Başkent Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi | Psikoloji Bölümü
Eleştirel - Yaratıcı Düşünme ve Davranış Araştırmaları Laboratuvarı

PiVOLKA

Nisan 2019 | Cilt: 9 | Sayı: 31 | ISSN: 2587-022X

Editörden...

İnsanlar, hayat denilen yolculukta birbirinden farklı yollarla karşılaşırlar. Bu yollardan kimisi hoş bahçelerin, neşeli kuş seslerinin, yemyeşil ağaçların arasından geçerken kimisi de o kadar karanlıktır ki, yolu kaplayan sisin ardında neler olduğunu göremez kişi. Her ne kadar karar vermek zor olsa da kişi bir seçim yapmak zorundadır, hayatına ancak o şekilde devam edebilir. Hoş patikalar, karanlık yollardan daha çekici görünebilir; ancak kişi, yolun henüz başı olduğunu unutmamalıdır, çünkü patikanın sonunda onu bir sürpriz bekleyebilir.

Eninde sonunda bir seçim yapan kişi, patikalardan birini seçerken diğerinden vazgeçmiş olur. Adım sesleri ilerledikleri yolda yankılanırken, açmayı seçmediği diğer kapının, diğer fırsatların, seçmediği diğer seçeneğin yasını tutar. Ancak bu yas da unutulur, geriye seçmiş olduğu yolun güzellikleri kalır, insanın hata yapmayı sevmemesinden kaynaklıdır bu da. Ne olursa olsun, hiçbir insan kötü olduğunu düşünmek istemez, bu yüzden bir seçim anından hemen sonra seçtiğini kendisine meşrulaştırmak zorunda kalır. Bu nedenle bireyler hata yaptıklarını çok zor kabullenirler, yanlışlarını görmeyi sevmezler. İnsanlar böbürlenmeyi severler ve bu böbürlenmeleri, yaptıkları güzel seçimlerle gerçekleştirirler çoğu zaman. Hal böyle olunca kişinin kendisini iyi hissedebilmesi için "doğru" seçimler yapması gerekir. O halde belki aydınlık gördüğümüz o yol, aslında karanlığın içinden geçmiş de olabilir.

Nitekim biz güzel yolları seçmek isteriz ama o çakıl taşlı, bakımlı güzel patikadan ne kadar çok kişinin geçtiği bellidir. Bazı yolların güzel görünmesinin sebebi, o yolun eski yolcuları da olabilir. Yol boyunca deneyimlediklerimiz bize hoş gelir, ancak bizler, o defalarca geçilmiş yoldan giderken bizden öncekilerin ayak izlerini takip etmekten başka bir şey yapmayız. O yol güvenilirdir; ancak yeni şeyler keşfetmek istiyorsak, böyle bir yolu takip etmemiz ne kadar doğrudur? Karanlık, her ne kadar korkutucu olsa bile içerisinde gizemli sırlar barındırır. Güzel bir yoldan sapan sisli bir patika, bize yolun devamından daha fazla şey öğretebilir. İnsanlar bir yandan özel olmak isterler, ancak güvende kalmak için yeni yollar bulmak yerine eski yollarda ilerlemeyi tercih ederler. O yola farklı bir bakış açısıyla bakmak elbette önemlidir, ama ya yeni bir patika açmak? Ya karanlığın içinde yepyeni bir güzergah keşfetmek? Işık içerisinde ilerlemektense, karanlıkta kendi yolunu bulmak daha iyi besler insanı. Aydınlığın içinde başkalarının yolunda gitmektense, gölgelerin içinde el değmemiş yeni bir patika keşfetmek ve ona kendi ismini verebilmek...

Karanlıkta yürümek o kadar da kötü gelmemeli bazen. Keyifli okumalar....

Başkent Üniversitesi Adına Sahibi
Prof. Dr. Ali Haberal

Yayın Yönetmenleri
Zuhal Yeniçeri
Canay Doğulu

Yazı İşleri Müdürü
Doğan Kökdemir

Danışma Kurulu
Sinan Alper
Gülce Coşkun Şentürk
Okan Cem Çırakoğlu
Özlem Darcansoy İşeri
Ayşegül Durak Batıgün
Elvin Doğutepe
Aykut Eken
Aslıhan Gevrekci
Esra Güven
Nesrin Hisli Şahin
Leman Korkmaz
Nil Korkut
Doğan Kökdemir
Bahar Muratoğlu Pehlivan
Nilay Pekel Uludağlı
Didem Sevük
Deniz Tansel İlic
Sait Uluç
E. Öykü Us
Erkan Yurtcu

31

İçindekiler...

Editörden...	E. Ö. Us	1
Duygu Düzenlemenin Şahdamarı: Öz-Şefkat	S. Vatan	2
Bir Uzay Aracının Anatomisi	B. Yağlıoğlu	5
Aman Tanrım! Beynimizi Ele Geçiriyorlar: Eşikaltı Uyaranlar, Nedir Ne Değildir?	S. Çoksan	10
Yasallaşan Seks İşçiliğinin Dönem Oyunlarında Sosyal Temsiller Kuramı Işığında Feminist Bir Bakışla İncelenmesi	C. Yumuşak	13
Narsisistik Kişilik Bozukluğuna Yaklaşımlar: Geştalt ve Şema Terapi Yaklaşımı	B. Toroslu	17

DUYGU DÜZENLEMENİN ŞAHDAMARI: ÖZ-ŞEFKAT

Sevginar Vatan
sevginarvatan@gmail.com
Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

"Uzanıp kendi yanaklarımdan öpüyorum."
Turgut Uyar

Duygu düzenleme, geçtiğimiz yirmi yıl içinde psikolojik sağlık alanında oldukça yaygın bir şekilde ele alınan olgulardan biri haline gelmiştir. Araştırma ve uygulama alanında duygu düzenleme konusuna artan eğilimi açıklayacak nedenlerden biri, birçok kişinin duygularını sağlıklı yollarla algılama, adlandırma, kabul etme ve düzenleme zorluklarına sahip olmasıdır (Berking ve Whitley, 2014). Duygu düzenleme beceri eksiklikleri ile birçok psikolojik belirti ve iyilik halinin bozulması arasında anlamlı ilişkilerden söz edilmektedir (Kring ve Werner, 2004). Gratz ve Roomer (2004) duygu düzenlemeyi duyguların farkındalığı, anlaşılması, kabulü, dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi ve olumsuz duygular deneyimlendiğinde hedefler doğrultusunda davranabilme, durumsal olarak uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme olarak kavramsallaştırmıştır. Berking ve Whitley (2014) ise duygu düzenleme becerilerinin bileşenlerini duygusal farkındalık, duyguları tanımlama ve adlandırma, duyguları anlama, duygusal değişimleme, duygusal kabul ve tolerans, duygular ile yüzleşme için hazırlanma ve etkin öz-destek olarak tanımlamaktadır.

Duygu düzenleme yukarıda söz edilen tüm becerileri kendi yelpazesi içinde toplayan geniş bir kavramdır. Etkin ve etkili bir duygu düzenleme sürecinde arzulanan, tüm bileşenlerin tıpkı bir sacayağı gibi uyum ve ahenk içerisinde olmasıdır. Bununla beraber, hem uygulama alanında hem de kuramsal alanda duygu düzenleme becerileri yelpazesinde en önemli bileşeninin ne olabileceği merak uyandırmaktadır. Alanyazında incelen pek çok çalışmada duygu düzenleme becerileri içerisinde öne çıkan en önemli becerinin kabul ve tolerans olduğu hipotezi görülmektedir (Berking ve ark., 2011; Berking ve ark., 2012; Radkovsky ve ark., 2014; Wirtz ve ark., 2013). Oysaki; tüm bu duygu düzenleme becerileri yeterli pratik elde edilinceye kadar kısa vadede duygusal acıyı arttırma olasılığını da beraberinde taşımaktadır. Adlandırma, farkındalık, kabul ve tolerans gibi duygu düzenleme becerileri içerisinde olumsuz duygulanım ile yüzleşme söz konusudur ve bu sebepledir ki duygu düzenleme süreci kendi içerisinde kısa vadede duygusal acıyı arttırma olasılığını da zaman zaman beraberinde taşır. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerileri ile ilgili ustalık kazanılıncaya kadar ortaya konan duygu düzenleme çabalarında kişinin teması ya başarısız olabilmekte ya da beklenen düzeyde olamamaktadır. Böylece duygu düzenleme becerileri uzun vadede etkilerini gösterinceye kadar kişinin hem daha iyi hissedebilmesi hem de insan olmanın temel doğası ile ilişkili olan "acıdan uzaklaş ve hazza yaklaş veya hazzı arttır" motivasyonu sebebi ile bastırma, inkar gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme mekanizmalarına geri dönmesi gözlenebilmektedir. Bu noktada, duygu düzenleme süreci boyunca duygu durumunun dengede tutulması önemli olacaktır (Berking ve Whitley, 2014). Bu nedenledir ki, bu noktadan hareketle; duygu düzenleme becerileri içerisinde en etkin, önemli ve kapsamlı olanın öz-destek olabileceği akla gelmektedir. Dolayısıyla; duygu düzenleme sürecinde dengenin bozulmaması adına duygu düzenleme süreci içerisindeki her bir adımda kişinin kendi kendine şefkat gösterebilmesi, yani öz-şefkat'i sunarak etkin öz-destek sağlayabilmesi, duygulanım dengesi için önemli bir unsurdur.

Yardım etme arzusu ile ilişkilendirilen sıcak ve güçlü bir empati hissi olan şefkati kişinin kendisine yönelik olarak hissetmesi ve göstermesi 'öz-şefkat' olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, 2009, 2011; Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003; Weissman ve Weissman, 1996). Öz-şefkat, olumsuzluklar ve zorluklar karşısında sıkıntı yaşayan öz'e, benliğe *öz-yatıştırma* ve *öz-cesaretlendirme* yollarıyla destek sağlamadır. Bu yollarla kişinin kendi acısına, olumsuz duygulanımına açık olması, temas etmesi ve bu temas sırasında kendi kendisinin merhemi olması ve sonrasında hedefleri doğrultusunda günlük yaşamına devam etmede kendini motive edebilmesi beklenmektedir. Bir başka ifadeyle, öz-şefkat, kişinin deneyimsel yaşantılarını yargılamadan nazik, şefkatli ve sevecen bir tutumla birlikte insan olmanın olağan ve doğal bir parçası olarak ele almasını ve aynı olağanlık ve doğallıkla kendi elini tutarak, devam etmede öz'üne omuz vermesidir.

Öz-şefkat, 'gözlemleyen öz' ve 'acı çeken öz' arasında duygulanımsal bağın kurulmasıdır. Gözlemleyen özün acı çeken öze gösterdiği sevecen ve koşulsuz ilgi öz-şefkattir. Gözlemleyen öz; fark eden, gözlem yapan, kişinin hissettiklerine, düşündüklerine ve yaptıklarına şahitlik eden, kendiliğine tanıklık eden ve tanık olandır. Segal ve arkadaşları (2012) gözlemleyen öz'ü gökyüzüne benzetmektedir. Gökyüzü ile yeryüzü arasında ister güneşli isterse yağışlı bir hava durumu gerçekleşsin gökyüzü her zaman oradadır. Yer ve gök arasına bulutlar girse de gökyüzü daim olandır. Gökyüzünün sadece güneşli havalardan, yağmurdan ya da kardan oluşmadığı gibi kişi de duygu, düşünce ve eylemlerinden oluşmamaktadır. Gözlemleyen öz, '*ben*' ve '*benim*' ayrımını yapabilmektedir. Dolayısıyla, kişi bilir ki "*ben düşüncelerim, duygularım veya eylemlerim değilim, benim duygu, düşünce ve eylemlerim var*". Böylece, kişinin "*kaygılıyım*" veya "*depresifim*" şeklindeki ifadeleri gözlemleyen öz'e göre "*kaygı hissediyorum*" veya "*depresif bir insan olduğumu düşünüyorum*" şeklinde hissettiklerine veya deneyimlediklerine tanıklık eden ifadelere dönüşmektedir. Acı çeken öz ise, içinde bulunulan an'da ve içinde bulunulan bağlamda olan ve yaşanan olumsuzlukları deneyimleyen öz'dür. Öz-şefkat, gözlemleyen öz ve acı çeken öz arasına faydalı bir mesafe koymaktadır. Ayrıca, "ben" ve "benim" ayrımı ile kişinin duygu, düşünce veya eylemleri olmadığı gerçeğini deneyimlemesiyle kendisini eleştirmesi, suçlaması veya utanç hissetmesini azalmakta, hatta engellemektedir.

Yapılan görgül araştırmalar, öz-şefkati hedefleyen müdahalelerin etkililiğini göstermiştir (Lucre ve Corten, 2013; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff ve Germer, 2013). Ayrıca, duygu düzenleme becerilerini geliştirme üzerine yapılan-

dırılmış bir psikoeğitim programında; programa katılan kişilerin duygulara ilişkin farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, duygular ile yüzleşme ve etkin öz-destek için öz-şefkat becerisini kullanma becerileri açısından uygulama öncesi ve sonrası özelliklerinde anlamlı düzeyde farklılaşmalar ve olumlu yönde gelişmeler bulunmuştur (Vatan, 2019). Katılımcılara hangi beceri ile ilgili uygulama, pratik ve egzersizlerden en fazla yararlandıkları, bunlardan hangilerini anlamlı buldukları ve etkilendikleri sorulduğunda ise, 'öz-şefkat' uygulamalarının özellikle ön plana çıktığı görülmüştür (Vatan, 2019).

Daha önce de vurgulandığı üzere, duygu düzenleme bir bütündür. Ancak, özellikle öz-şefkatin duygu düzenleme becerileri arasında önemli ve güçlü bir rolü olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme ile ilgili uygulamalarda en derin etki öz-şefkatte yaşanabilmektedir. Ayrıca öz-şefkat diğer duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorlukların üstesinden gelmede de etkin olabilmektedir. Dolayısıyla öz-şefkat, duygu düzenlemenin şahdamarı gibi görülebilir. Çünkü bir kişinin acısı yoğunlaştığında farkındalık, duyguları anlama, yeniden yapılandırma, kabul veya duygusal değişimleme gibi duygu düzenleme becerilerini kullanmak daha da zor olabilmektedir. Duygu düzenleme becerilerini kullanmanın zorlaştığı söz konusu koşullarda, öz-şefkat; gözlemleyen özü, acı çeken öze yardım etmek için motive etmektedir. Söz konusu destek; hem o anda içinde bulunulan acıya iyi gelmektedir, hem diğer duygu düzenleme becerilerini uygulamaya devam etmede ve sonrasında amaç yönelimli davranışlara geri dönmede destekleyici olmaktadır.

