

AYIN PSİKOLOJİ KİTABI:



ANA-BABA OKULU Editör: Haluk YAVUZER

İçerik: Ana-Baba Okulu, anne ve babaların çocuklarına karşı olumlu tutum ve davranışlar geliştirmesine yardımcı olmak, anne ve babalara çocukları ile nasıl sağlıklı bir iletişim kurabileceklerini anlatmak, çocuğun gelişme süreci içindeki değişimlerine ilişkin özelliklerini aktarmakta, cinsel eğitime kadar çocuk ve genci ilgilendiren farklı konularda anne ve babalara ışık tutmak amacıyla hazırlanan bir kitap...

AYIN PSİKOLOJİK FİLMİ:



TERS YÜZ (INSIDE OUT)

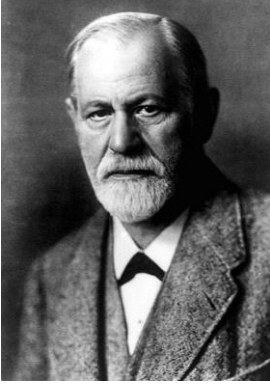
Film Özeti

Babasının yeni işi nedeniyle Amerika'nın orta kesiminden San Francisco'ya taşınan Riley , yeni ortamına uyum sağlamakta güçlük çekmektedir. Hepimiz gibi davranışları, duygularından etkilenen Riley'nin beyindeki

duygu merkezinde yaşayan Neşe, Öfke, Korku, Tiksinti ve Üzüntü, genç kızın hareketlerinde büyük pay sahibidir.

Ters Yüz (Inside Out), izlerken boğazınızın düğümlendiği, fakat aynı zamanda kahkahadan yerlere düştüğünüz, son zamanlarda duygularımıza dair kurgulanan ve her anne babanın mutlaka izlemesi gereken harika bir film.

AYIN PSİKOLOĞU:



Sigmund Freud

Doğumu 6 Mayıs 1856,- Avusturya-Macaristan İmparatorluğu –
Ölümü 23 Eylül 1939, Londra .

Psikanaliz öğretisini geliştirmiş olan Avusturyalı nörolog. Kişiliğin
5 farklı dönemden geçerek geliştiğini öne süren Psikanalitik
kuramın kurucusudur.

Bir psikoterapi tekniği olarak psikanaliz, hastaların zihinsel süreçlerinin bilinçdışı unsurları arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmaya çalışır. Analistin amacı hastanın transferansın sorgulanmamış ya da bilinçdışı engellerinden, yani artık işe yaramayan ve özgürlüğü kısıtlayan eski ilişki kalıplarından, serbest kalmasına yardım etmektir.

Bugünkü ruhbilimin temellerini atanlardan biri sayılır. “**Nevroz**” denilen, beyinle ilgili rahatsızlığın da sebeplerini Dr. Freud keşfetmiştir. Nevrozun psikanaliz yolu ile tedavisi fikrini de ilk ileri süren Freud’dur.

Sigmund Freud’un Psikoseksüel Kişilik Gelişimi Kuramı

Freud, doğumu izleyen ilk üç dönemin izlerinin bireyin kişilik özellikleri üzerinde belirleyici ve bu nedenle de önemli olduğunu ifade etmiştir.

Freud’a göre her gelişim dönemine ait karmaşalar çözümlenmeli ve her döneme özgü temel ihtiyaçlar doyurulmalıdır. İhtiyaçları karşılanmayan, engellenen birey ileri yaşlarında normal olmayan davranış biçimleri sergileyebilir. Freud ayrıca erken çocukluk yıllarında ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kişilik gelişimi üzerinde bir etkisi olduğunu, özellikle ilk beş yılda sıcak, sevecen, hoşgörülü ve izin verici yaklaşımın kişilik gelişimine önemli katkılar sağlayacağını öne sürmüştür.

Freud, Psikoseksüel Gelişim Kuramı'nda kişilik gelişimini beş döneme ayırarak ele almaktadır. Buna göre:

1. Oral Dönem (0 – 18 ay/ 1,5 yaş)
2. Anal Dönem (1,5 – 3 yaş)
3. Fallik Dönem (3 – 5/6 yaş)
4. Gizil (Latens) Dönem (6 – 12 yaş)
5. Genital (Ergenlik) Dönem (12 – 18 yaş)

Freud'a göre kişilik üç ana sistemden oluşur: İd-ego-süperego her sistemin kendi işlevleri vardır, ancak üçü etkileşimde bulunarak davranışı yönetirler.

İd: İd, yeni doğan çocukta olan kişiliğin en ilkel kısmıdır; daha sonra ego ve süperego idden gelişir. İd, temel biyolojik itkilerden (dürtülerden) oluşur: yeme, içme, artıkları atma acıdan kaçma ve cinsel haz elde etme ihtiyaçları. Freud, saldırganlığın da temel bir biyolojik dürtü olduğunu söylüyor.

