, oyun oynamak, sanatsal ve hobi içerikli etkinlikler, ritüeller, sportif etkinlikler akış etkinliklerinin tipik örnekleridir. Ayrıca, öğrencilerin okul bağlamındaki akademik görevlerdeki (Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996) ve çalışanların iş ortamındaki işle ilgili görevlerdeki (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989) deneyimleri de akış deneyiminin tipik örnekleridir. Akış deneyimi ile birlikte insanlar konsantrasyon, kontrol hissi, ilgi, mutluluk ve başka olumlu duyguları daha yüksek düzeyde yaşamaya başlar (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

Akış ve ilişkili deneyimler sanatsal bağlamlarda da incelenmiştir. Csikszentmihalyi (1990) ressam ile resmi izleyen kişinin her ikisinin de akış deneyimleyeceğini ifade etmiştir.

Müzikal üretim sürecinde akış deneyiminin yaşanabilmesine olanak tanıyan özellikler olduğunu ifade eden Custodero (2002), müziğin işitsel uyarınları organize etmenin doğal bir yöntemi olduğunu, müzikal performansın işitsel, görsel ve kinestetik duyumların koordinasyonu ile ortaya çıktığını ve bunun açık ve net hedefler tanımlayarak müzik aleti çalan bireye her performans anında geribildirim sağladığını ileri sürmüştür. Böylelikle, derin konsantrasyona paralel şekilde müzik aleti çalma sürecinde eylem ile farkındalığın birleştiğini, sonuçta da benlik farkındalığının yitirildiğini ileri sürmektedir. Ayrıca, sadece müzikal performans ile iştiğal eden bireyde değil; eseri takip etme, bir sonraki anda melodiyi öngörme ve derin şekilde konsantrasyon gibi yaşantılar nedeniyle dinleyicide de akış deneyimi oluşabileceğini önermektedir. Tiyatro oyuncuları ile yaptıkları çalışmada ise Martin ve Cutler (2002) oyuncuların rol canlandırma deneyimini zorlayıcı ve kendi beceri düzeylerini de uyumlu şekilde yüksek algıladıklarını, akış deneyiminin özellikle üst düzey konsantrasyon, özamaçsal güdülenme ve içsel motivasyonla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Yeni Zelanda’da bir tiyatro yarışması bağlamında 10-17 yaş arası katılımcı ergenlerin deneyimlerini inceleyen Traves, Harré ve Overall (2012), sahnede olma deneyiminin olumlu duygu, akış deneyimi ve bütünlük hissi ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Son olarak, Saldaña (1995) drama dersi almış 6. sınıf düzeyindeki çocukların tiyatro izleme deneyimlerini incelediği nitel bir çalışmada, oyunu izleme deneyiminin çocuklarda genelde olumlu duygular uyandırdığını ve çocukların oyunu anlayabildikleri nispette beğendiklerini gözlemiştir.

Tiyatro izleyicisinin deneyimleri hakkında yapılan başka bazı kuramsal ve görgül çalışmalar, izleyicinin deneyimlerinin nasıl ölçümlenebileceği, neden tiyatroya gittiği ve yeniden gitmek isteyeceği gibi temalara da odaklanmıştır. Walmsley (2011) insanların neden tiyatroya gittiklerini sorgulamış ve bunun altında yatan motivasyonları anlamaya çalışmıştır. Yaptığı nitel çalışmada, tiyatro izleyicisinin duygusal deneyim ve etki yaşamak, günlük yaşamdan kaçarak yeni şeyler deneyimlemek, belli aralıklarla izlemeye gitme ve bunun için hazırlanma gibi ritüelleri sürdürmek motivasyonlarıyla performans sanatlarına katıldığını gözlemiştir. Baumgarth (2014) ise tiyatroya gitmeyi bir markaya bağlılık bakış açısıyla kavramsallaştırmıştır. Araştırma bulguları, belli bir tiyatro sahnesine yönelik güçlü olumlu tutumlar ile bir marka olarak bu tiyatro sahnesiyle kimliklenme arttıkça, tekrar katılım, tavsiye etme, bilet hediye etme, sahneyi tartışmalarda savunma, sahne için gönüllü etkinliklerde bulunma ve hatta sahne kapanmasını diye gösterilere katılma gibi davranışsal niyetlerde de artış olduğunu göstermiştir.

Reason (2010) kuramsal analizinde tiyatro izleyicisinin performans sanatlarındaki deneyimini bilişsel bir davranım ve bir algılama süreci olarak kavramsallaştırmıştır. Ona göre, tiyatro izleyicisi bir bilet satın almakla aslında bir “performans deneyimi satın

alıyor”dur (s. 22). Oyunu algılama sürecini ikili bir süreç olarak analiz etmiş, izleyicinin zaman zaman oyundaki gerçekliğe inanmakla inanmamak, oyuna zihinsel olarak dahil olmakla oyundan uzaklaşmak ya da oyuna dalmakla oyun hakkında düşünmek arasında gidip geleceğini ileri sürmüştür. Oyunla ilgili deneyim sadece oyun esnasında değil oyun sonrasında da oyun üzerine düşünerek ve başkalarıyla tartışarak devam etmektedir. Dolayısıyla, Reason’a (2010) göre oyun esnasında deneyimi ölçümleye çalışarak deneyimi bozmak yerine, geriye dönük (İng., *retrospective*) çalışmak bir anlamda daha uygun ve meşru bir yöntemdir.

Radbourne, Johanson, Glow ve White (2009) da çalışmalarında izleyici deneyimini aslında performans sanatları için bir kalite ölçümü olarak kullanabileceklerini ileri sürmüşlerdir. İzleyici deneyimini dört bileşenli bir deneyim olarak kavramsallaştırmışlardır. Buna göre, birincisi, izleyicinin deneyimlediği performans sanatını daha iyi anlamlandırmak için *bilgi* ihtiyacı vardır. İkincisi, izleyici bir tüketici olarak düşünüldüğünde, performans sanatını izlemek için için yaptığı veya yapacağı mali (biletin fiyatı), psikolojik (performansın benlik imgesine yönelik olası tehdidi) ve sosyal (tiyatro ortamında başkalarınca nasıl algılanacağı) yatırımlarla ilgili kayıp/kazanç ya da *risk* değerlendirmesi yapar. Riski yüksek algılıyorsa gösteriye katılım gerçekleşmez. Üçüncü bileşen olan *otantiklik*, performans sanatının ne derece inanılır bir gerçeklik sağladığı ile ilişkilidir. Son olarak, *kollektif uğraş* (İng., *collective engagement*) izleyicinin başka izleyicilerle bir arada olmakla izleme deneyiminden ne kadar tat alacağı, performansı anlamlandırmada ve deneyimi yaşarken yalnız olmadığı hissini vermede başkalarının varlığının ne derece rol oynayacağı yönündedir. Araştırmacılar, yaptıkları nitel çalışmayla katılımcıların yüksek bilgi, düşük risk, yüksek otantiklik ve yüksek kollektif uğraş deneyimi aktardıklarında, performansı izledikleri ortama yeniden gelmek isteyeceklerini de tespit etmişlerdir.

Yukarıdaki çalışmalarda izleyicinin bir tüketici olarak kavramsallaştırılması, izleyicinin psikolojik özelliklerine ve deneyimlerine dar bir çerçevede bakılmasını beraberinde getirmektedir. Bunun dışında da araştırmalar daha çok tiyatro performansı yapan gençler ve yetişkinlerle çocukların tiyatro izleme deneyimine odaklanmıştır. Öte yandan, tiyatro bağlamında, izleyicinin tiyatro oyunu izlerken yaşadığı akış deneyimini inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, tiyatro izleyicisinin akış deneyimi ile duygudurum yaşantısı arasındaki ilişkileri inceleyerek bu alana katkı sağlamaktır.

Öncelikle, tiyatro bağlamında izleyicinin deneyimi akış kavramı ile ele alınabilir mi buna yönelik bir kavramsallaştırmaya ihtiyaç vardır. Birincisi, tiyatrodaki, kurgunun gerçek zamanın sıkıştırılmış bir hali olarak sunulması izleyicinin zaman algısını etkileyerek oyun sırasında akış yaşamasını sağlayabilir. İkinci olarak, tiyatro, başkalarıyla bir arada izlenen

canlı bir hikâye anlatış biçimidir. Dolayısıyla, tiyatro izleyicisinin çevresiyle bir olduğu hissi akış deneyimini arttırabilir. Nitekim, akış deneyimini grup içinde de yaşanabilecek bir fenomen olarak ele alan Walker (2010), araştırmasında katılımcıların başkalarıyla yaşanan akış deneyimini tek başına yaşananandan daha hoşta gider bulduğunu tespit etmiştir. Üçüncü olarak, tiyatrodaki yaratılan evren için müzik, edebiyat, görsellik gibi farklı sanat alanlarından yararlanılmaktadır. Bu, seyircinin kendi dünyasından farklı bir gerçekliğe kendini unutarak konsantre olmasını sağlayabilir ve akış deneyimini tetikleyebilir. Özetle, tıpkı müzikal performans dinleyicisi gibi tiyatro izleyicisinin de tiyatro bağlamında akış deneyimi yaşaması mümkün görünmektedir.

O halde akış deneyimi tiyatro bağlamındaki duygu deneyimleri ile nasıl ilişkili olabilir? Bir kuramsal yaklaşıma göre duygular “olumlu veya olumsuz olayların bilişsel değerlendirmeleri” (Clore, 1994, s. 182) sonucu ortaya çıkmaktadır ve bireyin olumlu ya da olumsuz duygu deneyimleri de odaklandığı olayları ne derece iyi veya kötü algıladığına bağlıdır. Duyguları ortaya çıkaran algıları biçimlendiren ise tutumlar, hedefler veya değerler gibi öğrenilmiş bilişsel yapılardır. Bu yapıların aracılığıyla bireyler, hedefleri söz konusu olduğunda deneyimledikleri olayların sonuçları itibarıyla ne kadar hoş ya da nahış olduğuna, olayın içinde yer alan kişilerin davranışlarının kendi ölçütleri çerçevesinde ne kadar onaylanabilir veya onaylanamaz olduğuna ve olaydaki nesnelere kendi tutumları açısından ne kadar beğenilir ya da beğenilmez olduğuna bağlı olarak farklı duyguları deneyimlerler. Böylelikle duygular, bireyin içinde bulunduğu durumda yaklaşma veya kaçınma suretiyle kendisi için önemli olabilecek çeşitli sonuçlara yönelik adaptif davranışları motive eder (Brehm, 1999). Yaşanan duyguların yoğunluğu ise uyarımın duyguları uyandırabilecek özellikleri (örneğin, müzik bağlamında parçanın tanındıklığı; bkz., Ali & Peynircioğlu, 2010), bireyin genelde gerek olumlu gerek olumsuz duyguları ne derece yoğun yaşama eğilimi olduğuna (Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985), değerlendirdiği olayla ilgili hedeflerinin ne derece önemli olduğuna (Schimmack & Diener, 1997) ve duygunun yukarıda sözedilen adaptasyon işleviyle zıt yönde bir başka duygunun o anda deneyimlediği duygu ile çekişmeye girip girmediği (Brehm, 1999) gibi özelliklere bağlı olarak artıp azalmaktadır.

Bu çalışma özelinde yüksek duygu yoğunluğu deneyimiyle ilişkili olabilecek bir değişken ise bireyin dalıp gitme özelliğidir (İng., *absorption trait*; Tellegen & Atkinson, 1974). Dalıp gitme özelliği, bireyin “belli bir anda varolan bütün algı, motor, imgelem ve düşünsel kaynaklarını dikkatini yönelttiği nesnenin bütünlüklü temsil edilişi”ne (s. 274) tamamen ayırması şeklinde tanımlanan bir kişilik yapısıdır. Müzik dinlemenin duygu yoğunluğuyla ilişkisini inceleyen bir çalışmada, katılımcıların dalıp gitme özelliği arttıkça, olumlu veya olumsuz duygu uyandırma kapasitesi olan müzikal parçaları dinledikten sonra her iki duygudurum türünü de daha yoğun yaşadıkları tespit edilmiştir (Kreutz, Ott,

Teichmann, Osawa & Vaitl, 2008). Dalıp gitme, akış deneyiminin de bir bileşeni olduğundan, sanatsal faaliyetlerde deneyimlenen akışın gücü ile duygudurum yoğunluğunun birlikte artıp azalması beklenebilir.

Duygu deneyimleri ile ilgili yukarıda sunulan analizden hareketle, tiyatro izleyicisinin akış ve duygudurum deneyimleri nasıl ilişkilendirilebilir? Tiyatro izleyicisinin benlik farkındalığını yitirecek derecede derin bir konsantrasyon yaşaması durumunda, hikâye an be an oyundaki karakterlerin duygularıyla beraber sunuluyor olduğundan, oyunun uyandırdığı birçok farklı duygunun karakterlerle özdeşim kurularak yaşanması mümkün olabilir. Dolayısıyla, farklı duygudurumları barındıran bir oyunda yaşanan akış deneyimi, seyircilerin yaşadığı duygudurumların değerliğinden (İng., *valence*) bağımsız olarak çok sayıda değişik duygudurum yaşantısı ile ilişkili olabilir. Bu mantıktan hareketle araştırmanın *çeşitlilik hipotezi* aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

H₁: Akış deneyimi ile duygudurum çeşitliliği arasında pozitif korelasyon vardır.

Akışın ve duygudurumların belirli bir zaman diliminde başkalarıyla beraber yaşanıyor oluşu, duyguları kamçılatabilecek olan pek çok göstergenin (müzik, görsellik, söze dayalılık, vb.) varlığı, oyuna dalıp gitme ve kişinin oyunla beraber sunulan gerçekliğe olan yoğunlaşmış inancı da duyguları etkileyecek olan faktörler olabilir. Dolayısıyla, derin konsantrasyon, benlik bilincinin yitirilmesi ve oyun ile bir olma hissine paralel olarak izleyicilerin çeşitli duygudurumları daha güçlü yaşamaları mümkün olabilir. Bu mantıktan hareketle araştırmanın *yoğunluk hipotezi* aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

H₂: Akış deneyimi ile duygudurum yoğunluğu arasında pozitif korelasyon vardır.

Csikszentmihalyi'ye (1997) göre akış etkinlikleri, bireylerin bu etkinliklere içsel bir motivasyonla dalıp gitmeleri ve etkinlikleri sürdürdükçe sürecin kendisi tarafından ödüllendirilmiş ve doyuma ulaşmış hissettikleri etkinliklerdir (Csikszentmihalyi, 1975). Özellikle de bu tür etkinlikler zorunda olarak değil de gönüllü olarak seçildiğinde, bireyler derin konsantrasyonla yaptıkları işe odaklandıklarında daha fazla olumlu duygu yaşamaktadırlar (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982). Dolayısıyla, akış etkinlikleri içindeki zorlayıcı görevlerin yarattığı talep bireyin yüksek beceri düzeyi ile karşılandıkça kişiye somut geribildirimler verdiği için, etkinliğin nihai hedefine doğru ilerleme kaydeden ve bu hedefe ulaşabileceğine yönelik olumlu beklentiler geliştiren bireyin, kendini içsel olarak ödüllendirilmiş hissetmesi ve buna bağlı olarak da olumlu duygu yaşaması, mümkündür (Carver & Scheier, 1990). Nitekim, ilgili alanyazında duygu durumlarla akış deneyimi arasındaki ilişkiler incelendiğinde, akışın olumsuz duygularla değil olumlu duygularla ilişkili olduğu (Custodero, 1998; Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Massimini, Csikszentmihalyi, &

Carli, 1987) ve demografik değişkenler kontrol edildikten sonra gençlerde akış etkinliklerinin genel mutluluk düzeyini yordadığı (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003) tespit edilmiştir.

Yine kurama göre olumsuz duygu yüksek zorluk-yüksek beceri eşleşmesi ile deneyimlenen akış ile değil, yüksek zorluğu karşılayamayan düşük beceri (kaygı) veya düşük zorluk-düşük beceri (can sıkıntısı) eşleşmesinde yaşanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987). Gerek düşük fizyolojik hareketlilik hali olan can sıkıntısı, gerekse yüksek fizyolojik hareketlilik hali olan kaygı durumlarının ikisi de hoş gitmeyen olumsuz duygularla ilişkilidir (Reisenzein, 1994). Özellikle yüksek zorluk-düşük beceri eşleşmesinde, akışın aksine, bireyin etkinlik sırasında hedefe ulaşamayacağına dair daha fazla olumsuz beklenti geliştirmesi durumunda daha fazla olumsuz duygu yaşaması (Carver & Scheier, 1990) ve sürdürmekte olduğu işi sonlandırması beklenir (Carver, Blaney, & Scheier, 1979). Bu analizden hareketle, bireyin kendi seçimiyle dahil olduğu tiyatro oyunu izleme davranışı eğer gerçekten akış deneyimi oluşturuyorsa, akış deneyiminin gücü nispetinde bireyin olumlu duygudurumları daha fazla yaşaması, olumsuz duyguları ise yaşamaması beklenebilir. Buraya kadar sunulan analizi tiyatro oyununu izleme deneyime özelleştirecek olursak, oyunun içinde olanları anlamlandırma çabası ile oyuna dalıp giden bireyin, sahnede olan biteni anlamlandırabildiği ve oyunun gelişimine yönelik beklentiler geliştirebildiği ölçüde, akışa paralel şekilde daha fazla olumlu duygu deneyimlemesi mümkün olabilir. Dolayısıyla, araştırmanın *değerlik hipotezleri* aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

H₃: Akış deneyimi ile olumlu duyguların şiddeti arasında pozitif korelasyon vardır.

