



GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 04.05.2022

VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ YAKLAŞIMI: TÜRK KÜLTÜRÜNE UYGUNLUĞU

Seyit Mehmet ANIL

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi

Özet

Psikoterapi yaklaşımlarına baktığımızda bazıları insanın geçmişini, bazıları insanın çevreyle olan ilişkisini ele aldığını görmekteyiz. Bu çalışmada ise insanın geçmişinin veya çevresinin aksine direkt olarak insanı merkeze alan varoluşçu psikoterapi yaklaşımını ele alacağız. Sokrates'ten başlayarak süregelen, insanı ve onun sorunlarını merkeze alan öğretiler yerini 20. yüzyılın en popüler ve en etkili akımlarından biri diyebileceğimiz varoluşçuluğa bırakmıştır (İlgar ve İlgar, 2019). Bu yazıda özellikle Yalom ve Bugental'in ortaya koyduğu varoluşçu psikoterapi yaklaşımının temel kavramları olan ölüm, kaygı, seçim, sorumluluk, özgürlük, yalıtılmışlık (izolasyon) ve anlamsızlık kavramlarının Türk kültüründeki yansımaları veya Türk kültürüyle ilişkilendirebileceğimiz yönlerini ele alacağız. Ele alınan bu kavramlar genel olarak kültürümüze ne kadar uygun olduğu ya da ne kadar uygun olmadığı, ne gibi benzer özelliklerin bulunduğu ve ne şekilde uyarlanırsa Türk kültüründe daha kullanışlı ve uygun olabileceği gibi yönleriyle değerlendirilmiştir.

Giriş

Varoluşçu psikoterapinin varoluşçu felsefeden ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Bir psikoterapi yaklaşımı olarak çok fazla eski bir tarihi olmasa da ilk temelleri bundan çok uzun yıllar önce felsefenin insanla ilgilenmesiyle atılmaya başlamıştır. Varoluş felsefesinde insanın dünyada var olması ve kendi gerçekleştirmesinden bahsedilir. Varoluş felsefesi özü itibarıyla insan varoluşunun anlamını ve insanın kendini gerçekleştirme olanaklarının bütününe ifade eden, kısacası insanı konu edinen, insana yönelen bir felsefedir (Gül, 2014). Bu bağlamda sadece varoluşsal bir sorundan kaynaklı değil aslında varoluşsal bir ihtiyaç olarak da varoluşçu akımın önem kazandığını belirtmek gerekir (Çelik, 2017)

İnsanın varoluşunu gerçekleştirmesi onun özgür olduğunu gösterir. Bu özgürlüğü ise yaptığı seçimlerle aldığı kararlarla gerçekleştirir. Fakat varoluşçuluğa göre özgür olmak sanıldığı gibi konforlu ve basit bir sonuç doğurmaz. Aksine insan özgürlüğünü elde etmek için yaptığı seçimlerle üzerine önemli bir sorumluluk alır. Alınan bu sorumluluğun altındaki bilinmezlik insanda kaygı yaratır. Kaygı oluşmasının bir diğer nedeni ise bir şeyde karar kılınarak seçim yapmanın aslında diğer şeyleri reddetmek olmasıdır diyebiliriz. İnsanda en çok kaygı yaratan şeyi, ölümü, bununla ilişkilendirirsek durumun önemi daha iyi anlaşılacaktır. Bir şeyi seçtiğimizde o an için diğer şeyleri reddetmiş oluruz dedik. Ölüm kavramında ise bu durum en net haliyle bulunmaktadır. Ölüm aslında bütün her şeyi yani yaşamı reddetmedir. Bu doğrultuda seçim yapmak da küçük bir ölüme benzer diyebiliriz.

Varoluşçuluğun temelini oluşturan bu kavramlar hep olumsuzmuş gibi görünse de insanı insan yapan şey bu kavramlar ve insanın bunların farkında olmasıdır. Varoluşçuluk öğretisine göre evrende kendi varlığını kendi yaratan tek varlık insandır ve insandan başka tüm varlıklar varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Daha açık bir deyişle, ağaç ağaçlığını kendisi yapamaz, ama insan insanlığını kendisi yapar ve nasıl yaparsa öylece var olur (Geçtan, 1974).

