

KEDİLERDE ÇEKİNGEN KİŞİLİK BOZUKLUĞU İLE MÜCADELE STRATEJİLERİ

STRATEGIES FOR COMBATING AVOIDANT PERSONALITY DISORDER IN CATS

Murat KARA

Klinik Psikolog Dr., İstanbul/ Türkiye

muratkara21@outlook.com.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4693-2028>

ÖZET

Kediler dünya kurulduğundan bu yana özgürce ve rahatça yaşayan ender canlılardan biridir. Ancak son yıllarda dünya genelinde insanlarda ortaya çıkan ruhsal bunalımlar kedileri de etkileyebilmektedir. Kedilerde de tıpkı insanlarda olduğu gibi çoğu kişilik bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Ancak kedilerde insanlarda görülen antisosyal kişilik bozukluğu, şizotipal kişilik bozukluğu gibi bozukluklar görülmemektedir. Kedilerde görülen çoğu kişilik bozuklukları çok kısa sürede kendiliğinden geçebilirken, kedilerde insan faktörü nedeniyle oluşabilen kişilik bozuklukları ise uzun yıllar sürebilmekte ve bazı vakalarda tedavi edilmesi gerekebilmektedir. Kedilerde görülen çekingen kişilik bozukluğu ise kedilerin normal gelişim evrelerinde kendiliğinden geçerken kedilerde insan kaynaklı faktörler nedeniyle oluşan çekingen kişilik bozukluklarında ise zaman zaman klinik psikolojik desteğe ihtiyaç duyulabilmektedir. Bu çalışmada kedilerde görülen çekingen kişilik bozuklukları ve bu bozukluklarla ilgili mücadele stratejilerine değinilmiştir. Kedilerinde tıpkı insanlar gibi zaman zaman klinik psikolojik desteğe ihtiyaç duyabileceği de gözden kaçırılmaması gerekmektedir. Kedilerde çekingen kişilik bozukluğu ile mücadele stratejilerinde klinik psikolojik destek olmazsa olmazdandır.

Anahtar Kelimeler: Kediler, Çekingen Kişilik Bozukluğu, Klinik Psikoloji, Pazarlama Stratejileri.

ABSTRACT

Cats are one of the rare creatures that live freely and together all over the world. However, in recent years, the psychological crises that have emerged worldwide have also been growing in cats. Cats can also have multiple personalities as well as being separated. However, disorders such as antisocial personality disorder and schizotypal personality disorder, which are seen in disorders, are not seen. While most personality disorders seen in cats can be resolved in a very short time, personality disorders that can occur due to human factors in cards can last for many years and can be treated in some cases. Timid personality disorders seen in cats are resolved in the normal developmental stages of cats, while timid personality disorders that occur due to human problems can sometimes require clinical solutions. The timid personality disorders seen in these changes and the ways to combat these fractures are mentioned. It should not be overlooked that cats, like humans, can sometimes experience clinical psychological improvements. Clinical psychological support is indispensable in strategies to combat avoidant personality disorder in cats.

Keywords: Cats, Avoidant Personality Disorder, Clinical Psychology, Marketing Strategies.