H₄: Akış deneyimi ile olumsuz duyguların şiddeti arasında korelasyon yoktur.

Yöntem

Araştırmanın hipotezlerini sınamak için bir tiyatro izleyicisi kitlesine ulaşılmış ve bir anket çalışması yapılmıştır. Araştırma verisinin toplandığı örneklem özellikleri, izleyici kitlesinin maruz kaldığı tiyatro oyununun kısa özeti ve içerdiği duygu yükü, ölçüm araçları ve veri toplama sürecinin ayrıntıları aşağıdaki bölümlerde sırasıyla ayrıntılı şekilde sunulmaktadır.

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini, Ankara'da bir özel tiyatrodan oynanan *Gideon'un Düşümü* (Adams, 2013) adlı tiyatro oyununu Aralık 2017 - Şubat 2018 tarihleri arasında izleyen kişiler oluşturmuştur. Oyun başlamadan önce tiyatro binasında farklı gösterimlerde iletişim kurulan yaklaşık 457 izleyici içinden 146 izleyici araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ederek anketi doldürmüştür. Bu örneklem büyüklüğü, orta etki düzeyinde ($|r| = .30$; Cohen, 1988)

ilişkileri, popülasyon parametresini %95 güvenle $.15 \leq |\rho| \leq .45$ aralığında gözleyebilmek için gerekli olan örneklem büyüklüğüne ($n = 143$) yakındır (Algina & Olejnik, 2003).

Örneklemdaki katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmektedir. Buna göre, katılımcıların %61’i kadın ve %31.5’i erkektir (%7.5 cinsiyet belirtmemiştir). Katılımcıların yaş ortalaması ise 29.4 ($SS = 8.7$, $n = 136$) olarak hesaplanmıştır. Mesleğini rapor eden katılımcıların ($n = 134$) meslek dağılımı incelendiğinde örneklemin %73.7’sinin öğrencilerden, eğitimcilerden, mühendislerden, sağlık personelinden ve oyuncularından oluştuğu, geri kalan katılımcıların 19 farklı meslekten olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar, ayda ortalama 2.9 ($SS = 3.8$) oyun izlediklerini bildirmişlerdir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı Özelliği	Dağılım İstatistikleri
Cinsiyet ($n = 146$)	%61 kadın %31.5 erkek %7.5 belirtmemiş
Yaş ($n = 136$)	<i>Ort.</i> = 29.4 <i>SS</i> = 8.8
Meslek ($n = 134$)	%29.9 öğrenci %18.6 eğitimci %12.6 mühendis %8.9 sağlık personeli %3.7 oyuncu %26.3 diğer meslekler
Oyun İzleme Sıklığı ($n = 146$)	<i>Ort.</i> = 2.9 <i>SS</i> = 3.8

Ölçüm Araçları

Demografik Özellik Soruları. Anket formunda, öncelikle katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek ve oyun izleme sıklığı gibi temel özelliklerini ölçmeyi hedefleyen sorulara yer verilmiştir.

Tiyatro İzleyicisinin Akış Deneyimi Ölçeği. Bu ölçek, alanyazında var olan çeşitli akış ölçümleri içinden (Bakker, 2008, 2017; Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Jackson & Marsh, 1996; Moneta, 2012; Rheinberg, 2008) yazarlar tarafından seçilerek Türkçe’ye çevrilen veya akış kuramının özellikleri göz önünde bulundurularak bu araştırma için yazılan 26 maddeden oluşmuştur. Uygun olan maddelerde “oyun” sözcüğü kullanılarak deneyim

ifadeleri tiyatro bağlamına özelleştirilmiştir. Ölçeğin maddeleri akış kuramında belirtilen konsantrasyon (örn., “*Dilediğim anda oyunla ilgili dilediğim şeye dikkatimi yönlendirebiliyordum*”), zaman algısı değişimi (örn., “*Zaman olduğundan daha hızlı geçiyor gibiydi*”), içsel motivasyon (örn., “*Oyunu kendim için izliyordum*”), benlik farkındalığının kaybı (örn., “*Oyunu izlerken davranışlarımın nasıl olduğu konusunda herhangi bir endişem yoktu*”), oyunu izleme arzusu (örn., “*Oyunu izlemekten başka bir şey yapmak istemiyordum*”), oyunun içinde olma (örn., “*Kendimi oyunun dışında hissetmiyordum*”) gibi temel boyutları içerecek şekilde seçilmiş veya yazılmıştır. Katılımcılardan her bir maddedeki ifadenin oyun sırasındaki kendilerini ne kadar tanımladığını beş noktalı Likert tipi ölçekler kullanarak değerlendirmeleri istenmiştir (“1-Beni hiç tanımlamıyor”, “5-Beni tamamen tanımlıyor”).

Ölçeğin maddelerine verilen yanıtlar temel bileşen analizi ile incelenmiş ve tek bileşenli yapının %30.6 varyans açıkladığı gözlenmiştir ($\lambda = 7.9$, Bartlett’in Küresellik Testi $\chi^2[325] = 1450.1, p < .001$). Akış ölçeği maddelerinin ortalaması alınarak bir oyun akış deneyimi puanı oluşturulmuştur. Tekboyutlu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .90 olarak hesaplanmıştır. Yüksek puanlar daha güçlü akış deneyimi ifade etmektedir. Duygudurum ölçümünde kullanılan *dikkatli* ve *yoğunlaşmış* maddelerinin oyun sırasında ne şiddette yaşandığı değerlendirmelerinin de ortalaması alınmış (Cronbach $\alpha = .60$) ve dikkatlilik duygudurum deneyimi ile akış puanları arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. İki değişken arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir, $r(144) = .37, p < .001$, *çift kuyruklu*. Dolayısıyla, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığı ve yapı geçerliliği olduğu değerlendirilmiştir.

Duygudurum Ölçeği. Araştırmada kullanılan ikinci ölçek, alanyazındaki çeşitli duygudurum ölçümleri içinden (Bradley & Lang, 1994; Hevner, 1936; Lorr, McNair & Fisher, 1982; Schimmack & Diener, 1997; Watson & Clark, 1994; Zuckerman, Lubin, & Rinck, 1983; Willcox 1982), oyunun duygu içeriği gözetilerek ve çeşitlilik hipotezinin gereği olarak olabildiğince çok sayıda duygudurum içerecek şekilde yazarlar tarafından seçilmiş ve Türkçe’ye çevrilmiştir. Toplam 104 duygudurum maddesi kullanılmıştır. Bunların içinde 33 madde olumlu duygu (örn., “*mutlu*”, “*huzurlu*”, “*sevinçli*”, “*keyifli*” ve “*neşeli*”) ve 26 madde ise olumsuz duygu (örn., “*mutsuz*”, “*kederli*”, “*öfkeli*”, “*korkmuş*” ve “*endişeli*”) olarak ilgili çalışmalarda açıkça sınıflandırılan duygudurumlardır. Diğer maddeler ise başka boyutları temsil etmektedir. Katılımcılardan her bir duygudurumu oyun esnasında ne şiddette yaşadığını beş noktalı Likert tipi ölçekler üzerinde değerlendirmesi istenmiştir (“0-Hiç yaşamadım”, “1-Az yaşadım”, “4-Had safhada yaşadım”). Olumlu ve olumsuz duygudurum puanları için Cronbach α değerleri sırasıyla .91 ve .89 olarak gözlenmiştir.

Duygudurum çeşitliliği ve yoğunluğu puanları hem olumlu hem de olumsuz duygular birbirine karıştırılmış olarak Diener, Larsen, Levine ve Emmons (1985) tarafından kullanılan

işlemler takip edilerek hesaplanmıştır. Öncelikle, her katılımcı için oyun sırasında 104 duygu içinden yaşadığını rapor ettiği duygu sayısı tespit edilerek duygu çeşitliliği puanı oluşturulmuştur. Toplam duygu sayısı tek bir puandan oluştuğu için iç tutarlık katsayısı hesaplamak mümkün olmamıştır. Duygu yoğunluğu değişkeni ile ilişkili hesaplamalarda duygu yoğunluğu puanları, her bir katılımcının 104 duygu için yaptığı değerlendirmelerin toplamı alınarak oluşturulmuştur ve Cronbach α değeri .96 olarak gözlenmiştir. Son olarak, hem duygu çeşitliliği hem de duygu yoğunluğu puanlarındaki artış sırasıyla daha çeşitli duygunun yaşandığı ve yaşanan duyguların da daha şiddetli yaşandığı anlamına gelmektedir.

Uyarılma Aracı Olarak Seçilen Tiyatro Oyunu: *Gideon'un Düğümü*. Tek perdelik ve 90 dakika süren oyun, Amerika'da bir ilkokulda, öğleden sonra gerçekleşen bir öğretmen-veli görüşmesini içermektedir. Öğretmen masasında oturan ve genellikle telefonuyla ilgilenen Heather Clark (öğretmen), bir anda kapının çalınmasıyla tedirginleşir ve oyun başlar. İçeri, görüşme için Corryn Fell (veli) girer. Bitkin, dalgın ve hüzünlü gözükmemektedir. Heather bir süre sonra Corryn'in Gideon'un annesi olduğunu öğrenir; şaşırır, afallar ve tedirginleşir. Gideon, birkaç hafta önce, uzaklaştırma cezası aldığı gün intihar etmiş olan öğrencisidir. Corryn, oğlunun niçin ceza aldığını öğrenmek isterken Heather, diğer öğrencilerinin gizliliğini korumaya çalışmaktadır. Corryn'in soğukkanlı, saldırgan ve korkusuz bir şekilde sorduğu sorular gerilimi arttırırken ikili arasındaki tartışma, öğretmenliğe ve çocuk yetiştirmeye ilişkin değerleri konu alır. Corryn'in, sorularına cevap bulmak için yapmayacağı şey yoktur. Gerginleşen bu iklime dayanamayan Heather, Corryn'e, oğlunun yazmış olduğu hikâyeyi uzatır. Okuldaki öğrenciler ve öğretmenleri öldürüp iç organlarını almak üzerine kurulu fantastik hikâyesi, Gideon'un almış olduğu cezanın sebebidir. Heather'm, tiksindirici, utandırıcı ve nefret dolu olduğunu düşündüğü bu hikâyeye, aynı zamanda bir edebiyat profesörü olan Corryn tarafından güçlü, cesur ve korkusuz bulunur. İkili arasındaki gerginlik, çatışma ve korkutucu içerik, oyunun son bulduğu ana kadar tırmanır (Adams, 2013).

Uyarılma aracı olarak yukarıda betimlenen oyununun seçilmesinin altında üç temel neden vardır. Birincisi, oyun yaşamdan gerçek bir kesit sunmaktadır. Böylelikle, öğrenci veya öğrenci velisi olma potansiyeli olan izleyicilerin bağ kurabileceği bir oyun olmakla akış deneyimini oluşturabileceği düşünülmüştür. İkincisi, sahnede sadece iki oyuncunun olması nedeniyle, izleyicinin dikkatinin aynı anda birçok oyuncuyu takip için dağılmayacağı ve bir oyuncuyla kurduğu bağ azaldıkça ikincisiyle bağ kurabileceği öngörülmüştür. Dolayısıyla, akışın temel özelliklerinden ikisi konsantrasyon ve dalıp gitme olduğundan, adı geçen oyunun bu durumların oluşmasına ve sonuçta da daha nitelikli bir akış deneyimi oluşmasına yardımcı olacağı değerlendirilmiştir. Son olarak, sahnede iki oyuncu arasında geçen inişli

çıkışlı çatışmanın izleyicilere çeşitli duyguları yoğun bir şekilde yaşatabileceği de göz önünde bulundurulmuştur.

İşlem

Ankara'daki bir özel tiyatrodaki oyunu izlemeye gelen izleyici kitlesi ile oyun öncesinde temas kurulmuş ve oyundan sonra yapılacak anket çalışmasının içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Oyunu izledikten sonra fuaye alanında kalan izleyicilerden çalışmaya katılmak isteyenler önce bilgilendirilmiş onam formunu okuyup imzalamış, ardından da anket formunu doldurmuşlardır. Uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Bulgular

Veri Analizi

Tablo 2

Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkiler, Betimleyici İstatistikler ve Güvenirlik Katsayıları

	1	2	3	4	5
1. Akış	.90				
2. Duygu Çeşitliliği	.24*	-			
3. Duygu Yoğunluğu	.32**	.84**	.96		
4. Olumlu Duygu	.33**	.71**	.83**	.91	
5. Olumsuz Duygu	.21*	.70**	.86**	.48**	.89
<i>Ort.</i>	3.97	61.80	143.99	1.39	1.37
<i>SS</i>	.60	22.03	59.35	.64	.70
<i>Ranj</i>	1.62-5.00	6-104	8-302	.12-3.42	.04-2.88

Not. Ölçümlerin iç tutarlık katsayıları (Cronbach α) tablonun diyagonalinde sunulmuştur. Duygu çeşitliliği puanları rapor edilen toplam duygudurum sayısıdır ve iç tutarlığı hesaplanamamıştır. * $p < .01$, ** $p < .001$

Öncelikle, oyunun akış deneyimi oluşturup oluşturmadığı tek örneklem t testi ile incelenmiştir. Ayrıca, oyunda aktarılması beklenen duyguların izleyicilerin rapor ettiği duygudurumlarla örtüşüp örtüşmediğini tespit etmek için oyuncu ve izleyici duygudurum değerlendirmeleri arasında Pearson korelasyonlar hesaplanmıştır. Araştırmanın hipotezlerini sınamak için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır ve değerşkenlerin betimsel istatistikleri ile birlikte Tablo 2'de sunulmuştur. Araştırmanın korelasyon çalışması olduğu göz önünde bulundurularak, alternatif açıklamaları da inceleyebilmek için ek analizler de yapılmıştır. Duygu çeşitliliğinin mi yoksa duygu yoğunluğunun mu akış deneyimiyle daha

öncelikli şekilde ilişkili olduğunu anlamak için sırayla bir duygu değişkeni kontrol edilerek diğer duygu değişkeni ile akış deneyimi arasındaki ilişkiler kısmi korelasyonlar hesaplanarak incelenmiştir. Aynı mantıkla, akış deneyiminin olumlu duyguyla mı yoksa olumsuz duyguyla mı öncelikli olarak ilişkili olduğunu tespit edebilmek için de sırayla bir duygu değişkeni kontrol edilerek diğer duygu değişkeni ile akış deneyimi arasındaki ilişkiler de kısmi korelasyonlar hesaplanarak incelenmiştir.

Oyunun Duygudurum Yüğü ile İlişkili Analizler

Oyunun duygudurum içeriğini görgül olarak tespit edebilmek için, oyunda rol alan iki oyuncuya yukarıda anlatılan duygudurum ölçeği verilmiş ve onların uzman bakışıyla her bir duygudurumun oyun esnasında izleyiciler tarafından ne derece yaşanabileceğini beş noktalı Likert tipi ölçekler üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir (“0-İzleyici hiç yaşamamıştır”, “1-İzleyici az yaşamıştır”, “4-İzleyici had safhada yaşamıştır”). Öncelikle, iki uzmanın değerlendirmelerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde benzer olduğu gözlenmiştir, $r(102) = .70, p < .001, çift\ kuyruklu$. Bunun üzerine, her bir duygudurum maddesi için her iki oyuncunun değerlendirmeleri ortalama alınarak teke indirilmiştir. Böylelikle 104 duygudurum için uzman değerlendirmesi puanları elde edilmiştir. Aynı şekilde, katılımcıların her bir duygudurum maddesine verdikleri yanıtların madde bazında ortalamaları da alınmış ve 104 madde için duygudurum şiddeti puanları oluşturulmuştur. Ardından, uzman ve katılımcı puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve uzman-izleyici benzerliğinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir, $r(102) = .68, p < .001, çift\ kuyruklu$. Bütün duygudurumlardaki bu benzerlik, 33 olumlu ($r[31] = .83, p < .001, çift\ kuyruklu$) ve 26 olumsuz ($r[24] = .62, p < .001, çift\ kuyruklu$) duygudurum için de gözlenmiştir. Dolayısıyla, oyuncuların bakış açısıyla izleyicinin hangi duygudurumları yaşayacağı ile izleyicilerin rapor ettikleri kendi duygudurum deneyimleri örtüşmektedir. Bir anlamda, oyuncuların izleyicilerde oluşturmaya çalıştıkları duygudurumların izleyici tarafından nispeten deneyimlendiği söylenebilir.

