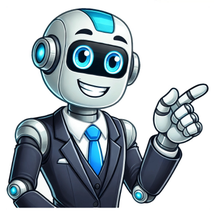
Continue



Olumsuz aktarım örnekleri

29 Mart 2024 Psikolojide olumsuz transfer nedir? Bu makalede, psikolojik transfer kavramının olumsuz etkileri incelenmektedir. Olumsuz transfer, geçmiş deneyimlerin yeni durumlara yanlış şekilde uygulanması sonucunda ortaya çıkar. Bu yazıda, olumsuz transferin nedenleri ve nasıl önüne geçilebileceği üzerinde durulmaktadır. Psikoloji alanında çalışanlar ve ilgilenenler için önemli bir konu olan olumsuz transfer hakkında daha fazla bilgi edinmek için okumaya devam edin.Psikolojide olumsuz transfer nedir? Psikolojide olumsuz transfer, bireyin geçmiş deneyimlerinden kaynaklanan olumsuz düşüncelerin ve duyguların yeni bir duruma aktarılmasıdır. Bu transfer, genellikle kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimlerin etkisiyle, yeni bir durumda benzer bir tepki vermesine neden olur. Örneğin, bir kişi geçmişteki bir ilişkide kötü bir deneyim yaşamışsa, bu deneyim gelecekteki ilişkilerine de yansıyabilir ve kişi benzer bir şekilde tepki verebilir. Psikolojide olumsuz transfer, bireyin davranışlarını ve duygusal tepkilerini etkileyebilir. Bu durumun farkında olmak önemlidir çünkü olumsuz transfer, insanların sağlıklı ilişkiler kurmasını ve geliştirmesini engelleyebilir. Psikolojik danışmanlık ve terapi gibi yöntemlerle bireyler, olumsuz transferi tanımlayabilir ve bu transferin etkilerini azaltabilir. Psikolojide olumsuz transfer, geçmiş deneyimlerin mevcut durumu olumsuz etkilemesidir. Olumsuz transfer, kişinin yeni bir deneyimi geçmiş deneyimlerine dayanarak yorumlamasıdır. Olumsuz transfer, kişinin geçmişteki olumsuz duygusal bağlantılarıyla mevcut durumu ilişkilendirmesidir. Geçmiş travmatik deneyimler, olumsuz transferin ortaya çıkmasına neden olabilir. Olumsuz transfer, kişinin mevcut ilişkilerinde geçmişteki olumsuz deneyimlerini tekrar yaşamasına yol açabilir. Olumsuz transfer, psikoterapide üzerinde çalışılması gereken bir konudur. Terapi sürecinde olumsuz transfer farkındalığı sağlanarak olumlu değişimler elde edilebilir. Olumsuz transfer, kişinin kendisini ve başkalarını yanlış algılamasına neden olabilir. Bilinçli bir şekilde olumsuz transfer ile başa çıkmak, sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olabilir. Olumsuz transfer, kişinin geçmişteki travmatik deneyimlerini terapi sürecine taşımasına sebep olabilir. Psikolojide olumsuz transfer, bir öğrenme deneyiminden diğerine geçerken meydana gelen negatif etkileşimleri ifade eder. Bu durumda, daha önce edinilen bilgi veya becerilerin yeni bir öğrenme sürecine zarar vermesi söz konusudur. Olumsuz transfer, genellikle benzerliklerin yanıltıcı olması veya farklı beklentilerin oluşması nedeniyle ortaya çıkar. Olumsuz Transfer Nedir? Örnekler Psikolojik Etkileri Önceden edinilen bilgi veya deneyimlerin yeni bir öğrenme veya davranış üzerinde olumsuz etkiler yaratmasıdır. Bir öğrencinin eski öğretmeni tarafından hatalı bir şekilde öğretilen matematik yöntemini yeni öğretmeni doğru şekilde öğretmeye çalıştığında, öğrencinin kafasında karışıklık oluşur. Olumsuz transfer, yeni bir becerinin veya bilginin öğrenilmesini zorlaştırabilir ve hatalı davranış veya yanlış bilgiye neden olabilir. Bir kişinin geçmişteki olumsuz deneyimleri veya öğrenmeleri, yeni bir durumda benzer bir tepki veya davranış sergilemesine neden olabilir. Bir kişi, daha önce bir köpekle kötü bir deneyim yaşadıysa, sonraki köpeklerle karşılaşmada korku veya endişe hissedebilir. Olumsuz transfer, kişinin günlük yaşamında kaygı, korku veya çekingenlik gibi duygusal tepkilere yol açabilir. Olumsuz transfer, bir öğrenme deneyiminden diğerine geçerken bazı durumlarda ortaya çıkabilir. Örneğin, bir dil öğrenirken daha önceki bir dilin gramer kuralları yeni dilin gramer kurallarına uymadığında olumsuz transfer yaşanabilir. Ayrıca, bir spor dalında kazanılan becerilerin başka bir spor dalında uygulanmasında da olumsuz transfer görülebilir. İletişim eksikliği: İki taraf arasında sağlıklı bir iletişim olmadığında, olumsuz transfer ortaya çıkabilir. İletişim eksikliği, bilgi eksikliği veya yanlış anlamalar nedeniyle bilgilerin yanlış veya eksik bir şekilde aktarılmasına yol açabilir. Önyargı ve önyargılar: Olumsuz transfer, bireylerin önyargıları ve önyargıları nedeniyle ortaya çıkabilir. Örneğin, bir kişi daha önceki deneyimlerine dayanarak bir konuyu yanlış anlamışsa, bu yanlış anlama sonraki iletişimlerde olumsuz transferin yaşanmasına neden olabilir. Zihinsel blokajlar: Zihinsel blokajlar, bir kişinin bilgiyi almak veya anlamak için açık olmadığı durumlarda olumsuz transferin ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, bir kişi ön yargılarına veya önyargılarına dayalı olarak bilgiyi reddedebilir veya anlamak için çaba göstermeyebilir. Olumsuz transferi önlemek için bazı stratejiler kullanılabilir. Öncelikle, öğrenme sürecindeki farklılıklara dikkat etmek önemlidir. Eğer iki konu arasında belirgin farklar varsa, bu farkları vurgulamak ve öğrencilere uyum sağlamaları için rehberlik etmek gerekebilir. Ayrıca, öğrenme sürecinde aktif katılım ve pratik yapma da olumsuz transferi azaltmada etkili olabilir. Personel eğitimleri düzenlenerek çalışanlara olumsuz transferin etkileri ve önlenmesi konusunda bilgi verilmelidir. Transferlerde adaletli ve şeffaf bir süreç izlenmelidir. Çalışanların terfi, performans ve deneyim gibi objektif kriterlere dayalı olarak değerlendirilmesi sağlanmalıdır. İletişim kanalları açık tutulmalı ve çalışanların transfer sürecindeki beklenti ve endişeleri dikkate alınmalıdır. Çalışanlarla sürekli iletişim halinde olmak, olumsuz transferlerin önlenmesinde önemli bir rol oynar. Transfer kararlarına, çalışanların istekleri ve tercihleri de dikkate alınmalıdır. Çalışanlar, transfer edilecekleri departman veya pozisyon hakkında bilgilendirilmeli ve onayları alınmalıdır. Yöneticiler, transfer sürecinde çalışanların motivasyonunu yüksek tutmak için destek olmalı ve transfer sonrası uyum sürecine yardımcı olmalıdır. Olumsuz transferlerin etkileri azaltılmalı ve çalışanların yeni görevlerine adapte olmaları sağlanmalıdır. Olumsuz transferin etkileri çeşitli olabilir. Öğrenme sürecindeki olumsuz transfer, yeni konuların anlaşılmasını zorlaştırabilir ve hatalı bilgi veya becerilerin geliştirilmesine neden olabilir. Bu da öğrencilerin ilerlemesini engelleyebilir ve özgüvenlerini azaltabilir. Olumsuz transfer ayrıca motivasyonu da etkileyebilir ve öğrenme isteğini azaltabilir. Eğitimde Olumsuz Transfer İş Hayatında Olumsuz Transfer Yabancı Dil Öğreniminde Olumsuz Transfer Öğrencinin önceki öğrenme deneyimleri, yeni öğrenme sürecini etkileyebilir ve hatalara neden olabilir. Geçmişteki olumsuz deneyimler, yeni iş ortamında başarısızlık