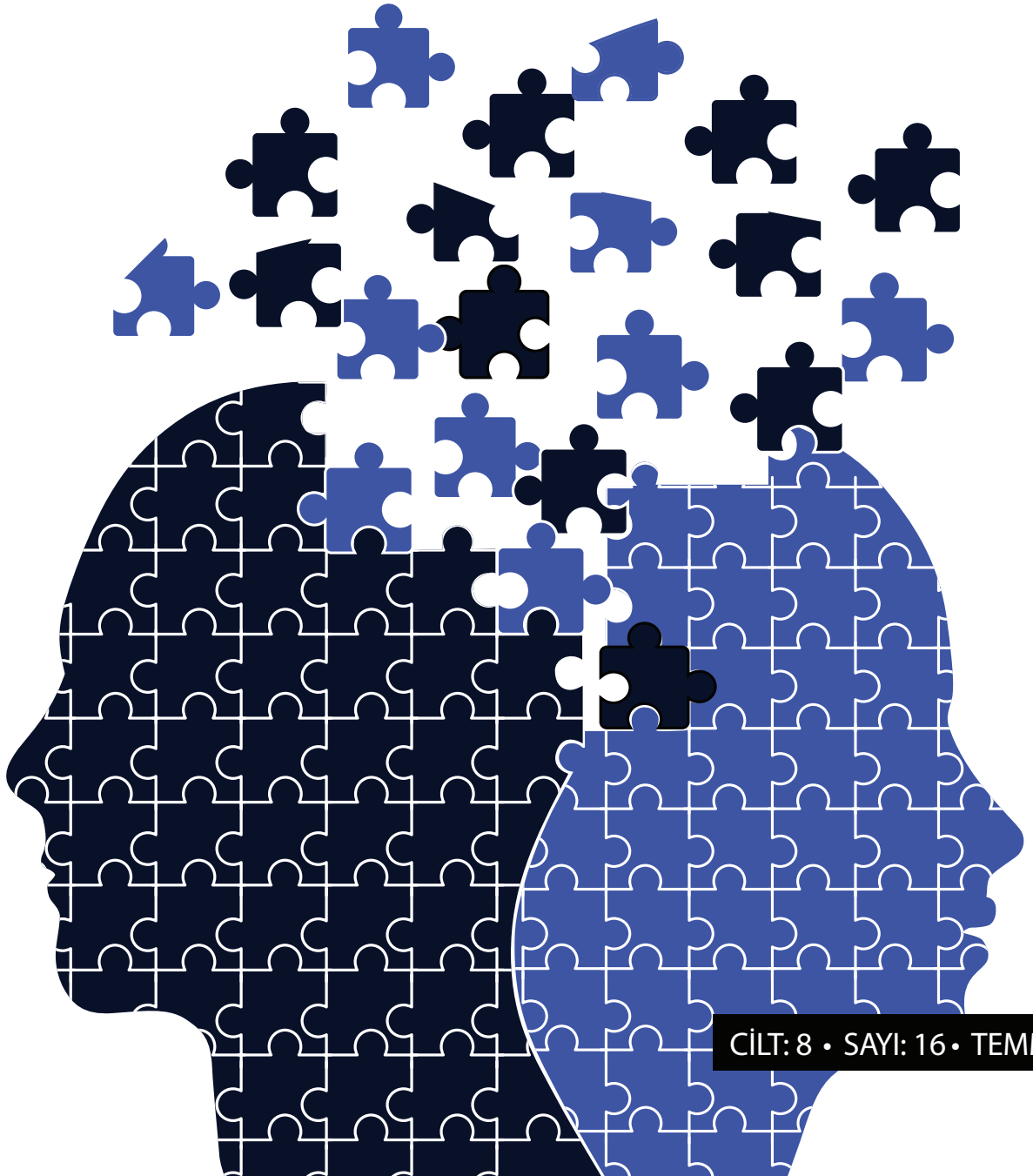


TÜRKİYE BÜTÜNCÜL PSIKOTERAPİ DERGİSİ

TURKEY JOURNAL OF INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY



CİLT: 8 • SAYI: 16 • TEMMUZ 2025

TÜRKİYE BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ DERGİSİ

Turkey Journal of Integrative Psychotherapy

Yılda iki kere yayımlanır.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz. Copyright © Psikoterapi Enstitüsü

ISSN 2587-2702

Cilt: 8 / Sayı: 16 / Temmuz 2025

<http://dergipark.gov.tr/bpd>

İmtiyaz Sahibi:

Tahir Özakkaş

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Şükriye Ahsen Özakkaş

Editör Kurulu

Tahir ÖZAKKAŞ, MD., Ph. D.

Baş Editör (Editör-in-chief)

Psikoterapi Enstitüsü

Doç. Dr.

Fatümatü Zehra ERCAN

Editör

Selçuk Üniversitesi

Alan Editörleri

Teorik Çalışmalar Editörü

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ÇORAK

Marmara Üniversitesi-İstanbul/TÜRKİYE

Nitel Çalışmalar Editörü

Doç. Dr. Fatümatü Zehra Ercan

Selçuk Üniversitesi-Konya/TÜRKİYE

Nicel Çalışmalar Editörü

Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Anadolu Üniversitesi-Eskişehir/TÜRKİYE

Karma Yönetimler Editörü

Dr. Fatih USTA

Biruni Üniversitesi-İstanbul/TÜRKİYE

Olgu Çalışmaları Editörü

Dr. Ayşe Devrim MASALCI BURÇAK

Uzman Psikolojik Danışman

İzmir Analiz Psikoloji-İzmir/TÜRKİYE

Kitap Kritik Editörü

MD Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü-Kocaeli/TÜRKİYE

İstatistik Editörü

Doç. Dr. Muhammet ÖZTABAK

Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi

İstanbul/TÜRKİYE

Türkçe Dil Editörü

Uzm. Klinik Psk. Gülten İKİZOĞLU

Sıradışı Psikoloji-İstanbul/TÜRKİYE

İngilizce Dil Editörü

Uzm. Klinik Psk. Yaşar Kubilay TANER

Psikoterapi Enstitüsü-Kocaeli/TÜRKİYE

Mizanpaj Editörü

Yasemin GÜMÜŞ

İstanbul/TÜRKİYE

BU SAYININ HAKEMLERİ/REVIEWERS OF THIS ISSUE

Aysun AKTAŞ ÖZKAFACI, Kln. Psk.

(Uygulamalı ve Gelişimsel Psikoloji,

Klinik Psikoloji)

Ayşe GAVAS ASLAN, Kln. Psk.

(Görüş Psikolojik Danışma Merkezi)

Burak ŞENSÖZ, Uzm. Psk.

(Psikoterapi Enstitüsü)

Emrullah KILIÇ, Uzm. Pd.

(Aiki Yaşam Danışmanlık)

Fatih USTA, Kln. Psk.

(Milli Eğitim Bakanlığı)

Fatma Canan GÜLLÜ, Dr. Kln. Psk.

(Terapoli Danışmanlık)

Hasan AVCI, Kln. Psk.

(İstanbul Rumeli Üniversitesi)

Mehmet Akif AYDIN, Uzm. Psk.

(Dinamik Terapi Enstitüsü)

Merve ERCAN, Dr. Öğr. Üyesi

(Muş Alparslan Üniversitesi)

Sümeyye Nur KÜLÇE, Kln. Psk.

(Uygulamalı ve Gelişimsel Psikoloji, Felsefe)

Yaşar Kubilay TANER, Uzm. Psk.

(Üsküdar Üniversitesi)

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi

Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No: 118 No: 54 K: 13

Zeytinburnu-İSTANBUL

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK TLD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, "Terapi İş Merkezi Beyoğlu" Dış Kapı No: 120 D: 42, Beyoğlu/İSTANBUL

Tel: 0212 243 23 97

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK TLD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. "Terapi İş Merkezi Bayramoğlu" Dış Kapı No: 285 D: 29, Darica/KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

www.psikoterapi.com - www.m.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

TÜRKİYE BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ DERGİSİ

Turkey Journal of Integrative Psychotherapy

DANIŞMA KURULU / ADVISORY BOARD

- Abdullah ALPASLAN (Türkiye)
Ahmet Bülent YAZICI (Türkiye)
Ahmet ÇORAK (Türkiye)
Ali Engin UYGUR (Türkiye)
Anthony BASS (ABD)
Aslan Ali SOLMAZ (Türkiye)
Aslı Aydın SAVRAN (Türkiye)
Assen ALLADIN (ABD) (Aziz Hatırasına)
Ayla SIRIKLI (Türkiye)
Ayşe Devrim MASALCI BURÇAK (Türkiye)
Ayşe Gavas ASLAN (Türkiye)
Ayşe YILMAZ (Türkiye)
Azim ŞENGÜL (Türkiye)
Aziz Görkem ÇETİN (Türkiye)
Azize Gül OZAN (Türkiye)
Beatriz GOMEZ (ABD)
Beria TOPTAŞ (Türkiye)
Betül SEZGİN (Türkiye)
C. Onur NOYAN (Türkiye)
Cengiz GÜLEÇ (Türkiye)
Cenk AĞ (Türkiye)
Çiğdem TEZCAN (Türkiye)
Derya MÜFTÜOĞLU (Türkiye)
Duygu DOĞDU (Türkiye)
Eda ALBAYRAK (Türkiye)
Eda EKİNCİ (Türkiye)
Emine Filiz ULUHAN (Türkiye)
Ender VARDAR (Türkiye)
Enes BÜLBÜL (Türkiye)
Ercan ABAY (Türkiye)
Erdem AKGÜN (Türkiye)
Erol ÖZMEN (Türkiye)
Esin GÖMCE (Türkiye)
Esra YAZICI (Türkiye)
Eyüp AKIN (Türkiye)
Fatih USTA (Türkiye)
Fatma Canan GÜLLÜ (Türkiye)
Fatümatüzehe ERCAN (Türkiye)
Feride ALTAY (Türkiye)
Filiz ÖMEROĞLU (Türkiye)
Funda GÜDÜCÜ SAĞIR (Türkiye)
Gökhan SÖNMEZ (Türkiye)
Gonca GÜNAKAN (Türkiye)
Gül Sultan ÖZEREN (Türkiye)
Güler Handan KORKMAZ (Türkiye)
Gülizar MAYDA ŞAHİN (Türkiye)
Gülşen Nevin AKTAŞOĞLU (Türkiye)
Gülten İKİZOĞLU (Türkiye)
Güney Toprak ŞAHİN (Türkiye)
H. Fatih DANE (Türkiye)
Habib HAMURCU (Türkiye)
Hacer ULASAN (Türkiye)
Halenur ALKOÇLAR (Türkiye)
Halil Gökhan SAĞLIK (Türkiye)
Haluk ALAN (Türkiye)
Hasan AVCI (Türkiye)
Hasan KENDİRCİ (Türkiye)
Hatice Kübra ŞİRİN (Türkiye)
Hilal ALTUNDAL DURU (Türkiye)
Hilal BEBEK (Türkiye)
Hüsnü ERKMEN (Türkiye)
İbrahim BALCIOĞLU (Türkiye)
İhsan YAMLI (Türkiye)
İlke Nil BİREYŞOĞLU ÖZEN (Türkiye)
Iris STEINFELD (Türkiye)
İsmail KOÇ (Türkiye)
James FOSSHAGE (ABD)
Jeffrey MAGNAVITA (ABD)
John C. NORCROSS (ABD)
Judith SCHOENHOLTZ-READ (ABD)
Kamil TUZGÖL (Türkiye)
Kamile CAN (Türkiye)
Kayıhan Oğuz
KARAMUSTAFALIOĞLU (Türkiye)
Lütfi ATABEY (Türkiye)
M. Zihni SUNGUR (Türkiye)
Mahsum AVCI (Türkiye)
Makbule UZUN ÇINAR (Türkiye)
Marvin GOLDFRIED (ABD)
Mehmet Akif AYDIN (Türkiye)
Mehmet ASLAN (Türkiye)
Mehmet Emin SARIKAYA (Türkiye)
Mehmet Erdem MEMETOĞLU (Türkiye)
Mehmet TEKNECİ (Türkiye)
Mehtap HISAR (Türkiye)
Melek ARSLANBENZER (Türkiye)
Meliha TUZGÖL DOST (Türkiye)
Melike Feyza ATEŞ (Türkiye)
Mert AYTAÇ (Türkiye)
Mesut ÇETİN (Türkiye)
Müberra YENİŞAR (Türkiye)
Müge KİREMITÇİ ÖZTÜRK (Türkiye)
Muhammet Übeydullah ÖZTABAK (Türkiye)
Mustafa BİLİCİ (Türkiye)
Mustafa GÖDEŞ (Türkiye)
Mustafa MERMİ (Türkiye)
Mustafa ÖZAY (Türkiye)
Mustafa SARSU (Türkiye)
Mustafa SOLMAZ (Türkiye)
Mustafa TUNCER (Türkiye)
Mutluhan İZMİR (Türkiye)
Nazan PARLAK YASA (Türkiye)
Necdet DÖNMEZ (Türkiye)
Nilüfer DEMİRHAN (Türkiye)
Nilüfer ÖNDER SANATÇI (Türkiye)
Osman Olcay YAMAN (Türkiye)
Özge ÖNER (Türkiye)
Özlem AKÇAY CİNER (Türkiye)
Özlem AKÇAY CİNET (Türkiye)
Paul WACHTEL (ABD)
Pekay AYDIN (Türkiye)
Pelin Aksu BARKIN (Türkiye)
Reyhan Nuray DUMAN (Türkiye)
Saadet UÇAN (Türkiye)
Sabri ÇAKAR (Türkiye)
Samet ÖNDER (Türkiye)
Savaş POLAT (Türkiye)
Seda SAPMAZ YURTSEVER (Türkiye)
Selman YETKİN (Türkiye)
Sema YEŞİLYURT (Türkiye)
Semiha TUFAN (Türkiye)
Serpil KIZILTAŞ GÜNYÜZ (Türkiye)
Sibel TOY (Türkiye)
Sinem ARİTEMİZ (Türkiye)
Spyros ORFANOS (ABD)
Stanley MESSER (ABD)
Sueda ÖZCAN CERAN (Türkiye)
Süheyla ÜNAL (Türkiye)
Sümeyye Nur KÜLÇE (Türkiye)
Şahin FİLİZ (Türkiye)
Şahin UÇAR (Türkiye)
Şanver YEREBAKAN (Türkiye)
Taha Burak TOPRAK (Türkiye)
Timur HARZADIN (Türkiye)
Tuba ÖĞER (Türkiye)
Tülay ASAL (Türkiye)
Tülin BALTA (Türkiye)
Tuncay ÇALIKOĞLU (Türkiye)
Ümit AKÇAKAYA (Türkiye)
Ümit SAHRANÇ (Türkiye)
Yasemin ÖZKAN (Türkiye)
Yasemin SOLAK ÇALIKOĞLU (Türkiye)
Yıldırım B. DOĞAN (Türkiye)
Yücel SÖZER (Türkiye)
Yusuf ALPER (Türkiye)
Yusuf KAVUN (Türkiye)
Yusuf ÜLKER (Türkiye)
Zehra İNCEDAL SONKAYA (Türkiye)
Zekeriya KÖKREK (Türkiye)

İçindekiler

Editörden Okuyucuya	5
---------------------------	---

DERLEME MAKALELER

Akıl ve Beden: Nöropsikolojik Temeller ve Organlar Arası Etkileşimler	9
<i>Emrah GERÇEK, Yener ÖZEN</i>	

Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarının Doküman Analizi Yöntemi ile İncelenmesi.....	29
<i>Ebru ÇANAKÇI UĞUR, Fulya YÜKSEL ŞAHİN</i>	

Hipnoterapinin Depresyon Tedavisindeki Etkinliği: Sistematik Bir Derleme	43
<i>Mehmet Tekneci, M. Erdiñç Türk, Bilal Sert, Sıla Z. Özseri</i>	

Bebeğin İlişkisel Nörobilimi Bağlamında Ninnilerin Dil ve Bilişsel Etkileşimleri ve Duygu Düzenlemesindeki Rolü	61
<i>Vildan ÇELİK</i>	

ÖZGÜN MAKALE

Çekirdek Oluş Modeli Bağlamında Benliğin Yeniden Doğumuna Tanıklık: Kendinelik Eşlikçiliği	75
<i>Nurşen ŞİRİN</i>	

Editör'den

Kıymetli Okuyucularımız,

Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi'nin 16. sayısında sizlerle yeniden buluşmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu sayımız, psikoterapötik yaklaşımların zenginliğini, nörobilimsel temellerden kültürel özgünlüklere kadar uzanan geniş bir perspektifle bir araya getirmektedir. Her biri alana katkı sunan bu değerli çalışmalar, ruh sağlığına dair anlayışımızı derinleştirmekle kalmayıp, uygulama ve kuram arasında da köprüler kurmaktadır. Bu sayıda, akıl ve beden ilişkisi, duygu odaklı terapi, hipnoterapi, ninnilerin bebek gelişimine etkileri ve benlik dönüşümü gibi çeşitli konulara odaklanan makaleler bulunmaktadır.

Sayımızın ilk makalesinde **Emrah Gerçek** ve **Yener Özen**, "*Akıl ve Beden: Nöropsikolojik Temeller ve Organlar Arası Etkileşimler*" başlıklı derlemeleriyle akıl-beden ilişkisine multidisipliner bir yaklaşım sunmakta; beyin, kalp ve bağırsak gibi organların zihinsel süreçlerle etkileşimini nörobilimsel bağlamda ele almaktadır. Akıl ve beden ilişkisini inceleyen makale, nöropsikolojik temellere odaklanarak beyin-akıl, kalp-akıl ve bağırsak-akıl etkileşimlerini ele almaktadır.

Ebru Çanakçı Uğur ve **Fulya Yüksel Şahin**, "*Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarının Doküman Analizi Yöntemi ile İncelenmesi*" adlı araştırmalarıyla, Duygu Odaklı Terapi'nin grup ortamındaki etkilerini kapsamlı bir literatür analiziyle incelemektedir. Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarını analiz eden çalışma, bu alandaki araştırma eğilimlerini ortaya koymaktadır. Türkiye'de eksikliği hissedilen bu alanda önemli bir boşluğu dolduran çalışma, Duygu odaklı psikoterapi uygulayıcıları için yol gösterici niteliktedir.

"*Hipnoterapinin Depresyon Tedavisindeki Etkinliği: Sistematik Bir Derleme*" başlıklı çalışmalarıyla **Mehmet Tekneci**, **M. Erdiñç Türk**, **Bilal Sert** ve **Sıla Z. Özşarı**, hipnoterapinin depresyon tedavisindeki etkinliğine ilişkin araştırmaları sistematik olarak derleyen makale, depresyon tedavisinde hipnoterapinin bilimsel dayanaklarını ortaya koymakta; hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için bu yöntemin potansiyel faydalarını vurgulamaktadır.

Vildan Çelik ise "*Bebeğin İlişkisel Nörobilimi Bağlamında Ninnilerin Dil ve Bilişsel Etkileşimleri ve Duygu Düzenlemesindeki Rolü*" başlıklı özgün çalışmasında, kültürel bir aktarım aracı olan ninnileri ilişkisel nörobilim perspektifiyle ele alarak, erken çocukluk gelişimi ve duygusal bağlanma süreçlerine katkılarını incelemektedir. Ninnilerin bebek gelişimine etkilerini inceleyen çalışma, ilişkisel nörobilim perspektifinden anne-bebek etkileşiminin önemini vurgulamaktadır.

Son olarak, **Nurşen Şirin**, "*Çekirdek Oluş Modeli Bağlamında Benliğin Yeniden Doğumuna Tanıklık: Kendinelik Eşlikçiliği*" başlıklı çalışmasında, bireysel dönüşüm süreçlerine yönelik özgün bir yaklaşım sunmakta ve psikoterapide Anadolu'nun kadim bilgeliği ile çağdaş kuramları harmanlayan özgün bir model önermektedir. Kendinelik Eşlikçiliği kavramı çerçevesinde benlik dönüşümünü ele alan makale, psikoterapi uygulamaları için özgün bir model sunmaktadır.

Bu sayı, teorik derinliği olan, uygulamaya dönük çıktılar üreten ve psikoterapötik düşüncüyü çok boyutlu olarak besleyen çalışmalarla doludur. Dergimizin bu sayısının, meslektaşlarımıza, araştırmacılara ve psikoterapiye ilgi duyan herkese ilham vereceğini umuyoruz.

Katkı sunan editör kuruluna, yazarlarımıza ve hakemlerimize teşekkürü borç bilir; siz değerli okuyucularımıza iyi okumalar dileriz.

Editör

Doç. Dr. Fatümatü Zehra ERCAN
31.07.2025

TÜRKİYE
BÜTÜNCÜL
PSİKOTERAPİ
DERGİSİ

DERLEME

Akıl ve Beden: Nöropsikolojik Temeller ve Organlar Arası Etkileşimler

Emrah GERÇEK¹, Yener ÖZEN² / *Derleme Makale*

Özet

Bu inceleme, aklın nöropsikolojik temellerini anlamak amacıyla akıl-beden problemi, nöro bilim, nöronal yapılar, beyin-akıl ilişkisi, kalp-akıl ilişkisi ve bağırsak-akıl ilişkisi gibi konulara odaklanmaktadır. Akıl kavramının tarihsel evrimi, felsefi düşünce akımlarından nöro bilimdeki ilerlemelere kadar geniş bir perspektifte ele alınmıştır. Aklın işlevleri, bireyin seçim yapma, karar verme, öğrenme ve problem çözme yeteneklerini kapsamakta olup, bu süreçlerin nörolojik temelleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Beyin, akıl işlevlerinin merkezi olarak ele alınırken, kalp ve bağırsak gibi diğer organların da zihinsel süreçler üzerindeki etkileri vurgulanmıştır. Kalbin, duygusal ve düşünsel süreçlerde rehberlik eden bir merkez olduğu, bağırsak-beyin ekseninin ise zihinsel sağlık ve bilişsel işlevler üzerinde önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur. Bu inceleme, akıl kavramını anlamak için multidisipliner bir yaklaşım sunmakta ve gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akıl, Bağırsak, Beyin, Kalp, Nöro bilim, Nöropsikoloji.

Neuropsychological Foundations Of The Mind

Abstract

This article focuses on understanding the neuropsychological foundations of the mind by exploring topics such as the mind-body problem, neuroscience, neuronal structures, brain-mind relationship, heart-mind connection, and gut-mind interactions. The historical evolution of the concept of the mind has been examined from philosophical perspectives to advances in neuroscience. The functions of the mind, including decision-making, learning, and problem-solving, are analyzed in detail, with an emphasis on their neurological basis. While the brain is considered the central organ for mental functions, the influence of other organs, such as the heart and gut, on mental processes has also been highlighted. The heart is presented as a guiding center for emotional and cognitive processes, whereas the gut-brain axis plays a significant role in mental health and cognitive function. This article provides a multidisciplinary approach to understanding the concept of the mind and establishes a foundation for future studies.

Keywords: Brain, Gut, Heart, Mind, Neuropsychology, Neuroscience.

¹ Doktora Öğrencisi Emrah GERÇEK, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye.
E-posta: emrahgercek1@gmail.com

² Prof. Dr. Yener ÖZEN, Edebiyat Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Bişkek, Kırgızistan. E-posta: ozen.yener@manas.edu.kg

¹ ORCID: 0000-0002-4337-2539
² ORCID: 0000-0003-1147-0246

Başvuru : 24 Haziran 2025
Kabul : 23 Temmuz 2025

DOI: 10.56955/bpd.1504044

Giriş

Aklın nöropsikolojik temelleri hakkında tespitlerde bulunmak bazı öncülleri dikkate almayı gerektirmektedir. Bu öncüllerden ilki, "akıl" kavramının anlamıdır. Akıl kavramını açıklığa kavuşturmak için bu kavramla yakın anlamda kullanılan diğer kavramların da incelenmesi, daha doğru bir analiz yapabilmek adına bir gereklilik oluşturmaktadır. Aklın mahiyetine dair tam veya yaklaşık bir anlayış geliştirdikten sonra, aklın işlevlerinin bedensel yürütücüleri değerlendirilebilir. Bu değerlendirme, bizi akıl-beden problemine yönlendirmekte ve akıl kavramının bu problem bağlamındaki evrimini ele alma ihtiyacını doğurmaktadır. Bu aşamadan sonra, nöropsikoloji ve nörobilimin ne olduğu ve akıl ile aralarındaki ilişki değerlendirilebilir. Bu incelemede, aklın nöropsikolojik temelleri beyin, beyin yapısı ve nöronal mekanizmalar temelinde incelenecektir. Ayrıca, nöronal yapılar barındıran kalp ve bağırsak gibi organların akıl kavramıyla olan ilişkisi de ele alınacaktır.

Akıl Kavramı

Akıl sözcüğü, etimolojik olarak "akıl yürütme" kavramına karşılık gelmekte olup, düşünceler veya fikirler arasındaki ilişkiyi belirleme ve bağlama (bağlamak), yeni bilgi edinme becerisi gösterme (tutmak) ve tehlikelere karşı önlem alma, yasaklama ya da koruma (engelleme) gibi anlamlar taşımaktadır (El-Muhâsibî, 2004). Genellikle zekâ ile ilişkilendirilen akıl, "insanı diğer canlılardan ayıran, ona sorumluluk yükleyen, düşünme ve anlama yeteneği ile doğruyu yanlıştan ayırma kabiliyeti" olarak tanımlanabilir (Bergson, 2020; Bolay, 1989; Frith ve Frith, 2005).

Akıl kavramının farklı dillerdeki karşılıkları ise şu şekildedir: Türkçede "akıl", us, düşünme, anlama ve kavrama yeteneği anlamına gelir. İngilizcede "mind", hatırlama veya hatırlanma durumu, zekâyâ ait işlerin yaratıcısı, bireyin zihinsel faaliyet kapasitesi, entelektüel kalite, zihinsel güç; algılama, hatırlama, tasarlama, değerlendirme ve karar alma gibi özellikleri içeren karmaşık bir yetenek olarak tanımlanmıştır. Fransızcada "esprit", ruh, yaşamsal nefes, akıl, duygu, algılama-anlayış ve keskin zekâ anlamlarına gelirken, Almancada "geist", zihin, akıl ve düşünme yeteneği; İspanyolcada "mente", zihin veya akıl, idrak, irade ve düşünüş olarak ifade edilmiştir (Girard, 1965; Uriarte, Cañeque ve Sunal, 2010; Ülkü, 2006; Websters, 1986).

Akıl ve onunla bağlantılı bilgelik, düşünce ve hafıza gibi kavramlar, farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Bu kavramlar bazen soyut bir şekilde açıklanmaya çalışılmış, bazen de somut varlıklarla ilişkilendirilmiştir. Özellikle eski kültürlerde, akıl tanrılar, tanrıçalar veya hayvanlar gibi şekillere bürünerek tasvir edilmiştir. Yunanca'da "nous", Latince'de ise "ratio" ve "intellectus" olarak ifade edilen akıl, Antik Yunan filozoflarından Anaxagoras (M.Ö. 500 - M.Ö. 428) tarafından dünyayı yöneten bir güç olarak tanımlanmıştır. Antik kültürlerde akıl, bilgiye sahip olmanın yanı sıra erdem ve bilgelik ile de ilişkilendirilmiştir. Plotinus'un evrenin yapısını açıklayan sistemine göre "nous", Hristiyanlık'taki "Logos" kavramına karşılık gelir. Plotinus, Tanrı'dan gelen ilham ve bilgi yoluyla ortaya çıkan ilk varlığın akıl olduğunu savunmuştur (Çiftçi, 2017; Kelly, 2017).

Akıl, çok geniş anlamlara sahip bir kavramdır ve zamanla daha felsefi bir boyut kazanmıştır. Duyularımızın algılayamadığı şeyleri anlama yeteneği olarak tanımlanan akıl, varlığın gerçeğini ve nesnelerin arkasındaki hakikati kavrayabilen bir güçtür. Bu yetenek, maddeden şekilleri soyutlayarak kavram haline getirme ve kavramlar arasında ilişki kurarak önermelerde bulunma becerisini içerir. İyiyi kötüyü, güzeli çirkini ayırt edebilme yeteneği de bu gücün bir parçasıdır. Akıl, duyu organlarımız aracılığıyla aldığımız bilgileri değerlendirerek doğruyu yanlıştan ayırabilir ve her türlü kavram ile fikir arasında karşılaştırmalar yapabilir. Varlıkları, amaçları, imkânları ve olasılıkları inceleyerek doğru bilgiler ortaya koyabilen bir zihinsel güçtür (El-Maturidi, 1979).

Özetle, akıl; soyut düşünme, anlama, ilişki kurma, benzerlikleri ve farklılıkları fark etme, sonuç çıkarma yeteneği olarak tanımlanabilir. Tanrıdan gelen bilgi, inanç, içgüdü, duygu, his, algı ve deneyimden farklı olarak, yalnızca insanlara özgü doğru düşünme ve karar verme yeteneği olarak da ele alınmaktadır.

Akıl ile İlişkili Kavramlar: Zekâ ve Bilinç

Bu bölümde, sıklıkla birbiri yerine kullanılan akıl, zekâ ve bilinç kavramları ele alınacaktır. Kavramlar incelendiğinde, aralarında bir ilişki olduğu; ancak ayrımları noktasında bir bulanıklık bulunduğu görülmektedir. Kelimelerin sözlük anlamlarını açıklamak, akıl kavramının mahiyetini kavramak açısından önemlidir.

Akıl, insanların düşünme, karar verme ve doğru davranma yeteneğidir. Bu yetenek, insanlara bilgi edinme ve değerlendirme yapma imkânı sağlar. Akıl, doğru düşünme ve doğru karar verme süreçlerinin tümünü içerir. Başka bir deyişle, akıl, sağduyu ve bilgelikle ilişkilidir. Ancak bazen bellek, hafıza ve algı gibi zihinsel yeteneklerle karıştırılmaktadır. Oysa bu yetenekler, akıl kavramının yalnızca birer parçasıdır; akıl, bu yeteneklerden çok daha karmaşık bir yapıya sahiptir.

Zekâ kavramı ise zihnin; öğrenme, öğrenilen bilgiden faydalanma, yeni durumlara uyum sağlama ve yeni çözüm becerileri geliştirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Psikiyatri alanında zekâ, problem çözme becerisi, soyut düşünme, planlama yapabilme ve öğrenme yetisi olarak ele alınmaktadır (APA, 2013). Zekânın; sezgiler ve duyarlar aracılığıyla çevreden veri edinme, öğrenme, ezber yapma ve öğrendiği bilgiyi farklı durumlarda kullanma işlevlerine sahip olduğu söylenebilir. Akıl, zekânın edindiği veriyi değerlendirerek yargıda bulunan, karar veren ve son seçimi yapan mekanizmadır. Zekânın bilinmeyen konularda devreye girerek bilme eyleminde görev aldığı, aklın ise bilinen konularda işlev yürüttüğü düşünülmektedir. Zekâ ve akıl kavramlarının farkını ve işbirliğini bir otomobil örneğiyle açıklamak mümkündür: Otomobilde motorun zekâyı, direksiyonun ise akli temsil ettiği bu benzetme, aklın zekâyı kullandığını ve onu yönlendirdiğini göstermektedir (Demir, 2009; Legg ve Hutter, 2007).

Bilinç, farklı bir kavrama karşılık gelmektedir. Akıl (logos), bilgi edinme kabiliyeti, bilgiye erişme, tanıma ve değerlendirme yeteneğini içerir. Akıl, bilinçli algı ve beyin kontrolünü gerçekleştiren bir program olarak düşünülebilir. Bilincin dışı vurumu akıl aracılığıyla gerçekleşir. Akıl, yalnızca bilinçli olduğumuzda fark edilebilir; bilinçsiz durumlarda ise işlevsiz hale gelir. Bu nedenle bilinç, belirli bir aklın ve bireyselleştirilmiş bir beynin o anki öznel (birinci el) deneyimi olarak tanımlanabilir. Ancak bilincin tanımını çerçevelemek zordur. Çünkü bilinç; zihnin etkinliğinin farkında olması, insanı çevresindeki birçok şeyden ayıran özellik, uyanık olma hali, nesnelerin ve kişinin kendi bilincini kavraması gibi birçok farklı durumu ifade eden kişisel deneyimlere karşılık gelmektedir. Genel olarak bilinç, kişinin öznel varlığının (varoluşunun) farkında olması şeklinde tanımlanabilir (Lektorsky, 1998; Shaffere, 1991; Tarlacı, 2019; Vygotsky, 1998).

Bilinç kavramının tanımındaki zorluk, yapılan kavramsallaştırmaların çeşitlenmesine neden olmuştur. Bu çeşitliliğin temel nedenlerinden biri, bilincin doğası gereği çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olmasıdır. Diğer bir etken ise bilincin belirli bir bağlamda ele alınmasıdır. İlgili literatürde yapılan incelemeler, bilinç kavramının tanımındaki farklılıkların genellikle kullanılan felsefi çerçeveden kaynaklandığını göstermektedir. Bu farklılıklar, bilincin bir yeti (fenomen, cevher veya öz) olarak bedenin bir fonksiyonu olup olmadığı ya da bedenden bağımsız bir "veri" olarak var olup olmadığı konularında odaklanmaktadır (Churchland, 2012).

Felsefe Sözlüğü'nde bilinç, "kişinin kendisine ve çevresine ilişkin farkındalığı" olarak tanımlanırken, aynı zamanda "kişinin kendini anlama, tanıma ve bilme yetisi" olarak da ifade edilmektedir (Ulaş, 2002). Bu tanımlar, bilincin bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve çevresini anlama kapasitesini içerdiğini vurgular. Felsefi düşünürlerin bakış açılarına göre bilincin tanımı değişiklik göstermektedir. Örneğin, Locke bilinci "kişinin zihninden geçeni anlaması" olarak ele alırken, Leibniz'e göre bilinç "en yüksek düşünsel sezgi"yi ifade eder. Nietzsche bilinci bir "yorum" olarak görürken, Hume "kendimizde sezgisine ulaştığımız açık seçik olgular toplamı" olarak tanımlar. Kant ise bilinci "iç duyum" olarak ele alır. Ayrıca, literatürde bilincin vicdan anlamında da kullanılabildiği belirtilmektedir (Hume, 2017; Locke, 1992). Bu çeşitlilik, bilincin zengin ve katmanlı bir kavram olduğunu vurgularken, aynı zamanda her düşünürün bu kavrama kendi özgün bakış açısını kattığını göstermektedir. Bilincin vicdan anlamında da kullanılabilmesi, felsefi literatürde bu kavramın yalnızca bireysel düşünce süreçleriyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda ahlaki bir boyut taşıdığını ortaya koymaktadır.

Akıl, zekâ ve bilinç kavramları temelde bilgi ile ilişkilidir. Bu kavramlar, canlı varlıkların yanı sıra sosyal hayattaki diğer varlıklar için de soyut ve somut varlıklarla ilgili bilgiyi algılayan, işleyen, üreten, biçim ve içerik kazandıran, anlayan ve anlamlandıran bir süreci ifade eder. İnsan, bu süreci yerine getiren tek varlıktır ve bu mekanizmayı kullanarak bilgiyi anlamlı ve taşınabilir bir göstergesel sistem haline getirir. Bu süreç, görülemeyen veya dokunulamayan özel bir mekanizma gibidir; ancak sonuçları gözlemlenebilir. Tıpkı biyolojik sistemlerde sindirim ve dolaşım gibi alt sistemlerin bulunması gibi, zihinsel mekanizmanın da akıl, zekâ ve bilinç olmak üzere farklı unsurları (alt sistemleri) bulunmaktadır (Francini, 2008; Kauffman ve Roli, 2023).

Akıl-Beden İlişkisi

Akıl ile fiziksel bir bağlantı kurma arayışı, tarih boyunca akıl ve beden sorununu gündeme getirmiştir. Bu sorun, temelde akla bir mekân bulma çabasından ve akılı somutlaştırma arayışından kaynaklanmaktadır. Antik Yunan filozoflarından günümüze kadar bu soruna yanıt aranmaya devam edilmiştir. Bu bölümde, akıl-beden sorununun tarihsel süreçteki tartışmalarına yer verilmektedir.

Platon'a göre akıl ve bilinç, ölümsüz bir varlık olan "idealar" dünyasına aittir. Bu idealar, mükemmel ve değişmez kavramlar olarak kabul edilir. Platon, dünya üzerindeki varlıkların bu ideaların yansımaları olduğunu ve gerçek bilginin bu idealar dünyasından geldiğini öne sürmüştür. Ancak Platon, bilincin öte dünya ile temasının, beyin aracılığıyla gerçekleştiğini savunur. Dünya üzerindeki varlıklar, ölümsüz idealar dünyasındaki bilgiye erişmek için zihinsel bir bağlantıya sahiptir ve bu bağlantı, bedenin içinde bulunan bir araç olan beyin aracılığıyla sağlanır (Robinson, 1942; White, 1976). Homeros ve Sokrat öncesi düşünürlerin çoğu ise bilincin ve düşüncenin merkezinin kalp olduğuna inanmıştır. Kalp, duyguların temel işlevi olan "duyguyu" bir tür bilgi olarak kabul etmiştir. Ancak bu genel görüşe karşı çıkan Hipokrat, düşünce ve duyguların kaynağının beyin olduğunu iddia etmiştir. Hipokrat'ın "Beyin Hipotezi", bu dönemde ortaya çıkan ilk biyolojik beyin hipotezi olarak dikkat çeker ve düşünce süreçlerini beyin iç mekanizmalarına bağlar. Ancak Aristoteles, yaşamın, hareketin ve duyumun kaynağını tekrar kalp olarak tanımlamıştır. Aristoteles'in bu görüşü, Antik Yunan düşünce geleneği üzerinde büyük bir etki bırakmış ve Hipokrat'ın beyin odaklı perspektifine karşı çıkmıştır (Peters, 2004). Bu noktadan sonra, düşünce geleneği genellikle Aristoteles'in etkisi altında şekillenmiştir.

Galen adlı bir tıp uzmanı ise düşünmenin ve algılamanın merkezinin tekrar beyin olduğunu savunmuş ve günümüz beyin anlayışına yakın bir görüş ortaya koymuştur (Baig, Chishty, Immesoete, ve Karas, 2007; Freemon, 1994). Bu süreç, Antik Yunan düşünce tarihinde zihinsel süreçlerin fizyolojik temelleri konusundaki görüşlerin evrimini gösterirken, farklı düşünürler arasındaki çeşitli perspektifleri de ortaya koymaktadır.

Descartes'a göre, insan zihninin ve aklının merkezi epifiz bezidir. Epifiz bezi, beyin yapısında küçük bir bezdir ve bu anlayışa göre ruhsal ve düşünsel aktivitelerin odak noktasıdır. Descartes, beynin geri kalan kısmını yalnızca mekanik işlemlerden ve kaba hesaplamalardan sorumlu olarak görürken, epifiz bezini insanın düşünsel ve zihinsel faaliyetlerini yönlendiren bir merkez olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım, Descartes'ın zihin ve beden arasında bir ayrım yaptığı ve zihinsel süreçlerin fiziksel süreçlerden ayrı olduğunu savunduğu düalist düşüncesini yansıtır. Ona göre, epifiz bezi, insanın zihnini ve düşüncesini kontrol eden bir "ruhun kapısı" gibi işlev görmektedir (Berhouma, 2013; Shapiro, 2011). Descartes, bu perspektifiyle bilinci ve düşünceyi kalp yerine beyinle ilişkilendirmiştir. Bu değişimle birlikte, bilginin temel kaynağı olarak duygu değil, akıl ön plana çıkmıştır. Ancak Descartes, bilgiyi yalnızca akıl ve düşünceye dayandırmakla birlikte sezgiyi tamamen dışlamamıştır. Matematiksel örneklerle, düşüncenin temel işlevi olan sezginin doğru düşünceyle uyumlu bir şekilde çalıştığını vurgulamıştır. Descartes'ın tümdengelim ve tümevarım yöntemleriyle bilgi arayışı, basit unsurları ayırt etmek ve bu unsurlar arasında ilişki kurmak üzerine odaklanmıştır. Ona göre, bu ilişkiler düşünce tarafından doğrudan kavranır ve doğru düşünceye dayalı sezgi, gerçek dünyaya yakın bir bilgi sunar (Lewis, 1993). Bu düşünce tarzı, Yeniçağ'ın bilinç ve düşünce anlayışında önemli bir değişimi simgeler.

1800'lerin başında oldukça popüler olan "frenoloji" akımı, aklın her işlevi için insan beyninde farklı merkezlerin bulunduğunu ve bu merkezlerin hareket ederek düşüncelerimizi şekillendirdiğini savunan bir yaklaşımdı. Frenolojiye göre, insanların kafatasındaki çıkıntılar ve girintiler, hatta başa yapılan baskılar, zihni şekillendirebilir ve kişiliği oluşturan özelliklerin beyindeki dağılımını anlamaya yardımcı olabilirdi. Ancak zamanla frenoloji, popülerliğini kaybetmiş ve bilimsellik açısından sorgulanmaya başlanmıştır. Buna rağmen, günümüzde hala bazı felsefi izleri bulunmaktadır. Beyin görüntüleme tekniklerinin gelişmesiyle birlikte, beyindeki "merkezlerin" zihinsel işlevlerle ilişkisi günümüzde bilimsel araştırmaların konusu olmaya devam etmektedir (Piazza, 2020; Zola-Morgan, 1995).

John Locke'a göre, insanlar yalnızca çevreleriyle etkileşimde bulunduklarında ve deneyim yoluyla bilgi edindiklerinde öğrenirler. Locke, insan zihnini "tabula rasa" (boş levha) olarak tanımlayarak, doğuştan getirilen duygusal veya sezgisel bilgilerin olmadığını savunmuştur. Ona göre bilgi edinme süreci, bireyin yaşamı boyunca beyin temelli akıl ve deneyimle şekillenir. Ancak günümüzdeki bilimsel çalışmalar, insan zihninin doğuştan tamamen boş bir levha olmadığını, genetik ve doğuştan gelen faktörlerin zihinsel gelişimi etkileyebileceğini göstermektedir. Locke'un tabula rasa görüşü, modern araştırmalarla daha karmaşık bir ilişki içinde değerlendirilmektedir (Pinker, 2016).

1949 yılında yayımlanan "Zihin Konsepti" kitabında Gilbert Ryle, Descartes'ın düalist yaklaşımını net bir şekilde reddetmiştir. Ryle, Descartes'ı, düşünceyi gerçeğin ayrılmaz bir parçası olarak görmekle eleştirmiştir. Ona göre zihinsel aktivite ile fiziksel aktivite arasında temel bir fark yoktur ve bu, içsel akli davranışların varlığını reddetme anlamına gelir. Bu perspektif, davranışçılık akımını ortaya çıkarmıştır. Francis Crick ise zihni, sinir hücreleri ve bağlantı moleküllerinin etkileşiminden ibaret bir yapı olarak tanımlamıştır. Crick'e göre neşe, üzüntü, anılar, ihtiras, benlik ve özgür irade, bir dizi nöron ve bunlarla ilişkili moleküller arasındaki karmaşık etkileşimlerin bir ürünüdür (Schnaitter, 1985). Zamanla "zihin beyindir" yaklaşımı giderek daha fazla kabul görmüş ve bu anlayış, modern nörobilim çalışmalarının temelini oluşturmuştur.

1848'den günümüze uzanan yeni bir bilgi çağı, "beyin çağı" olarak adlandırılabilir. Bu çağın başlangıcında, insan davranışlarının açıklanması, geçmişten farklı bir şekilde beyinle ilişkilendirilmeye başlanmıştır. Pineas Gage'in 1848'de yaşadığı kaza, beyin çalışmalarını hızlandırmış ve beyin ile davranış arasındaki ilişki üzerine odaklanılmasına neden olmuştur. Demiryolu işçisi olan Gage, bir kaza sonucu ön beyin bölgesinde (frontal lobun limbik sisteme dahil olan alt kısımları) ciddi bir hasar almıştır. Bedeninde herhangi bir fiziksel kusur olmamasına rağmen, bu olaydan sonra Gage'in karakteri ve davranışları belirgin şekilde değişmiştir. Genellikle ağırbaşlı ve kibar bir kişiliğe sahip olan Gage, kazadan sonra düşüncesiz, gürültücü ve küfürlü birine dönüşmüş, sosyal inceliklerini kaybetmiştir (Atkinson Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2010). Gage olayı, özgür irade, beyin-davranış ilişkisi ve beyin bölgelerinin işlevleri gibi birçok soruyu gündeme getirmiştir. Bu olay, prefrontal lobun, özellikle de iç taraflarının duyguların kontrolüyle ilgili olduğunu gösteren ilk örneklerden biri olarak ön plana çıkmıştır.

Bilimsel bulgular ve araştırmalar, aklın mekânı olarak beyni işaret etmektedir. Ancak, daha sonraki bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınacağı üzere, beyin dışındaki vücut organlarının da düşünce ve duyguların oluşumunda etkili olduğu bilimsel olarak tespit edilmiştir. Hormonların ve bu hormonları salgılayan organların duygu durumumuza etkisi, dolayısıyla bilişsel yapılar üzerindeki rolü göz ardı edilemeyecek kadar derindir. Bu nedenle, temel akıl işlevi hala beyinle ilişkilendirilse de, akli yalnızca beyinle sınırlandırmamak ve tüm organların ortak faaliyeti olarak tanımlamak daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Ancak bu konuda daha kesin söylemlerde bulunabilmek için bilimsel çalışmaların devam etmesi gerekmektedir.

Nörobilim ve Nöropsikoloji

Nörobilim, sinir sistemi yapısını, işleyişini ve davranışsal işlevlerini anlamaya çalışan bir bilim dalıdır. Beyin, omurilik ve diğer sinir dokuları üzerinde odaklanarak, sinir hücreleri arasındaki etkileşimleri ve nörokimyasal süreçleri inceler. Bu bilgiler, davranışsal ve bilişsel işlevlerin anlaşılmasında kullanılır. Nörobilim, multidisipliner bir alan olup biyoloji, psikoloji, kimya, fizik ve bilgisayar bilimleri gibi birçok bilim dalından etkilenir. Moleküler düzeydeki sinir hücreleri ve sinaptik iletişimden genetik faktörlere, beyin görüntüleme tekniklerinden zihinsel hastalıkların nörolojik temellerine kadar geniş bir yelpazede konuları kapsar (Kandel ve ark., 2000).

Nöropsikoloji ise, beyin işleyişinin davranış ve düşünce üzerindeki etkilerini anlamaya odaklanan bir psikoloji alt dalıdır. Bu alan, beyindeki yapıların nasıl çalıştığını ve birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu inceler. Ayrıca, beyin tümörü, enfeksiyon veya kafa travması gibi sorunları olan hastalarla çalışarak, bu durumların davranış ve düşünce üzerindeki etkilerini araştırır (Weintraub ve Mesulam, 1985). Nöropsikoloji, temelde beyin yapısı ve işlevi ile davranış arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bilim dalıdır (Beaumont, 2008).

Nöropsikoloji, Klinik Nöropsikoloji ve Deneysel Nöropsikoloji olmak üzere iki temel alana ayrılmaktadır. Klinik Nöropsikoloji, beyin hasarı olan bireyler üzerindeki klinik incelemelere odaklanırken, Deneysel Nöropsikoloji, beyin hasarı olmayan sağlıklı bireylerle çalışır (Mirsky ve Duncan, 2001; Öktem, 1994). Klinik Nöropsikoloji, belirli beyin bölgelerinin hasar görmesiyle ortaya çıkan psikolojik işlev bozukluklarını ve bu bozuklukların davranışsal dışavurumlarını inceler. Lezak, Klinik Nöropsikoloji'yi, beyin işlev bozukluğunun davranışsal sonuçlarıyla ilgilenen uygulamalı bir bilim dalı olarak tanımlamaktadır (Lezak, 2004).

Sinir Hücreleri (Nöronlar)

Sinir sistemi, temel olarak "nöron" adı verilen sinir hücreleri ve "glia" olarak adlandırılan destek hücrelerinden oluşmaktadır. Öğrenme, hafıza, duyunun algılanması, motor ve duysal tepkilerin oluşturulması gibi işlevler, nöronlar tarafından gerçekleştirilir. Nöronlar, yapısal olarak hücre gövdesi (soma), akson, dendrit ve sinaptik terminallerden (akson uçları) meydana gelir. Hücre gövdesi, çekirdek ve sitoplazmadan oluşurken, dendrit ve akson yapıları hücre gövdesinden uzanan yapılardır. Dendritler, hücre gövdesine bağlı dallar şeklinde olup, diğer sinir hücrelerinden gelen uyarıları alarak hücre gövdesine ileten alıcılar olarak görev yapar. Aksonlar ise hücre gövdesinden gelen uyarıları diğer sinir hücrelerine veya organlara iletmekle sorumludur (Hu ve Spencer, 2018). Genellikle dendritlere göre daha uzun olan aksonlar, uzunlukları boyunca birden fazla damar benzeri dal yapısı, yani akson terminalleri oluşturur. Bu dalların uçlarında yer alan sinaptik terminaller (akson uçları), diğer nöronların gövdeleri veya dendritleri ile bağlantı kurar. Bu bağlantı noktalarına ise "sinaps" adı verilir. Sinir hücreleri, membranlarına uygulanan kimyasal, mekanik ve elektriksel uyarılara duyarlıdır. Aksiyon potansiyeli, bu tür uyarıcıların neden olduğu transmembran potansiyel değişiklikleriyle birlikte akson boyunca iletilir. Sinir sisteminde nöronların yanı sıra, "glia" adı verilen yardımcı hücreler de bulunur. Glia hücreleri, nöronları destekleme, besleme ve koruma işlevlerinin yanı sıra, çevredeki iyon konsantrasyonunu düzenleyerek nöronların normal çalışmasını sağlamada önemli bir rol oynar (Bloom, 2006; Curcio ve Bradke, 2018; McKay, 1997).