Oyuncuların 33 olumlu ve 26 olumsuz duygudurum değerlendirmesi için ortalama puanlar hesaplanmış ve bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda, oyuncuların bakış açısından oyunun izleyicide olumsuz duyguları ($Ort. = 2.2, SS = 0.9$) olumlu duygulardan ($Ort. = 1.1, SS = 1.2$) daha fazla oluşturacağı yönünde uzman değerlendirmesi gözlenmiştir, $t(57) = 3.847, p < .001, iki\ kuyruklu, d = 1.04$. Öte yandan, seyircilerin kendi olumlu ve olumsuz duygu puanları karşılaştırıldığında ortalamaların eşit ve farkın istatistiksel olarak anlamsız olduğu gözlenmiştir ($t[144] = .231, p = .82, iki\ kuyruklu$). Dolayısıyla, izleyiciler hem olumlu ($Ort. = 1.4, SS = 0.6$) hem de olumsuz ($Ort. = 1.4, SS = 0.7$) duyguları eşit düzeyde yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Akış Deneyiminin Düzeyi ile İlişkili Analizler

Katılımcıların akış puanları ortalaması, ölçümün nötr orta noktası (3.00) ile tek örneklem *t* testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Buna göre, izleyicilerin rapor ettiği akış puanı ortalaması (*Ort.* = 3.97, *SS* = .60) nötr orta noktadan istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklıdır, $t(145) = 19.543$, $p < .001$, *çift kuyruklu*, $d = 1.62$. Akış puanları için gözlenen ranj ise 1.62-5.00 olup, katılımcıların %91.8'i nötr orta noktanın üstünde akış puanına sahiptir. Dolayısıyla, oyun sırasında katılımcı izleyicilerin büyük çoğunlukla ve anlamlı düzeyde akış deneyimi yaşadığı söylenebilir.

Akış deneyiminin yapılan işi gelecekte de yapma hedefi doğuracağı beklenir (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1999). Bu çalışmada kullanılan ölçek maddeleri içinde yer alan “*Bu oyunu tekrar izlemek isterim*” ifadesine verilen puanların dağılımı incelendiğinde, nötr orta noktanın (3.00) üstündeki değerlendirmelerin (4.00-5.00) oranı %55.5 iken altındaki değerlendirmelerin (1.00-2.00) oranı ise %24.7'dir. Bu durumda oyunu yeniden izlemek isteyenler istemeyenlerden 2.3 kat fazladır, $\chi^2(1) = 17.308$, $p < .001$. Bu maddenin diğer akış maddelerinin toplamı ile korelasyonu ise .46 olarak tespit edilmiştir. Özetle, izleyiciler, akış deneyimlerinin gücü ile artan şekilde oyunu yeniden izlemeyi istediklerini rapor etmişlerdir.

Sonuçta, araştırmada uyarılma aracı olarak kullanılan tiyatro oyununun akış deneyimi tetiklediği, olumludan daha fazla olumsuz duygudurum uyandıran bir oyun olduğu ve oyunu izleyen katılımcıların da duygu şiddeti temelinde oyuncuların değerlendirmelerine benzer deneyim rapor ettikleri söylenebilir. Hal böyleyken izleyicilerin nasıl olup da olumlu ve olumsuz duyguları eşit düzeyde yaşamış olabileceklerine yönelik bir irdeleme akış kuramı çerçevesinde Tartışma bölümünde sunulacaktır.

Hipotez Testleri

Araştırmanın duygu çeşitliliği hipotezini sınamak için yapılan korelasyon analizi, beklendiği gibi akış puanları ile çeşitlilik puanları arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir, $r(144) = .24$, $p < .01$, *tek kuyruklu*. Dolayısıyla, akış deneyimi arttıkça izleyicilerin rapor ettiği duygu sayısı da artmaktadır. Böylelikle birinci hipotez doğrulanmıştır. Araştırmanın duygu yoğunluğu hipotezini sınamak için yapılan korelasyon analizi de beklendiği gibi akış puanları ile yoğunluk puanları arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir, $r(144) = .32$, $p < .001$, *tek kuyruklu*. Dolayısıyla, akış deneyimi arttıkça izleyicilerin rapor ettikleri duygu yoğunluğu da artmaktadır. Böylelikle ikinci hipotez de doğrulanmıştır.

Duygu çeşitliliği ile duygu yoğunluğu değişkenleri arasında yüksek pozitif korelasyon gözlenmiştir, $r(144) = .84, p < .001, çift\ kuyruklu$. İki değişkenin bu derece örtüşmesi ve birbirine bağımlı ölçülmüş olması nedeniyle, hangisinin akışla ilişkisinin daha önemli olduğunu tespit edebilmek için kısmi korelasyonlar hesaplanmıştır. İzleyicilerin duygu çeşitliliği puanları kontrol edilerek akış ile duygu yoğunluğu puanları arasındaki ilişki hesaplandığında iki değişken arasında hâlâ anlamlı pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur, $r(143) = .21, p < .01, çift\ kuyruklu$. Korelasyon katsayısındaki düşüş ise anlamlı değildir, $z = 1.00, p = .32, çift\ kuyruklu$. Öte yandan, izleyicilerin duygu yoğunluğu puanları kontrol edilerek akış ile duygu çeşitliliği puanları arasındaki ilişki hesaplandığında ise iki değişken arasındaki pozitif korelasyonun kaybolduğu gözlenmiştir, $r(143) = -.04, p = .61, çift\ kuyruklu$. Korelasyon katsayısındaki düşüş ise anlamlıdır, $z = 2.23, p < .05, çift\ kuyruklu$. Dolayısıyla, oyun sırasındaki akış deneyiminin ne çeşitlilikte duygu yaşanmış olursa olsun esasen yaşanan duyguların yoğunluğu ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü hipotezini sınamak için akış ile olumlu duygudurum puanları arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bulgular, iki değişkenin anlamlı pozitif korelasyona girdiğini göstermiştir, $r(144) = .33, p < .001, tek\ kuyruklu$. Dolayısıyla, akış deneyimi arttıkça olumlu duygudurum şiddeti de artmaktadır. Böylelikle üçüncü hipotez de doğrulanmıştır. Akış deneyimi ile olumsuz duygudurumların ilişkili olmayacağını öneren dördüncü hipotezi sınamak için hesaplanan korelasyon katsayısı ise iki değişkenin beklenmedik şekilde pozitif korelasyona girdiğini göstermiştir, $r(144) = .21, p < .001, çift\ kuyruklu$. Dolayısıyla, akış deneyimi arttıkça olumsuz duygudurum şiddeti de artmaktadır. Son olarak, izleyicilerin olumlu ve olumsuz duygudurum puanları da pozitif korelasyona girmiştir, $r(144) = .48, p < .001, çift\ kuyruklu$. Dolayısıyla oyun esnasında yaşanan olumsuz duygudurumun şiddeti arttıkça olumlu duygudurumun şiddeti de artmıştır. Bu bulgu, seyircilerin olumlu ve olumsuz duygudurumları benzer düzeyde yaşadığı bulgusuyla birleştirilerek Tartışma bölümünde ele alınacaktır.

Olumlu ve olumsuz duygudurumlardan hangisinin akış deneyimiyle ilişkisinin daha önemli olduğunu tespit edebilmek için kısmi korelasyonlar da hesaplanmıştır. Olumsuz duygudurum kontrol edilerek akış ile olumlu duygudurum puanları arasındaki korelasyon hesaplandığında iki değişken arasındaki pozitif korelasyonun anlamlı şekilde gözlenmeye devam ettiği tespit edilmiştir, $r(143) = .27, p < .001, çift\ kuyruklu$. Korelasyon katsayısındaki düşüş ise anlamlı değildir, $z = 0.56, p = .58, çift\ kuyruklu$. Ancak olumlu duygudurum puanları kontrol edilerek akış ile olumsuz duygudurum puanları arasında kısmi korelasyon hesaplandığında, varolan pozitif korelasyonun kaybolduğu gözlenmiştir, $r(143) = .06, p = .46, çift\ kuyruklu$. Korelasyon katsayısındaki düşüş anlamlı değildir, $z = 1.29, p = .20, çift\ kuyruklu$. Yine de, sadece matematiksel büyüklükteki değişim hesaba katıldığında, oyun

sirasında ne yoğunlukta olumsuz duygu yaşanmış olursa olsun akış deneyiminin esasen yaşanan olumlu duyguların yoğunluğu ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Tartışma

Bu çalışmada, tiyatro izleyicisinin oyun izlerken yaşadığı akış deneyiminin daha çeşitli duyguları daha yoğun yaşayıp yaşamadığı ve özelde de olumlu veya olumsuz duygudurumları ne yoğunlukta yaşadığını incelemek hedeflenmiştir. Araştırmanın bulguları çoğunlukla beklentileri doğrular niteliktedir. Öte yandan beklendik ve beklenmedik bulgular bir arada ele alındığında tiyatro izleme deneyimi ile ilişkili psikolojik süreçleri anlamaya yönelik önemli ipuçları sunmaktadır.

Öncelikle, tiyatro oyunu ile akış ve duygudurum deneyimleri arasında bir ilişkinin gerçekliğinden söz edebilmek için, oyun sırasında izleyicilerin akış deneyimini yaşamış olmaları gereklidir. Bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun orta noktanın üstünde ve yüksek akış düzeyine yakın düzeyde akış deneyimi yaşadığını göstermiştir. Bununla tutarlı şekilde de izleyiciler çoğunlukla oyunu yeniden izleme arzusu bildirmişlerdir. Buradan hareketle, tiyatro bağlamının bizim kavramsallaştırdığımız şekilde akış deneyimi oluşturmaya uygun bir bağlam ve tiyatro izleyicisinin de akış deneyimini yaşaması olası bir kitle olduğu sonucuna varılabilir. İkinci olarak, eğer akış deneyimi duygularla ilişkili ise, öncelikle izleyicinin verilen duyguları almış olması da gereklidir. Oyuncuların ve izleyicilerin oyunda uyanan duygular konusunda önemli ölçüde hemfikir oldukları yönündeki araştırma bulgusu, çalışmada uyarıcı olarak kullanılan oyunun vermek istediği duyguların alındığına işaret etmektedir. Dolayısıyla, akışın ve duygu aktarımının var olduğunu destekleyen bu bulgulardan hareketle, akış ile duygudurum deneyimleri arasındaki ilişkilerin gerçekliği üzerinden tartışmak meşru hale gelmektedir.

Öyleyse, acaba bu akış ve duygudurum deneyimleri ne şekilde ilişkilidir? Araştırmanın ilk iki hipotezi hipotezi, akış deneyimi ile duygudurum çeşitliliği ve yoğunluğu düzeylerinin birlikte artıp azalacağını önermiştir. Bulgular her iki hipotezi de destekler niteliktedir. Öte yandan, bir izleyici ne kadar fazla duygudurumu yaşadığı yönünde yanıt verirse, puanlamaya sıfırdan farklı yanıtlanan o kadar fazla madde dahil olacağı için, daha yüksek duygudurum yoğunluğu puanı gözleme olasılığı da matematiksel olarak ortaya çıkmaktadır. Buna bağlı olarak, bulgular yaşanan duygu çeşitliliği arttıkça duygu yoğunluğunun da arttığını göstermiştir. Dolayısıyla, eşdoğrusallık (İng., *collinearity*) sorunu nedeniyle iki değişken bağımsız olarak ölçülememektedir. Bu nedenle, gerçek akış-duygudurum bağlantısının hangi duygudurum değişkeni ile oluştuğunu gözleyebilmek için kısmi korelasyonlar hesaplanmıştır. Bulgular, akış deneyiminin yaşanan duyguların çeşitliliğinden bağımsız olarak duygudurum şiddeti ile ilişkili olduğunu ve akış deneyiminin

gücü arttıkça çeşitli duygudurumların daha şiddetli yaşandığını göstermiştir. Buradan hareketle, akış deneyimi oluştuğunda beraberinde yoğun duyguların geldiğini söylemek mümkündür. Ancak, çalışma kesitsel bir desenle yapılmış bir korelasyon araştırması olduğundan, yoğun duygudurumların da akış deneyimini güçlendirmiş olması olasıdır. Her ne kadar elimizdeki bulgular nedensellik hakkında herhangi bir yönde kesinlik sağlamaktan uzak olsa da, oyun başladıktan sonra gittikçe derinleşen konsantrasyon ile duygu deneyiminin yoğunlaşmaya başlamış ve yoğunlaştıkça da duygudurum deneyiminin akış deneyimini besleyen bir hal almış olması yönünde karşılıklı nedensellik öneren bir model ilgili alanyazın çerçevesinde akla yatkın görünmektedir.

Araştırmanın değerlik hipotezleri de, doğası gereği akış deneyiminin şiddeti arttıkça olumlu duygudurumların şiddetinde de artış olacağını, ancak akışın olumsuz duygudurumlarla ilişkisiz olacağını önermiştir. Bulgular ise bunun kısmen doğru olduğunu ve akış deneyimi arttıkça sadece olumlu değil olumsuz duygudurumların şiddetinde de artış olduğunu göstermiştir. Dahası, her ne kadar oyuncular sahneledikleri tiyatro oyununu izleyenlerin olumsuz duygudurumları olumlu duygudurumlardan daha yoğun yaşayacaklarını ifade etmiş olsalar da, izleyiciler her iki duygudurum kümesini de benzer düzeyde yaşadıklarını bildirmişlerdir. Oyun sırasındaki olumlu ve olumsuz duygudurum deneyimleri de birlikte artma ve azalma eğilimi göstermiştir. Bu üç bulgu parçası bir arada ele alındığında aşağıdaki şekilde bir açıklama üretilebilir.

Oyunun kendisi olumsuz duygudurum uyandıran bir uyarılma sağlamaktadır. Dolayısıyla, izleyici oyuna dahil gittikçe ve konsantrasyonu arttıkça (yani, akış deneyimi oluştuğunda), oyunun uyandırdığı olumsuz duyguları daha yoğun yaşamış olabilir. Öte yandan, temelde akış deneyimi olumlu duygu ile ilişkilidir, ancak kurama göre yapılan görevin mutlu hissettirmesi görevin yapıldığı anda mümkün olmayabilir. O anda aslolan görevin zorlayıcılığına yetecek beceri düzeyinde performans göstermektir. Bir başka deyişle, “sadece görev tamamlandıktan sonra olup bitene dönüp bakmak için boş vaktimiz vardır, ancak bundan sonra bu deneyimin mükemmelliği için minnet ile dolup taşarız ve böylece geriye dönüp baktığımızda mutlu oluruz” (Csikszentmihalyi, 1997, s. 32). Bununla tutarlı olarak, her ne kadar insanlar akış deneyimi yaşama fırsatını en fazla iş bağlamında bulduklarını bildirseler de, aynı zamanda başka bir işle uğraşmayı arzuladıklarını da en çok işteki görevleri için ifade etmişlerdir (iş paradoksu – bkz., Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Dolayısıyla, akış deneyimi oluştuğu anda değil, sonrasında düşünüldüğünde olumlu duygu yaratan bir deneyimdir.

Tiyatro izleyicisinin de olumsuz duygudurum uyandıran bu oyunu izlerken akış deneyimi güçlü olduğu oranda olumsuz duygudurumu şiddetli şekilde yaşamış olması olasıdır. Dolayısıyla, Maslow’un (1974) ifade ettiği gibi doruk deneyimlerin mutlaka olumsuz

duygudan arınmış olması gerekli görünmemektedir: Uyarımın içeriğine bağlı olarak olumsuz duygular da deneyimlenebilir. Ancak, izleyici oyundan sonra anketi doldururken, sadece oyunda uyanan olumsuz duygudurum deneyimini değil, akışın etkisinden çıktığında değerlendirebildiği olumlu duygudurum deneyimini de aktarmış olabilir. Böylece, oyuncuların farklı olarak hem olumlu hem de olumsuz duygudurumları eşit yoğunlukta yaşadığını bildirmiş ve buna bağlı olarak olumlu-olumsuz duygudurum yoğunlukları birlikte artıp azalır hale gelmiş olabilir. Yine de akış ile olumlu duygudurum şiddeti arasındaki ilişkinin olumsuz duygudurum deneyiminden bağımsız olması ama tersinin geçersiz olması, kuramın da vurguladığı gibi akışın aslen olumlu duygudurum yaratan bir psikolojik hal olduğuna işaret etmektedir (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

Araştırmanın bulgularından ve alanyazına dayanarak tartışılardan hareketle tiyatro izleme deneyimini açıklamaya yönelik nasıl bir psikolojik model önerilebilir? Öncelikle, tiyatro oyununun kendisi bir uyarım olarak değerlendirilebilir. Bu uyarımın oluşturduğu bilişsel talep ile izleyici yavaş yavaş bilincindeki kopuk deneyimlere bir düzen getirerek anlamlandırmaya başlar (Custodero, 2002). Böylelikle yavaş yavaş konsantrasyon derinleşir, kişi oyun boyunca daha fazla oyuna dalıp gider, benlik bilincini yitirir ve zamanı olduğundan daha hızlı akıyor şekilde algılar. Dolayısıyla, oyun içinde akış deneyimi oluşur (Csikszentmihalyi, 1982). Buna paralel olarak izleyici oyunun verdiği farklı değerlikteki duyguları daha yoğun yaşamaya başlar (Kreutz, Ott, Teichmann, Osawa, & Vaitl, 2008). Oyun sonrasında ise akış ile belirginleşen tiyatro izleme deneyimi bir bütün olarak izleyicide olumlu duygulara (Custodero, 1998; Csikszentmihalyi & Larson, 1987) ve oyunu yeniden izleme isteğine (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1999) dönüşür.