1.GİRİŞ

Dünya genelinde çoğu kişi ve kurum farkında olmasa da psikoloji insanlar yanında hayvan davranışlarını da inceleyen bir bilim dalıdır. Son yıllarda dünya genelinde psikoloji bilimindeki gelişmeler ve çok sayıda yetişen klinik psikolog ile insanların ruhsal sorunlarına çözüm bulunabildiği gibi hayvanların da ruhsal sorunlarına çözümler ve stratejiler üretilebilmektedir. Dünya genelinde psikologlar; psikiyatristlerden farklı olarak ruhsal sorunları konuşarak daha teknik deyimle psikoterapilerle çözebilmektedirler. Günümüz dünyasında çoğu ülkede hayvanlara karşı tutumlarda son yıllarda hızlı bir biçimde değişimler yaşanmaya başlamıştır. Özellikle geri kalmış ülkelerin birçoğunda yeterince klinik psikolojik destek alamayan insanlar çoğu zaman ruhsal bunalımlarını hayvanlara yansıtabilmekte bu durumda çoğu zaman hayvanlarda ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Normal doğal ortamlarında kedilerde kişilik bozuklukları çok nadir yaşanan ve kendiliğinden geçen olgular iken, özellikle insanlar tarafından şiddet, eziyet ve kötü muamele gibi faktörlerle kedilerde ortaya çıkan kişilik bozuklukları ise çoğu vakada görüleceği üzere kendiliğinden geçmemekte ve bu durum kedilerin klinik psikolojik desteğe ihtiyaç duymalarına neden olabilmektedir. Kedilerde antisosyal kişilik bozukluğu ve şizotipal kişilik bozukluğu gibi kişilik bozuklukları görülme de çekingen kişilik bozukluğu görülebilir. Çoğu zaman kedilerde görülen çekingen kişilik bozuklukları çok kısa sürede kendiliğinden geçse de kedilerde insan kaynaklı ortaya çıkabilen kişilik bozuklukları ise kendiliğinden çoğu zaman geçmemekte ve bu durum kedilerde klinik psikolojik desteğe ihtiyaç duyulabilmektedir. Kedilerde insan kaynaklı faktörlerle ortaya çıkan çekingen kişilik bozuklukları önlenemediğinde ise bu durum kedilerin doğal yaşam kalitelerini büyük ölçüde sekteye uğratabilmektedir. Sahipli olsun veya olmasın kedilerde insan kaynaklı faktörler nedeniyle oluşan çekingen kişilik bozukluklarının önlenmesinde mutlaka toplum olarak strateji geliştirilmesi elzem bir gerçek olarak kaşıma çıkmaktadır. Toplumun kedilerde insan kaynaklı görülen çekingen kişilik bozukluğu ile ilgili vakalarla ilgili önlem almadığında veya strateji geliştirmedğinde kedilerin ruhsal problemleri hızla ilerleyebilmektedir. Kedilerdeki çekingen kişilik bozuklukları ile ilgili strateji geliştirmek çok kolay bir olgu olsa da dünya genelinde çoğu zaman siyasal otoritenin desteğinin alınmadığının da unutulmaması gerekmektedir.

Fonemofobi; yeni düşüncelerden korkma anlamına gelirken, metatesifobi ise değişim korkusu anlamına gelmektedir (Zaltman ve Zaltman, 2008, s. 22) Günümüzde hâlâ çoğu ülkede ve çoğu kurumda yeni fikirlere yeni olgulara hiç azımsanmayacak ölçüde bir önyargı

gelişebilmektedir. Sokakta yaşayan kedilere klinik destek konusunda da çoğu ülkede bir önyargı oluşabilmektedir. Çoğu klinik psikolog gönüllü bir biçimde sokakta yaşayan çoğu kedinin ruhsal sorunlarını psikoterapilerle ücretsiz bir biçimde çözerken bu durum sosyal medyaya düştüğünde gelişmemiş çoğu ülkede tepkilere bile neden olabilmektedir. Dünya genelinde çoğu insan kabul etmek istemese de kedilerde zaman zaman ruhsal problemler yaşayabilmekte ve psikoterapiye ihtiyaç duyabilmektedir. Kedilerde insan kaynaklı faktörlerle oluşan çekingen kişilik bozukluğu vakaları ise psikoterapiyle çözülmesi gereken olgulardandır ve bu konuda toplumların strateji geliştirmesi elzem bir gerçek olarak karşımızda durmaktadır.

2. KEDİLERDE ÇEKİNGEN KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Amerikan Psikiyatri Birliği ruhsal bozuklukların tanısı ve istatistiksel kitabı 5'e göre aşağıdaki 7 maddeden 4'ü varsa çekingen kişilik bozukluğu olarak değerlendirilmektedir. Bu maddeler;

- eleştirilme, dışlanma vb. korkular yüzünden kişisel ilişki kurulması gereken etkinliklerden kaçınma,
- seveceklerini kesin bilmedikçe insanlarla ilişkiye girmekten kaçınma,
- alay edilme korkusuyla ilişkilerinde tutuk davranma,
- toplumsal dışlanmadan korkma,
- yetersizlik duyguları nedeniyle yeni girilen ortamlarda çekingen davranma,
- kendilerini başkalarından aşağı görme,
- utandırıcı olabileceği kanısıyla bir etkinlikte bulunmakta isteksiz davranma (Köroğlu, 2022, s. 344-345).