Ele alındığı üzere; kişinin kendi kendisini nazik, güven verici, ilgili, koşulsuz bir şefkatle sarmalamasının iyilik hali için önemi son dönem çalışmalarda sık sık vurgulanmaktadır. Alanyazında öz-şefkat kavramı; öz-nezaket, ortak paydaşım (insan olmanın olağanlığı) ve farkındalık olmak üzere üç bileşenli bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Oysaki duygu düzenleme yapısı içerisinde farkındalık ayrı bir duygu düzenleme becerisidir. Daha önce de belirtildiği üzere duygu düzenleme; bedensel duyumları algılama, duyguları fark etme, adlandırma, yargısız farkındalık, öz-şefkat, duyguları analiz etme veya değişilmeme gibi oldukça kapsamlı bir yapıdan oluşmaktadır. Bu yapının tüm bileşenleri birbirleri ile yakından ilişkilidir ve birbirlerini etkilemektedir. Elbette ki öz-şefkat için farkındalık önemli olabilmektedir; ancak, farkındalığın öz-şefkatin bir alt bileşeni olmaktan ziyade bir duygu düzenleme yapısı olduğu düşünülmektedir. Farkındalık, acı verici duyguların genellikle daha yoğun deneyimlenmesiyle sonuçlanmaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Dolayısıyla, farkındalık süreci içerisinde de kişinin temas ettiklerini nazik, sevecen ve sarmalayıcı bir şefkatle ele alabilmesi öz-şefkatin devreye girmesi ile mümkündür. Bu nedenledir ki öz-şefkat, duygulanım düzenlemenin tamamını oluşturmamaktadır; ancak bir şahdamar gibi merkezinde yer alabileceğini akla getirmektedir. Alanyazında öz-şefkat genellikle olumsuz yaşantılar üzerinden anlatılmaktadır. Oysaki, olumlu yaşantılara ilişkin yaklaşımın da ele alınması oldukça önemlidir. Öz-şefkat ele alınırken genelde olumsuz deneyimlerden söz edilmektedir. Kişi olumlu yaşantılarla karşılaştığında, olumlu yaşantıları deneyimlediğinde de gözlemleyen öz'ün şükran duygusunu ortaya koyabilmesinin de bir tür öz-şefkat olarak ele alınabileceği düşünülmektedir. Olumlu deneyim içinde memnuniyet hissetmesi ve söz konusu deneyimde kendisine ve deneyimine şükranı da bir tür öz-şefkattir.

Sonuç olarak; duygu düzenlemenin şahdamarı olarak nitelendirebileceğimiz öz-şefkat, olumlu ve olumsuz tüm yaşantılar içerisinde "gözlemleyen öz'ün uzanıp deneyimleyen öz'ü yanaklarından öptüğü" bir süreçtir. Olumlu olumsuz tüm süreçler içerisinde ortaya konabilen öz-şefkat becerisi hem duygu düzenlemenin diğer bileşenleri olan becerileri, hem de iyilik halini ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, tüm duygu düzenleme bileşenleri gibi öz-şefkat de bir beceri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Dolayısıyla, beceri olarak kavramsallaştırılan bir yapı olduğundan öz-şefkatin de her daim geliştirilebileceği ön görülmektedir.

Kaynaklar

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G. ve Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(3), 307-318.

Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V. ve Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(3), 931-937.

Berking, M. ve Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's model.* New York: Springer.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*(3), 199-208.

Gilbert, P. (2011). *Compassion focused therapy: The distinctive features.* London: Routledge.

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*(6), 353-379.

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

Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. P. Philippot ve R. S. Feldman, (Ed.), *The regulation of emotion* içinde (359-385). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Lucre, K. M. ve Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 86*(4), 387-400.

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.

Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.

Radkovsky, A., McArdle, J. J., Bockting, C. L. H. ve Berking, M. (2014). Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(2), 248-262.

Segal, Z., William, M. ve Teasdale, J. D. (2012). *Mindulfullness-based cognitive therapy for depression (2. baskı)*. New York: The Guilford Press.

Weissman, S. ve Weissman, R. (1996). *Meditation, compassion & loving kindness. An approach to vipassana practice*. York Beach, ME: Samuel Weiser.

Wirtz, C., Hofmann, S. G., Riper, H. ve Berking, M. (2013). Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: A cross-lagged panel analysis. *Depression and Anxiety, 30*(11), 1-9.

Vatan, S. (2019). *Duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi için duygu düzenleme eğitiminin uygulanması*. Proje No: Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Koordinatörlüğü SHD 13888.

Nick Fewings
Kaynak: unsplash.com

BİR UZAY ARACININ ANATOMİSİ

Burak Yağlıoğlu
burak.yaglioglu@tubitak.gov.tr
TÜBİTAK Uzay Teknolojileri Araştırma Enstitüsü

Sistem, belirli bir ihtiyacın giderilmesini sağlayan işlevsel bileşenlerin bütünüdür. Aynı şekilde uzay araçları da bir sistemler bütünü olarak ortaya çıkmakta ve çeşitli ihtiyaçlara yanıt vermektedir. Bu yazıda da uzay araçlarına duyulan ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların giderilmesine yönelik tasarlanan uzay sistemleri anlatılmaktadır. Bunu yaparken salt teknik açıklamalardan ziyade yazar tarafından biyolojik sistemlerle benzerlikler kurulmuştur. İlk bölümde uzay ve uzay aracı teknolojilerinin kısa bir tarihçesi verilmekte, sonrasında ise uzay sistemlerine olan ihtiyaçlar uzay görevleri ve uygulamaları ile birlikte açıklanmaktadır. Son olarak, bu ihtiyaçlara yanıt verecek şekilde tasarlanan sistemler ayrıntılı bir şekilde okuyucu ile paylaşılmaktadır.

Uzay ve Uzay Aracı Teknolojileri'nin Kısa Tarihi

Uzayla ilgili tarihimiz için "kafasını kaldırıp yıldızlara bakarak ilham alan ilk insanla başlar" diyerek konuya romantik bir giriş yapmak istemiyorum. Zira, uzayla ilgili gerçek anlamda yapılmış olan bilimsel başlangıçlar aslında gayet insani ihtiyaçlardan kaynaklanıyor diyebiliriz. Bu ihtiyaçların en temelinde ise zamanı ölçmek yer alıyor. Ne zaman uyuyacak ve ne kadar çalışacağız; tarlalar ne zaman ekilecek ve ürünler ne zaman toplanacak; ağaçlar ne zaman meyve verecek gibi temel ihtiyaçlara yönelik günlük ve yıllık planlamaları yapabilmek için insanlık öncelikle Güneş'in ve yıldızların kendilerine göre hareketini modellemeye ve böylece zamanı tahmin etmeye çalıştı. Bu kapsamda Aristo'dan başlayıp, Ptolemi ve Müslümanları geçerek, Kopernik, Galileo, Kepler ve Newton'a gelinceye kadar yüzyıllarca süren çalışmalar sonucunda tahminler gelişti ve zamanı ölçmek için kullandığımız saat ve (Güneş / Ay tabanlı) takvimler ortaya çıktı (Koestler, 1968).

Ekonomi biliminin de temel kabulü olduğu gibi, insan ihtiyaçları sınırsız olduğu için gelişen bilim ve teknoloji hem ihtiyaçlara cevap verdi hem de yeni ihtiyaçlar ortaya çıkardı. Doğayı anladıkça, ondan kendimize fayda sağlamaya çalıştığımız gibi uzay teknolojileri için de durum hemen hemen böyle seyretti. Öncelikle savunma ve düşmanı yıldırma amaçlı gelişen roket teknolojisi uzaya erişimi mümkün kıldı. Sonrasında ise; askeri istihbarat ve haberleşme amaçlı uzaya gönderilen araçlar, sivil amaçlara ve ihtiyaçlara da cevap veren günümüz uzay araçlarının altyapısını oluşturdu (Garber ve Launius, 2005).

Uzay Aracı Görevleri ve Uygulamaları

Peki nedir bu günümüz ihtiyaçları? En yalın haliyle, ister bilgiyi, ister haberi, isterse bir yayını iletişim hatlarının bulunmadığı ya da güvenilir olmadığı durumlarda geniş alanlara ve kitlelere ulaştırma ihtiyacı bunların başında geliyor. Bunun yanında şehir ve bölge planlama, tarım, afet yönetimi, doğal kaynaklar, keşif ve gözetleme gibi birçok konuda Dünya üzerindeki geniş alanlardan farklı zamanlarda alınan görüntülere ve verilere ihtiyaç duyuyoruz. Dünyanın neresinde olursak olalım neredeyiz ve hangi zamandayız gibi oldukça temel soruların cevapları mevcut durumda ve gün geçtikçe daha çok önem arz ediyor. Elbette insan meraklı bir varlık olduğu için bilimsel keşif ihtiyacı hala içimizde bir yerlerde kendini gösteriyor. Ancak şu bir gerçek ki, tüm bu ihtiyaçlara yönelik geliştirilen uzay tabanlı uygulamaların ve uzay aracı teknolojilerinin ekonomi, çevre, afet ve acil durum, güvenlik, bilim ve teknolojiye katkısı muhtemelen düşünüldüğünden çok daha büyüktür (Canadian Space Agency, 2018).

Uzay Aracı Anatomisi

Bir önceki bölümde bahsettiğimiz her uygulamaya özel bir uzay aracı ya da uzay sistemi vardır diyebiliriz. Öncelikle bir uygulama hangi zaman aralıklarında ve hangi bölgelerden hangi hizmete ihtiyaç duyuyorsa buna yönelik bir görev ve bu görevi gerçekleştirecek bir uzay aracı ya da uzay araçlarından oluşan bir sistem tasarlanmaktadır (Wittman, Hallmann ve Hanowski, 2009). Bu noktada, sistem tasarım süreci öncelikle hizmeti ya da görevi (haberleşme, görüntü veya veri sağlama, vs.) istenen şekilde sağlayacak bir faydalı yükün (kamera, dedektör, sinyal alıcı/verici, vb.) tanımlanması ile başlamaktadır. Sonrasında da, görev için seçilen faydalı yükün ya da yüklerin uzay ortamında doğru bir şekilde çalışmasını sağlayacak bir platform tasarlanması ve geliştirilmesi süreci yürütülür (Tatnall, Farrow, Bandecchi ve Francis, 2011). Özetle; bir uygulamaya yönelik görev belirlenir, bu görevi yapacak bir faydalı yük tanımlanır ve bu faydalı yükün çalışmasını sağlayacak sistemler tasarlanır ve geliştirilir. Böylece, birbirinden farklı birçok sistemden oluşan bir uzay aracı ortaya çıkar.

Tam bu noktada uzay aracı görevlerine göre çeşitli faydalı yükler (Wittman ve ark., 2009) ve açıklamaları Tablo 1'de verilmektedir. Bu faydalı yüklerin uzayda çalışmasını sağlayan platform sistemleri (Wittman ve ark., 2009) ise Tablo 2'de özetlenmektedir.

Uzay araçlarını oluşturan bu sistemleri ve işlevlerini uzay teknolojileri hakkında hiçbir fikri olmayan birine nasıl anlatabiliriz? İşte bu noktada kendimizden yola çıkarak çeşitli biyolojik sistemlerle benzerlikler kurmak mümkündür. Örneğin, uzay aracının üzerindeki algılayıcılar ve alıcılarla duyu organlarımızı; yörünge ve yönelim belirleme ve kontrol sistemi ile hareket sistemini; uzay aracı veri kotarma sistemi ile sinir sistemini; haberleşme sistemleri ile dinleme ve konuşma özelliklerimizi; güç sistemi ile solunum, sindirim ve dolaşım sistemlerini; ısıl kontrol ile endokrin sistem ve deriyi; uzay aracı yapısal birimleri ile de iskeletimizi benzetebiliriz.

Faydalı Yükler / Algılayıcılar

Biyolojik sistemlerdeki duyu özelliklerini dokunma, tatma, koklama, işitme ve görme olarak özetleyebiliriz. Uzay araçları üzerindeki algılayıcılar da çok benzer mekanizmalarla çalışmaktadır.

Örneğin, bunlardan görmeyi ele alalım. Nesnelerden yansıyan ışık (aslında fotonlar) gözümüze ulaşır, göz bebeğin-

Tablo 1. Uzay Aracı Faydalı Yükleri ve İşlevleri

Görev	Faydalı Yük	İşlev
Haberleşme	Aktarıcı	Dünya'daki merkez bir noktadan uzay aracıya gönderilen sinyalleri alır, güçlendirir (sinyal şiddetini artırır) ve Dünya'da daha büyük bir alana geri gönderir. Böylece yayınlar Dünya yüzeyindeki bir sisteme gerek duymaksızın geniş bir alana ulaştırılır.
Uzaktan Algılama	Görüntüleyiciler, Uzay Aracı Kameraları	Uzay aracı kameraları veya optik görüntüleyici sistemler vasıtasıyla elektromanyetik tayfın hem görünür (Kırmızı, Yeşil, Mavi, Siyah-Beyaz) hem de görünmeyen (Kızılötesi, vb.) bantlarında Dünya'dan yansıyan ya da gelen fotonlar toplanmaktadır. Çeşitli bantlarda toplanan fotonlar, elektronik bilgiye (0'lar ve 1'ler şeklinde) çevrilerek hafızaya yazılmakta ve yere ulaştırılmaktadır. Bizim gördüğümüz uzay aracı (ya da uydu) görüntüleri, bu verilerin işlenmesiyle ortaya çıkmaktadır.
	Alıcılar	Dünya'dan ya da uzaydan gelen radyo sinyallerinin alınmasını sağlar. Böylece bu sinyallerin özellikleri veya çözülebiliyorsa taşıdığı mesaj üzerinden sinyalin kaynağı hakkında bilgi alınmaktadır. Örneğin, uçak ve gemi trafiğinin izlenmesi ya da toprak nemliliği gibi bilgileri çıkarmak uzay araçları tarafından Dünya'dan gelen sinyallerin toplanması ve işlenmesi ile mümkündür.
Seyrüsefer	Vericiler	Mevcut zamanı ve Dünya üzerindeki bir konumu belirleyebilmek için Küresel Konumlandırma Sistemi uzay araçlarının Dünya'ya gönderdiği sinyaller kullanılmaktadır. Bunun yapılabilmesi için uzay aracı üzerindeki verici sistemler belirli bir frekansta ve belirli bir yapıdaki sinyali üzerine bilgi kodlayarak Dünya'ya göndermektedir. En az dört uzay aracından alınan sinyaller kullanılan alıcı üzerinde işlenerek atomik saat doğruluğunda (nanosaniye hassasiyetle) zaman ve bir kaç metre hatayla Dünya üzerindeki yeriniz belirlenebilmektedir.
Bilimsel Keşif	Algılayıcılar	Uzay aracının bulunduğu ortamda (uzayda ya da Dünya dışındaki bir yüzeyde) anlık olarak radyasyon, plazma özellikleri, parçacık özellikleri, manyetik alan, sıcaklık, atmosfer özellikleri, yer özellikleri, yüzey özellikleri vb. birçok veri çeşitli algılayıcılar vasıtasıyla toplanabilmektedir. Algılayıcılar ölçeceği parametre için mevcut ortamın özelliklerini kullanarak ve/veya bu özelliklerdeki değişikliklerin tetiklediği mekanizmalar üzerinden veri üretmektedir.
	Örnek Toplama Sistemleri	Bazı durumlarda ölçüm alınabilmesi için ortamla temas etmek ve aktif mekanizmalar kullanmak gerekir. Örneğin, bir gezegen, doğal uydu ya da asteroit yüzeyinden örnek toplamak için yüzey delinebilmekte, oradan çeşitli örnekler alınabilmekte ve sonrasında ise kimyasal bileşenlerinin tanımlanabilmesi için işlemden geçirilebilmektedir. Görev ve üretilmesi beklenen veriye göre bu sistemler özel olarak tanımlanmakta ve tasarlanmaktadır.