Araştırmanın bazı temel kısıtlılıkları da mevcuttur. Öncelikle, veri toplamakta kullanılan akış ölçeği, alanyazındaki çeşitli akış ölçümlerinden veya yazarlar tarafından yazılan maddelerden oluşan bir ölçektir. Yine de, bu çalışmada temel bileşenler analizi yapılarak ölçeğin tek bir bileşenden oluştuğu gösterilmiştir. Her ne kadar, açımlayıcı faktör analizi veya temel bileşen analizi yapı geçerliği göstermede kabul görmüş olan istatistiksel yöntemler olsa da (Thompson & Daniel, 1996), yapı geçerliğini tam anlamda göstermek için ölçümlerin benzer ölçümlerle pozitif korelasyona girdiği, ilişkisiz yapıları ölçen başka ölçümlerle de ilişkisiz olduğunu tutarlı şekilde göstermek gerekmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada akış ölçümünün yapı geçerliği istatistiksel düzeyde kalmıştır. Duygudurum ölçümleri söz konusu olduğunda da duygudurum çeşitliliği ve yoğunluğu puanları, alanyazında kullanılan işlemler takip edilerek hesaplanmıştır (Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985). Olumlu ve olumsuz duygudurum puanları, alanyazındaki sınıflandırmalar esas alınarak oluşturulmuştur ve bu çalışmada ayrıca bir yapı geçerliği gösterilmemiştir. Bu nedenle, çalışmada kullanılan ölçümlerin yapı geçerliği kısıtlıdır. Aynı şekilde, önerilen

tiyatro izleme deneyimi modeli de alanyazındaki kuram ve görgül çalışmalara dayandırılarak geliştirilmiş olsa da, çalışmanın ölçümleri arasındaki korelasyonlardan hareketle geliştirilmiştir. Dolayısıyla, okuyucunun bu çalışmadaki bulgulara ve bunlardan hareketle yapılan çıkarımlara ihtiyatla yaklaşması önerilmektedir.

Önerilen model, korelasyon çalışması bulgularından alanyazın desteğiyle ıkarsanmıştır ve deneyimleri zaman içinde sıralı nedensel süreçler şeklinde birbirine bağlamaktadır. Nedenselliğin yönünü tespit edebilmek için ideal koşullar elbette oyun sırasında önceden kuramsal gereklerle seçilmiş belli sahneler oynandığı anda akış ve duygu deneyimlerini ölçmeyi gerektirmektedir. Ancak bu durumda akış deneyimi kesintiye uğrayacağından incelenmesi mümkün değildir (Reason, 2010). Öte yandan, bizim de kullandığımız gibi geriye dönük ölçümler alındığında da katılımcıların geçmiş deneyimlerini bellekte yeniden yapılandırılmalarına bağlı yanlılıklar da oluşabileceğinden (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014), lmler gerçek akış ve duygudurum deneyimleri kadar yapay deneyimleri de göstermiş olabilir. Yine de, kuramsal beklentilerle tutarlı sonuçlar, burada önerilen süreçlerin gerçeği yansıtılabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmadaki bir diğer sınırlılık ise temas edilen izleyicilerden bir altgrubun çalışmaya gönüllü olarak katılmış olmasıdır. Eğer genel olarak oyundaki deneyimlerini paylaşmaya istekli bu grup akış deneyimini de daha yoğun yaşamış izleyicilerden oluşmuşsa, bulgularda akış deneyimi oluştuğu yönünde yanlılık oluşmuş olabilir. Böyle bir durum aslında veride ranj daralması yaratacağından beklenen ilişkileri gözlemeyi zorlaştıracaktır; buna rağmen yaklaşık orta etki düzeyinde korelasyonların gözlenmiş olması, akış-duygudurum ilişkilerinin gerçekliğine işaret ediyor olabilir. Bununla ilişkili bir diğer sınırlılık ise bu çalışmada kullanılan duygudurum ölçümünün doğasıdır. Akış arttıka duygudurum çeşitliliği artacağı beklentisi ile katılımcılara çok sayıda duygu maddesi verilerek değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bu ölçümün kendisi bir talep yaratmış olabilir (İng., *demand characteristics*). Buna bağlı olarak da katılımcılar çok sayıda duygu listelendiyse çok sayıda duygu yaşanması gerekiyor gibi bir sezgisel kestirme yol (İng. *heuristic*) aracılığıyla genelde daha çok duygudurumu yaşadıklarını ve dolayısıyla da bunları yoğun yaşadıklarını ifade etmiş olabilirler. Dolayısıyla, bu çalışmada akış deneyiminin duygu çeşitliliği ile değilde aslında duygu yoğunluğu ile ilişkili olduğu tespit edildiğinden, gelecekteki çalışmalarda oyunun hangi sahnede hangi spesifik duyguları uyandırabileceği oyuncularla yürütülecek nitel bir n çalışma ile belirlenerek, içerikle gereklendirilmiş ve daha makul sayıda duygu maddesi kullanılabilir. Benzer şekilde, akış deneyimi geriye dönük llse de ilgili sahneleri hatırlatacak metinler kullanılarak ölçülebilir. Özetle, böylesi bir yeni yöntemle burada önerilen duygu yoğunluğu hipotezinin yeniden sınılanması gereklidir.

Araştırmanın olumlu değerlik hipotezi desteklenmiş olsa da, izleyicinin olumlu duygu yaşamasının tek gerekçesi akış deneyimi olmayabilir. Tiyatro izleyicisi, oyunu izleyinceye kadar geçen süreçte, oyunu seçtikten sonra bilet almak, bunun parasal bedelini ödemek, oyun günü tiyatro sahnesine çeşitli mesafelerden ulaşmak, oyun saatini beklemek, en azından bu çalışmadaki oyun söz konusu olduğunda olumsuz duygudurumlar yaşamak gibi yatırımlar yapmıştır. Bilişsel çelişki kuramı, tutumlar ile davranışlar arasındaki çelişkinin rahatsızlık verici bir deneyim olması nedeniyle davranış sergilendiyse ve yeterli dışsal gerekçe yoksa bireylerin tutumlarını davranışları yönünde değiştirerek zihinsel uyum sağladıklarını önermektedir (Festinger & Carlsmith, 1959). Bu kuramdan hareketle yapılan diğer çalışmaları da bireylerin istenir bir sonuca ulaşmak için gösterdikleri çabanın takip eden tutumlarını daha olumlu olmak yönünde etkilediğini göstermiştir (Aronson & Mills, 1959). Dolayısıyla, izleyiciler çabaları ile oyundaki olumsuz duygu deneyimlerini tutarlı hale getirmek için oyuna karşı olumlu tutum geliştirmiş ve bunun sonucunda da olumlu duygu yaşadıklarını rapor etmiş olabilirler. Bu alternatif hipotez bütün akış araştırmalarındaki bulgular için geçerli olmakla birlikte bizim tespit edebildiğimiz kadarıyla önceki araştırmalarda hiç tartişılmamıştır. Buna ek olarak, izleyicilerin tiyatroya geliş motivasyonları da farklılık göstermektedir (Walmsley, 2011) ve farklı motivasyonlar oyun esnasında deneyimlenen duygudurum yoğunluğu ve niteliği ile farklı şekillerde de ilişkili olabilir. Bu nedenle, gelecekteki akış çalışmalarında algılanan zorlayıcılık ve beceri düzeyine ek olarak sonuca ulaşmak için algılanan çaba ve tiyatroya geliş motivasyonu düzeylerinin de ölçülerek, akış ile duygudurum ilişkilerini incelerken kontrol altına alınması gereklidir.

Son olarak, araştırma Ankara'daki bir özel tiyatrodaki belli bir oyuna gelen küçük bir grup üzerinde yapılmakla hipotezler daha homojen bir bağlamda ve daha steril şekilde test edilmiştir. Bu da bu araştırmanın bulgularının genellenebilirliği açısından önemli bir sınırlılıktır. Her ne kadar akış deneyimi ile ilişkili zihinsel süreçlerin evrenselliği söz konusu olsa da, hangi deneyimlerin akış oluşturmak konusunda daha elverişli olduğu, kişinin içinde yetiştiği kültür ile de tanımlanan bir durumdur (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016). Dolayısıyla, bu çalışmanın bulguları, tiyatro izleyicisinin akış ve duygudurum deneyimlerini inceleyen ilk ve tek çalışma olması nedeniyle de, genelleme imkânı vermemektedir. Bu nedenlerle, gelecekte farklı kültürlerden tiyatro izleyicisinin akış deneyimini farklı oyun türleri için (İng., *genre*) ve tiyatro oyununa sık veya nadir giden ya da daha önce hiç gitmemiş gruplarda da görgül olarak inceleyen araştırmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada elde edilen bulguların terapi bağlamında sanat eserlerinin kullanılması özelinde bazı uygulamaya yönelik doğurguları da vardır. Gerek edebi yazılı eserler gerekse sinema filmleri psikoterapi bağlamında sıkça kullanılmaktadır (Lampropoulos, Kazantzis, & Deane, 2001). Böylelikle, gerek bibliyoterapi gerekse sinematerapi, eserdeki karakterlerle

özdeşim kurarak danışanların kendi içsel çatışmalarına dolaylı yoldan yaklaşımlarını, sadece bilişsel düzeyde kendi durumları, güçlü veya zayıf yanları hakkında içgörü geliştirmelerini değil aynı zamanda duyuşsal düzeyde de ifade edemedikleri duyguları ifade edebilmelerini mümkün kılmaktadır (Hesley & Hesley, 2001; Lenkowsky, 1987; Newton, 1995; Sharp, Smith, & Cole, 2002; Wedding & Niemiec, 2003). Bu çalışmadaki bulgular akış deneyimi ile duygudurum yoğunluğu arasında ilişkiye dikkat çektiğinden, danışanla izlediği filmde veya tiyatro eserinde yoğun konsantrasyon yaşadığı, çevreye veya kendine yönelik anlık farkındalık yitirdiği, dolayısıyla akış deneyimi oluşturmuş olan sahneler veya olaylar ile bunların uyandırdığı yoğun duygular üzerinde çalışmak, terapi sürecinde farkındalık artırıcı bir araç olma potansiyeline işaret etmektedir. Bununla birlikte, tıpkı sinema filmlerinin terapi sürecinde kullanılmasında olduğu gibi, terapistin bir tiyatro eserini, üzerinde sonradan çalışılacak bir ödev olarak önermesi durumunda, önceden kendisinin izlemiş olması ve danışanın problemini göz önünde bulundurarak hangi duygu veya öznel yaşantıları anlamlandırması açısından araçsal olduğu hakkında fikirsel hazırlık yapmış olması önerilmektedir (Sharp, Smith, & Cole, 2002; Wedding & Niemiec, 2003).

Sonuç olarak, sınırlılıklarına rağmen, bu çalışma akış deneyimini tiyatro izleyicisi özelinde inceleyen ilk çalışma olmakla ve akış deneyimi ile duygudurum yoğunluğu bağlantısını görgül olarak kurmakla, ilgili alanyazına katkı sağlamıştır. Tiyatro izleyicisinin gerçek deneyiminin ne olduğu hakkında daha doğru çıkarımlar oluşturulması ise, gelecekte, ölçümleri ve araştırma deseni geliştirilerek yapılacak yeni araştırmalarda, bu çalışmada önerilen hipotezlerin alternatifleriyle birlikte yeniden sınanması ile mümkündür.

Kaynakça

- Algina, J., & Olejnik, S. (2003). Sample size tables for correlation analysis with applications in partial correlation and multiple regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 38, 309-323. doi: 10.1207/S15327906MBR3803_02
- Ali, S. O., & Peynircioğlu, Z. F. (2010). Intensity of emotions conveyed and elicited by familiar and unfamiliar music. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 27, 177-182. doi: 10.1525/mp.2010.27.3.177
- Adams, J. (2013). *Gideon's Knot*. New York, NY: Dramatists Play Service.
- Aronson, E., & Mills, J. (1959). The effect of severity of initiation on liking for a group. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 177-181. doi: 10.1037/h0047195
- Baumgarth, C. (2014). "This theatre is a part of me" contrasting brand attitude and brand attachment as drivers of audience behaviour. *Arts Marketing: An International Journal*, 4, 87-100. doi: 10.1108/AM-01-2014-0007
- Bakker, A. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414. doi: 10.1016/j.jvb.2007.11.007
- Bakker, A., Golub, T., & Rijavec, M. (2017). Validation of the study-related flow inventory (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*, 19, 147-173. doi: 10.15516/cje.v19i1.2194
- Bradley, M., & Lang, P. (1994). Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavioral Therapy & Experiential Psychiatry*, 25, 49-59. doi: 10.1016/0005-7916(94)90063-9
- Brehm, J. W. (1999). The intensity of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 2-22. doi: 10.1207/s15327957pspro301_1
- Carver, C. S., Blaney, P. H., & Scheier, M. F. (1979b). Reassertion and giving up: The interactive role of self-directed attention and outcome expectancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1859-1870. doi: 10.1037/0022-3514.37.10.1859
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35. doi: 10.1037/0033-295X.97.1.19
- Clore, G. L. (1994). Why emotions require cognition. P. Ekman ve R. J. Davidson (Der.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (s. 181-191) içinde. NY: Oxford University Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. baskı). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 41-63. doi: 10.1177/002216787501500306
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. NY: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. M. Csikszentmihalyi (Der.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihalyi Csikszentmihalyi* (s. 209-226) içinde. Dordrecht: Springer.
- Csikszentmihalyi, M., & Asakawa, K. (2016). Universal and cultural dimensions of optimal experiences. *Japanese Psychological Research*, 58, 4-13. doi:10.1111/jpr.12104
- Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15-28. doi: 10.1111/j.1467-6494.1982.tb00742.x

- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199. doi: 10.1023/A:1024409732742
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822. doi:10.1037/0022-3514.56.5.815
- Csikszentmihalyi, M., & Moneta, G. B. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00512.x
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. C. S. Carver & M. F. Scheier (Der.) *Perspectives on Behavioral Self-Regulation: Advances in Social Cognition* (Cilt 12, s. 107-118) içinde. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Custodero, L. (1998). Observing flow in young children's music learning. *General Music Today*, 12, 21-27. doi: 10.1177/104837139801200106
- Custodero, L. (2002). Seeking challenge, finding skill: Flow experience and music education. *Art Education Policy Review*, 103, 3-9. doi: 10.1080/10632910209600288
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265. doi: 10.1037//0022-3514.48.5.1253
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. NY: Academic Press.
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 382-389. doi: 10.1037/h0033627
- Freud, S. (2016). *Sanat ve Sanatçılar Üzerine* (Çev. Kâmuran Şipal). İstanbul: Yapı Kredi.
- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. NY: John Wiley & Sons.
- Hevner, K. (1936). Experimental studies of the elements of expression in music. *American Journal of Psychology*, 48, 246-268. doi: 10.2307/1415746
- Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35. doi: 10.1123/jsep.18.1.17
- Jung, C. G. (2017). *Ruh: İnsan, sanat, edebiyat* (Çev. İsmail Hakkı Yılmaz). İstanbul: Pinhan.
- Kreutz, G., Ott, U., Teichmann, D., Osawa, P., & Vaitl, D. (2008). Using music to induce emotions: Influences of musical preference and absorption. *Psychology of Music*, 36, 101-126. doi: 10.1177/0305735607082623
- Lampropoulos, G. K., Kazantzis, N., & Deane, F. P. (2004). Psychologists' use of motion pictures in clinical practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35, 535-541. doi: 10.1037/0735-7028.35.5.535
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536. doi: 10.1097/00005053-198709000-00004
- Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *Journal of Special Education*, 21, 123-132. doi: 10.1177/002246698702100211
- Lorr, M., McNair, D., & Fisher, S. (1982). Evidence for bipolar mood states. *Journal of Personality Assessment*, 46, 432-436. doi: 10.1207/s15327752jpa4604_16
- Martin, J. J., & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344-352. doi: 10.1080/10413200290103608

- Maslow, A. (1974). Creativity in self-actualizing people. T. M. Covin (Der.), *Readings in human development: A humanistic approach* (s. 106-117) içinde. NY: MSS Information Corporation.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carl, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 545-549. doi: 10.1097/00005053-198709000-00006
- Moneta, G. (2012). Opportunity for creativity in the job as a moderator of the relation between trait intrinsic motivation and flow in work. *Motivation and Emotion*, 36, 491-503. doi: 10.1007/s11031-012-9278-5
- Moneta, G., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310. doi: 10.1111/1467-6494.ep9606164110
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. M. Csikszentmihalyi (Der.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihalyi Csikszentmihalyi* (s. 239-263) içinde. Dordrecht: Springer.
- Newton, A. K. (1995). Silver screens and silver linings: Using theater to explore feelings and issues. *Gifted Child Today*, 18, 14-43. doi: 10.1177/107621759501800206
- Radbourne, J., Johanson, K., Glow, H., & White, T. (2009). The audience experience: Measuring quality in the performing arts. *International Journal of Arts Management*, 11, 16-29. <http://www.jstor.org/stable/41064995> adresinden alınmıştır.
- Reason, M. (2010). Asking the audience: audience research and the experience of theatre. *About Performance*, 10, 15-34.
- Rheinberg, F. (2008). Flow: Performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32, 158-172. doi: 10.1007/s11031-008-9102-4
- Saldaña, J. (1995). "Is theatre necessary?": Final exit interviews with sixth grade participants from the ASU longitudinal study. *Youth Theatre Journal*, 9, 14-30. doi: 10.1080/08929092.1995.10012462
- Schimmack, U., & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1313-1329. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1313
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15, 269-276. doi: 10.1080/09515070210140221
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277. doi: 10.1037/h0036681
- Thompson, B., & Daniel, L. G. (1996). Factor analytic evidence for the construct validity of scores: A historical overview and some guidelines. *Educational and Psychological Measurement*, 56, 197-208. doi: 10.1177/0013164496056002001
- Trayes, J., Harré, N., & Overall, N. C. (2012). A youth performing arts experience: Psychological experiences, recollections, and the desire to do it again. *Journal of Adolescent Research*, 27, 155-182. doi: 10.1177/0743558411417867
- Vygotsky, L. S. (1971). *The psychology of art*. MA: M.I.T. Press.
- Walker, C. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *Journal of Positive Psychology*, 5, 3-11. doi: 10.1080/17439760903271116
- Walmsley, B. (2011). Why people go to the theatre: a qualitative study of audience motivation. *Journal of Customer Behaviour*, 10, 335-351. doi: 10.1362/147539211X13210329822545

- Watson, D., & Clark, L. A. (1999). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule – expanded form*. IA: Iowa State University.
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology, 59*, 207-215. doi: 10.1002/jclp.10142
- Willcox, G. (1982). The feeling wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. *Transactional Analysis Journal, 12*, 274-276. doi: 10.1177/036215378201200411
- Zuckerman, M., Lubin, B., & Rinck, M. (1983). Construction of new scales for the multiple affect adjective checklist. *Journal of Behavioral Assessment, 5*, 119-129. doi: 10.1007/BF01321444

Yazar Notu

Bu alışma, birinci yazarın yönetiminde ikinci yazar tarafından yürütülen bir lisans projesinin verisini içermektedir. Bu araştırmanın verisini toplama sürecinde yazarlara yardımcı ve destek olan Ankara Tatbikat Sahnesi oyuncularını Elvin Beşikioğlu'na ve Selin Tekman'a, oyunun reji asistanını Okan Eken'e, tiyatro çalışanlarını Abdullah Erkan'a ve Badegl Kesen'e; ayrıca, bu makalenin önceki msveddelerini okuyarak geribildirim veren Tlin Genoz'e, Doğan Kkdemir'e ve makaleyi değerlendiren iki isimsiz hakeme teşekkrlerimizi sunarız.