ve motivasyon kaybına yol açabilir. Anadilin veya başka bir yabancı dilin yapıları ve telaffuzları, yeni dil öğreniminde hatalara ve anlama güçlüklerine neden olabilir. Öğrencinin yanlış öğrenme stratejileri kullanması, yeni konuları anlamayı zorlaştırabilir. Geçmişte edinilen becerilerin, yeni iş gerekliliklerine uymaması, iş performansını olumsuz etkileyebilir. Yabancı dilin gramer kuralları ve sözcük dağarcığı, doğru anlamayı engelleyebilir ve iletişim becerilerini zayıflatabilir. Önceki hataların tekrarlanması, yeni konuların öğrenilmesini engelleyebilir. Geçmişteki olumsuz deneyimler, yeni iş ortamında stres ve kaygıya neden olabilir. Yanlış telaffuz alışkanlıkları, yeni dilin doğru konuşulmasını engelleyebilir. Olumsuz transferin çeşitli örnekleri vardır. Örneğin, matematikte bir problemi çözmek için kullanılan bir yöntemin, başka bir problemde yanlış sonuçlara yol açması olumsuz transferin bir örneği olabilir. Ayrıca, bir enstrüman çalmayı öğrenirken daha önce edinilen yanlış tekniklerin yeni bir enstrümanda doğru teknikleri öğrenmeyi zorlaştırması da olumsuz transferin bir başka örneğidir. Olumsuz transfer, örneğin bir dildeki yanlış telaffuzun başka bir dile geçmesi gibi, iletişimde hatalara ve anlam karmaşasına neden olan bir fenomendir. Olumsuz transferi aşmak için çeşitli stratejiler kullanılabilir. Öncelikle, olumsuz transferin nedenlerini anlamak önemlidir. Eğer öğrencinin hangi konularda olumsuz transfer yaşadığı belirlenirse, bu konulara odaklanarak yanlış bilgilerin düzeltilmesi sağlanabilir. Ayrıca, farklı öğrenme yöntemleri ve materyalleri kullanarak öğrencinin farklı bir perspektif kazanması ve yeni bilgileri doğru şekilde öğrenmesi desteklenebilir. Olumsuz transferi aşmak için pozitif düşünce, iletişim becerileri, deneyimlerden ders çıkarma ve destek almak önemlidir. Olumsuz transferin önemi, öğrenme sürecindeki etkilerini anlamak ve bu etkileri minimize etmek için gereklidir. Olumsuz transferin farkındalığı, öğretmenlerin ve eğitimcilerin öğrencilere daha etkili bir şekilde rehberlik etmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, olumsuz transferin nedenleri ve etkileri üzerine yapılan araştırmalar, eğitim yöntemlerinin geliştirilmesine ve daha etkili öğrenme stratejilerinin kullanılmasına katkı sağlayabilir. Olumsuz Transferin Önemi Nedir? 1. Takımın uyumu ve dengesi üzerinde olumsuz etkiler yaratır. 2. Performans düşüklüğüne neden olabilir ve takımın başarısını etkileyebilir. 3. Finansal kaynakların israf edilmesine sebep olabilir. daha önceki öğrenmenin, yapılmakta olan öğrenmeyi azaltması, engellemesi ya da bozması. Olumsuz aktarım iki öğrenmedeki davranışlar farklı olduğunda meydana gelir. Olumsuz aktarımın miktarı, uyarıcıların birbirine benzemesi oranında artar. karşılaştırınız: olumlu aktarım Alan Adı: Bilişsel Psikoloji Bilişsel Nörobilim 3835 Yazar: – Kategori: Ana kavramlar Aktarım (transference), bir hastanın psikoterapist hakkında sahip olduğu duyguların toplamını ifade eden bir kavramdır. Psikodinamik psikoterapide aktarımı anlamak, hastaların kendileri hakkında nasıl düşündüklerini ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurduklarını anlamamıza yardımcı olur. Destekleyici bir modda, aktarımdan aldığımız bilgiyi, hastanın dikkatine sunmadan, hastayı anlamak için kullanırız. Ayrıca, desteklediğimizde aktarımı sınırlamamız ve kapsamamız gerekebilir. Açığa çıkarma modunda, hastaların kendileri ve başkalarıyla ilişkileri hakkında daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olmak için, aktarımı yorumlarız. Hastalar/ danışanlar bize patronları, ortakları ve ebeveynleri hakkında nasıl hissettiklerini tekrar tekrar söyleyebilirler ancak bize, bizim hakkımızda nasıl hissettiklerini söylediklerinde başkalarıyla gerçekten nasıl ilişki kurduklarını görmek için eşsiz bir fırsatımız olur. Hastalar, yaşamlarında diğer insanlara karşı hissettikleri duyguların aynılarını terapiste karşı da kaçınılmaz olarak yaşayacaklardır. Bu duygulara aktarım (transference) diyoruz. Aktarım, hastanın terapist hakkında sahip olduğu duyguların toplamıdır. Bu duyguların bazıları terapistin gerçek özellikleriyle ilgilidir bazıları ise, kişinin geçmişteki insanlara karşı sahip olduğu ve şimdi terapiste aktarılan duygularla ilgilidir. Tüm bu duyguları -yani aktarımı- anlamaya çalışmak genellikle psikodinamik psikoterapinin odak noktasıdır. Psikodinamik psikoterapide aktarım duyguları, bir hastanın hayatındaki önemli ilişkiler hakkında bilgi edinmenin bir yoludur. Bir hasta bize belirli bir şekilde tepki veriyorsa, hayatlarındaki diğer insanlara da bu şekilde tepki verdiğine bahse girebiliriz. Bu tepkileri bilinçli hale getirmek ve onları doğru kaynağına bağlamak, hastaları günlük yaşamlarında insanlara nasıl tepki verecekleri konusunda seçim yapma konusunda özgürleştirir. Ek olarak, bir aktarım reaksiyonu gözlemlendiğinde, anıları keşfetmeye açılan bir kapı görevi görür. İşte bir örnek: Ahmet, yazarlık için iyi para kazandığı işinden ayrılmaktan bahsetmeye başladığı bir seanstan sonra, iki seansı kaçırdı. Psikoterapist bunu sorduğunda Ahmet, terapistin onu bu fikirden vazgeçirmeye çalışacağını varsaydığını söyledi. Bunu ele aldıklarında şunlar ortaya çıktı: Ahmet'in ailesi, sanatla uğraşanları küçümsüyordu ve Ahmet'in de bir yazar olmak yerine iyi para kazanacağı bir işte çalışmasını istiyordu. Burada Ahmet, ebeveynine dair duygu ve düşüncelerini psikoterapistine transfer ediyor/ aktarıyor. Psikoterapistin de, kendisi hakkında ebeveyni gibi düşünüp hissedeceğini varsayıyor. Ahmet'in bunu fark etmesi, yaşamındaki insanlardan beklentileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasını sağladı. Psikoterapistler sıklıkla bir hastanın tepkisinin "gerçekçi" mi yoksa "aktarım" mı olduğuna karar vermekte zorlanırlar. Bu bir "o mu bu mu" sorusu değildir. Hastalarımız, bizimle iletişimdeyken, hem bize dair "gerçekçi" düşüncelere sahip olup duygulara kapılabilirler hem de hayatlarındaki diğer insanlara dair duygu ve düşüncelerini bize aktarabilirler. İşte iki örnek: Burhan, annesi öldükten sonra, kendisini telefonla arayan ve baş sağlığı dileyen psikoterapisti tarafından çok desteklendiğini hissetti. Burada Burhan, büyük oranda, psikoterapistinin gerçekten yaptığı şeyle ilgili duygular yaşıyordu; psikoterapistin gerçek özelliklerine tepki veriyordu. Cemile, psikoterapistinin iki haftalık yaz tatili geleneğini, hastalarının ihtiyaçlarına karşı ilgisizliğinin işareti olarak yorumladı. İki haftalık bir tatil bir psikoterapist için uygunsuz olmadığından, Cemile'nin, terapistinin umursamaz olduğuna kanaat getirmesi muhtemelen daha önceki ilişkilerinin bir aktarımıdır. Aktarımla etkili bir şekilde çalışabilmek için, hastaların terapiste