Fonksiyonlarına Göre Nöronlar

Nöronlar, fonksiyonlarına göre üç gruba ayrılmaktadır: motor nöronlar, duyu nöronları ve internöronlar. Duyu nöronları, çeşitli reseptörlerden topladıkları uyarıları merkezi sinir sistemine iletmekle görevini üstlenir. Motor nöronlar ise merkezi sinir sisteminden gelen yanıtları kaslara ve salgı bezlerine aktarır. **İternöronlar** olarak adlandırılan nöronlar ise duyu ve motor nöronlarının dışında kalan tüm nöronları içerir ve merkezi sinir sisteminin büyük bir kısmını oluşturur (Lallemend ve Ernfor, 2012). İternöronlar, genellikle merkezi sinir sistemi içinde bir nörondan diğerine impuls (mesaj) taşıyarak görev yapar (Kullmann, 2011).

Son yıllarda, duyu nöronları ile organlar arasındaki bağlantılar araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Yapılan çalışmalar, bağırsak, akciğer ve kalp gibi farklı organlara ait duyu nöronlarının özelliklerini daha iyi anlamamızı sağlamıştır (Foreman, 2015; Williams ve ark., 2016). Akıl kavramı ve nöron ilişkisini ele alırken, beynin rolüne değinmeden önce bu organların işlevlerini incelemek, bütüncül bir bakış açısı sağlayacaktır.

Aklın Nöropsikolojik Temelleri

Bu bölümde, akıl kavramı nöropsikolojik temellere dayandırılarak açıklanmaya çalışılacaktır. Öncelikle beyin ve beyin yapısına yer verilecek, ardından beyindeki nöronal yapının işleyişi ele alınacaktır. Bu bilgilerin ardından, akıl ve beyin arasındaki ilişki incelenecektir. Son olarak, kalp ve bağırsak nöronları ile bu organların akıl ile ilişkisine değinilecektir.

Beyin

Beyin, canlı organizmaların en önemli organlarından biri olarak değerlendirilmektedir. İnsanların da içinde yer aldığı memeliler sınıfında, insan beyni diğer canlıların beynine oranla daha büyük bir yapıya sahiptir. Bu oransal büyüklük, beynin hem işlevsel hem de anatomik açıdan daha karmaşık bir yapıya sahip olmasını beraberinde getirmektedir. İnsan, diğer tüm canlılarla kıyaslandığında hem yapısal hem de işlevsel olarak en gizemli beyne sahip canlıdır. İnsan beyninin çalışma prensipleri ve özellikle işlevleri, günümüzde hala tam olarak keşfedilememiştir (Ungerleider ve Haxby, 1994; Uzbay, 2015). İnsan beyni, güçlü bir kemik sistemi olan kafatası tarafından korunmaktadır ve oldukça hassas bir yapıya sahiptir. Yaklaşık 1.3-1.4 kg ağırlığında olan beyin, yumuşak bir dokuya sahiptir ve üç kat beyin zarı ile çevrilidir. Gri ve pembe-beyaz renkte görünen beyin, dış yüzeyinde buruşmuş bir kağıt görünümüne sahiptir. Gri rengin kaynağı, sinir hücrelerinin (nöron) kümeleridir (Foster-Deffenbaugh, 1996).

Beyin, dış dünyayı insan eliyle şekillendiren bir organdır. İnsan ürünü olan tüm bilimsel bilgiler, sanat, teknoloji, savaş, iyilik, kötülük, çirkinlik ve güzellik gibi kavramlar beynin ürünüdür. Yaygın bir yanlış inanışın aksine, beyin kapasitesinin yalnızca %10'u kullanılmamaktadır. Farklı koşullar ve durumlarda beynin kapasitesinin tamamı kullanılabilir. Beyin, yalnızca klasik beş duyu ile değil, 21 farklı duyu ile veri alır. Bu duyarlar aracılığıyla elde edilen verilerin, yani dış dünyanın içimizdeki algısını üreten organ beyindir. Beyin, "düşündüğümüzü düşünme" organıdır ve kişilik ile "ben" dediğimiz şeyin temel kaynağıdır (Tarlacı, 2019; Toga ve Thompson, 2005).

Beynin yapısal sınıflandırması incelendiğinde, birçok model bulunmakla birlikte genel olarak dört ana bölgeye ayrıldığı görülmektedir: beyin sapı, beyincik, limbik sistem ve serebrum (Özen ve Gülaçtı, 2023). Beyin sapı, omuriliğin tepesini çevreleyen ve birçok temel yaşamsal fonksiyonu düzenleyen bir bölgedir. Nefes alma, kalp atışı, kan basıncı düzenlemesi ve sindirim gibi temel yaşamsal işlevler, beyin sapı tarafından kontrol edilir. Beyincik, serebrum ile beyin sapı arasında yer alır ve hareketlerin koordinasyonundan sorumludur. İç kulaktan aldığı bilgilerle vücudun denge kontrolünü sağlar. Beyincikte meydana gelen hasarlar genellikle duylarda ve zekâda bozukluklara yol açmaz. Ancak beyincik, nöron yoğunluğunun fazla olması nedeniyle bilişsel işlevlerde de rol oynar. Beyin görüntüleme çalışmaları, beyincinin hafıza, dikkat ve tanıma gibi işlevlere katkı sağladığını göstermiştir (Parvizi ve Damasio, 2001; Strick, Dum ve Fiez, 2009; Venkatraman, Edlow ve Immordino-Yang, 2017).

Limbik sistem, beyin sapını çevreleyen bir yapıdır. Başlangıçta yalnızca korku ile ilişkilendirilen limbik sistem, zamanla işlevlerinin daha iyi anlaşılmasıyla, duygusal davranışlar ve güdülerin kontrolünü sağlayan nöronal devrelerin bütünü olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Limbik sistem, talamus, hipotalamus, hipokampus ve amigdala gibi yapıları içerir. Bu sistem, duyguların kontrol merkezi olarak bilinir ve genellikle "duygusal beyin" olarak adlandırılır.

Limbik sistem, özellikle içgüdüsel davranışları, duygusal tepkileri ve bireyin hayatta kalması için gerekli davranışları düzenlemede önemli bir rol oynar. Diğer beyin loblarıyla işbirliği yaparak, iç ve dış çevreden gelen bilgilere göre amaçlı davranışları organize eder. Bu, limbik sistemin duygusal deneyimlerin düzenlenmesi ve bireyin çevresiyle etkileşim kurma şeklindeki karmaşık görevlerde kritik bir rol oynadığı anlamına gelir. İnsan davranışlarının ve duygusal deneyimlerin anlaşılmasında kilit bir yapı olan limbik sistem, nöropsikoloji ve nörobilim alanlarında önemli bir araştırma konusu olmaya devam etmektedir (Isaacson, 2013; Rajmohan ve Mohandas, 2007; Rolls, 2015).

Serebrum, beynin en büyük ve en karmaşık bölgesidir ve diğer beyin yapılarının en üst kısmında yer alır. Serebrum, önden arkaya doğru uzanan bir yarı ile sol ve sağ olmak üzere iki yarım küreden oluşur (Shipp, 2007; Ziyen ve Murshid, 2000). Bu iki yarım küre, korpuskallosum (corpus callosum) adı verilen yoğun bir sinir ağı aracılığıyla birbirine bağlıdır ve sürekli iletişim halindedir. Korpuskallosum, beyin lobları arasında bilgi alışverişini sağlayan bir köprü görevi görür. Ancak, korpuskallosum'un kesilmesi durumunda bu iki yarım küre arasındaki iletişim kesilir ve bilgi alışverişi engellenir (Georgy, Hesselink ve Jernigan, 1993). Serebrumun sol yarım küresi genellikle bilişsel işlevlerle ilişkilendirilir. Algılama, düşünme, düşüncelerin ifade edilmesi, anlama, matematiksel yetenekler, mantıklı düşünme ve konuşma gibi işlevler sol yarım küre tarafından yönetilir. Diğer yandan, sağ yarım küre daha çok duygusal ifade, yüz tanıma, sözlü olmayan iletişim, yaratıcı sezgisel düşünme ve sanatsal yeteneklerle bağlantılıdır. Bu sağ-sol beyin ayrımı, bireyin genel zihinsel ve duygusal işlevselliğini anlamak açısından önemli bir temel oluşturur. Ornstein ve arkadaşlarının çalışmaları, sol yarım kürenin dil, matematik ve mantık gibi bilişsel işlevleri; sağ yarım kürenin ise sanat, müzik, renk algısı ve uzaysal farkındalık gibi yaratıcı ve duygusal işlevleri yönettiğini öne sürmektedir (Dalrymple, 2004; Sosyal, Kılıç ve Karakaş, 2005).

Beynin (serebrumun) sağ ve sol yarı küresini kaplayan yapıya korteks (beyin kabuğu) denilmektedir. Korteks, dört farklı alandan (lobdan) oluşur ve bu alanlar belirli işlevlere sahiptir. Alın arkasında yer alan frontal lob (ön lob), bilinçli kararların alındığı, planlamanın yapıldığı ve hayatta kalma mekanizmalarının yönetildiği bir bölgedir. Ayrıca, limbik sistemden gelen uyarıları işleyerek sosyal davranışları kontrol eder. Frontal lob, kendi içinde Dorsolateral Prefrontal Korteks, Anterior Singulat Korteks, Orbitofrontal Korteks ve Ventromedial Prefrontal Korteks olmak üzere dört alt bölgeye ayrılır ve bu alt bölgeler bilişsel kontrol, duygusal düzenleme ve sosyal davranışların yönetiminde kritik roller oynar. Temporal lob (şakak lobu), beyin işitme ile ilgilenen bölümüdür. Ses, koku ve görüntülerin kaydedildiği bir hafıza merkezi olarak işlev görür ve dilin işlenmesi ile anlamlandırılmasında önemli bir rol oynar. Parietal lob (yan loblar), her iki yarı kürenin arka kısmında yer alır ve dokunma ile tat alma gibi duysal işlevleri üstlenir. Bu loblar, harfler arasında bağlantı kurarak sözcükleri oluşturmak ve sözcükleri sıralayarak cümleleri kurmak gibi karmaşık dil becerilerimizin temelini oluşturur. Ayrıca, mekânsal farkındalık ve vücut pozisyonunun algılanması gibi işlevlerde de görev alır. Oksipital lob (arka loblar) ise yarı kürelerin arka bölümünde bulunur ve görme ile ilgilidir. Beyne ulaşan görsel bilgilerin analiz edildiği bu bölge, vücudun hareket etmesi, yer değiştirmesi veya yönelmesi gibi tepkilerin ortaya çıkmasına neden olur. Korteksin bu farklı alanları, beyin fonksiyonlarının çeşitli yönlerini kontrol ederek karmaşık bir bütün oluşturur ve birbirleriyle işbirliği içinde çalışarak beynin genel işleyişine katkıda bulunur (Foster-Deffenbaugh, 1996; Kolb ve Whishaw, 1990; Walsh, 1987; Uluorta ve Atabek, 2003).

Beyin Nöronları

Nöronların genel yapısına daha önceki bölümlerde değinilmişti. Bu bölümde ise nöronların genel yapısından ziyade, beyinde bulunan nöronların yapı ve işlevlerine odaklanılacaktır. Beyin nöronları ağırlıklı olarak beyin korteks bölgesinde yer alır ve beyin yapısal ile işlevsel temelini oluşturur. Nöronlar, yapısal olarak birbirine benzer şekillere sahip olsa da, işlevsel açıdan büyük bir çeşitlilik gösterir. İnsan beyinde kaç nöron bulunduğu dair tartışmalar devam etmekle birlikte, sinirbilimciler insan beyinde yaklaşık 100 milyar nöron ve trilyonlarca sinaps ile destek hücresi olan glia bulunduğunu tahmin etmektedir. Beyin nöronları, yapı ve fonksiyon açısından on binlerce farklı türde bulunarak, çevresel değişiklikleri algılamada ve beyin aktivitelerini düzenlemede olağanüstü bir esneklik sağlar. Nöronlar, çevresel uyarıları algılar ve bu bilgileri diğer nöronlara ileterek vücut tepkilerini koordine eder. Beyindeki nöronların yanı sıra, glia hücreleri de önemli bir rol oynar. Glia hücreleri, nöronları bir arada tutar, besler ve onların normal fonksiyonlarını sürdürebilmeleri için gerekli ortamı sağlar. Ayrıca, glia hücreleri zararlı maddeleri süzerek beyin dokusunu korur (Cowan, 1979; D'Arcangelo, 2000; Paulson, 2013). Nöronlar, sürekli olarak glikoz ve oksijene ihtiyaç duyar. Enerjilerini glikozun oksijenle yanmasından elde ederler ve bu oksijen kan yoluyla taşınır. Beyin, vücut kanının yaklaşık %20'sini kullanır. Eğer beyne kan akışı kesilirse, bilinç anında kaybolur ve bu durum beş dakikayı bulduğunda geri dönüşü olmayan hasarlar meydana gelir (Devanand, 2001). Bu karmaşık etkileşim ve işbirliği, beyindeki hücreler arasında kompleks bir ağ oluşturur ve bu ağ, düşünce, hissetme ve davranış gibi karmaşık zihinsel süreçleri yönetir.

Nöronlar, sentrozom adı verilen bir organel içermediği için bölünerek çoğalamaz ve kendilerini yenileyemezler. Bu nedenle, beyindeki nöronların tamamı doğum anında mevcuttur. Ancak yaş ilerledikçe ve deneyimler arttıkça, nöronlar arasındaki bağlantılar güçlenebilir, zayıflayabilir veya tamamen kaybolabilir (Sakai, 2020). Nöronlar arasındaki bu bağlantılara sinaps denir. Sinaps, iki nöron arasındaki iletişim veya bilgi geçiş noktasıdır ve bir nörondaki akson ucuyla diğer nörondaki dendritin karşılaştığı yerde oluşur. Doğumdan sonraki yaşantılarımızla birlikte dendrit ve sinaps sayısı artar ve beyin gelişir. Kullanılmayan nöronlar ise zayıflayarak kaybolur; bu süreç, sinaptik budanma olarak adlandırılır (Weiss, 2000).

Nöronların yanı sıra, beyinde nöron dışı destek dokusu olan matris ve destek hücreleri olan glialar bulunur. Matris, nöronlar arasında bütünlük sağlayarak beyin işlevsel özelliklerinin gerçekleşmesine olanak tanır. Nöronlar, bu matrislerin üzerinde veya içinde yer alır ve matris, nöronların gelişim sırasında yönlerini, farklılaşmalarını ve bağlanma noktalarını belirlemede önemli bir rol oynar. Glia hücreleri ise beyinde nöronlardan on kat daha fazla bulunur. Glia, nöronlar arasındaki iletişim hızını artırır, kimyasal temizlik yapar ve nöronların yaşaması için çevreyi uygun hale getirir (Cope ve Gould, 2019; Song ve Dityatev, 2018).

Nöronlar arasındaki iletişim, elektriksel ve kimyasal sinyaller aracılığıyla gerçekleşir (Wolfe, 2010). Nöronlar, hücre zarındaki voltaj değişiklikleri sayesinde elektrik sinyalleri üretir. Bu süreç, hücre içinde ve dışında bulunan iyonlar (sodyum, potasyum, kalsiyum ve klor) aracılığıyla gerçekleşir. Elektrik sinyalleri, bir hücreden diğerine bu iyonlar sayesinde iletilir. Bu sinyaller, hücrenin etkinliğini belirler ve bir nöronun diğer hücreleri olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesine neden olabilir. İnsan beyni, milyonlarca nöronun bu şekilde bir araya gelerek oluşturduğu karmaşık bir ağdan meydana gelir (Hormuzdi, Filippov, Mitropoulou, Monyerve Bruzzone, 2004).

Nöronlar arasındaki iletişimi sağlayan kimyasallara nörotransmitter molekülleri denir. Elektrik sinyalleri, akson uçlarına ulaştığında nörotransmitter moleküllerinin salınımını tetikler. Örneğin, asetilkolin, dopamin, serotonin ve noradrenalin gibi nörotransmitterler bu süreçte önemli rol oynar. Asetilkolin, dikkat, hafıza, öğrenme ve anlama gibi süreçlerde etkili olup, bu molekülü üreten hücrelerin kaybı Alzheimer hastalığına yol açabilir. Noradrenalin, hafıza ve öğrenme üzerinde etkili bir nörotransmitterdir ve beyinde meydana gelen hasarlarda diğer hücrelerle işbirliği yaparak eksiklikleri telafi etmeye çalışır (Özen ve Gülaçtı, 2023). Dopamin, beyne gelen bilgileri bir hücreden diğerine aktarma görevini üstlenir ve dikkat, bağımlılık, ödül, haz duygusu ve davranışsal kontrol gibi süreçlerde önemli bir rol oynar (Tarazi ve Baldessarini, 2000). Serotonin ise nöronal farklılaşma, bağlantı oluşumu ve glial hücrelerin çoğalmasında etkili bir nörotransmitterdir (Fiş ve Berkem, 2009). Ayrıca, mizaç, duygudurum, anksiyete, uyku, iştah, dürtü kontrolü ve cinsel davranış gibi süreçlerin düzenlenmesinde kilit bir rol oynar. Serotonin üretimindeki değişiklikler, bireyin davranışlarını ve duygusal durumlarını etkileyebilir (Meneses ve Liy-Salmeron, 2012).

Bu bulgular, nöronlar ve nörotransmitterlerin insan beyindeki karmaşık işleyişini anlamamıza katkı sağlar. Beyindeki bu dinamik etkileşimler, sinirbilimin temelini oluşturarak insan zihninin karmaşıklığını ve işlevselliğini açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Beyin ve Akıl

Son yirmi yıla kadar bilim insanları, akıl ve bilinç araştırmalarını nasıl yürüteceklerine dair net bir yönteme sahip değildiler. Ancak bilimsel ve teknolojik ilerlemeler, beyin ve akıl ilişkilerine odaklanılmasını mümkün kıldı. Pozitron emisyon tomografisi (PET), manyetik rezonans görüntüleme (MRI) ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) gibi beyin görüntüleme tekniklerinin yanı sıra geleneksel fizyolojik ölçüm yöntemleri (örneğin EEG) ve nöropsikolojik değerlendirme teknikleri, beyin aktivitesinin yer tespiti ve beyin-akıl ilişkisini somut delillerle görünür kılmayı sağladı. Bu görüntüleme araçları ve teknikleri, nörobilim alanına büyük katkılar sunarak insan düşünce yapısını incelemede ve beynin işleyişine dair güçlü veriler elde etmemize olanak tanıdı (Ingram ve Siegle, 2010). Aklın nöropsikolojik temellerini anlamada nörobilimdeki bu gelişmeler oldukça önemlidir. Nörobilim, aklın çalışma mekanizmasını anlamak için hem tek tek nöronların nasıl çalıştığını hem de bu nöronların birlikte nasıl etkileşimde bulunduğunu incelemeye başladı. Ayrıca, farklı beyin bölgeleri ile farklı akıl işlevleri arasında bağ kurmamıza ve aklın beyinle olan ilişkisini daha iyi anlamamıza olanak sağladı.

Akıl kavramının tanımı incelendiğinde, karşımıza çıkan "tutma" (yeni bilgiler edinme) kavramı, doğrudan öğrenme ile ilişkilidir. Aklın karar verme, seçim yapma ve sorumluluk alma gibi işlevleri için öğrenme bir ön koşul oluşturmaktadır. Kısaca, akıl bilişsel bir düşünme süreci olmadan işlev göremez ve düşünme, öğrenmeden bağımsız bir şekilde gerçekleşemez.

Öğrenme ve Bilgi Edinme

Öğrenme, en özet şekilde, yeni dendritlerin veya yeni bir beyin yapısının oluşması olarak tanımlanabilir (Wortock, 2002). Bu tanım, insan beyninin öğrenme sırasında bir değişim yaşadığını ve nöral devrelerini yeniden yapılandırdığını göstermektedir (Thomas, 2001). Tortora ve Grabowski (1996), öğrenmeyi "sinirlerin esnekliği" kavramı ile ilişkilendirerek, değişme ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. Durbach'a göre (2000), öğrenme sırasında beyindeki bu değişim iki şekilde gerçekleşir: birincisi, nöronların içyapısında, özellikle sinapslarda görülen değişiklikler; ikincisi ise nöron bağları olan sinaps sayılarında artış olmasıdır (akt. Keleş ve Çepni, 2006). Nöropsikolojik temellere dayandırıldığında öğrenme, genel olarak sinaptik bağların değişimi veya yeni sinaptik bağların oluşumu olarak ifade edilebilir.

Bir nöronu bir ağaca benzeterek hayal ettiğimizde, bu ağacın kökleri (dendritler), kalın gövdesi (hücre gövdesi), bu gövdeden ayrılan ana dallar (aksonlar) ve bu dallardan çıkan ince dallar (akson uçları) bulunmaktadır. Beyinde elektrokimyasal bir sinyal, kökler (dendritler) aracılığıyla alınır, hücre gövdesine doğru akar, buradan ana dallara (aksonlara) geçer ve uç dallara (akson uçları) kadar ulaşır. Bu bilgi, bir başka ağacın köklerine sinaps adı verilen bir boşluktan aktarılır ve bu şekilde diğer nöronlarla bağlar veya kümeler oluşturulur. Bu bağların tekrar aktive edilmesi, dendritlerin büyümesine ve daha fazla bağlantı oluşmasına yol açar. Ayrıca, sinaps boşluklarının daralması, nöronların daha sıkı bir desen oluşturmalarına neden olabilir. Bu süreç, beyinde daha karmaşık yapılar oluşturur ve öğrenmeyi temsil eder (Goldberg, 2001).

Edinilen bilginin depolanması ve yeniden kullanılması, nöron demetlerinin ateşlenmesi ile açıklanabilir. Tekrar ateşlenen nöronlar, depolanan bilginin yeniden yapılandırılmasına neden olur (Brandt, 2000; akt. Keleş ve Çepni, 2006). Bu nedenle bilgi, nöron bağlarının dinamik bir özelliği olarak ele alınabilir. Araştırmalar, nöral ağların her bir ateşleme ile kuvvetlendiğini göstermektedir (McFadden, 2001). Beynin yeni bilgileri organize etme özelliği, içsel ve dışsal uyaranların yorumlanması ile gerçekleşir. Bu organize etme işlevi, örümcek ağına veya birbirine bağlı binlerce patikaya benzetilebilir. Daniel Siegal, bir uyaranla ilk karşılaşma sırasında oluşan nöral bağların, aynı uyaranla tekrar karşılaştığında yeniden canlandığını öne sürmektedir (Wolfe, 2001). Bu açıklama, akıl kavramının bağlama, eski bilgiler ile yeni bilgiler arasında ilişki kurma özelliğini desteklemektedir.

Dikkat, belirli bir süre boyunca bir nesne veya olaya odaklanma yeteneği olarak tanımlanır ve öğrenme ile hatırlama süreçlerinde temel bir unsurdur (Banikowski ve Mehning, 1999). Dikkatte, limbik sistemde bulunan talamus önemli bir rol oynar. Talamus, duyu organlarından gelen verileri işleyerek kortekse önemli kabul edilen bilgileri ileten bir geçiş noktası olarak işlev görür (Vertes ve ark., 2015).

Korteks, görme, işitme, soyut düşünme, örüntü oluşturma ve kavram yapılandırma gibi işlevlerin yürütüldüğü, duylardan gelen verilerin işlendiği ve bütünleşerek bir anlamın oluştuğu yerdir (Pinkerton, 1994). Öğrenme de beynin korteks bölümünde meydana gelir. Korteksin bir parçası olan Temporal Lob, duyma, dil, hafıza ve anlamadan sorumludur (John, Ritter, Wong ve Parks, 2022). Beynin hafıza merkezi olan hipokampus, bu lobda yer alır. Araştırmalar, temporal

lob hasarının olgusal ve anlamsal bilgiyi çağırma yeteneğini etkilediğini ve bu lobun hafızadan sorumlu olduğunu göstermiştir. Ancak temporal lob, yalnızca bir bellek merkezi olarak anlaşılmamalıdır. Yeni bilginin anlaşılması, yorumlanması, işlenmesi ve orta ile uzun dönem hafızada tutulmasında da görev alır. Temporal lobda meydana gelen hasarlar, algı ve uzun süreli hafıza bozukluklarına yol açabilir.

Kayıtlı bilginin kontrolü, yönlendirilmesi, geri çağırılması ve zamansal sıralaması gibi süreçler ise frontal loblar tarafından yürütülür (Gündoğan ve Demirci, 2007; Kitamura ve Inokuchi, 2014; Kolb ve Wishaw, 1990; Tanaka ve ark., 2014). Frontal loblar, öğrenme ve hafıza süreçlerinde bilgiyi organize etme ve karar verme gibi işlevlerde kritik bir rol oynar. Bu süreçler, beynin farklı bölgelerinin işbirliği ile gerçekleşir ve öğrenme, bilgi edinme ve hatırlama gibi bilişsel süreçlerin temelini oluşturur.

Koruma ve Engelleme

Beynin organizmayı koruma gibi temel bir görevi vardır. Bu görevi yerine getirebilmek için çevresinde neler olup bittiğini sürekli olarak izler. Kan basıncı, kalp atış hızı, glukoz seviyeleri gibi içsel verilerin yanı sıra duyular aracılığıyla alınan tüm dışsal verileri de değerlendirerek insanı koruma görevini yürütür. Bu süreç bazen hormonal olarak bilinç dışı bir şekilde gerçekleşirken, bazı durumlarda ortaya çıkan davranışlar beynin değerlendirmesi ve akıl yoluyla kontrol edilir. Örneğin, bir sağlık sorunu yaşadığımızda, bedenimiz bir besini istemesine rağmen, sağlığınıza zarar vereceğini bildiğimiz için o besini reddedebiliriz (Taylor ve Lamoreaux, 2008). Bu tür bir seçimi yapabilmenin ön koşulu bilgi sahibi olmaktır. Bilgi olmadan, aklın bir fonksiyonu olan "tehlike unsurlarına karşı önlem alma, yasaklama veya koruma (engelleme)" görevini yerine getirmek mümkün değildir.

Önceki bölümlerde, bu koruma ve engelleme işlevini yerine getirmenin ön koşulu olarak, aklın bir diğer fonksiyonu olan yeni bilgiler edinme, bu bilgileri tutma ve bağlama görevlerinin nöropsikolojik temellerine değinmiştik. Aklın "engelleme" işlevi, problem çözme, mukayese yapma, seçim yapma ve karar alma gibi diğer akıl süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu süreçlerin nöropsikolojik temelleri açıklandığında, aklın koruma ve engelleme işlevi genel anlamıyla ele alınmış olacaktır. Ayrıca, akıl kavramının bir açıklaması olan "akıl yürütme" işlemi de bu süreçleri kapsar ve organizmanın tehlikelerden korunmasında önemli bir rol oynar.

Karar Verme, Seçim Yapma ve Ayırt Etme

Karar verme, en genel anlamıyla birden fazla seçenek arasından birini tercih etme durumunu ifade eder. Bu süreç, yinelenen her durumda karşılaşılan bilişsel bir mekanizmayı kapsar ve aklın, dolayısıyla insan davranışlarının bir ürünüdür. Karar verme, birçok aşamayı içeren karmaşık bir süreci barındırır (Ratcliff ve Rouder, 1998). Bazı durumlarda bilinçsiz ve eski duygusal alanların aktivitelerine dayalı bir süreç iken, bazı durumlarda bilinçli bir şekilde gerçekleşir. Her iki durumda da karar verme, bilişsel işlemlere dayanan ve farklı hacimlerdeki nöral bağlantıların bir ürünüdür (Bechara, Damasio ve Damasio, 2000). Ayrıca, karar verme eylemi bir tür sorumluluğu da beraberinde getirir. Mantıksal analizlerle sonucu tahmin etme ve tahmin edilemeyen durumlarda kararın getireceği fayda ve zararları değerlendirme, bu sorumluluğun temelini oluşturur (Lamar, 2006).

Wang'e (2008) göre, karar verme süreci dört adımda gerçekleşir. İlk adımda, duyularımızdan gelen belirli sinyaller bir grup beyin hücrelerini (hipokampal nöronları) uyarır. İkinci adımda, daha fazla sinyal hipokampusa gelir ve nöronlar bu sinyallere dayalı bir yanıt oluşturur. Bu yanıt, beynin çalışması için ilk bilgi parçasıdır. Üçüncü adımda, bu bilgi prefrontal kortekse iletilir. Prefrontal korteks, karar vermede gerekli bilgileri belirler ve hafıza merkezi olan hipokampustan daha fazla bilgi alır. Son adımda ise prefrontal korteks, bu bilgileri kullanarak kararı oluşturur. Bu süreçte, prefrontal korteks ile hipokampus arasında nöronlar aracılığıyla sürekli bir bilgi alışverişi gerçekleşir ve bu iletişim, tercih edilen bir kararın oluşturulmasına yardımcı olur. Karar verme sürecinde farklı üç frontal devre işlev görmektedir. Ödül ve duygusal temelli kararlarla ilgilenen limbik sistem ve orbitofrontal korteks, farklı bilgiler arasında mukayese yaparak bu bilgileri bütünleştiren dorsolateral korteks ve kararın işlenmesi ile diğer seçeneklerin sıralanmasını sağlayan anterior singulat korteks bu süreçte önemli rol oynar (Krawczyk, 2002).

Araştırmalar, seçim yapmanın nörolojik temellerini ve karar verme süreciyle olan ilişkisini ortaya koymuştur. Farklı seçenekler arasından bir karara varma sürecinde, dorsolateral ve ventromedial prefrontal korteks bölgelerinde aktivasyonlar gözlemlenmiştir (Rudolf ve Hare, 2014). Özellikle ventromedial prefrontal korteks, düşünce süreçleri ve çeşitli seçenekler arasından seçim yapmada önemli bir rol oynar. Eğer karar verme sürecinde karşılaşılabilecek risk, ödülünden fazla ise ventromedial prefrontal korteks ve amigdala, duygusal ve bilişsel bilginin birlikte çalışması için yeni ağ bağlantıları kurar. Bu durum, amigdalanın karar vermede risk unsurunu azaltmada devreye girdiğini göstermektedir (Kenwood,

Kalin ve Barbas, 2022; Saraiva ve Marshall, 2015). Ayrıca, ventromedial prefrontal korteks ve amigdala ile ilgili yapılan araştırmalar, adalet, eşitlik ve empati gibi psikolojik değişkenlerin bu bölgelerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bölgelerde meydana gelen nöronal aktiviteler, diğer insanların duygusal durumlarını anlama ve sosyal kararlar alırken adil dağıtımlar yapma gibi davranışlarla bağlantılıdır (Kennerley, Walton, Behrens, Buckley ve Rushworth, 2006). Bu bulgular, karar verme sürecinin yalnızca bilişsel bir işlem olmadığını, aynı zamanda duygusal ve sosyal faktörlerin de bu sürece dahil olduğunu göstermektedir.

Karar Verme ve Seçim Yapmada Nörotransmitterler

Nörotransmitterler, beyinde karar verme süreciyle ilişkili olan beyin bölgelerinin nöronal ağ bağlantılarını sağlamada önemli roller üstlenmektedir. Bu süreçte özellikle dopamin ve serotonin, işleyişe daha belirgin bir şekilde dâhil olmaktadır. Bu nörotransmitterler, beyin yapılarındaki nöral aktivasyonu etkileyerek öğrenmenin pekiştirilmesinde, uzun süreli bilgi depolanması ve çağırılmasında, ayrıca karar verme sürecindeki bilişsel beyin davranışlarında aktif görevler üstlenir (Cools, Nakamura ve Daw, 2011; Crockett ve Fehr, 2013). Sinir hücreleri arasındaki iletişimi düzenleyerek ve belirli davranışları pekiştirerek, karar mekanizmalarını doğrudan etkilerler.

Dopamin, tüm beyin işlevlerinde olduğu gibi karar verme mekanizmalarında da merkezi bir rol oynamaktadır. Dopaminerjik nöronlar, vücudun ihtiyaç duyduğu şeyleri beyne iletmek için farklı aktivite kalıpları kullanır. Prefrontal kortekste bulunan dopamin, herhangi bir görev sırasında beyin nöral devrelerinin işleyişini artırırken, bu görevle ilgisi olmayan devreleri bastırır. Bu durum, dopaminin çalışan hafızada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Dopamin sistemi, daha çok ödül sistemi olarak bilinmekte ve değerlendirme sürecinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, ödül veya ceza değerlendirmesinin karar vermenin belirleyicisi olduğu yorumu yapılabilir. Özellikle beklenmedik ödüller, dopaminin nöron aktivitesinde artışlara neden olurken, beklenen bir ödülün gerçekleşmemesi tahmin hatalarına yol açar. Bu durum, depresif bir yapı oluşturarak fayda-zarar çelişkisi yaratır (Björklund ve Dunnett, 2007; Roffman ve ark., 2016; Schultz, 2007; Siju ve ark., 2020).

Ödül ve ceza ile sonuçlanan durumların değerlendirilmesinde ve bu değerlendirme sonucunda uygun davranışın seçilmesinde önemli bir görev üstlenen serotonin, karar verme sürecinde belirleyici bir diğer nörotransmitterdir. Ventromedial ve orbitofrontal korteks alanları ile ilişkili olan serotonin, bu işlevlerin gerçekleşmesinde aracı bir görev üstlenir. Özellikle birden fazla seçeneğin olduğu karar verme durumlarında daha etkin bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Araştırmalar, düşük serotonin seviyelerinin karar verme sürecine dâhil olan seçenekleri değerlendirme sürelerinde gecikmelere neden olduğunu göstermiştir. Bu gecikmeler, karar verme hızını olumsuz yönde etkiler. Ayrıca serotonin seviyesindeki farklılıkların, beyinde işlenecek olan veriyi etiketlemede önemli bir unsur olduğu değerlendirilmektedir. Yeni bilgi, serotonin seviyesine bağlı olarak bir duygusal etiket (olumsuz, nötr veya olumlu) alır ve bu durum bilişsel işlemleri etkiler. Serotonin, bilişsel süreçlere dâhil olacak uyarının seçimi ve bu uyarının türünün belirlenmesinde, dolayısıyla bazı uyarıların dışlanması veya uzun süreli saklanması gibi birçok nöropsikolojik süreçte önemli bir görev üstlenir (Luciana, Burgund, Berman ve Hanson, 2001; Long, Kuhn ve Platt, 2009; Rogers, 2011).

Özetle, yeni bilginin edinimi, saklanması ve bu bilgiler arasında ilişkiler kurulması, aklın temel işlevleri arasında yer almaktadır ve bu süreçler beyinde gerçekleşir. Beynin ilgili bölgeleri, düşüncelerimizi önceki bilgilerle ilişkilendirme ve bağdaştırma işlemlerinde aktif hale gelir. Burada önemli olan, bulguların önceki bilgilere odaklanarak beynimizin nasıl işlediğine dair ipuçları sunması ve bu ipuçlarına dayanarak kararlar almamızı sağlamasıdır. Dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterler, bu süreçlerin düzenlenmesinde ve karar verme mekanizmalarının işleyişinde kritik bir rol oynar.

Kalp ve Akıl

Kalp, insanlık tarihi boyunca mucizevi bir organ olarak kabul edilmiş; hayat ve canın kaynağı olmasının yanı sıra merhamet, dostluk, aşk, sevgi, vefa, güven ve cesaret gibi duyguların yuvası olduğuna inanılmıştır. Ruhun evi olarak görülen kalp, klasik tıp-bilim adamları ve köklü medeniyetlerin yaygın olarak benimsediği bir bakış açısına göre aynı zamanda akıllı da temsil etmektedir (Tuna ve Cabioğlu, 2022). Kalp, günümüzden yaklaşık 12 bin yıl öncesine ait Fransa'daki mağara resimlerinde canlılık sembolü olarak yer almıştır. Bu resimlerle benzerlik gösterecek şekilde, eski Mısır'da da kalp, ruh ve vicdanın merkezi olarak kabul edilmekteydi. Mumyalama işlemi sırasında kişinin organları dikkatlice çıkarılıp bir kaba konurken, kalp orijinal konumunda bırakılmaktaydı. Aristo ise duyarların ve hareketin merkezinin beyin değil, kalp olduğunu iddia etmekteydi. Ancak daha sonraki dönemlerde yapılan araştırmalar ve incelemeler, deneysel boyutlar kazanarak akıl çalışmalarını beyin ve nöronlar üzerine odakladı. Beyindeki nöronların varlığına dair bulgular, akıllı kalp ekseninden çıkarak tamamen beyinle ilişkilendirir hale getirdi.

Son 20-30 yıldır ise araştırmacılar, kalp-beyin bağlantıları üzerine artan bir şekilde çalışmalara yönelmişlerdir. Bu araştırmalar sonucunda, kalbin beyinden 500 kat daha güçlü manyetik enerjiye sahip olduğu ve "nöral hücreler" olarak adlandırılan beyin hücrelerini içerdiği tespit edilmiştir (Goldstein, 2010). 1991 yılında Dr. Armour, kalbin kendine ait "içsel bir kalp sinir sistemi"ne, bir başka deyişle kalbe özgü "küçük bir beyne" sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu keşif, kalbin beyindeki nöronal yapılara benzeyen 40.000 nörona sahip bir "kalp beyni" olduğunu ve kalbin kendine ait bir sinir sistemi bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, kalp nörolojik, biyofiziksel, biyokimyasal ve enerjisel olarak birçok yönden beyinle iletişim halindedir. Vagus siniri, diğer iç organlardan olduğu gibi kalpten de beyne bilgi taşımaktadır. Kalpten gelen sinyaller, medulla, hipotalamus, talamus, amigdala ve serebral kortekse doğru yönlendirilir. Bu bulgular, kalbin yalnızca bir pompa olmadığını, kendi sinir ağına ve küçük beynine sahip olduğunu ve beyinle sürekli iletişim halinde olduğunu ortaya koymaktadır (Alshami, 2019).

Kalp, vücudumuzun düzgün çalışabilmesi için bilgi üretme ve iletiminde gerçekten önemli bir rol oynar. Bunun gerçekleşmesinin birçok nedeni bulunmaktadır. İlk olarak, kalp, vücudumuzda düzenli bir ritim oluşturan bir jeneratör gibi çalışır. Ayrıca, kendi sinir sistemine sahiptir ve bu sistem, beyinden bağımsız olarak bilgiyi işleme ve kodlama konusunda işlev görür. Kalp, diğer vücut sistemleriyle işbirliği yaparak bilgiyi vücudun tamamına iletmek için çalışır. Diğer organlara kıyasla en fazla iletişim ağına sahip olan ve beyinle en çok iletişim kuran organ olması, kalbin yalnızca beyin kontrol merkezlerini etkilemediğini, aynı zamanda duyularımız, düşüncelerimiz ve duygularımızla ilgili beyin bölgelerini de etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, kalp, davranışlarımızın ve deneyimlerimizin belirlenmesinde büyük bir etkiye sahiptir (McCraty, Atkinson, Tomasi ve Bradley, 2009).

Kalpteki sinir sistemi ile beyin arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalarda, kalp ve beyin dalgalarının incelenmesi sonucunda, kalbin beyinden önce bilgiyi işlediği ve beyne ilettiği gözlemlenmiştir (Shaffer, 2014). Bu bulguları destekleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, bir çalışmada deneklere gösterilen uyarıcı fotoğraflara karşı oluşan kalp dalgalarının, beyin dalgalarından daha önce oluştuğu ve kalpten beyne bir iletim olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada ise, kalbin iyi ve kötü olarak algıladığı uyarıcılara farklı tepkiler verdiği, özellikle bir seçim gerektiren durumlarda deneklerin içsel kalp tepkilerine uygun tercihlerde bulunduğu daha iyi seçimler yaptığı gözlemlenmiştir (McCraty ve Atkinson, 2014). Bu araştırmalar, kalp ve beyin arasında sürekli bir iletişim olduğunu ve kalbin, beyine bilgiyi iletmeyen önce anlamlandırdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, beyin karar mekanizmalarında bu etkileşimin önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Yapılan çeşitli araştırmalar, kalp sinir sisteminin ön korteksi etkileyerek dikkati, motivasyonu, bilişi, hafızayı ve duygusal davranışları etkilediğini göstermiştir (Schandry ve Montoya, 1996). McCraty ve Shaffer (2015), duygular ile kalp arasındaki bağlantıyı inceleyen çalışmalarında, duygular ile kalp sinyalleri arasında bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Armour (2014), kalpte bulunan nöron yapılarının ön korteksi ve dolayısıyla duyguları etkilediğini, bunu yaparken nörotransmitterlere benzer bir yöntem kullandığını bildirmiştir. Whitney (2017), yedi haftalık bir kalp odaklı psiko-spiritüel sorgulama programı olan "Map of the Heart" çalışmasında, kalbin yalnızca duygularla değil, aynı zamanda düşünceler ve akli düzenleyen bir organ olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, bu bilgiler kalbin yalnızca bir pompa olmanın ötesinde, duyguları ve akıl sağlığını etkileyen bir organ olduğunu göstermektedir. Kalbin, insanın deneyimlerini belirlemede ve düzenlemede önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır.

Bağırsak ve Akıl

Son yıllarda, tıpkı kalp ile beyin arasındaki ilişkiye benzer şekilde, bağırsaklar ile beyin arasında da bir iletişim olduğu keşfedilmiştir. Sinir sistemi ve sindirim sistemi arasındaki bu etkileşim, bilimsel bir çığır olarak 19. yüzyılın ortalarında keşfedilmiş ve bu yapı "enterik sinir sistemi" (ENS) olarak adlandırılmıştır (Furness, Kunze, Bertrand, Clerc, ve Bornstein, 1998). Bağırsaklardaki bu sinir sistemi, tıpkı kalp gibi beyne sinyaller göndermektedir. Enterik sinir sistemi, otonom sinir sisteminin üçüncü dalı olarak kabul edilmekle birlikte, karmaşık yapısı, boyutu ve nörotransmitterler ile sinyalleme moleküllerindeki benzerlik nedeniyle "ikinci beyin" olarak adlandırılmaktadır (Gershon, 1999). İnsan enterik sinir sisteminde 200 ila 600 milyon nöron bulunmaktadır ki bu sayı, omurilikteki nöron sayısı ile eşdeğerdir (Furness, 2008). Enterik sinir sisteminin milyonlarca nöron içermesi ve merkezi sinir sistemine bağlı olmadan işlev görebilmesi, onun "ikinci beyin" olarak adlandırılmasını sağlamıştır (Koca ve Dönmez, 2020). Bu adlandırma, bağırsakların beyinle olan benzerliklerinden ve işlevselliğinden kaynaklanmaktadır. Bilimsel araştırmalarda bu yapı daha çok "mikrobiyota", "mikrobiom" veya "bağırsak mikrobiyotası" olarak tanımlanmaktadır. Enterik sinir sisteminin merkezi sinir sisteminden bağımsız çalışabilmesi, kendi kararlarını verebilme özerkliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Beyin ve bağırsaklar, sofistike bir ağ aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurarlar. Bu sistem, adeta kendi gizli bir dilin sahibi gibi, otonom sinir sistemi, hipotalamik-hipofiz-adrenal eksen, merkezi sinir sistemi (MSS), enterik sinir sistemi (ESS) ve bağırsıklık sistemi gibi çeşitli ve karmaşık bileşenleri içerir. Beyin ile bağırsak arasında mesaj iletmek için birlikte çalışan bu çift yönlü iletişim, düşüncelerimizi, duygularımızı ve hatta bağırsıklık sistemimizi kontrol etmeye yardımcı olduğu için büyük bir öneme sahiptir. Bilim insanları, beyin ve bağırsak arasındaki bu özel ve hayati bağlantıya “bağırsak-beyin eksen” adını vermektedir (Cryan ve Dinan, 2012).

Bağırsak bakterilerinin, vücutta 5-Hidroksitriptamin (5-HT), gama amino bütirik asit (GABA), kısa zincirli yağ asitleri (SCFA) ve dopamin gibi önemli nörotransmitterleri sentezleyebildiği belirtilmektedir. Özellikle bağırsak hücrelerinin, beyin üzerinde etkili olan 5-HT üretebildiği ifade edilmektedir. Bu durum, bağırsak mikrobiyotasının vücudun çeşitli bölgelerinde, özellikle beyinde, önemli nörotransmitterlerin üretimine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Dinan, Stanton ve Cryan, 2013). Ayrıca, hayvan ve insan modellerinde yapılan çalışmalar, bağırsak iltihaplanması ve disbiyozisin (mikrobiyota dengesizliği) beyin otoimmünitesinde patojenik bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur. Bağırsak enflamasyonu ve mikrobiyota dengesizliğinin, kan-beyin bariyerinin geçirgenliğini artırarak beyni doğrudan etkileyebileceği vurgulanmıştır (Antonini, Lo Conte, Sorini ve Falcone, 2019). Bu bilgiler, bağırsak mikrobiyotasının yalnızca sindirimle sınırlı kalmayıp sinir sistemi ve beyin sağlığı üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir.

Bağırsak mikrobiyotasının hayvan ve insan davranışlarını etkileyebilen bir faktör olduğu da belirtilmektedir. Özellikle mikroplardan arındırılmış farelerde yapılan araştırmalar, bilişsel işlevlerde, bellek performansında, stres durumlarına verilen tepkilerde, anksiyete düzeylerinde ve sosyal davranışlarda farklılaşmalara neden olabileceğini göstermiştir. Bu bulgular, mikrobiyotanın konakçının davranışlarını düzenleyebileceğini ortaya koymaktadır (Heijtz ve ark., 2011). Ayrıca, bağırsak bakterilerinin serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterleri üreterek bu hormonlara yanıt verdiği belirtilmektedir. Bu durum, bağırsak mikrobiyotasının sinir sistemi üzerinde etkili olduğunu ve davranışları modüle edebildiğini göstermektedir (Roshchina, 2010). Bu tür bulgular, bağırsak sağlığının yalnızca sindirimle sınırlı olmayıp zihinsel sağlığı ve davranışları da etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Otizm gibi nörogelişimsel bozukluklarla bağırsak mikrobiyotası arasında da bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Otizmle ilişkilendirilen nörogelişimsel bozukluklar genellikle gastrointestinal semptomlarla, örneğin karın ağrısı, ishal ve şişkinlikle bağlantılıdır. Otizmlilerde ve otizmlilerde kemirgen modellerinde yapılan araştırmalar, bağırsak mikrobiyota bileşimi ve metabolik aktivitelerde değişimlerin gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, otizmlilerdeki bağırsak mikrobiyotası bozukluğunun otistik davranış tepkilerine yol açabileceğini öne sürmektedir (Adams, 2011).

Beyin ve bağırsak arasındaki bu güçlü ilişki üzerine yapılan araştırmalar, depresyon, panik atak, anksiyete, Parkinson ve Alzheimer gibi birçok bozukluğun gelişiminde bağırsak mikrobiyotasının etkili olduğunu göstermiştir (Dahlin, Elfving, Ungerstedt ve Åmark, 2005; Dinan ve Cryan, 2015; Felice, Quigley, Sullivan, O’Keeffe ve O’Mahony, 2016; Minter ve ark., 2016). Anderberg ve arkadaşlarının yürüttüğü bir çalışmada, açlığın karar verme süreçlerini engellediği ve açlık sırasında salgılanan ghrelin hormonunun karar verme ve dürtüsellik üzerinde olumsuz etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Anderberg ve ark., 2016). Bu bulgular, bağırsak nöronlarının akıl kavramı üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, akıl sağlığıyla ilgili sorunların yalnızca beyinle sınırlı olmadığı, aynı zamanda bağırsaklardaki sinir sisteminden, mikrobiyotadan ve bağırsak-beyin eksen aracılığıyla gerçekleşen etkileşimlerden de kaynaklanabileceği anlaşılmaktadır. Bu bilgiler, fiziksel sağlık ile zihinsel sağlık arasındaki bağlantıyı vurgularken, akıl kavramının yalnızca beyinle değil, aynı zamanda bağırsaklarla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Aklın nöropsikolojik temellerini anlamak amacıyla geniş bir perspektif sunarak, akıl-beden problemi, nörobilim, nöronal yapılar, beyin, beyin-akıl ilişkisi, kalp-akıl ilişkisi ve bağırsak-akıl ilişkisi gibi derin konulara odaklandığımız bu incelemede; akıl kavramının evrimi, aklın ne olduğuna ve nerede bulunduğu dair felsefi düşünce akımları, nörobilimdeki ilerlemeler ve organlar arası etkileşimler üzerine ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

Aklın kavramının tarihsel evrimine baktığımızda, başlangıçta filozofların akıl konusundaki görüşleri ve akıl-beden problemi uzun süre tartışılmıştır. Daha sonra nörobilimdeki ilerlemeler, akıl-beden ilişkisi ve akıl işlevlerinin nasıl yerine getirildiğine dair bilimsel keşiflerle, aklın hem düşünsel bağlamda hem de nörolojik bir olgu olarak değerlendirilmesine olanak sağlamıştır. Aklın nöropsikolojik temelleri, insan zihninin karmaşık yapısını anlamak için önemli bir anahtar sunar ve bireyin düşünce, hissiyat ve davranışlarını açıklamak adına oldukça önemlidir. Akıl, en temel anlamda bireyin seçim yapma, karar verme, öğrenme ve problem çözme yeteneklerini kapsamaktadır. Bu değerlendirmede, akıl

fonksiyonları nörobilim ve nöropsikoloji disiplinleri temel alınarak açıklanmıştır. Bu temellerin anlaşılması, bireyin genel bilişsel performansını ve günlük yaşamda karşılaştığı zorluklarla başa çıkma becerisini derinden etkileyen karmaşık bir ağı anlamlandırmamıza yardımcı olmaktadır.