Flow Experience of the Theatre Audience: Testing the Affective Variety, Intensity, and Valence Hypotheses

Summary

Theories on the link between artistic production and individual experience by Freud, Jung, Vygotsky, and Maslow seem to get organized under two common themes: temporality and emotionality. Individuals who are exposed to artistic productions might experience as if they were living at a different time or might lose temporal awareness. In addition, the artistic product can potentiate a variety of emotions. Since temporality and emotionality are two relevant constructs for the concept of flow (e.g., Csikszentmihalyi, 1997), flow experience might provide an opportunity to understand the effect of art on the individual.

Flow is a psychological state that the person experiences cognitive efficiency, intrinsic motivation, and happiness in pursuit of tasks. It is characterized by deep concentration, merging of action and awareness, being absorbed, a sense of control over action, loss of self-awareness, distorted temporal perception, and an autotelic motivation or intrinsic interest in the activity. Flow is experienced when the challenges of the task have been met with required high level of skills to accomplish them. When a flow activity results in positive affect, to the extent that this experience is more intense than those of the past, a goal of repeating the same activity in the future emerges.

Musical and theatrical performances are argued and demonstrated to be flow activities. Although audiences of artistic products were also discussed to have a potential to experience flow, no specific research focused on this possibility. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the relation between the flow and relevant affective experiences of the theatre audience. Since the theatrical play is conducive of deep concentration, distortion in temporal perception, and loss of self-awareness due to its artistic properties, we proposed that it is a flow activity. On this basis, and deriving from the relevant literature on the nature of emotional experience, we hypothesized that the more individuals experience flow at the time of watching the play, the more they experience different, intense, and positive emotions. However, they were not expected to experience negative emotions.

An empirical study was conducted to test the hypotheses of the study. A sample of 146 individuals filled out a questionnaire right after the play. Participants reported their flow experience retrospectively on a scale specifically designed for the present study and the affective states that they experienced at the time of play on 104 affective state items compiled from the relevant literature. Total score on the flow scale, number of experienced affective states, and the positive and negative affect scores were calculated to test the hypotheses. As expected, results revealed that higher flow experience was associated with higher number of,

more intense, and higher positive affective states experienced at the time of play. Auxiliary partial correlation analyses showed that flow was primarily associated with intensity rather than variety of, and with the intensity of positive rather than negative affective states. Unexpectedly, participants reported higher negative affect as a correlate of higher flow experience. Moreover, although their reports of affective experience were similar to the judgments of the actresses in the play, participants reported equal positive and negative affective experience in contrast to actresses who expected the participants to experience negative affect more than positive affect. We argue that the reported negative affect might be due to the emotional tone of the act, whereas the positive affect might be an appreciation of the flow experience in retrospect.

Built on the findings of the study, a psychological model for the experience of the audience was proposed. Once the theatre play stimulates the mind of the individual, the demand to make sense of the act is met through organizing the content in consciousness via deeper concentration. As the individual gets drawn into the play even more, self-awareness is lost and the time appears as flowing faster than usual. In parallel with the flow experience, emotions conveyed through the act are experienced more intensely. Positive affect experienced after the play results in a desire to watch it again. Nevertheless, the reader should consider that the proposed model is based on a correlational research. Thus, there is a need for an improved methodology to test the proposed model. Moreover, limitations due to the measurement tools and sample characteristics require further investigation of the hypotheses. In conclusion, we believe that theatre plays can be utilized as materials in the therapy process which might help to develop an insight and provide an opportunity to express emotions with a specific focus on the intensely experienced emotions and the scenes associated with them.

Vaka Çalışması

Panik Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu

Nida ATEŞ^{1*}, Kuntay ARCAN²

¹İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

panik bozukluk, bilişsel davranışçı terapi, maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma.

Keywords:

Panic disorder, cognitive behavioral therapy, exposure, cognitive restructuring.

Öz

Bu olgu sunumunda, DSM-5'e göre panik bozukluk belirtileri gösteren, 19 yaşında erkek bir danışanın, Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıyla 11 seanslık tedavi süreci anlatılmıştır. Danışanın akut problemi olan panik atak semptomlarıyla başa çıkmak için yaptığı güvenlik sağlayıcı davranışlar ve kaçınma davranışları davranışçı yaklaşımla ortadan kaldırılmış, bedensel duyuları hakkındaki yanlış yorumlamaları ise bilişsel yaklaşımla değiştirilmiştir. Danışanın diğer şikayeti olan, evde yalnız kalmaktan korkma ile ilgili, yaşayarak maruz bırakma kapsamında ev ödevleri planlanmıştır. Bu uygulamaların neticesinde; güvenlik sağlayıcı davranışları ya da kaçınmaları olmaksızın, korktuğu felaketlerin gerçekleşmediğini deneyimlemesi sağlanmıştır. Panik bozuklukla ilgili psiko-eğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma, nefes ve gevşeme egzersizleri, duyguları ben dili ile ifade edebilme öğretimini içeren bu tedavi yaklaşımının detayları ve sonuçları ilgili literatür ışığında detaylandırılmıştır.

Abstract

In the current case study, 11 sessions of Cognitive Behavioral Therapy process of a 19 years old male who had panic disorder symptoms according to DSM-5 was presented. Safety and avoidance behaviors of the client in order to cope with the acute panic attack symptoms were abolished with a behavioral approach, and the misinterpretations about his bodily sensations were changed with a cognitive approach. Homeworks based on exposure was planned for the other complaint of the client that was the fear of being alone at home. As a result of the treatment, the client realized that he did not experience the expected catastrophe in the lack of safety or avoidance behaviors. The treatment that included psycho-education about panic disorder, cognitive restructuring, exposure, breathing and relaxation exercises, supporting the expression of emotions and the outcome of the treatment was detailed in the light of the relevant literature.

*Sorumlu Yazar, İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, E-5 Karayolu üzeri, Bakırköy, 34158, İstanbul.

e-posta: nidaates@yahoo.com,

DOI: 10.31682/ayna.468240

Gönderim Tarihi (Received): 19.02.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 15.08.2018

2148-4376/ All rights reserved.



Giriş

DSM- 5'e (Amerikan Psikiyatri Birliği [APB], 2014) göre panik atak, o sırada ortaya çıkan çarpıntı, kalp hızının artması, terleme, titreme, boğuluyor gibi olma duyumu, soluğun tıkanıdığı duyumu, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, ayakta duramama, sersemlik ya da bayılacak gibi olma duyumu, titreme ya da ateş basması duyumu, uyuşmalar, gerçek dışılık (derealizasyon, depersonalizasyon), denetimi yitirme ya da çıldırma korkusu, ölüm korkusu belirtilerinden en az dördünün bulunması halinde söz konusu olmaktadır. Ayrıca ataklardan en az birinden sonra en az bir ay süreyle başka panik ataklarının olacağı ile ilgili sürekli kaygılanma, panik atak geçirmekten kaçınmak için tasarlanmış davranışlar geliştirme panik bozukluk kapsamında değerlendirilmekte ve bu bozukluğun bir maddenin kötüye kullanımı ya da başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamayacağı belirtilmektedir (APB, 2014).

Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) panik bozukluğun tedavisinde etkili olduğunu ortaya koyan farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır (Bruinsma ve diğerleri, 2016; Butler ve diğerleri, 2006; Gould ve diğerleri, 1995; Oei ve diğerleri, 1999; Otto, Pollack ve diğerleri, 2016; Otto, Tolin ve diğerleri 2012; Otto, Tuby ve diğerleri, 2001). Gould ve diğerleri (1995) panik bozukluğun tedavisinde bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma ile kombine edilen BDT'nin, yalnızca bilişsel yeniden yapılandırma, yalnızca maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma ve gevşeme egzersizi eğitimi, maruz bırakma ve gevşeme egzersizi eğitimini içeren BDT kombinlerine ve farmakolojik tedaviye kıyasla daha güçlü etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Tedavi sonrası yürütülen 1 yıllık izleme çalışmasında BDT'nin tedavi etkisinde neredeyse hiç değişim olmadığı, farmakolojik tedavinin etkisinde azalma olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, panik atak semptomlarının nüksünü önlemede de BDT'nin farmakolojik tedavilere göre daha etkili olabileceğine işaret etmiştir.

BDT formülasyonuna göre panik atak döngüsü, öncelikle belirli bir dizi olay, bedensel duyum ya da zihinsel olayların felaketleştirilmesi ve yanlış yorumlanması ile başlar (Clark, 1986). Felaketleştirilen ve yanlış yorumlanan uyaranlar, genellikle kan basıncındaki durumsal değişimler, stres, yorgunluk gibi durumların normal sonuçları iken, kişi bu belirtileri yanlış yorumlar. Bu yanlış yorumlamalar boğulma, kalp krizi geçirme ve kontrolü kaybetme gibi kişiye o an oldukça inandırıcı gelen düşünceleri içerirler (Clark, 1986). Yanlış yorumlamalar ortaya çıktığında, baş etmeye yönelik olan güvenlik ve kaçınma davranışları gelişir ve bu davranışlar, içsel olaylara olan seçici dikkat sorunun sürmesine neden olur (Clark, 1986). Bazı güvenlik davranışları, belirtileri şiddetlendirebilir. Örneğin boğulma korkusundan dolayı derin nefesler almak hiperventilasyona sebep olabilir (Wells, 1997). Öte yandan, beklenen felaketin gerçekleşmemesi güvenlik davranışlarının yapılmasına

atfedilebilir ve bunun sonucunda güvenlik davranışları, yanlış yorumlamanın değişimini önleyebilir (Salkovskis, 1991).

BDT yaklaşımında, panik bozukluğu olan hastalara, psiko-eğitim kapsamında panik atakların doğası ve panik atak döngüsü açıklanır (Köroğlu, 2011). Bilişsel yeniden yapılandırma için, panik atak döngüsünde etkili olan kalp krizi geçirileceği ya da çıldırılacağı gibi bedensel duyuların yanlış yorumlamalarının fark ettirilmesine çalışılır (Köroğlu, 2015).

Panik atak döngüsünü değiştirmek için kullanılan BDT tekniklerinden bir diğeri ise maruz bırakmadır. Maruz bırakma (exposure), işlevsel olmayan kaçınma davranışlarının eşlik ettiği ruhsal sorunları olan danışanları, duygusal tepki gösterdikleri uyarımlarla karşı karşıya getirerek ve gösterdikleri duygusal tepkiyle uyumlu, çoğu kez kaçma ya da güvenlik sağlamaya yönelik davranışlarını önlemeye çalışarak uygulanan bir yöntemdir (Köroğlu, 2011). Maruz bırakma (karşı karşıya gelme) yöntemi; yaşayarak maruz bırakma, imgesel maruz bırakma, yapılandırılmamış maruz bırakma, beden-duyumsal maruz bırakma, anımsatıcılara maruz bırakma ve karşıt tepki geliştirme yöntemleri olarak kendi içerisinde sınıflandırılmaktadır (Köroğlu, 2011). Panik bozukluk özelinde uygulanan maruz bırakma teknikleri, panik atağı ortaya çıkaran ve sürdüren bedensel duylara danışanın maruz bırakılmasını içermektedir (Durna, 2016).

Bu olgu sunumunda, 1 yıl 1 aydır çarpıntı, kalp hızının artması, terleme, soluğun daraldığı ve boğuluyor gibi olma duyumu, soluğun tıkanıdığı duyumu, göğüs ağrısı ve göğüste sıkışma, kalp krizi geçirme ile ilgili tasalanma belirtileri ve korku yaşamamak için kaçınma davranışları ile DSM-5'e (APB, 2014) göre panik bozukluk tanısını karşıladığı düşünülen, 19 yaşındaki erkek danışanın, haftada bir gün, 50 dakika ve 11 seans olarak gerçekleştirilen BDT ile tedavisinin, uygulanan teknikler ve klinik izlem ışığında aktarılması amaçlanmıştır.

Alan yazın gözden geçirildiğinde panik bozukluğun BDT ile tedavisini içeren olgu sunumlarının fazla olmadığı gözlenmiştir. İlgili kaynaklar arasında ilaç (Onur, 2007; Yaşan ve Tamam 2009), yüzleştirme (Beck, Shipherd ve Zebb, 1997), BDT ve ilaç (Leahy, 2003) tedavi örneklerini içeren sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Olgu sunumlarını da içeren diğer BDT kaynaklarında ise panik bozukluk tedavisinin yaygın kaygı bozukluğu ve agorafobinin eşlik ettiği vakalarla birlikte ortak bir başlık altında sunulduğu (Oltmanns ve diğerleri, 2017; Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009) ya da tedavi sürecinin detaylarından ziyade kısa diyalogların ve vaka fomülasyonlarının yer aldığı anlatımların öne çıktığı (Köroğlu, 2011; Wells, 1997) dikkat çekmiştir. Alan yazındaki gözlenen bu kısıtlılık nedeniyle şikayetleri panik bozukluk ile sınırlı olan bir danışanın formülasyon ve müdahaleleri de içerecek biçimde sadece BDT tekniklerinden faydalanılan psikoterapi sürecine ayrıntılarıyla yer veren bu olgu sunumunun alana yönelik uygulama örneği sağlaması açısından faydalı olacağı düşünülmüştür.

Olgu

19 yaşında, meslek lisesi mezunu olan erkek danışan, 1,85 boylarında, uygun kilodadır ve öz bakımı yerindedir. Bir önceki yıl istediği bölüme yerleşemediği için, üniversite giriş sınavına hazırlanmakta, kursa gitmektedir. Babasını 1 buçuk yıl önce kalp krizi nedeni ile kaybetmiştir. Annesi ve ağabeyi ile yaşamaktadır. Ağabeyi lise mezunudur, yarı zamanlı bir işte çalışmaktadır. Annesi tam zamanlı bir işte çalışmakta ve ailenin geçimini sağlamaktadır.

İlk görüşme değerlendirmesinde danışan, henüz bir hafta önce ilişkilerinin başladığı bir kız arkadaşının olduğunu ifade etmiştir. Kız arkadaşıyla daha önceden de arkadaş olduğunu, birbirlerini tanıdıklarını ve en fazla vakit geçirdiği, en fazla duygusal paylaşımının olduğu kişinin kız arkadaşı olduğunu belirtmiştir.

Danışanın arkadaşları, annesi ve ağabeyi ile ilişkilerinin “iyi” olduğu bilgisi alınmıştır. Annesi ve ağabeyinin duyguları ifade etme, derin duyguları konuşma anlamında çekingen ve kaçınmacı olduğunu söylemiş; kendisini ise “sosyal ancak biraz çekingen biri” olarak tanımlamıştır. Klinik gözlem, danışanın kendisi ile ilgili bu anlatımını desteklemiştir. Eğitim hayatında uyumlu olduğu, öğretmenleriyle arasının iyi olduğu, ancak “çok çalışkan” olmadığı bilgileri alınmıştır. Arkadaş çevresinde “sevilen birisi” olduğunu ifade etmiştir. Boş zamanlarında arkadaşlarıyla vakit geçirdiğini, bilgisayar oyunu oynadığını ve telefonla mesajlaştığını aktarmıştır.

Terapiye geliş nedenlerini, bir yıl bir aydır devam eden çarpıntıları, daralma, boğulma hissi, babasının ölümü sırasında babasıyla yalnız olması ve bu sırada yaşadığı çaresizlik, yoğun korku ve endişe duyguları, evde yalnız kalmaktan korkma ve kaçınma olarak tarif etmiştir.