karşı duygularının "sanki" niteliğini anlamaları gerekir. Yani hasta terapisti "sanki" geçmişinden biriymiş gibi deneyimler. Örneğin: Yirmi iki yaşındaki Deniz -bir kadın hasta- psikoterapistine utanç verici şeyleri anlatmaktan çekiniyordu çünkü anlatacağı şeylerin, hayatını sonsuza kadar değiştireceğinden endişe ediyordu. Psikoterapist Deniz'i biraz zorladı ve ona "daha önce sırlarını dile getirmesinin başını belaya sokup sokmadığını" sordu. Deniz şunu hatırladı: Küçükken annesi, kuzeniyle "doktorculuk" oynadığını fark etti. Bunun üzerine, olan bitenle ilgili itiraf için Deniz'i çok zorladı ve kuzeniyle görüşmesine engel oldu. Hastanın (Deniz'in) bir sırrı paylaşmanın küçük düşmeye yol açacağı ve korkunç sonuçları olacağı korkusu, muhtemelen çocukluk geçmişiyle ilgilidir. Bu nedenle, psikoterapistine utanç verici bir sırrını anlatması, psikoterapistini annesiymiş gibi deneyimlemesine yol açabilir. Bir hastanın psikoterapiste karşı düşmanca tepkisi, bir otobüs şoförüne ya da erkek arkadaşına olandan çok farklıdır çünkü psikoterapist oradadır ve olan biteni hastasıyla/ danışanıyla birlikte değerlendirir. Genel olarak, psikoterapist doğrudan bir gözlemci olduğu için, hastasının aktarım tepkilerinin ayrıntılarını araştırmak yardımcı olur. Aktarım duygularının gerçek psikoterapi ilişkisi içinde ele alınması başlı başına terapötik olabilir çünkü bu, hastaya, karmaşık duyguları deneyimlerken onlar hakkında konuşma fırsatı sunar. Bir hastanın, psikoterapistin yorumları ve davranışları ile ilgili deneyimlerine karşı psikoterapist açık olmalı, savunmacı olmamalıdır. Aktarımları daha iyi anlayabilmemiz, onlar hakkında formülasyonlar oluşturabilmemiz ve süpervizyonda ve meslektaşlarımızla tartışabilmemiz için geniş alt gruplara ayırmak faydalı olur. Üç temel aktarım kategorisini tartışacağız: • Duygulanımla ilgili aktarım (transference related to affect)• Geçmiş bir ilişkiyle ilgili aktarım (transference related to a past relationship)• Yer değiştirmiş/ deplase edilmiş aktarım (displaced transference) Aktarım duygularını isimlendirmenin/ etiketlemenin en temel yolu, ilişkili oldukları duygulanımları fark edebilmektir. Örneğin, hasta psikoterapist hakkında bazen iyi hissedebilir bazen kötü hissedebilir. Hastaların psikoterapiste dair iyi duygular hissetmesine olumlu aktarım (positive transference) kötü duygular hissetmesine olumsuz aktarım (negative transference) diyoruz. Olumlu aktarımlar, terapiste ve diğerlerine karşı sevgi dolu, güvenen, şefkatli, tutkulu ve saygılı tutumlardan kaynaklanan duygulardır. Bu duygulardan güven (trust) ve saygı (respect) gibi bazıları, temel çalışma ittifakını oluşturur ve bu nedenle tedavi için gerekli görülür; bu aktarım duygularının (tedavi için gerekli görülenlerin) yorumlanması gerekmez. Olumlu aktarımın alt türleri şunları içerir: Psikoterapistin idealleştirilmesi (idealization of the therapist): Perapisti gerçekte olduğundan daha zeki, sevecen ve mükemmel olarak algılamayı içerir. Erotik aktarım (erotic transference): Hastanın psikoterapiste karşı geliştirdiği cinsel veya sevgi dolu duyguları ifade eder. Psikoterapiste aşık olmak ve onun tarafından arzulanmayı istemek, erotik aktarımın örnekleridir. Erotikleştirilmiş aktarım (eroticized transference): Psikoterapiste yönelik, cinsel olduğu kadar saldırgan olan belirli cinsel duygulara atıfta bulunur. Erotikleştirilmiş aktarım genellikle, daha sevgi dolu erotik aktarımdan daha hızlı gelişir. Psikoterapisti, sınırları aşması için baştan çıkarmaya çalışmak veya onun cinsel arzularını tahrik etmek için cinsel fantezileri anlatmak, daha agresif, erotikleştirilmiş aktarıma örnektir. Not: Olumlu aktarımı yorumlamaya gerek yoktur -olumlu aktarım, hastanın/ danışanın psikoterapiste dair iyi hisleridir. Bunlar, terapötik ittifakı destekleyen ve hasta ile psikoterapistin birlikte, etkili bir şekilde çalışmasına yardımcı olan güven duygularıdır. Bu duygular tedavinin önüne geçmiyorsa -aşırı idealizasyon veya aşırı erotikleştirme yoksa- onları rahat bırakın. Bu tür aktarımlar, tedaviyi bir arada tutan yapıştırıcılardır. Olumsuz aktarım, psikoterapiste yönelik öfke, nefret, küçümseme, haset ve aşağılama duygularını içerir. Olumsuz aktarımı bir şekilde ele almak neredeyse her zaman önemlidir, özellikle de tedaviyi tehdit edecek kadar olumsuzsa. Diğer aktarım duyguları, erken çocukluktan itibaren yaşadığımız ilişkileri anımsatır. Duyguların kökenlerini belirtmek için aktarımları anne (maternal), baba (paternal) ya da kardeş (sibling) aktarımları olarak sınıflandırabiliriz [24]. Bugün hem anneler hem de babalar birincil bakıcılar olsa da, hala anne aktarımlarının öncelikle erken, ikili ilişkiyle (anne-çocuk ilişkisi) ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Genellikle bakım verme (care), tutma (holding) ve kapsama (containing) özlemlerini ifade ederler. Tam tersine, babalık aktarımları genellikle koruma (protection) gibi babalık rolleriyle ilgilidir ve kardeş aktarımları genellikle rekabetle (competition) ilgilidir. Anne ve babaya ait aktarımlar, gerçek veya hayal edilen çocukluk ilişkilerinden kaynaklanabilir. İşte farkı gösteren iki örnek: Emre, beş yaşında iken annesi onu terk etti. Birinci senaryo: Terapide, kadın terapistini idealize eder ve ona, kendisine mükemmel bir şekilde uyum sağladığını söyler. Bu durumda, Emre'nin, annesiyle sahip olmak istediği ilişkiyle ilgili bir anne aktarımına sahip olduğunu düşünebiliriz. İkinci senaryo: Terapide her zaman, terapistin kendisini terk edeceğini varsayar. Bu korkuyu özellikle tatillerde telaffuz eder. Bu durumda, Emre'nin, annesiyle olan gerçek ilişkisiyle ilgili bir anne aktarımına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu aktarımların, ödipal öncesi (pre-oedipal) ve ödipal (oedipal) dönemler gibi gelişimin farklı aşamalarından kaynaklandığını da düşünebiliriz [25]. Bu nedenle, temel bakım, ihtiyaçları giderme ve güven oluşturma rolleri için gerekli olan erken annelik figürüne atıfta buluna pre-ödipal anne aktarımı ifadesiyle karşılaşabilirsiniz. Alternatif olarak, çocukluğun daha sonraki bir aşamasındaki ebeveyn ilişkilerine atıfta bulunan bir ödipal anne aktarımı veya ödipal baba aktarımı duyabilirsiniz. Aşırı basitleştirilmiş terimlerle, ödipal anne tipik olarak heteroseksüel bir erkek çocuk tarafından cinsel olarak arzu edilir ve bir kız çocuk tarafından korkulan bir rakip olarak deneyimlenir. Tersine ödipal baba, heteroseksüel bir kız tarafından cinsel olarak arzu edilir ve bir erkek tarafından korkulan bir rakip olarak deneyimlenir. (Not: Eşcinsel çocuk genellikle aynı cinsiyetten ebeveyni arzular ve karşı cinsten ebeveynle rekabet eder.) Bunlar, psikodinamik psikoterapistlerin aktarımı ifade ederken kullandıklarına