Yaşama birlikte ölüm de hayatımızdadır ve bunun farkında olmamız bizi bir yönden kaygılandırırken bir yönden de harekete geçmemizi sağlar. Çünkü zamanımız kısıtlıdır ve yapabileceklerimiz sınırlıdır. Bu doğrultuda varoluşçu psikoterapide içinde bulunulan anın önemi büyüktür. Dün, geçmiştir bu yüzden müdahale edemeyiz, yarın ise gelecektir ve geleceğe de müdahale edemeyiz. Bu yüzden, insan

davranışlarını açıklamanın yerine, içinde bulunulan anda, o “anın” içinde yaşananları anlamak, varoluşçu psikolojik danışmanın temel dayanak ilkesi olmuştur (İlgar ve İlgar, 2019). Bu konuların varoluşçu psikoloji yaklaşımında yer alması varoluşçu felsefecilerin düşüncelerinden etkilenecek olmuştur. Fakat benzer konular bizim kültürümüzde de yer almıştır. Örneğin Ömer Hayyam’ın varoluşçu felsefenin temel ilkelerini yansıtan ilginç şiirleri vardır (Dökmen, 2009). Bunlardan birinde şöyle der: “Geçmiş gitmiş gün üstüne ne söylesen boş./ Bırak dünü hoş et gönülünü, bak bugün ne hoş”, “ölmek elimizde değil ki bizim/ iyi yaşayamamak beni tek korkutan.” Buna benzer şekilde kültürümüzde varoluşçu psikoloji ve felsefe yaklaşımlarının ele aldığı kavramlar çeşitli şekillerde çeşitli yerlerde karşımıza çıkmaktadır. Birçok kavram kültürümüzde yer bulsa da uygunluğun ve karşılıklı ilişkinin değerlendirilmesi gerekmektedir.

Uygunluğun değerlendirilmesinin gerekliliğini alanyazındaki çeşitli çalışmalar da göstermektedir. Kültürel ortamın, gözlemlenen davranışlara ve bunların nedensel bağlantılarına, bu davranışların altında yatan dinamikleri ortaya çıkartabilecek değerli anlamlar yüklediğini, bu nedenle aynı davranışın farklı ortamlarda farklı anlamlar ifade edebileceği belirtmiştir (BEKTAŞ, 2006). Bu yüzden kuramsal yaklaşımların Türk kültürüne uygunluklarının test edilmesinde, daha da iyisi kültürümüze uygun modeller geliştirilmesinde fayda vardır (Erdur-Baker, 2007). Bu durumun aksine psikoanalitik, davranışçı, bilişse-davranışçı ve varoluşçu yaklaşımlar gibi çoğu yaklaşımın Avrupa-Amerikan kültürünün temel değerlerine dayandığı, bu değerlerin doğru değerler olduğunu varsayıp evrensel olduklarına inanmanın tehlikeli olduğu belirtilmiştir (Bektaş, 2006). Bu çalışmada da varoluşçu psikoterapi yaklaşımının temel kavramları Türk Kültürü açısından incelenmiştir

Temel Kavramlar

İnsanı merkeze alan varoluşçu yaklaşıma göre. Her insanda hayatta var olmanın getirisi olan birtakım şeyler vardır. Bazı insanlar bu getirilerle cesaretli bir şekilde yüzleşirken bazıları bunlardan kaçmaya çalışırlar. Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar bilinç düzeyinde olmasa da belirli varoluşçu temalar karşısında hayata karşı özl bakış açıları geliştirirler (Akt. Karataş ve Yavuzer, 2018). Bahsedilen bu temalar Yalom (2017) ve Bugental tarafından tanımlanmış olan ölüm, kaygı, seçim, sorumluluk, özgürlük, yalıtılmışlık (izolasyon) ve anlamsızlık kavramlarıdır (Karataş ve Yavuzer, 2018).