Danışan kalp krizi geçirebileceğini ve kalbinde bir sorun olabileceğini ifade ederek 5 kez kardiyoğa gittiğini, gittiği tüm doktorlardan kalbinde bir sorun olmadığı bilgisini aldığını, bunun üzerine şiddeti ve sıklığı azalsa da panik ataklarının devam ettiğini, bir öğretmenin tavsiyesi ile psikoloğa geldiğini, öncesinde herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik yardım başvurusunun olmadığını aktarmıştır.

Yaşadığı sıkıntıların, babasının ölümünden sonra başladığını, kalp krizi geçiren babasının ölüm sürecine tanıklık etmesinin kendisini derinden etkilediğini anlatmıştır. Bu olay sonrası dedesi ve bazı akrabalarında kalp rahatsızlığı olmasının da etkisiyle kalp krizi geçirmekten korktuğunu, kolda uyuşma, çarpıntı gibi kalp krizi belirtilerine sahip olduğunu düşündüğünü aktarmıştır. İlk panik atağını, babasının ölümünden 2 ay sonra geçirdiğini, midesinin bulanarak başının döndüğünü, uyuşmalarının olduğunu ve ailesine ambulansı aramalarını söylediğini aktarmıştır. Panik ataklarını, günde ortalama 3 kez yaşadığını ifade

etmiştir. Şikayetleri ilk başladığında “Şuan kalp krizi geçiriyorum” düşüncesinin aklından geçtiğini söylemiştir. Panik atakları sebebiyle kaçındığı durumun sadece evde yalnız kalmak olduğunu ifade etmiştir.

Değerlendirme görüşmesinde DSM 5'e (APB, 2014) göre ayırıcı tanı ve eş tanı kapsamındaki inceleme ve gözlemin sonucunda, panik bozukluk tanısına herhangi başka bir bozukluğun eşlik etmediği düşünülmüştür.

Danışanın psikoterapi süreci, 17 Mart 2017 ile 1 Haziran 2017 tarihleri arasında, bir üniversitenin klinik psikoloji doktora programının süpervizyon eğitimi kapsamında haftada bir ve toplamda on bir seans olarak gerçekleştirilmiştir. Bir danışmanlık merkezinde yürütülen seanslar, BDT ekolü çerçevesinde yapılandırılmıştır.

Değerlendirme görüşmesinin ardından; panik atak semptomlarını ortadan kaldırmak ve evde yalnız kalabilmesini sağlamak, danışanla beraber terapi hedefleri olarak belirlenmiştir. Uygulanan tedavi, belirlenen amaçlar doğrultusunda, panik atak semptomlarını ortadan kaldırmak hedefi ile ilgili yapılan çalışmalar, evde yalnız kalabilme hedefi ile ilgili yapılan çalışmalar olmak üzere 2 başlık altında sunulmuştur.

Panik Atak Semptomlarını Ortadan Kaldırmak Hedefi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

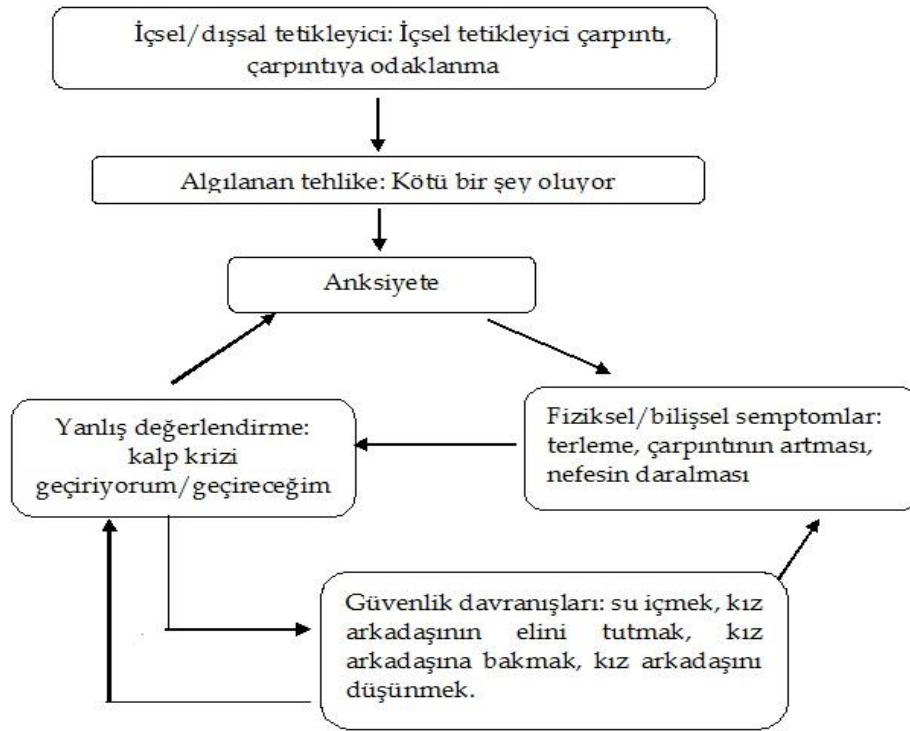
Danışandan ikinci seanstan itibaren panik günlüğü tutması istenmiştir. Danışanın getirdiği panik günlüğü Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Danışanın Panik Günlüğü Kaydı

Durum	Duygu	Düşünce	Fizyolojik Duyum	Davranış	Panik Atağın Süresi
Sinemada ışıkların kapatılması	Kaygı, korku		Kalp çarpıntısı, terleme, boğulma ve daralma.	Su içtim, kız arkadaşımın elini tuttum, kız arkadaşıma baktım.	10 dakika

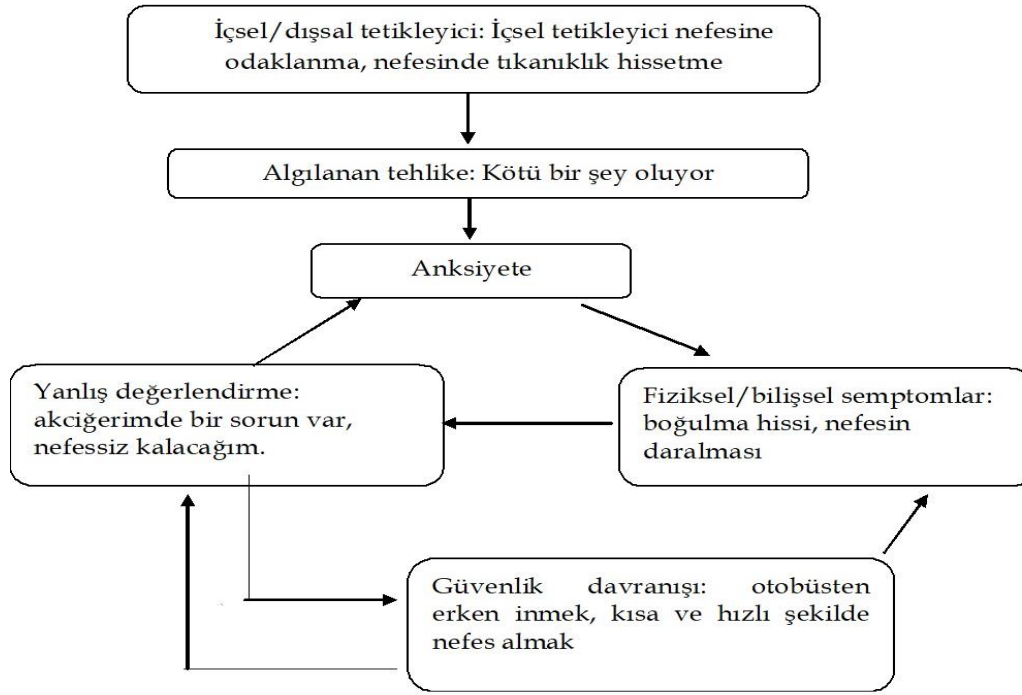
Danışanın getirdiği ilk panik günlüğü, Şekil 1’de sunulduğu gibi, Wells’in (1997) panik modeline göre formüle edilmiştir. Bu model üzerinden danışanın kendisini nasıl panik durumuna soktuğu, bilişsel ve fizyolojik aşamaları ile açıklanmıştır. Model üzerinden danışana panik bozuklukla ilgili psiko-eğitim verilmiştir.



Şekil 1. Danışanın Gündeme Getirdiği İlk Panik Atakın Formülasyonu

Şekil 1’de sunulan panik bozukluk formülasyonu kapsamında, öncelikle danışanın yanlış değerlendirmesi ele alınmıştır. Bu kapsamda ilgili çarpıntının kalp krizinin kanıtı olup olmayacağı konuşulmuş ve çarpıntı sonrası kalp krizi geçireceğine dair kanıt ve karşı kanıtlar gözden geçirilmiştir. Kanıt olarak 11 yaşında kalp krizi geçiren bir çocuğun gazetedeki haberi not alınmıştır. Karşı kanıt olarak ise 5 kardiyoloğun da danışanın sağlıklı olduğunu söylemesi, danışanın genç olması, danışanın herhangi bir fiziksel kronik rahatsızlığının olmaması bilgileri not edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda akla yatkın sonuç değerlendirildiğinde, karşı kanıtların daha fazla olduğu ortaya konmuş, her çarpıntının kalp krizi olarak yorumlanmasının doğru olmadığı üzerinde danışanla uzlaşmıştır.

Danışan terapi süresince bir panik atak daha geçirmiştir. Danışanın otobüste nefessiz kaldığını hissetmesi ile başlayan panik atak deneyimi Şekil 2’de belirtildiği gibi formüle edilmiş, Wells’in (1997) panik bozukluk modeline uyarlanıp üzerinde çalışılmıştır.



Şekil 2. Danışanın Gündeme Getirdiği İkinci Panik Atakın Formülasyonu

Şekil 2’de görülen, danışanın nefessiz kalma ile ilgili yanlış değerlendirmesi olan “akciğerimde bir sorun var” düşüncesi sorgulanmış, akciğerinde bir sorun olduğu düşüncesine dair kanıt ve karşı kanıtlar araştırılmıştır. Akciğerinde bir sorun olabileceğine dair kanıt sunamayan danışan; hiç öksürmediğini, sigara içmediğini, alerji ya da astım gibi durumunun da olmadığını ifade etmiştir. Akciğerlerinin sağlıklı olması sebebiyle, otobüste ya da başka bir yerde nefesinde tıkanma fark ettiğinde bunun paniğe dönüşmemesi için, bu tıkanmayı tehlike olarak algılamaması gerektiği, tehlike olarak algıladığında güvenlik sağlama amacıyla hızlı ve kısa olarak düzensiz nefes aldığı, bunun sonucunda da kendisini panik atak döngüsüne soktuğu üzerine konuşulmuştur. Düzenli nefes alması için nefes egzersizi çalışması yapılmış ve stresli durumlar için gevşeme egzersizi öğretilmiştir.

Seanslarda, danışanın güvenlik sağlayıcı davranışlar sayesinde panik ataktan kurtulduğu gibi yanlış bir değerlendirmesinin olmasının, herhangi bir güvenlik sağlayıcı davranışta bulunmadan da panik durumunun geçebileceğini ve bu durumla baş edebileceğini deneyimlemesine engel olduğu vurgulanmıştır. Panik atakların etkisini azaltmak için yaptığı güvenlik sağlayıcı davranışlarının listesi ve bu davranışlarını bırakmasının zorluğunu derecelendirdiği değerlendirmesi, Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Panik Atak Sırasında Danışanın Başvurduğu Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar

Güvenlik Davranışı	Güvenlik davranışını bırakmanın zorluk derecesi (0 hiç zor değil, 10 çok zor olmak üzere, 0-10 arasında)
kız arkadaşını düşünmek	8 puan
elini kalbine koyup kalbinin atıp atmadığını kontrol etmek	7 puan
içinden şarkı söylemek	7 puan
kız arkadaşına bakmak	6 puan
su içmek	6 puan
otobüsten erken inmek	6 puan
hızlı ve kısa nefes almak	6 puan

Danışanın panik atakları sırasında yaptığı, Tablo 2’de yer alan güvenlik davranışları terapi süresince danışanla uzlaşılarak, kolaydan zora aşamalı olarak engellenmiştir. Danışana kalbinin hızlı atmasının kalp krizine sebep olmadığını göstermek ve danışanın bu uyarıya verdiği duygusal tepkinin yoğunluğunu azaltmak amacıyla, davranışçı tekniklerden beden-duyumsal maruz bırakma kullanılmıştır. Danışan seansta eşleştirilmiş ikili kelime çiftlerine (çarpıntı / kalp krizi) maruz bırakılırken, kalbine odaklanması istenmiştir. Aynı zamanda panik atak sırasında başvurduğu tespit edilen Tablo 2’de yer alan güvenlik sağlayıcı davranışları (hızlı ve kısa nefes almak, kız arkadaşını düşünmek, içinden şarkı söylemek, elini kalbine koyup kalbinin atışını kontrol etmek, su içmek) yapmaması konusunda uzlaşılmış, kaygı yaşadığı anda hiçbir şey yapmadan sadece beklemesi kararı alınmıştır. Danışan seanstaki bu uygulama sırasında, kalbinin hızlı attığını ve korktuğunu ifade etmiş ancak güvenlik sağlayıcı bir davranış içerisinde bulunmama konusunda başarılı olmuştur. Danışan bu çalışmanın sonunda “Kalbim hızlandığında kalp krizi geçirmeyeceğimi artık biliyorum” ifadesini kullanmıştır.

Danışanın kalp krizi geçirmekle ilgili tedirginliğinin babasının ölümü ile bağlantısı seanslarda ele alınmış; annesinin kendisine söylediği “ilk yardım yapabileceği, ambulansın daha erken gelebileceği, kalp masajı sırasında babasının sert bir yere yatırılması gerektiği” ifadeleri, korku ve suçluluk duyguları ile beraber değerlendirilmiştir. Bu kapsamdaki “keşke’li” düşüncelerini destekleyecek yeterince kanıt bulunmadığı ve babasının ölümünde kendisinin suçu, sorumluluğu olmadığı, doktoru ve ambulansı çağırmak dışında yapabileceği bir şey olmadığı hakkında uzlaşılmıştır. Beck’e (1995) göre, fark edilmesi daha zor olan ve en derinde yer alan temel inançlar ile fark edilmesi daha kolay olan ve en yüzeyde yer alan otomatik düşünceler arasında ara inançlar bulunur. Bu bağlamda danışanın; “Duygularımı ifade edersem insanlar bana acırlar ve benden uzaklaşırlar” varsayımına ve “Duygularımı anlatan insanlar zavallıdır” tutumuna sahip olduğu belirlenmiş; bu ara inançların değersizlik

ana inancıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu inançların ailede duyguların konuşulmasının teşvik edilmemesi, istenmeyen bir şey yaptığında annesinin kendisine küsmesi ve kendisinden uzaklaşması gibi erken yaşam deneyimlerinin neticesinde gelişmiş olabileceği hipotez edilmiştir. Belirtilen inançları bağlamında; yakınlarına babasının ölümü sırasında yaşadığı duygularını anlattığını düşünmesi istendiğinde, danışanın “Arkadaşlarıma duygularımı söylersem bana acırlar, bana içlerinden geldiği gibi davranamazlar” otomatik düşüncesi tespit edilmiştir. Bu otomatik düşünce, kendisinin gerçekten acınacak durumda mı olduğu, kendisine acırlarsa en kötü ne olacağı ve bir arkadaşı kendisi ile aynı durumda olsa ona karşı ne hissedip, nasıl davranacağı soruları üzerinden sokratik sorgulama tekniği ile ele alınmıştır. Ayrıca bu düşünceye sahip olmanın avantajları ve dezavantajları sorgulanmıştır. Danışan bu otomatik düşünce ile ilgili herhangi bir avantaj bulamamıştır. Dezavantaj olarak ise, danışanın duygularını bastırması ve rahatlayamaması not alınmıştır. Bu çalışma sonucunda, “Duygularımı ifade etmek beni rahatlatır, bana iyi gelir” alternatif düşüncesi üzerine uzlaşmış ve ben dili ile duygularını ifade etmesi çerçevesinde psiko-eğitim verilmiştir. Bu psiko-eğitimden sonra danışan, babasının ölümü sırasında yaşadığı duygularını kız arkadaşı ile paylaşmak istediğini ifade etmiştir. Kız arkadaşı ile duygularını paylaşma deneyimi sonrasında olası değersizlik temel inancına karşı alternatif olabilecek bir temel inanç geliştirmek amacıyla, kız arkadaşıyla duygularını paylaşmanın ne hissettirdiği üzerine konuşulmuştur. Danışan, anlattıklarını kız arkadaşının dikkatle ve ilgiyle dinlemesinin, ağlamasına kız arkadaşının da eşlik etmesinin kendisini “zavallı” yerine “iyi, rahatlamış ve değerli” hissettirdiğinden bahsetmiştir.