Akıl kavramını felsefi tartışmalardan sıyrarak nörolojik temellere indirgemek, akla yüklenen fonksiyonların somut şekilde gözlemlenmesine imkân sağlamıştır. Özellikle teknolojik gelişmelerle birlikte beyin yapısının ve işleyişinin daha iyi anlaşılması, nöronal yapıların keşfi, akıl olarak genelleştirilen işlevlerin beyinde bilişsel süreçler halinde gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Nörobilim, nöronal yapılar ve beyin-akıl ilişkisi konularındaki ayrıntılı analizler, zihinsel süreçlerin karmaşıklığını anlamada daha derinlemesine bir bakış sunmaktadır. Akıl işlevleri, yeni bilgilerin edinimi, saklanması ve bu bilgiler arasında ilişkiler kurulması gibi karmaşık süreçleri içerir. Nöronların yapısı ve işlevi, beyin bölgelerinin özel görevleri ve nöronal aktivitenin akıl süreçlerine olan etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu süreçlerin beyin tarafından yönetildiğini ve düşüncelerimizi önceki bilgilerle ilişkilendirme ve bağdaştırma süreçlerinde beyin aktif olduğunu ortaya koymuştur. Beyin, düşünce süreçlerini organize etme ve bilgileri entegre etme konusunda kilit bir rol oynar. Prefrontal korteks, hipokampus ve diğer önemli alanlar, bilişsel işlevleri, öğrenmeyi ve problem çözme süreçlerini düzenler. Nörobilim, sinir hücreleri arasındaki bağlantıları, sinir iletimini ve nörotransmitterlerin rolünü inceleyerek bu karmaşık nöronal ağları anlamaya çalışır. Son yıllarda yapılan nörobilim araştırmaları, öğrenme ve hafıza oluşumundan duygusal süreçlere kadar bir dizi zihinsel sürecin nöronal temellerini aydınlatmıştır. Nöropsikoloji, bireyin zihinsel süreçlerini anlamak ve açıklamak için güçlü bir temel oluşturmaktadır ve bu, gelecekteki nörobilim çalışmaları için önemli bir yol gösterici olabilir.

Ayrıca, kalp-akıl ilişkisi ve bağırsak-akıl ilişkisi konularındaki araştırmalar, zihinsel süreçlerin yalnızca beyinle sınırlı olmadığını vurgulamaktadır. Bu, organlar arası etkileşimlerin, özellikle kalp ve bağırsakların, zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza ve multidisipliner bir yaklaşım benimsememize olanak tanımaktadır. Kalbin, sadece bir pompa olmanın ötesinde, duygusal, düşünsel ve davranışsal bir merkez olma görevi olduğunu anlamak, antik kültürlerden günümüze uzanan tarihsel bir perspektif ve modern bilimsel araştırmaların birleşimini gerektirir. Günümüzde, kalbin kendi sinir sistemi ve beyinle iletişimi olduğu kabul edilmektedir. Bu durum, kalbin sadece biyolojik bir organ olmadığını, aynı zamanda duyguların düzenlendiği ve düşüncelerin şekillendiği bir merkez olduğunu göstermektedir. Ancak, kalbin sinyaller göndermemesi durumunda beyin düşünemeyeceği gibi bir basitleştirme yapılmamalıdır. Kalp, düşüncüyü ve akli yönlendirebilir, ancak akıl işlevleri için olmazsa olmaz bir organ değildir. Kalp, akıl işlevlerini rehberlik eden bir merkez olarak düşünülebilir.

Bağırsak-beyin eksenini, bağırsak ve merkezi sinir sistemi arasındaki sürekli iletişimi ifade eder. Bu iletişim, bağırsaktaki değişikliklerin beyindeki işlevleri etkileyebileceği bir etkileşimi içerir. Özellikle bağırsak mikrobiyotasının zihinsel sağlık ve sinir sistemi üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bağırsak sağlığının bilişsel işlevlerle ve duygudurumla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Ancak, bu alandaki araştırmaların hala keşif aşamasında olduğunu ve tam olarak anlaşılmamış birçok faktörün bulunduğunu unutmamak önemlidir. Bu nedenle, bağırsak sağlığının ve mikrobiyota dengesinin zihinsel sağlık üzerindeki etkileri konusundaki araştırmaların devam etmesi gerekmektedir. Yapılan klinik araştırmalar ve deneysel çalışmalar, bağırsak mikrobiyotasının nörodejeneratif hastalıkların gelişiminde ve ilerlemesinde potansiyel bir rol oynayabileceğini öne sürmektedir. Bağırsak, sadece sindirim sisteminin bir parçası olmaktan öte, bağışıklık sistemi, hormon üretimi ve sinir sistemi aktivitesinin düzenlenmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Ancak, bağırsak-beyin eksenini hala tam olarak anlaşılmamış birçok faktör içermektedir ve bu alandaki araştırmalar devam etmektedir.

Nöropsikolojik süreçlerin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için sinir bilimine yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Beyin, nöronlar arası bağlantılar, sinir iletimi ve nörotransmitterlerin rolü gibi konularda daha detaylı çalışmalar, akıl kavramının nörolojik temellerini daha iyi anlamamıza katkı sağlayabilir. Ayrıca, organlar arası etkileşimlerin rolü üzerine yapılan çalışmalara devam edilmelidir. Kalp-akıl ilişkisi ve bağırsak-akıl ilişkisi konularında yapılan araştırmalar, zihinsel süreçlerin yalnızca beyinle sınırlı olmadığını göstermektedir. Bu yönde yapılan klinik araştırmaların artırılması, organlar arası iletişimin karmaşıklığını anlamamıza yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, bu makale, aklın nöropsikolojik temellerini anlamaya yönelik bir temel oluşturmuştur. Ancak, bu alandaki keşiflerin sınırlarını genişletmek ve daha derinlemesine anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Gelecekteki çalışmalar, bu alandaki bilgiyi artırabilir ve insan zihninin gizemlerini çözmek adına yeni perspektifler sunabilir.

Kaynakça

- Adams, J. B., Johansen, L. J., Powell, L. D., Quig, D. ve Rubin, R. A. (2011). Gastrointestinal flora and gastrointestinal status in children with autism: comparisons to typical children and correlation with autism severity. *BMC gastroenterology*, 11(1), 1-13. doi: 10.1186/1471-230X-11-22
- Alshami, A. M. (2019). Pain: Is it all in the brain or the heart. *Current Pain and Headache Reports*, 23, 1-4. doi: 10.1007/s11916-019-0827-4
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5), *Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı* (E. Köroğlu, çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderberg, R. H., Hansson, C., Fenander, M., Richard, J. E., Dickson, S. L., Nissbrandt, H., ... Skibicka, K. P. (2016). The stomach-derived hormone, ghrelin, increases impulsive behavior. *Neuropsychopharmacology*, 41(5), 1199-1209. doi: 10.1038/npp.2015.297
- Antonini, M., Lo Conte, M., Sorini, C., & Falcone, M. (2019). How the interplay between the commensal microbiota, gut barrier integrity, and mucosal immunity regulates brain autoimmunity. *Frontiers in immunology*, 10, 1937. doi: 10.3389/fimmu.2019.01937
- Armour, J. A. ve Ardell, J. L. (Ed.). (2004). *Basic and Clinical Neurocardiology*. New York: Oxford University Press.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye giriş* (Y. Alogan, çev.) (2. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Baig, M. N., Chishty, F., Immesoete, P., & Karas, C. S. (2007). The Eastern heart and Galen's ventricle: a historical review of the purpose of the brain. *Neurosurgical Focus*, 23(1), 1-6. https://doi.org/10.3171/FOC-07/07/E3
- Banikowski, A. K., & Mehring, T. A. (1999). Strategies to enhance memory based on brain research. *Focus on Exceptional Children*, 32(2), 1-16. https://doi.org/10.17161/foec.v32i2.6772
- Beaumont, J. G. (2008). *Introduction to Neuropsychology*. New York: Guilford Press.
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision-making, and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), 295-307. https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295
- Berhouma, M. (2013). Beyond the pineal gland assumption: A neuroanatomical appraisal of dualism in Descartes' philosophy. *Clinical neurology and neurosurgery*, 115(9), 1661-1670. https://doi.org/10.1016/j.clineuro.2013.02.023
- Bergson, H. (2020). *Ruh teorileri, İnsan ruhu ve kişiliği* (E.B. Altıntaş, çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Björklund, A., & Dunnett, S. B. (2007). Dopamine neuron systems in the brain: an update. *Trends in Neurosciences*, 30(5), 194-202. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tins.2007.03.006
- Bloom, F. E. (2006). Neurotransmission in the central nervous system. *Goodman and Gilman: The pharmacological basis of therapeutics*. McGraw Hill, New York, NY, 317-339.
- Bolay, S.H. (1989). *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi.2*. İstanbul: TDV Yayınları.
- Churchland, P. M. (2012). *Madde ve bilinç*. (B. Ersöz, çev.). İstanbul: Alfa Yayınları
- Cools, R., Nakamura, K., & Daw, N. D. (2011). Serotonin and dopamine: Unifying affective, activational, and decision functions. *Neuropsychopharmacology*, 36(1), 98-113. https://doi.org/10.1038/npp.2010.121
- Cope, E. C., & Gould, E. (2019). Adult neurogenesis, glia, and the extracellular matrix. *Cell Stem Cell*, 24(5), 690-705. https://doi.org/10.1016/j.stem.2019.03.023
- Cowan, W. M. (1979). The development of the brain. *Scientific American*, 241(3), 112-133. doi:10.1038/scientificamerican0979-112
- Crockett, M. J. & Fehr, E. (2014). Pharmacology of economic and social decision-making. In P.W. Glimcher, E. Fehr (Eds.), *Neuroeconomics* (pp. 259-279). London: Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416008-8.00014-0
- Cryan, J. F. ve Dinan, T. G. (2012). Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on the brain and behavior. *Nature reviews neuroscience*, 13(10), 701-712. https://doi.org/10.1038/nrn3346
- Curcio, M. & Bradke, F. (2018). Axon regeneration in the central nervous system: facing the challenges from the inside. *Annual review of cell and developmental biology*, 34, 495-521. https://doi.org/10.1146/annurev-cellbio-100617-062508
- Çiftçi, H. (2023). Yahudilik, hristiyanlık, sabiilik ve çeşitli mitolojilerde akılla ilgili kavramlar ve figürler. T. Akyüz (Ed.) *Akıl Kitabı* 9 içinde (s. 47-72). İstanbul: Ravza.
- D'Arcangelo, M. (2000). How does the brain develop? A conversation with Steven Petersen. *Educational leadership*, 58(3), 68-71.
- Dahlin, M., Elfving, Å., Ungerstedt, U., & Åmark, P. (2005). The ketogenic diet influences the levels of excitatory and inhibitory amino acids in the CSF in children with refractory epilepsy. *Epilepsy research*, 64(3), 115-125. https://doi.org/10.1016/j.eplepsyres.2005.03.008

- Dalrymple, J. B. (2004). Teaching and learning law with graphic organizers. *Diakses dari www.loyno.edu/~dciolino/classes.htm*.
- Demir H (2009) *Aklı geliştirmenin yolları*. İstanbul: Beyin Gücü.
- Devanand, D. P. (2001). *The memory program: How to prevent memory loss and enhance memory power*. New York: John Wiley&Sons Inc.
- Dinan, T. G. ve Cryan, J. F. (2015). The impact of gut microbiota on the brain and behavior: Implications for psychiatry. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 18(6), 552-558. doi: 10.1097/MCO.0000000000000221
- Dinan, T. G., Stanton, C. ve Cryan, J. F. (2013). Psychobiotics: a novel class of psychotropic. *Biological psychiatry*, 74(10), 720-726. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.05.001>
- El Maturidi, E. M. (1979). *Kitabü't tevhid*. (F. Huleyf, çev.). İstanbul: El Mektebetü'l-İslamiyye.
- El-Muhâsibî, H. (2004). *El-Akl ve fehmi'l kur'an akıl ve Kur'an'ın anlaşılması*, (V. Akdoğan, çev.). İstanbul: İşaret Yayınları.
- Felice, V. D., Quigley, E. M., Sullivan, A. M., O'Keeffe, G. W. ve O'Mahony, S. M. (2016). Microbiota-gut-brain signalling in Parkinson's disease: Implications for non-motor symptoms. *Parkinsonism & related disorders*, 27, 1-8. doi: 10.1016/j.parkreldis.2016.03.012
- Fiş, N. P. Ve Berkem, M. (2009). Nörotransmitter Sistemlerinin Gelişimi ve Psikopatolojiye Yansımaları. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(3).
- Frith, C., & Frith, U. (2005). Theory of mind. *Current biology*, 15(17), R644-R645. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2005.08.041>
- Foster-Deffenbaugh, L. A. (1996). *Brain research and its implications for educational practice*. Unpublished Doctoral Dissertation. Brigham Young University.
- Francini, A. (2008). Consciousness, mind, and intelligence: Some research and notes. *The Rose Croix Journal*, 5, 1-14.
- Freemon, F. R. (1994). Galen's ideas on neurological function. *Journal of the History of the Neurosciences*, 3(4), 263-271. doi: 10.1080/09647049409525619.
- Foreman, R. D., Garrett, K. M., & Blair, R. W. (2011). Mechanisms of cardiac pain. *Comprehensive Physiology*, 5(2), 929-960. <https://doi.org/10.1002/cphy.c140032>
- Furness, J. B. (2008). *The enteric nervous system*. Massachusetts: Blackwell Publishing
- Furness, J. B., Kunze, W. A. A., Bertrand, P. P., Clerc, N. ve Bornstein, J. C. (1998). Intrinsic primary afferent neurons of the intestine. *Progress in neurobiology*, 54(1), 1-18. [https://doi.org/10.1016/s0301-0082\(97\)00051-8](https://doi.org/10.1016/s0301-0082(97)00051-8).
- Georgy B. A., Hesselink J. R. ve Jernigan, T. L. (1993). MR imaging of the corpus callosum. *AJR. American journal of roentgenology*, 160(5), 949-955. <https://doi.org/10.2214/ajr.160.5.8470609>
- Gershon, M. D. (1999). The enteric nervous system: A second brain. *Hospital practice*, 34(7), 31-52. <https://doi.org/10.3810/hp.1999.07.153>
- Girard, D. (1965). *Cassell's New French-English Dictionary*. London: Cassell & Co. Ltd.
- Goldberg, E. (2001). *The executive brain: Frontal lobes and the civilized mind*. New York: Oxford University Press.
- Goldstein, D. S. (2010). Neuroscience and heart-brain medicine: A year in review. *Cleveland Clinic journal of medicine*, 77(0 3), S34. doi:10.3949/ccjm.77.s3.06
- Gündoğar, D. & Demirci, S. (2007). Konfabulasyon (Masallama): İlgi çeken ancak yeterince bilinmeyen bir belirti. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 172-178. <https://www.turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/konfabulasyonIlgi.pdf>
- Heijtz, R. D., Wang, S., Anuar, F., Qian, Y., Björkholm, B., Samuelsson, A. ve Pettersson, S. (2011). Normal gut microbiota modulates brain development and behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3047-3052. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010529108>
- Hormuzdi, S. G., Filippov, M. A., Mitropoulou, G., Monyer, H. ve Bruzzone, R. (2004). Electrical synapses: A dynamic signaling system that shapes the activity of neuronal networks. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Biomembranes*, 1662(1-2), 113-137. <https://doi.org/10.1016/j.bbamem.2003.10.023>
- Hu, H., & Spencer, N. J. (2018). Enteric Nervous System Structure and Neurochemistry Related to Function and Neuropathology. In H. M. Said (Eds.), *Physiology of the Gastrointestinal Tract: Sixth Edition* (6th ed., Vol. 1-2, pp. 337-360). Elsevier/Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809954-4.00014-1>
- Hume, D. (2017). İnsan anlama yetisi üzerine bir soruşturma (F.B. Aydar, çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Ingram, R. E., & Siegle, G. J (2010). Cognitive science and the conceptual foundations of cognitive-behavioral therapy. In K. S. Dobson (Eds.) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (3rd ed.) (pp. 74-93). New York: Guilford Press
- Isaacson, R. (2013). *The limbic system*. New York: Springer Science and Business Media.

- John, S. E., Ritter, A., Wong, C. ve Parks, C. M. (2022). The roles of executive functioning, simple attention, and medial temporal lobes in early learning, late learning, and delayed recall. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 29(3), 400-417. <https://doi.org/10.1080/13825585.2021.2016583>
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S., Hudspeth, A. J. ve Mack, S. (Eds.) (2000). *Principles of Neuroscience* (Vol. 4, pp. 1227-1246). New York: McGraw-hill.
- Kauffman, S. A. ve Roli, A. (2023). What is consciousness? Artificial intelligence, real intelligence, quantum mind, and qualia. *Biological Journal of the Linnean Society*, 139(4), 530-538. <https://doi.org/10.1093/biolinnean/blac092>
- Keleş, E. ve Çepni, S. (2006). Beyin ve öğrenme. *Journal of Turkish Science Education*, 3(2), 66-82. <https://www.tused.org/index.php/tused/article/view/494>
- Kelly, D. R. (2017). *The descent of ideas: the history of intellectual history*. New York: Routledge.
- Kennerley, S. W., Walton, M. E., Behrens, T. E., Buckley, M. J. ve Rushworth, M. F. (2006). Optimal decision-making and the anterior cingulate cortex. *Nature neuroscience*, 9(7), 940-947. <https://doi.org/10.1038/nn1724>
- Kenwood M. M., Kalin N. H. ve Barbas, H. (2022). The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 260-275. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01109-z>
- Kitamura, T. & Inokuchi, K. (2014). Role of adult neurogenesis in hippocampal-cortical memory consolidation. *Molecular brain*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1756-6606-7-13>
- Koca O. & Dönmez, N. (2020). İkinci beyin: Bağırsak. *Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi*, 15(2), 187-195. <https://doi.org/10.17094/ataunivbd.701620>
- Kolb, B. Whishaw, I. Q. (1990). *Fundamentals of human neuropsychology* (3. Baskı). New York: W.H. Freeman and Company.
- Krawczyk, D. C. (2002). Contributions of the prefrontal cortex to the neural basis of human decision-making. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 26(6), 631-664. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(02\)00021-0](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(02)00021-0)
- Kullmann, D. M. (2011). Interneuron networks in the hippocampus. *Current opinion in neurobiology*, 21(5), 709-716. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2011.05.006>
- Lallemend, F. Ve Ernfors, P. (2012). Molecular interactions underlying the specification of sensory neurons. *Trends in neurosciences*, 35(6), 373-381. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2012.03.006>
- Lamar, M. (2006, June). Neuroscience and decision-making. In *Presentation at the "improving the decision-taking process in Institutions" workshop*, London School of Economics. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=297ad-4064ce41f39bb55d044419524da7f9a2ca7>
- Legg, S. & Hutter, M. (2007). A collection of definitions of intelligence. *Frontiers in Artificial Intelligence and applications*, 157, 17-24.
- Lektorsky, V. (1998). Özne, nesne, biliş (Ş. Alpagut, çev.). İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları.
- Lewis, G. R. (1993). *Descartes ve rasyonalizm* (H. Karyol, çev.). İstanbul: İletişim.
- Lezak, M. D. (2004). *Neuropsychological assessment*. New York: Oxford University Press.
- Locke, J. (1992). İnsan anlığı üzerine bir deneme (V. Hacıkadiroğlu, çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Long, A. B., Kuhn, C. M. Ve Platt, M. L. (2009). Serotonin shapes risky decision-making in monkeys. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(4), 346-356. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp02>
- Luciana, M., Burgund, E. D., Berman, M., & Hanson, K. L. (2001). Effects of tryptophan loading on verbal, spatial, and affective working memory functions in healthy adults. *Journal of Psychopharmacology*, 15(4), 219-230. <https://doi.org/10.1177/026988110101500410>
- McCraty, R., & Atkinson, M. (2014). Electrophysiology of intuition: Pre-stimulus responses in group and individual participants using a roulette paradigm. *Global advances in health and medicine*, 3(2), 16-27. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.01>
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T. (2009). The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order. *Integral Review*, 5(2), 10-115. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2005.08.041>
- McCraty, R. ve Shaffer, F. (2015). Heart rate variability: new perspectives on physiological mechanisms, assessment of self-regulatory capacity and health risk. *Global advances in health and medicine*, 4(1), 46-61. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.073>
- McFadden, K. S. (2001). *An investigation of attitudes, anxiety, and achievement of college algebra students using brain-compatible teaching techniques*. Unpublished Doctoral Dissertation. Tennessee State University, Tennessee, USA.
- McKay, R. (1997). Stem cells in the central nervous system. *Science*, 276(5309), 66-71. [doi:10.1126/science.276.5309.66](https://doi.org/10.1126/science.276.5309.66)
- Meneses, A. & Liy-Salmeron, G. (2012). Serotonin, emotion, learning, and memory. *Reviews in the Neurosciences*, 23(5-6), 543-553. <https://doi.org/10.1515/revneuro-2012-0060>

- Minter, M. R., Zhang, C., Leone, V., Ringus, D. L., Zhang, X., Oyler-Castrillo, P., ...Sisodia, S. S. (2016). Antibiotic-induced perturbations in gut microbial diversity influence neuroinflammation and amyloidosis in a murine model of Alzheimer's disease. *Scientific reports*, 6(1), 30028. <https://doi.org/10.1038/srep30028>
- Mirsky, A. F. ve Duncan, C. C. (2001). A nosology of disorders of attention. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 931(1), 17-32. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb05771.x>
- Öktem, Ö. (1994) Nöropsikolojik testler ve nöropsikolojik değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(33), 33-44.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2023). Aklın Etiyolojisinden Epistemolojisine1 (Batı-Doğu Arasında Aklın Halleri). Ö. Baltacı (Eds.), *Eğitim Bilimleri Araştırmaları-II* içinde (s.1-30). Gaziantep: Özgür Yayınları
- Parvizi, J. ve Damasio, A. (2001). Consciousness and the brainstem. *Cognition*, 79(1-2), 135-160. [https://doi.org/10.1016/S0010-0277\(00\)00127-X](https://doi.org/10.1016/S0010-0277(00)00127-X)
- Paulson S. (2013).The emerging science of consciousness: Mind, brain, and the human experience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303(1), 1-3. <https://doi.org/10.1111/nyas.12301>
- Peters, F. E. (2004). *Antik yunan terimleri sözlüğü* (H. Hünler, çev.). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Piazza, M. (2020). Maine de Biran and Gall's phrenology: the origins of a debate about the localization of mental faculties. *British Journal for the History of Philosophy*, 28(5), 866-884. <https://doi.org/10.1080/09608788.2020.1760785>
- Pinker, S. (2016). *Boş sayfa* (M. Doğan, çev.) (3.Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Pinkerton, K. D. (1994). Using brain-based learning techniques in high school science: *Teaching and Change*, 2(1), 44-60.
- Rajmohan, V., & Mohandas, E. (2007). The limbic system. *Indian journal of psychiatry*, 49(2), 132. doi: 10.4103/0019-5545.33264
- Ratcliff, R. ve Rouder, J. N. (1998). Modeling response times for two-choice decisions. *Psychological Science*, 9(5), 347-356. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00067>
- Robinson, R. (1942). Plato's consciousness of fallacy. *Mind*, 51(202), 97-114.
- Roffman, J. L., Tanner, A. S., Eryilmaz, H., Rodriguez-Thompson, A., Silverstein, N. J., Ho, N. F., ... Catana, C. (2016). Dopamine D1 signaling organizes network dynamics underlying working memory. *Science advances*, 2(6), e1501672. <https://doi: 10.1126/sciadv.15016>
- Rogers, R. D. (2011). The roles of dopamine and serotonin in decision-making: Evidence from pharmacological experiments in humans. *Neuropsychopharmacology*, 36(1), 114-132. <https://doi: 10.1038/npp.2010.165>
- Rolls, E. T. (2015). Limbic systems for emotion and for memory, but no single limbic system. *Cortex*, 62, 119-157. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2013.12.005>
- Roshchina, V.V. (2010). Evolutionary considerations of neurotransmitters in microbial, plant, and animal cells. In Lyte, M. & Freestone, P. (Eds.) *Microbial Endocrinology* (pp.17-55). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5576-0>.
- Rudorf, S. & Hare, T. A. (2014). Interactions between dorsolateral and ventromedial prefrontal cortex underlie context-dependent stimulus valuation in goal-directed choice. *Journal of Neuroscience*, 34(48), 15988-15996. <https://doi: 10.1523/JNEUROSCI.3192-14.2014>
- Sakai, J. (2020). How synaptic pruning shapes neural wiring during development and possibly in disease. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(28), 16096-16099. <https://doi.org/10.1073/pnas.2010281117>
- Saraiva, A. C., & Marshall, L. (2015). Dorsolateral-ventromedial prefrontal cortex interactions during value-guided choice: A function of context or difficulty? *Journal of Neuroscience*, 35(13), 5087-5088. <https://doi: 10.1523/JNEUROSCI.0271-15.2015>
- Schandry, R. ve Montoya, P. (1996). Event-related brain potentials and the processing of cardiac activity. *Biological psychology*, 42(1-2), 75-85. [https://doi.org/10.1016/0301-0511\(95\)05147-3](https://doi.org/10.1016/0301-0511(95)05147-3)
- Schnaitter, R. (1985). The haunted clockwork: Reflections on Gilbert Ryle's The concept of mind. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 43(1), 145. doi: 10.1901/jeab.1985.43-145
- Schultz, W. (2007). Behavioral dopamine signals. *Trends in Neurosciences*, 30(5), 203-210. <https://doi: 10.1016/j.tins.2007.03.007>
- Shaffer, F., McCraty, R. ve Zerr, C. L. (2014). A healthy heart is not a metronome: an integrative review of the heart's anatomy and heart rate variability. *Frontiers in psychology*, 5, 1040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01040>
- Shaffere A. J. (1991). *Bilinç, ruh ve ötesi* (T. Koç, çev.). İstanbul: İz yayıncılık.
- Shapiro, L. (2011). Descartes's Pineal Gland Reconsidered. *Midwest Studies In Philosophy*, 1(35), 259-286. <https://doi.org/10.1111/j.1475-4975.2011.00219.x>
- Shipp, S. (2007). Structure and function of the cerebral cortex. *Current Biology*, 17(12), R443-R449.
- Siju, K. P., Štih, V., Aimon, S., Gjorgjieva, J., Portugues, R. ve Kadow, I. C. G. (2020). Valence- and state-dependent population coding in dopaminergic neurons in the fly mushroom body. *Current Biology*, 30(11), 2104-2115. <https://doi:10.1016/j.cub.2020.04.03>

- Song, I., & Dityatev, A. (2018). Crosstalk between glia, extracellular matrix, and neurons. *Brain research bulletin*, 136, 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2017.03.003>
- Soysal A., Kılıç, K. ve Karakaş, S. (2005). Temporal lobun sesi: müzik. *Yeni Symposium: Psikiyatri. Nöroloji Ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 43(3), 107-113.
- Strick, P. L., Dum, R. P. ve Fiez, J. A. (2009). Cerebellum and non-motor function. *Annual review of neuroscience*, 32, 413-434. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.31.060407.125606>
- Tanaka, K. Z., Pevzner, A., Hamidi, A. B., Nakazawa, Y., Graham, J., ... Wiltgen, B. J. (2014). Cortical representations are reinstated by the hippocampus during memory retrieval. *Neuron*, 84(2), 347-354. <http://dx.doi.org/10.1016%2Fj.neuron.2014.09.037>
- Tarazi, F. I., & Baldessarini, R. J. (2000). Comparative postnatal development of dopamine D1, D2, and D4 receptors in rat forebrain. *International Journal of Developmental Neuroscience*, 18(1), 29-37. [https://doi.org/10.1016/S0736-5748\(99\)00108-2](https://doi.org/10.1016/S0736-5748(99)00108-2)
- Tarlaci, S. (2019). *Bilinc: beyin, zihin ve benliğin keşfi*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Taylor, K. ve Lamoreaux, A. (2008). Teaching with the brain in mind. *New directions for adult and continuing education*, 119(fall), 49-59.
- Toga, A. W. & Thompson, P. M. (2005). Genetics of brain structure and intelligence. *Annu. Rev. Neurosci*, 28, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.28.061604.135655>
- Tuna, D. G. E., & Cabioğlu, D. M. T. (2022). Bütünsel bakış açısıyla kalp-beyin-bağırsak aksı: ateş elementi. *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 10 (1) : 8-12
- Ulaş, S. E. (2002). *Felsefe sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Uluorta, N. & Atabek, E. (2003). Beyin eğitimi ve fen bilgisi laboratuvar öğretimindeki yeri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (6). <https://dergipark.org.tr/en/pub/sakaefd/issue/11225/134010>
- Ungerleider, L. G., & Haxby, J. V. (1994). 'What' and 'where' in the human brain. *Current opinion in neurobiology*, 4(2), 157-165. [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(94\)90066-3](https://doi.org/10.1016/0959-4388(94)90066-3)
- Uriarte C., Cañeque, S. T. ve Sunal, C. B (2010) *Diccionario turco español*. Navacarnero : Ediciones Akal, S.A.
- Uzbay, İ. T. (2015). Beyni anlamak sadece nörobilim ile mümkün mü? Beyin yüzyılında nörolojik bilimlerden sosyal bilimlere yeni açılımlar, yeni yaklaşımlar. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1), 119-155. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.11.12>
- Ülkü, V. (2005) *Büyük Almanca- Türkçe Sözlük*. İstanbul: İnkılap Yayınevi
- Venkatraman, A., Edlow, B. L., & Immordino-Yang, M. H. (2017). The brainstem in emotion: a review. *Frontiers in neuroanatomy*, 11, 15. <https://doi.org/10.3389/fnana.2017.00015>
- Vertes, R. P., Linley, S. B. ve Hoover, W. B. (2015). Limbic circuitry of the midline thalamus. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 54, 89-107. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.01.014>
- Vygotsky, L. S. (1998). *Düşünce ve dil* (S. Koray, çev.) (2.Baskı). İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları.
- Walsh, K. (1987). *Neuropsychology: A clinical approach* (2nd ed.). Melbourne: Churchill Livingstone.
- Wang, X. J. (2008). Decision-making in recurrent neuronal circuits. *Neuron*, 60(2), 215-234. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2008.09.034>
- Webster, M. (1986). *Webster's third new international dictionary*. New York: Merriam-Webster.
- Weintraub, S. & Mesulam, M-M. (1985) Mental state assessment of young and elderly adults in behavioral neurology. In M-M. Mesulam (Eds.) *Principles of Behavioral Neurology* (pp. 71-168). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Weiss, R. P. (2000). Brain Based Learning. *Training & Development*, 54(7), 21.
- White, N. P. (1976). *Plato on knowledge and reality*. Cambridge: Hackett Publishing.
- Whitney, A. (2017). *Map of the heart: An east-west understanding of heart intelligence and its application in counseling psychology*. Unpublished Doctoral Dissertation. California Institute of Integral Studies. California
- Williams, E. K., Chang, R. B., Storchlic, D. E., Umans, B. D., Lowell, B. B...Liberles, S. D. (2016). Sensory neurons that detect stretch and nutrients in the digestive system. *Cell*, 166(1), 209-221. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cell.2016.05.011>
- Wolfe, P. (2010). *Brain matters: Translating research into classroom practice* (2.Baskı). Alexandria: ASCD.
- Wortock, J. M. M. (2002). *Brain-based learning principles applied to the teaching of basic cardiac code to associate degree nursing students using a human patient simulator*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of South Florida, Florida, USA.
- Ziylan, T. Ve Murshid, K. A. (2000). Korteksin anatomik yapısı ve fonksiyonel alanları. *Genel Tıp Dergisi*, 10(2), 87-91.
- Zola-Morgan, S. (1995). Localization of brain function: The legacy of Franz Joseph Gall (1758-1828). *Annual review of neuroscience*, 18(1), 359-383. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.18.030195.002043>

Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarının Doküman Analizi Yöntemi ile İncelenmesi*

Ebru ÇANAKÇI UĞUR¹, Fulya YÜKSEL ŞAHİN² / *Derleme Makale*

Özet

Literatürde grup ortamında Duygu Odaklı Terapi sürecini ve sonuçlarını inceleyen araştırma sayısı, diğer terapilere göre nispeten daha azdır. Türkiye’de ise konuyla ilgili çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmanın amacı, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale çalışmalarının ağırlıklı olarak hangi yıllarda yapıldığını, araştırma yöntemlerinin neler olduğunu, hangi yaş ve cinsiyetle çalışıldığını, kaç oturum yapıldığını ve bu müdahale programıyla etki göstermesi beklenen değişkenlerin neler olduğunu ortaya koymaktır. Bu amaçla internet veri tabanında bulunan son on yıldaki (2014-2024) makaleler incelenmiştir. Bu kapsamda literatürdeki 24 makaleye ulaşılmıştır. Bu makalelerin 11’i araştırmaya dahil etme kriterlerini karşılamadığı için, diğer 13 makale incelemeye alınmıştır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden “durum çalışması” deseni kullanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak yazılı doküman incelemesi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen makaleler, araştırmacılar tarafından “Makale Sınıflama Formu” oluşturularak incelenmiştir. Veriler, betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Ayrıca veriler, nicelleştirilerek de verilmiştir. Araştırmanın sonucunda yıla göre yayınlanan makalelerin çoğunluğunun 2021 yılında olduğu bulunmuştur. Makalelerin araştırma yöntemleri incelendiğinde, çoğunlukla nicel yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür. Makalelerin tamamında yaş değişkeni açısından, yetişkin yaş grubundaki bireylerle çalışıldığı bulunmuştur. Cinsiyet açısından araştırmalarda hem kadın hem erkek katılımcısı olan gruplar olduğu gibi yalnızca kadın katılımcı ile yürütülen araştırmaların oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir. Oturum sayısı açısından Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayılarının 6-16 oturum arasında değiştiği; çoğunlukla 10 oturum şeklinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenlerin ise çoğunlukla depresyon ve anksiyeteyi azaltma ile duygu düzenlemeyi artırma olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, literatür çerçevesinde tartışılmış ve önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu Odaklı Terapi, Grup Müdahale Programı, Durum Çalışması, Doküman Analizi.

Investigation of Emotion-Focused Therapy-Based Group Intervention Programs by Document Analysis Method

Abstract

In the literature, the number of studies examining the process and outcomes of emotion-focused therapy in group settings is relatively less than other therapies. No studies have been conducted on this topic in Turkey. Therefore, this study aimed to reveal the years in which EFT-based group intervention studies were predominantly conducted, the research methods used, the age and sex of the participants studied, the number of sessions conducted, and the variables expected to show an effect with this intervention program. For this purpose, articles in the Internet database from the last ten years (2014-2024) were examined. Thirteen articles that met the inclusion criteria were analyzed in this review. A case study” design, which is a qualitative research design, was used in this study. Written document

* Bu çalışma, ikinci yazarın danışmanı olduğu birinci yazarın doktora tezinden üretilmiştir.

¹ Doktorant, Yıldız Teknik Üniversitesi, ebrucanakkci@gmail.com

² Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, fusahin@yildiz.edu.tr

¹ ORCID: 0000-0001-6955-0340

² ORCID: 0000-0003-3454-2142

Başvuru : 26 Kasım 2024

Kabul : 08 Temmuz 2025

DOI: 10.56955/bpd.1591870

analysis was used for data collection. The data were analyzed using descriptive analysis and quantified. The results of the study showed that the majority of articles were published in 2021. When the research methods of the articles were analyzed, it was observed that mostly quantitative methods were used. In terms of the age variable, it was found that individuals in the adult age group were studied. In terms of gender, the studies included groups with both male and female participants, as well as studies conducted with only female participants. In terms of the number of sessions, it was observed that the number of sessions was mostly 10 sessions. It was determined that the variables expected to be affected by Emotion-Focused Therapy-based group intervention programs were mostly decreasing depression and anxiety and increasing emotion regulation. The findings are discussed within the framework of the literature, and recommendations are presented.

Keywords: Emotion-Focused Therapy, Group Intervention Program, Case Study, Document Analysis.

Giriş

Psikiyatri ve psikoloji alanı, bireylerin yaşadıkları çeşitli sorunların çözümüne yardımcı olabilmek için birçok terapi kuramını geliştirmişlerdir. Bu terapi kuramlarından birisi de "psikolojik danışmada güncel terapiler" olarak isimlendirilen Duygu Odaklı Terapi'dir. Duygu Odaklı Terapi, 1980'li yıllarda geliştirilmeye başlanmış ve 1990'lı yılların sonundan beri danışma sürecinde kullanılmaya başlanmıştır. Duygu Odaklı Terapi, hümanistik kuramlar içinde olup, Birey Merkezli Terapi, Gestalt Terapi ve Duygu Kuramları üzerine geliştirilmiştir. Duygu Odaklı Terapi'de duygular, üzerinde çalışılan ana malzemelerdir (Pos ve Greenberg, 2007).

Duygu Odaklı Terapi, danışanın duygusal farkındalığını artırmasına, duygularını isimlendirmesine, duygularını düzenlemesine, geliştirmesine ve duygularının dönüşümünü sağlamasına yardımcı olan bir terapidir (Greenberg, 2004). Duygu Odaklı Terapi'de, duygular yeniden yapılandırılırlar. Psikolojik danışma sürecinde gerçekleştirilecek yeni duygusal yaşantılarla birlikte duygusal şemaların değiştirilmesi ve yeni anlamların oluşturulması amaçlanır (Greenberg, 2010). Günümüzde Duygu Odaklı Terapi'yi temel alarak geliştirilen "grup müdahale programları"nın içeriğinde de bu temel becerileri kazandıracak çeşitli terapötik tekniklerin uygulamaları bulunmaktadır. Bu programlar, danışanların geçmişte yaşadıkları, olumsuz duygusal deneyimleri ile etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini de kolaylaştırabilmektedir.

Literatürde Duygu Odaklı Terapi temelli müdahale programlarının etkili olup olmadığına yönelik olarak çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2014; Deyreh ve Asgarian, 2021; Yoluk vd., 2021; Shareh vd., 2022; Canbulat ve Aladağ, 2024). Yapılmış olan bu araştırmalarda Duygu Odaklı Terapi'nin etkili olduğuna dair bulgular olduğu görülmektedir. Örneğin; Zadaşfar ve arkadaşları (2021), çocukluğu çağı cinsel taciz mağduru bireylere yönelik olarak yapmış oldukları araştırmada, bir gruba Varoluşçu Terapi'ye dayalı grup müdahale programı uygularken, diğer gruba Duygu Odaklı Terapi temelli müdahale programı uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programının katılımcıların anksiyete semptomlarını azalttığı görülmüştür. Ayrıca, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programının, stres semptomlarını azaltmada Varoluşçu Terapi'ye dayalı grup müdahale programından daha etkili olduğu bulunmuştur. Shareh ve arkadaşlarının (2022), yapmış oldukları araştırmanın sonucunda disforik (huzursuzluk) bozukluğu olan kadınlara yönelik Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile cinsel işlevsellik düzeyleri artarken; ağrı algısı düzeylerinin ve çift tükenmişlik düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Halamová ve arkadaşları (2023), yapmış oldukları araştırmada katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini öğrenebilmeleri için Duygu Odaklı Terapi temelli mobil bir uygulama geliştirilmişlerdir. 14 gün boyunca bu mobil uygulamayı kullanan katılımcıların öz şefkat düzeylerinin arttığı, öz eleştiri düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

Literatüre bakıldığında Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının yeme bozukluklarında (Brennan vd., 2014; Wnuk vd., 2015) ve duygu durum bozukluklarında (Thompson ve Girz, 2020; Lafrance-Robinson vd., 2021; Zadaşfar vd., 2021) etkili sonuçlar verdiği görülmüştür.

Literatürde farklı psikolojik danışma/terapi yaklaşımları ile birlikte kullanılan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı temelli müdahale programlarının da etkili olduğuna yönelik kanıta dayalı araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Örneğin; Akgül ve Yeşilyaprak (2018), yapmış oldukları araştırmada ise 65 yaş üstü huzur evinde yaşayan bireylerde yalnızlığı azaltma grup müdahale programının etkililiği araştırılmıştır. Geliştirilen grup müdahale programı Bilişsel Davranışçı Terapi, Aktivite Kuramı, İlişkisel Kültürel Kuram, Anımsama Terapisi ve Duygu Odaklı Terapi temelli olarak

yapılandırılmıştır. Araştırma sonucunda grup müdahale programına katılan bireylerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı ve bu değişikliğin program sona erdikten iki ay sonra da kısmen devam ettiği tespit edilmiştir. Albayrak ve Ulusoy-Doğmuş'un (2022) yapmış oldukları araştırmada, geliştirmiş oldukları Diyalektik Davranışçı Terapi ve Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programına katılan ergenlerin kendine zarar verme düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin azaldığı ortaya konulmuştur. Yaşar ve Doğan'ın (2024) yapmış oldukları araştırmada, deprem afeti sonrası sahada ruh sağlığı hizmeti veren ruh sağlığı çalışanlarına yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi, Sanat Terapisi ve Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programı geliştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda programın, grup sürecine katılan ruh sağlığı çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeylerini azaltırken; psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığı görülmüştür.

Sonuç olarak literatürdeki araştırmalarda görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale çalışmalarının etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu grup müdahale çalışmalarının hem çevrimiçi (Burun, 2021; Zadaşhar vd., 2021; Burkhardt vd., 2024), hem yüz yüze (Azemnia vd., 2022; Bayrı, 2023), hem de hibrit olarak (Pilarik vd., 2024) etkili olduğu da bulunmuştur.

Mevcut Araştırma

Gerek yurt dışında gerekse ülkemizde Bilişsel-Davranışçı Terapileri temel alarak düşünceler ve davranışlar üzerinde yapılmış olan birçok araştırma mevcuttur. Ancak, duygular daha az çalışılmaktadır. Duyguları temel alan ve güncel terapiler içinde yer alan Duygu Odaklı Terapi uygulamalarının nispeten daha yeni olması, bu terapiye olan ilgiyi giderek arttırmaktadır. Duygu Odaklı Terapi ile ilgili yurt dışında araştırmalar yapılmakla birlikte, Türkiye'de Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale uygulamalarının sayısı çok azdır. Ayrıca, grup ortamında Duygu Odaklı Terapi süreci ve sonuçlarını inceleyen araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenlerle bu araştırmanın amacı 2014-2024 yılları arasında, literatürde yer alan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makaleleri "doküman analizi yöntemi" ile incelemektir. Araştırmada, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programını içeren araştırmaların yıllara göre dağılımlarına bakmak, katılımcı özelliklerini ve araştırma yöntemlerini incelemek, oturum sayılarını ve programların etki etmesi beklenen değişkenlerin neler olduğunu ortaya koymak amaçlanmaktadır. Böylece kanıta dayalı Duygu Odaklı Terapi programları ile ilgili veriler özet olarak sunulabilmektedir. Bu çalışma, ileride geliştirilmesi ve uygulanması planlanan yeni Duygu Odaklı Terapi grup temelli müdahale programlarının geliştirilmesine ışık tutabilir. Ayrıca, bu araştırma ile ülkemizde çok yeni uygulanmaya başlanılan Duygu Odaklı Terapi'ye dikkati çekerek Türkçe literatüre katkı getirmek de amaçlanmaktadır. Bu amaçlarla araştırmanın soruları şunlardır:

1. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin yıllara göre dağılımı nasıldır?
2. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemleri nelerdir?
3. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özellikleri nelerdir?
4. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayıları kaçtır?
5. Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler nelerdir?

Yöntem

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden "durum çalışması" deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, bir olayı meydana getiren ayrıntıları tanımlamak, açıklamaları geliştirmek ve değerlendirmek için kullanılır (Büyüköztürk vd., 2009). Bu araştırma, 2014-2024 yılları arasında yayınlanan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarını konu alan makalelerin doküman analizi yöntemi ile incelendiği nitel bir araştırmadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu araştırma, kapsamı gereği etik kurul onayı gerektirmemektedir.

Araştırmanın stratejisi

Araştırmada araştırmanın sorularını yanıtlayabilmek için arama stratejisi, dahil etme ve dışlama kriterleri belirlenmiştir (Baccassino ve Pinnelli, 2023). Bu araştırmada incelenen makalelere Google Akademik, ResearchGate, Dergipark, SSCI ve EBSCO veri tabanlarından erişilmiştir. Araştırma sorularından hareketle tarama daraltılmıştır (Baccassino

ve Pinnelli, 2023). Araştırma kapsamında kullanılan anahtar kelimeler, "Duygu Odaklı Terapi", "Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programı", "Emotional Focused Therapy", "Emotion-Focused Therapy Based Group Intervention Program" yazılarak makalelere ulaşılmıştır.

Araştırmada dahil etme ve dışlama ölçütlerine göre dahil etme kriterleri şöyledir: Araştırma gerçekleştirilirken yayın yılları 2014-2024 yılları arasında (son on yıl) olan Türkçe ve İngilizce makaleler dahil edilmiştir. Bu kapsamda literatürdeki 24 makaleye ulaşılmıştır. Dışlama kriterleri şöyledir: 2014-2024 yılları dışındaki yayınlanmış makaleler, Türkçe ve İngilizce dilinin dışındaki makaleler, tezler ve bildiriler, Duygu Odaklı Terapi ile birlikte başka bir psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımını kullanan araştırmalar, Duygu Odaklı Çift Terapisi üzerinde çalışan araştırmalar, Duygu Odaklı Terapi dışındaki bir duygu odaklı yaklaşımı kullanan araştırmalar, programla ilgili yeterli bilgiyi vermeyen çalışmalar ve mobil/internet tabanlı uygulama yapan araştırmalar dışlama kriteri olarak belirlenmiştir.

Araştırmada, dışlama kriterleri kapsamında 24 makalenin 11'i elenmiştir. Elenen makalelerin üçü Duygu Odaklı Terapi ile birlikte başka bir psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımını kullanmıştır. Üç makale Duygu Odaklı Çift Terapisi konusudur. Üç makale Duygu Odaklı Terapi dışındaki bir duygu odaklı yaklaşımdır. Bir makale ise programla ilgili bilgiyi yeterli düzeyde vermemiştir. Diğer bir makale de mobil/internet tabanlı uygulama şeklindedir. Dahil etme kriterlerini karşılamayan 11 makale araştırma kapsamı dışına alındıktan sonra geriye kalan 13 makale incelenmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırmada, veri toplama yöntemi olarak yazılı doküman incelemesi kullanılmıştır. Dokümanlar, nitel araştırmalarda etkili bir şekilde kullanılması gereken önemli bilgi kaynaklarıdır. Doküman incelemesi, bir araştırma problemi hakkında geniş bir zaman dilimine dayalı analizi olanaklı kılar (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmada kullanılan makaleler, 2014-2024 yılları arasında yapılmış olan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarını içermiştir.

Araştırmada tarama sonucu elde edilen makaleler, araştırmacılar tarafından "Duygu Odaklı Terapi Makale Sınıflama Formu" oluşturularak incelenmiştir. Bu formda bulunan kategoriler "makalenin yayın yılı", "makalenin araştırma yöntemi", "makaledeki çalışma grubunun özellikleri", "makaledeki programın oturum sayısı" ve "makaledeki programın etki etmesi beklenen değişkenler" şeklindedir.

Verilerin analizi

Araştırmada, 2014-2024 yılları arasında yapılmış olan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarını içeren makalelerden elde edilen veriler, betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Betimsel analiz, verilerin doğal özelliklerinin detaylı bir şekilde ortaya konulduğu, olgu veya olayları sistematik bir şekilde açıklayan ve nitel araştırmalarda sıkça kullanılan bir yöntemdir (Sandelowski, 2000). Betimsel analiz, verilerin doğal durumlarında analiz edilmesine, olguların kapsamlı bir şekilde incelenmesine (Vaismoradi vd., 2013) ve araştırmacıların geniş çıkarımlar yapabilmesine (Creswell, 2017b) olanak tanır.

Betimsel analizde toplanan veriler, kategorize edilerek tematik bir yapı çerçevesinde analiz edilir (Vaismoradi vd., 2013). Betimsel analiz çerçevesinde gerçekleştirilen bu araştırmada elde edilen veriler, nicelleştirilerek de verilmiştir. Bu amaçla araştırmacılar tarafından incelenen makalelere ilişkin frekans ve yüzde değerleri her bir kategori için ayrı ayrı belirlenmiş ve tablolar halinde sunulmuştur.

Geçerlik ve güvenirlik önlemleri

Araştırmada, geçerlik ve güvenirlik önlemleri şu şekilde alınmıştır: Öncelikle doküman analizinde kullanılan dokümanların güvenilir ve geçerli kaynaklardan gelmesi önemlidir (Bowen, 2009). Bu kapsamda bu araştırmada yalnızca akademik makaleler doküman analizi kapsamında incelenmiştir. Dokümanlardaki verilerin kodlanması sırasında tutarlılığın sağlanması gerekir. Verilerin güvenirliğini artırmak için aynı kategorilerin tekrarlayan kodlamalarla desteklenmesi önemlidir (Elo ve Kyngäs, 2008). Ayrıca yine araştırmanın güvenirliğini artırmak için makalenin iki yazarı tarafından kullanılan yöntem denetlenmiştir. Buna ek olarak araştırma sürecinin her bir basamağı detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

Betimsel analizde araştırmacıların kendi önyargıları ile varsayımlarını göz önünde bulundurması ve verileri objektif bir şekilde analiz etmesi geçerliği artırır (Nowell vd., 2017). Bu kapsamda bu araştırmada geçerliği sağlamak için

araştırma amaçları açıklanmıştır. Durumun özellikleri ortaya koyulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda cevap aranacak sorular belirlenmiştir. Makaleler, "Duygu Odaklı Terapi Makale Sınıflama Formu" oluşturularak incelenmiştir. Objektif bir şekilde inceleme yapabilmek için bu formda kategoriler oluşturulmuştur. Ayrıca verilerin yeterince geniş ve kapsamlı olması veri doygunluğunu sağlar ve bu da geçerli sonuçlar elde edilmesine yardımcı olur (Guest vd., 2006). Geniş ve kapsamlı veriler elde edebilmek için araştırmada dışlama ve dahil etme kriterleri belirlenmiştir. Ayrıca detaylı bilgi aktarmayan makaleler araştırma kapsamında incelenmemiştir.

Bulgular

Araştırmanın soruları çerçevesinde elde edilen bulgular sırası ile açıklanmıştır.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin yıllara göre dağılımı nasıldır?