şahit olacağınız bazı kavramlardır; aynı zamanda bilinçdışı fantezi kavramı da tanımlarlar. Aktarım duyguları bilinçli hale gelemeyecek kadar ani veya yoğun olduğunda, hasta bunları başka biriyle ilgiliymiş gibi deneyimleyebilir. Buna yer değiştirmiş aktarım (displaced transference) denir. Örneğin: Fatih, seansın yarısını, evinde yapacağı tadilatı geciktiren usta hakkında atıp tutarak geçiriyordu. Duygusunun yoğunluğu psikoterapistin dikkatini çekti. Psikoterapist, seanslarından birini yeniden planlayıp planlayamayacağını Fatih'e bildirecekti fakat bunu geciktirdi. Psikoterapist bunu hatırlayınca, hastanın tepkisinin bununla ilgili olup olamayacağını merak etmeye başladı. [Burada hasta, psikoterapiste hissettiği öfkesini inşaat ustasına yönlendirmiş oldu -bilmeden de olsa.] Şimdi de üç aktarım kategorisini bir araya getiren bir örneğe bakalım: Gizem otuz dört yaşında, bekar, yoğun bir işi olan, uzun süreli arkadaşlıkları sürdürmekte zorlanan bir hastadır. Seanslara sık sık, moda ikonu gibi görünmesine yol açan parıltılı kıyafetlerle geliyor. İş yerindeki diğer kadınların nasıl giyindiklerinden bahsederken, kıyafetleri hakkında, onları aşağılayıcı ifadeler kullanıyor. Onların, öğle yemeğinden sonra tekrar ruj sürmediklerini, her zaman düz ayakkabı ve modası geçmiş kıyafetlerle işe geldiklerini belirtiyor. Psikoterapist onu dinledikçe, kendi kıyafetlerini düşünmek zorunda hissediyor ve hastanın, kıyafetleri hakkındaki düşüncelerini merak ediyor. Daha sonra hastanın, "yer değiştirme" ile, kendisine (terapiste) dair duygularından bahsettiğini anlıyor; bir aktarım tepkisi yaşayıp yaşamadığını merak ediyor. Bu hastanın aktarımını şu şekilde tasvir edebiliriz: Yer değiştirmiş, olumsuz, annesel ve ödipal bir aktarım -aşağılayıcı, rekabetçi ve başkaları hakkında olduğu için. Psikoterapistle mevcut ilişkide geçmişi yeniden yaşamak, diğer şeylerin yanı sıra, orijinal duygulara temas etmeye karşı bir direnç olarak kabul edilir. Ayrıca, pek çok hasta aktarım duygularını kabul etmeye [hissettiklerinin aktarımla ilgili olduğunu kabul etmeye] direnir. Hastalar bazen, aktarım duygularına sahip olduklarını kabul etmeye direnirler ve duygularını yalnızca "gerçek" olarak görmeyi tercih ederler. Biz buna aktarımın farkındalığına direnç (resistance to the awareness of the transference) diyoruz [26]. Bazen şuna benzer şeyler duyabilirsiniz: Hasta: Patronumdan asla yardım istemem. Bilirsiniz, hayatta size yardım etmesi gereken insanlardan bazı şeyler beklersiniz ve beklentiniz asla karşılanmaz. Psikoterapist: Acaba benim hakkımda da aynı şeyi düşünüyor olabilir misiniz? Hasta: Ah hayır! Sadece patronumdan bahsediyorum. Bunun sizinle bir ilgisi yok. Aktarımlar da katmanlıdır; bir duygu, diğerinin farkındalığını engellemeye yardımcı olabilir. Örneğin, terapiste karşı sevgi dolu duygular bazen daha olumsuz, rekabetçi duyguların farkındalığını engelleyebilir ve bunun tersi de olabilir. Aktarımla çalışmayı üç başlık altında ele alabiliriz: Dinleme (listening), derinlemesine düşünme (reflection) ve müdahale (intervening). Şimdi bunları sırasıyla ele alalım. Aktarımı dinlemek de –duygulanımı ve direnci olduğu gibi- genellikle bilinçli olarak onu aramayı, duymaya çalışmayı içerir. Aktarım genellikle, "Ofisiniz gerçekten güzel ve sıcak." veya "O kadar yüksek topuklu ayakkabılar giydiğinizde, akşamları ayaklarınızın ağrıdığına bahse girerim." gibi görünüşte "zararsız" ifadelerle kendini gösterebilir. Günlük konuşmalar açısından, bu tür ifadeleri "öylesine" ifadeler olarak düşünebilir ama bunlar, psikoterapide aktarıma dair ipuçlarıdır. Psikoterapist, aktarım işareti taşıdığını düşündüğü bu tür ifadeleri "kaydetmeli" ve ileride -yeri geldiğinde- kullanmalıdır. Aktarım ipuçlarını sıklıkla seansın "ana yapısının" dışında bulabilirsiniz -Hasta odaya girerken veya odadan çıkarken mesela. "Yağmurda ofisinize gelmek çok zor oluyor." veya "Her zaman olduğu gibi, kovulmadan kendim gideyim." gibi ifadeler aktarıma işaret edebilir. Duygulanım ve dirençte olduğu gibi, aktarımın ipuçları, sözel ifadelerde olduğu gibi davranışlarda da aranmalıdır. Seansa geç gelmek, psikoterapistin masasındaki eşyalara odaklanmak veya tam seans süresi dolarken yeni bir konu açmak aktarım olarak değerlendirilebilir. Aktarımı duymamızın bir başka yolu da arkadaşlar, önemli kişiler veya iş arkadaşları hakkındaki hikayelerdir. Bu hikayeler duygu yüklüyse veya bize terapide olan bir şeyi çağrıştırıyorsa, bunların yer değiştirmiş aktarımı temsil edip etmediğini düşünmeliyiz. Bu durumda, duyguların sizinle ve terapi ilişkisiyle de ilgili olabileceğine dair ipuçlarını dinlemek faydalı olacaktır. Örneğin: Felsefe bölümünde yüksek lisans öğrencisi olan Hasan, psikoterapinin üçüncü ayındaki bir seansta, Derrida'nın iki ana makalesine aşina olmayan bir öğretim görevlisiyle tartıştığını anlatır. "Bilimsel eksiklikleri" nedeniyle bu öğretim görevlisiyle çalışıp çalışamayacağı konusunda oldukça belirsizlik yaşadığını söylüyor. Psikoterapist onu dinlerken, kendisinin de, Derrida okumadığı için onu anlayıp anlayamayacağıyla ilgili endişe yaşamaya başladığını fark eder. Burada, hastanın kendisine yardım edip edemeyeceğinize dair endişeleri, öğretim görevlisiyle ilgili duygularıyla yer değiştirir. Bu endişeler, öğretim görevlisiyle olan gerçek sorunlarla ilgili olabileceği gibi bir yer değiştirmiş aktarım da olabilir ve bunları keşfetmek, onun sizinle ilgili duygularını ve genel olarak başkalarından beklentilerini aydınlatmaya yardımcı olabilir. Hastanızın diğer insanlarla olan ilişkilerinin ayrıntılarını dikkatle dinlemek, ortaya çıkabilecek aktarım duygularını tahmin etmenize yardımcı olabilir. Örneğin, hastanız reddedilmeye karşı çok hassas olduğunu veya öfkesini ifade etmekte güçlük çektiğini anlatıyorsa, bu muhtemelen sizde de ortaya çıkacaktır. Hastanızın sıklıkla bir hayal kırıklığından sonra hızla biten kısa ilişkileri varsa, bunun aktarımda ortaya çıkma olasılığına karşı uyanık olun. Hastanın diğer insanlarla ilişkilerini, sizinle olan ilişkinizde tekrarlanabilecek olası senaryolar olarak dinleyin. Karşı aktarımı başka bir yazıda ayrıntılı olarak ele alacak olsak da, hastanızın sizinle ilgili duygularını anlamanın en iyi yollarından birinin, onlar hakkındaki duygularınızın farkında olmak olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin: Irmak, son birkaç seansında çok sessiz olmasına rağmen, psikoterapisti bir kayıp duygusu (yas) hissetti. Psikoterapistin, kendi duygularına dikkat etmesi, hastasının kaçındığı aktarım duygularının farkına varmasına yardımcı oldu. Bu, yer değiştirmiş veya direnç gösterilmiş aktarım duygularının farkına varmanın en iyi yollarından biri olabilir. Bir aktarımı işaret eden, bir davranış, yorum