Tablo 2. Uzay Aracı Platform Alt Sistemleri ve İşlevleri

Alt Sistem	İşlev
Yörünge ve Yönelim Belirleme ve Kontrol	Uzayda uzay aracının baktığı yönün belirlenmesi ve gereken durumlarda istenilen yöne baktırılmasını sağlayan alt sistemdir. Bununla birlikte uzay aracının izlediği noktalardan oluşan yol, yani yörünge ve/veya bulunduğu konumun belirlenmesi ile mevcut yörüngesinin değiştirilmesini de sağlamaktadır.
Veri Kotarma	Uzay aracı üzerinde üretilen tüm veriler ve gerçekleştirilen tüm işlevler bu alt sistem tarafından otonom olarak yönetilmektedir. Bununla birlikte yerden gelen komutların işletilmesinden de bu sistem sorumludur.
Haberleşme	Uzay aracı üzerindeki verilerin yere iletilmesi ve yerden gelen komutların alınmasından sorumlu olan sistemdir. Alıcı ve verici antenler, sinyallerin işlenebilmesi ve içeriğinin oluşturulması ya da çözülmesi için frekans değiştirme ve kodlama yapma/çözme birimlerinden oluşmaktadır.
Güç Sistemi	Uzay aracı üzerindeki tüm sistemlerin çalışması için elektrik enerjisine ve dolayısıyla güce ihtiyaç duyulmaktadır. Güç üretimi kapsamında Güneş görülen zamanlarda araca ulaşan akı (W/m^2) Güneş panelleri sayesinde uzay aracının ihtiyacı olan güce çevrilmektedir. Fakat uzay aracı sistemlerinin her biri farklı gerilimlerde ve özelliklerde çalıştığı için bu güç her sisteme özel bir şekilde düzenlenerek dağıtılmaktadır. Ayrıca aracın Güneş görmediği durumlar için de piller vasıtasıyla enerji depolanmakta ve aynı şekilde ihtiyaç halinde diğer sistemlere dağıtılmaktadır.
Isıl Kontrol	Uzay aracı üzerindeki tüm ekipmanlar ve bileşenler belirli sıcaklık aralıklarında çalışabilmektedir. Bununla birlikte uzayda, Dünya'daki gibi günlük sıcaklık farklarını düzenleyen bir atmosfer de bulunmamaktadır. Bu sebeple uzayda tüm bileşenlerin asgari ve azami çalışma sıcaklıkları arasında kalmasını sağlayan bir ısıl kontrol sistemine ihtiyaç duyulmaktadır.
Yapısal Birimler	Uzay aracının tüm sistemlerini bir arada tutan, dolayısıyla yapısal bütünlüğünü sağlayan ve riskli çevresel faktörlere (fırlatma sırasındaki titreşimler, şoklar, vb.) karşı koruyan bir yapısal alt sistem bulunmaktadır. Bununla birlikte araç üzerinde panellerin güneşi takip etmesi, ya da antenlerin yönlendirilmesi için kullanılan hareketli mekanizmalar da bu sisteme dahildir.

den içeri girer, gelen ışık miktarını ayarlamakla sorumlu irisin hemen arkasındaki merceğe ulaşır ve mercek görüntünün net bir şekilde ağ tabakada bulunan sarı beneğe düşmesini sağlar. Sarı benekteki sinirler bunu beyne iletir ve beyin bu gelen "sinyalleri" işleyerek görüntüyü oluşturur. Uzay araçları üzerindeki kameralar da oldukça benzer bir mekanizma üzerine kurulmuştur. Dünya'dan ya da başka bir kaynak kameraya ulaşan fotonlar bir mercekten içeri girer ve gereken durumlarda çeşitli aynalar vasıtasıyla çeşitli bantlarda çalışan dedektörler (kırmızı, yeşil, mavi, siyah/beyaz, kızılötesi, vb.) üzerine düşürülür. Fotonlar bu dedektör üzerinde bir akım oluşturur ve bu akımın şiddeti belirli bir gerilime, dolayısıyla da o bant için bir sayısal değere dönüştürülür. Bu dedektörlerden gelen sayısal veriler daha sonra işlenerek görüntüye dönüştürülür. Örneğin, bizim alışık olduğumuz renkli görüntüler kırmızı-yeşil-mavi ve siyah-beyaz bantların birleştirilmesi ile oluşturulur.

Bununla birlikte, işitmeyi haberleşme birimlerinde anlatacak olursak; dokunma, koklama ve tatma işitme duyuları ile algılayıcılar ve örnek toplama-inceleme sistemleri arasında bir benzerlik kurmak yine mümkündür. Dokunma, koklama ve tatma duyuları temelde ortamla ya da nesneyle temas sonrasında oluşan bir reaksiyon ile biyolojik reseptörlere ulaşan bir sinyalin beyne aktarılması prensibiyle gerçekleşiyor. Böylelikle görme duyusu dışında bir ortam, bu ortam içerisindeki nesneler ve bu nesnelerin karakteristik özellikleri hakkında çıkarım yapabiliyoruz. Havada bulunan moleküller burnumuzun içerisine girerek geniz mukozasında hapsoluyor ve buradaki koku reseptörlerine ulaşıyor. Bu reseptörler uyarıldığında beyne gönderilen bir sinyal ile ortamdaki ya da nesneye özel koku duyuluyor. Benzer şekilde, dokunma ve tat alma duyuları için de ortamla ya da nesneyle fiziksel bir temas sonrasında reseptörler uyarılarak beyne bir sinyal gönderiliyor ve beyinde şekil, dokum (*texture*) veya tat bilgisine çevriliyor.

Uzay araçlarından örnek verecek olursak, bir parçacık dedektörünü ele alabiliriz. Uzay ortamında kütlesi, hızı, elektriksel yükü ve sıcaklığı olan bir parçacık düşünelim. Bu parçacığın elektriksel yükünü anlamak istiyorsak bizim uyguladığımız bir manyetik alan içerisinde hareketinin nasıl değiştiğini gözlemleyerek çıkarım yapabiliriz. Dahası bu manyetik alanı öyle bir ayarlarız ki; ancak belli bir kütlede ve hızda olan parçacıklar bizim dedektörlerimize ulaşır ve böylece bir akım ya da gerilim farkı oluşturularak sinyal üretilir. Eğer kalorimetre gibi bir ölçüm aletine de sahipsek toplam enerjisini de anlayabiliriz. Bir nevi parçacıklara dokunmuş, onları tatmış ya da koklamış oluruz. Böylece belirli bir yükte, hızda ve sıcaklıkta dedektöre ulaşarak fiziksel temasta olan parçacıklar sayılarak uzayda bulunan ortamın özellikleri hakkında bilgi elde ederiz.

Yörünge ve Yönelim Belirleme ve Kontrol

Nasıl ki bir yerden diğerine ulaşmak, başka bir yöne bakmak ya da spor yapmak gibi çeşitli amaçlar için vücudumuzu hareket ettirebiliyorsak; uzay araçlarının hareketini kontrol etmek için de bazı ekipmanlar ve yazılımlar kullanılır.

Diyelim ki bir arkadaşınızla bir yerde buluşmak üzere anlaştınız ve buluşacağınız yere belirli bir süre içinde ulaşmanız gerekiyor. Öncelikle bir rota-zaman planlaması yapmanız gerekir ve oraya nasıl ulaşmak istediğinize (yürüme, araç, taksi ya da toplu taşıma vasıtasıyla) karar verirsiniz. Bu sizin bir bakıma dinamiğinizi, dolayısıyla hızınızı belirler. Bununla birlikte; yokuşlar, kalabalık, trafik ışıkları, yol çalışması vs. gibi olası dinamiğinizi etkileyen bozucu etkiler de beraberinde gelir. Dinamiğinize karar verip bir rota planlarsınız ve yola çıkarsınız. Sonrasında ise, seyahatiniz süresince oluşturduğunuz rota üzerinde nerede olduğunuzu ve ne kadar yolunuz kaldığını anlamaya çalışırsınız. Eğer zaman daralıyor ve hala gitmeniz gereken epey bir yolunuz varsa hızınızı artırır; yoksa makul bir şekilde devam edersiniz. Aslında burada geri beslemeli bir kontrol mantığı çalıştırırsınız: Çevreden ölçüm toplar, nerede olduğunuzu anlamaya çalışır, ne kadar yolu ne kadar zamanda gitmeniz gerektiğine bağlı olarak hızınızı ayarlarsınız. Burada hızınızı ayarlarken yaya iseniz kalan enerjinizi; araç kullanıyorsanız trafik kuralları, azami hızınız ve yakıt tüketiminiz gibi kısıtlarınızı gözden geçirirsiniz. Zaman önemli ise gaza basar, enerjiniz azaldıysa rölantiye alırsınız.

Uzay araçlarında da benzer bir mantık, geri beslemeli kontrol, ile hareketler kontrol altında tutulur. Ancak, burada uzay araçlarının hareketini iki ana başlıkta incelemek gerekir: Birincisi uzay aracının izlediği yol olan yörünge, ikincisi ise uzay aracının nereye baktığını ifade eden yönelim. Tasarlanan yörünge ve yönelim profili aracın rotasını oluşturur ve bu güdüm olarak adlandırılır. Bununla birlikte; mevcut rota içerisinde uzay aracının nerede olduğunu ya da nereye baktığını anlamak içinse yörünge ve yönelim belirleme ekipmanları ve teknikleri kullanılır. Burada yer ile uzay aracı arasında açı ve mesafe ölçümleri yaparak veya mümkünse araç üzerinde uzay uyumlu bir küresel konumlandırma sistemi alıcısı kullanarak yörünge belirlenir. Uzay aracının yönelimini kestirmek içinse Güneş algılayıcı, yıldız izler, manyetometre (üç eksenli pusula) ve jiroskop gibi bir çok ekipman vardır ve bu ekipmanlar anlık olarak çalışırlar. Bunlardan Güneş algılayıcı ve manyetometre verilerini kullanarak yönelim belirlemek, gitmek istediğiniz yere yakın büyük bir bina görerek hedefinizin oralarda bir yerde olduğunu anlamanıza benzer. Bu, haritaya bakmadan çevredeki bina, sokak, köşe, dükkan, park gibi yerlere göre kendinizi kaba bir şekilde konumlandırmaktır. Yıldızizler kullanmak ise, haritaya bakarak yön bulmak gibidir. Yıldızizler o an gördüğü yıldızların fotoğrafını çeker, hafızasındaki yıldız haritası ile karşılaştırır ve aracın nereye baktığını 0.01^{o} hassasiyetle belirler. Eğer uzay aracının yönelimi kontrollü değil ve araç takla halindeyse burada açısal hızı jiroskop ya da diğer kaba yönelim belirleme araçları sayesinde belirlenebilir. Jiroskop ise daha çok iç kulaktaki dengeyi sağlayan vestibüler yapılar gibi işler. Bir hareket sonrasında iç kulaktaki yarım daire kanallarının içindeki sıvı hareket eder, bu hareket tüycükleri titreştirir ve oluşan sinyaller beyne giderek denge belirlenir. Jiroskop da benzer şekilde içerisindeki mekanizmanın uzay aracının hareketine bağlı olarak ürettiği sinyaller vasıtasıyla açısal hız (denge) hakkında bilgi verir.

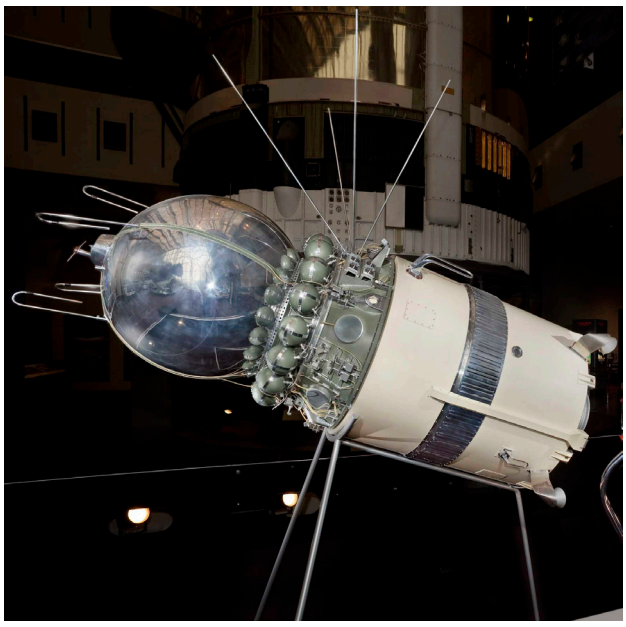
Peki, uzay araçları rotadan saparsa ya da yönelimi bozulursa nasıl rotaya geri döndürülür? Öncelikle aracın yörüngesi, aynı yerde hareket ettiğimiz gibi (hangi yönde hızlanmalı ya da yavaşlamalı gibi), hızın yönü ya da büyüklüğü değiştirilerek kontrol edilir. Bunun için de etki-tepki prensibi ile çalışan itki sistemleri kullanılır. Uzay aracından belirli bir yöne doğru yüksek hızda bir kütle atılır ve buna tepki olarak uzay aracının hızı artırılır, azaltılır ya da yönü değiştirilir. Yönelim kontrolünde ise, açısal momentum korunumu

ya da açısal etki-tepki prensibi vardır. Uzay aracının yönünü değiştirmek için ya araç içerisinde bir teker döndürülür ve uzay aracı tekerin ters yönünde dönmeye başlar, ya da manyetik tork çubukları veya itki sistemleri ile bir tork üretilir. Dünya üzerinde ayaklarımızla yeri itmeye çalışıp yeri hareket ettiremeyerek kendimiz hareket ettiğimiz gibi, ya da yüzerken suda kendimizi ittirerek ileri gittiğimiz gibi; manyetik tork çubukları da benzer bir prensiple Dünya'nın manyetik alanına karşı başka bir manyetik alan oluşturarak (mıknatısların aynı kutuplarının birbirini itmesi gibi) uzay aracını ittirir ve yönelim hareketi sağlanır.

Veri Kotarma (Data Handling)

Uzay aracı ile her an haberleşme şansı ya da yerden her şey için karar vermeye yetecek kadar operatör bulunmadığı için, araç üzerindeki hemen hemen her işlev otonom olarak yerine getirilebilmektedir. Tüm bu işlevler elbette önceden programlandığı gibi yürütülür. Ancak; operatörler, uzay aracına komutlar göndererek uzay aracının istenilen işlevleri istenilen zamanda yapmasını talep eder. Uzay aracı ise; bu komutları işletmek, otonom işlevleri yerine getirmek ve aynı zamanda araç üzerinde üretilen tüm verileri toplayarak, saklamak ve gerektiğinde yere göndermekle sorumludur.

Önceki bölümlerde de bahsedildiği üzere, duyulardan kaynaklanan tüm veriler beyine gönderilerek bilgiye çevrilir. Benzer şekilde; uzay aracı üzerindeki tüm algılayıcılar ve ekipmanlar veri üretir ve bunların değerlendirilmesi için uçuş bilgisayarına gönderir. Tüm duyu ve bilgileri ileten bir sinir ağına benzer şekilde, uzay araçlarında da veri yolları vardır. Uçuş bilgisayarı gelen tüm verileri o an değerlendirmek, karar almak ya da daha sonra yere göndermek üzere tasnif eder. Yere göndermesi gereken verileri hafıza birimlerinde depolar ve yer ile iletişime geçildiğinde bunlar aktarılır. Bunun dışında; nasıl ki sinir sistemi vücuttaki birçok işlevin yerine gelmesinden sorumluysa, uzay aracı veri kotarma sistemi de uzay aracındaki tüm işlevlerin gerçekleştirilmesinden sorumludur. Bu işlevleri de otonom ve kararlı olmak üzere ikiye ayırabiliriz. Örneğin, uzay aracı üzerinde kalp atışına benzer bir şekilde sinyal üreten bir saat bulunur ve ekipmanlardan gelen veriler bu kalp atışının sağladığı ritim ile birlikte periyodik olarak otonom bir şekilde uçuş bilgisayarına aktarılır. Bu, yerdeki operatörlere sormaksızın otonom olarak gerçekleşir. Bununla birlikte, tıpkı bir çiçeği koklamak ya da gitmek istediğiniz yöne karar vermek gibi, uzay aracının faydalı yükü ile veri toplaması ya da itki ateşleyerek hareketini kontrol etmesi yerden yapılan planlamalarla otonom olmadan yapılmaktadır. Uzay araçları üzerinde hata durumlarını belirleyen ve önlem alan otonom işlevler de mevcuttur. Eğer bir ekipmandan beklenen sınırlar dışında bir parametre değeri (voltaj, akım, sıcaklık, gibi) okunuyorsa, bununla ilgili hata durumlarını anlayıcı ve önleyici mekanizmalar da uzay aracına dahil edilmektedir. Sıcak bir yere dokunulduğunda acı hissederek elinizi çekmeniz gibi, uzay aracı dahilinde bir ekipman fazla akım çekmeye başlarsa kapatılmakta ve yedeğine geçilmektedir.