Evde Yalnız Kalabilme Hedefi İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Evde yalnız kalmak hedefi ile ilgili olarak öncelikle, kendisini evde yalnız kalmakla ilgili korkutan şeyler konuşulmuş, bu kapsamda danışan dokuzuncu sınıftayken bir arkadaşının anlattığı cin hikayesinden bahsetmiştir. Arkadaşının anlattığı hikaye ile bağlantılı olarak, “Onların canını sıkarsan görünürler”, “Çok düşünürsen başına gelir.” düşüncelerine sahip olduğu keşfedilmiş ve bu düşünceler sokratik sorgulama ile ele alınmıştır. Çok düşünülen şeylerin başa geleceği ile ilgili kanıt ve karşı kanıt aranmış, bu düşüncelerinin alternatifi oluşturulmaya çalışılmıştır. Kendisini korkutan düşüncelerini, “Onların canını sıkacak bir şey yapmıyorum, öyleyse görünmezler”, “Çok düşündüğüm şey, çok düşündüğüm için başıma gelmez, düşüncelerimizle olacakları kontrol edemeyiz” olarak değiştirmiştir. Bu korkularıyla baş etmek için güvenlik sağlayıcı davranışlarının olduğu keşfedilmiştir. Danışanın evde yaşadığı korkuyu azaltmak amacıyla, güvenlik sağlayıcı olarak düşündüğü davranışlarını bırakıp sadece o korkuyla kalıp beklediğinde korkusunun

azalacağını deneyimlemesi gerektiği üzerine uzlaşmıştır. Güvenlik davranışları ve bunları bırakmanın zorluğunun danışan tarafından derecelendirildiği liste Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Evde Yalnız Kalma İle İlgili Danışanın Güvenlik Sağlayıcı Davranışlarının Listesi

Gündüz Yaptığı Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar	Güvenlik davranışını bırakmanın zorluk derecesi (0 hiç zor değil, 10 çok zor olmak üzere, 0-10 arasında)
evi kontrol etmek (tüm odaları korkunç bir şey var mı diye kontrol etmek)	10 puan
duşta gözünü açık tutmak (babası ölmeden önce duş aldığı için, duşta korkunç bir şey görmekten korktuğu için)	8 puan
televizyon açmak (evin salonunda korkmamak için)	3 puan
Gece Yaptığı Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar	Güvenlik davranışını bırakmanın zorluk derecesi (0 hiç zor değil, 10 çok zor olmak üzere, 0-10 arasında)
odasında sürekli aydınlık tarafa bakmak (karanlık tarafa bakarsa korkunç bir şey görmekten korktuğu için)	8 puan

Gündüz evde yalnız kalma ile ilgili zaman yaratması ve güvenlik davranışlarının aşamalı olarak engellenmesi üzerine danışanla uzlaşmış ve davranışçı yaklaşımın tekniği olan yaşayarak maruz bırakma kapsamında ev ödevleri planlanmıştır. Gündüz 30 dakika evde yalnız kalma ile başlayan ev ödevinin, haftada 1 gün olacak şekilde ve her hafta yalnız kalma süresi 30 dakika arttırılarak uygulanması konusunda uzlaşmıştır. Gündüz başvurduğu tüm güvenlik davranışlarını bırakarak gündüz evde yalnız kalma deneyiminde başarılı olduktan sonra, danışanın gece evde yaşadığı korkular üzerine konuşulmuş, danışan evde annesi ve ağabeyi uyuyorken ya da gece evde yalnızken odasında karanlık tarafa bakmaktan korktuğunu ifade etmiştir. Sürekli aydınlık tarafa bakarak durması, bırakması gereken güvenlik sağlayıcı davranış olarak değerlendirilmiştir. Karanlık tarafa bakarsa ne olacağı sorgulanmış ve danışanın “Karanlık tarafa bakarsam cin görürüm” otomatik düşüncesi ortaya çıkarılmıştır. Bu varsayımını test etmesi için, sadece karanlık tarafa bakıp bekleme ev ödevi 1 dakikadan başlayarak ve her gece 2 dakika arttırılarak haftalık olarak planlanmıştır. Danışan odasında karanlık tarafa bakıp bekleme denemelerinde çok korktuğunu ifade etmiştir, ancak bekleme süresinin son aşamasını (20 dakika) tamamlamada başarılı olmuştur. Gece odasında karanlık tarafa bakıp durabilmesi sonrasında, gece evde yalnız kalması için zaman yaratması üzerine uzlaşmış, danışan 2 saatlik denemede başarılı

olmuştur. Son seansta danışan, artık gündüz ve gece evde yalnız kalmaktan korkmadığını ifade etmiştir.

Tartışma

Bir yıl bir aydır devam eden ve günde ortalama üç kez yaşadığı panik atak semptomlarını en acil şikayeti olarak tarif eden danışanın, tedavi sonucunda panik atakları sona ermiştir. Bu değişimi sağlamada, kalp krizi geçireceği ile ilgili yanlış yorumlamalarını değiştirmek üzere uygulanan bilişsel yeniden yapılandırma ve endişelendiği durumlara maruz bırakma tekniklerinin etkili olduğu düşünülmüştür. Maruz bırakma tekniği ile eşleştirilmiş ikili kelime çiftlerine (çarpıntı/kalp krizi) maruz bırakılan danışanın, kalbi hızlı attığında bu belirtilerin kendisini kalp krizine götürmediğini deneyimlemesi sağlanmış, bu sayede danışan kalp krizi geçireceğine yönelik yanlış yorumlamasını tanımış ve değiştirmiştir. Kalbin hızlı atmasının kalp krizine sebep olacağı yanlış yorumlaması yerine, zaman zaman kalbin hızlı atabileceğini ve bunun normal olduğunu öğrenmiştir. Nefesinde tıkanma hissettiğinde akciğerinde bir sorun olduğuna dair yanlış bir değerlendirme yapmak yerine, arada bir nefesinin tıkanmasının normal olduğunu ve düzenli nefes aldığı zaman bunun geçeceğini öğrenmiştir. Bunlarla beraber ataklarının felakete sonuçlanmasını engellemek için başvurduğu kalbini kontrol etmek, içinden şarkı söylemek gibi güvenlik sağlayıcı davranışlarının, ataklarının devamında etkili olduğunu anlayan danışan, bu davranışlardan tamamen uzaklaşmıştır.

Danışanın diğer terapiye geliş nedeni olan evde yalnız kalamama şikayeti ile ilgili olarak terapi sonucunda, evde yalnız kalabilme hedefine hem gece hem gündüz için ulaşılmıştır. Danışanın gündüz evde yalnız kalma ile ilgili aşamalı olarak zaman yaratması ve probleminin devamında etkili olduğu düşünülen güvenlik davranışlarının aşamalı olarak engellenmesi sağlanarak, yaşayarak maruz bırakma kapsamında ev ödevleri planlanmıştır. Bu egzersizlerin neticesinde; güvenlik sağlayıcı davranışları ya da kaçınmaları olmaksızın korktuğu felaketlerin gerçekleşmediğini deneyimlemesi sağlanmıştır. Arkadaşının anlattığı, korkutucu cin hikayesi ile bağlantılı olan, “Onların canını sıkarsan görünürler”, “Çok düşünürsen başına gelir.” otomatik düşüncelerini; “Onların canını sıkacak bir şey yapmıyorum, öyleyse görünmezler”, “Çok düşündüğüm şey, çok düşündüğüm için başıma gelmez, düşüncelerimizle olacakları kontrol edemeyiz” olarak değiştirmiştir. Evin içinde korktuğu şeylerle karşılaşma ile ilgili kaygısı azalmıştır.

Terapiye başvuru nedenini oluşturan temel şikayetlerinin azalmasının yanı sıra süreç içerisinde keşfettiği, “Duygularımı ifade edersem insanlar bana acırlar ve benden uzaklaşırlar” varsayımını ve “Duygularını anlatan insanlar zavallıdır” tutumunu, “Duygularımı ifade etmek beni rahatlatır, bana iyi gelir” olarak değiştiren danışanın, ilerleyen

seanslarda duyguları hakkında daha rahat konuşabildiği, duygularını daha iyi ifade ettiği gözlenmiştir. Danışan ben dili ile duygularını ifade etmeye başlamıştır. Duygularını yakınlarıyla paylaşabileceğini ve yakınlarının kendisine ilgi gösterecekleri değerinde birisi olduğunu fark etmeye başlaması, değersizlik kapsamında olduğu varsayılan ana inancının zayıflatılması için önemli görülmüştür. Bunların yanı sıra babasının ölümünün kendi suçu, sorumluluğu olmadığı konusunda uzlaşılmasının, babasının ölüm anı ile ilgili hissettiği suçluluk duygusunun azalmasında etkili olduğu düşünülmüştür.

Gallagher ve diğerleri (2013), öz yeterlilik düzeyi ve kaygı duyarlılığının BDT kullanılan panik bozuklukta değişim için oldukça önemli etkisi olan iki yapı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu vakada uygulanan bilişsel yeniden yapılandırma sonrası, bedensel duyularını yanlış yorumlamasının değiştirilmesi ve seçici dikkatinin azaltılması ile danışanın kaygı duyarlılığının değiştiği düşünülmektedir. Öte yandan, uygulanan maruz bırakmalar sonrasında, danışanın korkusuyla kalıp, o korkuyla baş edebildiğini farketmesinin, danışanın öz yeterliliğini arttırmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Öncelikli şikayetleri panik atak olan bu vaka BDT yaklaşımı ile formüle edilmiş ve terapi süreci yapılandırılmıştır. Şikayetlerin azaltılmasında BDT yaklaşım ve tekniklerinin etkili olduğu gözlenmiştir. Belirlenen psikoterapi hedeflerine ulaşılmasında uygulanan BDT tekniklerin yanı sıra danışanın değişime hazır ve bunun için istekli olmasının, seanslara düzenli ve aktif olarak katılmasının, seans içi ve dışı egzersizlerde zaman zaman zorlanmasına rağmen yoğun çaba göstermesinin, terapistle güçlü biçimde ittifak kurmasının da etkilerinin olduğu düşünülmüştür.

Sunulan olgu çalışmasının bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki klinik değerlendirme ve gözlem neticesinde düşünülen panik bozukluk tanısını ve uygulanan BDT'nin sonucunda izlenen olumlu etkiyi değerlendirmeye yönelik bir ölçek kullanılmamış olmasıdır. Değerlendirme ve sonlandırma seansları ile beraber süreç içerisinde ölçüm araçlarının kullanılmamış olması, psikoterapi sürecinde izlenen ilerlemenin daha objektif bir biçimde gözlenmesini sınırlandırmıştır. Öte yandan takip seanslarının eksikliği, sunulan olgu çalışmasının bir diğer sınırlılığı olarak öne çıkmıştır. Bu eksiklik terapi sürecinde oluşan değişimin zaman içerisindeki kalıcılığını izlemeyi ve değerlendirmeyi engellemiştir.

Belirtilen sınırlılıklara rağmen mevcut olgu sunumunun panik bozukluğun BDT ile tedavisinde uygulamacılar için iyi bir örnek oluşturabileceği düşünülmüştür. Giriş bölümünde işaret edilen alan yazındaki eksiklik göz önünde bulundurulduğunda, bu tür örnekleri arttırmak için farklı özellikler gösteren panik bozukluk olgularının BDT ile tedavisini aktaran gelecek çalışmaların alan yazında yer alması yararlı olacaktır. Geçmiş tedavilere yanıt vermeyen, sıkıntıları kronik seyreden, terapistle ittifakı sınırlı olan ya da ev ödevleri konusunda işbirliği düşük olan hastalar ifade edilen farklı özellikler gösteren panik

bozukluk olgularının örnekleri olabilir. Öte yandan ana ve ara inançları burada aktarılan olguya kıyasla daha belirgin ve işlevsellik ve kişiler arası ilişkiler bağlamında daha yıkıcı etkileri olan olgular gelecek çalışmalara konu olabilir. Böylesi olgular panik bozukluğun BDT ile tedavisinin daha zorlayıcı olabilecek danışanlarla nasıl yürütülebileceğinin uygulama örneklerini oluşturması bakımından öğretici olacaktır.

Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı* (DSM 5). E. Köroğlu. (Çev.). (5. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Beck, J. G., Shipherd, J. C., & Zebb, B. J. (1997). How does interoceptive exposure for panic disorder work? An uncontrolled case study. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(5), 541-556. Doi: 10.1016/S0887-6185(97)00030-3.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M. ve Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31. Doi:10.1016/j.cpr.2005.07.003.
- Bruinsma, A., Kampman, M., Exterkate, C. C. ve Hendriks, G. J. (2016). An exploratory study of “blended” cognitive behavioural therapy (CBT) for patients with a panic disorder: Results and patients' experiences. *Tijdschrift Voor Psychiatrie*, 58(5), 361-370.
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 461-470. Doi: 10.1016/0005-7967(86)90011-2.
- Durna, H. (2016). *Kim korkar panik ataktan*. Ankara: Pegem Akademi.
- Gallagher, M. W., Payne, L. A., White, K. S., Shear, K. M., Woods, S. W., Gorman, J. M. ve Barlow, D. H. (2013). Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for panic disorder: the unique effects of self-efficacy and anxiety sensitivity. *Behaviour Research and Therapy*, 51(11), 767-777. Doi: 10.1016/j.brat.2013.09.001.
- Gould, R. A., Otto, M. W. ve Pollack, M. H. (1995). A meta-analysis of treatment outcome for panic disorder. *Clinical Psychology Review*, 15(8), 819-844. Doi: 10.1016/0272-7358(95)00048-8.
- Köroğlu, E. (2015). *Psikiyatri başvuru elkitabı*, (3.Baskı). Ankara: HYB yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler*, (2. Baskı). Ankara: HYB yayıncılık.
- Leahy, L. R. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit, F. Özpilavcı Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Oltmanns, T. F., Martin, M. T., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2011). *Case studies in abnormal psychology*. John Wiley & Sons.
- Onur, E. (2006). Panik bozukluğu tedavisinde ketiapin ile güçlendirme: Bir olgu sunumu. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 17, 203-206.
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 19(1), 6-19.
- Savaşır, I., Soygüt, G., Barışkın, E. (Ed). (2009). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Oei, T. P. S., Llamas, M. ve Devilly, G. J. (1999). The efficacy and cognitive processes of cognitive behaviour therapy in the treatment of panic disorder with agoraphobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 27, 63- 88.
- Otto, M. W., Pollack, M. H., Dowd, S. M., Hofmann, S. G., Pearlson, G., Szuhany, K. L., ve Tolin, D. F. (2016). Randomized trial of d-cycloserine enhancement of cognitive-behavioral therapy for panic disorder. *Depression and Anxiety*, 33(8), 737-745. Doi: 10.1002/da.22531.
- Otto, M. W., Tolin, D. F., Nations, K. R., Utschig, A. C., Rothbaum, B. O., Hofmann, S. G., ve Smits, J. A. (2012). Five sessions and counting: Considering ultra brief treatment for panic disorder. *Depression and Anxiety*, 29(6), 465-470. Doi: 10.1002/da.21910.

Otto, M. W., Tuby, K. S., Gould, R. A., McLean, R. Y. ve Pollack, M. H. (2001). An effect-size analysis of the relative efficacy and tolerability of serotonin selective reuptake inhibitors for panic disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158 (12), 1989-1992. Doi: 10.1176/appi.ajp.158.12.

Wells, A. (1997). *CBT for anxiety disorders*. England: Wiley Press.

Yaşan, A., Tamam, L. (2009). Panik atakların tetiklediği cinsel kaçınma ve cinsel istek bozukluğu: Bir olgu sunumu. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 159-162.

Cognitive Behavioral Therapy in Panic Disorder: A Case Study

Summary

Introduction

According to the DSM-5 (American Psychiatric Association [APA], 2014) panic attacks are identified with the presence of symptoms such as palpitations, pounding heart, sweating, muscle trembling, shaking, shortness of breath, chest pain or discomfort, nausea, derealization, depersonalization, fears of losing control or dying. For the diagnosis of panic disorder, the individual must worry about having additional attacks or their implications and/or must change his/her behavior in a maladaptive way such as avoiding situations that may trigger panic sensations (APA, 2014).

Case presentation literature on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) of panic disorder is limited to a few studies that utilize exposure therapy (Beck, Shipherd, & Zebb, 1997) and CBT and pharmacotherapy (Leahy, 2003). Other CBT sources include case studies of panic disorder co-morbid with generalized anxiety disorder and agoraphobia (Oltmanns et al., 2017; Savasir, Soygut & Bariskin, 2009). Thus, this study aims to exemplify the utilization of CBT techniques in a panic disorder case.

Case

The client was a 19 years old male who reported that he was living with his mother and brother. His father died of a heart attack thirteen months ago, approximately two months before the panic attacks of the client have started. He complained of ongoing palpitations, feeling of breathing obstruction, constriction in addition to fear and avoidance of being alone at home. His complaints were assessed as panic disorder taking the DSM-5 criteria (APA, 2014) into account.

The client stated that he consulted for cardiac inspection five times because he thought that he might have a problem with his heart. Although the doctors told him that he had no cardiac problems his panic attacks had continued. The client stated that he consulted with the psychologist on the advice of a teacher who witnessed him during a panic attack in the class. The client did not have any previous psychiatric or psychological help.