Dünya genelinde çekingen kişilik bozuklukları kadınlar ve erkeklerde eşit görülebilmekle beraber toplumun yüzde 0,5 ile yüzde 1'inde bulunabilmekle beraber çekingen kişilik bozukluklarında korku veya kaygı unsurları ön plana çıkmaktadır (Nevid, Rathus ve Greene, 2020, s. 467).

Dünya genelinde çoğu vaka da insanlarda görülen çekingen kişilik bozuklukları ile kedilerde görülen çekingen kişilik bozuklukları aşağı yukarı aynı belirtileri gösterebilmektedir. Kedilerde doğal olarak ortaya çıkan çekingen kişilik bozuklukları doğal bir biçimde kendiliğinden geçebildiği gibi ilerleyen yaşla birlikte etkisini azaltarak ortadan kaybolabilmektedir. Kedilerde oluşan doğal kişilik bozuklukları genellikle anne kediden

ayrılma ile bazı kedilerde birkaç hafta ve ayda ortadan kalkabildiği gibi, baskın karaktere sahip anne kedilerden dolayı enik kedilerde oluşabilen çekingen kişilik bozuklukları ise kedilerde ilerleyen yaşlarla birlikte azalma eğilimi göstererek ortadan kaybolabilmektedir. Kedilerde doğal gelişebilen çekingen kişilik bozuklukları için herhangi bir önleme çoğu zaman ihtiyaç duyulmazken kedilerde insan kaynaklı faktörlerle oluşabilen çekingen kişilik bozukluklarında ise çoğu vakada da görüleceği üzere klinik destekle müdahale zorunlu olabilmektedir. Özellikle insan kaynaklı faktörlerle kedilerde oluşabilen çekingen kişilik bozuklukları kedilerin yaşam kalitesini düşürerek kedilerin ölebilmesine bile neden olabilmektedir. Özellikle dişi ve küçük yaşlardaki kediler insan kaynaklı faktörler nedeniyle daha yaygın bir biçimde çekingen kişilik bozukluğuna girebilmektedirler. Kedilerde çekingen kişilik bozuklukları ile ilgili geliştirilecek toplumsal stratejilerde özellikle dişi ve yaşı küçük kedilerle ilgili stratejilere daha baskın olarak yer verilmesi elzem bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Marshall McLuhan; 19. yüzyılı editör koltuklarının çağı olarak değerlendirebilirsek bu yüzyılın ise psikoloji koltuklarının çağı olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedir (Atkinson ve Tomley, 2016, s. 12) Günümüzde çoğu ülkede klinik psikoloji insanlar için çok rahat ulaşılabilir noktaya gelmiş olmakla birlikte, kediler için bu henüz tam olarak sağlanamamıştır. Ancak günümüz dünyasında çoğu ülkedeki klinik psikologlar gönüllü bir biçimde çoğu zamanda toplumun farkında olmasına dahi fırsat vermeden çoğu kediyi çekingen kişilik bozukluğundan kurtarabilmektedir. Çekingen kişilik bozukluğu insanlarda çok daha zor geçebilirken kedilerde ise kedilerin doğal mizaçlarından dolayı çok kısa sürede geçebilmektedir. Bundan dolayıdır ki toplumlarda kedilerdeki çekingen kişilik bozuklukları ile ilgili geliştirilen veya geliştirilecek stratejilerin başarı şansı çok yüksek olabilmektedir.