Vostok 3KA
(Uzaya ilk çıkan astronot Yuri Gagarin'i taşıyan uzay aracı, 1961)
Kaynak: airandspace.si.edu

Elbette tüm bu işlevler bir kodlamaya uygun şekilde yapılmaktadır. Nasıl ki insanlar bilgisi, olayları değerlendirme yaklaşımı ve kültürü üzerinden karar vermekteyse, uçuş yazılımları da tüm bu otonom işlevlerin yerine getirilmesini sağlamak ve uzay aracı üzerinde alınan kararları belirlemek üzere kodlanmaktadır.

Haberleşme Sistemleri

Haberleşme sistemleri ile işitme, dinleme ve konuşma özelliklerimiz arasında benzerlikler kurmak yerinde olacaktır. İşitme ve dinlemeyi özetleyecek olursak, ortamdaki ses dalgaları kulaklar, daha doğrusu dış kulak, vasıtasıyla toplanır ve iç kulağa gönderilir. İç kulağa ulaşan bu ses dalgaları öncelikle kulak zarını titreştirir; o da çekiç, örs ve üzengi adlı üç kemiği titreştirir. Titreşimler kulağın en içindeki sinirlere götürülür ve buradan da beyine ulaşır. Beyine ulaşan dalgaların üzerindeki kodlamalar çözülür ve bu seslerin ne anlama geldiği anlaşılır. Konuşurken gerçekleşen ise; hava moleküllerini titreştirerek bir lisana bağlı (örn., Türkçe) kodlama yapmaktır. Bununla birlikte; ortam çok gürültülü ve ses az duyuluyorsa, ses (aslında şiddetini) yükseltilir veya sesleri daha iyi duymak için kulaklara eller vasıtasıyla ek yapılarak sesi toplayacak alan artırılır.

Haberleşme sistemlerinde ise, alıcı antenler bir nevi dış kulak vazifesi görür. Antenler vasıtasıyla toplanan sinyaller, frekansları işlenebilecek seviyelere düşürülmek üzere önkat birimlerine (bir nevi iç kulak) gönderilir. Daha sonra bu işlenebilecek frekansa düşürülen sinyallerin üzerindeki kodlamalar sayısallaştırılır (demodülasyon) ve çözülerek anlaşılmak üzere uçuş bilgsayarına gönderilir. Uçuş bilgisayarı gelen (1 ve 0'lardan oluşan) sayısal sinyali protokole, yani lisana, göre çözer ve anlamlandırır. Sinyal göndermek içinse öncelikle sinyal üretilir ve modülasyon teknikleri kullanılarak protokole, yani lisana, bağlı olarak gönderilmek istenen mesaj kodlanır. Sonrasında ise verici antenler, bir nevi ağız, vasıtasıyla yayın yapılır. Eğer ortamda gürültü çoksa yayının istenen alıcı tarafından alınması için gönderilen sinyalin seviyesi (yani ses şiddeti) artırılabilir ya da yerdeki alıcının kazancı artırılır (kulaklara eller ile

ek yapılır). Genelde uzay araçları ve yer arasında sinyal / gürültü oranı önceden hesaplanır ve hem uzay hem de yer tarafındaki alıcı ve verici antenlerin kazançlarının yeterli olmasına yönelik tasarım ya da analiz yapılır.

Güç Sistemi

Evrendeki tüm çalışan sistemler enerjiye ihtiyaç duyar. Tüm biyolojik sistemlerde enerji üreten, bunları düzenleyerek dağıtan ve saklayan birimler mevcuttur. Örneğin, enerji üretimi çoğunlukla besinlerin sindirilmesi ile başlar sonrasında ise dolaşım sistemi vasıtasıyla düzenli bir şekilde vücuda dağıtılır. Bununla birlikte, yağlar gibi enerji depolayan birimler de mevcuttur.

Uzay araçlarında da benzer şekilde güç üreten, dağıtan ve depolayan birimler bulunmaktadır. Güneş panelleri gelen fotonları sindirerek düzenleme ve dağıtım birimleri (bir nevi dolaşım sistemi) vasıtasıyla hem uzay aracına dağıtır, hem de üretim fazlası olan enerjiyi pillerde depolar. Güç üretiminin olmadığı, yani hem acıkılan hem de yemeğin bulunmadığı, zamanlarda ise pillerde depolanan enerji sayesinde aracın çalışması devam eder.

Isı Kontrol

Tüm biyolojik ya da elektronik sistemlerin işlevini düzgün bir şekilde gerçekleştirmesi için gereken bir sıcaklık aralığı vardır. Bu sıcaklık aralığı ise sisteme gelen, sistem içerisinde üretilen ve sistem dışına aktarılan ısının kontrolü ile gerçekleşir. Örneğin, yalıtım görevi üstlenen deri vücut sıcaklığının düzenlenmesinde görev alır. Vücut ısısı arttığı zaman, azaltılması için derideki kan damarları genişler, deriye ısı transferi artar ve ısı arttıkça terleme gerçekleşir. Vücut ısısı düştüğü durumdaysa titreme ve hücre metabolizmasının artırılmasıyla besinlerden ihtiyaç duyulandan daha fazla enerji üretilir ve bu süreçte daha çok ısı açığa çıkar.

Uzay araçlarında da yukarıdakine benzer sistemler bulunmaktadır. Aracın etrafı yalıtım battaniyeleri (deri) ile sarılır ve bu ısı transferinin düzenlenmesinde önemli rol oynar. Ayrıca uzay aracı üzerindeki belirli noktalardaki sıcaklıklar sürekli olarak izlenir ve eğer belirli bir seviyenin altına inerse ısıtıcılar çalıştırılır. Bununla birlikte uzayda sistemleri ısıtmak bu şekilde kolaydır fakat fazla ısınma olduğu zaman soğutmak zordur. Sıcaklıkların artmasını önlemek üzere uzaya ışıma yoluyla ısı atacak (terleme işlevini gerçekleştirecek) şekilde uzay aracının dış yüzeyine radyatörler yerleştirilir. Işıma, uzay aracı için ısı atmanın tek yoludur. Bu sebeple, fazla ısınan bölgelerden radyatörlere ısı akışı da sağlanmaktadır (deriye ısı transferinin artması gibi).

Yapısal Sistemler

Vücudun dik ve bir arada tutulması; organların bir arada tutulması; kol, baş ve ayak gibi uzuvların yönlendirilmesi için iskelet ve kas sistemi bulunmaktadır. Uzay araçları için de benzer şekilde bir ana yapı, ikincil yapılar ve mekanizmalar bulunmaktadır. Ana yapı (gövde iskeleti) uzay aracının bütünlüğünü sağlamaktadır. Ana yapı çökerse görev kaybı olur. İkincil yapılar ve mekanizmalar ise, kol ve bacaklar gibi iskelet sistemi üyelerine benzer. İkincil yapılardaki kayıplarda ise görev kaybedilmez.

Sonuç

Uzay araçları üzerindeki sistemleri anlatırken belki de düşündüğümüzden daha çok kendimizden ve doğadaki sistemlerden örnekler verebiliriz. Bu yazımı sonlandırırken, aslında bir sonuca varmaktan ziyade, kafamda daha çok sorunun belirdiğini fark ettim. Tasarım yaparken ne kadar kendimizden ya da doğadan etkileniyoruz? Bunun ne kadar farkındayız? Bunu bilerek mi yapıyoruz yoksa bilmeden mi? Kendimizden ilham alarak devam ettiğimizde Uzay'ın keşfi hangi boyutlara ulaşabilir?

Bugün artık Kopernik'in bir ömür boyu süren çalışmalar sonucunda çıkardığı bilgiye yapay zekanın aynı veriyi kullanarak sadece birkaç saat içerisinde ulaştığına tanıklık ediyoruz. Peki, bu durumda fiziksel algımızın ötesinde mekanizmalar ve tasarım mümkün olabilir mi?

Kaynaklar

Canadian Space Agency (2018). *Satellites in our daily lives*. http://www.asc-csa.gc.ca/eng/satellites/everyday-lives/default.asp

Garber, S. ve Launius, R. (2005). *A brief history of NASA*. https://history.nasa.gov/factsheet.htm

Koestler, A. (1968). *The sleepwalkers: A history of man's changing vision of the universe*. Harmondsworth, Middlesex: Penguin.

Tatnall, A. R. L., Farrow, J. B., Bandecchi, M. ve Francis, R. (2011). Spacecraft system engineering. P. Fortescue, G. Swinerd ve J. Stark, (Ed.), *Spacecraft system engineering (4. baskı)* içinde (643-678). Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

Wittman, K., Hallmann, W. ve Hanowski, N. (2009). Introduction. W. Ley, K. Wittmann ve W. Hallman, (Ed.), *Handbook of space technology (1. baskı)* içinde (1-30). Chichesteri, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

AMAN TANRIM! BEYNİMİZİ ELE GEÇİRİYORLAR: EŞİKALTI UYARANLAR NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Sami Çoksan
scoksan@metu.edu.tr
Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Sahnedeki havalı grup dans müziği çalmaya başladığında Rosemary, Howard'ın yanına gitti. Teklifine "Ben dans edemem ki," yanıtı alan Rosemary kızmıştı. Arkasına dönüp Millie ile dans etmeye başladı. Bir süre sonra gözü Howard'a takıldı. Dans edemem diyen bu lanet adam nasıl olurdu da Hal ile sarmaş dolaş pistte ritme ayak uydurmaya çabalardı?

1957 yılında yayınlanan *Picnic* isimli romantik komedide geçen bu sahneyi New Jersey'de izleyen bazı seyirciler *nedense* bir anda patlamış mısır yemek ve kola içmek istediler. Filmden çıkan seyirciler sinemanın büfesine akın ediyorlardı. Ya da muhtemelen bu güne kadar böyle biliyordunuz.

Tahmin edeceğiniz üzere, yukarıdaki satırlar James Vicary'nin eşik altı mesajlar ile izleyicileri patlamış mısır yemeye ve kola içmeye yönelttiğini iddia ettiği ve yöntemi, bulguları ve tartışması hiçbir dergide yayımlanmamış, artık bir mit haline gelen çalışmasını dile getirmek için kaleme alınmıştır. Bu çalışmaya yönelik en eski *bilgiler* New Yorker (1957) ve Saturday Review'da (Cousins, 1957) yayınlanmıştır. James Vicary, söz konusu filmde her beş saniyede bir kez, saniyenin 3000'de birinde, yani 0.3 salise süresince ekrana "Eat Popcorn" ve "Drink Coca-Cola" mesajlarını yansıttığını, film sonrasında Coca-Cola satışlarının yaklaşık yüzde 60, mısır satışlarının ise yaklaşık yüzde 20 arttığını ifade etmiştir (ayrıca bkz. Block ve Bergh, 1985; Moore, 1982). Dönemin görüntüleme sistemlerinin yapısı düşünülürse bir saniyenin 3000'de 1'i süresince bir mesajın yansıtılmasının mümkün olmayacağı fark edilecektir. Öte yandan günümüze kadar eşik altı mesajların etkililiği konusunda en az James Vicary'nin çalışması kadar spekülatif yayın ve bildiriler artarak devam etmiştir.

Bu makalenin amacı da hem eşik altı uyaran fenomenini hem de bu uyaranların insan davranışı üzerindeki etkilerini ilgili alan yazın bağlamında tartışmaktır. Bunun için öncelikle eşik altı uyaran türleri aktarılacaktır. Ardından eşik altı uyaranlarla sıklıkla karıştırıldığını düşündüğüm örtük mesaj ve amaçlı seçicilik ile davranış ilişkisi ifade edilecektir. Son olarak eşik altı uyaranların etkililiğine yönelik çalışmaların bir derlemesi sunularak hangi koşullarda eşik altı uyaranların davranışları farklılaştırabileceği ifade edilecektir.

Dış dünyada var olan gerçeklik duyu organları tarafından beyne iletilir. İnsanlar, dış dünyadan gelen bu uyaranları algılar ve onlara tepki verirler. Bu tepkiler doğrudan gözlenebileceği gibi bireylerin sözlü ifadeleriyle de ölçülebilirler. Bireylerin uyaranlara yönelik sözlü farkındalık göstermesi, uyaranları algıladıklarının bir kanıtı olarak sunulur. Uyaranın gücünün zayıf olması veya uyarım süresinin kısalığı nedeniyle bazen sözel farkındalık ortaya çıkmayabilir (Treimer ve Simonson, 1988). Sözel farkındalığın olmamasının iki nedeni olabilir. Bunlardan ilki uyaranların duyu organları tarafından iletilemeyecek süre ya da şiddette sunulmuş olmasıdır. Bu durumda uyaran, algılayan için var olamamıştır. Burada nesnel bir eşiğin altında kalan uyarandan söz edilebilir. Bir diğer deyişle böyle bir uyaranın ardından sözel bir öznel farkındalık ifadesi şans seviyesindedir (Kantowitz, Rodriger III ve Elmes, 2008). Yukarıda dile getirildiği gibi saniyenin üç binde biri uzunluğunda bir sürede verilecek uyaranın farkındalığını belirlemek imkansızdır.

İkinci durumda ise uyaran duyu organları tarafından beyne iletilmiştir ancak bireyde sözel farkındalığın oluşması için gerekli olan uyaranın şiddeti ya da süresi nedeniyle birey uyaranı algıladığını sözel olarak ifade edemez. Buna rağmen bireyin davranışları ve uyaran arasında şans seviyesinin üzerinde bir ilişki vardır. Bu durum eşik altı algılamanın varlığına işaret etmektedir (Cheesman ve Merikle, 1984). Diğer bir deyişle, uyaran, öznel eşiğin altındadır. Sözel öznel farkındalık ifade edilmese de tepkiler şans seviyesi üzerindedir. Eşik altı algılama, öznel farkındalık olmaksızın görsel veya işitsel uyaranlara cevap verme potansiyeli olarak tanımlanır. Eşik altı algının davranışlar üzerindeki etkisinin ardında hazırlama (priming) etkisinin yattığı düşünülmektedir. Buna göre eşik altı uyarana maruz kalan bireylerin uyaran ile ilişkili bilişsel şemaları aktif hale gelmektedir. Eşik altı uyaranlar ile ilişkili şemaları daha aktif olduğu için de davranış repertuarlarından eşik altı uyarana ilişkin davranışı seçme olasılıkları yükselmektedir (Kantowitz, Roediger III ve Elmes, 2008).