veya temayı fark ettikten sonra yapmanız gereken, hastanın dikkatini buna, şu anda çekip çekmeyeceğinizi düşünmektir. Bu durumda üç seçim ilkesi (three choosing principles) ve üç hazır bulunuşluk ilkesini (three readiness principles) hatırlayın ve aşağıdakileri göz önünde bulundurun: Bazı hastalar, psikoterapi dışında meydana gelen olayları ve ilişkileri anlatmakla çok meşgul olurlar ve psikoterapi ilişkisini (sizinle olan ilişkiyi) daha az önemserler. Aktarımla ilgili deneme sorgulamaları yapmak ve tedavi boyunca hastanın aktarımla çalışmaya istekli olup olmadığını izlemek yararlıdır. Bazı hastalar, aktarımla çalışma konusunda yetenekli veya hazır olmayabilirler. Bu durumda onları üzmek veya psikoterapistlik oynamak istemeyebilirsiniz. Bazen bir aktarım sorgusunu hastalar duyamazlar veya sorularınıza somut olarak yanıt verirler. Her iki durumda da, hastanın aktarımla çalışmaya hazır olmadığını düşünebilirsiniz. Bazen insanlar "Anlamıyorum! Bana hiçbir şey anlatmayacağına göre sana dair bir düşüncemin olmaması gerektiğini düşündüm." derler. Bu açıklamayı, aşağıda tartışacağımız gibi, bir psikoeğitim (psychoeducation) daveti olarak ele alabilirsiniz. Sorgulamanızın bir şekilde hastanızı üzdüğü veya gücendirdiği sözel olmayan sinyallere -Örneğin hasta susarsa, dudaklarını büzerse, huzursuzca kıpırdanırsa, kollarını kavuşturursa, utanırsa, endişelenirse veya size bakmaktan kaçınırsa- karşı tetikte olmayı unutmayın. Aktarım her an işliyor [işlemekte] olsa da, bu, bir seansta hastanın dikkatini odaklaması gereken en belirgin veya önemli konu olduğu anlamına gelmez. Örneğin, eğer bir hasta size oğlunun ciddi bir bisiklet kazası geçirdiğini söylerse ve sonra da çocuğunuz var mı diye sorarsa, hayatınıza dair merakından önce onun oğluna odaklanabilirsiniz. Aktarım duygularını seansın devamında keşfetmek mümkün olabilir, ancak başlangıçta oğlu hakkında soru sormayı tercih edebilirsiniz. Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz hastaya: Birazdan bu merakınızı ele alabiliriz ama şu anda oğlunuzu merak ettim. Onun için üzgünüm; umarım iyidir. Bazen hastaya/ danışana dair keşfedilecek en önemli temalar ofis dışında ortaya çıkar. Psikodinamik psikoterapi hakkında yaygın bir yanlış anlama, aktarıma her zaman öncelik verilmesi gerektiğidir. Örneğin: Jülide, psikoterapistini sıcak, yardımsever bir bakıcı olarak deneyimleyen elli yaşında bir hastadır. Bir gün, bir havaalanı gümrük görevlisinin yurt dışından satın aldığı eşyaları saklamaya çalıştığından şüphelendiği için ağlayarak içeri girer. Psikoterapistine, gözleri yaşlı bir şekilde, onu gördüğüne sevindiğini ve onu görünce rahatladığını söyler ve ardından, havaalanında yaşadığı aşağılanmayı ona anlatmaya devam eder. Psikoterapist duygulanımı takip ederse, hastanın onu gördüğünde nasıl rahatladığını sormadan önce havaalanı görevlisiyle olan deneyimini araştırabilir. Yani psikoterapist seans odasında olan biteni değil de dışarıda (havaalanında) olan biteni ele almayı tercih edebilir. Açıklayıcı yorumlar (interpretive comments) yapmadan önce, aktarım duygularını olabildiğince ayrıntılı olarak anlamak önemlidir. Direnç bölümünde ele alacağımız gibi, transferansı daha iyi tanımak için, bir süre yanında yaşamanız (live alongside the transference) gerekebilir. Hasta yer değiştirmedeki aktarım duygularından bahsediyorsa, hastayı aktarımla yüzleştirmeden önce, bunları yer değiştirmede keşfetmek çoğu zaman mantıklıdır. Bu, hasta onlar hakkında daha rahat bir alanda konuşurken duygular hakkında daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. Yerinden edilmiş aktarımı tartışarak iyi bir iş yapılabileceğini unutmayın. Bu havanda su dövmek anlamına gelmez. Hastanın dikkatine sunmadan önce, aktarımın yüzeye çıkmasını/ belirmesini bekleyebilirsiniz. Aktarımı yorumlarken, hastanın aktarımın "sanki" yönü ile çalışıp çalışamayacağını not etmek önemlidir. Bu şekilde çalışmak için hastanın en az şu ikisine ihtiyacı var: Psikoterapiste karşı olan hislerini deneyimleyebilme becerisi Bir adım geri çekilip, deneyimledikleri üzerinde düşünebilme becerisi Bazı hastalar aktarımla bu şekilde çalışma kapasitesine sahip değildir. Aktarımı ancak gerçekmiş gibi deneyimleyebilirler. Bu tür tepkilere yanıt olarak, psikoeğitimi (psychoeducation) deneyebilir veya yorum içeriğine bakabilirsiniz.???????? Tedavinin başlarında hızlı, yoğun aktarım reaksiyonları oluşturan bazı hastalar vardır. Bu, yoğunluk psikodinamik psikoterapide daha sonra da ortaya çıkabilir. Hasta bir aktarım fırtınası (transference storm) -başka bir ifadeyle çok fazla aktarım- yaşayabilir ve bu tedavinin önüne geçebilir; terapötik ittifakı tehdit edebilir. Bazı hastalar aktarım hislerini yönetmede sorun yaşarlar ve terapisti geçmişlerinden gelen düşmanca veya istismarcı kişilerin somutlaşmışı olarak görürler/ deneyimlerler. Bu, tedavide yoğun bir paranoyak, düşmanca veya değersizleştirici bir aktarım olarak ortaya çıkabilir. Hastaların aktarım duygulanımlarını yönetemediklerini belirlemek ve şu soruları sormak önemlidir: • Hasta gerçeklik testini kaybetti mi?• Hasta aktarımın "sanki" niteliğinin farkında mı?• Hasta, bu duygulara dayalı olarak kendilerine zarar veren davranışlarda bulunmuş mu?• Psikoterapist doğrudan tehdit ediliyor mu? Bu sorulara verilebilecek cevaplar psikoterapistin müdahale seçimini şekillendirecektir. Çoğu hastaya aktarım ve bunu nasıl tanımlayacakları öğretilmelidir. Bazıları, genellikle zor olduğundan ve rahatsız edici duygulara yol açabileceğinden, aktarım hakkında konuşmanın değerli bir çaba olduğuna ikna edilmelidir. Hastanın aktarım hakkında rahatça konuşmasına yardımcı olma süreci, psikodinamik psikoterapide müdahale etmenin önemli bir yoludur. Biraz zaman alabileceğini ve tüm hastalarda olmayabileceğini unutmayın. İşte bazı yararlı müdahaleler: Psikoeğitim (psychoeducation), süreçte çok önemli bir ilk adımdır. İnsanlara psikodinamik terapinin başında şunları söylemek yardımcı olur: Bu psikoterapi yönteminde, benimle ilgili duygu ve düşüncelerinizi tartışarak siz ve diğer insanlarla olan ilişkileriniz hakkında çok şey öğrenebiliriz. Bu ifade, serbest çağrışımla ilgili bölümde tartıştığımız gibi, hastaya, aklına ne gelirse söylemesi talimatına eklenebilir. Bu iaGörevin garipliği ile empati kurmak (empathizing) ve bunun nasıl yardımcı olabileceğini açıklamak (explaining) çok önemlidir. Bunu tedavinin başında açıklasanız bile, tedavide bu duygular ortaya çıktıkça tekrarlamanız gerekebileceğini anlamak önemlidir. (Not: Birkaç tekrardan sonra, hastanın aktarımı tartışırken duyduğu rahatsızlığı bir direnç olarak yorumlamaya başlayabilirsiniz.) Hastaları terapistle ilgili duygularını tartışmanın faydalı olduğunu söyleyerek cesaretlendirmek (encourage) de yararlıdır. Sorular (questions): Aktarım duygularını anlamak için onlara dair bir şeyler öğrenmelisiniz. "Dün bununla ilgili konuşurken neler yaşadınız?" veya "O seansı iptal etmem size nasıl hissettirdi?" gibi sorular, aktarım hakkında değerli bilgiler edinmenize yardımcı olacaktır. Ego işlevi zayıflamış bir hastanın terapistle ilgili algıları ve hisleri tarafından daha az bunalmış hissetmesine yardımcı olmak ve terapötik ittifakı geliştirmek ve korumak için destekleyici müdahaleleri kullanıyoruz. Aktarımı anlamak psikoterapist için her zaman yararlıdır ancak bazen bu, ego işlevi zayıf olan bir hastayı bunaltabilir. Ego işlevi zayıf hastalarla çalışırken de aktarımı dinlemek, onun üzerinde düşünmek ve ondan hastaya dair bir şeyler öğrenmek istiyoruz; fakat, bunun için açığa çıkarmak (uncover) zorunda değiliz. Bazı araştırma sonuçları, aktarımın güçlü bir şekilde yorumlanmasının, zayıf ego işlevine sahip hastalara yardımcı olabileceğini gösteriyor. Bununla birlikte zayıf ego işlevine sahip hastalar için genel kural şudur: Orta düzeyde olumlu bir aktarım ortamında, hastanın geçmişiyle (hikayesiyle) çalışmayı denemek ve aktarıma odaklanmamak -Özellikle psikoterapinin başlarında. Örneğin: Kemal bazen terapistin tatilinden sonraki ilk seansı kaçırırdı. Kemal bunu asla tartışamasa da, psikoterapist, ne zaman olsa, Kemal'in ayrılıkla ilgili bazı duygular yaşadığını bilirdi. Bazı hastalarla, seanslardaki tutumları hakkında konuşmak, başkalarıyla ilişkilerini anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir. İşte iki örnek: Seanslara 5-10 dakika geç gelme eğiliminde olduğunuzu görüyorum. Acaba işe de sıkça geç kalıyor olabilir misiniz? Patronunuzu rahatsız eden şeylerden biri de bu olabilir mi? Bana olan kızgınlığınızı hemen değil birkaç hafta sonra konu ediniyorsunuz. Duygularımızı anında dile getirmek bazen olayların tırmanmasını önlemeye yardımcı olabilir. Belki bu eşinizle ilişkiniz konusunda da size yardımcı olabilir. Burada psikoterapist, aktarım fantezilerini keşfetmek yerine, zayıflamış ego işlevini desteklemek amacıyla aktarım hakkında yorum yapmaktadır. Destekleyici bir modda (supporting mode), "Aktarıma odaklanma!" demek güzel ancak zayıf ego işlevine sahip kişiler, yoğun bir şekilde deneyimlenen aktarımlar tarafından ezilmeye karşı çok savunmasızdırlar. Bazen bu yoğun aktarım duyguları tedaviyi baştan bozabilir ve size terapötik ilişkiyi doğrudan ele almaktan başka seçenek bırakmayabilir. Bazı hastalar, terapötik ilişkinin "sanki" doğasını anlamakta güçlük çekerler. Hastaya, "Annenizdeki nefret ettiğiniz şeyleri bende de görüyor ve bu yüzden beni de eleştiriyor olabilir misiniz?" diye sorarsanız, "Annem gibi bir terapist bulmak da ancak benim başıma gelir!" gibi bir cevap duyabilirsiniz. Bu tür kolay incinebilir hastalarla çalışırken, terapötik ilişkide olumsuz aktarımı azaltmak ve terapötik çatlakları onarmak, tedaviyi korumak için hayati öneme sahiptir ve aktarımla ilgili devam eden başlıca öncelik olabilir. [31–35]. Hastanın size yönelik yoğun veya düşmanca aktarımlarını açığa çıkarmak (bunların daha önceki yıllardan önemli kişilere yönelik duygulara dayalı tepkiler olduğunu anlamasına yardımcı olmak) zorunda kalmadan çözümlemek için belirli bir dizi destekleyici teknik (supporting techniques) vardır: Duygulanımları adlandırma (naming affects): Duyguları kelimelere dökmek ve hastanın ne hissettiğini doğru bir şekilde dile getirmek, aktarımı yönetmeye yardımcı olabilir. Şu tür ifadeler kullanılabilir: Belki de aramana geri dönmediğimde üzüldün Sizi yeterince umursamadığımı düşündünüz ve öfkelendiniz Beklediğiniz gibi davranmadığımda hayal kırıklığı yaşıyorsunuz Hastanın deneyimlerini onaylama (validating their experience): Hastanın sizinle ilgili doğru bir düşüncesi, duygusu veya deneyimini onaylamak sizin için zor duygular yaratabilir ama bunu yapabilmelisiniz. Örneğin: Hasta: Bugün seansa on dakika geç başlamanızdan gerçekten rahatsız oldum.Psikoterapist: Haklısınız. Başlamamız gereken saatte başlayamamak sizi rahatsız etti. Bunun için üzgünüm… Çoğu zaman, kişinin duygularını onaylamak, üzüntünüzü ifade etmek gemiyi karaya oturtmak için yeterlidir -örnekte olduğu gibi. Bu yetmediğinde hastanın duygularını açıklamaya çalışabilirsin. Burada, hastaya karşı savunmaya geçmemeye ve söylediklerinizin gerçeğe temas etmesine dikkat etmelisiniz. Yani açıklamalarınız kendinizi savunma veya haklı çıkarmayı değil hastanın olan biteni anlamasını sağlamalı. Bir psikoterapist, intihara meyilli bir hastanın güvenliği için, hastanın eşiyle temasa geçmek zorunda kalabilir. Hasta, terapisti kendisine "casuslukla" suçladığında, terapist şöyle diyebilir: "Haklısınız. Eşinizle görüştüm ve bu size, kendi terapinizin kontrolünün sizde olmadığını hissettirdi. Bununla birlikte benim için en önemli şey sizin güvenliğinizdi. Bu yüzden, sizi olabildiğince güvende tutabilmemiz için onunla geçici olarak iletişim halinde olmam gerektiğini düşündüm. Bu konuyla ilgili hislerinizden bahsetmeye devam edelim." Yorumlama (interpreting up): Bu, güçlü aktarım duygularını, onları hastanın mevcut yaşamında olan bitenlerle ve tedavi dışındaki ilişkileriyle ilişkilendirerek genelleştirmeye yardımcı olur: Özellikle eşinizin uzakta olduğu ve anne babanızın pek destekleyici olmadığı bu dönemde bana ulaşamamak daha da üzmüş olmalı sizi! Yanlış algılamaları nazikçe düzeltme gerçekliği birlikte test etme (gently correcting misperceptions and jointly reality testing): Terapötik ittifak buna dayanabilirse [hasta ile aranızdaki ilişki yeterince güçlüyse], bir yandan onu yanlış anladığınız ve istemeden incittiğiniz için pişmanlığınızı dile getirirken bir yandan yanlış algılamaları nazikçe düzeltmeyi deneyebilir ve hastayla birlikte gerçekliği test edebilirsiniz: Hasta: Bilgiçlik taslamanızdan nefret ediyorum! Terapist: Size bilgiçlik taslayarak ne söyledim? Hasta: Bilmiyorum. Daha çok ses tonunuz öyle gibiydi. Terapist: Söylediklerim size aşağılanmış hissettirdiği için çok üzgünüm ama kesinlikle niyetim bu değildi. Her şey kötü gittiğinde, hasta tarafından saldırıya uğradığınızda [fiziksel saldırı değil] sakinliğinizi korumaya çalışın. Bu tür durumlarda duyguları baskılayabilmek [bilinçdışı bastırmayı kastetmiyor] önemli bir meziyettir. Hastaya, güçlü duygularını yargılamadan, üzülmeden, tedaviyi kesintiye uğratmadan tahammül edebileceğinizi göstermek, psikoterapinin "tutma işlevi (holding function)"nin en kritik özelliklerinden biridir. Böyle bir "tutma" onları, öfke nöbeti geçiren yeni yürümeye başlayan bir çocuğun annesi gibi, güçlü olumsuz duygulara sahip olsalar bile onları desteklemeye devam edeceğinize ikna eder [36]. Terapistleri olarak, hayatlarında onlara bu tür bir güvenlik