Ölüm

Yaşamın başlamasıyla birlikte ölüm de hayatımızdadır. Yaşamın tek değişmezi ve en önemli gerçeği bir sonunun olmasıdır. Ölümle ilgili bilinmez olan şey ise ne zaman gerçekleşecektir. Ölümün bu gerçekliğini bazı insanlar görmezden gelmekte ve ondan kaçmaya çalışmaktadır. Fakat varoluşçu psikoterapide ölüm gerçeğinden kaçmanın aksine onunla bilinçli bir şekilde yüzleşmek yaşamda var olmanın önemli bir önkoşulu niteliğindedir. Çünkü ölüm bireyi yaşamla baş başa bırakan en güçlü temadır. Yaşamla baş başa kalan insan seçim yapmak zorunda kalır (Karataş ve Yavuzer, 2018). Bu şekilde insan ölümün bilinçli bir şekilde farkında olduğunda hayatının da bilinçli bir şekilde farkında olur ve hayatını daha iyi değerlendirir. Yalom iyi yaşamayı öğrenmenin aynı zamanda iyi ölmeyi öğrenmek olduğunu söyler (Yalom, 2017). Kültürümüzün önemli değerlerinden olan Mevlana’nın ölümüne, düğün günü anlamına gelen Şeb-i Arus demesi buna güzel bir örnektir.

Türk kültüründe ölümün önemli bir yeri olduğu yadsınamaz bir şekilde görülmektedir. Örneğin günümüzde yaygın biçimde kullanılan alışılmış vedalaşma sözü “Allah’a emanet ol” kalıbı (Keskin, 2017). Bu kalıp seninle bir daha görüşemeyebiliriz ölüm var mesajını ifade etmektedir diyebiliriz. Buna benzer, “ölümlü dünya, topraktan geldik toprağa gideceğiz...” gibi toplumda karşılaştığımız ifadeler aslında kültür olarak ölümün farkında olduğumuzun göstergesidir diyebiliriz. Ayrıca İslam kültürünün etkisiyle Türk kültüründe yer edinmiş “her nefis ölümü tadacaktır” ayetini de ele alacak olursak, varoluşsal sorgulamanın kültürümüzde önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Bu bağlamda varoluşçu yaklaşımla birlikte psikoterapilerde ölüm temasını etkili bir şekilde kullanmak uygundur diyebiliriz. Bu uygunluğu danışanla ölüm hakkında konuşurken kültürümüzde kullanılan ifadelerden faydalanarak konuşmayı daha etkili hale getirebiliriz.

Kaygı

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi yaşamla birlikte ölüm de hayatımızdadır ve yaşamla baş başa kaldığımızda seçim yapmak zorunda kalırız. Bu şekilde varoluşun bu kaçınılmaz getirileri insanlarda kaygıyı da kaçınılmaz hale getirir. İnsanlar çoğu zaman bu kaygıdan kaçmak ve kurtulmak isterler. Karar vermekten, ölümü düşünmekten, birçok şeyden kendini geri tutarak, kaygıdan kurtulmak, kaygıyı bastırmak isterler. Çünkü seçim yapmak diğer seçenekleri reddetmek demektir. Ölüm ise var olan bütün şeyleri reddetmektir. Fakat kişinin kendini geri çekmesi ya da seçim yapmaması da bir seçimdir. Ayrıca ölüm gerçeğinden kaçmak pek gerçekçi değildir. Kısaca yaşamın kendisi kaygı kaynağıdır (Karataş ve Yavuzer, 2018).

Bu bağlamda varoluşçu terapide kaygıyı azaltmak yerine kaygıya değer verilir. Kaygı hayatın anlamsızlığı, sınırlılıkları ve ölüm gibi konular üzerine düşünmek için önemli bir tema olarak ele alınır (Karataş ve Yavuzer, 2018). Kaygıyla yüzleşerek bu konular üzerine düşünüldüğünde, edilgen konumdan aktif bir konuma geçilebilir.