Bu noktaya kadar eşik altı uyaran türleri ve bu uyaranların davranış ile nasıl bir ilişki içerisinde olabileceği aktarılmıştır. Peki ya filmlerin arka planlarında görülen markalar, süper kahramanların kullandığı ürünler ne? Onlar eşik altı uyaran değil mi? Bunun yanıtı net olarak *hayır*. Bu tür uyaranları örtük mesaj kavramı ile isimlendiriyoruz. Örtük mesajlar doğrudan aktarılmayan, ancak dolaylı olarak iletilen durum ve kavramları ifade etmede kullanılırlar (bkz. Felt, 2013; Mandelberg, 2017). Örneğin bir dizi izlerken kahramanın kullandığı aracın markasının ekranda bir süre görünmesi *bilinçaltımıza mesaj vermez*; örtük olarak bu ürünün kahramanın kullanacağı kadar iyi bir ürün olduğunu ima eder. Buna ek olarak tanıdıklık etkisi de belirsizlik durumunda görseli verilen ürüne zihinsel olarak ulaşmayı kolaylaştıracağı için bu tür uyaranların satın alınma oranını arttırabilir (Cialdini, 2001). Ancak mesajlar bilincimizin altına işleyerek davranışlarımızı *sinsi sinsi* yönlendirmezler. Kitle iletişim araçlarının bu konulardaki *bilgilendirmeleri* de oldukça hatalıdır. Örneğin Milliyet Gazetesi'nde (2015) yer alan bir haberde bir *Hipnoz ve Bilinçaltı Değişim Uzmanı* şu ifadeleri kullanmıştır:

> "*Her yandan bizi kuşatma altına alan telkinlerin amacı bir fikri, bir kişiyi ya da bir şirketin ürününü satın almaya bizi ikna etmektir. Bu telkinler, tıpkı hipnozda kullanılan telkinler gibi, zihnimizin bilinçdışı kısmını hedef alır. Zihnimiz ilişkilendirme yoluyla çalışmaya meyillidir, telkin de ilişkilendirme yo-*

luyla olur. O nedenle, zihninizin reklamdaki mesajla ilişkilendirme kurmasını sağlamak için, o mesaj mesela şöyle bir şey olabilir: 'Bu ürünü satın alırsanız, benim gibi genç ve güzel görüneceksiniz' ya da 'Bu ürünü satın alırsanız, mutluluğu bulacak ve benim gibi gülümseyeceksiniz.'"

Anlaşılacağı üzere *uzman* burada örtük mesajları eşik altı uyaran gibi değerlendirmiş, mesajların bilinçaltını etkileyerek davranışları farklılaştırabileceğini ileri sürmüştür. Yine aynı gazetede ("Çocukların verdiği mesajlara dikkat edin!", 2014) bir *eğitimcinin* eşik altı uyaranlarla ilgili verdiği demeç şu şekildedir:

"*Hedef kitle çocuklar ve gençlerin subliminal mesajlar içeren film ve ürünlerle yüz yüze bırakıldığında şu tür etki altında kalabilirler. Gençler ve çocuklar müzik klipleri, bilgisayar oyunları, dizilerle çizgi filmler sayesinde cinsellik, gıda, içecek, giyim, aksesuar, oyuncak ve kozmetik gibi ürünlere yönlendirilebilir. Bu yapılırken açık veya kapalı birçok mesaj içeren afiş ve görseller de kullanılabilir. Yeni, farklı ve dikkat çekmeyen yöntemler (ses, koku, dans, şarkı sözleri, pop star giyim ve söyleşileri vb), yönlendirmeler çocuk ve gençleri bilinçaltı mesajları ile etkileme ve yönlendirme açısından daha çok öne çıkmaktadır. Bilinçaltını etkilemeyi ve yönlendirmeyi hedefleyen bu mesaj veya kodlama sistemi günümüzde ağırlıklı olarak ticari amaçlarla, daha sonra da kültürel istila ve ideoloji transferi amacıyla kullanılabilir.*"

Bu demeçte de fark edileceği üzere medyada yüksek görünürlüğü olan kişilerin giyim ve söyleşilerinin eşik altı uyaran olduğu dile getirilmiştir. Oysa böyle durumlar - eğer kişiler ekranda öznel eşik altı süre içerisinde görünüp kaybolmuyorsa- ancak örtük mesaj iletebilirler.

Farklı gazete haberlerinde de (örn., Aydın, 2016; "İşte yeni oyun!", 2017; "Oyunlar tehlike saçıyor", 2017) sıklıkla örtük mesaj anlamına gelen kavramların eşik altı uyaranlar olarak dile getirildiği görülmektedir. Buna ek olarak, yukarıda sürdürülen öznel-nesnel eşik altı uyaranların ne olduğu tartışması haricinde, gazete haberlerinde ifade edilen bu mesajların davranışlarımızı bilinç düzeyinde ya da öznel farkındalığın olmadığı düzeyde etkilemesi ise farklı bir makalenin konusudur.

Buraya kadar eşik altı uyaranlar ve örtük mesajlar ile ilgili bilgi sunuldu. Peki ya *Aslan Kral* filmindeki yıldızları birleştirdiğimizde ortaya çıkan SEX yazısı, o da mı eşik altı uyaran değil? Ya *Camel* sigara reklamlarındaki afişindeki devenin kalçasındaki belirli bir kısmı kestiğimizde ortaya çıkan kadın figürü? Bunlar bize o ürünleri satın almamız için oynanan *büyük oyunlar* değil mi? Ne yazık ki yanıt yine aynı olacak: *Hayır*. Bu tür uyaranlar, uyaranı ortaya çıkaran gözler tarafından kesilen, döndürülen, birleştirilen ve bu işlemlerin tamamen öznel olarak yapıldığı, bir standart üzerinden işlemin gerçekleşmediği durumlardan oluşmaktadır. Bir diğer deyişle farklı bireyler aynı uyaranlardan *SEX* yazısı çıkaramayacaktır. Sonuç olarak uyaranlarda *beliren* kuru kafalar, cinsel organlar ve "sex" yazıları yalnızca onu arayan gözlere *görünmektedir*. Siz de uslu ve *azimli* bir okuyucu olursanız, bu makalede birleştireceğiniz *doğru* noktalardan yeni bir "sex" yazısı çıkarabilirsiniz. Alanyazında bu tür örnekleri incelemek için çalışma ekonomisti Sefer Darıcı'nın (2013) *Subliminal İşgal* kitabı ile İngiliz Dilbilimci Ahmet Şerif İzgören'in (2011) *Eşikaltı Büyücüleri* kitabını inceleyebilirsiniz. İzgören, reklam afişlerine gizlenmiş erkek ve/veya kadın cinsel organlarının pazarlanan nesnenin satışını arttırdığını iddia etmektedir. Darıcı ise bu iddiayı bir adım öteye taşıyarak tüm görsel-işitsel iletişim kanallarında kullanılan eşik altı uyaranların beyin korteksini kullanılamaz hale getirdiğini ve bu uyarana maruz kalan herkesin saldırı altında olduğunu tartışmaktadır.

Peki, eşik altı uyaranların davranışlar üzerinde etkisi yok mudur? Elbette olabilir, ancak böyle bir önermeyi dile getirebilmek için değişkenleri, içeriği ve bağlamı belirtmemiz gerekir. Eşik altı uyaranların etkililiğine dair yapılan sistematik ve deneysel görece eski çalışmalarda uyaranların davranış üzerinde etkisi hakkında çelişkili bulgular elde edilmiştir. Örneğin bazı araştırmalarda (örn., Dixon, 1958; Lazarus ve McCleary, 1951; Voor, 1956) eşik altı uyaranların davranışı farklılaştırdığı gözlenmiştir. Bu yöndeki araştırmaların birinde (Bach ve Klein, 1957) yüz çizme görevi sırasında bilinçli algı düzeyinin altında 'mutlu' ya da 'üzgün' kelimesini duyan katılımcıların çizdikleri yüz şekillerinin mutlu ve üzgün olarak farklılaştığı görülmüştür. Diğer çalışmalarda ise bu değişkenler arasında ilişkinin olmadığına (örn., Hawkins, 1970) ya da negatif ilişki gözlendiğine (Calvin ve Dollenmayer, 1959) dair bulgular elde edilmiştir. Örneğin Champion ve Turner'ın (1959) çalışmasında katılımcılara 30 dakika boyunca bir film izletilmiş; filmde her 10 saniyede bir kere, 10 milisaniye boyunca ekrana bir marka ismi yansıtılmıştır. Araştırma sonunda katılımcıların eşik altı düzeyde sunulan marka tercihi incelenmiş ancak tercih ile eşik altı uyarana maruz kalma arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Benzer bir başka çalışmada da (Calvin ve Dollenmayer, 1959) 60 kadın öğrenciye 13 milisaniye boyunca bir uyaran sunulmuş ve deneklerden uyaranın hangi yönde (sağ ya da sol) belirdiğini tahmin etmeleri istenmiştir. Eşik altı uyaran alan ile almayan grup arasında doğru karar verme açısında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (dönemin eşik altı uyaranlar ve davranış ilişkisini inceleyen çalışmalara yönelik kapsamlı eleştirisi için bkz. McConnell, Cutler ve McNeil, 1958; Naylor ve Lawshe, 1958).

Eşik altı uyaranlar ve davranış ilişkisini inceleyen görece daha yakın tarihli çalışmalarda eşik altı uyaranların davranışları yalnızca belirli koşullar altında etkilediği görülmüştür. Örneğin, Karremans, Stroebe ve Claus (2006) katılımcıları susamış ve susamamış olmak üzere manipüle etmiş, ardından eşik altı uyarana uygun olarak susuzluğunu giderecek ürünü seçip seçmeyeceklerini incelemiştir. Araştırma sonucunda yalnızca susamış olan –hedefe yönelik motivasyonu bulunan- grubun eşik altı uyarana uygun olarak tercihte bulunduğu, susamamış olan grubun ise tercihlerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer bir başka çalışmada da (Smarandescu ve Shimp, 2014) hedefe yönelik motive olmuş grubun diğer gruptan anlamlı düzeyde daha yüksek oranda eşik altı uyarana uygun ürünü seçtikleri (çalışma 2), ancak uyarana maruz kalma ile hedefi seçme görevi arasına bir süre beklediklerinde seçim farklılaşmalarının yok olduğu (çalışma 3) gözlenmiştir.

Sonuç olarak belirli uyaranların, belirli davranışlar üzerinde, belirli süre etkisinin olduğunu ifade ederek eşik altı

uyaranların koşullara bağlılığını (conditional) vurgulamak hatalı olmayacaktır. Ancak örtük mesaj içeren uyaranların eşik altı uyaran olmadığı da aşikârdır. Son olarak birtakım görselleri kesip biçerek bir takım mesajlar görmenin psikoloji disiplinindeki algı alan yazınının değil, klinik psikolojide paranoya alan yazınının konusu olabileceğini değerlendiriyorum. Yukarıda ifade ettiğim gibi görmek isteyen gözler, en masum görsellerden bile istediklerini devşirebileceklerdir.

Kaynak

Bach, S. ve Klein, G. S. (1957). Conscious effects of prolonged subliminal exposures of words. *American Psychologist, 12*(4), 397-398.

Block, M. P. ve Vanden Bergh, B. O. (1985). Can you sell subliminal messages to consumers? *Journal of Advertising, 14*(3), 59-62.

Calvin, A. D. ve Dollenmayer, K. S. (1959). Subliminal perception: Some negative findings. *Journal of Applied Psychology, 43*(3), 187-188.

Champion, J. M. ve Turner, W. W. (1959). An experimental investigation of subliminal perception. *Journal of Applied Psychology, 43*(6), 382-384.

Cheesman, J. ve Merikle, P. M. (1984). Priming with and without awareness. *Perception & Psychophysics, 36*(4), 387-395.

Cialdini, R. B. (2001). *Influence: Science and practice (4. baskı)*. USA: Pearson Education.

Cousins, N. (1957). Smudging the subconscious. *Saturday Review*, 40.

Darıcı, S. (2013). *Subliminal işgal*. İstanbul: Destek Yayınları.

Dixon, N. F. (1958). The effect of subliminal stimulation upon autonomic and verbal behavior. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 57*(1), 29-36.

Felt, L. J. (2013). Follow the money: Implicit messages in children's texts on activism. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures, 5*(2), 188-199.

Hawkins, D. (1970). The effects of subliminal stimulation on drive level and brand preference. *Journal of Marketing Research, 7*(3), 322-326.

Aydın, Ç. (2016, 10 Eylül). Altan kardeşlere subliminal* mesaj gözaltısı. *Hürriyet*. http://www.hurriyet.com.tr/gundem/altan-kardeslere-subliminal-mesaj-gozaltisi-40221465

İzgören, A. Ş. (2011). *Eşikaltı büyücüleri*. Ankara: Elma Yayınevi.

Kantowitz, B. H., Roediger III, H. L. Elmes, D. G. (2015). *Experimental psychology (9. baskı)*. California, USA: Wadsworth Thomson Learning.

Karremans, J. C., Stroebe, W. ve Claus, J. (2006). Beyond Vicary's fantasies: The impact of subliminal priming and brand choice. *Journal of Experimental Social Psychology, 42*(6), 792-798.

Lazarus, R. S. ve McCleary, R. A. (1951). Autonomic discrimination without awareness: A study of subception. *Psychological Review, 58*(2), 113-122. doi:10.1037/h0054104

McConnell, J. V., Cutler, R. L. ve McNeil, E. B. (1958). Subliminal stimulation: An overview. *American Psychologist, 13*(5), 229-242. doi:10.1037/h0042953

Mendelberg, T. (2017). *The race card: Campaign strategy, implicit messages, and the norm of equality*. NJ: Princeton University Press.

Oyunlar tehlike saçıyor (2017, 28 Mart). *Milli Gazete*. https://www.milligazete.com.tr/haber/907253/oyunlar-tehlike-saciyor

Reklamların hipnoz etkisi (2015, 27 Nisan). *Milliyet Gazetesi*. http://www.milliyet.com.tr/reklamlarin-hipnoz-etkisi-pembenar-detay-ruhsagligi-2050313/

Çocukların verdiği mesajlara dikkat edin! (2014, 10 Ekim). *Milliyet Gazetesi*. http://www.milliyet.com.tr/cocuklarda-bilincalti-mesajlara-pembenar-detay-cocuk-1957355/

Moore, T. E. (1982). Subliminal advertising: What you see is what you get. *Journal of Marketing, 46*(2), 38-47.

Naylor, J. C. ve Lawshe, C. H. (1958). An analytical review of the experimental basis of subception. *The Journal of Psychology, 46*(1), 75-96.

New Yorker (1957). 21 Eylül, 33.

Smarandescu, L. ve Shimp, T. A. (2015). Drink cocacola, eat popcorn, and choose powerade: testing the limits of subliminal persuasion. *Marketing Letters, 26*(4), 715-726.

Treimer, M. ve Simonson, M. (1988). Subliminal messages, persuasion, and behavior change. *The Journal of Social Psychology, 128*(4), 563-565.

Voor, J. H. (1956). Subliminal perception and subception. *The Journal of Psychology, 41*(2), 437-458.