Araştırmada "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin yıllara göre dağılımı nasıldır?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerin Yıllara Göre Dağılımının Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Yıl	f	%
2014	3	23.1
2015	1	7.7
2020	1	7.7
2021	4	30.7
2022	1	7.7
2023	1	7.7
2024	2	15.4
Toplam	13	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin 13 makalenin 4'ü (%30.7) 2021 yılında, 3'ü (%23.1) 2014 yılında, 2'si (%15.4) 2024 yılında yayınlanmıştır. 2015, 2020, 2022 ve 2023 yıllarının her birinde ise 1 (%7.7) makale yayınlanmıştır.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemleri nelerdir?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemleri nelerdir?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerde Yer Alan Araştırma Yöntemleri

Araştırma Yöntemleri	f	%
Nicel Yöntemler	11	76.9
Nitel Yöntemler	1	7.7
Nicel ve Nitel (Karma Yöntemler)	2	15.4
Toplam	13	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan araştırma yöntemlerine bakıldığında, 11 çalışmada (%76.9) nicel yöntemler, 1 araştırmada (%7.7) nitel yöntemler ve 2 araştırmada (%15.4) nicel ve nitel (karma yöntemler) kullanıldığı görülmektedir.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özellikleri nelerdir?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde kullanılan makalelerdeki çalışma grubunun özellikleri nelerdir?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerdeki Çalışma Grubunun Özellikleri

Çalışma Grubunun Özellikleri	f	%
Yaş Grubu		
Yetişkinler	13	100
Toplam	13	100
Cinsiyet		
Yalnızca Kadın Katılımcısı Olan	6	46.2
Hem Kadın Hem Erkek Katılımcısı Olan	7	53.8
Toplam	13	100
Dahil Etme Kriteri Kapsamındaki Katılımcı Özellikler		
Adet Öncesi Disforik (Huzursuzluk) Bozukluğu Olan	1	6.7
Boşanmış Olan	1	6.7
Çocukluk Çağı Cinsel Taciz Mağduru Olan	1	6.7
Depresyon ve/veya Anksiyete Semptomları Olan	2	13.2
Ebeveyn Olan	2	13.2
Evli Olan	1	6.7
Evlilik Çatışması Yaşayan	1	6.7
Özel Öğrenme Güçlüğü Tanılı Çocuğu Olan	1	6.7
Üniversite Öğrencisi Olan	3	20
Yeme Bozukluğu Tanısı Olan	2	13.2
Toplam	15	100

Tablo 3' te görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özelliklerine bakıldığında yaş grubu kategorisinde 13 çalışmanın tamamının (%100), yetişkin bireylerden oluştuğu görülmektedir. Cinsiyet kategorisinde ise 6 çalışmada (%46.2) yalnızca kadın katılımcı, 7 çalışmada (%53.8) ise hem kadın hem erkek katılımcı olduğu tespit edilmiştir. Dahil etme kriteri kapsamındaki katılımcı özelliklerine bakıldığında 3 çalışmada (%20) üniversite öğrencisi olan, 2 çalışmada (%13.2) depresyon ve/veya anksiyete semptomları olan, 2 çalışmada (%13.2) ebeveyn olan, 2 çalışmada (%13.2) yeme bozukluğu tanısı olan, 1 çalışmada (%6.7) adet öncesi disforik (huzursuzluk) bozukluğu olan, 1 çalışmada (%6.7) boşanmış olan, 1 çalışmada (%6.7) çocukluk çağı cinsel travma mağduru olan, 1 çalışmada (%6.7) evli olan, 1 çalışmada (%6.7) evlilik çatışması yaşayan, 1 çalışmada (%6.7) özel öğrenme güçlüğü tanılı çocuğu olan bireyler yer almaktadır.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayıları kaçtır?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki oturum sayıları kaçtır?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerdeki Oturum Sayıları

Oturum Sayıları	f	%
6 oturum	1	7.7
8 oturum	1	7.7
9 oturum	2	15.4
10 oturum	4	30.7
12 oturum	2	15.4
16 oturum	2	15.4
Bilinmeyen	1	7.7
Toplam	13	100

Tablo 4'te görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelere bakıldığında 4 çalışmanın (%30.7) 10 oturum, 2 çalışmanın (%15.4) 9 oturum, 2 çalışmanın (%15.4) 12 oturum, 2 (%15.4) çalışmanın 16 oturum, 1 çalışmanın (%7.7) 6 oturum, 1 çalışmanın (%7.7) 8 oturum olduğu ve 1 çalışmanın (%7.7) ise oturum sayısının bilinmediği görülmektedir.

Duygu odaklı terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler nelerdir?

Araştırmada, "Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler nelerdir?" sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Duygu Odaklı Terapi Temelli Grup Müdahale Programlarına İlişkin Makalelerde Programların Etki Etmesi Beklenen Değişkenler

DOT Programının Etki Etmesi Beklenen Değişkenler	f	%
Aile Duygusal İklimi	1	2.6
Anksiyete	3	7.9
Başkalarına Yönelik Şefkat	1	2.6
Çift Tükenmişliği	1	2.6
Çocuk Davranışı	1	2.6
Depresyon	5	13.3
Duygu Düzenleme	4	10.6
Duygusal Farkındalık	1	2.6
Ebeveynlerin Çocuğun Olumsuz Duygularına Verdikleri Tepkiler	1	2.6
Ebeveynlerin Duygular Hakkındaki İnançları	1	2.6
Evlilik Doyumu	1	2.6
Evlilik Kalitesi	1	2.6
Gerçek Ben-İdeal Ben	1	2.6
İyi Oluş	2	5.4
İyimserlik	1	2.6

Kadın Cinsel İşlevselliği	1	2.6
Kaygı Bozukluğu	1	2.6
Korku-Yalnızlık-Utanç	1	2.6
Öz Şefkat	2	5.4
Öz Yeterlilik	1	2.6
Öznel İyi Oluş	1	2.6
Psikolojik İyi Oluş	2	5.4
Psikolojik Sağlamlık	1	2.6
Stres	1	2.6
Yeme Bozukluğunda Öz Eleştiri	1	2.6
Yeme Bozuklukları	1	2.6
Toplam	38	100

Tablo 5'te görüldüğü gibi Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenler incelendiğinde 5 çalışmada (%13.3) depresyon değişkeninin, 4 çalışmada (%10.6) duygu düzenleme değişkeninin, 3 çalışmada (%7.9) anksiyete değişkeninin, 2 çalışmada (%5.4) iyi oluş değişkeninin, 2 çalışmada (%5.4) öz şefkat değişkeninin ve 2 çalışmada (%5.4) psikolojik iyi oluş değişkeninin ele alındığı görülmüştür. Ayrıca, aile duygusal iklimi, başkalarına yönelik şefkat, çift tükenmişliği, çocuk davranışı, duygusal farkındalık, ebeveynlerin çocuğun olumsuz duygularına verdikleri tepkiler, ebeveynlerin duygular hakkındaki inançları, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, gerçek ben-ideal ben, iyimserlik, kadın cinsel işlevselliği, kaygı bozukluğu, korku-yalnızlık-utanç, öz yeterlilik, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, stres, yeme bozukluğunda öz eleştiri ve yeme bozuklukları değişkenlerinin her birinin, birer çalışmada (%2.6) incelendiği tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, araştırmacının amacı doğrultusunda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları ile ilgili makaleler nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi ile incelenmiştir. Makaleler "makalenin yayın yılı", "makalenin araştırma yöntemi", "makaledeki çalışma grubunun özellikleri", "makaledeki programın oturum sayısı" ve "makaledeki programın etki etmesi beklenen değişkenler" şeklinde kategoriler oluşturularak incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda, dahil etme kriterlerini karşılayarak araştırmaya dahil edilen 13 makale olmuştur. 2014-2024 yılları arasında yayınlanan makaleler incelendiğinde makalelerin en çok 2021 yılında yayınlandığı, 2016-2019 yılları arasında hiç makale yayınlanmadığı ve diğer yıllarda da birer ikişer makalenin yayınlandığı tespit edilmiştir. Bunun olası nedenlerinden birisi Duygu Odaklı Terapi'nin görece daha yeni bir psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımı olmasından kaynaklanmaktadır. Buna bağlı olarak bu terapi yaklaşımının kullanıldığı müdahale çalışmalarının sayısı sınırlı olmuştur. İkinci olarak deneysel araştırmaların gerçekleştirilmesi, betimsel araştırmaların yapılmasından daha zordur. Ayrıca, grup dinamiklerinin ve etkileşimlerinin incelenmesi ile gruptaki katılımcılara yönelik elde edilen verilerin analiz edilip değerlendirilmesi de kolay değildir (Burlingame vd., 2004). Bu nedenle de Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale çalışmalarının sayısı sınırlı olabilir. Son olarak grup müdahale programları, bir gruba yönelik gerçekleştirilir. Grup müdahale sürecine katılmak ve paylaşımda bulunmak için bireylerin hazır olması gerekir (Rycroft, 1999). Ayrıca grup müdahale programlarında çalışılacak konunun belli olması ve katılımcıların belli özelliklere sahip olması da yeterli katılımcı sayısına ulaşmayı zorlaştırabilir. Tüm bu sebeplerle Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları sayısı sınırlı olabilir.

Araştırmanın sonucunda, Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin araştırma yöntemlerine bakıldığında çoğunlukla nicel yöntemlerin kullanıldığı; bir araştırmada nitel ve iki araştırmada da karma yöntem araştırmasının kullanıldığı görülmüştür. Nesnel veri toplama ve analiz yapma olanağı sağladığı için nicel yöntemler bilimsel araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Creswell, 2017b). Literatürdeki Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde çoğunlukla nicel yöntemlerin kullanılma nedenlerinden birinin bu olduğu söylenebilir. Deneysel araştırmalar yürütülürken yalnızca nitel yöntemler de kullanılabilir. Ancak, deneysel araştırmalarda yalnızca nitel yöntemlerin kullanılması elde edilen bulguların genellenebilirliğini test etmek için gerekli olan istatistiksel analizlerin yapılamamasına neden olur (Onwuegbuzie ve Leech, 2017). Ayrıca deneysel araştırmalar gerçekleştirilirken karmaşık ve çok boyutlu araştırma sorularının ele alınmasında yalnızca nitel yöntemleri kullanmak yetersiz kalabilir (Johnson vd., 2019). Araştırmamızda incelediğimiz Duygu Odaklı Terapi temelli grup

müdahale programlarına ilişkin makalelerin yalnızca birisinde nitel yöntemlerin tercih edilme nedenleri bunlar olabilir. Bununla birlikte nitel yöntemler, katılımcıların sesini duymayı sağlar ve araştırmacının insani yönünü vurgulayarak sonuçların toplumsal etkisini artırır (Shannon-Baker, 2016). Bu yüzden nitel yöntemler oldukça önemlidir. Deneyisel araştırmalarda nicel bileşenlerle birlikte nitel bileşenlerin de ele alınması, katılımcıların perspektiflerini ve deneyimlerini anlamayı kolaylaştırır (Bryman, 2006). Karma yöntemler ile araştırmalarda tek bir yöntemle elde edilemeyen çok boyutlu sorular ele alınabilir ve nitel verilerin derinlemesine analizi nicel verilerle desteklenerek araştırma sonuçlarının güvenilirliği artırılabilir (Creswell, 2017a). Deneyisel araştırmaları yürütürken karma yöntemleri kullanmak hem sayıların arkasındaki anlamları hem de bu anlamların genel popülasyondaki yaygınlığını ortaya koyabilir (Johnson vd., 2019). Ayrıca, araştırmalarda karma yöntemleri kullanmak araştırmacıların hem geniş çaplı verileri analiz etmelerini hem de bu verileri detaylandırmalarını sağlar (Creswell, 2017a). Karma yöntem araştırmaları daha zahmetli olup, uzun süreli veri toplama ve analizini gerektirdiği için Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları ile ilgili makalelerde çok az sayıda karma yöntemlerin kullanıldığı söylenebilir. Ancak, grup müdahale programını hazırlayacak ve uygulayacak olan uzmanların karma yöntem araştırması ile daha derinlemesine bilgi sağlamaları mümkün olabilir.

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışma grubunun özelliklerine bakıldığında programların tamamının yetişkin bireyler ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Grup lideri, oturumları gerçekleştirmeden önce grup üyelerini seçerek grup müdahale sürecini şekillendirir (Agronin, 2009). Grup müdahale programlarına üyelerin seçilmesinde önemli olan kriterlerden birisi yaştır (Voltan-Acar, 2012). Grup müdahale sürecine katılım gönüllülüğe dayalıdır (Gizir, 2021). Yetişkin olmayan bireylerin grup müdahale çalışmalarına katılımları ise ebeveynlerinin iznine tabidir. Yine çocuk ve ergenler, ebeveynlerinin yönlendirmeleriyle grup müdahale sürecine katılabilmektedirler. Bu bağlamda grup müdahale sürecinde yetişkinlerle çalışmak gönüllülük sürecinin çok daha etkin bir şekilde işlenmesini kolaylaştırabilir. Ayrıca, müdahale programları çerçevesinde araştırmalar gerçekleştirilirken verilerin toplanması aşamasında da yetişkinlerle çalışmanın görece daha kolay olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda literatürde incelenen Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının tamamının yetişkin bireylerle gerçekleştirildiği söylenebilir.

Programlar hem kadın hem erkek katılımcılara yönelik gerçekleştirildiği gibi yalnızca kadın katılımcılara yönelik programların da oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir. Gruba üyelerin seçimindeki bir diğer ölçüt cinsiyettir (Voltan-Acar, 2012). Bununla birlikte yardım arayan kişilerin bireysel mi yoksa grupla mı psikolojik destek alacaklarına yönelik istek ve ihtiyaçları da önemlidir. Kadınlar, psikolojik destek ararken grup terapilerini tercih edebilirler; bu yüzden grup müdahale çalışmalarının katılımcıları çoğunlukla kadınlardır (Addis ve Mahalik, 2003). Zaten toplumsal cinsiyet normları çerçevesinde erkekler, yardım arama noktasında daha az aktiftirler ve damgalanma korkusunu yoğun bir şekilde yaşayabilirler (Vogel vd., 2011). Bununla birlikte kadınlar, duygusal zorlukları daha kolay paylaşabilirler ve daha kolay yardım arama davranışlarını sergileyebilirler (Mahalik vd., 2003). Ayrıca kadınlar, duygularını ifade etme konusunda daha başarılı olduklarından ve daha çok empati kurduklarından grup müdahale sürecindeki grup içi etkileşime rahatlıkla katılarak hem gruptaki diğer üyelere katkı sunabilirler hem de grup sürecinden etkili bir şekilde yararlanabilirler (Tamres vd., 2002). Tüm bu nedenlere literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının hem kadın hem erkek katılımcılara yönelik gerçekleştirildiği gibi yalnızca kadın katılımcılara yönelik de gerçekleştirildiği düşünülmektedir.

Programa dahil etme kriteri kapsamındaki katılımcı özelliklerine bakıldığında en çok üniversite öğrencilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte farklı pek çok (boşanmış olan, çocukluk çağı cinsel taciz mağduru olan, evlilik çatışması yaşayan vb.) kriterin olduğu görülmüştür. Bilimsel araştırmalar, üniversitelerde/üniversiteler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Bu kapsamda araştırmalarda en ulaşılabilir çalışma grubu üniversite öğrencileridir. Bununla birlikte üniversite öğrencileri, beliren yetişkinlik dönemindedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, aktif olarak yaşamları ile ilgili kararlar alıp seçimler yapmaktadırlar (Mutlu vd., 2019). Bu kapsamda ruh sağlığı hizmetleri kapsamında grup müdahale sürecine katılmaları ve yaşamlarını şekillendirirken ihtiyaç duydukları noktalarda profesyonel destek almaları mümkün olabilmektedir. Programa dahil etme kriteri kapsamındaki katılımcı özelliklerinin en çok üniversite öğrencileri olması, bu nedenlerle açıklanabilir. Ayrıca grup müdahale çalışmalarında grup liderinin, grubun amaçları ile ihtiyaçları makul aralıkta örtüşen bireyleri gruba dahil etmesi önemlidir (Agronin, 2009). Bireylere en uygun grup türü belirlenebilirse bireyler, grup müdahale programlarından maksimum düzeyde yararlanabilirler (Kağnıcı, 2021b). Bu bağlamda dahil etme kriterlerinin olması gruptaki homojenliği artırarak grup üyeleri arasındaki paylaşımları artırabilir ve grup üyelerinin grup müdahale sürecinden yüksek düzeyde yararlanmaları söz konusu olabilir. Bu yüzden literatürdeki çalışmalarda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahalelerinde çeşitli dahil etme kriterlerinin olmasının bir noktada bir gereklilik olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki programların oturum sayılarının altı ile on altı oturum arasında değiştiği görülmüştür. Bununla birlikte programların çoğunun on oturum olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda incelenen Burkhardt ve arkadaşlarının (2024), yapmış oldukları altı oturumluk bir müdahale programı uygulaması sonucunda dahi ebeveynlerin duygu sosyalleştirme uygulamasından yarar sağladıkları görülmüştür. Literatürde ortalama olarak kapalı ve kısa süreli bir grup çalışması için oturum sayısı 10-12 olarak verilmektedir (Vander Kolk, 1985; Kağnıcı, 2021). Voltan-Acar (2012) bu sürenin 12-24 oturum (üç-altı ay) olabileceğini belirtmektedir. Ancak, Burkhardt ve arkadaşlarının (2024) altı oturumluk grup müdahale programı, literatürde verilen ve olması gereken oturum sayının altındadır. İlgili araştırmaya bakıldığında veri setlerinin açık erişimde olmadığı da görülmektedir. Wicherts ve arkadaşları (2011) ile Zahl ve arkadaşlarına (2023) göre verileri açık erişimde olmayan makalelerdeki p değerlerinin yanlış bildirilme olasılıklarının olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle, araştırma verilerinin açık erişimde bulunması, araştırma bulgularının diğer araştırmacılar tarafından yeniden test edilmesini de sağlayabilir. Diğer yandan oturum sayısı, danışanların iyileşme sürecindeki tek neden değildir (Reese vd., 2011). Ancak, müdahale süreçlerinde oturum sayısını belirlemek hem danışanların ihtiyaçlarına cevap verme açısından, hem de finansal açıdan önemli bir konudur (Flückiger vd., 2020). Literatüre bakıldığında farklı psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımlarına dayalı grup müdahale programlarında oturum sayılarının 6 ile 20 oturum arasında değiştiği görülmektedir (Bernhardsdottir vd., 2014; Thimm ve Antonsen, 2014; Shargh vd., 2016; Takalu vd., 2017; Vidal vd., 2017; Sundquist vd., 2019; Nazari vd., 2023). Bu bağlamda literatürde yer alan Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki programların oturum sayılarının 6 ile 16 oturum arasında değişmesi ve çoğunun 10 oturum olması olağan bir durumdur.

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen değişkenlerin çoğunlukla depresyon ve anksiyete değişkeni ile duygu düzenleme değişkeni olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte programların etki etmesi beklenen farklı pek çok (evlilik doyumu, öz şefkat, psikolojik sağlık vb.) değişkenin olduğu görülmüştür. Depresyon, müdahale çalışmalarında çokça ele alınan ve üzerinde çalışılan bir konudur. Literatüre bakıldığında çeşitli psikoterapi/psikolojik danışma yaklaşımları ile depresyona yönelik müdahale çalışmalarının olduğu görülmektedir (Thomas vd., 2014; Carr ve Finnegan, 2015; Kao vd., 2015; Craig vd., 2017; Barrera vd., 2018; Shulman vd., 2018; Douma vd., 2021; Okeke vd., 2023; Rodríguez-Gallego vd., 2024). Yani depresyon değişkeni literatürde üzerinde sıklıkla çalışılan önemli ve gündemdeki yerini hep koruyan bir konudur. Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi temelli müdahale programlarında da etki etmesi beklenen değişkenlerden biri depresyon olabilir. Anksiyete, olası algılanan bir tehdit durumuna verilen duygusal tepkidir (Barlow, 2004). Duygu Odaklı Terapi sürecinde duygular sınıflandırılır ve uyumsuz duygusal tepkilerin yerine uyumlu duygusal tepkilerin geliştirilmesi amaçlanır (Ausra vd., 2013). Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların anksiyete düzeyini azaltmada etkili olması beklenen bir sonuçtur. Bununla birlikte Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerde programların etki etmesi beklenen bir diğer önemli değişken duygu düzenleme değişkenidir. Duygu Odaklı Terapide çalışılan ana konulardan birisi duygu düzenlemedir (Greenberg, 2004; Herrmann vd., 2016). Bu noktada literatürdeki Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının etki etmesi beklenen değişkenlerden birisinin duygu düzenleme olarak belirlenmesi, aslında beklenen bir durumdur.

Sonuç olarak yukarıdaki bilgilerin ışığında Duygu Odaklı Terapi'nin etkililiği, çeşitli araştırmalarla kanıtlanan güncel bir psikolojik danışma/terapi yaklaşımı olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle alanda çalışan psikolojik danışmanlar ve terapistler tarafından eğitimi alınarak uygulanabilir. İşlevsel olması ve maliyeti azaltması için bu yaklaşımın grup ortamında uygulanması yarar getirebilir. Ülkemizde de konuyla ilgili grup müdahale programlarına, uygulamalarına ve araştırmalarına ihtiyaç bulunmaktadır.

Öneriler

Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programları ile ilgili bilimsel çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı yeni bir yaklaşımdır. Bununla birlikte etkililiği çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır (Brennan vd., 2014; Wnuk vd., 2015; Lafrance-Robinson vd., 2021). Bu yüzden Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının tasarlanması ve uygulanmasının literatüre bir ölçüde de olsa katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

- Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerin araştırma yöntemlerine bakıldığında çoğunun nicel yöntem olduğu görülmüştür. -Gelecek araştırmalarda karma yöntemleri kullanmak önemli olabilir. Karma yöntemler ile çok daha detaylı bilimsel veriler elde edilebilir (Creswell, 2017a).
- Araştırma sonucuna göre Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarına ilişkin makalelerdeki çalışmanın özelliklerine bakıldığında programların tamamının yetişkin bireyler ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Bu bağlamda farklı yaş gruplarına ve farklı gelişim dönemlerindeki bireylere yönelik Duygu Odaklı Terapi temelli grup müdahale programlarının geliştirilmesinin ve uygulanmasının bireylere katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ile gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmacıların, meta analiz, sistematik gözden geçirme gibi farklı araştırma yöntemlerinden yararlanarak literatüre daha farklı perspektifler sunabilecekleri düşünülmektedir.
- Etkililiği kanıtlanmış olan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına bağlı olarak grup müdahale programları geliştirilerek alanda çalışan psikolojik danışmanlara klinik olmayan gruplarda ve terapistlere klinik gruplarda uygulamaları için önerilebilir. Bu açıdan danışmanlara yarar sağlayabilir.
- Bu araştırmada yararlanılan makalelerin veri setleri açık erişimde değildir. Bu nedenle, araştırma verilerinin açık erişimde bulunması, araştırma bulgularının diğer araştırmacılar tarafından test edilmesini de sağlayabilir. Bu açıdan dergiler yayın standardı getirebilirler.

Kaynakça

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58 (1), 5-14. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Agronin, M. (2009). Group therapy in older adults. *Current Psychiatry Reports*, 11 (1), 27-32. <http://doi.org/10.1007/s11920-009-0005-1>
- Akgül, H. & Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (14), 11-52. <http://doi.org/10.26466/opus.401331>
- Albayrak, İ., & Ulusoy-Doğmuş, Y. (2022). Duygu düzenleme psiko-eğitim programı uygulamasının ergenlerde kendine zarar verme ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (Özel Sayı), 145-170. <http://doi.org/10.16953/deusosbil.1176678>
- Auszra, L., Greenberg, L. S., & Herrmann, I. (2013). Client emotional productivity-Optimal client in-session emotional processing in experiential therapy. *Psychotherapy Research*, 23 (6), 732-746. <http://doi.org/10.1080/10503307.2013.816882>
- Azemnia, Z., Hasani, F., Keshavarzi Arshadi, F., & Ghahari Ahangar Kalaei, S. (2022). Comparing the effectiveness of Adlerian and emotion-focused group counseling on the resilience of women with marital conflict. *Journal of Police Medicine*, 11 (1), 1-12. <http://doi.org/10.30505/11.1.35>
- Baccassino, F., & Pinnelli, S. (2023). Giftedness and gifted education: A systematic literature review. *Frontiers in Education*, 7, 1-18. <http://doi.org/10.3389/feduc.2022.1073007>
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press. Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books?id=Lx9hf-3ZJCQCveprintsec=frontcovervehl=trvesource=gbs_ge_summary_rvecad=0#v=one-pageveqvef=false.
- Barrera, M., Atenafu, E., Nathan, P. C., Schulte, F., & Hancock, K. (2018). Depression and quality of life in siblings of children with cancer after group intervention participation: A randomized control trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 43 (10), 1093-1103. <http://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy040>.
- Bayrı, H. (2023). *Duygu Odaklı Terapi yönelimli psiko-eğitim programının özel (üstün) yetenekli öğrencilerin öz-yeterlikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Bernhardsdottir, J., Champion, J. D., & Skärsäter, I. (2014). The experience of participation in a brief cognitive behavioral group therapy for psychologically distressed female university students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21 (8), 679-686. <http://doi.org/10.1111/jpm.12106>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9 (2), 27-40. <http://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Brennan, M. A., Emmerling, M. E., & Whelton, W. J. (2014). Emotion-focused group therapy: Addressing self-criticism in the treatment of eating disorders. *Counseling and Psychotherapy Research*, 1-9. <http://doi.org/10.1080/14733145.2014.914549>

- Bryman, A. (2006). Integrating quantitative and qualitative research: How is it done?. *Qualitative Research*, 6 (1), 97-113. <http://doi.org/10.1177/1468794106058877>
- Burkhardt, S. C., Röösli, P., & Müller, X. (2024). The Tuning in to Kids parenting program delivered online improves emotion socialization and child behavior in a first randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 14 (1), 4979. <http://doi.org/10.1038/s41598-024-55689-z>
- Burlingame, G. M., Fuhrman, A. J. & Johnson, J. (2004). Process and outcome in group counseling and psychotherapy. J. L. DeLucia-Waack et al. (Ed.). *Handbook of group counseling and psychotherapy* (ss. 49-61) içinde.
- Burlingame, G. M., Fuhrman, A., & Mosier, J. (2003). The differential effectiveness of group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7 (1), 3-12. <http://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.3>
- Burun, N. (2021). Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına bağlı duygusal farkındalık eğitiminin evli bireylerde incelenmesi [Unpublished doctoral dissertation]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Canbulat, N., & Aladağ, M. (2024). Emotion-focused group counseling with Turkish divorced women: a mixed design study. *Current Psychology*, 43 (5), 4622-4637. <http://doi.org/10.1007/s12144-023-04651-9>
- Carr, A., & Finnegan, L. (2015). The say 'yes' to life (SYTL) program: A positive psychology group intervention for depression. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45, 109-118. <http://doi.org/10.1007/s10879-014-9269-9>
- Craig, J. A., Miner, D., Remtulla, T., Miller, J., & Zanussi, L. W. (2017). Piloting a coping skills group intervention to reduce depression and anxiety symptoms in patients awaiting kidney or liver transplant. *Health ve Social Work*, 42 (1), e44-e52. <http://doi.org/10.1093/hsw/hlw064>
- Creswell, J. W. (2017a). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, Çev. Ed.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2017b). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çakır, G. (2021). Grup çeşitleri. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla psikolojik danışma* (s. 283-311) içinde. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Deyreh, E., & Asgarian, S. (2021). Effectiveness of emotion-focused therapy-based enrichment program on psychological well-being, marital relationship quality, and marital satisfaction in mothers of children with specific learning disabilities. *Razavi International Journal of Medicine*, 9 (1), 63-68. <http://doi.org/10.30483/rijm.2021.249708.0>
- Douma, M., Maurice-Stam, H., Gorter, B., Krol, Y., Verkleij, M., Wiltink, L., ... & Grootenhuis, M. A. (2021). Online psychosocial group intervention for parents: positive effects on anxiety and depression. *Journal of Pediatric Psychology*, 46 (2), 123-134. <http://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa102>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62 (1), 107-115. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Flückiger, C., Wampold, B. E., Delgadillo, J., Rubel, J., Vīslā, A., & Lutz, W. (2020). Is there an evidence-based number of sessions in outpatient psychotherapy?—A comparison of naturalistic conditions across countries. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89 (5), 333-335. <http://doi.org/10.1159/000507793>
- Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2014). The effect of emotional awareness education, based on emotion-focused therapy, on young adults' levels of optimism. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 2 (1), 51-62.
- Gizir, C. A. (2021). Grupla psikolojik danışma ve etik. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla psikolojik danışma* (s. 73-89) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Greenberg, L. (2014). The therapeutic relationship in emotion-focused therapy. *Psychotherapy*, 51 (3), 350-357. <http://doi.org/10.1037/a0037336>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. Clinical Psychology ve Psychotherapy: An *International Journal of Theory ve Practice*, 11 (1), 3-16. <http://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *Focus*, 8 (1), 32-42. <http://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- Greenberg, L. S., ve Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44 (1), 19-29.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18 (1), 59-82. <http://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Halamová, J., Mihaló, J., & Bakoš, L. (2023). The impact of emotion-focused training for emotion coaching delivered as a mobile app on self-compassion and self-criticism. *Frontiers in Psychology*, 13, 1047022. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1047022>
- Herrmann, I. R., Greenberg, L. S., & Auszra, L. (2016). Emotion categories and patterns of change in experiential therapy for depression. *Psychotherapy Research*, 26 (2), 178-195. <http://doi.org/10.1080/10503307.2014.958597>
- Işık, Ş., Ergüner-Tekinalp, B., Üzbe-Atalay, N., & Kaynak, Ü. (2022). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed-methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1 (2), 112-133. <http://doi.org/10.1177/1558689806298224>
- Kağnıcı, Y. (2021a). Grupla psikolojik danışmada kuramsal yaklaşımlar. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla Psikolojik Danışma* (s. 283-311) içinde. Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Kağnıcı, Y. (2021b). Grubun planlanması ve oluşturulması. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla psikolojik danışma* (s. 91-106) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Kao, J. C., Johnson, J. E., Todorova, R., & Zlotnick, C. (2015). The positive effect of a group intervention to reduce postpartum depression on breastfeeding outcomes in low-income women. *International Journal of Group Psychotherapy*, 65 (3), 445-458. <http://doi.org/10.1521/ijgp.2015.65.3.445>
- Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *American Psychologist*, 63 (3), 146.
- Lafrance-Robinson, A., McCague, E. A., & Whissell, C. (2014). "That chair work thing was great": A pilot study of group-based emotion-focused therapy for anxiety and depression. *Person-Centered ve Experiential Psychotherapies*, 13 (4), 263-277. <http://doi.org/10.1080/14779757.2014.910131>
- Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science ve Medicine*, 64 (11), 2201-2209. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>
- Mutlu, T., Korkut-Owen, F., Özdemir, S. & Ulaş-Kılıç, Ö. (2019). Beliren yetişkinlerin kariyer planları, yaşadıkları kariyer kararsızlıkları ve bununla baş etme stratejileri. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2 (1), 1-31.
- Nazari, I., Makvandi, B., Saraj Khorrami, N., & Heidari, A. (2023). Effects of Gestalt Group Therapy and Reality Therapy on Perceived Self-Efficacy in Women with Breast Cancer. *Women's Health Bulletin*, 10 (1), 52-60. <http://doi.org/10.30476/whb.2023.97501.1210>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., ve Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16 (1), 1609406917733847. <http://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Okeke, N. M., Onah, B. N., Ekwealor, N. E., Ekwueme, S. C., Ezugwu, J. O., Edeh, E. N., ... & Obeagu, E. I. (2023). Effect of a randomized group intervention for depression among Nigerian pre-service adult education teachers. *Medicine*, 102 (27), e34159. <http://doi.org/10.1097/MD.00000000000034159>
- Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). Validity and qualitative research: An oxymoron? *Quality ve Quantity*, 41, 233-249. <http://doi.org/10.1007/s11135-006-9000-3>
- Pilarik, L., Mikoska, P., & Ladmanova, M. (2024). Emotion-focused group therapy as a training intervention in a non-clinical sample of graduate students: a feasibility study. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 1-19. <http://doi.org/10.1080/14779757.2024.2346907>
- Pos, A. E., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37, 25-31. <http://doi.org/10.1007/s10879-006-9031-z>
- Reese, R. J., Toland, M. D., & Hopkins, N. B. (2011). Replicating and extending the good-enough level model of change: Considering session frequency. *Psychotherapy Research*, 21 (5), 608-619. <http://doi.org/10.1080/10503307.2011.598580>
- Rodríguez-Gallego, I., Vila-Candel, R., Corrales-Gutierrez, I., Gomez-Baya, D., & Leon-Larios, F. (2024). Evaluation of the impact of a midwife-led breastfeeding group intervention on the prevention of postpartum depression: A multicenter randomized clinical trial. *Nutrients*, 16 (2), 227-242. <http://doi.org/10.3390/nu16020227>
- Rycroft, P. (1999). An evaluation of short-term group therapy for battered women [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Manitoba, Canada.
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description?. *Research in Nursing ve Health*, 23 (4), 334-340. [http://doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G](http://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G)
- Shannon-Baker, P. (2016). Making paradigms meaningful in mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 10 (4), 319-334. <http://doi.org/10.1177/1558689815575861>
- Shareh, H., Ghodsi, M., & Keramati, S. (2022). Emotion-focused group therapy among women with premenstrual dysphoric disorder: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 32 (4), 440-455. <http://doi.org/10.1080/10503307.2021.1980239>
- Shargh, N. A., Bakhshani, N. M., Mohebbi, M. D., Mahmudian, K., Ahovan, M., Mokhtari, M., & Gangali, A. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on marital satisfaction and general health in women with infertility. *Global Journal of Health Science*, 8 (3), 230-235. <http://doi.org/10.5539/gjhs.v8n3p230>
- Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., & Misri, S. (2018). Feasibility of a mindfulness-based cognitive therapy group intervention as an adjunctive treatment for postpartum depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 235, 61-67. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.065>
- Sundquist, J., Palmér, K., Memon, A. A., Wang, X., Johansson, L. M., & Sundquist, K. (2019). Long-term improvements after mindfulness-based group therapy of depression, anxiety, and stress and adjustment disorders: A randomized controlled trial. *Early Intervention in Psychiatry*, 13 (4), 943-952. <http://doi.org/10.1111/eip.12715>
- Takalu, M. T. M., Hosseini, S. A., & Khankeh, H. (2017). Effectiveness of solution-focused therapy group to reduce stress, anxiety, and depression in caregivers of patients with multiple sclerosis. *Modern Care Journal*, 14 (4), e10696. <http://doi.org/10.5812/modernc.10696>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (1), 2-30. http://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

- Thimm, J. C., & Antonsen, L. (2014). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy for depression in routine practice. *BMC Psychiatry*, 14, 1-9. <http://doi.org/10.1186/s12888-014-0292-x>
- Thomas, N., Komiti, A., & Judd, F. (2014). Pilot early intervention antenatal group program for pregnant women with anxiety and depression. *Archives of Women's Mental Health*, 17, 503-509. <http://doi.org/10.1007/s00737-014-0447-2>
- Thompson, S., & Girz, L. (2020). Overcoming shame and aloneness: Emotion-focused group therapy for self-criticism. *Person-Centered ve Experiential Psychotherapies*, 19 (1), 1-11. <http://doi.org/10.1080/14779757.2019.1618370>
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6 (5), 100-110. <http://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing ve Health Sciences*, 15 (3), 398-405. <http://doi.org/10.1111/nhs.12048>
- Vidal, R., Castells J., Richarte V., Palomar G., García M., Nicolau, R., ... & Ramos-Quiroga J. A. (2017). Group therapy for adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 54 (4), 275-282. <http://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.12.016>
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., & Hubbard, A. (2011). "Boys don't cry": Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, 58 (3), 368-382. <http://doi.org/10.1037/a0023688>
- Volcan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma* (9. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Wicherts, J. M., Bakker, M., & Molenaar, D. (2011). Willingness to share research data is related to the strength of the evidence and the quality of reporting of statistical results. *PLoS ONE* 6, e26828. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0026828>
- Wnuk, S. M., Greenberg, L., & Dolhanty, J. (2015). Emotion-focused group therapy for women with symptoms of bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 23 (3), 253-261. <http://doi.org/10.1080/10640266.2014.964612>
- Yaşar, H. K., & Doğan, T. (2024). Ruh sağlığı çalışanlarına yönelik psikoeğitim programının psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37 (1), 268-292. <http://doi.org/10.19171/uefad.1397871>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yoluk, I. S., Togay, A., Sanberk, I., & Atıcı, M. (2021). Idiographic Analysis of an Emotion-Focused Therapy-Based Psychoeducation Program with Undergraduate Students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 43, 179-194. <http://doi.org/10.1007/s10447-021-09426-0>
- Zadafshar, B., Sharifi, T., Ahmadi, R., & Chorami, M. (2021). Effects of emotion-focused therapy and existential group therapy on depression, anxiety, and stress in the victims of child sexual harassment. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 7 (3), 227-236. <http://doi.org/10.32598/JCCNC.7.3.379.1>
- Zahl-Olsen R, Severinsen L, Stiegler JR, Fernee CR, Simhan I, Rekdal SS & Bertelsen TB (2023). Effects of emotionally oriented parental interventions: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1159892. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1159892>

Hipnoterapinin Depresyon Tedavisindeki Etkinliği: Sistemik Bir Derleme

Mehmet TEKNECİ¹, M. Erdinç TÜRK², Bilal SERT³, Sıla Z. ÖZSARI⁴ / *Derleme Makale*

Özet

Depresyon, dünya genelinde bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen yaygın bir psikiyatrik bozukluktur. Farmakolojik müdahalelere ek olarak, depresyon tedavisinde psikoterapi ve hipnoterapi de kullanılmaktadır. Hipnoterapi, bilinçdışı süreçlere erişerek olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmeyi amaçlayan bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışma, 2005-2025 yılları arasında depresyon tedavisinde hipnoterapinin etkinliğini inceleyen araştırmaları değerlendirmeyi amaçlamıştır. Anahtar kelimeler belirlenmiş ve makale başlıkları, anahtar kelimeler ile özetler taranmıştır. Bu taramalar 22.02.2025 tarihinde ProQuest, Scopus, Taylor & Francis Online, Science Direct, PubMed, Google Scholar ve EBSCOhost veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Yalnızca Türkçe veya İngilizce olarak yapılmış çalışmalar dahil edilmiştir. Dahil edilme kriterlerini karşılamayan çalışmalar hariç tutulmuş ve analiz için 17 çalışma bırakılmıştır. Gözden geçirilen çalışmalar, hipnoterapinin özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile kullanıldığında depresif semptomları azaltmada etkili olduğu sonucuna varmıştır. Hipnoterapi, otonom sinir sistemi dengesinin iyileştirilmesi, öz-şefkatin artırılması ve psikolojik esnekliğin güçlendirilmesi gibi faydalar sağlamaktadır. Ancak, tek örneklemli çalışmaların ağırlıkta olması nedeniyle, hipnoterapinin depresyon tedavisindeki etkinliğinin belirlenmesi için daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır. Hipnoterapinin depresyon tedavisindeki etkinliğini ölçen çalışmaların sınırlı sayıda olması, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Hipnoterapi, Hipnoz, Depresyon, Hipnozun Etkinliği

The Effectiveness of Hypnotherapy in the Treatment of Depression: A Systematic Review

Abstract

Depression is a prevalent psychiatric disorder that significantly affects the quality of life of individuals worldwide. In addition to pharmacological interventions, psychotherapy and hypnotherapy are used to treat depression. Hypnotherapy stands out as a method that aims to change negative thoughts and behavior patterns by accessing unconscious processes. This study aimed to review research conducted between 2005 and 2025 that examined the effectiveness of hypnotherapy in treating depression. Keywords were determined, and article titles, keywords, and abstracts were searched. These searches were performed on 22.02.2025 using the ProQuest, Scopus, Taylor & Francis Online, Science Direct, PubMed, Google Scholar, and EBSCOhost databases. Only studies conducted in Turkish or English were included in this review. Studies that did not meet the inclusion criteria were excluded, leaving 17 studies for analysis. The reviewed studies concluded that hypnotherapy is effective in reducing depressive symptoms, especially when used in combination with cognitive-behavioral therapy (CBT). Hypnotherapy provides benefits such as improved autonomic nervous system balance, enhanced self-compassion, and strengthened psychological flexibility. However, due to the predominance of single-sample studies, more comprehensive research is needed to establish the efficacy of hypnotherapy in treating depression. The limited number of studies measuring the effectiveness of hypnotherapy in depression treatment highlights the need for further research in this area.

Keywords: Hypnotherapy, Hypnosis, Depression, Effectiveness of Hypnosis



¹ Doktor, Psikoterapist, BAÇTE Birey Aile Çocuk Terapileri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mehmettekneci@gmail.com,

² Klinik Psikolog, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, E-posta: m.erdincturk@gmail.com,

³ Psikoloji Lisans Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, E-posta: SSertbilal2494@gmail.com,

⁴ Psikoloji Lisans Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, E-posta: ozsarisila2@gmail.com,



¹ ORCID 0009-0003-3442-0556

² ORCID 0000-0002-3527-3557

³ ORCID 0009-0009-1151-9581

⁴ ORCID 0009-0005-4442-7246



Başvuru : 24 Nisan 2025

Kabul : 30 Haziran 2025



DOI: 10.56955/bpd.1681815

Giriş

1. Depresyon

Depresyon, majör depresif bozukluk (MDB) olarak da bilinen, bireyin duygudurumunu, düşüncelerini ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen yaygın bir psikiyatrik bozukluktur (WHO, 2021). DSM-5'e göre MDB en az iki hafta boyunca süren çökkün duygudurum, ilgi kaybı, enerji azlığı, suçluluk duyguları, konsantrasyon güçlüğü ve tekrarlayan ölüm düşünceleri gibi semptomlarla karakterizedir (APA, 2013). Çok boyutlu olan bu bozukluk sadece duygusal çökkünlük ile sınırlı kalmayıp, bireyin fiziksel sağlığını, sosyal ilişkilerini ve işlevselliğini de etkilemektedir. Son büyük ölçekli epidemiyolojik araştırmalara göre, majör depresif bozukluğun yaşam boyu yaygınlığı yaklaşık %13-16 ve 12 aylık yaygınlığı ise yaklaşık %5-7'dir (Hasin ve ark., 2005; Kessler ve ark., 2003) ayrıca 2013'ten 2016'ya kadar olan Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi'nden elde edilen veriler, 20 yaş ve üzeri ABD'li yetişkinlerin yaklaşık %8,1'inin hayatlarının bir noktasında depresyondan mustarip olduğunu göstermektedir (Brody ve ark., 2018). Bu geniş yaygınlık ABD'ye özgü değildir, çünkü depresyon, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2021) tarafından dünya çapında 300 milyondan fazla insanı etkileyen önde gelen engellilik nedeni olarak tanımlanmıştır. Depresyonda olan yetişkinlerin yaklaşık %50,2'si depresif semptomları nedeniyle iş, ev veya sosyal işlevlerde zorluk yaşadığını bildirmiştir, %30'u ise bu işlevlerinde durma ve kopma noktasına geldiğini aktarmıştır (Brody ve ark., 2018). Ayrıca depresyon küresel ölçekte ilk 20 ölüm nedeninden biri olan özkıyım girişimlerine sebep olan bir faktördür. MDB ve eşlik eden hastalıkların yaklaşık %15'i özkıyım riski içermektedir (Orsolini ve ark., 2020) bu oran özkıyımın her yıl sıtma, HIV/AIDS, savaş, cinayet ve meme kanserinden daha fazla ölüme neden olduğunu göstermektedir (WHO, 2021). Ayrıca COVID-19 pandemisinin dünya çapında yaklaşık 53,2 milyon yeni majör depresyon vakasını tetiklediği, özellikle kadınları daha yoğun şekilde etkilediği tahmin edilmektedir (WHO, 2021). Bu bağlamda depresyon birey ve toplum için maddi bir yük içermektedir. Örneğin, ABD'de MDB olan hastalar için tahmini yıllık bakım maliyetinin (doğrudan tıbbi maliyetler, intiharla ilişkili ölüm maliyetleri ve dolaylı işyeri maliyetleri dahil) 2010 yılında yaklaşık 210,5 milyar dolar olduğu tahmin edilmiştir (Greenberg ve ark., 2015). MDB ile ilgili artan epidemiyolojik veriler göz önüne alındığında, ruh hali bozukluklarının ve her türlü ruhsal bozukluğun tedavisi için etkili, ampirik temelli ve erişilebilir klinik müdahalelere yönelik açık bir ihtiyaç ve önem vardır (Souza ve ark., 2024).

1.1. Depresyon için Psikolojik Yaklaşım ve Müdahaleler

Freud (1917) depresif durumları anlamak için öncelikle yas ve melankoli arasındaki benzerlik ve farkları incelemiştir. Freud'a göre, yas ve melankoli benzer semptomlar gösterir: her ikisinde de birey, kayıp nedeniyle derin bir üzüntü, ilgi kaybı ve dünyaya karşı duyarsızlık yaşar. Ancak, yas normal ve geçici bir süreçken, melankoli patolojik ve uzun sürelidir (Freud, 1917). Ayrıca Freud, melankoliyi bilinçdışı süreçlerle ilişkilendirir yani melankoli, kaybedilen bir nesneye (kişi ya da bir değer) karşı duyulan çözölememiş çatışmaların bir sonucudur. Birey kaybettiği nesneye yönelik hem sevgi hem de nefret gibi çift değerli (ambivalan) duygular taşıyabilir. Bu çatışma, bireyin kendini suçlamasına ve öz değer kaybına yol açar. Freud (1917) melankolide *içe yönelme* (introjection) mekanizmasının önemli bir rol oynadığını belirtir. Kaybedilen nesne, bireyin benliğine (ego) içe yöneltilir ve bu nesneye karşı duyulan öfke, bireyin kendisine yönelir. Bu süreç, melankolik bireylerde görülen aşırı suçluluk duygularını ve öz eleştiriyi anlaşılır kılar. Freud, bu durumu süperego'nun (üstbenlik) aşırı katı ve cezalandırıcı hale gelmesiyle ilişkilendirir (Freud, 1917). Psikanalitik yaklaşımlara göre melankolik bireyler, kaybettikleri nesneye aşırı derecede bağlanır ve bu nesne, benliklerinin bir parçası haline gelir. Nesnenin kaybı, bireyin benliğinde bir boşluk yaratır ve bu boşluk, öz-değer kaybı ve depresif semptomlarla sonuçlanır. Özetle depresyon bilinçdışı çatışmalar temelinde içselleştirilmiş öfke, intrapsişik örüntü olarak ele alınmıştır. Psikanalitik psikoterapilerde genel olarak bireyin bilinçdışı çatışmaları, savunma mekanizmaları ve narsistik kırılmaları tedavi bileşenlerini oluşturmaktadır (Freud, 1917; Jacobson, 1964; Kernberg, 2010). Leichsenring ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir meta-analizde, kısa süreli psikanalitik terapilerin depresyon tedavisinde orta düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, kısa süreli psikanalitik terapilerin depresyon semptomlarını azaltmada bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile benzer etkililiğe sahip olduğu belirtilmiştir. Shedler (2010) tarafından yapılan bir incelemede, uzun süreli psikanalitik terapilerin depresyon tedavisinde özellikle kronik ve tekrarlayan depresyon vakalarında etkili olduğunu belirtilmiştir. Driessen ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir meta-analizde ise psikanalitik terapilerin depresyon tedavisinde BDT ile benzer etkililiğe sahip olduğu bulunmuştur. Ancak, psikanalitik terapilerin uzun vadede depresyonun tekrarlamasını önlemede daha etkili olabileceği belirtilmiştir.

Hümanistik yaklaşım insan doğasında var olan potansiyeli, özgür iradeyi ve kişisel gelişimi odak noktaları olarak görür (Schneider ve Krug, 2017). Bu yaklaşıma göre depresyon, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde yaşadığı engellerden kaynaklanır. Bu engeller, çevresel faktörler, toplumsal baskılar veya bireyin kendi içsel çatışmaları olabilir. Örneğin, bireyin kendini ortaya koyma özgürlüğünün kısıtlanması, değer verilmeme veya sevgi eksikliği gibi durumlar depresyona yol açabilir. Carl Rogers (1951)'in '*koşulsuz olumlu kabul*' kavramı, depresyonun anlaşılmasında önemli bir rol oynar. Rogers'a göre, bireyin çevresinden koşulsuz kabul görmemesi, kendini değersiz hissetmesine ve depresyona girmesine neden olabilir. Maslow (1943)'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde alt basamaklardaki ihtiyaçların karşılanmaması (örneğin, sevgi ve ait olma ihtiyacı) da depresyonu tetikleyebilir. Hümanistik yaklaşımda, depresyonun tedavisi bireyin kendini keşfetmesi ve potansiyelini gerçekleştirme üzerine odaklanır ayrıca depresyonun semptomlarını ortadan kaldırmaktan ziyade, bireyin yaşamında anlam bulması ve kendini gerçekleştirme hedeflenir (Petre ve Gemescu, 2020). Elliott ve arkadaşlarının (2013) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasında, birey odaklı terapinin depresyon tedavisinde orta düzeyde etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda birey odaklı terapinin, depresyon semptomlarını azaltmada diğer terapi yöntemleriyle benzerlik gösterdiği belirtilmiştir. Greenberg ve Watson (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ise, deneyimsel terapilerin depresyon tedavisinde özellikle duygusal farkındalığı artırmada etkili olduğu görülmüştür. Cuijpers ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan başka bir meta-analizde, hümanistik terapilerin depresyon tedavisinde bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile benzer etkililiğe sahip olduğu saptanmıştır.