Ego: Küçük çocuk gerçekliğin taleplerini dikkate almayı öğrendikçe, kişiliğin yeni kısmı olan ego gelişir. Ego gerçeklik ilkesine itaat eder. Uygun çevresel koşullar bulanana dek itkilerin tatmini geciktirilmelidir. Örneğin, ego gerçek dünyayı göz önünde bulundurarak koşullar uygun olana dek cinsel itkilerin tatminini geciktirir. Ego, idin talepleri, dünya gerçekliği ve süper egonun talepleri arasında aracılık yapar .

Süperego: Kişiliğin üçüncü kısmı olan süperego, çocuğa anne-baba ve başkaları tarafından öğretildiği şekliyle toplumun ahlak kuralları ve değerlerinin içselleştirilmiş temsilidir. Temel olarak bireyin vicdanıdır. Süperego bir hareketin doğru mu yanlış mı olduğuna karar verir. İd haz arar, ego gerçekliği test eder, süperego ise mükemmeliyeti arar.

Eserleri

- *Zur Psychopathologie des Alltagslebens* (Günlük Yaşamın Psikopatolojisi)
- *Die Traumdeutung* (Düşlerin Yorumu)
- *Über Psychoanalyse* (Psikanaliz Üzerine Beş Ders)
- *Totem und Tabu* (Totem ve Tabu)
- *Zur Einführung des Narzissmus* (Narsisizmin İncelenmesine Giriş)
- *Unbehagen in der Kultur* (Uygarlığın Huzursuzluğu)
- *Jenseits des Lustprinzips Das Ich und das Es* (Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd)
- *Der Mann Moses und die monotheistische Religion* (Musa ve Tektanrıcılık)
- Cinsellik Kuramı Üzerine Üç Deneme, 1905
- *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten*, Espiriler ve Bilinçdışı'yla İlişkisi, 1905
- Psikanalizin Tarihçesi, 1914

- Psikanalize Giriş Dersleri, 1917
- Yaşamım ve Psikanaliz, 1925
- Tutukluk, Semtom ve Korku, 1926
- Bir Yanılsamanın Geleceği, 1927
- Kültür İçindeki Huzursuzluk, 1930
- Psikanaliz ve Uygulama,
- Psikanaliz Üzerine,
- Olgu öyküleri

Histeri ile Mücadele

Kaynakça:

wikipedia.org, metiskitap.com, arayarsu.com, dpsikiyatri.com, bilalersoy.com, bilimtreni.com, fenomenpsikoloji.com, iceppd.org, filozof.net

AYIN PSİKOLOJİ KONUSU:



EMDR Nedir?

EMDR, Türkçe açılımıyla Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme, güçlü bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bugüne kadar her yaşta yaklaşık 2 milyon kişinin farklı tiplerde psikolojik rahatsızlıklarının başarıyla tedavi edilmesini

sağlamıştır.

EMDR Nasıl Geliştirildi?

EMDR'nin gelişimi 1987 senesinde, Dr. Francine Shapiro'nun göz hareketlerinin rahatsız edici düşüncelerin şiddetini azaltabildiğini tesadüfen keşfetmesiyle başladı. Dr. Shapiro bu etkiyi travmaya maruz kalmış kişiler üzerinde bilimsel olarak inceledi ve tedavide sağlanan başarıyı gösteren çalışmasını yayınladı (Journal of Traumatic Stress, 1989).

EMDR Nasıl İşliyor?

EMDR'ye göre rahatsızlıkların, olumsuz duygu, düşünce, davranış ve kişilik özelliklerinin arkasında uyum bozucu, işlev bozucu, işlenmeden ve izole bir şekilde depolanmış anılar yatar. Kişinin kendisi ile ilgili olumsuz inançları (örn: Ben aptalım), olumsuz duygusal tepkileri (başaramamaktan korkma) ve olumsuz somatik tepkileri (sınavdan önceki gece karın ağrısı) problemin kendisi değil, semptomları, bugünkü dışavurumlarıdır. Bu olumsuz inanç ve duygulara yol açan işlenmemiş anılar şimdiki zamandaki olaylar tarafından tetiklenmektedir.