Bu konuda Türk toplumunun bazı yönlerden uyuşmadığını ve zorlandığını söyleyebiliriz. Çünkü Türk toplumunda insanlar genelde hayatını garanti altına alarak konforlu ve kaygısız bir hayat sürmek isterler. Ayrıca daha çok toplulukçu bir kültür olduğumuz için bu konuda

bireyin istekleri yerine toplumun beklentileri de ön plana çıkabilmektedir. Türk toplumundaki genel beklenti ise hayatın garanti altına alınabileceği, belirsizlikten uzak seçimlerdir.

Fakat varoluşçu terapide bu uyumsuzluğun aksine de bir durum vardır. Varoluşçu terapistler danışanlarını belirli bir hastalıktan mustarip bireyler olarak görmemektedirler. Aksine danışanlarının kaygı ve sorunlarına herkesin karşılaşabileceği “yaşam problemleri” olarak bakmaktadırlar. Bireylerin “psikolojik rahatsızlıklar” edinmediğini fakat insanın varoluşunun, yaşamın kendisinin rahatsız edici olduğunu söylemektedirler (İlgar ve İlgar, 2019). Bu durum Türk toplumundaki bireyin kaygıya bakış açısını biraz daha normalleştirebilir, “El alem ne der” düşüncesiyle kendini psikolojik hasta olarak görmeyebilir.

Seçim, Sorumluluk ve Özgürlük

Varoluşçulukta seçim sorumluluk ve özgürlük kavramları, birbiriyle iç içe geçmiş kavramlar olduğu için bir arada ele alacağız. Birçok yerde de bahsedildiği üzere varoluşçu yaklaşıma göre insan kendi seçimleriyle var olur. İnsan seçenekler arasından kendisine en uygun olduğunu düşündüğünü seçebilir ve bu şekilde özgürlüğü ortaya çıkar. Fakat varoluşçu yaklaşıma göre özgürlük, sanıldığı gibi rahat ve basit bir durum değildir. Çünkü özgürlük beraberinde sorumluluğu da getirmektedir.

Bir şeyi seçmek başka bir şeyi yok etmek anlamına gelir. Dolayısıyla seçim yaparken hem diğer seçenekleri yok etmenin hem de tercih ettiğimiz seçeneğin sonuçlarının sorumluluğunu üstlenmiş oluruz. Bu sorumluluğun bazen insana ağır geldiğini ve insanların çeşitli yollarla bu sorumluluktan kaçtığını görebiliriz. Yaşamda çoğunluğa uymak, seçim yapmaktan kaçmak ve diğer insanların beklentilerine göre yaşamak, sorumluluğu üstlenmeyip özgürlükten kaçarken kullanılan yollardır. Özgürlükten kaçarken olumsuzluklarla karşılaşan insanlar suçu hep başkalarında arama, kaderi suçlama eğilimindedirler. Varoluşçu terapi yaklaşımında seçim yapmamanın da bir seçim olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda hatalarımız için suçluyu ararken aynaya bakmak yeterli olacaktır (Karataş ve Yavuzer, 2018). Burada terapistin yapması gereken danışanın kendi yaşamına ilişkin nasıl kararlar verdiğini fark ettirmek ve işlevsel karar vermelerini cesaretlendirmektir (Corey, 2015).

Bu kavramları Türk kültürü açısından ele aldığımızda direkt olarak uygun olduğunu söylememiz yanlış olacaktır. Çünkü Türk toplumunun büyük bir kısmının İslami görüşle yetiştirilmesi, kadere, alın yazısına, iyi ya da kötü her şeyin Allah'tan geldiğine inanması; kişilerin sorumluluk almasını, değişimin kendi ellerinde olduğu gerçeğini kavramalarını zorlaştırmaktadır (Tagay, Voltan-Acar ve Nalbant, 2016).

Kaderciliğin yansımalarından birisi de bir dönem Türkiye’de popüler olan arabesk müzikleridir. Halk tarafından oldukça beğenilen Müslüm Gürses’in “itirazım var” şarkısı bu duruma güzel bir örnektir. Türk toplumunda benimsenen İslam inancına bakıldığında kader kavramının yanında bir de cüzi irade, tevekkül gibi kavramlar bulunmaktadır. Kişinin sorumluluk alanına cüzi irade denmektedir (Ayas, 2020). Tevekkül ve cüzi irade kavramlarına göre insan sorumluluk olarak olumlu veya olumsuz seçimleri kendisi yapmalı ancak seçimi dışında olan şeyleri Allah’a bırakmalıdır. Sonuç olarak genel görünüş itibarıyla bu seçim, sorumluluk ve özgürlük kavramları Türk kültürüne uyumsuz görünse de farklı yönlerden değerlendirildiğinde daha işe yarar hale gelebilecektir.