3. KEDİLERDE ÇEKİNGEN KİŞİLİK BOZUKLUĞU İLE MÜCADELE STRATEJİLERİ

Çocuğun aynadaki kendini fark edip tepki verebilmesi gelişim ile ilgilidir. Çocuklar ortalama 22 aylıkken tepki verebilmeye başlarlar (Aydın, 2020, s. 3) Çocuklarda cenin halindeyken annenin sesini işitebilir ve tepki verebilirler (Lindstrom, 2012, s. 23) Kedilerde tıpkı insanlar gibi anne karnından itibaren anneye iletişime geçerler. Anne kedinin mutlulukları, kaygıları, hüznüleri direkt olarak cenin kediye yansır. Kedilerde yaklaşık 2 aylık süren hamilelik dönemi ve anne kedinin eğitim verip bıraktığı ilk 3 aylık dönem kedilerin

kişilik gelişiminde en önemli evredir. Dolayısıyla bu beş aylık dönem kedilerin kişilik gelişimi için en hayati dönemdir. Anne kedinin rahat bir biçimde geçirdiği hamilelik dönemi ve ardından geçirdiği 3 aylık dönem kedinin gelişiminin ve kişiliğinin çok büyük kısmının olduğu bir dönemdir. Bu beş aylık süreci rahat bir biçimde yaşayan anne kedilerin çocuklarında çok büyük ölçüde bir kişilik bozukluğu görülmemektedir. Ancak bu beş aylık süreci huzursuz atlatan ve insanlar tarafından eziyet ve işkence gören anne kedilerin çocuklarında da bu sürecin özelliklerine göre çeşitli kişilik bozuklukları görülebilmektedir. Bu bozukluklardan biri de çekingen kişilik bozukluğudur. Anne kedi ne kadar çok kötü muameleye kapılırsa kapılsın eniklerinde çekingen kişilik bozukluğu sınırlı bir biçimde görülür. Bazen de anne kedinin baskın karakterinden dolayı veya baba kedinin pasif tutumlarından dolayı eniklerde çekingen kişilik bozukluğu görülebilir. Bu çekingen kişilik bozuklukları kısa sürede müdahaleye gerek kalmadan kedilerde kendiliğinden geçer. Ancak enik kediler insanlar tarafından kötü muameleye ve işkenceye maruz kaldıklarında veya travmaya maruz kaldıklarında oluşan çekingen kişilik bozuklukları ise kedilerde çoğu vakada bir ömür boyu sürebilmekte ve bu durumda kedilerin yaşam kalitelerini düşürerek ölümlerine dahi neden olabilmektedir. Bu yüzden ki toplumların ivedi bir biçimde kedilerde görülen çekingen kişilik bozukluklarını önleyebilmek adına stratejiler geliştirmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Kedilerde insan kaynaklı travmalar sonucu oluşabilen çekingen kişilik bozukluğunu tedavi etmenin en iyi yöntemi kedilerle psikoterapi yapmaktır. Çekingen kişilik bozukluğu psikoterapileri her gün birkaç kez kedilerle konuşularak yapılabilir. Kedilerle konuşulup kedilerin hâl hatırı soruldukça zaman içerisinde kedilerin çekingen kişilik bozukluğu geçecektir. Burada kedilerle yapılacak psikoterapinin mutlaka klinik psikologlarca yapılması şarttır. Klinik psikologlar çoğu insanın göremediği davranışları fark edip kedileri çok kısa zamanda yeniden hayata adapte edebilme becerisine sahiptirler. İnsan kaynaklı travmaya maruz kalıp tedavi edilmeyen çoğu kedi ise bu süreci yaşam kalitesi çok düşerek atlatabilmekte veya atlatamayarak yaşam kalitesi düşük bir biçimde hayatını sürdürebilmektedir. İnsan kaynaklı kedilerde görülebilen çekingen kişilik bozukluğunun tedavisi kedilerle yapılacak psikoterapilerdir. Çoğu kedi bu psikoterapilere başladıkça çekingen kişilik bozukluğundan çok kısa sürede kurtulabilmektedir. Klinik psikologların dışında diğer hayvanseverlerin kedilerle yaptığı görüşmelerde kedilerde olumlu etkiler bırakmakla birlikte kedilerde çekingen kişilik bozukluğunu giderememektedir. Kedilerde

çekingen kişilik bozukluğuyla ilgili strateji geliştirirken bu stratejinin temel taşının klinik psikologlar olması gerektiği göz ardı edilmemelidir.