Bilişsel davranışçı yaklaşım ise bireyin duygularını ve davranışlarını şekillendiren düşünce kalıplarına odaklanır. Bu yaklaşıma göre depresyon bireyin olumsuz düşünce kalıpları ve işlevsiz inançlarından kaynaklanır. Beck'in '*bilişsel üçlü*' teorisine göre depresyondaki bireyler kendilerini, dünyayı ve geleceği olumsuz bir şekilde algılar. Ayrıca bu bireyler genellikle olumsuz otomatik düşüncelere sahiptir. Bu düşünceler, gerçekliği çarpıtır ve bireyin kendini, dünyayı ve geleceği olumsuz bir şekilde algılamasına ve sosyal izolasyon yaşamasına neden olur. Ayrıca, depresyondaki bireyler sıklıkla bilişsel çarpıtmalar kullanır. Bu çarpıtmalar arasında felaketleştirme, kişiselleştirme ya hep ya hiç tarzı düşünme ve keyfi çıkarımlar bulunur. Bu çarpıtmalar, bireyin gerçekliği çarpıtmasına ve depresif semptomların şiddetlenmesine neden olur. Bu yaklaşım depresyonun tedavisinde bireyin olumsuz düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirmeyi hedefler. Tedavi süreci, bireyin bilişsel çarpıtmalarını fark etmesi, bu çarpıtmaları sorgulaması ve daha gerçekçi düşünce kalıpları geliştirmesi üzerine odaklanır (Beck, 1967; Beck ve ark., 1979; Beck J., 2011). Yapılan çalışmalarda BDT'nin özellikle hafif ve orta şiddetteki depresyonda önemli ölçüde etkili olduğu saptanmıştır (Butler ve ark., 2006; Cuijpers ve ark., 2014; Hoffman ve ark., 2012; Weisz ve ark., 2006). DeRubeis ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, BDT'nin ağır depresyon vakalarında antidepresan ilaçlarla benzer etkililiğe sahip olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, BDT'nin özellikle uzun vadede depresyonun tekrarlamasını önlemede etkili olduğu belirtilmiştir. Hollon ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada ise BDT'nin depresyonun tekrarlamasını önlemede antidepresan ilaçlarla benzer etkililiğe sahip olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, BDT alan bireylerin depresyonun tekrarlama oranının daha düşük olduğu belirtilmiştir.

1.2. Depresyonun Hipnoterapi ile Tedavisi

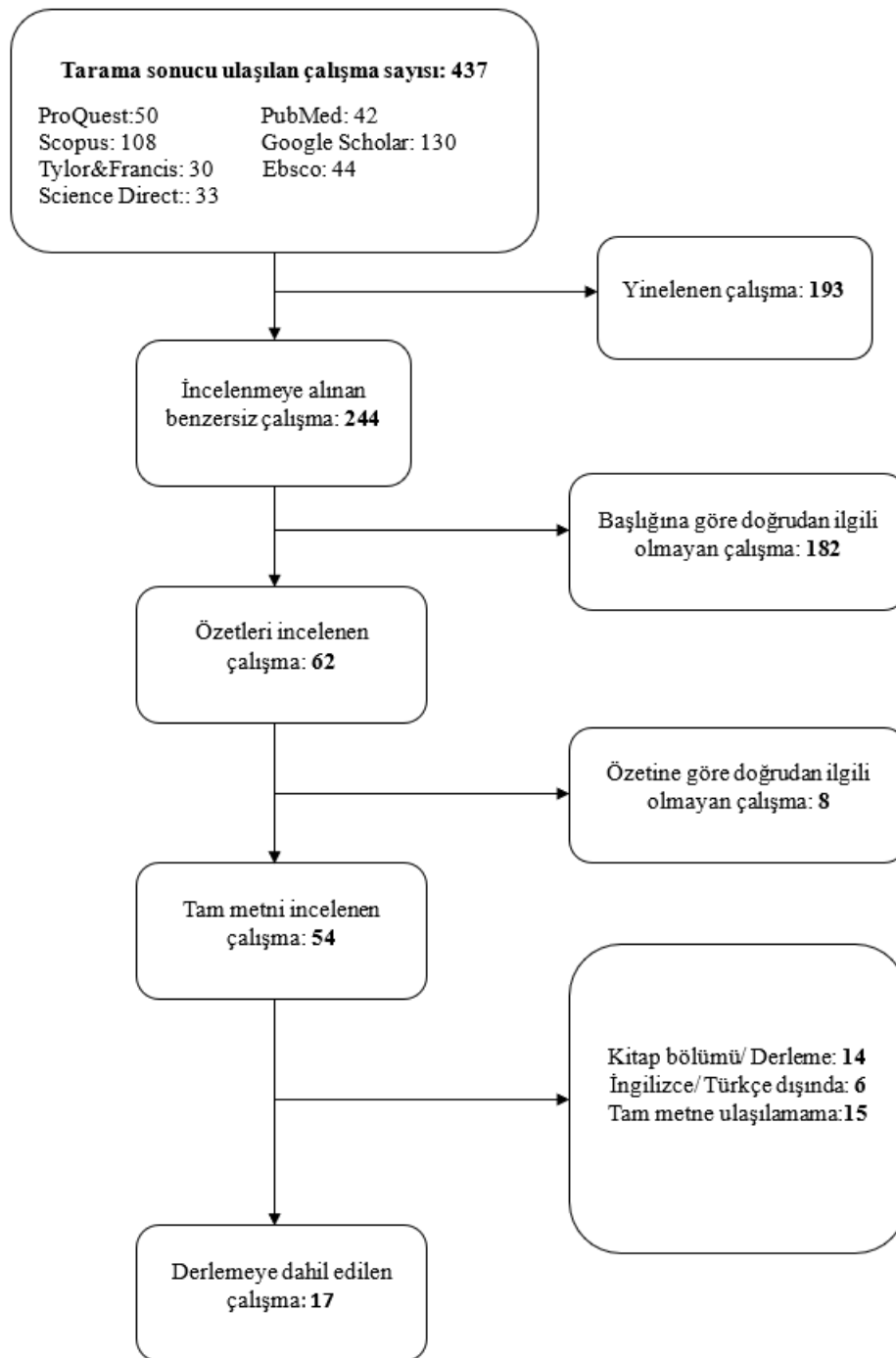
Hipnoterapi, bireyin bilinçdışına erişmeyi ve bu yolla psikolojik veya davranışsal değişiklikler yaratmayı hedefleyen bir terapi yöntemidir (Brown ve Fromm, 1986). Bu yaklaşım, bireyin odaklanmış bir dikkat, artmış bir telkine açıklık ve derin bir rahatlama durumuna girdiği bir süreçtir. Hipnoterapide, bireyin bilinçdışındaki düşünce, duygu ve davranış kalıplarına erişmek mümkün hale gelir (Alladin, 2008a). Hipnoterapi, psikoterapinin bir türü olarak kabul edilir ve genellikle diğer terapi yöntemleriyle (örneğin, bilişsel davranışçı terapi) birlikte kullanılır. Hipnoterapinin temel amacı, bireyin bilinçdışında yer alan olumsuz inançları, travmatik anıları veya işlevsiz davranış kalıplarını değiştirmektir (Alladin ve Alibhai, 2007; Özakkaş, 1993; Yapko, 2001). Hipnoterapinin ağır, obezite, psikosomatik bozukluklar, yeme bozuklukları gibi birçok alanda etkili bir yöntem olduğu anlaşılmıştır (Flammer ve Alladin, 2007; Kirsch, 1996; Montgomery ve ark., 2000; Özakkaş, 1995; Richardson ve ark., 2007). Hipnotik uygulamalar hakkında az sayıda deneysel araştırma yapılmış olsa da depresyon için umut verici bir müdahale olduğu iddia edilmekte (Kirsch ve Low, 2013; Nash ve Barnier, 2015) ve depresyon tedavisine için uyarlanmış hipnotik yaklaşımlar geliştirilmektedir (Alladin ve Alibhai, 2007; Alladin, 2010). Bu yaklaşımlardan birisi Yapko (2010)'nun semptomları azaltmak, kişisel kaynaklara erişmek, başa çıkma becerileri geliştirmek, yeniden yapılandırmak ve ilişkisel stratejiler geliştirmek amaçlı hipnoterapi yaklaşımıdır. Yapko (2001; 2010)'ya göre klinisyenin temel görevleri, depresif danışanın her şeyin daha iyiye doğru değişebileceğine dair olumlu beklentiler geliştirmesine yardımcı olmak ve olumsuz düşünme, hissetme ve davranma kalıpları arasındaki bağlantıları ortadan kaldırmaktır. Alladin (2006; 2007; 2008; 2010) ise depresyon tedavisi için BDT ve hipnoterapinin birlikte kullanıldığı bir model geliştirmiştir. Bu modelin hipnotik unsurları rahatlamayı sağlamak, öz saygıyı ve öz yeterliliği artırmak için egoyu güçlendiren öneriler sunmak, olumlu deneyime ilişkin farkındalığı genişlet-

mek, olumlu ruh halini sağlamak, posthipnotik telkinler yoluyla sorunlu düşüncelere, duygulara ve davranışlara karşı koymak ve tedavi seansları sırasında elde edilen kazanımları artırmak için kendi kendine hipnoz becerisi geliştirmeyi içermektedir. Ayrıca Alladin ve Alibhai (2007) BDT ve hipnoterapinin beraber kullanımının, depresyon ve umutsuzluk semptomlarını azaltmada BDT'nin tek başına kullanımından daha etkili olduğunu göstermiştir. Hipnoterapinin depresyon tedavisindeki etkinliği, son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalarla incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlı bireylerde hipnoterapinin depresyon semptomlarını azalttığını, bireyin yaşam kalitesini artırma etkili olduğu ve ayrıca dikkatlilik eğitimi egzersizleri hipnoterapi ile bütünleştirildiğinde depresyonun nüks etmesinde önlenmesinde etkisi de görülmektedir (Alladin ve Alibhai, 2007; Alladin, 2008b; Bryant ve ark., 2005; Elkins ve ark., 2015; Hammond, 2010; Kirsch ve ark., 1995; Kirsch ve ark., 2012; Kohen ve Olness, 2011; Schoenberger, 2000; Yapko, 2001). Shih ve arkadaşları (2009), depresyon semptomlarını tedavi etmek için hipnoz etkinliğine ilişkin bir meta-analizde altı kontrollü çalışma belirlemişlerdir. Bu araştırmacılar, altı çalışma için 0,57'lik bir ortalama etki büyüklüğü bildirmişlerdir; bu da hipnoz alan ortalama katılımcının kontrol katılımcılarının yaklaşık %72'sinden daha fazla iyileşme gösterdiğini göstermektedir fakat ilgili alanyazın incelendiğinde hipnoterapinin depresyon tedavisinde etkinliğini ölçen çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmada 2005 ve 2025 yılları arasında hipnoterapinin depresyon tedavisinde kullanımını içeren çalışmaların derlenmesi amaçlanmaktadır.

2. Yöntem

Bu araştırmadaki anahtar kelimeler; hipnoz (hypnosis), hipnoterapi (hypnotherapy), depresyon (depression), majör (majör), depresif (depressive), bozukluk (disorder), kanıt (evidence), tedavi (treatment) olarak belirlenmiştir. Bu terimler, tedavi (treatment) AND (hypnosis OR hypnotherapy OR depression OR depressive) şeklinde yazılmış ve makalelerin başlık, anahtar kelimeler ve özet kısımlarında taranmıştır. Aynı terimler İngilizce çevirileri ile yapılmıştır. Bu taramalar 22.02.2025 tarihinde, ProQuest, Scopus, Tylor & Francis Online, Science Direct, Pub Med, Google Akademik ve EbscoHost veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın kriterleri, Türkçe ve İngilizce dillerinde olma, 2005-2025 tarih aralığında yazılmış olma, yukarıdaki belirtilen veri tabanlarına anahtar kelimelerin belirlenen arama motorlarına girilmesine istinaden fark hipotezi yahut ilişki hipotezi içermesi olarak belirlenmiştir. Çalışmanın dışlama kriterleri ise bipolar hastalar veya diğer teşhislere sahip katılımcılarla yürütülen çalışmalar, 18 yaş altı katılımcıların olduğu çalışmalar, tam metnine ulaşılamayan çalışmalar, iki kez listeye giren çalışmalar, anahtar kelimelerle sınırlanamayan çalışmalar, kitap bölümü veya meta-analiz içermeyen çalışmalar olarak belirlenmiştir.

Bu kriterler kapsamında toplam 437 çalışmaya ulaşılmıştır. Ulaşılan çalışmalardan Mendeley programı vasıtasıyla tekrar eden 193 çalışma çıkartılmıştır. 183 çalışma konuyla ilişkili başlıklara sahip olmadığı için, 9 çalışma doğrudan ilgili özetleri olmadığı için, 14 çalışma kitap bölümü veya derleme olduğu için, 6 çalışma belirlenen dillerin dışında yazıldığı için, 15 çalışma tam metne ulaşılmadığı için çıkartılmıştır. Belirlenen kriterlere göre incelenecek çalışmaların sayısı 17 olarak belirlenmiştir.



Şekil 1. Araştırmaların Seçim Süreci

3. Bulgular

Belirlenen kriterlere uygun 2005-2025 yılları arasında gerçekleştirilen 17 çalışmanın sistematik şekilde derlenme kapsamında olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalar; yazar (tarih), çalışmanın amacı, örneklem özellikleri, ilgili ölçüm araçları hakkında bilgiler verilerek Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4 ve Tablo 5'te sıralanmıştır.

3.1. Çalışmaların Desenleri

Derlemeye dahil edilen çalışmaların tamamı makalelerden oluşmaktadır. Bu çalışmalar 2 deneysel, 2 yarı deneysel, 4 randomize kontrollü, 2 kısmen randomize edilmiş hasta tercihi, 6 vaka çalışması ve 1 gözleme dayalı çalışma olmak üzere toplam 17 makaleyi kapsamaktadır.

3.2. Sistematik Derlemeye Konu Çalışmaların Amaçları ve Özellikleri

Deneysel çalışmalar

1. Chen ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, majör depresyon tedavisinde hipnozun etkilerini değerlendirmek amacıyla kalp hızı değişkenliği ölçülmüştür. Majör depresyon tanısı almış, 22-45 yaş aralığında 19'u kadın 21 hasta ile yürütülmüştür.
2. Aldahadha (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışma, kendi kendine hipnoz eğitiminin depresyon ve uykusuzluğun azaltılması üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, depresyon ve uykusuzluk şikâyeti olan, 18-21 yaş aralığında, 46'sı kadın olmak üzere toplam 84 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür.

Yarı deneysel çalışma

1. González-Ramírez ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, depresyon tedavisinde hipnoz ile Gestalt terapisinin etkinliği karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bu çalışmaya, 23-35 yaş aralığında, 21'i kadın olmak üzere toplam 30 depresyon hastası katılmıştır.
2. Truzoli ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen araştırmada, hipnoz tekniklerinin uygulandığı grup terapisinin, anksiyete veya depresyon tanısı almış ayakta tedavi gören karma grup hastalar üzerindeki etkinliği incelenmiştir. Çalışma, yaşları 18 ile 65 arasında değişen ve yaş ortalaması 49.17 olan 25'i kadın, 13'ü hafif-orta şiddette depresyon, 18'i hafif-orta şiddette anksiyete tanısı almış toplam 31 ayakta tedavi hastası ile gerçekleştirilmiştir.

Randomize kontrollü çalışmalar

1. Alladin ve Alibhai (2007) tarafından yürütülen araştırmada, hipnoz ile bilişsel davranışçı terapisinin birleştirildiği bilişsel hipnoterapisinin depresyon üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla, 18-70 yaş aralığında 48'i kadın olmak üzere toplam 84 kronik depresyon hastasıyla çalışma gerçekleştirilmiştir.
2. Khazraee ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen araştırmada, mindful hipnoterapisinin majör depresif bozukluğu olan kadınlarda depresyon, öz-şefkat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya, majör depresyon tanısı almış ve 18-50 yaş aralığında olan 34 kadın katılımcı dahil edilmiştir.
3. Ramondo ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmada, majör depresif bozukluğun tedavisinde hipnozla desteklenen Bilişsel Davranışçı Terapi'nin, yalnızca Bilişsel Davranışçı Terapi uygulanan grupla karşılaştırılması ve tedavi etkinliğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, yaşları 18 ile 65 arasında değişen 50'si kadın olmak üzere toplam 66 katılımcı dahil edilmiştir.
4. Çınaroğlu ve arkadaşları (2025) tarafından yürütülen çalışma, bilişsel davranışçı terapi ile Ericksonian hipnoterapisinin, subklinik düzeyde sıkıntı yaşayan bireylerde depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltma konusundaki etkinliğini araştırmayı hedeflemektedir. Araştırmaya, 18-65 yaş aralığında yüksek depresyon veya anksiyete belirtileri gösteren 45 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma, tüm seanslara katılan 22'si kadın 43 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Kısmen randomize edilmiş hasta tercihi çalışması (PRPP)

1. Dobbin ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışma, depresyon tedavisinde kendi kendine yardım ve kendi kendine hipnozun uygulanabilirliğini incelemeyi amaçlayan karşılaştırmalı bir araştırmadır ve 58 hasta üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada cinsiyet bilgisi belirtilmemiştir.
2. Hapt ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışma, depresyon tedavisinde iki farklı terapi yönteminin etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Hipnoterapi ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) gibi iki önemli psikoterapi yaklaşımının, varsayılan mod ağrı üzerindeki etkilerini inceleyerek depresyon semptomlarının iyileştirilmesindeki rollerini değerlendirmektedir. Araştırma, geniş bir yaş aralığını (18-69 yaş) kapsayan ve cinsiyet dağılımı açısından çoğunluğu kadın olan (56 kadın, 19 erkek) toplam 75 depresif hasta üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Vaka çalışmaları

1. Yexley (2007) tarafından yürütülen vaka çalışması, 27 yaşındaki kadın bir hasta üzerinde gerçekleştirilmiş olup, doğum sonrası depresyon tedavisinde danışanın sunduğu belirli sorunlara odaklanarak mevcut problemleri çözmek ve tekrarlanmalarını önlemek amacıyla hipnoterapinin kullanıldığı tek bir vakayı sunmaktadır.
2. Kellis (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 27 yaşında, anksiyete, depresyon ve özgüven sorunları yaşayan bir kadın hasta üzerinde bilişsel davranışçı terapi ile uygulanan klinik hipnozun etkinliği değerlendirilmiştir.
3. Loredio ve Torti (2010) tarafından gerçekleştirilen ve depresyon tedavisinde sistemik hipnoz rolünü incelemeyi amaçlayan bir diğer çalışmada, depresyon tanısı almış bireyler ve aileleri üzerinde araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada, 38 yaşında bir erkek ve eşi, 61 yaşında bir erkek ve 32 yaşındaki oğlu, 35 yaşında bir kadın ile kız kardeşi ve ebeveynleri üzerinde sistemik hipnoz uygulanmıştır.
4. Saltis (2016) tarafından yürütülen tek kişilik bir çalışmada, 65 yaşında, şiddetli depresyon, kronik ayak ağrısı, distimi, agorafobi ve yaygın anksiyete bozukluğu teşhisi konulan bir erkek hastada analjezi sağlamak amacıyla üç seanslık farkındalık temelli öz-hipnoz eğitiminin etkinliği incelenmiştir.
5. Jung (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, hipnoz seanslarına müziğin dahil edilmesinin faydalarını incelemek ve hipnozu derinleştirmek, depresif ruminasyonları azaltmaya yönelik telkinlerin etkisini artırmak amacıyla ritmik yöntemlerin kullanımına dair özel öneriler sunmak hedeflenmiştir. Araştırma, yaşları 32 ile 47 arasında değişen 2 kadın ve 3 erkek olmak üzere toplam 5 vaka üzerinde yürütülmüştür.
6. Lankton (2024) tarafından yürütülen bir araştırmada, 27 yaşında, boşanmış ve depresyon tanısı almış bir erkek hasta üzerinde hipnozla benlik saygısı oluşturma yöntemi kullanılarak depresyonun tedavi edilmesi amaçlanmıştır.

Gözleme dayalı çalışmalar

1. Untas ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 34-84 yaş aralığında, 15'i erkek olmak üzere 29 hemodiyaliz hastasının katılımıyla hipnozun anksiyete, depresyon, yorgunluk ve uykululuk düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Tablo 1. Depresyon Tanısı Durumunda Hipnoz ve/veya Hipnoterapi ile Farklı Terapileri Karşılaştıran Çalışmalar

Yazar (Tarih)	Çalışmanın Amacı	Örneklem Özellikleri	İlgili Ölçüm Araçları	İlgili Bulgular
Alladin A., Alibhai, A. (2007)	Depresyon tedavisinde hipnozun bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile birleştirildiği bilişsel hipnoterapinin (BH) etkinliğini araştırmak amaçlanmıştır	Depresyon tanısı almış, 18-70 yaş aralığında 48'i kadın 84 katılımcı	Depresyon ve anksiyete değerlendirme ölçeği, bilişsel ve hipnotik stratejiler	BH, depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olarak bulunmuştur; hipnoz CBT ile birleştirilmesi, tedavi sonuçlarını artırmaktadır; BH, depresyon tedavisinde çeşitli hipnotik ve bilişsel davranışçı stratejiler sunmaktadır.
Çınaroğlu M., Yilmazer E., Odabaşı C., Ülker S. V., Hızlı Sayar G. (2025)	Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Ericksonian Hipnoterapi'nin (EH) subklinik düzeyde sıkıntı yaşayan bireylerde depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmadaki etkinliğini incelemek amaçlanmıştır.	18-65 yaşlarında 22'si kadın 43 katılımcı	-Beck Depresyon Envanteri-II (BDE-II) -Beck Anksiyete Envanteri (BAE)	Hem BDT hem EH'de kontrol grubuna kıyasla depresyon ve anksiyete semptomlarının önemli ölçüde azalttığı görülmüş ancak iki müdahale arasında etkinlik açısından önemli bir fark bulunmamıştır. BDT'nin yapılandırılmış yaklaşımı hem depresyon hem anksiyetede tutarlı iyileşmeler gösterirken, EH müdahale ortasında anksiyete semptomlarında biraz daha hızlı bir azalma göstererek anksiyetenin somatik ve bilişsel boyutlarını ele alma potansiyelini vurgulamıştır.
González-Ramírez E., Carrillo-Montoya T., García-Vega M. L., Hart C. E., Zavala-Norzagaray A. A., Ley-Quíñonez C. P. (2017)	Culiacan, Meksika'daki depresyon tedavisinde hipnoz terapisi ve Gestalt terapisinin etkinliğini analiz etmek amaçlanmıştır.	30 depresyon hastası; 9 erkek, 21 kadın; yaş aralığı 23-35	-Beck Anksiyete Envanteri (BAI) -MINI (International Neuropsychiatric Interview)	Hipnoz terapisi ve Gestalt-hipnoz terapisi grupları, tedavi öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermiştir; hipnoz terapisi, diğer iki gruba kıyasla depresyon tedavisinde istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermiştir; kontrol grubunda tedavi öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır; hipnoz terapisi, depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olarak bulunmuştur ve diğer terapötik tedavilere göre daha hızlı ve daha iyi sonuçlar vermiştir.
Haupt A., Rosenbaum D., Fuhr K., Batra A., Ehlis A. C. (2024)	Varsayılan Mod Ağını (VMA) kullanarak depresyonu iyileştirmede hipnoterapi ve BDT'nin karşılaştırmalı etkisini araştırmak amaçlanmıştır.	Yaşları 18-69 arasında değişen 75 (56 kadın 19 erkek) depresif hasta	-Hasta Sağlık Anketi Depresyon Ölçeği -Kızılötesi Spektroskopi (FNIRS)	Semptom düzeyinde, sonuçlar her iki grupta da önemli bir azalma olduğunu göstermektedir. Nörofizyolojik düzeyde, ilk keşif analizleri VMA'nın iki bileşeninde tedavi etkilerine işaret etmektedir. Ancak, bu etkiler çoklu test için doğrulamaya dayandırılmamaktadır. Yine de yapılan çalışma HT'nin nöral mekanizmalarının araştırılmasında bir ilk adımdır ve olası sonuçlar hakkında ilk fikirleri sunmaktadır.

Tablo 2. Depresyon Tedavisinde Kendi Kendine Hipnoz ve Sistemik Hipnoz Etkisini Değerlendiren Çalışmalar

Yazar (Tarih)	Çalışmanın Amacı	Örneklem Özellikleri	İlgili Ölçüm Araçları	İlgili Bulgular
Aldahadha B. (2018)	Kendi kendine hipnoz (SH) eğitiminin depresyon ve insomniyanın azaltılması üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Depresyon ve insomniadan şikayetçi, 18-21 yaşlarında, 38 erkek, 46 kadın 84 üniversite öğrencisi	-Depresyon ve insomniya ölçekleri	Yapılan MANCOVA analizinde kontrol grubuna kıyasla deney grubu için anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Deney grubunun son testinde depresyon ve uykusuzluk ortalamalarında düşük sonuçlar gözlenmiştir.
Dobbin A., Maxwell M., Elton R. (2009)	Depresyonun tedavisinde kendi kendine yardım ve kendi kendine hipnozun uygulanabilirliğini çözmek amacıyla yapılan karşılaştırmalı bir çalışmadır.	18- 65 yaş aralığında 58 katılımcı (cinsiyet bilgisi verilmemiş)	-Beck Depresyon Envanteri -Kısa Symptom Envanteri -SF-36	Tercih grupları, karşılaştırmalı çalışmalarla benzer demografi, başlangıç ölçümleri ve sonuç etkileri göstermiştir. Depresyon için kendi kendine yardım, kendi kendine hipnoz programının bu uygulanabilirlik çalışmasında, birinci basamakta gelecekteki kullanımı için umut vaat edici sonuçlara ulaşılmıştır. Karşılaştırmalı değerlendirmenin geçerlilik ve güvenilirliği artırdığı bulgulanmakla beraber, kısmen rastgele tercihlili çalışma tasarımı, geçmiş çalışmaların işe alım, uyum ve uyum sorunları yaşadığı birinci basamak bakım ortamında yararlı görünmektedir.
Loriedo C., Torti C. (2010)	Depresyonun tedavisinde sistemik hipnoz rolünü araştırmak amaçlanmıştır.	Depresyon tanısı konmuş bireyler ve aileleri; çeşitli cinsiyet, yaş ve kültürel arka plan, 38 yaşında bir erkek ve karısı, 61 yaşında bir erkek ve 32 yaşındaki oğlu, bir aile ile hipnoz; 35 yaşında bir kadın	-DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition, Text Revision) -Aile Terapisi ve Sistemik Yaklaşımlar	Depresyonun tedavisinde aile ve kültürel etkilerin önemli olduğu vurgulanmaktadır; sistemik hipnoz, depresyonun tedavisinde etkili bir yöntem olarak bulunmuştur; aile içi etkileşimlerin depresyonun etiyolojisi, seyri, prognozu ve tedaviye yanıtı üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir; hipnoz, çiftler ve aileler arasında iletişimi geliştirmede ve çatışmaları çözmede yardımcı olabileceği gösterilmiştir.

Tablo 3. Majör Depresyon Durumunda Hipnoz ve/veya Hipnoterapi Yapılan Çalışmalar

Yazar (Tarih)	Çalışmanın Amacı	Örneklem Özellikleri	İlgili Ölçüm Araçları	İlgili Bulgular
Chen X., Yang C., Ge L., Luo J., Lv R. (2017)	Majör depresyon (MD) tedavisinde hipnotik etkilerini ve kalp hızı değişkenliği (HRV) üzerindeki etkilerini araştırmak amaçlanmıştır.	22-45 yaş aralığında 19'u kadın 21 katılımcı	-Kalp Hızı Değişkenliği (HRV): Zaman ve frekans alanı parametreleri kullanılarak ölçülmüştür. -Zaman Alanı Parametreleri: R-R intervalinin ortalama değeri (MEAN), normalden normale intervalin standart sapması (SDNN), ardışık farkların karekökü (RMSSD), %50'den fazla normalden normale interval (PNN50), Poincaré plotunda RR intervalinin uzun eksen (SD1) ve kısa eksen (SD2). -Frekans Alanı Parametreleri: Düşük frekans (LF) gücü, yüksek frekans (HF) gücü ve LF/HF oranı.	Hipnotik ve posthipnotik koşullarda HRV parametrelerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Hipnoz, ANS'nin işlevlerinde iyileşme sağlamıştır. Hipnotik, MD hastalarında otonom sinir sistemi dengesini iyileştirdiği ve HRV'nin hipnoz tedavisinin fizyolojik etkilerini ölçmek için potansiyel olarak yararlı bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.
Khazraee H., Bakhtiari M., Kiani-moghadam A. S., Ghorbanikhah E. (2023)	Mindful Hipnoterapinin majör depresif bozukluğu olan kadınlarda depresyon, öz-şefkat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Majör depresyon tanısı almış 34 kadın katılımcı rastgele Mindful hipnoterapi ve bekleme listesi kontrol gruplarına dağıtılmıştır.	-Beck Depression Inventory (BDI-II) -Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) -Acceptance and Commitment Questionnaire-II (AAQ-II)	Kovaryans analizi sonuçları, müdahale sonrasında ve 2 aylık takipte bilinçli hipnoterapi ve bekleme listesi kontrol grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir ($p < .001$). Tekrarlanan ölçümler ANOVA'larının denekler arası testi de zaman içinde (başlangıç, müdahale sonrası ve 2 aylık takip) gruplar arasında depresyonda $F = 53.86$, $p < .001$, etki büyüklüğü = .65 ve öz-şefkate $F = 33.18$, $p < .001$, etki büyüklüğü = .53 ve psikolojik esneklikte $F = 26.84$, $p < .001$, etki büyüklüğü = .48 klinik olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, bu çalışma, Mindful hipnoterapinin depresyon tedavisinde etkili bir müdahale olduğunu ve majör depresif bozukluğu olan hastalarda psikolojik esnekliği azalttığını ve öz-şefkati geliştirdiğini göstermektedir.

Ramondo N., Pestell C. F., Byrne S. M., Gignac G. E. (2024)	Majör depresif bozukluğun tedavisinde Hipnoz eklenmiş Bilişsel Davranışçı Terapi'nin yalnızca Bilişsel Davranışçı Terapi'yle kıyaslanması ve tedavi etkinliğini gözlemlemek amaçlanmıştır.	Yaşları 18-65 aralığında 66 katılımcı; 50 kadın, 16 erkek	-Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI) -Attitude to Hypnosis Questionnaire (AHQ) -Self-reported depression (PHQ-9) -Clinician-rated depression (MADRS) -Self-reported anxiety (OASIS) -Self-reported quality of life (QLESQ-SF)	Katılımcılara (n=66) rastgele olarak 10 haftalık grup temelli BDT veya hipnozla BDT seansları uygulanmıştır. Tedavi sonrası 6 ve 12 aylık takiplerde ITT ve tamamlayıcı verilerin LMM analizleri, her iki tedavinin de muhtemelen etkili olduğunu göstermiş ancak anlamlı farklar bulunmamıştır. 12 aylık takipte, remisyona ve tedaviye yanıt verilerinin analizleri, tamamlayıcı BDTH grubunun BDT'den anlamlı derecede daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymuştur ($p=.011$). Ayrıca BDTH, 12 aylık takipte güvenilirlik, beklenti ve ruh hali sonuçları arasında anlamlı derecede daha yüksek ilişkiler gösterirken (tümü $p<.05$ veya daha iyi), hipnoza karşı tutum tek bir anlamlı ilişki göstermiştir ($r=-0.57$, $p<.05$). Bu sonuçlar, hipnozun MDB tedavisinde tamamlayıcı olarak umut vaat ettiğini ancak yararlarını tam olarak test etmek için daha büyük bir örneklem büyüklüğüne ihtiyaç olduğunu göstermektedir.
---	--	---	---	---

Tablo 4. Tek Örneklemli Hipnoz ve/veya Hipnoterapi Çalışmaları

Yazar (Tarih)	Çalışmanın Amacı	Örneklem Özellikleri	İlgili Ölçüm Araçları	İlgili Bulgular
Kellis E. (2010)	Klinik hipnozun, anksiyete, depresyon ve özgüven sorunlarının bilişsel davranışçı terapi (CBT) ile tedavisinde oynayabileceği önemli rolü savunmak amaçlanmıştır.	27 yaşında, anksiyete, depresyon ve özgüven sorunları yaşayan kadın hasta	-Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS21) -Beck Depresyon Envanteri (BDI-II) -Beck Anksiyete Ölçeği (BAI)	Hastanın tedavi öncesi ve sonrası DASS21, BDI-II ve BAI skorları, tedavi sürecindeki ilerlemeyi göstermektedir; hipnoz, CBT ile birlikte kullanıldığında, bilişsel yeniden yapılandırma, özgüven artırma, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma, başarılarla odaklanma, kontrol hissini artırma, rahatlama ve hayal kırıklığı toleransını artırma gibi bilişsel müdahaleleri derinleştirmede ve geliştirmede faydalı olmuştur; Hasta, hipnoz seansından sonra daha sakin, kendine güvenli ve geleceğe yönelik daha olumlu bir bakış açısına sahip olmuştur.
Lankton S. (2024)	Bu çalışmada, hipnozla benlik saygısı oluşturma yöntemi kullanılarak depresyonu tedavi etmek amaçlanmıştır.	27 yaşında, Erkek, boşanmış, depresyon tanısı koyulmuş bir hasta	-Hastanın, hipnoz sonrası gözlemleri geri bildirim olarak alınmıştır.	Hipnozun, kendini algılama biçimini değiştirmeyi kolaylaştırmada kullanışlı bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısının ayırıcı sembolizasyonunu değiştirmenin; öz yeterlilikte, adaptif ve yaratıcı başa çıkmada ve depresyonun azalmasında teşvik edici rolü olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak benlik saygısı inşasının, hipnozla birlikte uygulandığında, depresyonun tedavisinde etkili bir yeri olduğu saptanmıştır.
Saltis J. (2016)	Şiddetli depresyonu olan bir hastada analjezi için üç seanslık farkındalık temelli oto-hipnoz eğitiminin etkinliğini araştırmak.	65 yaşında, kronik ayak ağrısı, şiddetli depresyon, distimi, agorafobi ve yaygın anksiyete bozukluğu olan erkek hasta	-Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) -McGill Ağrı Anketi -Ağrı Öz-Yeterlilik Anketi -Ağrı Anksiyete Belirti Ölçeği -MINI (International Neuropsychiatric Interview)	Hasta, farkındalık temelli egzersizler ve oto-hipnoz eğitimi ile ağrısız günler yaşayabilmiştir; hipnoz ve farkındalık uygulamalarının birleştirilmesi, hastanın ağrı yönetiminde kendine olan güvenini artırmış ve ağrı deneyimini azaltmıştır; hasta, hipnoz seanslarından sonra ayak ağrısının azaldığını ve rahatlama hissini arttığını bildirmiştir; hipnoz, hastanın geçmiş travmatik olaylarla ilgili duyguları işlemesine yardımcı olmuştur.
Yexley M. J. (2007)	Bu makalenin amacı, hipnoterapinin doğum sonrası depresyon (DSD) tedavisinde danışan tarafından sunulan belirli sorunlara odaklanarak ve mevcut sorunları çözmek ve tekrarlanmalarını önlemek için danışan becerilerini geliştirerek başarılı bir şekilde kullanıldığı tek bir vakanın sunulmasıdır.	27 yaşında bir kadın hasta	Hastanın, hipnoz sonrası gözlemleri geri bildirim olarak alınmıştır.	Danışanın kısa hipnotik terapiye verdiği hızlı yanıt ve uzun süreli iyileşme, belirli bilişsel ve davranışsal semptomlar ele alındığında hipnozun DSD tedavisindeki etkinliğini desteklediği bulgulanmıştır. Hipnozun DSD tedavisindeki etkinliğini daha geniş bir yelpazedeki danışan sunumlarında inceleyen gelecekteki araştırmalar, bu alandaki klinik uygulamaları aydınlatma ve yönlendirme potansiyeline sahiptir.

Tablo 5. Depresyon Tedavisi için Hipnoz ve/veya Hipnoterapi Gerçekleştirilen Diğer Çalışmalar

Yazar (Tarih)	Çalışmanın Amacı	Örneklem Özellikleri	İlgili Ölçüm Araçları	İlgili Bulgular
Jung A. (2024)	Bu makale, hipnoz seanslarına müziğin dahil edilmesinin yararlarını araştırmayı ve hipnozu derinleştirmek ve depresif ruminasyonları azaltmaya yönelik telkinlerin etkisini artırmak için ritmik yöntemlerin kullanılmasına yönelik özel öneriler sunmayı amaçlamaktadır.	5 vaka, yaşları 32-47 arasında değişen 2 kadın ve 3 erkek hasta	Katılımcıların hipnoz sonrası gözlemleri geri bildirim olarak alınmıştır.	Hipnoz ve müzik birlikte dikkat, duygu, motivasyon ve hayal gücünü etkileme potansiyelini vurguluyor gibi görünmektedir. Klinisyenler telkin sürecine müzikal bileşenleri dahil ederek müziğin duygusal niteliklerini güçlendirebilirler. Uygulayıcılar ritmik kalıpları kullanarak derin bir rahatlama sağlayabilir, duyguları uyandırabilir, bilişsel süreçleri geliştirebilir ve terapötik sonuçları kolaylaştırabilir.
Truzoli R., Renzi B., Romanò M., Gremizzi I., Pirola V., Reed P. (2020)	Hipnozla ilgili tekniklerin kullanıldığı grup tedavisinin, anksiyete veya depresyon tanısı konmuş, karma grup, ayakta tedavi hastalarında etkinliğini doğrulamak hedeflenmiştir.	Yaş aralığı 18-65 arasında 25'i kadın toplam 31 ayakta tedavi hastası; 13'ü hafif-orta şiddette depresyon (ort. yaş=49.17; DS=12.20); 18'i hafif-orta şiddette anksiyete (ort. yaş= 48.84; DS=13.02)	-Symptom Checklist 90 R (SCL-90 R) -Beck Depression Inventory (BDI) -Self-rating Anxiety Scale (SAS) -State Trait Anxiety Inventory Y1 (STAI-Y1)	Tüm katılımcılarda SCL-90 R ile ölçülen bunaltı semptomlarında genel azalma gözlemlenmiştir; anksiyete grubunda daha iyi sonuçlar elde edilmiştir; depresyon ve anksiyete semptomlarında iyileşme gözlemlenmiştir; tedavi sonrası ve 3 ay sonra yapılan takiplerde anlamlı farklar bulunmuştur.
Untas A., Chauveau P., Dupré-Goudable C., Kolko A., Lakdja F., Cazenave N. (2013)	Hemodiyaliz hastalarında hipnozun anksiyete, depresyon, yorgunluk ve uyku bozukluğu üzerindeki etkilerini araştırmak amaçlanmıştır.	34-84 yaş aralığında 15 erkek, 14 kadın toplamda 29 Hemodiyaliz hastası	- Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) - Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) - Epworth Sleepiness Scale (ESS) - Günlük Yorgunluk Ölçeği	Hipnoz seansından sonra anksiyete, depresyon ve uyku bozukluğu anlamlı derecede azalmıştır; haftalık yorgunluk ölçümleri stabil kalırken, günlük yorgunluğun azaldığı gözlemlenmiştir.

4. Bulgular ve Tartışma

Untas ve arkadaşlarının (2013) hemodiyaliz hastalarında gerçekleştirdiği çalışmada hipnoterapi seanslarından sonra anksiyete, depresyon ve yorgunluk belirtilerinin azaldığı saptanmıştır. Haftalık bazda yorgunluk belirtileri sabit kalırken, günlük bazda azaldığı anlaşılmıştır. Majör depresyon tedavisinde hipnoterapinin kalp ritmi değişkenliği üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada (Chen ve ark., 2017) ise hipnotik ve posthipnotik koşullarda HRV parametrelerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Bu çalışmada hipnoterapinin majör depresyon hastalarında otonom sinir sistemi dengesini iyileştirdiği ve hipnoterapinin bu hastalarda yararlı bir araç olduğu sonucuna varılmıştır (Chen ve ark., 2017). Alladin ve Alibhai (2007)'nin çalışma sonuçlarına göre depresyon tedavisinde hipnoterapinin tek başına etkili olduğu fakat Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile birleştirildikten sonra daha etkili sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Kellis (2010)'in tek örneklemli çalışmasında ise BDT ile birlikte hipnoterapini kullanılmıştır. Bu çalışmada hipnoterapinin bilişsel yeniden yapılandırma, özgüven artırma, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma, başarıya odaklanma, kontrol hissini artırma, rahatlama ve hayal kırıklığı toleransını artırma gibi bilişsel müdahaleleri derinleştirmede faydalı olduğu anlaşılmıştır (Kellis, 2010). Gonzalez ve arkadaşları (2017) hipnoterapi ve Gestalt terapisinin depresyon hastaları üzerindeki etkisini karşılaştırmıştır. Bu çalışmada hipnoterapinin Gestalt terapisine göre daha hızlı ve iyi sonuçlar elde edildiği istatistiksel açıdan ortaya konmuştur (Gonzalez ve ark., 2017). Tek örneklemli başka bir çalışmada ise 65 yaşında kronik ağrıları ve depresyonu olan bir hasta oto-hipnoz eğitimi verilmiştir. 3 seanslık eğitim ve farkındalık temelli egzersizlerden sonra hastanın ağrı yönetiminde kendine olan güveninin arttığı ve depresif semptomlarının azaldığı görülmüştür (Saltis, 2016). Loredio ve Torti (2010)'nin çalışma sonuçlarına göre sistematik hipnoterapinin aile içi etkileşim, depresyonun seyri ve prognozu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada hipnoterapinin çiftler ve aile bireyleri arasındaki çatışmaları sonlandırıp etkili iletişim becerilerini artırdığı sonucuna varılmıştır. Grup hipnoterapi tekniklerinin kullanıldığı bir çalışmada depresyon ve anksiyete semptomlarının bu tekniklerle azaldığı 3 ay sonra yapılan takip çalışmalarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir (Truzoli ve ark., 2020). Tek örneklemli başka bir çalışmada ise hipnoterapi kullanılarak benlik saygısında artış oluşturulmuş ve depresif semptomların azaldığı görülmüştür (Lankton, 2024). Majör depresif bozukluğu tedavisinde tek başına BDT ile hipnoterapi ve BDT'nin birlikte kullanımı karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada hipnoterapi ve BDT'nin birlikte kullanımının BDT'nin tek başına kullanımından daha faydalı olduğu anlaşılmıştır (Remondo ve ark., 2024). Jung (2024)'ün araştırmasına göre hipnoterapi ile birlikte müziğin kullanımı dikkat, duygu, motivasyon ve hayal gücünü potansiyel açıdan etkilemekte ve çökkünlüğü azaltmaktadır. Tek örneklemli başka bir çalışmada ise hipnoterapinin belirli bilişsel fonksiyonları aktive ederek doğum sonrası depresyonda etkili olduğu görülmüştür (Yexley, 2007). Ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada BDT ve Ericksonian hipnoterapinin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmadaki etkinliği incelenmiş ve çalışmanın sonuçlarına göre her iki tedavi yönteminin uygulandığı gruplarda kontrol grubuna kıyasla depresyon ve anksiyete semptomlarının önemli ölçüde azaldığı saptanmıştır ayrıca BDT hem depresyon hem anksiyetede tutarlı iyileşmeler gösterirken, Ericksonian hipnoterapinin müdahale ortasında anksiyete semptomlarında biraz daha hızlı bir azalma gösterdiği anlaşılmıştır (Çınaroğlu ve ark., 2025). Khazraee ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği randomize çalışmada mindful hipnoterapinin majör depresif bozukluğu olan hastalarda öz şefkati geliştirerek psikolojik esnekliklerini artırdığı saptanmıştır. Depresyon tedavisinde BDT ve hipnoterapi karşılaştırmasının yapıldığı başka bir çalışmada ise her iki tedavi yönteminin de depresyonun semptom düzeyinde azalma sağladığı görülmüş fakat bu iki tedavi yöntemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (Haupt ve ark., 2024). Aldahadha (2018) çalışmasında oto-hipnoz eğitimi verdiği deney grubunun kontrol grubuna kıyasla depresyon ve uykusuzluk ortalamalarında düşüş olduğunu saptamıştır. Dobbin ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında depresyon tedavisinde oto-hipnotik yöntemlerin depresyon semptomlarını azalttığı sonucuna varılmıştır.

5. Sonuç ve Öneriler

Ulaşılan çalışmalar incelendiğinde hipnoterapinin tek başına kullanımının depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığı ancak BDT ile birlikte kullanımının daha iyi sonuçlar verdiği (Alladin ve Alibhai, 2007; Çınaroğlu ve ark., 2025; Haupt ve ark., 2024; Remondo ve ark., 2024) anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, bu alanda tek örneklemli çalışmaların sayısı dikkat çekmektedir (Kellis, 2010; Lankton, 2024; Saltis, 2016; Yexley, 2007). Bu durum uygulanan yöntemin bilimsel açıdan geçerliliği hususunda soru işaretleri oluşturmaktadır. Kişinin öznel yapısına istinaden bazı farklılıkların ortaya çıkabileceğine dair hususların göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir.

Ülkemizdeki ruh sağlığı profesyonelleri tarafından BDT kullanımının yaygınlığı gün geçtikçe artmaktadır. Hipnoterapinin BDT ile birlikte uygulandığında daha faydalı çıktılar ortaya koyması göz önünde bulundurulduğunda bu iki yöntemde uzmanlaşmış ruh sağlığı profesyonellerinin depresyondan mustarip bireylere destek sağlayabileceği düşünülmektedir. Öte yandan depresyona yönelik olarak gerek BDT gerekse diğer tedavi yöntemlerinin hipnoterapiyle birlikte uygulandığı etkinlik değerlendirme çalışmalarına ihtiyaç vardır.

Teşekkür

Çalışmanın gelişimine katkı sağlayan Rukiye Deniz'e teşekkür ederiz.

Kaynakça

- Aldahadha, B. (2018). Effectiveness of self-hypnosis training in reducing depression and insomnia. *International Scientific Journal*, 9(1).
- Alladin, A. (2006). Cognitive hypnotherapy for treating depression. In R. Chapman (Ed.) *The clinical use of hypnosis with cognitive behavior therapy: A practitioner's casebook* (pp. 139–187). Springer.
- Alladin, A. (2007). Handbook of cognitive hypnotherapy for depression: An evidence-based approach. Williams & Wilkins.
- Alladin, A. (2008a). *Hypnotherapy explained*. Radcliffe Publishing Ltd.
- Alladin, A. (2008b). *Cognitive hypnotherapy: An integrated approach to the treatment of emotional disorders*. John Wiley & Sons.
- Alladin, A. (2010). Evidence-based hypnotherapy for depression. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58(2), 165–185.
- Alladin A., & Alibhai, A. (2007). Cognitive hypnotherapy for depression: An empirical investigation. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55(2), 147–166.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Brody, D. J., Pratt, L. A., & Hughes, J. P. (2018). Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013–2016 (NCHS Data Brief, 303). National Center for Health Statistics (NCHS).
- Brown D.P. & Fromm E. (1986). *Hypnotherapy and Hypnoanalysis*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryant, R. A., Moulds, M. L., Guthrie, R. M., & Nixon, R. D. V. (2005). The additive benefit of hypnosis and cognitive-behavioral therapy in treating acute stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(2), 334–340.
- Kohen, D. P., & Olness, K. (2011). *Hypnosis and hypnotherapy with children* (4th ed.). Routledge.
- Butler, L. D., Waelde, L. C., Hastings, T. A., Chen, X. H., Symons, B., Marshall, J., Spiegel, D. (2008). Mediation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: A randomized pilot trial. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 806–820.
- Chen X, Yang R, Ge L, Luo J, Lv R. (2017). Hypnosis in the Treatment of Major Depression: An Analysis of Heart Rate Variability. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 65(1):52–63.
- Cuijpers, P., Driessen, E., Hollon, S. D., van Oppen, P., Barth, J., & Andersson, G. (2012). The efficacy of non-directive supportive therapy for adult depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32(4), 280–291.
- Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & van Oppen, P. (2014). Psychotherapy for depression in adults: A meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 975–983.
- Çınaroğlu, M., Yılmaz, E., Odabaşı, C., Ülker, S. V., & Hızlı Sayar, G. (2025). Comparing cognitive behavioral therapy and ericksonian hypnotherapy for subclinical depression and anxiety: A randomized controlled trial. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1–17.
- De Rubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J. D., Shelton, R. C., Young, P. R., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., Lovett, M. L., Gladis, M. M., Brown, L. L., & Gallop, R. (2005). Cognitive therapy vs. medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62(4), 409–416.
- Dobbin, A., Maxwell, M., Elton, R. (2009). A benchmarked feasibility study of a self-hypnosis treatment for depression in primary care. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 57(3), 293–318.
- Driessen, E., Hegelmaier, L. M., Abbass, A. A., Barber, J. P., Dekker, J. J., Van, H. L., ... & Cuijpers, P. (2015). The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 1–15.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9.
- Elliott, R., Greenberg, L. S., Watson, J., Timulak, L., & Freire, E. (2013). Research on humanistic-experiential psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (6th ed., pp. 495–538). Wiley.
- Flammer, E., & Alladin, A. (2007). The efficacy of hypnotherapy in the treatment of psychosomatic disorders: Meta-analytical evidence. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55, 251–274. doi:10.1080/00207140701338696
- Freud, S. (1917). Trauer und melancholie. *Internationale Zeitschrift für Ärztliche Psychoanalyse*. 4, 277–287.