CBT Treatment

The treatment was composed of 11 sessions. Ceasing panic attacks and being able to stay at home alone were settled as therapy goals in collaboration. The treatment included psycho-education about panic disorder, cognitive restructuring, exposure, breathing and

relaxation exercises, and supporting the expression of emotions. Safety behaviors of the client such as drinking water or crooning in order to cope with the panic attack symptoms were targeted in the initial sessions. The client was exposed to the pair of heart attack reminding words (palpitations/heart attacks) in session, and his safety behaviors were prevented. Although this experience provoked fear of heart attack according to the report of the client, it helped him to realize that his panic attack symptoms did not lead to a heart attack even in the lack of safety behaviors. In addition, the misinterpretations about the bodily sensations of the client were restructured. His catastrophic automatic thoughts in relation to the panic attack sensations were replaced with more realistic and adaptive thoughts such as “Increase in heart rate does not necessarily initiate a heart attack.” As the result of the treatment, the client's panic attacks ended. Cognitive restructuring and exposure techniques are thought to be effective in both altering the catastrophic misinterpretations about the bodily sensations and also recognizing the maintaining role of the safety behaviors in the panic cycle.

Homework that was planned in a hierarchical order of gradually increasing the time of staying at home was also carried out for the second target of the treatment. The client was afraid of terrifying wights, and he avoided to stay at home alone. Avoidance and security behaviors of the client such as not looking at the dark side of the house or trying to sleep when the television is on were quitted gradually as part of the homework. Moreover, the automatic thought of the client about staying at home was challenged with the alternative thought of “Thinking about bad things does not cause those things to occur.” Finally, the client realized that he did not experience the expected catastrophe in the lack of safety or avoidance behaviors when he stayed at home alone.

In addition to the treatment of main complaints, the client’s beliefs of “If I express my feelings, people can pity me or leave me”, “People who express their feelings are miserable” were replaced with the belief of “Expressing my feelings may relieve me.” In the following sessions, it was observed that he could talk more easily about his feelings and express them better. This change was assumed to be important in the initiation of alternatively forming the belief of “I’m valuable enough to be cared by the others” instead of former worthlessness core belief that was hypothesized for the client.

Conclusion

It is expected to contribute to the CBT practice understanding of the panic disorder with the case study presented here especially taking into account the limitations of the relevant literature that are outlined in the introduction section. Presenting various CBT

processes of panic disorder cases that include different features such as chronic problems or low homework commitment in future studies is required to enrich the relevant literature.

AYNA KLİNİK PSİKOLOJİ DERGİSİ YAZIM KURALLARI VE YAYIN POLİTİKASI

Metin 12 punto, Times New Roman yazı tipi kullanılarak yazılmalı ve çift satır aralığı kullanılmalıdır. Sayfa numarası, başlık sayfası birinci sayfa olmak üzere, sağ üst köşeye eklenmelidir.

Yazılar aşağıdaki bölümlerden oluşmalıdır:

1. Kapak sayfası
2. Tam Metin
 - a. Türkçe özet ve anahtar kelimeler
 - b. İngilizce özet ve anahtar kelimeler
 - c. Ana metin
 - d. Tablo ve şekiller
 - e. Kaynaklar
 - f. Genişletilmiş İngilizce özet

Her bir bölüm yeni sayfadan başlatılarak verilmelidir. Bölümlerin yazılması sırasında uyulması gereken yapı aşağıda belirtilmiştir:

1. Kapak Sayfası: Kısa başlık, ana başlık, yazar ve kurum bilgilerini içerir. Yazar(lar)ın isim ve soy isimleri her biri ayrı satırda verildikten sonra, her bir yazarın kurum bilgileri (ör: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye) isimlerin altında verilmelidir. Ortak kurumlar rakam üst bilgileri ⁽¹⁾ şekli verilerek özet biçimde sunulmalıdır. İsim bilgilerinin altında makalenin sorumlu yazarı * ile belirtilerek aşağıda “sorumlu yazar e-posta:” biçiminde verilmelidir. Bütün bu bilgiler, sayfada ortalanmış, kelimelerin ilk harfleri büyük yazılmış olarak sunulmalıdır. Başlık, çalışmanın ana konusunu özetler nitelikte olmalıdır. Kısa başlık ise 50 karakterden az olmalıdır ve her sayfada, sol üst köşede, büyük harflerle yazılı şekilde yer almalıdır.

Kapak Sayfası, Tam Metin Dosyasından AYRI bir Word dosyası olarak verilmelidir.

2. Tam Metin: Tam metin Word dosyasında, yazara ait herhangi bir bilgi bulunmamasına özen gösterilmelidir. (Yazar bilgileri yalnızca metin bilgilerinden ayrı olan Kapak Dosyasında sunulmaktadır).

- a. **Türkçe Özet ve Anahtar Kelimeler:** Ortalanarak yazılmış “Öz” başlığının ardından, paragraf başı yapılmadan yazılmalı ve 150-250 kelimedenden oluşan kapsamlı bir özeti içermelidir. Temel olarak çalışmanın amacı, varsa incelenen değişkenler ya da ilişkiler, katılımcılara ilişkin kısa bilgiler, izlenen yöntem ve sonuçlar ana hatlarıyla verilmelidir. Metin içerisinde verilmeyen herhangi bir bilgi, özet içinde bulunmamalı ve başka kaynaklardan alıntılara yer verilmemelidir. Öz kısmının altına, beş sözcüğü ya da sözcük grubunu geçmeyecek şekilde, anahtar sözcükler eklenmelidir.
- b. **İngilizce Özet ve Anahtar Kelimeler:** Öz kısmından ayrı bir sayfada, İngilizce başlık verildikten sonra, ortalanmış ‘Abstract’ başlığının altına İngilizce özet, 150-250 kelime arasında verilmelidir. Anahtar kelimelerin İngilizceleri *keywords* olarak altına eklenmelidir.
- c. **Ana Metin:** Yeni bir sayfada Türkçe başlık ile birlikte yazıya yer verilir. Başlıklar ve Alt Başlıklar, APA Yazım Kurallarınca tanımlanmış olan çeşitli düzeylerden oluşabilir.
- d. **Tablo ve Şekiller:** Varsa, her biri ayrı biçimde, yazı içerisinde aynı numaraların verilmesine özen gösterilerek, APA 6’nın tablo ve şekil kurallarına uygun biçimde verilmelidir.
- e. **Kaynaklar:** Makalenin sonunda, varsa ekler kısmından önce, alıntı/ gönderme yapılan bütün kaynaklar, yazarların soyadına göre alfabetik sırada olmak üzere liste haline getirilmelidir. Kaynaklar 12 punto ile çift satır aralığı bırakarak yazılmalıdır.

- f. **Genişletilmiş İngilizce Özet:** En son kısımda, kaynakçanın bitiminde, yeni bir sayfada, ortalamaş “summary” başlığı altında, 500-700 kelime arasında, yazının genişletilmiş İngilizce hali verilmelidir. Profesyonel bir uzman tarafından gözden geçirilmiş olmasına önem verilmelidir. “Summary” başlığının altında makalenin İngilizce başlığı da olmalıdır.

APA 6 YAZIM KURALLARINA GÖRE ALINTI YAPMA VE KAYNAK BELİRTME

1. Makale İçinde Yapılan Alıntılar: APA’ya göre, üç farklı şekilde başka kaynaklardan alıntı yapılabilir: Doğrudan alıntı, alıntı öbeği ve başka sözcüklerle anlatma. Bu üç şekil alıntıda da alıntı yapılan yazar ve kaynağın yılı parantez içerisinde belirtilir.

- Doğrudan Alıntı: Kırk kelimedenden az olan alıntılardır. Metnin içine gömülü şekilde ve tırnak işareti içinde yer verilir. Kaynağın yazarı ve tarihi parantez içinde belirtilir.
- Alıntı Öbeği: Kırk kelimedenden fazla, tırnak işareti kullanılmadan verilen blok halindeki alıntılardır. Kaynağın yazarı ve tarihi parantez içinde belirtilir.
- Başka Sözcüklerle Anlatma: Makale yazarının, kaynağı ve tarihini parantez içerisinde belirterek, kendi cümlelerini kullanarak açıkladığı alıntılardan oluşur.

2. Alıntı Yapılan Kaynakların Metin İçerisinde Belirtilmesi: Alıntı yapılan kaynakların, metin içerisinde belirtilmesi, yazar sayısına, yazar soyadlarına, yayın tarihlerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Farklı şekilleri aşağıda örneklennmiştir.

- **Tek yazarlı:** Becker (2013)...;Becker’a (2013) göre...; ...(Becker, 2013).
- **İki yazarlı:** Becker ve Rinck (2013)...;Becker ve Rinck’e (2013) göre; ...(Becker ve Rinck, 2013).
- **Üç-beş yazarlı:** Yazar soyadları, çalışmada belirtilen sıraya göre yazılır. İlk kez gönderme yapılırken, bütün yazar isimleri belirtilir. Aynı kaynak ikinci kez ya da daha fazla kullanıldığında, “ilk yazar ismi ve diğerleri” olarak yazılır. Örneğin; Wiley ve diğerleri (2012)...; ...(Wiley ve diğerleri, 2012).
- **Altı ve Daha Fazla Yazarlı:** İlk gönderme yapıldığı seferden itibaren, “İlk yazar ve diğerleri” olarak belirtilir. Örneğin; Spira ve diğerleri (2011)...; ...(Spira ve diğerleri, 2011).
- **Birden fazla yazarın ortak olduğu çalışmalarda:** Eğer iki farklı kaynağı, yazarlarının çoğu ya da hepsi aynıysa; iki çalışmanın farklı olduğunu belirtmek için yeterli olacak kadar yazarın ismi verilir. Örneğin, alıntı yapılan kaynaklardan birinin yazarları, Becker, Wiley, Spira, Bradley, McDermott ve Green; diğer kaynağın yazarları, Becker, Spira, Wiley, Bradley, Green ve McDermott ise; iki kaynak şu şekilde belirtilir: Becker, Wiley ve diğerleri (2012)...; Becker, Spira ve diğerleri (2012)...
- **Aynı soyadı taşıyan çok yazarlı çalışmalarda:** Eğer yayın yılları farklı olsa da iki yazarın soyadı aynı ise; yazarların ilk isimlerinin baş harfi de yazılır. Örneğin; F. Green (2011)...A. Green (2013)...
- **Aynı yazarın farklı yıllardaki çalışmalarına bir arada gönderme yaparken,** Aynı cümle içinde, yazarın farklı yıllardaki iki çalışmasına gönderme yapıldığında, yazarın isminden sonra her çalışmanın yılı, virgül ile ayrılarak sıralanır. Örneğin; Brown (1999, 2009)...
- **Aynı Yazarın Aynı Tarihli birden fazla çalışmasının bulunması durumunda,** ayırım sağlayabilmek için, çalışmalara alfabetik sıra ile bir harf eklenir. Örneğin; (Spira, 2012a); (Spira, 2012b).
- **Birden fazla yayına aynı anda gönderme yapma:** Eğer aynı cümle içinde, farklı yazarlara ait çalışmalara gönderme yapılıyorsa, yazar soyadları alfabetik sıra ile yazılır. Örneğin; ...(Arow, 2011; Smith, 1998; White, 2001).
- **İkincil kaynaktan alıntı:** Freud, egonun oluşumu öncesindeki dürtüsellikten bahseder (aktaran, Bradley, 2012). Makalenin kaynakça kısmında ise sadece ikincil kaynak listelenir.
- **Aynı anda birden fazla yayına gönderme yapma:** Yazarların soyadı alfabetik sıra ile belirtilir. Örneğin; (Arkın, 2012; Dean, 2011; Green, 2011).
- **Kurum yazarlığı:** Türk Rekabet Kurumu [TRK], 2011). Sonraki göndermelerde sadece kısaltma kullanılır; (TRK, 2011).

- **Kitap başlığına gönderme:** Metin içinde başlığa gönderme yapılırken, basım sayısı parantez içinde verilir: Freud, Uygarlığın Huzursuzluğu (2. basım) adlı eserinde...

3. Alıntı Yapılan Kaynağın Kaynakça Kısmında Belirtilmesi: Kişisel konuşmalardan yapılan alıntılar dışında, bütün kaynaklar, makalenin sonundaki kaynakça kısmına alfabetik sıra ile yazılır. Alıntı yapılan kaynağa göre yazım kuralları değişebilmektedir ve aşağıda her biri örneklenmiştir. Büyük-küçük harf kullanımı, eğik-düz yazı ya da sayfa numarası gibi detaylar, kaynağın çeşidine (kitap, dergi vb.) göre değişmektedir. Bu nedenle bu detaylara dikkat ediniz. Kişisel iletişimlere ise kaynakça kısmında listeye dâhil etmeden, şu şekilde gönderme yapılabilir: Bir araştırmacıya göre (Clark, kişisel iletişim, 12 Mayıs 2009)...

3.1. Genel Kurallar:

- Yazarın belirli olmadığı durumlarda, çalışma başlığı yazar isminin yerine konularak, alfabetik sıraya uygun şekilde kaynakça listesine dâhil edilir.
- Yedi veya daha az yazar olduğunda, bütün yazar isimleri belirtilir.
- Sekiz veya daha fazla yazar olduğunda, ilk altı yazarın ismi verildikten sonra, üç nokta konarak son yazarın ismi ile bitirilir (Bradley, A.,Comte, B., Green, D....Dean C. (2010). Başlık...)

3.2. Kitaplar:

- Genel yapı: Yazar (Yıl). *Başlık* (Basım sayısı). Yer: Yayıncı.
- Tek Yazarlı:
Klein, M. (2008). *Sevgi, Suçluluk ve Onarım* (1. Basım). İstanbul: Kanat Kitap.
- İki veya daha çok yazarlı:
Klein, M. ve Winnicott, C. (1985). *Psikanaliz*. İstanbul: İmge.
Dean, W., Williams, C. ve Green, K. (2012). *Mantık*. Ankara: Ayrıntı.
- Kurum/ kuruluşa ait:
Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*(4. basım). Ankara: Hekim Yayın Birliği.
- Editörlü kitaplar:
Gülkan, P. ve Canbay, E. (). Deprem nedir? Canbay, E. ve Ersoy, U. (Ed.) içinde, *Binalar için deprem mühendisliği: Temel İlkeler* (ss. 7-21). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Çeviri kitaplar: Genel Form: Yazar, A. (Yayın Yılı). Kitap adı (A. Soyadı, Çev.). Yayın yeri: Yayınevi. (Kaynak Yapıtın Yayın Yılı).
Spitz, E., Black, J. ve Adel, D. (1980). *Adli Psikoloji* (M. Güler ve D. Ulus, Çev.). Ankara: Ödül Yayıncılık (1976).
- Kitapta Bölüm:
Eisen, M. L., Winograd, E., ve Quin, J. (2002). Individual Differences in Adult's Suggestibility and Memory Performance. In M.L., Quas, J.A., & Goodman, G. S. (Eds.), *Memory & Suggestibility in the Forensic Interview* (pp. 205-233). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

3.3. Makaleler ve Diğer Çevrimiçi Kaynaklar:

- Yazılı Formda Makale:
Robbins, K. (2006). Employers. *Journal of Industrial Psychology*, 20 (3), 50-55.
Lin, K. K., White, A. , & Sandler, I. N. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33 (1), 673-683.
Gary, M., Douglas, L., Loftus, A., Green, D., Day, L., Brown, M.,...White, A. (2012). False Memory Effect. *Journal of Memory Research*, 52, 520-530.
- Magazinden Alınan Makale:
Green, D., & Brad, W. (6 Nisan 2013). How to get on well with your spouse. *Daily Psychology*. 125 (25), 20-22.
- Yazarı Belirli Olmayan Gazete Makalesi
Lens: Good Luck and Good Light. (20 Mart 2013). *New York Times*,
- Elektronik Ortamda Yayınlanan Makale
Genel Form: Yazar. (Yıl). Makale başlığı. *Dergi Adı*, sayı- sayfa numaraları. Doi: xxxxxxxxxxxx.

Harry, G., & Doors, H. (2012). Depression and Memory. *British Journal of Psychology*, 21, 120-130. doi:10.1080/0803456x.2012.521031.

- Diğer Çevrimiçi Kaynaklar:
Genel Form: Yazar (Yıl). Çalışma başlığı.'dan alınmıştır: <http://www.....>
Kenny, M. (2010). Grieving children. Yas Çalışmaları Kuruluşu (Grief Foundation) sitesinden alınmıştır: <http://.....>

3.4. Filmler

- Yapımcının adı (Yapımcı) & Yönetmenin adı (Yönetmen). (Yayın yılı). *Filmin adı* [Firma]. Ülke: Stüdyo adı.

Bender, L. (Yapımcı), & Tarantino, Q. (Yönetmen). (1994). *Pulp fiction* [Motion Picture]. United States: Miramax.

Alıntı ve kaynakları belirtmeye ilişkin daha fazla bilgiyi <http://www.apastyle.org/> adresinden ulaşabilirsiniz.

APA yazım kuralları ile hazırlanmış İngilizce makale örneğine aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz. <http://supp.apa.org/style/PM6E-Corrected-Sample-Papers.pdf>

YAYIN POLİTİKASI

AYNA Klinik Psikoloji Dergisi açık erişimli bir dergidir. Geçmiş sayılarına internet aracılığıyla ücret talep edilmeksizin ulaşılabilir. Makale başvurularında, yazar, yayınlama hakkını AYNA Dergisi'ne verdikten sonra makalesi Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Uluslararası lisansı altında lisanslanır. Bu lisans sayesinde diğer araştırmacılar, makalelerden kaynak göstererek yaptıkları alıntılarda değişiklik yapabilir ve kendileri kullanabilirler. Ancak makalelerin ticari olarak maddi kazanç elde etmek için kullanımı yasaktır. Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 ile ilgili daha fazla bilgi almak için linke tıklayınız. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>