Yalıtılmışlık

İnsanlar bazen bu dünyaya yalnız geldiği ve yalnız gideceği gerçeğini düşünerek kendini diğer insanlara, yaşadığı topluma karşı yabancılaşmış hisseder. İnsan dışında hiçbir varlık bu farkındalığa sahip değildir. Bu yüzden varoluşçu terapide insana özel bu duygular önemle ele alınır. Sosyal bir varlık olarak nitelendirilen insan bu yalnızlıkla yüzleşmekten kaçınabilir. Kaçmaya çalışırken sadece yalnız kalmama amacıyla diğer insanlarla basit ilişkiler kurar. Fakat kurulan bu basit ilişkilerle, gerçekleştirmemiz gereken otantik benliğimizin cellatları haline geliriz (Karataş ve Yavuzer, 2018). Varoluşçu psikoterapide ise yalıtılmışlıktan ve yalnızlıktan kaçmak yerine kendimizle baş başa kalarak yüzleşmemiz gereklidir. Yalnızlığı kabullendiğimizde onay almamız için kimsenin olmadığını fark ederiz ve tamamen kendi otantik benliğimize yönelebiliriz. Bu şekilde başkalarıyla kurulan ilişkiler de yalnızlığı giderme amaçlı değil daha gerçekçi derinliği olan ilişkiler olacaktır.

Türk kültüründe insanlarımız ilişkilerde başkalarıyla birlikte ve başkalarına rağmen var olmak yerine başkaları için var olmayı, fedakâr olmayı daha iyi bir durum olarak algılamaktadır. Fakat toplulukçu kültürün içinde günümüzde bireyselleşmenin de ortaya çıktığı görülmektedir. Geçmişte daha geniş ailelerin yaşadığı toplum, giderek kendini çekirdek aile yapısına bırakmıştır. Dolayısıyla bireyselleşme süreci, geleneklerden ve kültürden kopma çabalarına hazır olmayan Türk toplumunda “varoluşsal boşluk” olarak tanımlanabilecek sorunları da beraberinde getirebilir (Tagay, Voltan-Acar ve Nalbant, 2016). Sonuç olarak bu temalar Türk toplumunda daha özenli bir şekilde kullanılmalıdır diyebiliriz.

Anlamsızlık

Hayatın kaçınılmaz gerçeği ölüm hakkında düşünülürken anlamsızlık ve varoluşsal boşluğa düşülebilir. Varoluşçu yaklaşımda anlamsızlığa kapılıp gitmek yerine anlam arayışında olmak ve anlamın peşinden gitmek önemlidir. Bu süreçte terapistin görevi danışana doğru olduğunu düşündüğü anlamları sunmak değil ona en acı durumda bile bir anlam bulabileceği konusunda cesaret vermektir. Bu konuya en güzel örnek ise varoluşçu yaklaşımın en önemli isimlerinden olan Frankl'in toplama kampında yaşadıkları olabilir.

Anlam arama çabası sorumluluğu ve gerilimi beraberinde getirdiğinden yorucu bir süreç olabilir, fakat bu süreç ruh sağlığı açısından önemlidir. Türk toplumunun toplulukçu ve koruyucu özellikleri göz önüne alınırsa, bireylerin kendilerine özgü yaşam anlamlarını tam olarak belirledikleri söylenemez (Tagay, Voltan-Acar ve Nalbant, 2016).

Varoluşçu Yaklaşımda Türk Kültürüne Uygun Olabilecek Diğer Yönler

Bu çalışmada varoluşçu yaklaşımın temel kavramlar üzerinden anlatılması tercih edilmiştir. Fakat uygunluk kapsamında ayrıca ele alınması gereken konulara ise bu başlık altında değinilmiştir.