- González-Ramírez, E., Carrillo-Montoya, T., García-Vega, M. L., Hart, C. E., Zavala-Norzagaray, A. A., & Ley-Quirón, C. P. (2017). Effectiveness of hypnosis therapy and Gestalt therapy as depression treatments. *Clínica y Salud*, 28(1), 33–37.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.
- Greenberg, P. E., Fournier, A. A., Sisitsky, T., Pike, C. T., & Kessler, R. C. (2015). The economic burden of adults with major depressive disorder in the United States (2005 and 2010). *Journal of Clinical Psychiatry*, 76, 155–162.
- Haupt A., Rosenbaum D., Fuhr K., Batra A., Ehli A. C. (2024). Differential effects of hypnotherapy and cognitive behavioral therapy on the default mode network of depressed patients. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of depression: Advances in clinical practice. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 52(4), 275–287.
- Hasin D.S., Goodwin R.D., Stinson F.S., Grant B.F. (2005). Epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcoholism and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry*, 62, 1097–1106.
- Hoffman, H. G., Patterson, D. R., & Carrouger, G. J. (2012). The effectiveness of hypnosis for reducing procedure-related pain and distress in children and adolescents: A comprehensive methodological review. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(6), 607–619.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Amsterdam, J. D., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., Lovett, M. L., Young, P. R., Haman, K. L., Freeman, B. B., & Gallop, R. (2005). Prevention of relapse following cognitive therapy vs. medications in moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62(4), 417–422.
- Jacobson, E. (1964). *The self and the object world*. Oxford, England: International Universities Press.
- Jung, A. (2024). Symphonic resonance: Optimizing hypnotic suggestions with music to harmonize depression and rumination. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 66(2), 125–139.
- Kellis E. (2010). Clinical hypnosis and cognitive-behaviour therapy in the treatment of a young woman with anxiety, depression, and self-esteem issues. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 38(2) & 39(1), 155–165.
- Kernberg, O. (2010). Some observations on the process of mourning. *The International Journal of Psychoanalysis*, 91(3), 601–619.
- Kessler R.C., Berglund P., Demler O., Jin R., Koretz D., Merikangas K.R., Rush A.J., Walters E.E., Wang P.S. (2003). *The epidemiology of major depressive disorder: result from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)* JAMA, 289, 3095–3105.
- Khazraee, H., Bakhtiari, M., Kianimoghadam, A. S., & Ghorbanikhah, E. (2023). The effectiveness of mindful hypnotherapy on depression, self-compassion, and psychological inflexibility in females with major depressive disorder: A single-blind, randomized clinical trial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 71(1), 63–78.
- Kirsch, I. (1996). Hypnotic enhancement of cognitive-behavioral weight loss treatments: Another meta-reanalysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 517–519.
- Kirsch, I., & Lynn, S. J. (2012). *Klinik hipnozun esasları (Kanıt dayalı bir yaklaşım)*. (M. Topal, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Kirsch, I., & Low, C. B. (2013). Suggestion in the treatment of depression. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 55, 221–229.
- Kirsch, I., Montgomery, G., & Sapirstein, G. (1995). Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 214–220.
- Lankton, S. (2024). Self-image Building protocol for treating depression in hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 66(1), 61–69.
- Leichsenring, F., Luyten, P., Hilsenroth, M. J., Abbass, A., Rabung, S., & Steinert, C. (2016). The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: A meta-analysis update. *Clinical Psychology Review*, 45, 1–11.
- Loriedo, C., & Torti, C. (2010). Systemic hypnosis with depressed individuals and their families. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58(2), 222–246.
- Montgomery, G. H., DuHamel, K. N., & Redd, W. H. (2000). A meta-analysis of hypnotically induced analgesia: How effective is hypnosis? *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48, 138–153.
- Nash, M.R. ve Barner A. J. (2015). *Hipnoz kuramı 1.* (M. O. Özkan, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Orsolini, L., Latini, R., Pompili, M., Serafini, G., et al. (2020). Understanding the Complex of Suicide in Depression: From research to clinics. *Psychiatry Investigation*, 17(3), 207–221.
- Özakkaş, T. (1995). *Gerçeğin dirilişine kapı hipnoz*, 2. cilt. Özak Yayınevi.
- Özakkaş, T. (1993). *Allerji ve deri hastalıklarında hipnoterapi*. Özak Yayınevi.
- Petre, L. M., & Gemescu, M. (2020). Humanistic experiential psychotherapy for depression: A case study. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 23(2), 56.
- Ramondo, N., Pestell, C. F., Byrne, S. M., & Gignac, G. E. (2024). Cognitive behavioral therapy and hypnosis in the treatment of major depressive disorder: A randomized control trial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 72(3), 229–253.

- Richardson, J., Smith, J. E., McCall, G., Richardson, A., & Kirsch, I. (2007). Hypnosis for nausea and vomiting in cancer chemotherapy: A systematic review of the research evidence. *European Journal of Cancer Care*, 16, 402–412.
- Rogers, C. R. (1941). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Houghton Mifflin.
- Saltis J. (2016). Three session mindful self-hypnosis training for analgesia in a severely depressed client. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 41(2), 136–150.
- Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2017). *Existential humanistic therapy*. American Psychological Association.
- Schoenberger, N. E. (2000). Research on hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48(2), 154–169.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109. ht
- Shih, M., Yang, Y. H., & Koo, M. (2009). A meta-analysis of hypnosis in the treatment of depressive symptoms: A brief communication. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67, 431–442.
- Souza, F. L., Moura, M. S., Silva, J. V. A., & Elkins, G. (2024). Hypnosis for depression: Systematic review of randomized clinical trials with meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 57, 101913.
- Truzoli, R., Renzi, B., Romanò, M., Gremizzi, I., Pirola, V., & Reed, P. (2020). Effect of hypnotic group treatment on distress psychopathology in mixed-group outpatients with depression and anxiety. *The Open Psychology Journal*, 13(1), 264–271.
- Untas, A., Chauveau, P., Dupré-Goudable, C., Kolko, A., Lakdja, F., & Cazenave, N. (2013). The effects of hypnosis on anxiety, depression, fatigue, and sleepiness in people undergoing hemodialysis: A clinical report. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 61(4), 475–483.
- Weisz, J. R., McCarty, C. A., & Valeri, S. M. (2006). Effects of psychotherapy for depression in children and adolescents: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(1), 132–149.
- World Health Organization (WHO). (2021). Suicide worldwide in 2019.
- Yapko, M. D. (2001). *Treating depression with hypnosis: Integrating cognitive-behavioral and strategic approaches*. Routledge.
- Yexley, M. J. (2007). Treating Postpartum Depression with Hypnosis: Addressing Specific Symptoms Presented by the Client. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 49(3), 219–223.

Bebeğin İlişkisel Nörobilimi Bağlamında Ninnilerin Dil ve Bilişsel Etkileşimleri ve Duygu Düzenlemesindeki Rolü

Vildan ÇELİK¹ / *Derleme Makale*

Özet

Ninniler, yalnızca bir uyutma aracı olmanın ötesinde, anne-bebek arasındaki bağ kurma sürecinin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada, ninnilerin bebeğin dilsel ve bilişsel etkileşimlerine katkı sağladığı ve anne-bebek ilişkisinde nörobiyolojik düzeyde duygu düzenleme süreçlerini destekleyen bir etkileşim ortamı sunduğu hipotezi ele alınmıştır. Ritmik, tekrarlayıcı ve duygusal tonlamalar içeren yapılarıyla ninnilerin; dil kazanımı, dikkat, hafıza ve öğrenme gibi temel bilişsel işlevleri desteklediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, ninnilerin kalp atımı, solunum ve ağrı eşiği gibi fizyolojik göstergeler üzerinde yatıştırıcı etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. İlişkisel nörobilim çerçevesinde elde edilen bulgular, özellikle annenin sesiyle icra edilen ninnilerin, anne ile bebek arasında nörogörüntüleme ile ortaya konan nöral senkronizasyonu güçlendirdiğini; bu etkileşimin bebeğin nöral düzeyde yatışmasına aracılık ederken, annede de duygusal düzenleyici etkiler oluşturabildiğini göstermektedir. Ancak bu nöral senkronizasyon bağlamında, annenin ninni etkileşimi esnasında içinde bulunduğu ruhsal durumun, bebeğin duygu düzenleme süreçlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceği de vurgulanmaktadır. Çalışma, ninnilerin bebeklerin dilsel, bilişsel ve duygusal gelişimini şekillendirirken, anne ile bebek arasında güvenli bağlanmayı teşvik eden çok boyutlu iletişim araçları olduğu sonucuna varmaktadır. Gelecek araştırmalar, ninnilerin ritmik yapısı, sözel içeriği ve duygusal tonunun yanı sıra ninni okuyan annenin duygusal durumunun da bebeğin duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkilerini, deneysel desenler ve nörogörüntüleme yöntemleri kullanarak incelemelidir.

Anahtar Kelimeler: Ninni, Anne-Bebek Etkileşimi, İlişkisel Nörobilim, Duygu Düzenleme, Dil ve Biliş Etkileşimi, Nöral Senkronizasyon

The Role of Lullabies in Linguistic and Cognitive Interactions and Emotion Regulation within the Framework of Infant Interpersonal Neuroscience

Abstract

Lullabies transcend their conventional function as sleep-inducing agents and play a pivotal role in the bonding process between mothers and infants. This study posits that lullabies contribute to infants' linguistic and cognitive development while establishing a co-regulatory interactional space that supports emotion regulation processes at the neurobiological level within mother-infant relationships. Through their rhythmic, repetitive, and emotionally nuanced structures, lullabies facilitate essential cognitive functions, such as language acquisition, attention, memory, and learning. Furthermore, they exert calming effects on physiological indicators such as heart rate, respiration, and pain threshold. Within the framework of interpersonal neurobiology, evidence suggests that lullabies performed by the mother enhance neural synchrony between the mother and infant, as demonstrated by neuroimaging data. This synchrony promotes neural calming in infants and elicits emotional regulatory effects in mothers. However, in the context of neural synchrony, a mother's emotional state during singing may influence an infant's emotion regulation processes, either positively or negatively. The study concludes that lullabies are multidimensional communicative tools that shape infants' linguistic, cognitive, and emotional development while fostering a secure attachment be-

¹ Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Nörobilim Doktora Programı, pskvildancelik@gmail.com

¹ ORCID: 0000-0002-5768-5683

Başvuru : 10 Şubat 2025
Kabul : 28 Mayıs 2025

DOI: 10.56955/bpd.1637158

tween mothers and infants. Future research should investigate the effects of the rhythmic structure, verbal content, and emotional tone of lullabies, as well as the emotional state of the mother who is singing the lullaby, on the infant's regulatory processes using experimental designs and neuroimaging methods.

Keywords: Lullaby, Mother–Infant Interaction, Relational Neuroscience, Emotional Regulation, Language and Cognition Interaction, Neural Synchrony

1. Giriş

1.1. Ninninin Tanımı ve Müzikal Etkisi

Annenin bebeğini uyuturken yararlandığı önemli kültürel öğelerden biri, anonim halk şiirinin ezgili türlerinden olan ninnilerdir (Coşkun, 2013). İlk şair ve bestekârları anneler olan bu sözlü ürünler; süt, beşik, uyku, anne sütü, doyum, rahatlık ve bebeğin olumlu özellikleri gibi temalar aracılığıyla çocuğun şefkat, sevgi, değerlilik algısı ve güvenli bağlanma gibi temel duygularla tanışmasına katkı sağlar (Tanrıbuyurdu, 2015). Bu nedenle her biri, ait oldukları toplumsal ve duygusal bağlama özgü üsluplar taşır (Yılmazoğlu, 2020). Türk Dil Kurumu, ninnileri “bebeklerin uyumasına yardımcı olmak için söylenen türkü” olarak tanımlar (Türk Dil Kurumu, 2025). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere, ninniler bebeğin sakinleşmesini ve uykuya geçişini destekleyen işlevsel bir anne yöntemidir.

Ancak ninnilerin işlevi bununla sınırlı değildir. Müziğin yapısal özellikleri, erken çocukluk döneminde sosyal ve nörogeleşimsel süreçler üzerinde de belirleyici rol oynar. Bebeklerde müziğe duyarlılığın yaşamın çok erken dönemlerinde, korteks altı düzeyde başlayan beyin aktivasyonu ile ortaya çıktığı gösterilmiştir (Papatzikis, 2017). Kosakowski ve arkadaşlarının (2023) yürüttüğü fMRI çalışmasında, 2–11 haftalık bebeklere uykudayken ninniler ve anne konuşmaları dinletilmiş; bu sesler, duygusuz biçimde söylenen ancak akustik olarak benzer kontrol sesleriyle karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, bebek beyninin yaşamın ilk ayında bile müziğe, konuşma ve diğer seslere kıyasla daha güçlü ve seçici yanıt verdiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla ninniler, anne-bebek etkileşiminde çok boyutlu bir deneyim olarak ele alınmalıdır.

1.2. Anne Bebek Etkileşimi

Bebekler, henüz yeterli öz düzenleme becerilerine sahip olmadıkları için, özellikle erken dönemde anneleri tarafından sürekli olarak desteklenen bir ilişki örüntüsü içindedirler. İnsan kültürünün temel taşlarından biri olan anne-bebek ilişkisi, yakın temas ve ikili etkileşimle inşa edilir (Feldman, 2012). Bu ilişkinin belirli anlarında, annenin bebeğini duygusal olarak da desteklediği yoğun etkileşimler meydana gelir. Annenin bebeğinin duygusal durumuna eşlik ettiği ve bu durumu yukarı ya da aşağı yönde düzenlemeye çalıştığı bu anlar, duygu düzenleme açısından kritik öneme sahiptir.

Örneğin, bebeğin aşırı uyarılmış bir duygusal durumda olması halinde, anne bu yoğunluğu yatıştırmaya çalışabilir. Benzer şekilde, bebeğin üzgün olduğu durumlarda, annenin pozitif duygulanımı destekleyecek şekilde düzenleyici tepkiler verdiği gözlemlenebilir. Annenin ninni söylediği anlarda da benzer bir süreç yaşanır; anne, bebeğinin duygusal tonusuna ve uykuya dalma hızına bağlı olarak ona özgü davranışlar geliştirir. Bebeğini sallarken, ellerinde tutarak yatıştırırken veya ağlama düzeyine göre ritmini ayarlayarak adeta bebeğine göre bir ahenk oluşturur ve çocuğun uykuya geçişine kadar ninninin ritmi ve şiddeti yavaş ya da hızlı bir şekilde uyumlanır (Coşkun, 2013).

Cozolino (2014), duygu düzenlemesinin çeşitli unsurların sürekli etkileşimiyle şekillendiğini, bireyin kendini kontrol etme, başkalarıyla ilişkiler kurma ve günlük streslerle başa çıkma yeteneğini belirlediğini ifade eder. Bebek ve çocuklar için duygu düzenleme becerileri henüz gelişmediğinden, bu süreç ebeveyn veya bakım verenin desteği ile gerçekleşir. Beebe ve Lachmann’a (2023) göre, bu tür eşzamanlı düzenleme süreçleri ile anne-bebek ikilisi, kendi iç dünyalarını da düzenler ve “birimiz diğerini nasıl etkiliyor” biçiminde beklenti örüntüleri oluşturdukları özel zaman dilimleri yaşarlar. Başka bir deyişle, anne-bebek arasındaki bu anlar, karşılıklı etkileşim ve duygu paylaşımı anlarıdır. Ninni söyleme anları da bu karşılıklı etkileşimin tipik örneklerindendir. Annenin, bebeğinin uykuya ihtiyaç duyduğunu fark etmesi ve onu gevşeterek uykuya hazırlaması, bebeğin duygusal düzenlenmesine katkı sağlar.

Söz konusu duygu düzenleme süreçlerinin anne tarafından desteklenerek olgunlaşması bebeğin sağlıklı duygusal gelişim oluşturması için de elzemdir. Duygu düzenleme bakış açısına göre, anne ninni söylerken yalnızca sözel değil; sesi, bakışı ve yüz ifadesiyle de bebeğin duygusal dünyasına temas eder. Bu karşılıklı duygusal senkronizasyonun yaşandığı etkileşim anları, bebeğin duygu düzenleme kapasitesinin gelişimi açısından temel oluşturur (Beebe ve Lachmann, 2023).

Ninniler gibi sözlü geleneklerin, bebekleri sadece sakinleştirmek ve uyutmak işlevlerine değil; aynı zamanda dilsel ve bilişsel gelişimi desteklemek, anne-bebek bağını güçlendirmek ve annenin bebeğinin duygularını yatıştırmasına yardımcı olmak gibi çok boyutlu işlevlere de sahip olduğu düşünülmektedir.

1.3. İlişkisel Nörobilim

Günümüze kadar gelen bağlanma kuramları, anne ve bebek arasında güvenli ya da güvensiz bağların oluşabileceğini ve bu bağlanma biçimlerinin bebeğin yaşamı boyunca olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymuştur. "İlişkisel Nörobiyoloji" (Interpersonal Neurobiology" terimi Daniel J. Siegel tarafından ortaya atılmıştır (Siegel, 2020). Ancak Allan Schore'un sağ beyin gelişimi ve erken dönem bağlanma ilişkilerinin nörobiyolojik temellerine dair çalışmaları, ilişkisel nörobilim alanının gelişimine öncülük etmiştir (Schore, 2001, 2012). Bu kuramsal temeller üzerine inşa edilen çağdaş yaklaşımlardan biri olan Schore'un çalışmaları, bağlanma kuramı, duygusal düzenleme ve sağ beyin gelişimi üzerine odaklanarak psikopatolojinin nörobiyolojik temellerine yeni bir bakış açısı kazandırmış; geliştirdiği çalışmalar ilişkisel nörobilim yaklaşımına, özellikle beyin gelişiminin bebeklik dönemi ve sonrasındaki bakım ilişkileriyle nasıl şekillendiğini açıklayan disiplinler arası bir çerçeve sunmuştur (Schore, 1994, 2012).

İlişkisel nörobilim temeli, anne ve bebek arasındaki etkileşimin karşılıklı doğasını anlamak için de zemin oluşturmaktadır. Bu bağlamda, bebeğin zihinsel ve duygusal gelişimine dair daha derin bir kavrayış sunan ilişkisel nörobilim yaklaşımı, anne-bebek etkileşimlerini tek yönlü değil; iki taraf arasında süregelen, karşılıklı ve dinamik bir süreç olarak ele almaktadır. Söz konusu etkileşimler, bebeğin ruhsal yapılanmasının temelini oluşturan bağlantıları ve bu bağlantıların nöral düzeydeki karşılıklarını anlamamıza imkân tanır.

Bu kuramsal çerçeveden yola çıkan bu çalışma, bebeğin ilişkisel nörobilimini merkeze alarak; bebeğin bakım verenle kurduğu karşılıklı ilişkiler üzerinden, ninnilerin anne-bebek etkileşimindeki dilsel, bilişsel ve duygusal düzenleme süreçlerine etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

2. Ninnilerin Dilsel Etkileşimleri

2.1. Erken Dönem Dil Kazanımı

Bebek, doğumdan itibaren çevresindekilerle bir tür iletişim içindedir ve gelişen beyin yapıları doğrultusunda dil kazanımı kademeli olarak şekillenmeye başlar. Luchkina ve Waxman (2021), çocukların ana dili ediniminde belirleyici olan unsurun yalnızca doğrudan etkileşim değil, aynı zamanda sosyal çevredeki konuşmaları dinlemeleri olduğunu belirtmektedir. Ninniler, içerdiği ritmik ve tekrarlayıcı yapılar sayesinde bebeklerin hece ve sesleri ayırt etmeyi öğrenmelerine katkı sağlar (Güneş, 2010); bu da dilsel farkındalığın gelişimine ve kelime öğreniminin erken adımlarının atılmasına olanak tanır.

Ayrıca, annenin sesi bebek için tanıdık ve güven verici bir uyarandır ve bu ses, bebekte kelime-nesne eşleştirmelerini kolaylaştırabilir (Rooijen, Bekkers & Junge, 2019). Özellikle anne sesinden dinlenen ninniler, hem tanıdıklık hem de zengin dil içeriği sayesinde bu eşleştirme sürecini destekleyebilir. Bu tür içerik bakımından zengin ninniler, bebeğin kelime dağarcığı kazanımı üzerinde doğrudan bir etki oluşturabilir. Bu etkiler yalnızca sözcük sayısı sınırlı değildir; ninniler aracılığıyla bebekler, isim, sıfat ve fiillerin yanı sıra hitap şekilleri, zıt anlamlı sözcükler, ikilemeler ve deyimler gibi çok çeşitli dilsel yapılara maruz kalırlar (Coşkun, 2013). Bu maruziyet, özellikle "sözlü referans edinimi" açısından önemlidir ve ikinci yaş itibarıyla daha sağlam bir dilsel temel oluşmasına katkıda bulunur (Luchkina & Waxman, 2021).

28 anneye gerçekleştirilen bir Sinhala ninnisinin dilsel çözümlemesine dayanan saha araştırması, ninnilerin ses, ritim ve tekrar yoluyla çocukların dilsel yapılara duyarlılığını artırarak erken dil edinimini destekleyen etkili iletişim araçları olduğunu ortaya koymaktadır (Nadakumara, 2017). Bu bulgular, ninnilerin dolaylı olarak maruz kalınan ancak ritmik, prozodik ve sosyal açıdan zengin bir dil girdisi sunduğunu göstermektedir. Nguyen ve ark. (2023), 7. ayda müziğe beden ve beyinle senkronize tepki veren bebeklerin, 20. ayda daha geniş bir kelime dağarcığına sahip olduğunu bildirmiştir. Bu durum, ninnilerin ritim ve melodi aracılığıyla dikkat ve işitsel izlemeyi destekleyerek dil gelişimine katkıda bulunabileceğine işaret etmektedir.

Dil yalnızca düşüncelerin değil, aynı zamanda duyguların da ifadesidir. Bu nedenle ninnilerin içerdiği duygusal mesajların, "duygu dili"nin gelişimine katkıda bulunduğu öne sürülebilir. Rooijen, Bekkers ve Junge (2019), sözcük dağarcığı oluşturma sürecinin bebeklik dönemindeki temel gelişimsel görevlerden biri olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, ninnilerin bu sürece anlamlı bir destek sunduğu söylenebilir. Bu yönüyle ninniler, bebeğin dil gelişiminde karşılaştığı ilk iletişimsel formlardan biri olarak değerlendirilebilir.

Öte yandan, ninnilerin ezgisel yapısı bebeklerin müzik ve ritmik seslerle erken yaşta tanışmasını sağlar ve bu da müzikal algının gelişimine katkı sunar (Coşkun, 2013). Ninnilerin melodik yapısı, bebeklerin ana dillerinin ritmik ve tonal özelliklerini fark etmelerini kolaylaştırır. Böylece ninniler, rahatlatıcı bir araç olmanın yanında aynı prozodi, tonlama ve ritim gibi dilin üst bileşenlerine dair ipuçları sunan bir dil edinim ortamı da oluşturur.

2.2. Ninnilerde Prozodi ve Fonetik Zenginlik

Ninnilerde yer alan prozodi, bebeğin hem dil gelişiminde hem de duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynayabilir. Prozodi, konuşma sırasında vurgu, tonlama, ritim, süre ve perde gibi akustik özelliklerin birleşiminden oluşur ve dilin duygusal tonunu iletmede temel bir işlev görür (Cole, 2015). Ninniler ise bu prozodiyle ilgili öğeleri barındıran doğal dilsel yapılar olarak, özellikle içeriklerine bağlı olarak değişen vurgular ve tonlamalarla söylenir. Örneğin, bir hikâye anlatımı içeren ninni daha yüksek ve değişken tonlamalarla seslendirilirken, yalnızca “uyu” gibi basit bir komut içeren ninni daha sabit ve düşük tonlu bir prozodiyle ifade edilebilir. Bu sırada bebeklerin dikkati hem prozodik özelliklere hem de dilsel içeriğe yönelir (Christophe, Mehler ve Sebastián-Gallés, 2001).

Ninnilerin ezgisel yapısında yer alan prozodi ile ilgili ifadeler, bebeğin dil gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Ninnilerin ritim, vurgu ve tonlamayı içeren bu yönü, erken dönemde işitsel dikkat ve dilsel ayırtma süreçlerini destekleyerek dil kazanımını kolaylaştırabilir. Han ve arkadaşlarının (2024) 18 ila 24 aylık bebeklerle yaptığı çalışmada, bebeğe özgü kullanılan prozodinin, kelime dağarcığı gelişimini anlamlı biçimde öngördüğü gösterilmiştir. Benzer şekilde, ninni etkileşimi sırasında da bu etki ortaya çıkabilir.

Goswami (2022), konuşmadaki ritim ve vurgu örüntülerini inceleyerek, ninniler ve bebek konuşmasının bu yapılar aracılığıyla dilsel beyin gelişimini desteklediğini ve dil bozukluklarının erken fark edilmesine yönelik ipuçları sağlayabileceğini göstermiştir. Ninnilerdeki prozodi, anlamsal içeriği destekleyen ve onunla iç içe işleyen bir yapıdır (Cole, 2015). Başka bir deyişle, çocuk dinlediği ninniler aracılığıyla sözcüklerin seslendirilme biçimlerinden (prozodi) anlam çıkararak dilsel ve duygusal kazanımlar elde eder; bu da prozodinin erken dönemde duygu düzenleme kapasitesine katkıda bulunduğunu düşündürmektedir.

Ancak prozodi yalnızca dilsel yapıların anlaşılmasına hizmet etmez; aynı zamanda duygusal içeriğin iletiminde ve bebeğin duygusal düzenleme süreçlerinde de belirleyici bir rol oynar. Yedi aylık bebeklerle gerçekleştirilen bir ERP (olaya ilişkin potansiyel) çalışmasında, mutlu, öfkeli ve nötr prozodilere karşı beyin tepkileri karşılaştırılmış; bebeklerin duygusal olarak yüklü sözcüklere farklı dikkat düzeyleriyle yanıt verdiği ortaya konmuştur (Grossmann, Striano ve Friederici, 2005). Bu bulgu, bebeklerin erken dönemde seslerin duygusal tonu ile de ilgilendiklerini göstermektedir.

Bu bulgular, başka bir güncel çalışmayla da desteklenmektedir. Kao ve Zhang (2025), bir yaşımdan küçük bebeklerin, dikkat odaklı olmaksızın, duygusal bilgiyi işlemleyebildiklerini ve bu sürecin bilinçli dikkat gerektirmeden işlediğini ortaya koymuştur. Bu durum, ninnilerdeki duygusal tonlamanın bebek beyni üzerinde doğrudan etkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu erken tepkisellik, bebeğin hem güven duygusunu inşa eden ilişki örüntülerine hem de nörofizyolojik düzeyde gelişen duygu düzenleme kapasitesine temel oluşturabilir.

Yukarıdaki çalışmanın da ortaya koyduğu üzere, annenin yatıştırıcı, sakin ya da neşeli bir ses tonuyla ve bebeğin duygusal durumuna uyumlu biçimde söylediği ninniler, bebeğin olumlu içeriklere dikkatini yönlendirmesini sağlamakta ve duygusal düzenleme becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Öte yandan, öfkeli veya gergin bir ses tonu bebeğin dikkatini dağıtabilir ve güven hissinin zedeleyerek kendi kendini yatıştırma becerisini zorlaştırabilir. Aynı çalışmada, bebeklerin öfkeli prozodiler karşısında beyinlerinde daha olumsuz tepkiler geliştiği ve bu uyarılara daha fazla dikkat gösterdikleri rapor edilmiştir (Grossmann ve ark., 2005). Bu bulgu, erken dönemde duygusal tınılara verilen beyin temelli tepkilerin dikkat süreçlerine ek olarak, bebeğin güvende hissetmesini ve çevresel uyaranlara karşı geliştirdiği düzenleme stratejilerini de etkileyebileceğini göstermektedir. Tüm bu bulgular, ninnilerin bebeğin hem bilişsel hem duygusal gelişimini şekillendiren, prozodi aracılığıyla dilsel ve ilişkisel öğrenmeyi mümkün kılan çok boyutlu bir iletişim aracı olduğunu göstermektedir.

3. Ninnilerin Bilişsel Etkileşimleri

Ninnilerin sosyo-kültürel, duygusal, bilişsel ve dil alanlarında öğretici etkisi vardır; zengin ve çeşitli içeriklere sahip olan ninniler, içerdiği kelimelerle çocuklara toplumsal değerleri (Kanak, Önder ve Subaşı, 2018), kültürel kodları ve ideal davranış biçimleri gibi soyut kavramları öğretir (Tanrıbuyurdu, 2015).

Ninniler genellikle tekrar yoluyla söylenir. Bazı çocuklar her gece aynı ninniye dinlerken, bazıları her gün farklı bir ninniye maruz kalabilir. Bu tekrarlayan işitsel ve sözel uyarılar, bebeğin düşünme, öğrenme ve anlamlandırma becerilerinin gelişimi açısından önemli bir rol oynar (Güneş, 2010). Yukarıdaki bölümde yer verildiği gibi ninnilerdeki tekrar yapısı, bir tür bilişsel rutin oluşturarak bebeğin erken dönem hafıza sistemlerinin gelişimine katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, ninniler hafıza açısından da tekrar temelli bir "egzersiz" niteliği taşıyan yapılar olarak değerlendirilebilir.

3.1. Ritim ve Dikkat

Cirelli ve ark. (2016) tarafından yapılan EEG çalışması, 7 ve 15 aylık bebeklerin ritmik seslere beyinle senkronize tepkiler verdiğini ve bu tepkilerin müziksel deneyimlere bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, ritim algısının erken dönemde geliştiğini ve çevresel deneyimlerle şekillendiğini göstermektedir. Ninniler gibi ritmik yapılar, bu erken işitsel kodlama süreçlerini destekleyerek hem nörogelişimsel hem de ilişkisel öğrenme açısından bilişsel bir temel oluşturabilir.

3.2. Öğrenme

Dil ile biliş karşılıklı olarak birbirini şekillendirir; bilişsel süreçler dilin kazanımını etkilerken, dilsel deneyimler de bilişsel gelişimi destekler. Bu etkileşim, özellikle sosyal bağlamlarda daha belirgin hale gelir; ninniler bu bağlamda sosyal etkileşimi tetikleyen araçlar olarak da işlev görür. Kuhl (2007), dokuz aylık bebeklerin yeni bir dile canlı ve sosyal etkileşim yoluyla maruz kaldıklarında dikkate değer düzeyde öğrenme gösterdiklerini; buna karşın aynı dilsel materyal sosyal bağlamdan yoksun, bedensiz bir kaynak aracılığıyla sunulduğunda herhangi bir öğrenmenin gerçekleşmediğini ifade etmektedir. Böylece ninniler, hem bilişsel hem de sosyal açıdan zengin bir öğrenme ortamı sunar; bu da dilsel etkileşimlerin sosyal bağlam içinde yapılandığında daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu sosyal bağlamda öğrenmeyi mümkün kılan bir başka unsur da dikkat süreçleridir. Ninnilerde yer alan pozitif duyulanım taşıyan prozodi ve yüz ifadeleri, bebeğin seçici dikkatini destekleyebilir ve çevresel farklılıkları ayırt etme becerisini geliştirebilir. Ninni sırasında bebek, sesli ve yüzsel ipuçlarına odaklanarak annesiyle ortak dikkat kurar; bu da işitsel ve sözel uyarılara yönelmesini kolaylaştırarak dikkat gelişimini destekler (Güneş, 2010). 60 anne-bebek çiftiyle yürütülen EEG tabanlı bir çalışmada, annelerin şarkı söylediği anlarda bebeklerin beyin ve beden tepkileri ölçülmüştür. Bulgular, bebeklerin annelerinin şarkılarını nöral olarak izlediklerini ve özellikle ninnilere, oyun şarkılarına kıyasla daha güçlü odaklanma gösterdiklerini ortaya koymuştur (Nguyen ve ark., 2023). Bu bulgular, ninnilerin dikkat düzenleme, işitsel takip ve sosyal uyum gibi erken bilişsel becerilerin gelişiminde de aktif bir rol oynadığını göstermektedir.

Dikkatin yanı sıra, duygusal tonlamalar yoluyla sunulan dil girdileri de öğrenme sürecinde etkili olabilir. Hupp, Jungers, McDonald ve Song'un (2025) yürüttüğü başka bir araştırmada ise, mutluluk ve korku gibi duygusal içerikli prozodi ile ilgili ifadelerle maruz kalmanın, çocukların daha fazla sözcük (özellikle adlar) öğrenmelerine katkıda bulunduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, ninnilerin duygusal ve ritmik yapılarının öğretici bir işleve de sahip olabileceğini göstermektedir.

Güncel bir çalışma, konuşma sırasında daha az hareket eden bebeklerin ses ayrıştırmada daha başarılı olduğunu; buna karşın ritmik ses dizilerine maruz kaldıklarında genel olarak daha fazla bedensel tepki verdiklerini ortaya koymuştur (Boll-Avetisyan, Shandala & Langus, 2024). Bu farklılaşma, ritmik yapının bebeklerde motor ve duygusal sistemleri de etkilediğini göstermektedir. Ninniler, bu yönüyle hem odaklanmayı destekleyen hem de bedensel eşlik ve duygusal düzenlemeyi mümkün kılan çok boyutlu bir deneyim sunar.

Dolayısıyla, ninniler aracılığıyla sunulan duygusal prozodi, erken dönemde kazanılan kelime bilgisi ve dilsel esneklik için bir temel oluşturabilir. Bu süreç, çocukların ileriki yaşlarda daha karmaşık kelimeleri ve cümle yapılarını anlamalarına zemin hazırlar. Başka bir deyişle, prozodi duygusal aktarım aracı olmasının yanında dilsel ve bilişsel işlevleri destekleyen temel bir iletişim bileşenidir (Han ve ark., 2024). Bu yönüyle ninniler, duygusal bağlam içinde sunulan dili anlamlandırmayı kolaylaştırarak erken dönem bilişsel gelişime katkıda bulunur.

Tüm bu bulgular, ninnilerin bebeğin bilişsel gelişimini, dikkat süreçlerini, duygusal algısını ve dilsel yetkinliğini çok yönlü biçimde destekleyen zengin ve etkili bir öğrenme ortamı sunduğunu göstermektedir.

4. Ninniler ve Duygu Düzenleme Süreçleri

4.1. Ninnilerde Fiziksel Yatıştırıcı Etki

Güncel çalışmalarda, anne sesinin ve ninni söylemenin fiziksel düzeyde de yatıştırıcı etkiler yarattığı görülmektedir. Prematüre bebeklerde yapılan bir vaka çalışması, damar yolu açılması sırasında canlı söylenen ninninin fizyolojik dengeyi destekleyerek acıya verilen davranışsal tepkileri azalttığını ve duygusal güvenliği artırıcı bir etki yarattığını ortaya koymuştur (Ullsten ve ark., 2016). Benzer şekilde, aşılama esnasında bebeklere ninni söylenen bazı çalışmalarda, ninni metodunun anlamlı düzeyde ağrı azaltıcı bir etkisi olduğu rapor edilmiştir (Bekar & Efe, 2022; Özgürbüz, Bahar, Tuna & Çopur, 2024).

Bu bulgular, prematüre bebeklerle yürütülen diğer araştırmalarla da desteklenmektedir. Amini ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında ninni müziği, bebeklerin kalp ve solunum hızını anlamlı biçimde azaltmış ve bu etkilerin müzik sonrasında da sürdüğü ancak oksijen satürasyonunun etkilenmediği belirtilmiştir. Başka bir çalışmada sekiz gün boyunca dinletilen geleneksel ninnilerin oksijen satürasyonunu anlamlı şekilde artırdığı ve bu etkinin müzik kesildikten sonra da sürdüğü bulunmuştur (Amiri ve ark., 2008). Benzer şekilde Jabraei ve arkadaşları (2016) ise prematüre bebeklerde ninni dinletisinin anlamlı düzeyde oksijen artışına yol açtığını gözlemiştir. Ninniler özellikle bedensel temas odaklı Kanguru Anne Bakımı (KMC) ile birlikte uygulandığında, düşük doğum ağırlıklı bebeklerin hayati bulgularında (ısı, nabız, solunum, oksijen satürasyonu) anlamlı iyileşmeler sağlamıştır (Yusuf ve ark., 2017). Benzer şekilde, Bağlı ve arkadaşları (2024) ninnilerin ve klasik müziğin ninni dinleyen bebeklerde kalp atım hızı ve oksijen satürasyonunun dengede kaldığını tespit etmiş ve beyin oksijenlenmesi ve konfor düzeylerinin belirgin biçimde yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulguları destekler şekilde 25 randomize kontrollü çalışmayı içeren sistematik bir derleme de ninni tarzı sakın müziklerin bebeklerde kalp atım hızını anlamlı biçimde azalttığı ortaya konmuştur (Haslbeck ve ark., 2023). Başka bir deyişle ninniler bebekleri yatıştırmıştır. Bainbridge ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü çalışmada ise, farklı kültürlerden gelen yabancı ninnileri dinleyen bebeklerde kalp atış hızında düşüş, gözbebeği küçülmesi ve elektrokardiyal aktivitede azalma gibi fizyolojik gevşeme tepkileri gözlemlenmiştir. Tüm bu bulgular, söz öncesi dönemdeki bebeklerde ninni tınları aracılığı ile fizyolojik gevşemenin desteklenebileceğini göstermektedir.

4.2. Ninni Köprüsü ile Anne Bebek Karşılıklı Etkileşimi

Bazı çalışmalar ninnilerin bebekteki fiziksel yatıştırma etkisinin yanında annelerde de gevşetici etkiler bıraktığını göstermektedir. Örneğin 272 prematüre bebeğe iki hafta boyunca uygulanan canlı ninni ve terapötik ses müdahalelerinin, bebeklerin kalp-solunum fonksiyonlarını iyileştirdiği, beslenme ve emme davranışlarını desteklediği, sessiz-uyanık hâl süresini uzattığı ve ebeveyn-bebek bağına güçlendirerek ebeveyn stresini azalttığı bildirilmiştir (Loewy ve ark., 2013). Başka bir çalışmada prematüre bebeklerin annelerine her sabah ninni dinletildiğinde anne sütü miktarının ve içeriğindeki yağ, protein, albumin ve kolesterol düzeylerinin anlamlı şekilde arttığı gözlemlenmiştir (Sefidhaji ve ark., 2022). Bu bulgu, ninnilerin hem bebek hem de anne için güçlü bir destek aracı olabileceğini göstermektedir.

Aynı doğrultuda bazı çalışmalar, ninnilerin anne-bebek arasındaki karşılıklı duygusal etkileşimi de kolaylaştıran bir ilişkiel araç olduğunu göstermektedir. Robertson ve Detmer'in (2019) 66 anne-bebek çiftiyle yürüttüğü çalışmada altı haftalık ninni müdahalesi bebeklerin ağlama süresini azaltmış ve anne-bebek etkileşimini anlamlı biçimde güçlendirmiştir. Benzer şekilde, Cirelli, Jurewicz ve Trehub (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, 30 anne-bebek çiftiyle aynı şarkının ninni ve oyun şarkısı biçiminde söylenmesi sırasında fizyolojik ve davranışsal tepkiler izlenmiştir; ninni biçiminde söylenen şarkılar bebekteki fizyolojik uyarılmayı azaltırken; oyun biçiminde söylenenlerde bebekler daha dikkatli, anneler ise daha enerjik davranmıştır. Bu karşılıklı ritmik ve müzikal uyum benzer ve güncel bir başka çalışma ile de desteklenmektedir (Dou ve Cirelli, 2025). Ek olarak başka bir güncel çalışmada bebeklerine ninni söyleyen annelerin kaygı düzeylerinin, ninni söylemeyenlere kıyasla anlamlı şekilde azaldığı gösterilmiştir (Bekar ve Efe, 2022). Bu çalışmaların ortak paydası, ninni etkileşimlerinde anne ve bebek arasında karşılıklı bir uyumun varlığına işaret etmeleridir.

Sonuç olarak, ninni etkileşimi aracılığı ile anne ve bebeğin fizyolojik düzeyde gevşemesi, acı eşiğinin yükselmesi, gevşeme düzeyinin artması ve buna bağlı olarak duygu düzenleme süreçlerinin desteklenmesi karşılıklı olarak mümkün hale gelmektedir.

5. İlişkisel Nörobilim Bağlamında Anne Bebek Etkileşimi

Gelişimsel süreçte, bebeklerin temel ihtiyaçları genellikle birincil bakım verenleri, çoğunlukla da anneleri tarafından karşılandığı için, anne, bebeğin en yoğun sosyal ve duygusal etkileşimde bulunduğu figürdür. Dinamik bir yapıya sahip olan bu karşılıklı ve duygusal iletişim, ses tonu, yüz ifadesi gibi çoklu kanallar aracılığıyla gerçekleşir (Brady ve ark., 2024).

Bu görüş güncel nörogörüntüleme çalışmaları ile de desteklenmektedir. Grossman (2010), bebeklerin doğumdan itibaren başkalarının seslerinden ve yüz ifadelerinden duyguları hızla algılayabildiğini ve 7 aylıktan itibaren yüz ile ses arasındaki duygusal bilgileri güvenilir bir biçimde eşleştirerek tanıyabildiğini ortaya koymuştur. Bu beceri, bebeğin duygusal ifadeleri okuyarak etkileşim başlatabilmesi açısından önemli bir sosyal yeterlidir (Grossmann, 2010).

Yakın tarihli bir anne-bebek beyin görüntüleme çalışmasında, bebeklerin sosyal etkileşim sırasındaki beyin aktivitelerinin annelerinkine senkronize olduğu gözlemlenmiştir (Stern, Kelsey, Yancey ve Grossmann, 2024). Aynı çalışmada, bu senkronizasyon düzeyinin annenin duyarlılığı ve yakınlık düzeyine göre değişkenlik gösterdiği bulunmuştur (Stern ve ark., 2024). Burada bahsedilen duyarlılık, annenin bebeğin sosyal sinyallerini algılayıp, bu sinyallere uygun şekilde yanıt verme yeteneğini ifade eder. Çalışmada, bebeklerin annelerindeki mutlu yüz ifadelerine, duygusal düzenleme ve bilişsel kontrol ile ilişkili olan dorsolateral prefrontal korteks (dlPFC) gibi beyin bölgelerinde tepki verdikleri belirlenmiştir (Stern ve ark., 2024). Ayrıca, bu tepkilerin zaman içinde geliştiği ve anne bakımındaki bireysel farklılıklara bağlı olarak şekillendiği gözlemlenmiştir. Bebeklerin beyinleri, mutlu yüzlere verdikleri tepkileri, korkulu yüzlere verdikleri tepkilerden farklı bir biçimde düzenleyebilmektedir ancak, bu farklılıklar yine annenin duyarlılığına bağlı olarak değişiklik göstermektedir; bu da bebeğin duygusal düzenlemesine önemli katkılar sunmaktadır (Stern ve ark., 2024). Anneler ve 5-12 aylık bebekleri arasında yapılan bir başka çalışmada, anne duyarlı bir tutum sergilediğinde, bebeklerle daha fazla nöral senkronizasyon görüldüğü, müdahaleci tutum sergilendiğinde ise bu senkronizasyonun daha düşük olduğu bulunmuştur (Endevelt-Shapira ve Feldman, 2023). Bu bulgular annenin duyarlılık düzeyinin, bebekle kurulan nöral senkronizasyonun başlıca belirleyicisi olduğunu düşündürmektedir. Böylelikle örtük iletişimlerin, anne duyarlılığı ve etkileşim kalitesiyle birlikte bebeğin beyinde gözlemlenebilir düzeyde etkiler yarattığı, güncel nörogörüntüleme bulgularıyla desteklenmektedir. Bebeğin duygu düzenleme sistemlerinin olgunlaşmasında anne bebek bağının önemli kritik bir rolü olduğunu da göstermektedir (Schore, 2022). Dolayısıyla anne-bebek etkileşiminin ilişkisel nörobilim bağlamında temellerini anlamanın, duygusal gelişim süreçlerini destekleyici erken müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından da büyük önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Özetle, anne ne kadar şefkatli, ilgili ve yakın davranıyorsa, anne-bebek arasındaki beyin senkronizasyonu da o kadar güçlü olmaktadır. Duygusal olarak yanıt veren bir anneye erişim, güvenli bağlanmanın gelişmesine (Schore, 2013) ve bu güvenli bağlanma yoluyla sağlıklı ruhsal gelişime neden olur. Bu güçlü etkileşim, bebeğin duygusal düzenleme becerisini geliştirmesini kolaylaştırabilir. Schore (2017), anne ve bebek arasındaki karşılıklı sağ beyin temelli duygusal iletişimlerin, bireyin öz düzenleme kapasitesinin gelişiminde belirleyici rol oynadığını öne sürmektedir. Böyle karşılıklı gelişen etkileşim biçimi, bebeğin zihin dünyasında da "annesinin zihnini bilme" ve "onun tarafından bilinme" becerisini geliştirirken, "kendi zihnini bilme" becerisini de kazandırır (Beebe, Lachmann, Markese ve Bahrck, 2012). Başka bir deyişle gelişmekte olan bebek beyinin, bakım verenin tutumuna göre duygusal öz düzenleme kapasitesini değiştirebileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda, annenin tutumları ve bu tutumlardaki değişimler, bebeğin zihinsel ve duygusal gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Yukarıdaki bulgulara benzer şekilde Perry ve arkadaşları (2017), erken bakım deneyimlerinin beyin gelişimi ve duygusal yapılanma üzerindeki belirleyici etkisini vurgulamıştır. Bu doğrultuda, ilişkisel nörobilim yaklaşımı, bağlanmanın erken dönemdeki beyin gelişimiyle doğrudan bağlantılı bir nörobiyolojik süreç olduğunu ortaya koyması açısından son derece önemlidir. Yukarıdaki veriler ışığında şefkatle ve ilgiyle bebeğine ninni okuyan bir annenin, bebeğin beyin dünyasında da bir ilgi odağı haline gelerek, daha etkili bir yatıştırıcı etki yaratabileceği düşünülebilir. Bu süreç, yalnızca ninnilerle sınırlı olmamakla birlikte, annenin genel yaklaşımıyla şekillenir.

5.1. Bebeğin İlişkisel Nörobilimi Bağlamında Ninniler

Ninnilerin duygu düzenleme üzerindeki etkilerine dair çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, anne-bebek iletişimi ve bağlanmasına yönelik pek çok araştırma, bu müzikal etkileşimlerin düzenleyici işlevine dair dolaylı ama anlamlı bulgular sunmaktadır. Ninnilerin duygusal düzenleme işlevi taşıdığını nörofizyolojik bulgular ile inceleyen Conrad ve arkadaşları (2011) söz öncesi bebeklerde gerçekleştirdikleri çalışmada, başını çevirme tercihi yöntemiyle bebeklerin oyun şarkılarında hızlı tempoyu tercih ettiklerini, ancak ninnilerde böyle bir tempo tercihinin görülmeyişi bildirmiştir. Bu tercihin yukarıda sözü edilen anne bebeğin nöral senkronizasyon etkisi ile ilgili olabileceği ve bebeklerin ninnilerde yatışma ihtiyacının ortaya çıkmasına işaret edebileceği düşünülmektedir.

Bazı çalışmalar ninni gibi anne bebek etkileşim anlarının nöral düzlemde izlerine işaret etmektedir. Örneğin bebeklik döneminde yüz ve ses yoluyla duygu algısını inceleyen bir çalışmada, bebeklerin mutlu anne yüzlerine neşe ve ilgiyle, üzgün yüzlere ise daha az sevinç, artan ağız hareketleri ve bakış kaçırma davranışlarıyla karşılık verdiği gözlemlenmiştir (Grossmann, 2010). Aynı çalışmada, öfkeli yüz ifadelerine karşı bebeklerin öfke tepkisi ve donuk vücut duruşu sergilediği bildirilmiştir. Aynı durum annenin duygusal tonlamaları için de geçerli olabilir. Nitekim, güncel bir EEG çalışmasında bebeklerin öfke, mutluluk ve üzüntü içeren ses tonlarına nöral düzeyde duyarlılık gösterdiği saptanmıştır (Kao & Zhang, 2025). Bu anne bebek senkronizasyon bulgularının ninni etkileşim anında da geçerli olacağı düşünülmektedir.

Ninni tarzında sesli etkileşimle uygulanan yaratıcı müzik terapisinin (CMT) nörogelişimsel etkileri MRI ile incelemiş; bu müdahalenin yapısal bütünleşmeyi artırdığı, talamokortikal gecikmeleri azalttığı ve prefrontal, motor ve temporal bölgeler arasında fonksiyonel bağlantıları güçlendirdiği gösterilmiştir (Haslbeck ve ark., 2020). Bu bağlamda, prematüre bebeklerle yürüttükleri EEG çalışmasında farklı ses kaynaklarından gelen ninnilerin beyin aktivitesi üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada anne, baba, kadın ve erkek terapistlerin sesleriyle gerçekleştirilen şarkı seansları sırasında alınan EEG verilerinin, gevşeme ile ilişkili delta bandı aktivitesinin en çok anne sesiyle arttığını ortaya koymuştur (Papatzikis ve ark., 2024). Bu yapısal ve bağlantısal düzeydeki bulgular, ninnilerin nöral düzeyde etkilerine dikkat çekmektedir. Mutlu bir yüz ve olumlu duygulanım ile icra edilen ninnilerin de bebek üzerinde nöral düzeyde olumlu etkilere sebep olabileceği düşünülmektedir.

Dolayısıyla ninniler, yatıştırıcı melodiler olmanın ötesinde, anne-bebek etkileşimini derinleştiren, duygusal düzenlemeyi destekleyen yatıştırıcı melodiler olarak değerlendirilebilir. Bu yönüyle, erken dönemde güvenli bağlanma ve nörogelişimsel bütünlük için anlamlı bir katkı sunarlar.

5.2. Anne Sesinin Önemi

Ninnilerin annenin sesiyle icra edilmesi ayrı bir önem taşımaktadır. Bebeğin çevresindeki uyaranlar arasında en güçlü duygu düzenleyici etkiye sahip olanlardan biri, annenin sesi olarak değerlendirilmektedir. Anne karnında sıklıkla duyulan bu sesin, doğum sonrası süreçte bebek tarafından tanındık olarak algılanması mümkündür. Annenin sesiyle ilgili yapılan EEG ve ERP temelli bir çalışmada, bebeklerin bu sese karşı nöral düzeyde duyarlılık geliştirdiği ve diğer sesleri farklılaştırarak işlediği gösterilmiştir (Purhonen ve ark., 2005). Bu bulgular, annenin sesinin nörobiyolojik açıdan kodlanan bir duygusal taşıyıcı olduğunu düşündürmektedir. Söz konusu çalışmada, anne-bebek arasında karşılıklı nöral duyarlılık geliştiğinde, bebeğin annenin sesine karşı artan bir hassasiyet geliştirdiği ve diğer sesleri "yabancı" ya da "tuhaf" olarak algılamaya başladığı da ortaya konmuştur (Purhonen ve ark., 2005). Bu bulgularla tutarlı şekilde Roojen ve arkadaşları (2019), çocuğun beyninin çok erken dönemlerden itibaren anne sesini işlemeye uyumlandığını belirtmektedir. Başka bir deyişle, bebeklerin beyinleri annelerinin sesine aşınadır. Bu aşinalık, duygu düzenleme, güvenlik ve bağlanma ile bağlantılı nöral ve davranışsal tepkilerin temeli olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, annenin sesinin yatıştırıcı etkisi olduğu ve ninnilerin annenin sesiyle söylenmesinin, bebeğin gevşemesinde kolaylaştırıcı olduğu düşünülmektedir.