İşte yeni oyun! Dizilerde 'hayır'lı algı operasyonu (2017, 3 Şubat). *Yeni Akit Gazetesi*. https://www.yeniakit.com.tr/haber/iste-yeni-oyun-dizilerde-hayirli-algi-operasyonu-273705.html

YASALLAŞAN SEKS İŞÇİLİĞİNİN DÖNEM OYUNLARINDA SOSYAL TEMSİLLER KURAMI IŞIĞINDA FEMİNİST BİR BAKIŞLA İNCELENMESİ

Cansu Yumuşak
cansu.yumusak@gmail.com
Ankara Üniversitesi, Dramatik Yazarlık Anasanat Dalı

Bu çalışmada, Cumhuriyet Dönemi Türk tiyatrosunda sıkça ele alınan bir konu olan seks işçiliğinin oyunlarda işleniş biçimi irdelenecektir. İncelenmek üzere seçilen oyunlar Zilli Zarife, Asiye Nasıl Kurtulur? ve Kanlı Nigar adlı oyunlardır. Bahsi geçen dönemde öne çıkan, ortaoyunu geleneğinden de etkilenmiş olan oyunların arasından seçilen, yukarıda adı geçen üç oyun, kadın karakterlerin başrolde olması, seks işçiliği temasını eleştirel bir açıdan işlemesi ve erkek yazarlar tarafından yazılmış olmaları açısından ortaklık göstermektedir. Belirtilen oyunlarda öne çıkarılan toplumsal ahlak yargılarındaki ortaklık ve farklılıklar tespit edilerek, seks işçiliği üzerinden ortaya konan genel ahlak meşruiyeti sorgulaması ve varılan sonuçlar karşılaştırılacaktır. Erkekler tarafından yaratılmış olan güçlü kadın karakterler ile sorgulanan erkeklik ve kadınlık rolleri ve devlet erkine karşı olan veya onun tarafından ezilen kadınların kurnazca ortaya koydukları direniş biçimleri incelenerek oyunlarda verilen toplumsal mesajların içeriğinde biçimlenen seks işçisi temsilinin ortaya çıkarılması hedeflenmektedir.

Bir Toplumsal Yaratı olarak Kadın Olmak

Kadın olmak, toplumsal cinsiyet (gender) algısı içerisinde 1800'li yıllarda gerçek bir atılım göstererek öne çıkmış, cins (seks) kavramından kendini sıyırarak ve özcü atıfları genellikle karşısına alarak, toplum içerisinde genellikle erkek egemen kapitalist düzen tarafından verilmiş olan doğrular üzerinde temellendirilerek kurulmuş bir inşa sürecinin ürünüdür (Butler, 2016). Toplumsal cinsiyet gerçekliği, yaşamın her alanında izi kolaylıkla sürülebilen bir takım ön kabulleri de beraberinde taşıdığı için, Simone de Beauvoir'in tabiriyle ikinci cins olmanın da getirisiyle oldukça kısıtlı ve kapalı bir üretim alanı içerisinde, eril tahakkümün taleplerini karşılayabileceği kadarıyla sınırlanmıştır (de Beauvoir, 1993). Bu gerçeklik, verili bir özgürlük alanı içerisinde ele alındığında, kadın açısından daha çok metni önceden yazılmış, yoruma kapalı, muhafazakar bir oyun taslağı olarak kabul edilebilir. Kadınlar, bu taslağı reddetme hakkı bir yana, kendilerine yaşam koşulu olarak sunulmuş sınırların yanına yaklaştıklarında dahi, ya büyük cezalarla, toplumsal linçle ve dışlamayla karşı karşıya kalmalı, ya da erkek dünyaya uyum sağlayabilmek için o sınırın kıyısına kadar kaçmak zorunda olduğunu genel ahlak normları içerisinde temellendirebilmelidir. Bahsi geçen temel ahlak normları da yine erkeklerin sahiplik, namus ve soyundan emin olma gibi belirli kaygılarla ortaya koyduğu ve genellikle sadece kadınları hedef alan birtakım tabulardan ibarettir.

Kadınların toplum içerisinde en genel anlamıyla kabul gördüğü belirli koşullar vardır – ki bu koşullar da tamamıyla patriarkal ideolojilerin kurguladığı ulaşılamaz, imkansız bir kadın idealine benzemek koşuluyla mümkündür. Bu tasvir içerisindeki kadının makul ölçüde akıllı, sınırsızca fedakar ve cefakar, kesinlikle tek eşli ve eşine cinselliğini onun arzuları doğrultusunda sunan, becerikli ve düzenli bir kadın, mümkünse bir anne olması beklenmektedir. Kadının en "düşkün" halinin "en arzulananı" olması pratiğiyle erkekliğin iki yüzlü dünyasına en yakın aynayı tutan alandan, seks işçiliğinden bakmak bu sebeple bu makalenin ana konusu seçilmiştir.

"Genel Kadınlar" – Seks İşçiliği Penceresinden Kadınlığın Eril Tasviri

Dünyanın en eski mesleklerinden olan seks işçiliği, toplumun neredeyse bütün yetişkin bireylerinin varlığından haberdar olduğu bir çalışma alanıdır. Bu alandaki kadınlar hakkında literatürde bulunan kısıtlı bilgi dağarcığı, onların özel alanlarını tabulaştırılmasını kolaylaştırmakta, hem de bu işçilerin topluma dahil edilmesini engelleyerek kadın cinselliğinin meşrulaştırılmasını engellemektedir. Bu yüzden erkek egemen kapitalist dünyanın tam da ihtiyacı olan bir mesafeden baktığı özel bir iş koludur. Türkiye'de yasalar tarafından çok sınırlı bir şekilde güvenceye alınmış olan bu işçiliğin icrası, malum genel geçer yargıların aksine tamamen yasaldır. 1930 yılında hazırlanan ve 1961 yılında yürürlüğe giren ve "genelevler tüzüğü" olarak bilinen bir tüzük ile devlet denetiminde genelevler açılmış ve çalışanlarına sınırlı haklar, patronlarına ise neredeyse sınırsız yetkiler verilmiştir (1961). Mevzubahis yasanın tam adı Genel Kadınlar ve Genelevlerin Tabi Olacakları Hükümler ve Fuhuş Yüzünden Bulaşan Zührevi Hastalıklarla Mücadele Tüzüğü olarak geçmektedir ve yalnızca genelevde çalışan işçilerden bahseder. Sokakta serbest çalışan işçiler hakkında ise herhangi bir kanun henüz tasarlanmamıştır. Bu durum, işçilerin çalışma alanlarındaki güvensiz ve güvencesiz ortamın en temel sebeplerinden birisidir. Seks işçiliği de, diğer herhangi bir meslek gibi, para karşılığında hizmet sunan oldukça meşru bir sektör olmasına karşın, yukarıda belirtilen kaygılar ışığında isteyenin bulabileceği ancak herkesin gözü önünde olmayan, örtük bir sömürü alanı olarak işlemeye devam etmektedir.

Seks işçiliğinin ve işçilerinin maruz kaldığı sömürü, Marx'ın da (1844) tariflediği gibi, herhangi bir işçi-işveren ilişkisindeki sömürüden farksızdır. Kapitalist düzenin üretim aşamasının en basit formüllerinden biri olan para-meta-para döngüsü, seks işçiliği için de diğer herhangi bir meslekte olduğu şekilde işlemektedir. Bu noktada, seks işçiliğinin özgün bir sömürü olduğunun düşünülmesinin temel sebeplerinden birisinin, cinselliğin öznelliğe ve bireye hapsedilmesinin ve doğal bir dürtü olmaktan ziyade, "çok daha özel bir durum, duygular eşliğinde gerçekleşebilecek törensel bir an" bağlamında temellendirilmesinin etkisinin olduğunu yadsınamaz bir gerçektir. Elbette, nasıl ki herhangi bir iş kolunda zorla çalıştırılmak bir nevi işkence ve karşılığı verilse dahi bir sömürü aracı ise, seks işçiliği yapmaya zorlanan bireyler de bu makalenin konusu değildir. İnsan ticareti (human trafficking) ve seks işçiliği (sex work) birbirinden "zorlama" ve "tercih" olarak adlandırabileceğimiz çok net iki çizgi ile ayrılmaktadır. Kırmızı Şemsiye Cinsel Sağlık ve İnsan Hakları Derneği Başkanı

Kemal Ördek'in, Mayıs 2016'da katıldığı bir konferansta belirttiği gibi, "Seks işçiliği, diğer bütün meslekler gibi, zorunlu koşullar altında yapılmış rasyonel bir tercihtir." Herhangi bir üretim ya da hizmet alanında, anapara sahibinin karını artırmak yerine kendisi için, topluma katkı sunmak istediği yönünü geliştirerek insanca yaşam hakkına sahip olabileceği bir toplum düzeninde dahi seks işçiliğinin gerekliliğinden söz edilebilir.

Sosyal Temsiller Kuramı

En temel işlevi olarak henüz tanınmamış bir şeyi tanınır hale getirmek olarak sunulan "sosyal temsiller" kuramı, 1960'lı yıllarda Serge Moscovici tarafından ortaya atılmıştır. Sosyal temsiller herhangi bir grup ya da bir toplamın, bir olguya dair ortak fikirlerine o olguyu ortak bir noktada konumlandırmalarına ve ona dair ortak bir tutum ve tavır geliştirmelerine de işaret etmektedirler (Moscovici, 1988). Sosyal fikirler, insanlar arasında oluşturulmaya, yükselmeye ve tartışılmaya başlandıkça sosyal temsillere dönüşmektedirler. Bu da elbette toplumun kendisini yeniden şekillendirmektedir. Birey ve toplum arasındaki diyalektiğin önemli kaynaklarından birinin bu ilişki olduğu söylenebilir (Wagner ve Hayes, 2005, s.123).

Bir toplumda, yeni bir kavram tartışılıp sosyal bir temsil olmaya doğru evrilirken üç temel aşamadan geçmektedir. Bu aşamalar, çapa atma, nesneleştirme (somutlaştırma) ve doğallaştırma aşamalarıdır (Öner, 2002). Bu yeni kavram önce zihinlere bilindik bir kavram ile birlikte bir çapa atar. Örneğin yeni bir teknolojik alet, eğer bir ekrana sahipse, televizyon ya da cep telefonuna benzetilebilir. Daha sonra somut olan ögelerde doğrudan karşılaşılarak, soyut olan ögelerde de benzetme yoluyla somutlaştırma süreci başlar. Örneğin "özgürlük" kavramı, uçan bir kuş ile nesneleştirilmiştir. En son olarak da, bu kavram hakkında herkesin ortaklaştığı bir temsil oluşur ve bu kavram artık doğal bir hale gelerek günlük hayatta karşılaştığımızda tanıyabileceğimiz bir hale gelir. Böylece sosyal temsiller işlevlerini yerine getirmiş olurlar.

Bu makalenin konusunu sosyal temsiller kapsamında yeniden ele alacak olursak, genelevlerin yasallaşması ve devlet eliyle işletilmesi, seks işçiliğinin görünürlüğünü artırmış ve toplumsal olarak yeniden tartışılması için bir zemin hazırlamıştır. Bu tartışmalar için bir çıkış noktası ya da bir çeşit referans olarak ele alınabilecek olan tiyatro metinleri de bu sebeple oldukça dikkate değer bir yönlendirici güce sahiptir. Bu yüzden oyunların yazılış tarihlerinde ortaklaşmaları önemlidir. 1961 yılında Genelevler Tüzüğü'nün kabulünün ardından, 1966'da *Zilli Zarife*, 1968'de *Kanlı Nigar*, 1969'da ise *Asiye Nasıl Kurtulur?* yazılmıştır. Halkın sindirmesi, sürecin yorumları ve görüşlerin olgunlaşması için verilen beş ila sekiz yıllık süre içerisinde kesinlikle masum, genellikle mağdur, bir yerden intikam peşinde ve öfkeli ama seyirci nazarında daima haklı kadınlar, erkeklerin kaleminden çıkan sözlerin ayaklanması ile erkek kurgulara rağmen sahneleri fethetmişlerdir. Seks işçileri artık bazen başka bazen ortak geçmişleriyle cumhuriyet sahnelerindedirler ve toplum içindeki temsilleri sahnede eril bir perspektiften somutlaşmaya başlamaktadır.

Zarife, Asiye, Nigar

Oyunları yazan erkekler, Haldun Taner, Vasıf Öngören ve Sadık Şendil kadınları çalışmakta oldukları alanın meşruluğundan başlayarak, ahlaki değerlerine, onları bu koşullara "sürükleyen" özgeçmişlerine, çevresel ilişkilerine ve en

Kaynak: https://seattledsa.org/

çok da bu kadınların temas ettiği erkeklerin ne istediğini bilmeyen, talepleri zayıf erkekler ve erkekleşmiş kadın karakterler karşısındaki tutumlarına, bu kadınlar için çizdikleri özgürlük sınırları ve onların yaşamını sürdürmelerine izin verdikleri çerçeve içerisinde müdahale ederek yasayla birlikte karşılarına "gayrimeşru merak ögesi" olmaktan çıkıp, "meşru çalışanlar" olarak dikilen kadınları baştan tasvir etmeye girişmişlerdir. Bu tasvirin yarattığı kurgunun izleri, içinde bulunduğumuz günümüz toplumunda bile hala takip edilebilmektedir. Seks işçiliği, halen bir zorunluluk, bir düşmüşlük, bir rezillik olarak adlandırılmakta ve "birisi gelse de kurtarsa bunları" dileği, takipçilerin ağzından düşmemektedir. Elbette, çok ağır şiddet deneyimleri yaşamış ve bu mesleği yaptıklarını saklamak zorunda kaldıkları için adli yollara başvuramamış birçok kadının öyküsü vardır – ancak bu durum, seks işçiliğinin özünde taşıdığı iddia edilen ağırlıktan ziyade, toplumsal olarak konumlandırılmasıyla ilişkilidir. Derlemesini Kemal Ördek'in (2015) yaptığı röportaj-kitap *O Kadınlar* içinde, seks işçilerinin maruz kaldıkları şiddet deneyimlerinin neredeyse tamamı, toplumun baskısı, ailenin yalnızlaştırması, güvencesizlik ve tehlikeli çalışma koşulları ile ilişkilidir. Mesleki şikayetler ise, herhangi bir hizmet sektörü çalışanının karşılaşabileceği sorunlarla oldukça yüksek bir benzerlik göstermektedir. Ancak, seks işçiliği mesleğinin bir bütün olarak toplumdan dışlanması, tümden yok sayılması, ya da görmezden gelinmesi, meslek çalışanlarına yapılması muhtemel olan haksızlara alan açmakta ve patronların yetkilerini aşan davranışlarına imkan tanımaktadır. Toplumun yüzyıllar önce özel alana hapsederek dokunulmaz gördüğü cinselliği bir hizmet olarak sunan insanların "ahlaksızlıklarının" bulaşıcı olmasından duyulan genel toplumsal endişe bu dışlanma ve ötekileştirme davranışının en ciddi motivasyonlarından biri olarak görülebilir.

Zarife, kendi öyküsü içinde, aşık olduğu adamla tanışıp bir çocuk doğurduktan sonra bir daha seks işçiliği yapmamış, artık yalnızca mamalık yaparak yaşamını sürdüren bir kadındır. Aşık olduğu adam, aynı zamanda evlidir ve ikili bir hayat yaşamaktadır. Bu adamın intiharının ardından bıraktığı notta, bütün mal varlığının Zarife'den olan oğluna bırakıldığını öğrenen kendi ailesi Zarife'yi ahlaksızlıkla suçlayarak çocuğu ve dolayısıyla mirası almaya çalışırlar. En sonunda Zarife, sevdiği adamın ölümüne üzülmenin gerçek ahlak olduğunu ispatlar, öldüğü sanılan karakter geri döner ve Zarife ile evlenir (Taner, 1966).