Psikolojide bilimsel açıdan davranışları normal ve anormal diye ayırabilecek belli bir ölçümleme bulunmamaktadır (Geçtan, 2023, s. 14) Ancak kedilerin davranışlarını gözlemleyerek yaşadıkları problemleri anlayıp onlara yardımcı olunabileceği de unutulmamalıdır. Kedilerle ilgili en doğru yaklaşımları da klinik psikologların önerebileceği de unutulmamalıdır. Kedilerde çekingen kişilik bozukluklarını tedavi etmek önemli olmakla birlikte kedilerde insan kaynaklı travmaları en baştan önlemek kedilerde çekingen kişilik bozukluğu kavramını çözebilmede olmazsa olmazlar arasındadır. Bu çerçevede kedilerle ilgili stratejiler geliştirirken çıkarılacak yasalarda klinik psikologların etkin olması olmazsa olmazlardandır.

4. KEDİLERDE ÇEKİNGEN KİŞİLİK BOZUKLUKLARI İLGİLİ STRATEJİ GELİŞTİRMEDE PAZARLAMA BİLİMİNİN ÖNEMİ

Günümüz dünyasında toplumsal konularla ilgili strateji geliştirirken ve bu stratejiyi uygularken mutlak bir biçimde pazarlama biliminden yararlanılması gerekmektedir. Pazarlama'dan yararlanmadan yapılan sosyal sorumluluk kampanyaları ve stratejilerinin günümüz dünyasında başarı şansı neredeyse yoktur. Bunda pazarlamanın günümüze kadar geçirdiği müşteri merkezli evrimi de etkilidir. Eskiden pazarlamayı şirketler yönlendirirken günümüzde pazarlamayı müşteriler yönlendirmektedir.

Amerikan Pazarlama Birliği en son yayınlanan tanımında pazarlamayı; tüketiciler, müşteriler, partnerler ve toplum için değer yaratan fikirlerin ve tekliflerin yaratılması, iletilmesi, sunulması ve değiş tokuşunun yapılması süreci olarak tanımlamaktadır (Amerikan Pazarlama Birliği, Pazarlama Tanımı, 2025). Amerikan Pazarlama Birliğinin tanımından da anlaşılacağı üzere pazarlamanın asıl amacının toplum için değer yaratmak olduğu anlaşılmaktadır. Günümüzde markaların müşterilerin hâkimiyetine geçmesiyle birlikte markalar toplum için değer yaratan sosyal sorumluluk kampanyalarına çok daha etkin bir biçimde katılmaktadırlar. Bilindiği üzere sosyal sorumluluk kampanyaları doğru planlandığında ve uygulandığında bu kampanyalardan tüm taraflar ve toplum kârlı çıkmaktadır.

Kedilerdeki çekingen kişilik bozukluğunu önlemek için geliştirilecek stratejilerde kanunlar ve yönetmelikler dışında toplumun geniş kesimlerinin desteğini alabilmek adına mutlaka sosyal sorumluluk kampanyalarına da başvurulması elzemdir. Kedilerde insan kaynaklı görülen çekingen kişilik bozukluklarının sonuçları ve çözüm önerileri büyük ölçüde başarılı sosyal sorumluluk kampanyalarıyla çok daha iyi anlatıla bilecektir. Sosyal sorumluluk kampanyalarının çok uzun yıllar devam etği asla akıllardan çıkarılmamalıdır.