Ninnilerin fizyolojik yatıştırıcı etkisi annenin kendi sesinin önemini göstermektedir. Yukarıda aktarılan çalışmalara benzer şekilde, prematüre bebeklerle yapılan bir araştırmada, "annenin sesiyle" çalınan ninnilerin kalp atım hızını azalttığı ve oksijen saturasyonunu artırdığı bulunmuştur (Shafiei ve ark., 2020). Benzer şekilde, Shin ve arkadaşlarının (2022) prematüre bebeklerle gerçekleştirdiği çalışmada hem anne ninnileri hem de Mozart ninnilerinin kalp atımı, solunum ve oksijen saturasyonu gibi fizyolojik göstergeler üzerinde olumlu etkiler sağladığı; ancak annenin "kendi sesiyle" söylediği ninnilerin fizyolojik iyileşme düzeyi ve beslenme miktarı açısından daha belirgin ve güçlü etki gösterdiği saptanmıştır. Annenin sesiyle kurulan ninni etkileşiminin doğumdan itibaren bebeklerin stres düzeyini azalttığını ve uyku düzenini olumlu etkilediğini gösteren güncel bir çalışma da bu görüşü destekler niteliktedir (Eryürük ve ark., 2023). Bu bulgular, annenin sesinin bağlanma sistemlerini harekete geçiren ve duygusal düzenlemeyi kolaylaştıran çok işlevli bir iletişim aracı olduğunu göstermektedir.

Tanıdık bir iletişim kanalından gelen, güven, yatıştırma ve uyutulma odaklı bir müdahaleye tekrarlayıcı biçimde maruz kalmak, bu etkinin pekişmesini sağlamakta ve bebeğin dünyasında güven duygusunun oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Papatzikis ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü bir EEG çalışması, ninni sırasında annenin tanıdık sesinin olumlu etkisini vurgulamış ve en güçlü etkinin baba sesiyle ortaya çıktığını göstermiştir. Bu bulgu, baba sesinin de tanıdık ve yatıştırıcı bir nitelik taşıyarak bebeğin dikkatini ve nörofizyolojik tepkisini daha belirgin şekilde harekete geçirebildiğine işaret etmektedir.

Bu tür tekrarlayan etkileşim anlarının, anne ile bebek arasındaki nöral uyumu uzun vadede şekillendirdiği; bu sayede bebeğin duygusal düzenleme kapasitesini geliştirdiği ve hem anneyle hem de dış dünyayla güvenli bağlanma süreçlerine anlamlı katkılar sunduğu öne sürülmektedir. "Tanıdıklık güven verir" yaklaşımıyla değerlendirildiğinde, annenin veya babanın bebeğine yönelttiği ninni gibi sesli ve müzikli müdahalelerin, bebeğin duygusal düzenlemesini kolaylaştırabileceği söylenebilir. Ayrıca, daha önce dikkat başlığı altında da ele alındığı üzere, bebeğin tanıdık seslere yönelme eğilimi, bu sürecin etkililiğini artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Ninniler ise bu müdahaleler arasında en pratik, erişilebilir ve etkileşimsel yöntemlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

6. Ninnilerin Duygu Düzenleyici İşlevine Yönelik Sınırlayıcı Etkenler

Ninniler, nesiller arası aktarımla sürdürülebileceği gibi, annenin anlık duygusal durumuna bağlı olarak da ortaya çıkabilir (Yılmazoğlu, 2020). Zaman zaman anne, yeni doğan bebeğini bir "dert ortağı" ya da "sırdaşı" gibi algılayabilir ve bu algı, seçtiği ninninin içeriğini etkileyebilir (Coşkun, 2013). Bu karşılıklı etkileşimde, annenin ninniler aracılığıyla yansıttığı duygunun bebek üzerindeki etkisine dikkat çekmek önemlidir. Böyle durumlarda, anne, bebeğini iç dünyasını yansıtmak üzere yöneldiği bir iletişim kaynağına dönüştürebilir (Tanrıbuyurdu, 2015). Ancak, anne tarafından bebeğe aktarılabilecek olumsuz duygular, bebeğin ihtiyacı olmayan, riskli sonuçlara yol açabilecek duygular olabilir. Örneğin, özlem veya yürek sızısı gibi olumsuz duygular, bebeğin iç dünyasında yankılanabilir ve tekrarlı bir şekilde olumsuz duyguların tezahürüne neden olabilir (Koç, 2023). Bu durum, bebeğin annesinden aldığı duygusal yansımaları içselleştirmesine ve annesinin duygusal tepkilerine benzer duygulanımlar ortaya koymasına yol açabilir. Çocuğun duygusal düzenleme becerilerinin gelişebilmesi için, yoğun duygusal durumlardan korunması gerekir, çünkü çocuk, ebeveyninin prefrontal korteksini "ödünç alarak" kendi beynini şekillendirir ve düzensiz duygusal tepkiler ile uzun süreli stres, beyin yapısında zararlı etkiler yaratabilir (Cozolino, 2014). Dolayısıyla annenin içsel duygularının bu şekilde ninni yoluyla bebeğe yansması, bebeğin duygusal nörogelişimini de olumsuz etkileyebilir.

Bazı çalışmalar ninni esnasında annenin içinde bulunduğu duygudurumun, bebeğin bu sesli etkileşime verdiği fizyolojik ve duygusal tepkilerini şekillendirebildiğini vurgulamıştır. Hernandez-Reif, Diego ve Field'in (2006) çalışmasında, depresif annelerin bebekleri ninniye sağ frontal EEG aktivitesiyle karşılık vermiştir. Bu tepki, duygusal olarak temkinli ya da sosyal geri çekilme eğilimlerini yansıtmaktadır. Kelsey ve arkadaşları (2023), bebeklik döneminde gözlenen bu tür sağ frontal asimetrisinin, erken çocuklukta artan içe dönüklük, kaygı ve davranışsal sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Fox (1991) da frontal EEG asimetrisinin duyguların gelişiminde merkezi bir rol oynadığını ve sağ frontal aktivitenin genellikle kaçınma ya da geri çekilme yönelimleriyle bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Böylelikle ninniler sırasında annenin ruhsal durumunun bebeğin beyin aktivitesi üzerinde etkisinin olabileceği EEG verileri ile gösterilmiştir.

Annenin gebelik dönemindeki depresif belirtilerinin, üç aylık bebeklerin duygusal düzenleme ile ilişkili beyin ağlarında (default mode ve limbik ağlar) bağlantısalılığı azalttığı; bu etkinin özellikle yeterince uyuyamayan bebeklerde daha belirgin olduğu gösterilmiştir (Donnici ve ark., 2023). Bu bulgular, annenin psikolojik durumu ile bebeğin uyku düzeninin, erken dönem beyin gelişimi ve duygu düzenleme ağları üzerinde ortak belirleyiciler olduğunu ortaya koymaktadır. Bebeklerin duygusal tonu yüksek, neşeli seslere daha fazla dikkat verdiğini gösteren bir çalışma (Corbeil, Trehub ve Peretz, 2013) annenin neşeden uzak ses tonu ile okuduğu ninnilerin bebek üzerinde olumsuz karşılık bulabileceğini düşündürmektedir.

Yukarıdaki nörogörüntüleme çalışmalarda da vurgulandığı gibi, anne ve bebek duygusal olarak bağlantı halindedir (Grossman, 2010, Endevelt-Shapira ve Feldman, 2023; Stern ve ark., 2024, Kao ve Zhang, 2025) ve kendi duygu-sunu düzenlemede yetersiz olan bir bebek, fazladan olumsuz duygularla baş başa kalma riski taşır. Anne ve bebeğin karşılıklı olarak duygusal ipuçlarını algılayabilmesi, etkili bir sosyal etkileşim için büyük önem taşır. Ancak farklı kanallardan gelen bu ipuçları belirsiz ya da çelişkili olduğunda, bebek açısından anlamlandırılması güç bir durum oluşabilir (Brady ve ark., 2024). Örneğin, anne bebeğiyle etkileşim kurarken ses tonu kızgın, ancak yüz ifadesi mutluydu, bu çelişkili sinyaller bebeğin anneyle nöral senkronizasyonunu bozabilir ve duygusal tepkilerini kararsızlaştırabilir. Grossman'ın (2010) çalışması bebeklerin bu çelişkili ipuçlarını fark edebileceğini göstermektedir; ancak bu çelişkili duygusal ipuçlarının birikimli etkisi nörobiyolojik düzeyde de uyumu zorlaştırabilir. Bu bağlamda, anne duyarlılığının düşük ve ruhsal durumunun dengede olamaması bebeğin düzenleyici kapasitesinin zayıf olduğu durumlarda; çevreden gelen duygusal sinyallerin tutarlılığı, duygusal gelişim açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Annenin duyarlılığına ilişkin bulgular, ninni söyleme sırasında sergilenen duygusal tutumun, bebeğin nörobiyolojik süreçleri üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir. Endevelt-Shapira ve Feldman'ın (2023) çalışmasında, annelerin duyarlı tutumlar sergilediği etkileşimlerde beyinler arası senkronizasyonun anlamlı şekilde arttığı; müdahaleci tutumların ise bu senkronizasyonu azalttığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda, müdahaleci tutum, bebeğin ihtiyacı olmayan duygulara maruz kalması biçiminde de yorumlanabilir. Örneğin, bebeğin taşkın bir duygusal tepki verdiği anda annenin sabırsız veya korkutucu bir yanıt vermesi, duygusal ve nöral senkronizasyonu destekleyen süreçleri sekteye uğratabilir. Benzer şekilde, Stern ve arkadaşlarının (2024) çalışması da duygusal senkronizasyonun annenin duyarlılığı ve yakınlık düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu iki bulgu birlikte değerlendirildiğinde, anne-bebek etkileşiminde duyarlılığın hem nörobiyolojik senkronizasyonu hem de duygusal düzenleme kapasitesini doğrudan etkilediği anlaşılmaktadır.

Tüm bu bulgular, ninnilerin her zaman bebek üzerinde düzenleyici bir işlev üstlenmeyebileceğini ortaya koymaktadır. Anne-bebek etkileşiminin çelişkili, müdahaleci ya da duygu düzenleme becerisinden yoksun olduğu durumlarda, ninnilerin yatıştırıcı etkisi zayıflayabilir. Dolayısıyla, ninnilerin bebekte duygusal düzenleme süreçlerini destekleyici etkisinin, annenin duyarlılığı ve etkileşim tarzına bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

7. Sonuç

Bu çalışma, ninnilerin dil, biliş ve duygusal düzenleme üzerindeki çok boyutlu etkilerini ilişkisel nörobilim çerçevesinde değerlendirmiş; erken çocuklukta ninni etkileşimlerinin beyin temelli gelişim üzerindeki özgün rolünü deneysel bulgularla temellendirmiştir.

Erken çocukluk döneminde hem sözel vurgular hem de müzikal yapıların dil kazanımını desteklediği gösterilmiştir (Nguyen ve ark., 2023; Han ve ark., 2024). Bu bağlamda hem ritmik hem de duygusal öğeleri içeren ninnilerin, bebeğin dilsel ve bilişsel gelişimine dolaylı katkı sunduğu düşünülmektedir. Ninnilerin ritmik yapısının dilsel beyin gelişimini desteklediği (Goswami, 2022) ve duygusal tonlamalara duyarlı olan bebek beyinde dikkat ve öğrenmeyi kolaylaştırdığı EEG bulgularıyla ortaya konmuştur (Grossmann, Striano & Friederici, 2005; Nguyen ve ark., 2023; Kao & Zhang, 2025; Dou ve Cirelli, 2025). Duygusal prozodinin sözcük öğrenimini artırdığına dair veriler de (Hupp ve ark., 2025), ninnilerin öğretici işlevini pekiştirmektedir.

Ninnilerin duygusal düzenleme süreçlerinde olumlu işlev gördüğünü destekleyen çok sayıda fizyolojik bulgu mevcuttur. Özellikle prematüre bebeklerle yapılan deneysel araştırmalar, ninnilerin kalp atımı, solunum, oksijen saturasyonu gibi temel fizyolojik parametrelerde anlamlı iyileşmeler sağladığını (Amiri ve ark., 2008; Jabraei ve ark. 2016; Yusuf ve ark., 2017; Shafei ve ark., 2020; Shin ve ark., 2022; Bağlı ve ark., 2024) ve ağrının azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir (Ullsten ve ark., 2016; Bekar & Efe, 2022; Özgürbüz ve ark., 2024).

Pek çok çalışma özellikle anne sesinin bebekte dikkat çekici olduğunu göstermektedir (Purhonen ve ark., 2005; Roojen ve ark., 2019). Bu etki anne sesiyle okunan ninnilerin özellikle yatıştırıcı etkisi olduğunu gösteren güncel çalışmalar ile de desteklenmiştir (Shafei ve ark., 2020; Shin ve ark., 2022; Eryürük ve ark., 2023; Papatzikis ve ark., 2024).

Anne ve bebek arasında nöral senkronizasyonun varlığına işaret eden çok sayıda çalışma (Donnici ve ark., 2023; Endevelt-Shapira & Feldman, 2023; Stern ve ark., 2024; Kao & Zhang, 2025), ninnilerin bu etkileşimi destekleyen bir köprü işlevi görebileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda hem müzikal hem de ninni temelli etkileşimlerin bebeklerde stres düzeyini azalttığı, fizyolojik ve duygusal düzenlemeye katkı sunduğu ve bu etkilerin nöral düzeyde gözlemlenebildiği sonucuna varılmaktadır (Conrad ve ark., 2011; Robertson & Detmer, 2019; Haslbeck ve ark., 2020; Bainbridge ve ark., 2021; Eryürük ve ark., 2023; Haslbeck ve ark., 2023; Papatzikis ve ark., 2024). Ayrıca, ninnilerin yatıştırıcı etkisinin yalnızca bebek üzerinde değil, anneler üzerinde de fizyolojik ve duygusal düzeyde etkili olduğu gösterilmiştir (Loewy ve ark., 2013; Sefidhaji ve ark., 2022; Bekar ve Efe, 2022). Sonuç olarak, ilişkisel nörobilim bağlamında ninnilerin anne-bebek arasında nöral ve duygusal senkronizasyonu destekleyen ilişkisel bir düzenleyici işlevi gördüğü anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, erken dönemdeki bu müzikal etkileşimler, bağlanma kalitesini ve nörogelişimsel uyumu desteklemede kilit bir rol oynayabilir.

Ninnilerin düzenleyici etkisi, annenin duygusal durumu ve etkileşim biçimiyle yakından ilişkilidir. Güncel nörogörüntüleme bulguları, annenin depresif duygudurumunun (Donnici ve ark., 2023), ses tonundaki duygusal tutarsızlıkların (Grossmann, 2010) ve müdahaleci ebeveynlik tarzının (Endevelt-Shapira ve Feldman, 2023) ninni etkileşimini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Ek olarak depresif annelerin ninniyle kurduğu etkileşim sırasında bebeklerin nöral düzeyde geri çekilme tepkileri gösterdiği de ortaya konmuştur (Hernandez-Reif ve ark., 2006). Dolayısıyla, ninnilerin etkili bir düzenleyici olabilmesi annenin duygusal sakinliğine, ruhsal dengesine ve etkileşimsel duyarlılığına da bağlıdır.

Sonuç olarak, bebeğin ilişkisel nörobilimi bağlamında ninnilerin dil kazanımı, bilişsel işlev katkıları, fizyolojik ve duygusal yatışma gibi önemli olumlu etkileri vardır. Bu etkiler ile ninni okuyan annenin tanıdık sesinin ve duygusal dinginliğinin önemi göz önüne serilmektedir.

Gelecek araştırmalarda, ninnilerin ritmik yapısı, sözel içeriği, duygusal tonu ve annenin duygusal durumu gibi değişkenlerin bebek üzerindeki düzenleyici etkileri ayrı ayrı analiz edilmelidir. Özellikle annenin kendi sesiyle icra edilen, yavaş tempolu ve duygusal olarak dengeli ninnilerin yanı sıra yapılandırılmış müzikal müdahalelerin deneysel olarak test edilmesi gerekmektedir. Ayrıca, anne-bebek etkileşiminde ninni temelli karşılıklılığın beyinler arası senkronizasyonla ilişkisini inceleyen eş zamanlı nörogörüntüleme çalışmaları, bu alanda önemli bir açılım sağlayabilir. Ninnilerin kültürel içeriği ve bireyselleştirme düzeyi de, bebeğin fizyolojik ve duygusal tepkileri üzerinde farklı etkiler yaratabileceğinden, gelecekte kültürler arası karşılaştırmalı araştırmalar planlanmalıdır. Son olarak, ruhsal dengesini korumakta zorlanan anneler ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bebeklerde ya da riskli bakım koşullarında, ninni temelli uygulamaların terapötik etkilerini değerlendiren uygulamalı müdahale çalışmaları, alana klinik açıdan değerli katkılar sunabilir.

Kaynakça

- Amini, E., Rafiei, P., Zarei, K., Gohari, M., & Hamidi, M. (2013). Effect of lullaby and classical music on the physiological stability of hospitalized preterm infants: A randomized trial. *Journal of Neonatal-Perinatal Medicine*, 6(4), 295–301. <https://doi.org/10.3233/NPM-1371313>
- Amiri, R., Farhat, A., Karbandi, S., Esmaily, H., Mohammadzadeh, A., & Looye, E. (2008). Effect of lullaby music listening on SPO₂ in premature infants. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 15, 12–19.
- Bağlı, E., Küçükoglu, S., & Soyul, H. (2024). The effect of lullabies and classical music on preterm neonates' cerebral oxygenation, vital signs, and comfort during orogastric tube feeding: A randomized controlled trial. *Biological Research for Nursing*, 26(2), 181–191. <https://doi.org/10.1177/10998004231202404>
- Bainbridge, C. M., Bertolo, M., Youngers, J., Atwood, S., Yurdum, L., Simson, J., Lopez, K., Xing, F., Martin, A., & Mehr, S. A. (2021). Infants relax in response to unfamiliar foreign lullabies. *Nature Human Behaviour*, 5(9), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-00963-z>
- Beebe, B., & Lachmann, F. (2023). *Bağlanmanın kökenleri: Bebek araştırmaları ve yetişkin tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Beebe, B., Lachmann, F., Markese, S., & Bahrack, L. (2012). On the origins of disorganized attachment and internal working models: Paper I. A dyadic systems approach. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(3), 253–272.
- Bekar, P., & Efe, E. (2022). Effects of mother-sung lullabies on vaccination-induced infant pain and maternal anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 65, e80–e86.
- Boll-Avetisyan, N., Shandala, A., & Langus, A. (2024). Infants show systematic rhythmic motor responses while listening to rhythmic speech. *Frontiers in Psychology*, 15, 1370007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370007>
- Brady, S. M., Ogren, M., & Johnson, S. P. (2024). Effects of conflicting emotional cues on toddlers' emotion perception. *British Journal of Developmental Psychology*, 42, 376–391.
- Christophe, A., Mehler, J., & Sebastián-Gallés, N. (2001). Perception of prosodic boundary correlates by newborn infants. *Infancy*, 2(3), 385–394.
- Cirelli, L. K., Jurewicz, Z. B., & Trehub, S. E. (2020). Effects of maternal singing style on mother-infant arousal and behavior. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 32(7), 1213–1220. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01402
- Cirelli, L. K., Spinelli, C., Nozaradan, S., & Trainor, L. J. (2016). Measuring neural entrainment to beat and meter in infants: Effects of musical background. *Frontiers in Neuroscience*, 10, 229. <https://doi.org/10.3389/fnins.2016.00229>
- Cole, J. (2015). Prosody in context: A review. *Language, Cognition, and Neuroscience*, 30(1–2), 1–31.
- Conrad, N. J., Walsh, J., Allen, J. M., & Tsang, C. D. (2011). Examining infants' preferences for tempo in lullabies and play songs. *Canadian Journal of Experimental Psychology / Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 65(3), 168–172. <https://doi.org/10.1037/a0023296>
- Corbeil, M., Trehub, S. E., & Peretz, I. (2013). Speech vs. singing: Infants choose happier sounds. *Frontiers in Psychology*, 4, 372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00372>
- Coşkun, N. Ç. (2013). Türk ninnilerine işlevsel yaklaşım. *Turkish Studies – International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(4), 499–513.
- Cozolino, L. (2014). *İnsan ilişkilerinin nörobilimi, bağlama ve sosyal beynin gelişimi* (pp. 103–106). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Donnici, C., Tomfohr-Madsen, L., Long, X., Manning, K. Y., Giesbrecht, G., & Lebel, C. (2023). Prenatal depressive symptoms are associated with altered structural brain networks in infants and moderated by infant sleep. *Journal of Affective Disorders*, 339, 118–126. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.054>

- Dou, A., & Cirelli, L. K. (2025). The active infant's developing role in musical interactions: Insights from an online parent questionnaire. *Infancy*, 30(1), e12648. <https://doi.org/10.1111/infa.12648>
- Endevelt-Shapira Y., Feldman R. (2023). Mother–infant brain-to-brain synchrony patterns reflect the caregiving profile. *Biology*, 12(2), 284. <https://doi.org/10.3390/biology12020284>
- Eryürük, D., Bayat, M., & Basdaş, Ö. (2023). The effect of mother's voice and lullabies on preterm infants' physiological measurements, stress, and sleep-wake state. *SSRN*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4326319>
- Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380–391. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.01.008>
- Fox, N. A. (1991). If it's not left, it's right: Electroencephalograph asymmetry and the development of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 863–872. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.863>
- Goswami, U. (2022). Language acquisition and speech rhythm patterns: An auditory neuroscience perspective. *Royal Society Open Science*, 9(7), 211855. <https://doi.org/10.1098/rsos.211855>
- Grossmann, T. (2010). The development of emotion perception in face and voice during infancy. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 28(2), 219–236.
- Grossmann, T., Striano, T., & Friederici, A. D. (2005). Infants' electric brain responses to emotional prosody. *NeuroReport*, 16(16), 1825–1828.
- Güneş, F. (2010). Ninnilerin çocukların dil ve zihinsel gelişimine etkisi. *Zeitschrift für die Welt der Türken / Journal of World of Turks*, 2(3), 27–38.
- Han, M., de Jong, N., & Kager, R. (2024). Relating the prosody of infant-directed speech to children's vocabulary size. *Journal of Child Language*, 51(1), 217–233.
- Haslbeck, F. B., Jakab, A., Held, U., Bassler, D., Bucher, H. U., & Hagmann, C. (2020). Creative music therapy to promote brain function and brain structure in preterm infants: A randomized controlled pilot study. *NeuroImage: Clinical*, 25, 102171. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102171>
- Haslbeck, F. B., Mueller, K., Karen, T., Loewy, J., Meerpohl, J. J., & Bassler, D. (2023). Musical and vocal interventions to improve neurodevelopmental outcomes for preterm infants. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD013472. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013472.pub2>
- Hernandez-Reif, M., Diego, M., & Field, T. (2006). Instrumental and vocal music effects on EEG and EKG in neonates of depressed and non-depressed mothers. *Infant Behavior & Development*, 29(4), 518–525. <https://doi.org/10.1016/j.inf-beh.2006.07.008>
- Hupp, J. M., Jungers, M. K., McDonald, S. A., & Song, Y. (2025). The effects of prosody and referent characteristics on novel noun learning in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 249, 106104. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2024.106104>
- Jabraeili, M., Sabet, T., MustafaGharebaghi, M., Jafarabadi, M., & Arshadi Bostanabad, M. (2016). The effect of recorded mum's lullaby and Brahms's lullaby on oxygen saturation in preterm infants: A randomized double-blind clinical trial. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 85–93. <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.009>
- Kanak, M., Önder, M., & Subaşı, Ç. (2018). Türk ninnilerinin değerler eğitimi açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 594–602.
- Kao, C., & Zhang, Y. (2025). Age and sex differences in infants' neural sensitivity to emotional prosodies in spoken words: A multi-feature oddball study. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 68, 332–348.
- Kelsey, C. M., Modico, M. A., Richards, J. E., Bosquet-Enlow, M., & Nelson, C. A. (2023). Frontal asymmetry assessed in infancy using functional near-infrared spectroscopy is associated with emotional and behavioral problems in early childhood. *Child Development*, 94(2), 563–578. <https://doi.org/10.1111/cdev.13877>
- Koç, R. (2023). Millî kültür inşası ve dil bilinci kazandırma aracı olarak Kosova Türk edebiyatında ninni. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 59, 22–39.
- Kosakowski, H. L., Norman-Haignere, S., Mynick, A., Takahashi, A., Saxe, R., & Kanwisher, N. (2023). Preliminary evidence for selective cortical responses to music in one-month-old infants. *Developmental Science*, 26(5), e13387. <https://doi.org/10.1111/desc.13387>
- Kosakowski, H. L., Norman-Haignere, S., Mynick, A., Takahashi, A., Saxe, R., & Kanwisher, N. (2023). Preliminary evidence for selective cortical responses to music in one-month-old infants. *Developmental Science*, 26(5), e13387. <https://doi.org/10.1111/desc.13387>
- Kuhl, P. K. (2007). Is speech learning "gated" by the social brain? *Developmental Science*, 10(1), 110–120. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2007.00572.x>
- Loewy, J., Stewart, K., Dassler, A. M., Telsey, A., & Homel, P. (2013). The effects of music therapy on vital signs, feeding, and sleep in premature infants. *Pediatrics*, 131(5), 902–918. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1367>
- Luchkina, E., & Waxman, S. (2021). Acquiring verbal reference: The interplay of cognitive, linguistic, and general learning capacities. *Infant Behavior and Development*, 65, 101624.
- Nadakumara, U. (2017). Lullabies enrich child linguistic development. University of Kelaniya.

- Nguyen, T., Reisner, S., Lueger, A., Wass, S. V., Hoehl, S., & Markova, G. (2023). Sing to me, baby: Infants show neural tracking and rhythmic movements to live and dynamic maternal singing. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 64, 101313. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101313>
- Ninni. (2025). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri içinde*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=ninni>
- Özgürbüz, N., Bahar, A., Tuna, A., & Çopur, E. (2024). The effect of lullaby played to preterm infants in neonatal intensive care units on physiological parameters and pain. *Journal of Pediatric Nursing*, 79, 133–140.
- Papatzikis, E. (2017). The educational neuroscience perspective of ABR and lullabies: Setting up an infant brain development study. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, 8(3), September.
- Papatzikis, E., Dimitropoulos, K., Tataropoulou, K., Kyrtoudi, M., Pasoudi, E., O'Toole, J., & Nika, A. (2024). The father's singing voice may impact premature infants' brain more than their mother's: A study protocol and preliminary data on a singing and EEG randomized controlled trial (RCT) based on the fundamental frequency of voice and kinship parameters. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2024.09.29.24314570>
- Perry, R. E., Blair, C., and Sullivan, R. M. (2017). Neurobiology of infant attachment: Attachment despite adversity and parental programming of emotionality. *Current Opinion in Psychology*, 17, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.022>
- Purhonen, M., Kilpeläinen-Lees, R., Valkonen-Korhonen, M., Karhu, J., & Lehtonen, J. (2005). Four-month-old infants process own mother's voice faster than unfamiliar voices: Electrical signs of sensitization in infant brain. *Cognitive Brain Research*, 24, 627–633.
- Robertson, A., & Detmer, M. (2019). The effects of contingent lullaby music on parent-infant interaction and amount of infant crying in the first six weeks of life. *Journal of Pediatric Nursing*, 46, 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.02.025>
- Rooijen, V. R., Bekkers, E., & Junge, C. (2019). Beneficial effects of the mother's voice on infants' novel word learning. *Infancy*, 24, 838–856.
- Schore, A. N. (1994). *Duygulanımın düzenlenmesi ve kendiliğin kökeni: Duygusal gelişimin nörobiyolojisi* (3. Cilt, ss. 23–24). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right-brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 201–269. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9)
- Schore, A. N. (2011). In conversation with Allan Schore. Interview by George Halasz. *Australasian Psychiatry*, 19(1), 30–36. <https://doi.org/10.3109/10398562.2010.530757>
- Schore, A. N. (2012). *Duygulanım, düzensizliği ve kendilik bozuklukları* (s. 58). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Schore, A. N. (2014). *Psikoterapi sanatının bilimi* (s. 164). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Schore, A. N. (2017, August 21). *The most important lesson from 83,000 brain scans | Daniel Amen | TEDxOrangeCoast* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/cOsKY86Qmzo>
- Schore, A. N. (2022). Right brain-to-right brain psychotherapy: Recent scientific and clinical advances. *Annals of General Psychiatry*, 21(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00420-3>
- SefidHaji, S., Aziznejadroshan, P., Mojaveri, M., Nikbakht, H.-A., Qujeq, D., & Amiri, S. (2022). Effect of lullaby on volume, fat, total protein and albumin concentration of breast milk in premature infants' mothers admitted to NICU: A randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 17, Article 66. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00511-7>
- Shafiei, E., Ameri, Z., Farahmandnia, H., Yaseri, M., & Baniasadi, H. (2020). The effect of mother's lullaby on preterm infants' physiological parameters. *The Journal of Pediatric Research*, 7(1), 46–51. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2019.88942>
- Shin, H.-J., Park, J., Oh, H.-K., & Kim, N. (2022). Comparison of effects of mothers' and Mozart's lullabies on physiological responses, feeding volume, and body weight of premature infants in NICU. *Frontiers in Public Health*, 10, 870740. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.870740>
- Siegel, D. J. (2020). *Zihnin gelişimi: İlişkiler ve beyin arasındaki etkileşim bizi nasıl biz yapar?* Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Stern, J. A., Kelsey, C. M., Yancey, H., & Grossmann, T. (2024). Love on the developing brain: Maternal sensitivity and infants' neural responses to emotion in the dorsolateral prefrontal cortex. *Developmental Science*, 27(6), 1–14.
- Tarıbuyurdu, G. (2015). Klâsik Türk şiirinde kadın söyleminin izinde: Şeref Hanım Dîvânı'nda ninniler. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 112–120.
- Uğurlu, K. E. (2014). Kültürel bellek aktarıcısı olarak ninni. *Millî Folklor Dergisi*, 26(102), 43–53.
- Ullsten, A., Eriksson, M., Klässbo, M., & Volgstén, U. (2016). Live music therapy with lullaby singing as affective support during painful procedures: A case study with microanalysis. *Nordic Journal of Music Therapy*, 26(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/08098131.2015.1131187>
- Yılmazoğlu, B. (2020). *Geleneksel Türk müziğinde ninni olgusunun yeri ve ninnilerin müziksel çözümlemesi* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü).
- Yusuf, N., Hadisaputro, S., Runjati, R., Suwondo, A., Mashoedi, I., & Supriyana, S. (2017). The effectiveness of combination of Kangaroo Mother Care method and lullaby music therapy on vital sign change in infants with low birth weight. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 352–359. <https://doi.org/10.33546/bnj.161>

TÜRKİYE
BÜTÜNCÜL
PSİKOTERAPİ
DERGİSİ

ÖZGÜN

Çekirdek Oluş Modeli Bağlamında Benliğin Yeniden Doğumuna Tanıklık: Kendinelik Eşlikçiliği

Nurşen ŞİRİN¹ / Özgün Makale

"Olmak ya da olmamak işte bütün mesele bu!" William Shakespeare

"Beni bende deme, ben bende değilim, Bir ben vardır, benden içeri..." Yunus Emre

Özet

Bu çalışma, "Kendinelik Eşlikçiliği" kavramı çerçevesinde benliğin içsel dönüşüm sürecini, Çekirdek Oluş Modeli bağlamında incelemektedir. Araştırma, 2015-2023 yılları arasında Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde, 18-65 yaş aralığındaki 5.335 bireyle gerçekleştirilen bireysel psikolojik danışmanlık seanslarından elde edilen anlatılara dayanmaktadır.

Çalışmada, nitel bir araştırma deseni olan anlatı analizi kullanılmıştır. Danışanların psikolojik yolculuklarında gözlemlenen gelişimsel geçişler yedi aşamaya ayrılmıştır: Bağ kurma, farkındalık, işleme, dönüşüm, bütünleşme, gölgeyle yüzleşme ve büyüme. Her bir aşama, ilgili psikoterapi kuramlarıyla ilişkilendirilerek, uygulamada kullanılan teknikler eşliğinde tanımlanmıştır. Temel amaç, öz-oluşum sürecine eşlik eden aşamaları tanımlamak, uygulayıcılar için teorik ve pratik bir çerçeve sunmak ve «Kendinelik Eşlikçiliği»ni özgün bir eşlik modeli olarak tanıtmaktır.

Kendinelik Eşlikçiliği Modeli, çağdaş psikoterapi yaklaşımları ile Anadolu kültürel mirasını bütünleştirerek, öz-dönüşüm için bütüncül ve kültürel temelli bir yol sunmaktadır. Gelişimsel aşamalar, danışmanlar için esnek bir rehber işlevi görmek ve danışanın ihtiyaçlarına göre aşamalardan döngüsel ya da hiyerarşik olarak ilerlemelerine imkân tanımaktadır. Çalışmada, ilkel bir benlik yapısından otantik benliğe geçişte, bedensel farkındalık, duygusal düzenleme ve ilişkisel uyumun önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca, Kendinelik Eşlikçiliğinin bu içsel yolculukta yargılamadan tanıklık eden ve kolaylaştırıcı rolüne dikkat çekilmektedir. Sonuç olarak, Kendinelik Eşlikçiliği Modeli, Anadolu maneviyatının bilgeliğini modern psikoterapinin bilimsel titizliğiyle harmanlayarak, öz-dönüşüm için kapsamlı, kültürel açıdan hassas ve deneyimsel olarak derin bir yol haritası sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İlkel kendilik, gerçek kendilik, kendinelik eşlikçiliği, benliğin dönüşümü, çekirdek oluş modeli.

Witnessing the Rebirth of the Self in the Context of the Core Formation Model: Self-Being Accompaniment

Abstract

This study investigates the internal transformation of the self within the framework of the "Self-Being Accompaniment" concept, contextualized by the Core Formation Model. This research draws on narratives from individual psychological counseling sessions with 5,335 individuals aged 18-65, conducted across various cities in Turkey between 2015 and 2023.

A narrative analysis was employed using qualitative research methodology. The developmental transitions observed in clients' psychological journeys were categorized into seven stages: connection, awareness, processing, transformation, integration, confronting the shadow, and growth. Each stage is elucidated in relation to pertinent psycho-

¹ Dr., Klinik Psikoloji Bilim Uzmanı ve Aile Danışmanı, Çekirdek Oluş Güvenli Bağlanma ve Danışmanlık Merkezi, nursensirin71@gmail.com

¹ ORCID: 0000-0003-4397-529X

Başvuru : 21 Ocak 2025
Kabul : 29 Temmuz 2025

DOI: 10.56955/bpd.1611738

therapy theories, alongside the techniques employed. The primary objective is to delineate the stages accompanying the process of self-formation, provide a theoretical and practical framework for practitioners, and introduce "Self Being-Accompaniment" as a distinctive original model for support.

The Self-Being Accompaniment Model offers a holistic and culturally grounded pathway for self-transformation by integrating contemporary psychotherapy approaches with the Anatolian cultural heritage. The developmental stages serve as a flexible guide for counselors, allowing clients to progress through the stages in a cyclical or hierarchical manner according to their needs. This study underscores the significance of bodily awareness, emotional regulation, and relational harmony in the transition from a primitive to an authentic self-structure. Additionally, it highlights the nonjudgmental witnessing and facilitative role of the Accompaniment to Authenticity in this internal journey. In conclusion, the Accompaniment to Authenticity Model provides a comprehensive, culturally sensitive, and experientially profound roadmap for self-transformation by blending the wisdom of Anatolian spirituality with scientific rigor in modern psychotherapy.

Keywords: Primitive self, authentic self, self-being accompaniment, self-transformation, core and becoming model.

Giriş

"Beni bende deme, ben bende değilim. Bir ben vardır benden içeri..." diyen Yunus Emre, insanın içsel yolculuğuna dair asırlardır süregelen bir arayışa işaret eder. Bu arayış, sadece var olmakla değil; "kendinde olmak" la mümkündür. İnsanın kendine dönüşü, kim olduğunu hatırlaması, sahte yapılardan sıyrılarak özülle buluşması; çoğu zaman acı, karmaşa ve kırılmalarla dolu bir sürecin ardından gelir.

Bu bağlamda model, yalnızca modern psikoterapi kuramlarına değil; aynı zamanda Anadolu irfanının taşıdığı içsel bilgelik katmanlarına da yaslanır. Böylelikle bireyin "kendine geliş" sürecine bütüncül bir eşlik sunar.

Anadolu irfanı, bu topraklarda nesiller boyunca aktarılan sezgisel bilgeliği, metaforik anlatımı ve insanın iç yolculuğuna dair sözsüz kılavuzları kapsar. Mevlânâ'nın ve Yunus Emre'nin; insanın özbenlik arayışı ve içsel olgunlaşma sürecine dair özgün ve derinlikli öğretileri bu modelin ruhsal zeminini oluşturur. Bu kadim öğretiler, bireyin kendine geliş sürecindeki dönüşümün yalnızca zihinsel değil; aynı zamanda duygusal, ilişkisel ve tinsel bir hat üzerinden ilerlediğine işaret eder.

Bu içsel dönüşüm, Yunus Emre'nin öz benliğe yönelik içsel arayışını yansıtan "Bir ben var, benden içeri." sözüyle başlayan ve Mevlânâ'nın "Hamdım, piştim, yandım." ifadesiyle özetlenen varoluşsal bir pişme sürecine benzer. Bu süreç sadece içsel değil, aynı zamanda dışsal etkilerle de biçimlenir. İnsan, içine doğduğu çevreyle şekillenir; fakat gerçek benliğe ulaşabilmek için o şekli yeniden sorgulamak, yeniden inşa etmek zorundadır. Çevrenin yüklediği roller, kalıplar ve inançlar zamanla dar gelir; birey, kendi gerçeğine uymayan bu yapıları kırmak ister. Tam da bu noktada, bir eşlikçiye, bir tanığa ihtiyaç duyar: yargısız, nazik ama dönüştürücü bir eşlikçiye.

Bu çalışma, insanın bu dönüşüm sürecinde ihtiyaç duyduğu eşlikçiliği, "Kendinelik Eşlikçiliği" kavramı ile tanımlar. Çekirdek Oluş Modeli temel alınarak geliştirilen bu yaklaşım, danışanın bedensel duyumlarını, duygusal ifadelerini ve ilişkisel örüntülerini merkeze alarak, sahte benlikten gerçek kendiliğe geçişini desteklemeyi amaçlar.

Giriş bölümünde bu modelin varoluşsal, kültürel ve psikodinamik temelleri sunulmakta; takip eden bölümlerde, anlatı analizine dayalı olarak belirlenen gelişimsel aşamalar açıklanmaktadır.

Ruhsal yapı, ayrışmak, bütünlüşmek ve etkide bulunmak yoluyla somutlaşarak kendini duyumsama ihtiyacı içindedir. Bu süreçler, ruhun eylemlerle kendini ifade etmesidir. İnsan, doğuştan getirdiği öz benlik ile çevresinin kendisine yüklediği sahte benliği aynı bedende barındırmaya çalışırken, bu iki yapı arasında kutuplar oluşur. Kutupların sebep olduğu bu kaotik ruh halleri, insanda var olma sancısına yol açar. Buna, ruhun kendini var etmek için çektiği derin ıstırap diyebiliriz. Psikopatolojilerin oluşumunda, ruhsal ıstırapın varoluş amacına yönelmek yerine kaotik hallerde sıkışıp kalmasının önemli bir rolü vardır (Deurzen, E. V.; Baker, 2023).

Öte yandan, insan varoluş yolunu bulabildiği ve ihtiyaçlarını karşılayabildiğinde, öz benlik ve sahte benlik arasındaki düalıteden gelen meşru ıztırap, ihtiyaç hissi oluşturarak kişinin ruhsal doğum motivasyonuna yönelim verebilmektedir. Sonuç olarak, insanın yaşadığı ruhsal buhran hâline bir eşlikçinin rehberliğinde tanıklık edildiğinde ve bu hâl deneyimlenip hazmedildiğinde, kişinin ihtiyaçlarına kaynaklık eden adaptif duygulara ulaşabilmektedir (Cozolino, L., 2018; Schore, A. N., 2012).

Ruhsal yapı, bilinçli farkındalık yardımıyla insanın içinde barındırdığı kutuplarda dengeye gelir; bu kutuplar bütünleştirilerek esneklik kazanır. Sonuç olarak, varoluş için çekilen ıstırap, gerçek kendiliğin doğumuna sebep olur ve "kendindelik" bir hâl olarak gerçekleşebilir (Masterson, J. F., 2010).

Bu araştırma sırasında Çekirdek Oluş Modelinin temel kabul ve varsayımlarından faydalanılmıştır. Çekirdek Oluş Modeli, şimdiki anda fark edilen ve hissedilen *içsel duyum* ile çalışılır. İçsel duyum; sinir sisteminin düzenlenmesini, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya doğru bütünleşme ve entegrasyonun sağlanmasını tetikleyen ana materyaldir (Gendlin, E. T., 2005).

Danışman, danışanın tetiklenen içsel duyumunun, savunma tepkilerine dönüşmeden değişim ve dönüşümü için liminal bir eşik (değişim noktasında var olan durumlar, zamanlar ve mekânlar) oluşturur. Dolayısıyla danışmanın buradaki rolü, danışanın varoluşsal yolculuğuna tanıklık, eşlikçilik, kolaylaştırıcılık ve rehberlik etmektir.

Çekirdek Oluş Modelinde süreç şu şekilde işlemektedir: Öncelikle, ruhsal organizma (zihin, beden, ruh) ihtiyaçtan kaynaklanan bir duyum ile uyarılır. İhtiyacı olanı mevcut olan yetisi ile karşılayamadığı zamanlarda, beden ihtiyaç açlığı çekerek tetiklenir (Daş, C., 2020). İhtiyacının açlığını hisseden ve ona ulaşarak temas etme arzusu duyan organizma bunu karşılayacak argümanları içinde bulamadığında kaos (ızdırap, acı, panik, donma vb. hisler) oluşturarak kasılır.

Bedende bu kasılmalar sırasında içinde kaydolarak tuttuğu geçmiş deneyimler çözülür (Gendlin, E. T., 2005). Hissettiği duyumsamalar yolu ile geçmiş ve gelecek şimdide aktive olur ve bu durum, liminal bir geçit alanı oluşturur. Ruhsal organizma o anda eski bitmiş yeni ise henüz başlamamış olarak bir oluşum ve dönüşüm için hazırlanmıştır.

Danışman, danışanın dikkatini oluşturan bu savunma hislerine yönlendirerek onun içsel duyuma bir süre odaklanmasını sağlar. Böylelikle; dikkatin bedenle buluşması yolu ile ruhsal organizmanın refleksi olan (savaş, kaç, don-kal) başa çıkma tutumları aktive olmadan önce geçmişten gelen bitmemiş meseleler yavaş yavaş bedenin derinliklerinden gün yüzüne çıkmaya başlamakta ve bütünleşme için alan oluşmaktadır.

Seans odasında danışman ve danışan tarafından oluşturulan bu varoluş şekli, dengeye gelmek adına o an içinde fırsatlar barındırmaktadır. Danışmanın iççiliği burada devreye girmektedir. Bütünleştirilmiş kuramların yol göstericiliği ile bedenin kasılması fark edilip, nefes, odaklanma, dokunma, hareket, ses vb. boşaltım teknikleri ile gerilim dengelenerek regülasyon için duygusal eşik oluşturulmaktadır.

Duygusal gerilim ile bir süre vakit geçirilip, otonom sinir sistemi aktifliğinden istifade edilerek oluşan duygusal regülasyon kapasitesi o anda ortaya çıkan duyguların dönüşümüne alan açmaktadır. Duygu zıt kutbu ile buluşturularak, içsel duyumun kişiyi savunmalarına geçirmeden önce, duygu, duyum ve zihinsel yük hazmedilerek dönüştürülür. Bu dönüşüm, duygu regülasyon kapasitesinin artması, otantik duygulanıma ulaşılması, sağ ve sol beyinin bütünleşmesi ve plastisitenin oluşumu için fırsat oluşturmaktadır.

Güvenle oluşturulan ilişkisel alanda bulunan enerjiler ve öznel arası aktarımlar, iyileşmenin öznel alanını oluşturur. Canlanan duygulanım ile birlikte, bilişsel, duygusal, duyumsal, tinsel, enerjisel, eylemsel altı varoluşsal boyutun kapısı açılır. Böylelikle bu boyutların hepsi bütünleştirilmiş terapiler yoluyla hazmedilir ve düzenlenir. Başka bir deyişle; oluşan duygulanımlar sonucunda eski ve yeni aynı anda, harman yerinde dövrülür ve sonunda ruhsal bir doğum gerçekleşir. Bu doğum; danışanın yaralı kendilik döngüsünün aktive olmasına, yaşam gücünün ortaya çıkmasına ve ihtiyaçlarını karşılayabileceği yeni bir varoluşa hizmet etmektedir. Duygulanımın düzenlenmesi sonucunda kendinin, çevresinin ve anın farkında olma hâli -kendindelik- oluşmaktadır. Kendindelik hâli, negatif benlik duygularından (değersizlik, yetersizlik, çaresizlik, güvensizlik vb.) pozitif benlik duygularına (sevilirlik, değerlilik, yeterlilik vb.) ulaşımı sağlar. Duygulanımların düzenlenmesi yoluyla psikolojik dengenin sağlanmasına katkı sunulur (Schore, A.N., 2003).

Çekirdek Oluş Modeli, bağlanma kuramı, psikodinamik, bilişsel, varoluşçu, somatik ve davranışçı psikoterapileri bütünleştirmenin yanında geleneksel ve kültürel öğeleri de kullanır. Bu modelde varoluşsal boyutlar düzenlenirken danışan; *bağ kurma, farkındalık, işleme, entegrasyon, gölge yanlarla yüzleşme ve gelişim adındaki* evrelerden geçer. Bu aşamaların her bir adımı, bir öncekinin üzerine inşa edilir ve bir sonrakini mümkün kılar. Bu evreler, danışanla o seans sırasında ve bütün seanslarının müddetince kendini belirginleştirir.

Yöntem

Bu araştırma, 2015–2023 yılları arasında Türkiye'nin farklı şehirlerinde yürütülen bireysel psikolojik danışmanlık süreçlerinden elde edilen danışan anlatılarına dayanmaktadır. Katılımcılar, kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, yaş aralıkları 18 ile 65 arasındadır. Katılımcıların sosyoekonomik ve kültürel geçmişleri çeşitlilik göstermektedir.

Bu çalışmada kullanılan "kendinelik eşlikçisi" kavramı, klasik anlamda bir psikodanışman ya da psikolojik danışmanla örtüşmekle birlikte, daha bütüncül ve kültürel bir rolü ifade etmektedir. Kendinelik eşlikçisi; danışanın içsel duyumlarını fark etmesine alan açan, yargısız tanıklıkla eşlik eden, sezgisel bilgeliğiyle yol gösteren bir uygulayıcıdır. Bu yaklaşımda eşlikçi; yalnızca teknik bilgiye sahip değil, aynı zamanda danışanın içsel iklimine Anadolu irfanının "halden anlayan" tavrıyla yaklaşır. Seanslar, psikoterapi etiğine bağlı, süpervizyonla desteklenen ve yetkin bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yürütülmüştür. Dolayısıyla, metinde geçen "eşlikçi" ve "danışman" ifadeleri, kuramsal yapı içinde aynı profesyonel tanımlamakta; ancak işlevsel derinlik açısından farklı kavramsal boyutlara işaret etmektedir.

Görüşmeler, aynı zamanda araştırmacı olan bir psikolojik danışman ve süpervizör tarafından gerçekleştirilmiştir. Her danışma süreci, bireysel ihtiyaçlara göre 6 ay ile 3 yıl arasında sürmüş ve ortalama 60 dakikalık seanslardan oluşmuştur. Tüm görüşmeler, gizlilik ve etik ilkeler çerçevesinde yürütülmüş; danışanlardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Görüşmelerin yapıldığı danışmanlık merkezleri, geçerli etik kurul onayına sahip kurumlardır.

Araştırmanın veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma desenlerinden anlatı analizi (narrative inquiry) kullanılmıştır. Danışanların getirdikleri otobiyografik anlatılar, seans notları ve sürece dair gözlemler, tematik analiz yoluyla kodlanmıştır. Kodlama sürecinde tekrar eden duygu örüntüleri, içsel duyumlar, metaforlar ve farkındalık ifadeleri dikkate alınarak yedi gelişimsel aşama belirlenmiştir.

Veri analizinde anlam birimlerinin sınıflandırılması, metaforik anlatıların yorumlanması ve kuramsal eşleştirme süreçleri aşamalı olarak yürütülmüştür. Bulguların güvenilirliğini artırmak amacıyla, araştırmacı kendi önyargılarını gözlemleyebilmek adına yansıtıcı günlük (reflektif yazım) tutmuş ve danışan geribildirimlerinden yararlanmıştır.

Seanslarda kullanılan yönelimler arasında Geştalt terapi, Somatik Deneyimleme, Duygu Odaklı Terapi, Şema Terapi, İçsel Aile Sistemleri, Kalp Merkezli Hipnoterapi ve Çekirdek Oluş Modeli gibi kuramsal yaklaşımlar yer almaktadır. Eklektik bir yaklaşımla danışanın ihtiyaçlarına göre teknikler esnek biçimde uygulanmıştır.