sunan ilk kişi olabilirsiniz. Bilinçdışı düşünce ve duyguları açığa çıkarmak için aktarım ilişkisini kullanmak istediğimizde açığa çıkarıcı müdahaleleri seçiyoruz. Yorumlamanın ilk adımı yüzleştirmedir (confrontation). Hastanın dikkatini aktarıma çekmek istediğimizde yüzleştirme tekniğini kullanırız. Bazı örnek ifadeler: Yaptığım son yorumdan sonra çok sessizleştiniz. Yorumumla ilgili bir şeyler hissetmiş olabilir misiniz? Tatile çıktığım için bana kızmış gibisiniz. Bunun hakkında daha fazla şey söyleyebilir misiniz? Aktarımın yüzleştirilmesi ile ilgili bir örnek: Levent, ilgi alanını anlamayan insanları sık sık küçümseyen, yirmi altı yaşında bir felsefe yüksek lisans öğrencisidir. Psikoterapist başlangıçta, yer değiştirmiş transferanstan şüpheleniyor ama Levent'in kendisinden bahsedip bahsetmediğinden emin olamıyor. O seans, psikoterapistin tatilinden dönüşünden sonraki ilk seanstı. Levent, terapistin masasının üstündeki tatille ilgili broşürü fark etmişti. Direkt bir şey söylemese de, terapistin tatil için gittiği şehri küçümseyici ifadeler kullanmaya başladı -kardeşi üniversiteyi o şehirde okumuştu. Psikoterapist, Levent'in kendisiyle ilgili duygulanımlarını dolaylı olarak dile getirdiğini [yer değiştirmiş transferans] düşünmeye başladı ve Levent'i aktarımıyla ilgili yüzleştirmeye karar verdi. Ona şöyle dedi: İnsanların tatillerini nasıl geçirdikleriyle ilgili düşüncelerini ifade ediyorsun ama benim tatilimle ilgili bir şey demiyorsun. Bunun üzerine Levent şunu söyledi: Masanızın üzerindeki broşürü gördüm ve böyle vülger/ avam bir tatil yaptığınız için utandım. Yüzleştirme, hastanın aktarım tartışmasını derinleştirmesine yardımcı olur. Hastanın iki veya daha fazla farklı durumda size benzer tepkiler verdiğini fark ederseniz aktarımı netleştirebilirsiniz. Aktarım netleştirmelerine bazı örnekler: Bu seans, tatile çıkmamdan önceki son seans ve çok sessizsiniz. Daha önceki tatilimde de böyle olmuştu. Eşiniz hakkında her konuştuğunuzda yargılayıcı olacağımdan emin oluyorsunuz. Bir süredir ne hissettiğini anladığımı düşünmenize rağmen, son birkaç haftadır bu duyguyu hiç yaşamadınız. Netleştirmeler, insanların aktarım duyguları hakkında ikna olmalarına yardımcı olur, çünkü bunların birkaç farklı durumda meydana geldiğini görürler. İki temel aktarım yorumu (transference interpretations) tipi var. Birinde, terapist hastanın davranışını bilinçdışı aktarım duygularının sonucu olarak yorumlar: Sanırım, sana kızgınım diye endişelendiğin için son iki seansa geç kaldın. Diğer aktarım yorumu tipinde terapist, geçmiş bir ilişkiyle ilgili bir çarpıtmanın sonucu olarak aktarımı yorumlar: Sanırım sana kızabileceğimden endişe ediyorsun çünkü annen sen kendi başına karar verdiğinde kızardı. Her iki yorum türü de hastaların kendilerini ve başkalarıyla ilişkilerini anlamalarına yardımcı olur. Aktarımla ilgili yorumlayıcı çalışmaya bir örnek: Meral, beslenme uzmanı, otuz dört yaşında, iki yıldır terapide olan, bekar bir hastadır. Psikoterapisti ile iyi bir terapötik ittifak oluşturabilmiştir. Genellikle başkalarının ihtiyaçlarına öncelik veren -buna uygun pek çok arkadaşı da olan- biridir. İlişkilerindeki bu aşırı vericilik psikoterapinin odak noktası olmuştur ve Meral zamanla kendi ihtiyaçlarını fark etmeye ve talep etmeye başlamıştır. Psikoterapi görüşmeleri haftada iki kez gerçekleşiyor. Meral çocukken, babası ortalıkta yoktu ve serebral palsi hastası bir erkek kardeşi vardı. Kardeşi, annesinin zamanının büyük bir kısmını işgal ediyordu. Psikoterapist, annesinin Meral'i ihmal ettiğini düşünüyordu. Meral ise genellikle annesine acımış ve hayatını kolaylaştırmak için elinden gelen her şeyi yapmaya çalışmıştı. Psikoterapist, sonraki haftanın seanslarından birini gerçekleştiremeyeceklerini -geçerli bir sebepten ötürü- söylemişti Meral'e. Aşağıdaki diyalog, iptal edilen seanstan önceki seanstan bir alıntıdır. Hasta: Yani, hafta sonu iş arkadaşım kocasını yemeğe davet etmiştim ama son dakikada gelemediler. Bütün o yiyecekleri yedim -ama her zamanki gibi yalnızdım. Terapist: Beklentinizle ilgili bir hayal kırıklığına uğradınız. (empatik açıklama) Hasta: Şey! Zaten yapacak çok işim vardı ve gelmemeleri işime geldi. Arkadaşım genelde randevularını iptal eder. Bu yüzden, onları başkaları olmadan davet etmemem gerekiyor galiba! Terapist: Bu konuyla ilgili üzülmenize müsaade etmiyor gibisiniz! (yüzleştirme) Hasta: Üzülmek mi! Altı üstü bir yemekten bahsediyoruz -benim düğünüm falan değildi. Terapist: Belki de düğünler zihninizdedir -arkadaşınızın düğünü gibi (yüzleştirme) Hasta (Yüzünden bir damla yaş süzülür): Benim gibi bekar olan son arkadaşım oydu. Şimdi onun hayatında biri var ve yapacak daha iyi işleri var. Ama bunun için ağlamanın bana ne faydası olacak ki? Ağlamam yemeğe gelmesini sağlamayacak. O yemek belki de onun için önemli değildi ama ben hafta sonumu ona göre planlamıştım. O ise, umurunda değilmiş gibi, son dakikada kolayca iptal etti planını. Terapist: Şu anda arkadaşınızdan bahsediyorsunuz ama ben de seansı son anda iptal ettim. Belki de bana kızmak size zor geldiği için arkadaşınızdan bahsediyorsunuz! (yorumlama) Hasta: Sizin bir hayatınız, yapacak işleriniz var. Ben sizin hayatınızın merkezi değilim. Terapist: Belki de öyle olmayı arzu ediyorsunuz! (yorumlama) Hasta (ağlayarak): Keşke birinin hayatının merkezinde olabilseydim. Arkadaşımın eşi var, sizin aileniz var -annem her zaman kardeşime bakıyordu. Birinin önceliği olacağımı hiç sanmıyorum. Referanslar Okuduğunuz metin Psikodinamik Psikoterapi: Klinik El Kitabı'nın yirmi birinci bölümünün, yer yer düzenlenmiş bir çevirisidir. negative transfer - olumsuz aktarım / olumsuz transfer | Psikoloji Sözlüğü daha önceki öğrenmenin, yapılmakta olan öğrenmeyi engellemesi veya bozması. Olumsuz aktarım iki öğrenmedeki davranışlar farklı olduğunda meydana gelir. Aktarımın miktarı, uyarıcıların birbirine benzemesi oranında artar. Öğrenme transferi nedir? Öğrenmenin Aktarılması(Aktarma – Transfer) Duyuların veya psikafizik enerjinin bir noktaya odaklanmasıdır. Aktarmada önemli olan şey öğrenme sürecidir. Öğrenmeyi ne etkiler? Öğrenmeyi Etkileyen Faktörlera)Türe Özgü Hazır Bulunuşluk. Organizmanın bir davranışı gerçekleştirebilmesi için gerekli sahip olması gerek donanıma denir. ... b) Genel Uyarılmışlık Hali. Dıştan gelen uyarıcıları alma durumudur. ... c) Transfer. ... d) Olgunlaşma. ... e) Dikkat.f) Fizyolojik Durum. ... g) Yaş Zeka Kaygı Öğrenme ile ilgili faktörler nelerdir? ÖĞRENENLE (BİREYSEL) İLGİLİ FAKTÖRLEROlgunlaşma.Hazır bulunuşluk.Türe özgü hazır olma.Güdü ve güdülenme.Zeka.Dikkat.YaşZamanlama. Türe özgü hazır bulunuşluk ne demek? 1.