Kanlı Nigar ise, halk tiyatrosu kültürüne daha yakın bir oyundur. Yaşamı boyunca birçok kez tecavüze uğramış olan Nigar, uzun bir süredir seks işçiliği yapmakta olan, güçlü ve tavizsiz bir kadındır. Yanında çalıştırıyor gibi gösterdiği kızlardan birisi, kendi kızıdır ve onun bekareti Nigar için bir çeşit takıntıdır. Gördüğü tüm erkeklere düşmanca davranan ve kök söktüren Nigar'ın kendine ilk defa tecavüz eden adamdan intikam almak için mahalleye dönmesini konu alan bu oyun, Nigar'ın tecavüzcüsü ile evlenmesi ile bağlanan bir "mutlu son ile" bitmektedir (Şendil, 1968).

Asiye ise, bir interaktif oyun formatında yazılmıştır. Bir kenarda bekleyen sunucu ve "Güzel Ahlak Derneği Başkanı" Seniye Hanım, bir seks işçisinin kızı olan Asiye'nin hayatta annesinin yolundan gitmekten başka bir şansı olup olamayacağını araştırmaktadırlar. Asiye yerine seçimler yaparlar, aşık olmasına, zengin bir adamla evlendirmeye çalışırlar, ama hiçbir zaman bu döngüden kurtulamazlar. Oyun, Asiye'nin genelev maması olması ile biter (Öngören, 1969).

Tartışma ve Sonuç

Tiyatro araçları tarih boyunca toplumları etkileyebilen, onların gelişimlerine yöne verebilen ve düşünme biçimlerini, algılarını, hayatlarına giren temsilleri yordamalarını sağlayan önemli yollardan birisi olmuştur. Bu sebeple tiyatroya ve tiyatrosal araçlara her dönemde hakim otoriter güçler tarafından farklı misyonlar yüklenmiştir. Örneğin Ortaçağ tiyatrosu dini duyguları alegorik ifade biçimlerini kullanarak canlandırmayı amaçlarken, burjuva, Rönesans'ın başlangıcında aynı araçlara yoğun bir destek vererek, bu araçları kendi propagandası için kullanmıştır (Brockett, 1923). Aynı şekilde, Rusya ve Fransa devrimlerini haber veren oyunların birçoğunu tiyatro tarihinde görmek mümkündür.

Dramatik yapı, kitlelere ideoloji aşılamak ve onları yeniliklerin kabulüne sevk etmek için kullanışlı bir araçtır. Çünkü izlenebilir bir süre içerisinde, çoğunlukla bir katman alttan anlatılması hedeflenen her hikayenin (en azından postdramatik tiyatroya ve avangarda kadar) bir mesaj taşıma, bir sonuç işleme kaygısı güttüğü aşikardır. Bunun örnekleri Cumhuriyetin özellikle kuruluş dönemi tiyatrolarından itibaren, modern Türk tiyatrosunda da sıkça mevcuttur. Tiyatro, otoritenin kitleyi ikna yöntemlerinden, hem de en güçlü yöntemlerinden birisidir, bu yüzden Elif Çongur'un *Ulusal Kimliği Tiyatro ile Kurmak* adlı çalışmasında da görüldüğü gibi, yeni bir ulusal alegori yaratmak, "bir erkek, bir kadın, bir işçi, bir yurtsever nasıl olmalıdır?" sorularına yanıt vermek, hatta bu yanıtları göstermek için, bahsi geçen dönemde köklere (Orta Asya), modern yeni Türk'e (devrimler dönemi) ve düşman bilinci gelişmiş bir topluma (iç-dış düşman oyunları) duyulan ihtiyacı canlandıran birer oyun kişisi yaratılmış ve bu kişiler, oyun kişisi olmaktan ziyade, birer simge gibi sahnede dolaşarak değer hayaleti olmuşlardır (Çongur, 2017).

Yenilikleri tanıtmada ve toplumu biçimlendirmede bu denli etkin olarak kullanılmış olan bu aracın, Genelevler Tüzüğü'nün yayınlanmasından hemen sonra yeniden devreye sokulmuş olması, en az siyasi ve ekonomik otoriteler kadar baskıcı ve biçimci bir başka otorite olan patriarkanın etkisini ortaya koymak açısından çok kıymetli olduğu için, bu makalenin konusu olarak kadın seks işçilerinin başrol aldığı, erkekler tarafından yazılmış olan yukarıda kısaca anlatılan oyunlar seçilmiştir.

Bu oyunların gerek dramatik yapılarında gerek oyun kişileri oluşturulurken enjekte edilmeye çalışılan değerlere bakıldığında kadınların ahlak, toplumsal yargılar ve beklentiler tarafından dar bir kıskaca alındığı görülmektedir. Bu kıskacın sınırlarını belirleyen zorlu kriterlere uymayan, evinin hanımı, çocuklarının anası olmak dışında bir de meslek sahibi olmayı seçen kadınlar, daima eleştiriye maruz kalmışlardır. Meslek konusunda, özellikle titiz davranan yazarlar, kadınların toplumun apaçık bir ihtiyacı olan bu mesleği yerine getirmelerine karşı çıkmışlar, onları idealize edebilmek için ellerinden geleni yapmış, sonunda da ya Zarife ve Nigar'da olduğu gibi "ev bark sahibi etmiş" ya da Asiye'de görüldüğü gibi "bu yolun onlar için bir zorunluluk, bir çıkmaz olduğuna" seyirciyi ikna etmeye

çalışmışlardır. Kendini, iffetini koruyan, toplumun bütün yozlaşmasına ve zorlamaya rağmen neredeyse kutsal sayılabilecek bir vakarla "temiz" ve "masum" kalan kadınlar ise, övgüye layık bulunmuşlardır. Kanlı Nigar'da, Nigar'ın kızı Bedide bu duruma açık bir örnektir. Kadınlara sunulan bu kalıplar, toplumun gözünde bu mesleğin seçilemez olduğunu, emek değerinin bulunmadığını, meslekteki kadınların duygularını ya yitirdiğini ya da tamamıyla bastırdığını iddia ederken, toplumun onların bu başkalaşmış haline, mücadele eden bir kadına duyulacak saygıdan ziyade, oyuncak olan bir kadına duyulacak bir merhamet beslemesinin amaçlandığı da aşikardır.

Oyunların içerisinde başka hiçbir meslek, hakkıyla ortaya koyduğu hizmetin bedeli olarak para talep ettiği için eleştirilmemektedir. Bu bağlamda oyunları bir metalaşma veya kapitalizm eleştirisi olarak okumak yanlış olacaktır. Oyunların tamamında erkeklere dair, yeterince erkek olamamak üzerinden temellendirilen genel bir eleştiri mevcuttur, sistemin kendisi de bireyleri paraya muhtaç olmak zorunda bırakması bakımından yer yer eleştirilmiştir. Ancak bu muhtaçlık içerisinde, başka bir mesleği yapmak üzerinden herhangi bir sömürü tartışılmazken, seks işçiliği her türlü sefaletin, acının ve arabeskin yuvası olarak kurgulanmış gibidir. Bu mesleğin henüz yasallaştığı bir dönemde, mesleği ve emekçileri halka tanıtmak için böyle aşağılayıcı ve karalayıcı bir yöntem izlenmiş olması, sanki yalnızca seks işçileri sayesinde sermayenin çarkı dönüyor gibi bir izlenim yaratılmasına sebep olmuştur. Bunun da etkisiyle, zaten geleneksel ve dini baskıların etkisiyle bu mesleği kabul etmesi oldukça zorlu olan halkın nazarında, seks işçiliği ucuzluk, değersizlik ve ahlaksızlık gibi kavramlarla özdeşleşmiştir. Yazarlar, "onlara ahlaksız demeyin" derken bile, bir yandan, başka bir yerden ahlak tarifi yaparak yine "asıl ahlaksız denmesi gereken kadın" figürünü işaret etmiş, bir yandan da yine yukarıda belirtildiği gibi, bu yüzeysel savunmayı bir merhamet temelinden işlemeye çabalamıştır. Yukarıda bahsedilen sosyal temsiller kuramının etkisi, günümüzde halen endişe verici bir yoğunlukta sürmekte olan seks işçisi karşıtlığı ile takip edilebilir. Akıllarda yer eden kadın imgesini bozmadan, kadın cinselliği konusundaki muhafazakar bakıştan vazgeçmeden ve kalıplara yeniden sıkıştırılmaya çalışılan kadınlar üretmeye devam ederek patriarkal toplumlardaki "aşağılık" kadın imgesi beslenmiş ve günümüze dek sirayet etmiştir.

Bütün bunlar bir yana, bu yoğun çabalara karşın, oyunlar incelenirken de sıkça vurgulandığı gibi, bu kadınlar, kalemi elinde tutan yazarların onları sokmaya çalıştıkları kalıplara sığmayarak kimi zaman kendi tarihlerinden olağan, doğal sözlerle, kimi zaman bir çeşit özsavunma eylemiyle, kimi zaman da içine doğdukları erkek aklıyla yönetilen dünyaya karşı besledikleri öfkeyle öne çıkmayı başarmışlardır. Bunu iddia ederken, yazarların tamamıyla bilinçsizce bıraktığı bir boşluktan bahsedilmektedir. Jung'un *Animus* ve *Anima* kavramlarına göre, her insanda kadın ve erkeğe atfedilen özler aslında mevcuttur ancak iddia edildiği gibi kadın ve erkek arasında *paylaştırılmamıştır*. Her iki öz de her insanda var olduğu için, zaman zaman birisinin baskın çıkması olasıdır (Jung, Francis ve Hull, 2006). Buna dayanarak, yukarıda oyunları incelenen Taner, Şendil ve Öngören'de de bu özelliklerden tamamıyla sıyrılmış bir erkeklikten ziyade, zaman zaman, belki de kadınları gerçekçi kılabilmek adına onlara söylettikleri bir söz, yaptırdıkları bir eylem ile, içlerindeki *anima* kontrolsüzce ortaya çıkabilmiştir. Bu da kadınların kadim tarihinin seks işçiliğinin tarihi ile birleştiğinde inkar edilemez bir gerçeklik oluşturduğunun açık bir kanıtıdır. Özetle, kadınların tarihi ve birikimleri de seksin gereksinimi ve işçiliğinin meşruiyeti de erkek kalemler tarafından sorgulanırken feminist bir açıdan bakıldığında, yine de ayakta kalabilecek kadar güçlüdür.

Kaynaklar

Butler, J. (2016). *Cinsiyet belası* (B. Ertür, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.

Çongur, E. (2017). *Ulusal kimliği tiyatro ile kurmak: Turk tiyatrosunun kimlik inşasındaki işlevi*. Ankara: İmge Kitabevi.

de Beauvoir, S. (1993). *Kadın "ikinci cinsi" genç kızlık çağı*. (B. Onaran, Çev.). İstanbul: Payel Yayınları.

Genel Kadınlar ve Genelevlerin Tabi Olacakları Hükümler ve Fuhuş Yüzünden Bulaşan Zührevi Hastalıklarla Mücadele Tüzüğü. (1961). Ankara. http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/2.4.5984.pdf

Jung, C., Francis, R. ve Hull C. (2006). *The archetypes and the collective unconscious*. Londra: Routledge.

Marx, K. (1844). *Private property and communism*. 3 Mart 2018, https://www.marxists.org/archive/marx/works/1844/manuscripts/comm.htm

Moscovici, S. (1988). Notes towards a description of social respresentations. *European Journal of Social Psychology, 18*, 211-250.

Şendil, S. (1968). *Kanlı Nigar*. Ankara: Devlet Tiyatroları Sevgi Sanlı Oyun Arşivi.

Taner, H. (1966). *Zilli Zarife*. Ankara: Devlet Tiyatroları Sevgi Sanlı Oyun Arşivi.

Öner, B. (2002). Sosyal temsiller. *Kriz Dergisi, 10*(1), 29-35.

Öngören, V. (1969). *Asiye nasıl kurtulur?* Ankara: Devlet Tiyatroları Sevgi Sanlı Oyun Arşivi.

Ördek, K. (Der.). (2015). *"O kadınlar": Trans kadın seks işçilerinin dilinden şiddet hikayeleri*. Ankara: Kırmızı Şemsiye Cinsel Sağlık ve İnsan Hakları Derneği.

Wagner, W. ve Hayes, N. (2005). *Everyday discourse and common sense - the theory of social representations*. New York: Palgrave Macmillan.

NARSİSİSTİK KİŞİLİK BOZUKLUĞUNA YAKLAŞIMLAR: GEŞTALT VE ŞEMA TERAPİ YAKLAŞIMI

Beliz Toroslu
beliztoroslu@baskent.edu.tr
Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Narsisistik kişilik bozukluğu, büyüklenmecilik, kendinin özel ve diğer insanlardan üstün olduğuna ilişkin düşünceler, eleştirilmeye ve kaybetmeye karşı aşırı hassasiyet, hak görme, beğenilme isteği, empati kuramama, başkalarının duygu ve gereksinimlerini görmezden gelme, başkalarını çıkarları için manipüle etme ve kullanma gibi düşünce, duygu ve davranışlarla devam eden bir örüntü olarak tanımlanmaktadır (DSM-V; American Psychiatric Association, 2013).

Narsisizmin çeşitli alt boyutları olduğu öne sürülse de klinik teori, araştırma ve uygulamalarına bakıldığında günümüzde en çok öne çıkan ve kabul gören boyutların büyüklenmeci (grandiyöz) narsisizm ve kırılgan narsisizm olduğu görülmektedir (Campbell ve Miller, 2011; Eldoğan, 2016). Narsisistik grandiyözite; kendiliğin olumsuz taraflarının baskılanması, dışarıdan gelen bilgilerin de çarpıtılması, haklı ve yetkili olduğuna ilişkin tutumlar, gerekli başarı ve beceri olmadan şişirilmiş öz-saygı, sınırsız güç, üstünlük ve mükemmellik fantezileri ile kendini göstermektedir. Davranışsal olarak; kişilerarası ilişkilerde istismarcı davranışlar, empati yapamama, yoğun kıskançlık, saldırganlık ve göstermecilik ile kendini göstermektedir (Pincus ve ark, 2009). Narsisistik kırılganlık ise savunmaların düşmesi ve narsisistik yaralanmalarla ortaya çıkan utanç, kendini eleştirme, tükenmiş ve zayıf bir öz-saygı, depresif duygular, öfke, kaygı, eleştirilere ve olumsuz tepkilere karışı aşırı duyarlılık ve sosyal geri çekilme ile kendini göstermektedir (Campbell ve Miller, 2011; Pincus ve Lukowitsky, 2010). Fakat günümüzde birçok klinisyen ve araştırmacıya göre aslında narsisistik grandiyözite ve kırılganlık aynı kişide bulunabilmektedir. Bir başka değişle, kişi büyüklenmeci kendilik durumları ile kırılgan kendilik durumları ve duygusal bozukluklar arasında gezinebilmektedir (Campbell ve Miller, 2011; Ronningstam, 2009).

Narsisistik kişilik bozukluğunun etiyolojisi ve tedavisine yönelik birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Fakat bu yazı bireylerle daha yaşantısal tekniklerle çalışan, kişiyi daha empati ve koşulsuz şefkat ile kucaklayarak kişinin kendisini ve yaşam boyu geliştirdiği örüntülerini fark etmesini amaçlayan geştalt ve şema terapi yaklaşımlarını; bu yaklaşımların narsisistik kişilik bozukluğunu nasıl açıkladıklarını ve terapi sürecinde nasıl çalıştıklarını ve terapilerdeki hedefleri genel hatlarıyla açıklamayı amaçlamaktadır.