Araştırmacı seans odasında, danışanın öznel yaşantısından getirdiği malzemeden yola çıkar. Eşlikçiliği ile öznel bir alan oluşturur. Bedene odaklanması ile danışanın doğduğundaki dünyayı algılayış şekline, yani "duyumsamalara" geri dönlür. İçteki kaotik hislere dikkati yönlendirerek bilinçli farkındalık yoluyla duyumsadığı sistem aktive edilir. Danışanın içindeki duygusal gerilimin fazlası boşaltılarak düzenlenmesi için uygun eşliğe getirilir. Gözlemleyen (danışman) ve gözlemlenen (danışan); geçmiş, şimdi ve geleceği aynı anda kaos düzleminde buluşturduğunda ruhsal organizmanın, bağlantıya ve iyileşmeye olan potansiyel itkisi harekete geçmiş olur.

Danışanların psikolojik iyi oluşunu desteklemek amacıyla gerçekleştirilen bu görüşmelerde; Geştalt kuramı, Somatik Deneyimleme yaklaşımı, Dürtü Çatışma Kuramı, Analitik Kuramlar, Kendilik Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Kuramın varsayımlarına dayalı yöntem ve teknikler kullanılmıştır.

Bu yöntem ve tekniklerin ışığında gerçekleştirilen seanslarda, danışanların dile getirdikleri anlatılar ve otobiyografik hikâyeler araştırmanın verilerini oluşturmaktadır. Bu verilerin kavramsallaştırılmasıyla, danışanların hayatlarındaki döngüler ortaya çıkarılmıştır. Bu döngüler, danışanların içinden geçtiği evrelere dönüştürülmüştür. Son aşamada ise bu evreler, kendilerini betimleyen isimlerle somutlaştırılarak "gelişimsel aşamalar" hâline getirilmiştir.

Daha ayrıntılı ifade etmek gerekirse; gelişimsel aşamalar, seanslardan elde edilen tüm verilerin incelenmesi, özetlenmesi ve görselleştirilmesi sonucunda oluşturulmuştur. Bu gelişimsel aşamaların elde edilmesinde, nitel araştırma deseninin bir türü olan "anlatı araştırması" yöntemi kullanılmıştır.

Anlatı araştırması, kişilerin kendi yaşam öykülerini talep ederek oluşturulan ve insan bilimlerini inceleyen bir araştırma desendir. Anlatı sorgulaması ise, bu hikâyelerin sistematik olarak toplanması, analiz edilmesi ve temsil edilmesidir. Dolayısıyla, bu çalışma sonucunda ortaya çıkan gelişimsel aşamalar, katılımcıların, araştırmacının ve içinde bulunan kültürün; kişilerin yaşamlarını etkilemesine dair görüşlerinin bütünleştirildiği ortak anlatılardır (Creswell, 2014). Bu ortak anlatılara, katılımcıların hikâyelerinden elde edilen genel temaların belirlenmesi yoluyla ulaşılmıştır.

Bulgular

Kendinelik Eşlikçiliğinin Gelişimsel Aşamaları; bağ kurma, farkındalık, işleme, dönüşüm, entegrasyon, gölge yanlarla yüzleşme ve gelişim şeklinde evrelere ayrılmıştır. Tespit edilen gelişimsel aşamalar yedi tanedir. Her aşama, bir veya birden fazla kuramın varsayımlarını ve tekniklerini temel alır.

Bu aşamalar danışanla takip edilen Kendinelik Eşlikçiliğinin her evresinde görülmektedir. Seans süresince ve ilişki zamanlarında aktif olarak kesitsel, döngüsel, ve hiyerarşik düzeylerde varlığını hissettirmektedir. Örneğin, seans saatinde veya bütün danışmanlık süreci boyunca fark edilen birbirini var eden ve destekleyen evreler şeklinde ilerlenmektedir.

Bu evrelerde kullanılabilecek terapi varsayımları ve teknikleri, zaman içinde işlevselliğine göre eklenmiştir. Çalışma içerisinde toparlanan ve derlenen bilgi tabloya dönüştürülerek aşağıda gösterilmiştir. Sunulan tablo, "Kendinelik Eşlikçiliği" sürecinde danışanların geçtiği gelişimsel aşamaları, her aşamanın temel amacını, kuramsal dayanaklarını ve seanslarda kullanılan uygulama tekniklerini özetlemektedir.

Tablo 1. Kendinelik Eşlikçiliğinin Gelişimsel Aşamaları ve Uygulama Temelleri

Aşamanın Adı	Amacı	Kuramı	Tekniği
1. Bağ Kurma	Danışanla bağ kurma	Bağlanma Kuramı	İlk Görüşme Formu, Bağ Kurucu İletişim
2. Farkındalık	Danışanın kendi iç dünyasına yönelik farkındalık geliştirmesi	Şema Terapi, Bağlanma Kuramı, Duygu Odaklı Terapi, Somatik Deneyimleme, Gestalt Terapi, Polivagal Teori, Logo terapi, Tasavvufi Yaklaşımlar	Ebeveyn Ölçeği, Bağlanma Ölçeği, Kişilik Zorlantıları Ölçeği, Yaralı Kendilik Üçgeni, An Metaforu, Gerçek Kendilik Üçgeni, Denge Prensibi
3. İşleme	Güvenli kaynaklara ulaşma (güvenli yer, güvenli kişi, tinsel boyut, yetişkin yan), travmaların nörobiyolojik entegrasyonu ve otonom sinir sisteminin düzenlenmesi, yoğun duyguların hazmedilmesi	Somatik Deneyimleme, Kalp Merkezli Hipno-Terapi, EMDR, HYT, Nefes Terapisi, EFT, Gestalt, Duygu Odaklı Terapi	Kuramların Teknikleri, Yaralı Kendilik Üçgeni, Duygusal İlk Yardım
4. Dönüşüm	Varoluşun boyutlarının (duygusal, düşünsel, tinsel, bedensel, enerjisel, davranışsal) düzenlenmesi ve ihtiyaçların tespiti yoluyla işlevsel hale getirilmesi	Gestalt Terapi, Çekirdek-Oluş Modeli	Odaklanma, Varoluşun Boyutları, An Felsefesi
5. Entegrasyon	Benliğin zıt kutuplarının ortaya çıkarılması ve entegrasyonu	İçsel Aile Sistemleri, Ego Durumları Terapisi, Gestalt Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi	Rüya Analizi, Çift ve Tek Sandalye Teknikleri, Yanlar Çalışması, Kabul ve Kararlılık Terapisi Teknikleri (Tavsiyeci/gözlemci/kaşif+ değer), Ego Durumları Teknikleri
6. Gölge Yanlar ile Yüzleşme	Gölge yanlar ile ayrışma ve yeniden bütünleşme	İçsel Aile Sistemleri, Ego Durumları Terapisi, Gestalt Terapi	Öz Şefkat Egzersizleri, Tek ve Çift Sandalye Teknikleri, Rüya Analizi, Gölge Yan Tekniği "The Work" çalışması
7. Gelişim	İçsel dengenin oluşması; kaos ve denge hali, Psikolojik dayanıklılık. Bütünlük, Esneklik, Öz benlik aktivasyonları	Şiddetsiz İletişim, Çekirdek-Oluş Modeli, Eugene T. Gendlin'in Odaklanma Yaklaşımı	Gerçek Kendilik Döngüsü, Şiddetsiz İletişim Dili, Denge Prensibi, Odaklanma Tekniği, D.E.D.İ.R. Tekniği

Tartışma

Bu çalışmada ulaşılan gelişimsel aşamalar, kuramsal olarak hem çağdaş psikoterapi yaklaşımlarıyla hem de Anadolu'nun kültürel mirasıyla bütünleştirilen özgün bir yapı sunmaktadır. "Bağ kurma" aşamasının bağlanma kuramı ile örtüşmesi, "işleme" evresinin somatik deneyimleme ve EMDR ile bütünleşmesi, "gölge yanlarla yüzleşme" adımının Jungiyen gelenekle benzeşmesi bu uyumu göstermektedir.

Bu çalışmanın özgün katkısı, gelişimsel aşamaları sadece kuramsal bir şema olarak değil, aynı zamanda anlatılar yoluyla yapılandırılmış bir içsel harita olarak sunmasıdır. Gelişimsel evrelerin her biri, danışanların ruhsal yolculuğunda tekrar eden tema ve sembollerden süzülerek somutlaştırılmıştır.

Teknik eklektizm yaklaşımı, bu süreci hem esnek hem de danışan odaklı kılmakta; danışmanların farklı kuramları bütünleştirerek bireyin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş bir yol haritası sunmalarına imkân tanımaktadır. Ayrıca, bu modelin dayandığı "kendinelik" hali; sadece bireyin psikolojik bütünlüğü açısından değil, aynı zamanda kültürel kimliğinin ve ruhsal köklerinin farkına varması açısından da önemlidir. Anadolu'nun kadim "kendine geli" anlayışı, bu çalışmada bilimsel bir dile dönüştürülmüştür.

Sonuç olarak, Çekirdek Oluş Modeli bağlamında geliştirilen bu eşlikçilik yapısı; danışmanlar için somut, kültürel olarak yerli, kuramsal olarak bütüncül ve deneyimsel olarak derin bir yol haritası sunmaktadır.

Kendinelik Eşlikçiliği Modelini uygulayan danışmanların öncelikle danışanın içsel duyumlarını yakalama ve bunlara yargısız bir dikkatle eşlik etme becerisine sahip olması önemlidir. Bu eşlik, teknik bilgi kadar duygusal derinlik, öz farkındalık ve terapötik sezgi gerektirir. Uygulayıcının kendisiyle kurduğu temas, danışanın kendisiyle temas kurmasına zemin hazırlar.

Seanslarda ortaya çıkan duyum-duygu-biliş döngülerinin fark edilmesi ve bedensel regülasyon teknikleriyle desteklenmesi, danışanın gerçek kendiliğe doğru dönüşümünü kolaylaştırır. Bu bağlamda danışmanın bedensel duyumları tanıma, duygu farkındalığı oluşturma ve nörofizyolojik regülasyon becerilerini geliştirmesi önerilir. Ayrıca modelin gelişimsel aşamaları doğrusal değil, döngüselidir. Danışan bir seans boyunca birkaç farklı evreden geçebilir. Bu nedenle danışmanların aşamaları katı bir sıraya göre değil, sezgisel bir rehber olarak görmesi; danışanın ihtiyacına göre geçişkenlikleri okuyabilmesi beklenir.

Son olarak, bu modelin kültürel kökleri göz ardı edilmemelidir. Anadolu irfanında yer alan hikmetli sözler, metaforlar ve halk bilgeliği, danışanın özüne dönme sürecinde derin bir yankı uyandırabilir. Danışmanın bu dili tanıması ve gerektiğinde bu kavramlara başvurusu, eşlikçiliği daha anlamlı ve derinleştirici kılabılır.

Bunlar teknik eklektizm, kuramsal bütünleşme, ortak faktörler, özümseyici bütünleşme şeklindedir. Araştırmacının bütünleşme olarak tercih ettiği yöntem "teknik eklektizme" daha yakındır. Teknik eklektizm, farklı danışanlar ve onların problemlerin çözümünde ve arzulanan amaçlara ulaşılırken araç olarak en iyi gördüğü kuramların teknik ve varsayımsal zenginliğinden istifade edebilmeyi amaçlar. Bu beceri danışanı merkeze alarak esnemeyi, kuram ve teknikleri konusunda derin bir bilgilenmeyi gerektirmektedir (Tuzgöl, D. M., 2010).

Danışanların anlatılarından derlenerek varılan sonuçlardan bir kısmı, sürece yeni kavramlar ve hipotezler eklemektedir. Yeni hipotezler, kültürel, zamansal, kişisel farklar, anın zuhuru ile mümkün olan gerçekliğin bir yönü ile keşfi vb. farklılıklar olarak tanımlanmaktadır. Bu farklılıklar ve örtüşüklükler bu bölümde tartışılacaktır. F. Masterson'un tanımlamasına göre "kişinin belirli bir zamanda ve özel bir durumda kendine dair sahip olduğu imgeye kendilik tasarımı (benlik) denilmektedir."

"Sahte kendilik" gelişimsel dönemlerde duraksama yaşamıştır. Bu dönemin gerektirdiği gelişimsel görevleri yerine getiremeyerek kişinin varoluşunu zorlaştıran bir yapıdan söz etmektedir." Gerçek kendiliğin yapı taşları olarak, biyolojik ve genetik mirasların, çocuğun kendi bedeninden gelen öz duyum ve iç algısal duyumsamaların yanında, çevresi ile başa çıkabilme konusunda giderek iyileşen becerisi, şefkatli bir nesne ile iletişimini de sayabiliriz (Masterson, J.F.2010).

Çekirdek Oluş Modeline göre oluşturulan "Kendinelik Eşlikçiliğinde Gelişimsel Aşamalar» kendilik tasarımı üzerinde, seans odasında şefkatli bir eşlikçi ile etkileşim içerisinde zamanın bir kesitinde öznelar arasında ve yaşantı örneklemelerinin tetiklenmesi ile oluşan içsel duyum aktive edilerek çalışmanın ana malzemesini oluşturmaktadır.

Kendinelik; esnek, açık ve meraklı bir tutum ile dikkati yöneltme halidir. Bireyin kendi benliğinin, çevresinin ve şu anki yaşantısının farkında olma durumudur. Kendimizin farkında olma ve etrafımızda olana yargılayıcı düşünceler yerine merak ve keşif duygusu ile bakmayı ifade etmektedir (Harris, R., 2019).

Gelişimsel aşamaların oluşumu; danışanın kendinelik halinin evrelerinin gözlemleyen ve gözlemlenen perspektifinde merak ve keşif duygusu ile incelenmesi, zaman içerisinde bunların, döngüsel evrelere dönüşmesi ile gerçekleşmiştir.

İşsel duyum, bedensel farkındalıktır. Duyguların beden yolu ile deneyimlenmesi ile oluşan, vücut kimyasallarını da etkileyen bir mekanizması vardır. Dikkatin duyuma yönlendirilmesi ile fark edilen bir histir. İyi veya kötü hissettirir. Kaslar kasılabilir veya açılabilir. Örneğin; öfkenin bedende duyumsandığı boğulma veya patlama hissi; korkunun bedende hissedilen uyuşma, donma hissi; kaygının bedene yansması ile oluşan ürperti hissi; üzüntünün verdiği acı hissi işsel duyum olarak ifade edilir.

Gendlin "Kötü duygular, vücudun iyinin ne olduğunu bilmesi ve sizi o yöne doğru itmesidir. Her kötü duygu içinde, kendini daha iyi bir hale yöneltebilen bir potansiyel barındırmaktadır." şeklindeki ifadesi negatif olan duyumsamaların pozitif hedeflere doğru dönüşebileceği ile ilgili fikir vermektedir. Kendinelik yolculuğunun gelişimsel aşamalarında işsel duyumun fark edilmesi ve eşlikçilik yapılarak bunun dönüştürülmesi ve benlik duygusunun düzenlenmesi amaçlanmaktadır (Gendlin, E. T., 2005).

Freud son dönem çalışmalarında, bireyin hem içinden hem de dışından kaynaklanan uyarılma hallerinin; esas itibarı ile bireyin içerisinden ve dışından ilişkisel süreçler ile düzenlenebildiği bir model önermektedir. Duygulanımların, ilkel kendilik ile bir bağlantıya sahip olduklarını ve gerçek kendilik için bir işaret halini alana dek evcilleştirilebildiklerini ifade etmiştir (Schoore, A. N., 2003). Yapılan araştırmalar yolu ile beynin en ilkel zamanlarında, bağlanma sisteminin ve ilişkisel kaydının tutulduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu kayıt, bağlanma örüntüsünü oluşturarak zihinsel ağlar ve bedensel koşullanmalar yolu ile aktive olabilmektedir. Daha sonra ise kararlı hale gelerek içte işleyen otomatik sistemlerin oluştuğu görülmektedir. Bu ilkel yapı taşları; beyin, zihin ve beden bağlamında duygulanım yolu ile aktive olabilmektedir (Van der Kolk, B. A., 2019). Kendinelik Eşlikçiliğinin gelişim aşamalarında beyin, zihin ve beden; duygulanımlar yolu ile aynı anda aktive olmaktadır. Ortaya çıkan işsel duyumun biliş tarafından fark edilmesi, aktive edilmesi ve uygun stratejiler ile işlenmesi mümkün olabilmektedir. Bu stratejiler, duygunun otantik ve yol gösterici, motive edici ve kişisel güç ile destekleyici hale evrilmesidir. Duygu; biliş ve duyum ile bütünleştiğinde "kendinelik" için ana malzemeyi oluşturmakta ve ihtiyacın karşılanması için organizmaya güç, hedef ve motivasyon verebilmektedir.

Bu bölümde, Çekirdek Oluş Modeli bağlamında yürütülen bir danışmanlık sürecinden örnek bir seans aktarılmaktadır. Olgu, benliğin yeniden yapılandırılması sürecinin gelişimsel aşamalarla nasıl örtüştüğünü somut bir anlatımla göstermektedir. Danışan: F Hanım, 35 yaşında, evli, bir çocuk annesi, öğretmen. Türkiye'den Finlandiya'ya göç ettikten sonra yaşadığı derin yalnızlık, çaresizlik ve depresif duygulanım sebebiyle destek arayışına girmiştir. Seans süreci toplamda 2 yıl sürmüştür. Sürecin sonunda yaşam coşkusu, kaynaklara erişim kapasitesi ve ilişkisel çevreyle teması belirgin biçimde artmıştır. Göğüs kanseri sürecine rağmen bu kazanımlar korunmuştur. Seansın odağında, danışana duygusal ve fiziksel destek olan komşusunun taşınacağı haberinin danışanda tetiklediği yalnızlık ve bunu simgeleyen "karanlık pencere metaforu" bulunmaktadır. Seans boyunca danışan, boğazda sıkışma hissi, içeriden dışarıya taşan bir 'kayıp kazanı', geçmişe dair yalnızlık imgeleri ve ebeveyn aktarım izleriyle yüzleşmiş; beden duyuları, duygusal regülasyon teknikleri ve imgesel çalışmalarla bütünleştirilmiştir.

Seans akışı; niyet belirleme, duyumsal farkındalık, somatik eşik alan çalışması, aile aktarım kutusu tekniği, gelecek odaklı yapılandırma ve kapanış ritüelleriyle ilerlemiştir. Danışan, özgüvene ve işsel güvene temas ederek, gelecekte kızının elini tutarken anda kalabildiği bir imgeye kavuşmuştur. Seansın sonunda bedensel gevşeme, yüz mimiklerinde yumuşama ve gözlerde ışıltı gibi dışa vurumlarla kazanımlar gözlemlenmiştir.

Bu örnek, Çekirdek Oluş Modelinin gelişimsel aşamalarının terapötik sürece nasıl entegre edilebileceğini ve Kendinelik Eşlikçiliği yaklaşımının somatik, duygusal, bilişsel entegrasyonla nasıl bir dönüşüm alanı yarattığını göstermektedir.

Uygulama Örneği: Kendinelik Eşlikçiliği Sürecinden Bir Seans

Seansın Konusu: Hastalık sürecinde kendisine en çok desteği veren komşusunun taşınma haberinin F hanımı derinden etkilemesi.

Sonuç olarak; "Kendinelik Eşlikçiliği" modeli yalnızca bireysel bir dönüşüm yolu değil, aynı zamanda kültürel bir yeniden köklenme çağrısıdır. Anadolu'nun bin yıllık işsel yürüyüş bilgeliğiyle, modern psikoterapinin bilimsel sistematiği bu çalışmada aynı sofrada buluşmaktadır. Danışanın ruhsal hikâyesi, hem çağdaş kuramların ışığında, hem de atasözlerinin, menkıbelerin, metaforların derinliğinde yankı bulur. Bu eşlikçilik hali, yalnızca bireyin değil, bir coğrafyanın iyileşme potansiyeline de tanıklıktır.

A. Bir Niyet Koyma

Seans niyeti: "Kendimi anın akışına bırakmak, olana açık olmak ve kabulle ilerlemek istiyorum."

Öz benlik aktivitesi: Açıklık ve andalık olarak gözlemlenmiştir.

B. Farkındalık – Bilişsel Boyut

Rahatsızlığın dile getirilmesi, terapötik yola çıkış: "Hastaneden kanser olduğum haberini vermek için arandığımda ve telefonu açtığımda yetkili 'Yanınızda biri var mı?' diye sordu. Hemen komşuma gittim. Kapısını çaldım, açtı. Telefonda bana kanser olduğumu söylediler. Bu süreci önceden yakinen yaşamış biri olarak öyle güzel teselli etti ki kendimi çok güvende hissettim. Komşumun eşi daha önce kanser yaşamış ve hayata tutunmuştu. Süreç hakkında beni bilgilendirdiler.

Staj yerinde de beraber çalışıyoruz, birbirimize destek oluyoruz. İşlerde de birbirimizin yanındaydık. Benim için hayata açılan bir pencere oldular. Şimdi ise "Bu gurbette yalnız kalacağım, diğer pencereye, eskisi gibi karanlığa bakacağım." diye korkuyorum."

C. Somatizasyon – Duyumsal Boyut

Danışman (T): "Bütün bunları anlatırken şu an içinde ne yaşıyorsun? Önce yaşadığın duruma ve bedeninde bunun duyum olarak yansımalarına bakalım. 'Yalnız kalacağım, adeta hayata baktığım pencere karacak; yeniden o karanlık pencereden bakmaya başlayacağım.' dediğin bu olayın senin için anlamını düşündüğünde, bedeninde şu an ne hissediyorsun?"

Danışan (D): "Sanki boğazım sıkışıyor gibi. Dışarıdan içeriye doğru bir basınç var."

T: "Şu an sizi bir deneyime davet ediyorum. Bedeninizdeki duyumsamalara alan açalım istiyorum. Bu sizin için uygun mudur?"

D: "Evet."

T: "Bedeninizi zihinsel gözünüzle taramanızı ve değişimi gözlemlemenizi rica edeceğim. Boğulma hissini tam olarak nerenizde duyumsuyorsunuz?"

D: "Tam ön kısmından boğuluyor gibi."

T: "Dikkatinizi bu hissin üzerine vererek, ağzınızdan yoğun bir nefes almanızı ve boğulma hissini zihninizle duyumsamanızı istiyorum."

T: "Şu an ne yaşıyorsunuz?"

D: "Boğazımın yukarısında daha fazla basınç var gibi."

T: "Katı mı, gaz mı? Katı bir basınç mı?"

D: "Yoğunlaşmış bir gaz gibi. Sanki kırmızı gibi, hareket ediyor, yukarıya doğru... Sanki kaynıyor gibi. İçimde kırmızı bir kaygı kazanı var; kapağı yok, kaygı hep dışarı sığıyor."

D. Liminal Alan – Eşik Açılımı / Kazanımların Pekiştirilmesi ve Kalıcı Belleğe Aktarımı

T: "Bu içinde bulunduğun duyguyu daha önce deneyimlemiş miydin? Sizi geçmişinizden bir zamana götürüyor mu?"

(Açıklama: Tanımlama ve liminal alanın geçmiş eşiği, şimdi ve gelecek için bir eşik oluşturmak üzere beden betimlemesi istenir.)

D: "Eşimle ilk evlendiğim zamanlarda, ailesini çok öncelmişti ve beni geri planda bırakmıştı. O zaman da aynı pencereden karanlığa bakmıştım."

"Şimdi düşündüğümde bu onun meselesiydi. Bunu o yaptı. Ben çıktıkça o daha çok kaçtı. Artık onu kontrol etmiyorum. Serbest bırakıyorum. Süreç kendi akışında düzenlendi. Komplolar kurup süreci kontrol etmeye çalışmak daha da zor. Onun ailesi onun sorunu. Benimle ilişkisi ise sadece benimle ilgili. Ailesi başka, ben onun için başkayım."

D (devam): "Beş yaşlarımda yatak odasındaki halimi hatırladım. Görülüyorum. Yapayalnızım. Rehbersizim. Annem çok meşgul, babam çok meşgul. Ben de yalnızım. Yatakta yapayalnızım. Çok yalnızım."

T: "Şimdi o küçük çocuğun yanına yetişkin halinle gitsen... Onun için ne yapardın?"

D: "Onu kreşe götürürdüm. Çocuklarla olsun. Onları rehber alsın. Nasıl davranacağını görerek öğrensın. Ailesi de çevresinde olsun elbette. Ama yalnız kalmasın."

E. İki Kutbun Ortaya Çıkışı – Kutupların Entegrasyonu

Bu yaşantıyı ve liminal eşikleri geçtikten sonra danışman devam eder:

T: "Şimdi kendine şöyle bir sorsan: 'Benim neye ihtiyacım var?'"

D: "Özgüvene ve güvene... Onlar (komşum ve ailesi) yanımdan fiziksel olarak ayrılırlar bile paylaşımlarımızın ve bana verdikleri değerlerin içimde yerleşik kalmasına... Uzaktaayken bile onları hatırlayabilmeye... Onlarsız da özgüvenli ve akışta olabilmeye... Bağımlı olmadan, güzel yönlerimle kendimi gerçekleştirmeye..."

Rahat bir şekilde, bağımlılık olmadan... Bir yer seni zorlamıyor, acı vermiyor.

Danışan kendine söylemeye devam ediyor: "Seni rahatsız eden bir ilişkide kalmaya gerek yok. Huzurlu, sakin ve kendini dinleyen bir yapıyla, kaygılar buna engel olmadan güvenle ve akışta olarak, başka kaynaklara da tutunarak..."

F. Aile Aktarımlarının Farkındalığı – Ön ve Arka Kutupların Belirlenmesi

T: "Şimdi bu yalnızlık korkusu, bağımlılık, desteksizlik ve güçsüzlük temalarını bir kutunun içine koyduğunu hayal etmeni istiyorum. Rengini, şeklini, dokusunu, kokusunu senin belirlediğin bir kutunun içine yerleştirmeni ve bu kutuyu elinde tuttuğunu düşünmeni istiyorum. Bu kutu, geçmişe —ailenin dünyaya geldiği çok gerilere kadar— yalnızlık teması üzerinden gönderilsin. (Danışandan, başının üzerinden bu kutuyu, onun arkasına, onun da arkasına... En geriye, hatta hayal edilemeyen kişilere kadar uzatarak, elden ele aktarır gibi yollaması istenir.)

Not: Danışanın annesinin depresif, babasının ise kaygılı duygulanımlara yatkın olduğu; önceki nesne ilişkileri ve gelişimsel değerlendirmelerde bu durumun izlerinin görüldüğü bilinmektedir. Yalnızlık duygusu, özellikle annesinin danışanı dünyaya getirirken köyde yaşadığı anılarla bağlantılıdır. Ayrıca, danışandan önce annesinin bir çocuğunun, hastaneye yetiştirilemediği için vefat ettiği bilgisi bulunmaktadır.

T: "Bu süreçte kutunun rengi değişti mi?"

D: "Evet, sarı olarak başladı ve siyaha döndü."

T: "Birlikte olduğum ve yalnız olduğum zamanlardaki bu çaresizlik hissimi, ailemin yaşadığı tüm yalnızlık ve çaresizlik duygularını onurlandırarak bırakıyorum." diyerek, bu duyguların arkaya ve en başa kadar aktarıldığını hayal etmeni istiyorum.

D: "Evet, yolluyorum."

T: "Bedeninde nasıl bir duyumsama hissediyorsun?"

D: "Sanki bir rahatlama hissediyorum."

G. Gelecek Odaklı Yeniden Yapılandırma – Akışa Açılım

T: "Şimdi, o aydınlık pencerenin yanında duran ve arkadaşın taşınınca siyah bir pencereden bakacağını düşündüğün o depresif duygulanıma yeniden bakmanı istiyorum."

Özgüvene ve güvene açılarak... Gelecekte kendini kızına bakarken görüp, ona doğru yürümek hoşuna gider mi? Bu durumda kendini nasıl hissedersin?"

D: "Huzurlu ve dingin. Anda. Rahatlamış."

T: "Buna hayatında ne engel?"

D: "Aslında çok kaynağım var. Özgüvene ve güvene beni ulaştıracak kaynaklarım."

T: "Kalbinde o huzuru, o dinginliği duyumsayarak, o pencereden kızının elini tutarak bakmanı... Ve o anılara doğru, elindeki ve ayağındaki düğümleri çözerek yürüdüğünü hayal etmeni istiyorum."

(Seansın sonunda danışanın el ve ayak hareketleriyle huzura ve dinginliğe doğru geçiş yaptığı, yüz mimiklerinden, gevşeyen kaslarından, beden postüründen ve gözlerindeki ışıltıdan gözlemlenmiştir.)

T: "Dilersen o pencerede ne gördüğünü, seans boyunca yaşadığımız bu içsel macerayı, sende kaldığı kadarıyla bir yazıya, resme, öyküye veya kendine bir mektuba dönüştürerek kazanımlarını pekiştirebilir ve böylelikle kalıcı hafızanda onurlandırabilirsin."

Sonuç ve Öneriler

Anlatı araştırması ve elde edilen verilerin sorgulanarak düzenlenmesi seanslar boyunca danışanların yedi adet gelişimsel evreden geçerek varoluş sergilediği gözlemlenmiştir. Koşullanmalar ile var olmuş ilkel kendilik yapısının nasıl işlev gördüğü, gerçek kendilik yapısına doğru dönüştüğünde değişiminin içeriği, öz benliğin bu koşullanmalardan sıyrılarak potansiyel olarak rezervini hayatla buluşturacağı bir zeminde varlık gösterebileceği gözlemlenmiştir.

Bu evrelerin; araştırmanın yapıldığı yer, zaman, kişi bağlamında değerlendirilebileceği de göz ardı edilmemelidir. Belirlenmiş olan yedi evre: bağlanma, farkındalık, işleme, dönüşüm, entegrasyon, gölge yanlar ile yüzleşme ve gelişim şeklindedir. Bu evreler benliğin yeniden doğumuna "Kendinelik Eşlikçiliği" sürecinde; ilkel kendilik yapısından gerçek kendilik yapısına geçişte kişilerin yol güzergâhını oluşturur. Zamanla, her evreye dair tespit edilen kazanımlar sürecin somutlaşmasına katkı sağlamış ve aşamalandırılmasını kolaylaştırmıştır. Bu evreler, zaman içinde isim almış, tanımlanmış ve çeşitli kuramsal varsayımlar ışığında kullanılan yöntem ve teknikler netleştirilmiştir. Hiyerarşik olarak belirlenen bu evreler, "**Kendinelik Eşlikçiliğinin Gelişimsel Aşamaları**" adını almıştır.

Gelişimsel aşamalar, danışanın seanslar sırasında ele alınan otobiyografik hikayesine, gündemine ve bu gündemdeki dönüşümlere, danışmanın eşlikçiliği sırasında rehberlik eder. Bu aşamalar, danışmana aşamalı veya döngüsel ilerleyebilecek bir yapı içerisinde esneklik ve rehberlik sağlar.

Bu evrelerde danışana eşlikçilik yapan danışmanın ilişkisel yol arkadaşlığında ortaya çıkan otobiyografik hikayelerden elde edilen veriler, sistematik olarak incelenmiştir. Kişisel hikayelerden elde edilen ortak veriler bütünleştirilerek danışanın "**Gelişimsel Aşamaları**" oluşturulmuştur.

Yukarıdaki tabloda somutlaştırılmış olan "**Kendinelik Yolculuğu**" sürecinde, Gelişimsel Aşamalar sırasıyla açıklanmıştır. Birçok kişinin Kendinelik Yolculuğuna Eşlikçilik sonucunda ulaşılan verilerden tespit edilen evrelerin somutlaştırılmasıyla oluşturulan bu aşamalar, kazanımlar, kuramlar; danışmana ve danışana sürecin bütünü ve süreç içinde yararlanılan teknik ve yöntemleri göstermek adına kullanılan işlevsel ve görsel araçlardır.

Özetle, Gelişimsel Aşamalar sayesinde danışman; danışanın kendinelik yolculuğu sürecini, aşamalarını ve sonucunu şematik olarak görebilir. Bu sayede, yolculuğun felsefesi, yolu ve yöntemine dair üst bir bakış açısı ve farkındalık geliştirir.

Kaynakça

- Acar, N. V. (2019). *Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?* Nobel Yayınları.
- Anderson, F. G., Sweezy, M., & Schwartz, R. C. (2021). *İşsel Aile Sistemleri terapi rehberi* (N. Erdoğan, Çev.; G. Gözübek, Ed.). Sola Unitas Yayınları.
- Brown B. (2021). *Kuvvetle ayağa kalkmak* (B. Gündüz, Çev.; B. Gündoğdu, Ed.). Butik Yayıncılık.
- Cozolino, L. (2018). *Terapi neden işe yarar* (E. Kurtuluş, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Daş, C. (2020). *Gestalt terapi: Bütünleşmek ve büyümek*. Altınordu Yayınları.
- Deurzen, E. M., & Baker, A. (t.y.). *Varoluşçu terapi* (M. Özçelik, Çev.). Beyaz Baykuş Yayınları.
- Earley, J. (2023). *Kendi kendine terapi* (Z. Babayiğit, Çev.; K. Küçükgedik, Ed.). Doğan Yayınları.
- Gendlin, E. T. (2005). *Odaklanma* (N. B. İbanoğlu, Çev.). Sistem Yayıncılık.
- Germer, C. K., & Neff, K. (2020). *Özşefkatlı farkındalık uygulama rehberi* (F. T. Altun, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. (2019). *Özşefkatlı farkındalık* (H. Ü. Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Harris, T. A. (2013). *Ben OK'im – Sen OK'sin* (N. Sağlan, H. Uğur, & D. Akıncı, Çev.; M. Şahin, Ed.). Okuyan Us Yayın.
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek* (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev.; R. Elçi, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Lelord, F., & André, C. (2015). *Zor kişilerle yaşamak* (R. Madenci, Çev.; M. Bayka, Ed.). İletişim Yayınları.
- Lichtenberg, J. D., Lachman, F. M., and Fosshage, J. L. (2016). *Kendilik ve güdülenme sistemleri* (K. Kelebekoğlu, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Masterson, J. F. (2010). *Gerçek kendilik* (P. Üzeltüzenci, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Miller, A. (2017). *Beden asla yalan söylemez* (C. Dansuk, Çev.). Okuyan Us Yayın.
- Nakazawa, D. J. (2022). *Kesintiye uğrayan çocukluk* (A. C. T. Sayiner, Çev.; F. T. Altun, Ed.). Diyojen Yayıncılık.
- Padesky, C. A., & Greenberger, D. (2020). *Evinizdeki danışman: Klinisyen el kitabı* (D. Dağyaram, Çev.; E. Stroup, Ed.). Altın Kitaplar.
- Rumi, M. C. (2007). *Mesnevi-i Şerif* (S. Naifi, Çev.). Timaş Yayınları.
- Schwartz, R. C. (2019). *İşsel Aile Sistemleri terapisi* (Z. Babayiğit, Çev.; A. Hasanoğlu, Ed.). Pinhan Yayıncılık.
- Schore, A. N. (2012). *Duygulanım düzenlemesi ve kendiliğin onarımı* (Ö. Karakaş, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Tolle, E. (2020). *Dinginliğin gücü* (S. Ayanbaşı, Çev.). Akaşa Yayıncılık.
- Tolle E. (2019). *Şimdinin gücü* (S. Ayanbaşı, Çev.). Akaşa Yayıncılık.
- Tolle, E. (2021). *Şimdinin gücü: Uygulama kitabı* (S. Ayanbaşı, Çev.). Akaşa Yayıncılık.
- Tuzgöl, D. M. (2010). Psikolojik danışma ve psikoterapide bütünleşmeye doğru. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 25(61), 28–95.
- Van der Kolk, B. A. (2019). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileştirilmesinde beyin, zihin ve beden* (N. Cihanşümül Maral, Çev.). Osmanlı Mücellit Matbaacılık.
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (2015). *Ego durumları: Teori ve terapi* (Z. M. Uygun & H. Sayı, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2017). *Şema terapi* (T. V. Soylu, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Zimmeroff, D., & Hartman, D. (2021). *Şokun üstesinden gelmek: Travmatize akıl ve kalbi iyileştirmek* (Ş. E. Sarı, Çev.; S. Cinisli, Ed.). Lena Psikoloji Yayınları.
- Zimmeroff, D. (2021). *Kurban tuzağından kurtulmak* (Ö. Taylan, Çev.; S. C. Boz, Ed.). Lena Psikoloji Yayınları.

Duygu Odaklı Terapi Leslie S. Greenberg

Duygu Odaklı Serisi: 2

ISBN: 978-605-9137-48-5 Yayın No: 71

Duygu Odaklı Terapi, duygu merkezli hümanist yaklaşımın kuramı, tarihçesi, araştırmaları ve uygulamasına bir giriş sunmaktadır. İnsan işlevselliğine dair bütünlüklü bir kuram olan duygu odaklı terapi, duygunun adaptif rolüne ve kalıcı değişim için duygusal değişimin temel olduğu fikri üzerine kurulan bir terapi uygulamasına dayalıdır.



Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi Leslie S. Greenberg, Jeanne C. Watson

Duygu Odaklı Serisi: 18

ISBN: 978-625-7309-36-3 / 978-625-7309-37-0 Yayın No: 280

Bu kitapta Greenberg ve Watson depresyon tedavisinde duygu odaklı terapi uygulamasının süreç boyunca nasıl yapılandırılacağını ve terapötik müdahalelerin uygulama biçimlerini vaka örnekleri ile birlikte sunmaktadır.

Duygu Odaklı Terapi Klinik El Kitabı Duygu Odaklı Serisi: 21

Leslie S. Greenberg & Rhonda N. Goldmang

ISBN: 978-625-7309-31-8 Yayın No: 294

Terapötik değişim sürecinde duygunun rolünün önemi ne vurgu yapmayı; uyumu artıran duygu türlerinin çok az, uyumu bozan duygu türlerinin ise çok fazla görüldüğü danışanlarda duygu üzerinde nasıl etkili bir şekilde çalışılabileceğini göstermeyi amaçlayan bu çalışma klinik el kitabı olması yönüyle literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır.



Heinz Kohut / Psikanalist Olma Yolunda Biyografi Serisi: 1

Charles B. Strozier

ISBN: 978-625-7309-61-5 / 978-625-7309-62-2 Yayın No: 400

Charles B. Strozier, Kohut'un hayatını anlatırken usta bir analistin tüm araçlarını ortaya koyuyor: zeka, bilgelik, empati, tersine içgörü ve görünürde olanın ardına bakma isteği.

Terapinin Dili

Paul Wachtel

ISBN: 978-605-9137-45-4 Yayın No: 86

Bu kitap terapi tekniğiyle, hastamızı anladıktan sonra onu anladığımızı nasıl söze döküp ifade edeceğimizle ilgili bilgiler içermektedir. Kitap, literatürde ve eğitim programlarının çoğunda var olan bir boşluğu doldurmak amacıyla yazılmıştır. Amacı terapistlerin hastanın iyileşme ve değişim sürecine yardımcı olmak üzere ne söyleyebileceğini ayrıntılı olarak incelemektir.



Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi

Joseph Palombo-Harold K. Bendicson - Barry J. Koch

ISBN: 978-605-7926-00-5 Yayın No: 254

Dürtü teorisinden ego psikolojisine, nesne ilişkilerinden kişilerarası teoriye, kendilik teorilerinden bağlanma teorilerine belli başlı paradigmlar üzerinden tüm analitik gelişim teorilerini akıcı bir çerçevede sunan bu kapsamlı eser, önde gelen teorisyenlerin biyografik bilgileri, teorik katkıları ve vaka örnekleriyle psikanalizin geçmişinden geleceğine ışık tutuyor.

Zihinlerin Buluşması: Psikanalizde Müştereklik / İlişkisel Seri: 5 Lewis Aron

ISBN: 978-605-7926-25-8 Yayın No: 273

Çağdaş ilişkisel psikanalizin en üretken isimlerinden olan Lewis Aron, kendine has bütüncül üslubuyla psikanaliz teorisinin geçmişten bugüne en önemli yapıtaşlarına tek tek özenle dokunarak farklı kuramların ve kuramcılarının birbirine nerelerde yaklaştığını, birbirinden nasıl uzaklaştığını olağanüstü akıcı ve anlaşılır şekilde gözler önüne seriyor.



Güvenli Bir Dayanak

Ebeveyn - Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi
John Bowlby

ISBN: 978-605-5241-91-9 Yayın No: 84

Dünyaca ünlü psikiyatrist ve Bağlanma Kuramı üzerine çalışan ilk araştırmacılardan olan J. Bowlby, erken dönemdeki yakın ilişkilerin kritik önemine dayanarak çocuk gelişimine dair önemli rehber ilkeler sunuyor.

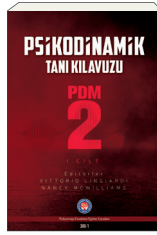
Psikodinamik Tanı Kılavuzu PDM-2 Bütüncül Seri: 23

Vittorio Lingiardi, Nancy McWilliams

ISBN Takım: 978-605-7926-41-8

Yayın No: 300

PDM-2 insanın duygusal, bilişsel, kişilerarası ve sosyal örüntülerinin hem görünen yüzünü hem derinliklerini araştıran ve işlevselliğinin bütününe kapsayan bir tanı çerçevesi sunuyor.



Borderline Kişilik Bozukluğunda Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi

Zihinselleştirme Serisi: 2

Anthony Bateman - Peter Fonagy

ISBN: 978-625-7309-45-5 Yayın No: 194

Borderline kişilik bozukluğunun tedavisinde klinik olarak etkisi kanıtlanmış bir tedavi olan zihinselleştirmeye dayalı tedaviye pragmatik ve yapısal bir yaklaşım sunan bu pratik rehber, gerçek yaşamdan örneklerle birebir klinik uygulamaya odaklanmaktadır.

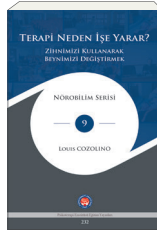
Terapi Neden İşe Yarar?

Zihnimizi Kullanarak Beynimizi Değiştirmek
Nörobilim Serisi: 9

Louis Cozolino

ISBN: 978-605-9137-61-4 Yayın No: 232

Beynimizin sosyal bir organ olarak evrimleşmesi sonucunda insan ilişkilerinin hem acı hem güç kaynağı olabildiğini gerek danışan öykülerinden gerek kendi hayatından örneklerle anlatıyor. Öykülerin ve anlatıların pozitif değişim, nöral bütünleşme ve özdüzenlemedeki büyük rolünü derinden hissedebilirsiniz.



Zihnin Gelişimi

İlişkiler ve Beyin Arasındaki Etkileşim
Bizi Nasıl Biz Yapar?

Nörobilim Serisi: 10

Daniel J. Siegel

ISBN: 978-605-9137-94-2 Yayın No: 253

Kişilerarası nörobiyoloji yaklaşımıyla insan ilişkilerinin beynin gelişimi üzerine etkisini anatomik, nörolojik ve klinik bilgilerle ortaya koyuyor. Bebek-ebeveyn ilişkisinden duygulara, bellekten kendi kendini düzenlemeye kadar güncel araştırma alanlarını bütünsel bir kavrayış içinde ustalıkla bir araya getiriyor.

Beynin Bilişçili Farkındalığı Nörobilim Serisi: 11

Daniel J. Siegel

Yayın No: 301

Bilişçili farkındalık, tüm kültürleri kapsayan evrensel bir amaçtır. Bu zihinsel kapasite genellikle kişinin zihnini o anda yaşadıklarına odaklanmasını sağlayan bir dikkat becerisi olarak görülse de, bu kitapta konuya daha derin bir bakış açısıyla yaklaşacak ve bilişçili farkındalığı kişinin kendisiyle kurduğu sağlıklı bir ilişki kapsamında ele alacağız.



Bilinçdışı Zihnin Gelişimi

Nörobilim Serisi: 12

Allan N. Schore

ISBN: 978-605-9137-94-2 Yayın No: 404

Zihinsel sağlık alanında son derece heyecan verici bir gelişme ve yeni kavramsal örgütlenme dönemi yaşanmaktadır. Birbirinden bağımsız çeşitli bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular, disiplinlerarası bir zihin ve zihinsel sağlık görüşünde birleşmektedir. İnsan gelişiminin kişilerarası nörobiyolojisini incelemek, zihnin ve beynin yapı ve işlevlerinin deneyimlerle, özellikle de duygusal ilişki deneyimleriyle, şekillendiğini anlamamızı sağlamaktadır.

TAHİR ÖZAKKAŞ TÜM KONFERANSLARI**Toplam 45 Cilt / Seminer Serisi****Uz. Dr. Tahir Özakkaş**

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitaplar, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır.



- **Halk Konferansları**
ISBN: 978-605-7926-79-1 Yayın No: 12
- **Ruhsal Aygıt**
ISBN: 978-605-7926-73-9 Yayın No: 17
- **Psikolojik Sohbetler**
ISBN: 978-605-9137-63-8 Yayın No: 136
- **Terapilerin Özeti**
ISBN: 978-605-9137-17-1 Yayın No: 195
- **Vallahi Hekimler de İnsan!**
ISBN: 978-605-9137-21-8 Yayın No: 201
- **Gençlere Yönelik Hekim ve Ruh Sağlığı Konferansları**
ISBN: 978-605-9137-26-3 Yayın No: 211
- **Terapistliğe Giriş ve İlk Adım Konferansları**
ISBN: 978-605-9137-27-0 Yayın No: 212
- **Ruh Sağlığı Profesyonellerine Yönelik Hipnoz Eğitim Konferansları**
ISBN: 978-605-9137-32-4 Yayın No: 213
- **İşletmelerdeki Ruhsal Kavgaanın ve Korkunun Özü**
ISBN: 978-605-9137-31-7 Yayın No: 214
- **Rehberlikte Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi Rehber Öğretmenliğe Farklı Bakış**
ISBN: 978-625-7309-30-1 Yayın No: 216
- **Ben Kimim? Kişiliğimizi Tanıyalım**
ISBN: 978-605-7926-79-1 Yayın No: 306
- **Anne, Baba Ve Evlat Olmak...**
ISBN: 978-605-7926-86-9 Yayın No: 307
- **Pandeminin Tetiklediği Travma ve Korkularımız**
ISBN: 978-605-7926-87-6 Yayın No: 308
- **Kendin Olmak Veya Akıl Hastası Olmak**
ISBN: 978-605-7926-91-3 Yayın No: 309
- **Hipnoz ve Psikoterapi**
ISBN: 978-605-7926-93-7 Yayın No: 310
- **Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi**
ISBN: 978-605-7926-72-2 Yayın No: 311
- **Kişilik Örgütlenmeleri: Ben Kimim de Size Terapi Vereceğim?**
ISBN: 978-605-7926-89-0 Yayın No: 312
- **Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları**
ISBN: 978-605-7926-92-0 Yayın No: 313
- **Gençlik, Ergenlik ve Psikohipnoterapi**
ISBN: 978-605-7926-83-8 Yayın No: 314
- **Terapistler Kuramları Terapide Nasıl Harmanlar**
ISBN: 978-605-7926-66-1 Yayın No: 315
- **Terapistler İçin Hipnoterapi**
ISBN: 978-605-7926-68-5 Yayın No: 316
- **Terapistler İçin Psikohipnoterapi**
ISBN: 978-605-7926-67-8 Yayın No: 317
- **Kurumlar ve Yöneticilerin Terapisi**
ISBN: 978-605-7926-88-3 Yayın No: 318
- **PDR'de İlk Görüşme ve Müdahaleler**
ISBN: 978-605-7926-84-5 Yayın No: 319
- **Psikolojik Danışmanlık ve Zor Vakalar**
ISBN: 978-605-7926-80-7 Yayın No: 320
- **Psikolojik Danışmanlık ve Okullarda Müdahaleler**
ISBN: 978-605-7926-81-4 Yayın No: 321
- **Psikolojik Danışmanlık ve Kriz Yönetimi**
ISBN: 978-605-7926-82-1 Yayın No: 322
- **Rehberlikte Krize Müdahale**
ISBN: 978-605-7926-76-0 Yayın No: 323
- **Rehberlikte Travma ve Yasa Müdahale**
ISBN: 978-605-7926-75-3 Yayın No: 324
- **Rehberlikte İletişim ve Duygu Düzenleme**
ISBN: 978-605-7926-77-7 Yayın No: 325
- **Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri**
ISBN: 978-605-7926-74-6 Yayın No: 326
- **Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri**
ISBN: 978-605-7926-94-4 Yayın No: 327
- **Bütüncül Yaklaşımda Kültüre Duyarlı PDR Hizmetleri**
ISBN: 978-605-7926-90-6 Yayın No: 328
- **Panik, Obsessif, Anksiyete Bozukluklarında Atölye Çalışması**
ISBN: 978-605-7926-85-2 Yayın No: 329
- **Terapist, Danışan İlişkisi**
ISBN: 978-605-7926-69-2 Yayın No: 330
- **Psikoterapiler ve Rölatif Bütüncül Yaklaşım**
ISBN: 978-605-7926-78-4 Yayın No: 331
- **Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Danışan Olmak**
ISBN: 978-605-7926-96-8 Yayın No: 332
- **Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Terapist Olmak**
ISBN: 978-605-7926-95-1 Yayın No: 333
- **Ruhsal ve Kurumsal Gelişim Hikayeleri**
ISBN: 978-605-7926-71-5 Yayın No: 334
- **Süpervizyon ve Sempozyum Konuşmaları**
ISBN: 978-605-7926-70-8 Yayın No: 335
- **Evlat! Sen Kimsin? "Kültürden Duyguya"**
ISBN: 978-625-7309-88-2 Yayın No: 405
- **Hayat Işığında Psikoterapiye Kapsamlı Bir Bakış**
ISBN: 978-625-7309-90-5 Yayın No: 406
- **Uzm. Dr. Tahir Özakkaş İle İnteraktif Makale Şerhi Günleri**
ISBN: 978-625-7309-89-9 Yayın No: 407
- **Bütüncül Psikoterapide Kuramlar Arası Yolculuk**
ISBN: 978-625-7309-94-3 Yayın No: 408
- **Halk Dilinde Psikoloji**
ISBN: 978-625-7309-91-2 Yayın No: 411