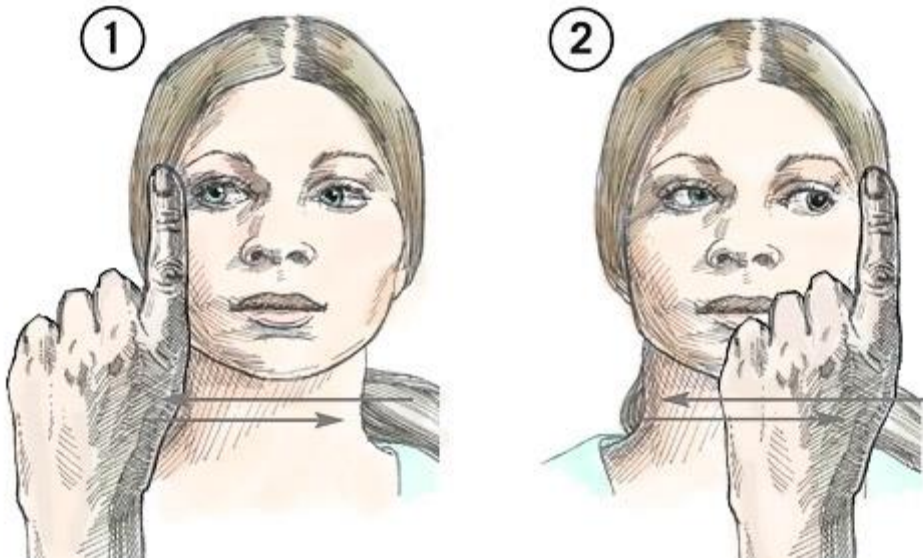
Doğal afetler, büyük kazalar, kayıplar, savaş, taciz, tecavüz gibi önemli travmaların yanı sıra, başta çocukluk ağı olmak üzere her yaşta yaşanan ve etkisi travmatik olan her tür yaşantı; günlük hayatta aile, okul, iř çevresinde yaşanan olumsuz olaylar, şiddete maruz kalmalar, aşağılanmalar, reddedilmeler, ihmal ve başarısızlıklar işlenememiş anılar arasında yer alabilirler.

EMDR, bu tür izole anıların işlenmesini sağlayan fizyolojik temelli bir terapidir. Beynin zamanında yapamadığı işlemi yapmasını sağlar. Kilitli kalmış anı ile diğer anı ağları arasında ilişki kurulması, öğrenmenin sağlanarak bilginin adaptif bir şekilde depolanması mümkün olur. Danışan artık rahatsız olmaz ve anıyı yeni ve sağlıklı bir perspektiften görür.

EMDR terapisi ile sadece semptomlar ortadan kalkmaz. Yeni bakış açısının kazandırdığı pozitif inançlar ve olumlu duygular kişinin kendisine, ilişkilerine, dünyaya bakışını da olumlu yönde değiştirip kişisel gelişim sağlar.

EMDR Terapisi Nasıl Uygulanır?

EMDR terapisinde 8 aşamalı,  yönlü (geçmiş, şimdi, gelecek) bir protokol uygulanır. Hedef, geçmişte yaşanan anıların yeniden işlenerek duyarsızlaşmanın sağlanması, bugünkü semptomların tedavisi, danışanın gelecekte karşılaşacağı benzer sorunlar karşısında, kazandığı olumlu inanç ve duyguların geliştirdiği yeni bakış açısının yönlendirdiği davranışları gösterebilmesidir.



EMDR Ne Kadar Sürer?

EMDR terapi literatüründe 'kısa süreli terapiler' grubunda yer alır. EMDR tedavisinin ne kadar süreceği sorunun tipi, danışanın bugünkü yaşam koşulları, önceki travmaların sayısı ve etkisi ile bağlantılıdır. Her kişinin bilgileri kendi değerleri ve deneyimleri doğrultusunda kendine has bir biçimde işlemesi de süreyi etkiler.

EMDR'nin Etkinliği Kanıtlandı mı?

Sayıları 20'ye yakın kontrollü araştırma sonucunda EMDR'nin danışanların çoğunluğunun travma sonrası stres semptomlarını etkili bir biçimde azalttığı veya yok ettiği, genellikle psikolojik sorunları ile bağlantılı olan semptomlarda da (endişe gibi) azalma sağladığı görülmüştür. EMDR birçok uluslararası sağlık ve devlet kurumu tarafından da etkili bulunmaktadır. Bunlardan bazıları:

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO, World Health Organization)

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association)

Uluslararası Travmatik Stres Çalışmaları Birliği (International Society for Traumatic Stress Studies)

Amerika Savaş Gazileri Bakanlığı (U.S. Department of Veterans Affairs)

Amerika Savunma Bakanlığı (U. S. Department of Defense)

Birleşik Krallık Sağlık Bakanlığı (United Kingdom Department of Health)

Ulusal İsrail Akıl Sağlığı Kurulu (Israeli National Council for Mental Health)

Daha fazla bilgi aşağıdaki web sitelerinde bulunabilir:

EMDR International Association: www.emdria.org.

EMDR Europe: www.emdr-europe.org

EMDR Institute: www.emdr.com

EMDR Türkiye: www.emdr-tr.org

Kaynak: <http://www.emdr-tr.org/tr-tr/content/EMDR>

AYIN PSİKOLOJİK TERİMLERİ:

ASEROFOBİ: Ekşi veya acı şeylerden Hastalık Derecesinde korkma.

GİYİNME APRAKSİSİ: Kişinin giysilerini nasıl giydiğini unuttuğu bir rahatsızlık.

İHMAL SENDROMU (NEGLECT SENDROME): Genellikle beynin bir tarafındaki zedelenmeden kaynaklanan ve hastanın, vücudunun zedelenmenin ters tarafındaki kısmında olup bitenlerden habersiz olduğu nörolojik bir hastalık. Örneğin beynin sağ tarafı zedelenen bir hasta sol tarafından gelen şeyleri işitmez, görmez veya hissetmez.

Kaynakça: (Budak, S). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.