Öğrenen: Öğrenenin, belli özelliklere sahip olması durumunda daha iyi öğrenmesi mümkündür. ... I. Türe özgü hazırbulunuşluk: Bir organizmanın kendisine öğretilecek davranışı öğrenebilmesi için gerekli biyolojik donanıma sahip olması demektir. Türe özgü hazır oluş nedir örnekler? Türe Özgü Hazır Oluş: Türe özgü hazır oluş hayvana ya da insana yani organizmaya öğretilecek şeyleri onların öğrenme kapasitesinin bulunmasıdır. Örneğin; papağanlar konuşur; fakat köpeklere ne yaparsan yap onları konuşturamazsın. Türe özgü nedir? 1) Türe Özgü Hazıroluş: Organizmanın öğrenilecek davranışı gerçekleştirebilmesi için sahip olması gereken biyolojik donanımdır. Yani organizmanın donanımsal yapısının davranış için uygun olmasıdır. Kavramsal kategori nedir? KPSS Güncel Bilgiler Kavramsal gruplandırma, bir konunun ana başlık ve o ana başlığı oluşturan alt başlıklar şeklinde hiyerarşik bir düzende gruplamaktır. Kavramsal gruplandırma bireye özgü değil, konuya (içeriğe) özgüdür. Kaygı öğrenmeyi nasıl etkiler? KAYGININ ÖĞRENME ÜZERİNDE ETKİSİ Ancak yaşanan yüksek kaygı, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanmasını, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesini engeller. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve beklenen performansa erişemez. Kişi yeterince öğrenemez, bildiklerini aktaramaz. Güdü nedir Eğitim Bilimleri? Güdü- Eğitim Bilimleri. Güdü Organizmanın bir ihtiyacını gidermek için, onu dürtü yönünde harekete geçiren eğilime ve isteğe güdü denir. Yani organizmayı harekete geçiren iç güçtür. Güdü organizmanın davranışını yönlendiren fizyolojik ve psiko-sosyal bir enerjidir. Olumlu aktarma ne demek? Olumlu Aktarma (Transfer) : Bir alanda öğrenilmiş bilgi ve becerilerin bir başka alandaki bilgi ve becerilerin öğrenilmesini desteklemesi ve kolaylaştırmasıdır. Diğer bir ifadeyle olumlu aktarma (ya da olumlu transfer) önceki öğrenmelerin daha sonraki öğrenmeleri kolaylaştırması durumudur. Geriye ket vurma nedir örnek? Geriye Ket Vurma (Engelleme – Bozma – Unutma) : Yeni öğrenmenin önceki öğrenmeyi karıştırması ve zorlaştırmasıdır. Örneğin; bireyin yeni öğrendiği İngilizcedeki bazı kelimelerin karşılığına ilişkin bilgileri önceki bildiği Fransızcadaki bazı kelimelerin karşılığını karıştırmasına ve unutmasına neden olur. Genel uyarılmışlık hali ne demek? Genel uyarılmışlık hali- Eğitim Bilimleri. Genel uyarılmışlık hali Zihinsel uyanıklık durumu olarak da adlandırılabilir. Bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları alma (fark etme) derecesidir. Birey, dışarıdan çok az uyarıcı alabiliyorsa genel olarak uyarılara kapalıdır ve uyarılmışlık düzeyi düşüktür. Olumsuz pekiştirme nedir örnek? olumsuz durumdan kacinma durumudur. huzurlu olmayi isteme davranisidir. ornegin, anne babasi tartisan bir ogrencinin, dersler bittikten sonra okulda kalma suresini uzatmasidir. burda ogrenci huzursuz ortamdan kacinmak istemistir. Olumlu pekiştirme nedir örnek? Bu pekiştireç birincil olumlu pekiştireçtir. Deniz eve gelen arkadaşları ile oyuncaklarını paylaşan oğluna gülümsemiş ve aferin demiştir. Bu örnekte istenen davranış paylaşımdır. kullanılan olumlu uyarıcılar ise gülümseme ve aferin sözcüğüdür. Gülümseme ve aferin burada ikincil olumlu pekiştireç görevindedir. Olumsuz pekiştirme nedir kpss? Davranışın ardından organizmayı rahatsız eden bir uyarıcıyı ortamdan çıkarılarak davranışın yapılma sıklığının arttırılmasıdır. Eğer bir işlemden sonra organizma "ohh be" diyorsa bu olumsuz pekiştirmedir. Olumsuz pekiştirme nedir psikoloji? Pekiştirme, istenilen davranışı çoğaltmak için iyi bir yöntemdir. ... Olumlu pekiştirme davranışın devamı için hoşa giden bir uyarıcının organizmaya veya ortama verilmesidir. Olumsuz pekiştirme ise davranışın devamı için hoşa gitmeyen uyarıcının organizmadan, ortamdan alınmasıdır. Olumlu pekiştirme Olumsuz pekiştirme nedir? Olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılan pekiştirme yöntemlerinde istenen davranış gerçekleştikten sonra ödül verildiği takdirde olumlu pekiştirme, hoşa gitmeyen bir uyarıcının ortamdan çekilmesiyle istenen davranışın gerçekleşme olasılığının arttırılmasıyla olumsuz pekiştirme yöntemi uygulanmış olur. Pekiştirme nedir ve örnekler? Pekiştirme, bir sözcüğe anlamını kuvvetlendirmek için ilaveler yapılması veya sözcüğün tekrarlanmasıdır. ... "p, m, s, r" harfleri pekiştirme harfleri"dir. Örnekler: Kop-koyu. Pekiştirme nedir 4 sınıf? Sözcüklerin anlamlarını daha çok arttırmak ve daha etkili hale getirebilmek için pekiştirme kullanılır. Bu sözcükler cümle içerisinde farklı anlamlara ve görevlere sahip olabilir. Ancak önemli olan kelimenin daha vurgulu hale gelmesini sağlamaktır. Pekiştirilmiş sözcükler nelerdir? Sözcüğün ilk hecesine "m, p, r, s" pekiştirme harflerinden birisi getirilerek pekiştirme yapılır: sımsıcak, bambaşka, sapsarı, ıpıssız, tertemiz, çırçıplak, büsbütün, masmavi… Bunun dışında değişik yöntemlerle oluşturulan pekiştirmeli sözcükler de vardır: yapayalnız, sapasağlam, çepeçevre, güpegündüz, düpedüz, tıpatıp… Pekiştirme cümleleri nelerdir? Türkçede pekiştirme anlamı çeşitli şekillerde yapılır.Çamaşır makinesinden çıkan çamaşırlar bembeyaz görünüyordu.Annem odamın tertemiz olmasını istiyor.Sapasağlam karşımda durmuş bana bakıyordu.Kendini yapayalnız hissettiğini söyledi.Bol bol temiz hava alalım.2. Sınıfta olmayanları tek tek tahtaya yazdım. Pekiştirme anlamı katan mi? - "mi" soru edatı sözcüğün anlamını pekiştirmek (güçlendirmek) amacıyla yinelenen sözcüklerin arasında kullanılır. Örnekler: Dışarıda soğuk mu soğuk bir hava var. Kızımın durumu çok iyi, fakat oğlum tembel mi tembel. Pekiştirme sıfatları nasıl yapılır? 1-Sıfat olan kelimenin ilk sesli harfinden sonra "m, p, r, s" pekiştirme harflerinden birisi getirilir daha sonra sıfatın tamamı bu sesli harfin yanına tekrar yazılır böylelikle pekiştirme yapılmış olur. Pekiştirme sözcükler birleşik midir? Birleşik sözcükler ; Bir çok sözcüğün bir araya gelmesip kaynaşmasıyla oluşan sözcüklere denir.İki uyumuz kelimenin yakıştırılması da diyebiliriz. PEKİŞTİRME : Anlamı güçlendirmek için kullanılır.Kelimenin 2 harfi alınır ve başa yazılır. Alınan 2 harften sonra m,p,d,s ünsüzlerinden biriyle pekiştirilir.

- caminhao basculante a venda
- cisuzu
- feriado 15 de novembro pacotes
- https://infancias.org/ckfinder/userfiles/files/fubodirowusa_fagoxe.pdf
- vestido de noiva simples e elegante midi
- byd song pro 2025
- http://studioassociatoemc.com/userfiles/files/31538012409.pdf
- http://kowskyjewelry.com/Product_Photo/files/78468588044.pdf
- http://mpsword.com/userData/ebizro_board/file/036195dc-79f3-4928-91ad-56d1043d116e.pdf
- https://eksiliotomotiv.com/upload/ckfinder/files/xasanumexewa_jurovodibos.pdf
- atividades de pascoa 2 ano
- faixa protetora de parede
- alfabeto arabo pdf
- etiqueta codigo de barras preço