5. SONUÇ

Bu dünyada çoğumuz bir şekilde kedilerle haşır neşir olarak yaşamaktayız. Gerek sahipli olsun gerekse sokakta olsun tüm kedilerin kişilik özellikleri bulunmaktadır. Kimi kediler daha duygusal, kimi kediler daha sevecen kimi kediler ise daha çekingen olabilmektedir. Kedilerin bu kişilik özellikleri bir kişilik bozukluğu değil bilakis bir kişilik özelliğidir. İnsanlarda olduğu gibi zaman zaman kedilerde de ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Kedilerde insanlardan farklı olarak antisosyal kişilik bozukluğu, şizotipal kişilik bozukluğu gibi kişilik bozuklukları görülme de kedilerde de insanlarda görülebilen bazı kişilik bozuklukları görülebilmektedir. Kedilerde görülebilen kişilik bozukluklarından birisi de çekingen kişilik bozukluğudur. Kedilerde doğal yaşamın bir sonucu olarak ortaya çıkabilen çekingen kişilik bozuklukları hiçbir müdahaleye gerek kalmadan çoğu zaman kendiliğinden ortadan kalkabilse de kedilerde insan kaynaklı travmalar sonucu ortaya çıkabilen kişilik bozuklukları ise çoğu vakada kendiliğinden ortadan kalkmayıp tedavi edilmesi gerekmektedir. Kedilerde insan kaynaklı oluşabilen çekingen kişilik bozuklukları tedavi edilmediği takdirde kedilerin yaşam kalitesini oldukça düşürebilmekte ve kediler için zorlayıcı bir hayat yaşayabilmelerine neden olabilmektedir.

Kedilerde insan kaynaklı oluşabilen çekingen kişilik bozukluklarını önlemenin en etkili yolu ise kedilerle ilgili çıkarılacak yasalarda klinik psikologların etkinliğinin artırılarak kedilerde insan kaynaklı travmaların önüne geçilmesidir. Ancak dünya genelinde çoğu ülkede kedilerle ilgili çıkarılan yasalarda klinik psikologların etkin olmayışı çoğu ülkede bilerek veya bilmeyerek kedilerin insan kaynaklı travmalar yaşamasına neden olabilmektedir. Kedilerde insan kaynaklı çekingen kişilik bozukluklarını önlemenin en etkili yollarında birisi de kedilerle psikoterapi yapılmasıdır. Günde birkaç kez ve sürekli yapılabilecek psikoterapilerle kedilerdeki çekingen kişilik bozuklukları çok kısa sürede atlatılabilmektedir.

Çoğu hayvansever tam olarak adlandıramasa da çoğu zaman kedilerde çekingen kişilik bozukluğunu fark edebilir ve kedilere kendi çaplarında da yardım edebilir. Ancak klinik psikolog desteği olmadan yapılan bu yardımların bazıları kediler için çok yararlı da olabilir. Ancak bazen gönüllü olarak yapılan bu yardımlar kedilere yarardan çok zarar da verebilir. Bu dünyada yaşayan her kedi çok özel ve değerlidir. Kedilerde oluşan çekingen kişilik bozukluklarının çok kısa sürede klinik psikologlarca yapılacak psikoterapilerle giderilebileceği de unutulmamalıdır. Kedilerin çekingen kişilik bozukluklarını çok kısa sürede atlatıp yaşam kalitelerini kısıtlamadan hayatlarına devam edebilmelerinde psikoterapilerin etkinliğinin olduğu da gözden kaçırılmaması gerekmektedir. İnsanlarda çok uzun yıllar sürebilen çekingen kişilik bozukluklarının kedilerde çok kısa sürede psikoterapilerle çözülebilen uygulamalar olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Aynı zamanda kedilerde çekingen kişilik bozukluklarının önlenmesi stratejilerinde sosyal sorumluluk kampanyalarının da etkin bir biçimde kullanılması önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Amerikan Pazarlama Birliği, Pazarlama Tanımı 2025, Amerikan Pazarlama Birliği.
<https://www.ama.org/the-definition-of-marketing-what-is-marketing/>, 27.07.2025.
- Atkinson, S., & Tomley, S. (2016). Psikoloji Kitabı. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, B. (2020). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Atlas Yayınları.
- Geçtan, E. (2023). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Metis Yayınları.
- Köroğlu, E. (Çev) (2022). DSM-5-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. Ankara: Esenkal Yayıncılık.
- Lindstrom, M. (2012). Brandwashed. İstanbul: Optimist Yayınları.
- Nevid, J.S. Rathus, S.A. Greene, B. (2020). Değişen Dünyada Anormal Psikolojisi. Ankara: Palme Yayınevi.
- Zaltman, G., & Zaltman, L. (2008). Pazarlama Metaforları. İstanbul: Optimist Yayınları.