Şema Terapi Yaklaşımı

Şema terapi modeline göre, kişilerin çocukluk ve ergenlik yaşantılarında temel ihtiyaçları karşılanmadığında, ihmal edildikleri veya örselendiklerinde; kişilerin sağlıklı, istikrarlı gelişimini ve duygusal gelişimini önemli ölçüde engelleyen ve etkileyen inanç, düşünce ve duyumlardan oluşan belirli erken dönem uyum bozucu şemalar oluşabildiğini öne sürmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema terapi modeline göre narsisistik şemalar genellikle, çocuğunu düzenli olarak eleştiren, değersizleştiren, sevgi ve ilgiye layık olamadığını hissettiren ebeveynlik sebebiyle gelişmektedir. NKB'de sıklıkla görülen bu şemalar; duygusal yoksunluk, kuşkuculuk, kusurluluk/utanç, yüksek standartlar, hak görme/büyüklenme, yetersiz özdenetim ve onay arayıcılık olarak sıralanabilmektedir (Behary, 2013). Kişinin çocukluk döneminde, ebeveynler kendi benlik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çocuklarının kendi standartlarına uymaları için onları zorladığında, çocuğun kendi duygusal ihtiyaçlarından feragat etmesini beklediklerinde, çocuklarının sadece başarılı olduğu durumlarda ilgi gösterdiklerinde; çocuk yalnızlık ve utanç duyguları yaşayabilir ve sevginin koşullu bir şey olduğuna inanabilir. Bunun yanı sıra hiç kimsenin kendisini olduğu gibi sevmediğine ve kusurlu olduğuna inanabilir (Behary, 2013; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). NKB'nin özünde aslında yalnızlık, güvensizlik ve utanç duygularını barındıran incinmiş çocuk modu olduğu belirtilmektedir. Duygusal olarak yoksun, başarı odaklı yetiştirilme ve başarıya veya koşula göre sevgi ve bakım görmenin, narsisizmdeki bu kırılganlığın temelini oluşturduğu belirtilmektedir. Kişiler bu acı verici duygu ve deneyimlerden kaçmak ve başa çıkabilmek için birtakım tutum ve davranışlar içine girebilmektedirler. Duygusal ilişkilerden kendini uzak tutma, mesafe koyma (kaçınma); istediği kişilere kendini beğendirme ve etkileyici olmak için aşırı uğraş, öfke, istismar etme, kullanma, büyüklenme (aşırı telafi/teslim olma) gibi davranışlar, işlevsel olmayan başa çıkma yollarını da aslında temeldeki bu utanç ve yalnızlık duygularından kendini uzak tutmak için başvurduğu söylenmektedir. Aynı zamanda çocukluğunda ebeveynleriyle gerçek bir bağ hissinden yoksun olmaları, koşulsuz sevgi ve şefkati bilmemeleri de ilerleyen zamanda kişilerde empati yoksunluğu ve kendilerine gösterilen sevgiyi sömürme gibi çeşitli görünümler şeklinde gösterebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Benzer yaşantılarla geliştiğinde, kişilerde NKB ile ilişki şemaların ve modların yetişkinlikte de kendini devam ettiği belirtilmektedir. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Peki, böyle deneyimlerle şekillenmiş bir kişilik örüntüsünde narsisistik bireylerle nasıl çalışılabilir?

Narsisist bireylerle çalışılırken şema terapisinde hedeflenen, terapist ve danışın arasında işlevsel yeniden ebeveynlik ilişkisinin kurulabilmesi ve böylece de danışanın sağlıklı yetişkin yönlerinin güçlendirilmesidir. Bu süreç danışanın kişisel görüşmede verdiği bilgiler; envanterler; tanısal imgeleme; terapistin, danışının terapist ile kurduğu ilişki ile ilgili yorumları vb. gözlem ve ölçümlere dayanarak danışanın şemaları ile ilgili kapsamlı bir kavramsallaştırma yapılması ile başlamaktadır (Campbell ve Miller, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Böylece terapist danışana nasıl işlevsel yeniden ebeveynlik yapabileceği, tedavi planlaması ve hedefler ile ilgili bilgi sağlamış olur. Kavramsallaştırma sayesinde, danışanın da kendi şemalarını, modlarını, erken dönem olumsuz yaşantıları ve deneyimlerinin günümüzdeki hayatına etkileri ile ilgi farkındalık kazandı-

rılmaya çalışılır. Terapist, sınırlı yeniden ebeveynlik rolü ile danışanların modları yüzeye çıktıkça, danışanları bunlarla empatik bir şekilde yüzleştirir; sınırları belirler; duygu odaklı deneyimleri destekler; cezalandırıcı ve talepkar ebeveyn modları ile mücadele eder (Campbell ve Miller, 2011; Young, Klosko ve Weishaar 2003). NKB'nin tedavisinde öncelikle amaçlanan kaçınma, aşırı telafi ve teslim olma gibi şemalarla başa çıma stratejilerinin zayıflatılması ve böylelikle incinmiş, kırılgan çocuğa ulaşılmasıdır. Daha sonrasında kişinin bu kırılgan ve yalnız çocuğa bakım ve şefkat gösterebilmesi; deneyimlerinde şema kaçınması, aşırı telafisi veya teslimi gibi stratejiler yerine daha işlevsel başa çıkma stratejileri benimsemesi amaçlanmaktadır (Campbell ve Miller, 2011; Young, 2003). İlk başta bu bakım ve şefkati sınırlı yeniden ebeveynlik kapsamında terapist danışana göstermektedir; fakat daha sonrasında danışanın bunu kendi kendine yapabilmeye başlaması hedeflenmektedir (Campbell ve Miller, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bunun yanı sıra, sağlıklı modellemeyi, davranışları yenilemeyi ve düzenlemeyi, kişinin duygusal inanç sistemini yeniden organize etmeyi, terapi odasında deneyimlenen kişilerarası ilişki deneyimlerini kişinin kendi gündelik hayatına da genelleyebilmesini amaçlar. Bu nedenle de danışan ile uyumlu ve güçlü bir ilişki kurmak oldukça kritiktir. Terapist danışanın kırılgan, incinmiş çocuk deneyimleri ve modları ile ilişkili süregelen duygusal ve davranışsal örüntülerini iyileştirmeye ve aynı zamanda da sağlıklı yetişkin modunun güçlenmesi için çalışır. Bu süreçte kişilerin eski, uyumsuz şemaları zamanla zayıflamaya ve eskisi kadar tetiklenmemeye başlar. Danışanların sağlıklı yetişkin modu güçlendikçe ve sağlamlaştıkça; danışanlar da eski kemikleşmiş şemalarından kurtulmayı öğrenebilmektedir. Böylece kendilerine ve diğer insanlara karşı empati gösterebilmeyi, samimi duygusal bağlar ve yakınlık kurabilmeyi öğrenebilmektedir (Campbell ve Miller, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Geştalt Yaklaşımı

Geştalt yaklaşımında kendiliğin, benliğin, kişinin çevresiyle teması ile oluştuğu ve geliştiği düşünülmektedir. Kişilerin, çocukluğunda gerçekten temasta olabileceği bir ebeveyn olmadığı durumlarda, ebeveynlerine kendi hayallerindeki ideal ebeveyn özelliklerini yansıttığı öne sürülmektedir. Kişilerin bu yansıttıkları özellikleri yanlışlayabilecek, bunların gerçek olmadığını gösterebilecek gerçek temaslardan kaçınarak, benliğini bu şekilde oluşturdukları belirtilmektedir (Philippson, 1994). Gerçek temas ilişkisi aslında çocuklara hayal kırıklıkları ile karşılaşabileceklerini ve bunlarla başa çıkabilme becerilerini öğretir; fakat çocuğun idealize edilmiş ebeveynlerle temas kurduğunda, hayal kırıklıkları yaşandığında, bu durumlar çocuğun yalnızlığına dair farkındalıklarını arttırır ve kendilik duygusunun bozulması deneyimlenir. Bu şekilde ilerleyen çocukluk deneyimleriyle büyümüş bir kişi, yetişkinliğinde yetersizlik duyguları yaşayabilmekte, gerçek sıcak duygular hissedememekte, mükemmellik ve öfke hisleri arasında savrulabilmektedir (Philippson, 1994). Greenberg'e (2005) göre bu iki his, şişmiş kendilik ve sönmüş kendilik olarak tanımlanan iki zıt kutuptur. Şişmiş kendilik organizasyonu

Metamorphosis of Narcissus (Salvador Dali, 1937)

büyüklenmeci, savunmacı, eleştirilemez, yetenekli ve hayran olunması gereken özelliklere sahiptir. Sönmüş kendilik organizasyonu ise kendinden nefret eden, utanç ve öfke duyguları ve daha depresif özelliklere sahiptir. Narsisistik kişiler alanlarında şişmiş ve sönmüş organizasyon kutupları arasında sık sık sürüklenmektedir; bu kutuplar kişinin alanında çok hızlı bir şekilde fon ve şekil olabilmektedir. Kutuplar arasındaki bu geçişlerde diğerleri tarafından değerlendirmeler önemli rol oynar. Hem şişmiş hem de sönmüş kendilik organizasyonu aynı ölçüde gerçekçilikten ve esneklikten uzaktır, bu nedenle kişi çevresel ve ihtiyaçları ile ilgili koşulları ele almadan kutuplar arası geçişler yaşayabilir, kendini sorgulayabilir. Yontef'e (1993) göre narsisistik kişiler çocukluklarında ihtiyaçlarıyla, duygusal deneyimleri ve zayıf yönleriyle; yani oldukları gibi bir bütün olarak kabul görmedikleri için, yetişkinliklerinde de kendi hayallerindeki gibi biri olamadığında kendini kabul etmekte sıkıntılar yaşamaktadır.

Geştalt terapisi alan kuramı çerçevesinden bakıldığında, geştalt yaklaşımı narsisizmi bir yapı olarak görmemektedir. Narsisizmi kişinin çevre ile gerçekleştirdiği teması ile oluştuğu organizasyonlar olarak tanımlandığı için, bu organizasyonların süreç olarak tekrar şekillenebileceğini öne sürmektedir (Greenberg, 2005). Tedavi sürecinde, kişinin iki zıt kutbu olan şişmiş ve sönmüş kendiliklerinin bütünleştirilmesi oldukça kritik olduğu vurgulanmaktadır. Bu bütünlük sağlanmaya başladıkça, kişi şişmiş ve sönmüş kendilik arasında savrulmalar yaşamak yerine kendi öz yeterliliklerini, duygularını yeniden dengeye getirebilmekte ve aynı zamanda daha uyumlu bir öz-saygı ve kendilik değerine ulaşabilmektedirler (Greenberg, 2005). Bu olumlu değişimleri gerçekleştirebilmek için, Greenberg (2005) terapide kullanılabilecek çeşitli adımlar sunmaktadır. İlk olarak terapistin, danışanın geçmiş başarılarına odaklanması önemlidir. Narsisistik kişiler, alanlarını sürekli olumsuz anıları ile organize etmektedir ve bu süreçte de olumlu anılarını ve başarılarını görmezden gelirler. Bu nedenle terapistin, danışanı şu anki narsisistik yaralanmaları ve zedelenmelerinden ziyade kişinin kendisi ile övündüğü geçmiş başarılarına odaklanmaya yönlendirmelidir. Olayları genellemek yerine detaylandırmak, bahsi geçen başarıların ve olumlu olayların gerçekçi ve ikna edici olması, kişinin alanını daha olumlu organize etmesi ve terapinin etkili olması açısından önemlidir. Danışanlar güçlü yönlerinin farkında olmayabilirler, bu nedenle kişilerin fark etmediği bu güçlü yönlerini fark edip bunları göstermenin ise tedavideki ikinci adım olduğunu vurgulanmaktadır. Narsisistik kişiler terapide güçlü yönlerini fark edip sahiplenmeye başladıklarında; büyüklenmeci hayalleri, şişirilmiş fantezileri sönüp yerine, daha gerçekçi ve olumlu özellikleri ve yönleri ön plana çıkar. Bu şekilde kişinin öz-saygısı artık daha gerçekçi temellere dayandığı için, öz-saygıları da daha az zedelenebilir olabilmektedir. Bu iki adımla, danışan zamanla yeni tutum ve davranışlarını sahiplenebilmekte ve içselleştirebilmektedir. Üçüncü adımda ise, kişinin yeni kazanımlarını farklı alanlara uygulayabilmesi, kendi kendini yatıştırabilmesi, kişinin farkında olmadığı şekilleri alanda tekrar organize edebilmesi, alternatifleri değerlendirebilmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Yontef'e (1993) göre terapi sürecinde danışanla aynı farkındalık seviyesinde olmak, yapılan egzersizlerde, odak ve yorumlarda danışana karşı empatik olmak çok önemlidir. Terapi ilişkisi ve güven geliştikçe, terapistin kendi yorumlarını, gözlemlerini paylaşması terapinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi açısından oldukça kritiktir. İki zıt kutbu bütünleştirmeye çalışırken, terapistin merkezde savrulmadan kalması, tarafsız olması, danışanı yargılamadan, olduğu gibi sevildiğini hissettirmesinin oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Yani terapistin bu süreç içerisinde danışana verdiği duygusal destekle kişinin kendisini yargılamamasını, kendisini kabul etmeyi ve böylece de bu ayrışmış iki kutbun bütünleşmesini amaçlanmaktadır.

Sonuç olarak, narsisistik kişilik bozukluğu yıllardır üzerinde çalışılan ve kişilerin hayatlarını birçok açıdan etkileyen bir kişilik örüntüsüdür. Günümüzde narsisistik kişilik bozukluğunun açıklanması ve tedavi sürecinde farklı yaklaşımlar ve yöntemler geliştirilmiştir. Hangi terapi yaklaşımı kullanılırsa kullanılsın, narsisistik kişilik bozukluğunda terapötik bağın, terapistin yaklaşımlarının ve danışana gösterdiği kabullenici ve yargısız tutumunun ne kadar hassas ve önemli olduğu düşünülebilir.

Kaynaklar

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. baskı)*. Washington: DC: Author.

Behary, W. T. (2013). *Disarming the narcissist: Surviving and thriving with the self-absorbed*. New Harbinger Publications.

Campbell, W. K. ve Miller, J. D. (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. USA: John Wiley & Sons.

Eldoğan, D. (2016). Hangi narsisizm? Büyüklenmeci ve kırılgan narsizmin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(37), 1-10.

Greenberg, E. (2005). The narcissistic tightrope walk: Using Gestalt therapy field theory to stabilize the narcissistic client. *Gestalt Review, 9*(1), 58-68.

Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. ve Levy, K. N. (2009).Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment, 21*(3), 365.

Philippson, P. (1994). Gestalt therapy and the culture of narcissism. *British Gestalt Journal, 3*(1), 11-14.

Pincus, A. L. ve Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcis¬sism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*(8), 421-426.

Ronningstam, E. (2009). Narcissistic personality disorder: Facing DSM-V. *Psychiatric Annals, 39*(3), 111-121.

Yontef, G. M. (1993). Awareness, dialogue & process: essays on Gestalt therapy. *The Gestalt Journal Press*.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. NY: Guilford Press.

Simone de Beauvoir, 1908-1986
Kaynak: apilgriminnarnia.com

Başkent Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi | Psikoloji Bölümü
Eleştirel - Yaratıcı Düşünme ve Davranış Araştırmaları Laboratuvarı
Bağlıca Yerleşkesi, Eskişehir Yolu 18. km
06790, Etimesgut Ankara

Tel: 0312 246 66 66 / 1238
Faks: 0312 246 66 30
e-posta: pivolka@elyadal.org

PiVOLKA, üç ayda bir yayımlanan hakemli bir dergidir.
Dergide yayımlanan yazıların tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.