Varoluşçu psikoterapinin özcü isimlerinden Yalom'un söylediğine göre rüyalar etkin terapide paha biçilemez yardım sağlayabilir (Yalom, 2017). Türk kültüründe rüyaların toplumda ilgi çektiği ve önemsendiği görülmektedir. Rüyalar kültürümüzde daha çok geleceğin habercisi olarak görülse de rüyalara karşı var olan bu ilginin terapi sürecinde olumlu etkileri olabilir.

Rüyalardan sonra ele alacağımız bir diğer konu ise varoluşun tinsel boyutunu oluşturan überwelt kavramıdır. Bu boyutta insan anlam ve anlamsızlık konularında ulaşmayı dilediği anlamları tinsel değerler eşliğinde bulmaya çabalar (Akt, Karataş ve Yavuzer, 2018). Türk kültüründeki insanlarda ise İslam kültürünün etkisiyle manevi anlam boyutu önemli yer edinmiştir. Bu bağlamda terapide überwelt boyutu yadsınmamalıdır.

Ele alacağımız son konu ise varoluşçu psikoterapi yaklaşımında danışanlara direkt olarak tedavi edilmesi gereken "hastalar" olarak değil daha normal denebilecek "yaşam problemleri olan kişiler" olarak bakılmasıdır. Bu durum kişilerin terapiye başlaması için olumlu etki oluşturabilir. Çünkü Türk toplumunda kişiler, problemleri olsa da "el alem ne der, herkes beni deli sanacak." gibi algılarla psikoterapiden geri durmaktadır. Fakat varoluşçu terapi ilişkisinde danışandan varoluşsal konularda aktif rol oynaması beklendiği ve danışana direkt olarak tavsiye çözüm önerisi sunulmadığı için olumsuz bir algılayma olabilir. Çünkü Türk toplumunda kişiler böyle konularda daha çok yönlendirme, tavsiye, hızlı ve kolay çözüm beklentisindedir.

Sonuç

Bu çalışmada varoluşçu psikoterapi Türk kültürüne uygunluğu açısından ele alınmıştır. Bu doğrultuda özellikle varoluşçu yaklaşımın temel kavramları olan ölüm, kaygı, seçim, sorumluluk, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlık temaları ayrı ayrı ele alınmıştır. Daha sonra temel kavramlar dışında kalan birkaç konu da değerlendirilerek tamamlanmıştır.

İnsanı merkeze alan varoluşçu psikoterapi yaklaşımı bazı yönleriyle Türk kültürüne uygunluk göstermektedir. Hatta uygunluk gösteren bazı yönlerin önemli yansımaları da kültürümüzde bulunmaktadır. Fakat bununla birlikte Türk toplumundaki kültüre uyuşmayan, terapide dikkat edilmediğinde sorun olabilecek yönleri de bulunmaktadır.

Yukarıda da bahsedildiği üzere bu çalışmada uygunluk açısından genel bir değerlendirme yapılmıştır. Uygulama alanında çok fazla etkili olmasa da bu çalışmadan yola çıkarak edinilen fikirlerle daha profesyonel kişiler tarafından daha kapsamlı çalışmalar yapılarak Türk Kültürüne veya toplumcu kültürlere uyarlanmış bir yaklaşım oluşturulabilir.

Kaynaklar

1. Gül, F. (2014). Varoluşçu Felsefenin Türk Düşünce Hayatındaki Yansımaları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 27-32.
2. İlgar, M. Z., ve İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu Psikolojik Danışma ve Psikoterapi: Teori ve Pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.
3. Karataş, Z., ve Yavuzer, Y. (2018). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
4. Keskin, A. (2017). Türk Kültüründe "Selamlaşma" ve "Vedalaşma". *Türk Dünyası, Dil ve Edebiyat Dergisi*, (43), 125-146.
5. Tagay, Ö., Voltan-Acar, N., ve Nalbant, A. (2016). Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü'nde Uygulanabilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 105-126.
6. Yalom, I. D. (2017). *Bağışlanan Terapi*. (Z. Babayigit, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları.