

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 2329
AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 1326

BİREY VE DAVRANIŞ

Yazarlar

Yrd.Doç.Dr. Yavuz TUNA (Ünite 1, 2, 3, 4, 5, 6,)
Yrd.Doç.Dr. Aysel KAYAOĞLU (Ünite 7, 8)

Editör

Prof.Dr. Sezen ÜNLÜ



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Anadolu Üniversitesine aittir.
“Uzaktan Öğretim” tekniğine uygun olarak hazırlanan bu kitabın bütün hakları saklıdır.
İlgili kuruluştan izin almadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt
veya başka şekillerde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.

Copyright © 2011 by Anadolu University

All rights reserved

No part of this book may be reproduced or stored in a retrieval system, or transmitted
in any form or by any means mechanical, electronic, photocopy, magnetic, tape or otherwise, without
permission in writing from the University.

UZAKTAN ÖĞRETİM TASARIM BİRİMİ

Genel Koordinatör

Prof.Dr. Levend Kılıç

Genel Koordinatör Yardımcısı

Doç.Dr. Müjgan Bozkaya

Öğretim Tasarımcısı

Doç.Dr. T. Volkan Yüzer

Grafik Tasarım Yönetmenleri

Prof. Tüfrik Fikret Uçar

Öğr.Gör. Cemalettin Yıldız

Öğr.Gör. Nilgün Salur

Ölçme Değerlendirme Sorumlusu

Öğr.Gör. Nurcan Tepecik

Dil Yazım Danışmanı

Okt. Kevser Candemir

Kitap Koordinasyon Birimi

Yrd.Doç.Dr. Feyyaz Bodur

Uzm. Nermin Özgür

Kapak Düzeni

Prof. Tüfrik Fikret Uçar

Dizgi

Açıköğretim Fakültesi Dizgi Ekibi

Birey ve Davranış

ISBN

978-975-06-1003-5

1. Baskı

Bu kitap ANADOLU ÜNİVERSİTESİ Web-Ofset Tesislerinde 44.500 adet basılmıştır.

ESKİŞEHİR, Kasım 2011

İçindekiler

Önsöz	ix
-------------	----

Güdüler ve Güdülenme.....	2
GÜDÜ KAVRAMI.....	3
GÜDÜLENME KURAMLARI	4
Dürtü Kuramı.....	4
Özendirici Uyarıcı Kuramı	4
En Uygun (Optimal) Düzeyde Uyarılma Kuramı	5
İçgüdü Kuramı.....	5
Bilinçdışı Güdüler	5
Biyolojik Denge (Homeostasis) Kuramı	5
GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI	6
Birincil Güdüler	6
Açlık ve Susuzluk	6
Cinsellik	8
Uyarıcı Kaynaklı Güdüler	9
Araştırma ve Merak	9
Kurcalama	9
Sosyal Güdüler	9
Başarı Gereksinimi	10
İlişki Kurma ve Bağlanma Gereksinimi	10
Kontrol Altında Tutma Gereksinimi	11
Ödülün Kaynağına Göre Güdülenme	11
Gereksinimler (İhtiyaçlar) Hiyerarşisi	11
Özet.....	14
Kendimizi Sınayalım.....	15
Yaşamın İçinden.....	16
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	17
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	18
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	19
Yararlanılan İnternet Adresleri	19

I. ÜNİTE

Duygular	20
DUYGU-HEYECAN KAVRAMI.....	21
DUYGU-HEYECAN SÜRECİ	22
Duygu ve Davranış İlişkisi.....	23
Duyguların Sınıflandırılması.....	25
DUYGU KURAMLARI.....	26
James-Lange Kuramı	26
Cannon Bard Kuramı	28
Bilişsel Kuram.....	29
Sosyobiyolojik Kuram	31
DUYGULARIN İFADE EDİLMESİ.....	31
Özet.....	34

2. ÜNİTE

Kendimizi Sınayalım.....	36
Yaşamın İçinden.....	37
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	38
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	38
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	39
Yararlanılan İnternet Adresleri	40

3. ÜNİTE

Yaşam Boyu Gelişim	42
GELİŞİM KAVRAMI	43
Gelişimde Kritik Dönemler.....	44
DOĞUMÖNCESİ GELİŞİM	47
YENİ DOĞAN BEBEK.....	48
Beden ve Hareket Gelişimi	48
Bilişsel Gelişim	50
Duyusal Motor Dönem (0-2 Yaş).....	50
İşlem Öncesi Dönem (2-7 Yaş).....	51
Somut İşlemler Dönemi (7-11 Yaş).....	53
Formel İşlemler Dönemi (11-15 Yaş)	53
Bebeklikte Bireysel Farklılıklar.....	53
Bebeklerde Algısal Gelişim.....	53
Ahlak Gelişimi	54
Dil Gelişimi.....	55
Duygusal ve Sosyal Gelişim	55
Anne-Baba ve Çocuk İlişkileri.....	56
Çocuklarda Oyun Davranışı ve Arkadaşlarla İlişkiler	57
Cinsiyet ve Rol Gelişimi.....	57
ERGENLİK.....	58
YETİŞKİNLİK	59
Özet.....	61
Kendimizi Sınayalım.....	62
Yaşamın İçinden.....	63
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	63
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	64
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	65
Yararlanılan İnternet Adresleri	65

4. ÜNİTE

Kişilik	66
KİŞİLİK KAVRAMI	67
PSİKODİNAMİK YAKLAŞIM	69
Sigmund Freud (1856-1939)	69
Freud ve Kişilik Gelişimi	71
Carl Gustave Jung (1875-1961)	73
Alfred Adler (1870-1931)	74
Karen Horney (1885-1952)	75
Erik Erikson (1902-1994)	76
İNSANCIL YAKLAŞIM	79

AYIRICI ÖZELLİK YAKLAŞIMLARI	80
Vücut Yapısı ve Kişilik	80
BİLİŞSEL-SOSYAL ÖĞRENME YAKLAŞIMLARI	82
KİŞİLİK ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME TEKNİKLERİ	83
Bireysel Görüşme	83
Gözlem	83
Kişilik Envanterleri	83
Özet.....	85
Kendimizi Sınayalım.....	87
Yaşamın İçinden.....	88
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	89
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	89
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	91
Yararlanılan İnternet Adresleri	91

Stres ve Sağlık Psikolojisi..... 92

5. ÜNİTE

STRES KAVRAMI	93
STRESİN AŞAMALARI	94
STRES BELİRTİLERİ.....	95
STRES KAYNAKLARI	96
Değişme	96
Baskı.....	98
Çatışma	98
Engellenme	99
Çevresel Stres Kaynakları	100
Aile Sorunları.....	100
Monoton (Tekdüze) Yaşam Düzeni	100
Ekonomik Sorunlar	100
Siyasi ve Politik Belirsizlikler.....	100
Sosyal ve Kültürel Değişmeler	101
Trafik ve Yaşam Sorunları	101
Teknolojik Değişmeler.....	101
Bireysel Stres Kaynakları	101
STRES VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ	102
STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	104
Doğrudan Başa Çıkma	104
Savunma Yoluyla Başa Çıkma	106
Savunma Mekanizmaları	106
Strese Karşı Neler Yapılabilir?	108
Özet	110
Kendimizi Sınayalım	111
Yaşamın İçinden	112
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	113
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	113
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	114
Yararlanılan İnternet Adresleri	114

6. ÜNİTE**Normal Dışı Davranışlar 116**

NORMAL DIŞI DAVRANIŞ KAVRAMI	117
Normal Nedir?.....	118
Normal Dışı Davranışların Tanımlanmasındaki Ölçütler	118
Normal Dışı Davranışlarla İlgili Yaklaşımlar	119
Biyolojik Yaklaşım	119
Psikolojik Yaklaşımlar	119
Normal Dışı Davranışların Sınıflandırılması	120
KAYGI İLE İLGİLİ BOZUKLUKLAR.....	121
Fobiler.....	121
Obsesif-Kompulsif Bozukluklar.....	123
BEDENDE GÖRÜLEN (SOMATOFORM) BOZUKLUKLAR	124
Hipokondriyasis.....	124
Hiperkondriyasis	125
Konversiyon Histerisi	125
Psikojenik Ağrı	125
DİSSOSİYATİF BOZUKLUKLAR	126
Amnezi	126
Dissosiyatif Füg (Tüm Bellek Kaybı)	127
Çoklu Kişilik	127
PSİKOZLAR.....	128
Şizofreni	128
Şizofreni Türleri.....	128
Psikotik Duygusal Bozukluklar	129
Depresyon (Duygusal Çöküntü)	129
Mani (Duygusal Coşku)	130
Manik Depressif (Bipolar Bozukluk)	130
İntihar.....	130
ORGANİK ZİHNSEL BOZUKLUKLAR.....	131
Genel Felç Hali.....	131
Korsakov Psikozu.....	131
Zekâ Geriliği.....	131
KİŞİLİK BOZUKLUKLARI.....	131
Şizoid Kişilik	131
Antisosyal Kişilik	132
PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLAR.....	132
KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA BAĞLI BOZUKLUKLAR.....	133
Özet.....	135
Kendimizi Sınayalım.....	137
Yaşamın İçinden	138
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	139
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	140
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	141
Yararlanılan İnternet Adresleri	141

Psikoterapi..... 142**7. ÜNİTE**

GİRİŞ	143
ZİHİNSEL BOZUKLUKLARIN TEDAVİSİNİN TARİHÇESİ	143
PSİKOTERAPİLER	145
Psikanaliz	145
İnsancıl Terapiler	147
Davranışçı Terapiler	148
Sistemik Duyarsızlaştırma	149
İtici Uyarıcılarla Koşullama	150
Girişkenlik Eğitimi	150
Edimsel Koşullamaya Dayalı Terapiler	151
Bilişsel Terapiler	152
Grup Terapileri	153
PSİKOTERAPİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	155
BİYOLOJİK TEMELLİ TERAPİLER	157
Elektrokonvülsif Tedavi ve Psikocerrahi	157
İlaç Tedavileri	158
Antipsikotik İlaçlar	159
Antidepresan ve Antimanik İlaçlar	159
Antianksiyete İlaçları	160
Özet	161
Kendimizi Sınayalım	163
Yaşamın İçinden	166
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	164
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	165
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	167

Sosyal Psikoloji..... 168**8. ÜNİTE**

SOSYAL PSİKOLOJİNİN TANIMI	169
SOSYAL BİLİŞ	170
Sosyal Algı	170
İzlenim Oluşturma	171
Atıf Kuramı	172
Atıf Yanlılıkları	173
TUTUMLAR	174
Tutumların Doğası	174
Tutumların İşlevleri	174
Tutum ve Davranış İlişkisi	175
Tutum Değişimi	177
ÖNYARGI	178
Kalıp Yargı	179
Ayrımcılık	180
Ön Yargının Kökenleri	181
Sosyal Bilgi Yaklaşımı	181
SOSYAL ETKİ	185

Belirsiz Durumda Norm Oluşumu	185
Uyma (Konformite)	186
Otoriteye İtaat.....	187
Özet.....	189
Kendimizi Sınayalım.....	192
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı	193
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı	193
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar	194
Sözlük	195

Önsöz

Birey, içinde yetiştiği çevrenin bir ürünüdür. Aynı çevreyi paylaşanlar benzer biçimde düşünürler. Kültür, toplumu oluşturan kişilerin duyuş, düşünüş ve davranış birliğidir.

Bu kitap, bireylerin daha iyi anlamalarına, ortak yanlarını bulmalarına yardımcı olacaktır.

Bu kitapta, Güdüler ve Güdüleme, Duygular, Yaşam Boyu Gelişim, Kişilik, Stres ve Sağlık Psikolojisi, Normal Dışı Davranışlar, Psikoterapi ve Sosyal Psikoloji konuları yer almaktadır.

Konular kendi kendimize çalışarak öğrenmemizi sağlayacak biçimde hazırlanmıştır. Kitaptaki her bir ünitenin başında giriş bölümü bulunmaktadır. Giriş bölümü konuyla ilgili genel bilgileri vermektedir. Ünite sonunda yaşamın içinden bölümlerini okuyarak farklı örnekler geliştirebilirsiniz. Sözlük anahtar kavramları sizin toplu görmeye yardımcı olacaktır.

Bu kitabın bu hale gelmesinde eleştiri ve önerileriyle büyük katkıları ve yardımları olan Sayın Doç.Dr. Volkan Yüzer'e teşekkürü bir borç bilirim.

Başarılar diliyorum.

Editör

Prof.Dr. Sezen Ünlü

BİREY VE DAVRANIŞ



Amaçlarımız

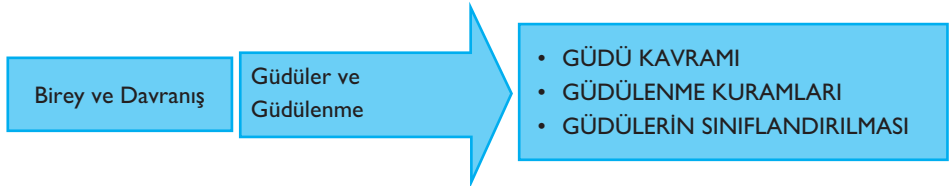
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- GÜDÜ kavramını ve insan davranışlarını şekillendiren unsurları betimleyebilecek,
- GÜDÜLENME kuramlarını tanıyıp farklı bakış açılarını tanıyabilecek,
- Birincil ve sosyal güdüleri karşılaştırabilecek, güdülerin sınıflandırılmasında etkili unsurları betimleyebilecek,
- Davranışların oluşmasında etkili gereksinimlerin birbirleriyle olan ilişkisi ve gereksinimler arası hiyerarşik yapıyı tanımlayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Dürtü
- Gereksinim
- Birincil güdüler
- İçgüdü
- Gereksinimler hiyerarşisi
- Hipotalamus
- Sosyal güdüler
- Homeostasis
- Kendini gerçekleştirme

İçindekiler



Güdüler ve Güdülenme

GÜDÜ KAVRAMI

Psikolojide en önemli amaçlardan biri insan ve hayvan davranışlarının sebeplerini ortaya koymaktır. Davranışların ortaya çıkmasında ve bireyden bireye farklılaşmasında güdü kavramı önemli bir yer teşkil etmektedir. Karnınız acıktığında ya da susadığınızda yapılan ilk iş öncelikle bu ihtiyacı giderme yolunu bulmaktır. Evde iseniz hemen buzdolabının yolunu tutarsınız. Dışarıda bir yerlerde iseniz hemen size en yakın, karnınızı doyuracak yere yönelirsiniz. Karnınız acıktığında tek başınıza değil de sevdiğiniz bir arkadaşınızla yemeğe gitmek isteyebilirsiniz. Açlığın yanında yemeği paylaşma, birileriyle birlikte olma ihtiyacı da hissedebilirsiniz. Açsınız fakat birden telefonunuz çaldı ve sevdiğiniz bir arkadaşınızın hastaneye kaldırıldığını duydunuz. O an aldığınız kötü haberle açlık hissiniz birden bire yok olabilir. Öte yandan bir kitabı sevdiğiniz için ya da sırf başka arkadaşlarınızdan geri kalmamak için de okuyabilirsiniz. Aç olmasanız da belki bir tabak mantıyı görüntüsü ve güzel kokusu nedeniyle reddedemeyebilirsiniz. İhtiyacınız olmasa da vitrinde gördüğünüz güzel bir kıyafet için tüm paranızı verebilirsiniz. Bazı yemekleri daha çok sevip bazılarını sadece açlığımızı geçiştirmek için tüketebilirsiniz. Kısaca insan davranışlarının yönlendirilmesinde ve organizmanın harekete geçmesinin sağlanmasında güdüler önemli bir rol oynar.

Yukarda da bahsedildiği üzere insanlar her gün çeşitli davranışlar ortaya koyar. Hiçbir davranışın gelişigüzel ve kendiliğinden olduğu söylenemez. Organizmayı davranışa sevk eden sebep ya da sebepler vardır. Davranışlar her zaman güdülerle oluşur ve şekillenir. İstek, arzu ve dürtülerle ilgili bir kavram olan güdü organizmayı uyarak organizmanın belli bir amaç doğrultusunda faaliyete geçmesini sağlar. Güdü, davranışa enerji ve yön veren güçtür; bu güç organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmeye sevk eder. **Güdü**, istekleri, arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Fizyolojik kökenli açlık, susuzluk cinsellik gibi güdülere ise **dürtü** adı verilmektedir. Vücut süreçlerini denge durumuna getirmek için çeşitli kaynakların kullanıldığı organizmanın fizyolojik ihtiyaçları **gereksinim** (ihtiyaç) olarak tanımlanabilmektedir. Bunun yanında başarıma, toplumsal onay, statüye ilişkin duyulan istek gibi davranışı yüksek seviyede yönlendiren dürtüler de gereksinim olarak adlandırılır.

Bir gereksinimin giderilmesinde çok sayıda farklı davranış etkili olabilmektedir. Birey kendisi ile ilgili tanınma gereksinimini karşılamak için işyerinde terfi etmenin yollarını arayabilir. Sosyal bir derneğe üye olabilir, yeni bir spor araba ala-

Güdü: Organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmeye sevk eden, istekleri, arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır.

Dürtü: Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere **dürtü** adı verilmektedir.

Gereksinim (ihtiyaç): Vücut süreçlerini denge durumuna getirmek için çeşitli kaynakların kullanıldığı organizmanın fizyolojik ihtiyaçları ya da davranışı yüksek seviyede yönlendiren başarıma, toplumsal onay, statüye ilişkin duyulan istek gibi dürtülerdir.

bilir. Bunun yanında tek bir davranış birden çok gereksinimin giderilmesine de öncülük edebilmektedir. Örneğin, işyerinde üst pozisyona terfi eden birey bu yolla tanınma, statü, güvenlik ve başarı gereksinimlerini giderebilmektedir.

GÜDÜLENME KURAMLARI

İnsanların davranışlarını yönlendiren güdülenme ile ilgili birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımları genel hatlarıyla incelemek güdülenme konusunu daha iyi analiz etmek açısından faydalı olacaktır.

Dürtü Kuramı

İnsanların hayatta kalmalarını sağlayacak temel gereksinimlerinden mahrum kalması organizmada gerilim halinin oluşmasına sebep olacaktır. Gereksinim halinde organizma gergin bir durumda harekete hazır bir şekildedir. Organizma bu gerginliği azaltmak için harekete geçer. Aç kalan bir organizmanın amacı bu ihtiyacı gidermeye dönük olacaktır. Açlığını giderme yollarını değerlendiren organizma gereksinmeyi gerçekleştirdikten sonra gerginlik durumu azalarak eski haline döner. Sonuç olarak organizmanın *dürtü bali* sonlanır.

Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik konularda en belirgin içsel güdüleyiciler olan dürtüler ile başarı, sevgi, statü sosyal kabullenme gibi daha karmaşık güdüler için kullanılan gereksinim kavramı bizi amaca yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Gereksinim ve dürtü arasındaki ilişkiyi açlık örneği üzerinde açıklamak kavramları daha iyi tanımak açısından faydalı olacaktır. Aç olan bir insanda yeme gereksinimi sürekli artmaktadır. Bu noktada açlık dürtüsü gereksinimle birlikte aynı oranda artmayabilir. Örneğin bireyde yeme gereksinimi artsa da atlanılan ya da günlük koşuşturma içersinde unutulmuş öğünlerde birey belki açlığını unutabilecektir. Fakat bu durum bireyin açlık gereksiniminin azaldığı ya da artık gereksiniminin kalmadığı anlamına gelmemektedir. Aksine sürekli artan bir şekilde yiyecek bulma gereksinimi bulunmaktadır. Bu süreçte biyolojik ve psikolojik unsurları göz önünde bulundurmakta fayda vardır. Bireyin biyolojik olarak gereksinimi devam etmektedir fakat işyerinde yaşanan bir sorunu düşünme, kişinin kendi bedenini beğenmemesi yüzünden yemekten kaçınması gibi benzeri psikolojik unsurlar yemek yeme davranışının oluşmasını engelleyebilmektedir.

Resim 1.1

Tok olsanız dahi güzel görünen bir pastayı yeme ihtiyacı hissedebilirsiniz.



Özendirici Uyarıcı: Biyolojik olmayan, birey gereksinim duymasa da bireye cazip gelen ve onu davranışa iten unsurlar özendirici uyarıcıdır.

iten unsurlar **özendirici uyarıcı** olarak adlandırılmaktadır. Bu unsurlar bireyi kendine çeken nesneler olabildiği gibi olaylar da olabilmektedir. Sonuçta biyolojik olarak açlık ihtiyacı yemekte giderilmiş olmasına rağmen, yemek sonrası yenen kekin açlık gidermeyle ilgisi bulunmamaktadır.

Özendirici Uyarıcı Kuramı

Bazı davranışların oluşmasında biyolojik bir unsur bulunmasına gerek yoktur. Çevredeki herhangi bir durum davranışın oluşması için uyarıcı olabilmektedir. Yeni ve çok işlevli bir cep telefonunuz olsa dahi yeni çıkan, tanıtım ve sunuş itibarıyla size cazip gelen bir telefonu alma eğiliminde olabilirsiniz. Yemekten sonra tok olsanız dahi güzel kokan bir keki yeme ihtiyacı hissedebilirsiniz. Biyolojik olmayan, bireye cazip gelen ve onu davranışa

En Uygun (Optimal) Düzeyde Uyarılma Kuramı

Organizma sürekli olarak belirli bir uyarılma düzeyinde kalmak ister. Belirli bir uyarılma düzeyinin altına düştüğünde organizma çevresinde daha çok uyarıcı arar. Organizma en uygun uyarılma düzeyinin üstünde bir uyarılma halindeyse, daha sakin bir çevre arayarak belirli bir uyarılma düzeyini sürdürmeye çalışır. Örneğin bireylerin neden yüksek sesli müzik çalınan disko gibi yerlere gitme gereksinimleri ya da yüksek bir yerden yamaç paraşütü ile atlama gereksinimleri olduğu bu kuramla açıklanabilir. İnsanların gerçekte yüksek yerden atlamak gibi bir gereksinimleri bulunmamaktadır. Hayatın sıkıcı olduğunu ve yeteri derecede uyarılma olmadığını düşünen birey bu tarz aktiviteler ile uyarılma düzeyini daha yüksek ve kendisi için en uygun seviyeye çekmek istemektedir.

Resim 1.2



Belirli bir uyarılma düzeyinin altına düştüğünde bireyler paraşüt ile atlamak gibi aktiviteler ile uyarılma düzeyini daha yüksek seviyeye çekebilmektedirler.

İçgüdü Kuramı

Belirli bir türün tümünü yansıtan karakteristik davranış yapıları içgüdü olarak tanımlanmaktadır. Leyleklerin mevsime göre göç etmesi, örümceklerin ağ örmeleri gibi davranışlar belli bir türe özgü davranış yapılarını ortaya koymaktadır. Bazı psikologlar buradan esinlenerek insanlarda da içgüdüsel unsurlar olabileceğini ileri sürerek merak, aşk, nefret gibi içgüdülerinin varlığından söz etmişlerdir. İnsan davranışlarının sadece doğuştan olmayıp sonradan kazanılanları da içermesi ve insanların ortak davranışlarının kendilerine özgü davranışlara göre çok az gözlemlenmesi içgüdü ve insan arasındaki ilişkinin gücünü zayıflatmaktadır. Bir şekilde insanlar birçok davranışı doğuştan değil sonradan öğrenerek şekillendirmekte ve insan ırkına özgü değil daha çok kendilerine özgü davranışlar sergilemektedirler. Bu durum da insan davranışının temelini içgüdü kavramı ile açıklamanın ne kadar zor olduğunu ortaya koymaktadır.

Bilinçdışı Güdüler

Çoğu zaman insan davranışlarının sebeplerinin bilinmediği ve anlaşılamadığı durumlar söz konusudur. Böyle durumlarda insan bazı davranışları ne için yaptığının tam olarak farkında değildir. Freud'a göre bireylerin çoğu davranışını farkında olmadıkları güdülerini yönlendirmektedir. Bireyler hatırlamak istemedikleri rahatsız edici düşünce istek ve güdülerini bilinçdışına iterler. Bilinçdışındaki düşünce istek ve güdüler aslında yok olmaz ve varlıklarını sürdürürler. Bu düşünce istek ve güdüler bireyler farkında olmadan, onların davranışlarının yönlendirirler.

Biyolojik Denge (Homeostasis) Kuramı

Organizmanın yaşamını sağlıklı şekilde sürdürebilmesi, su, hava, temel besin maddeleri temel bazı ihtiyaç unsurlarının düzenli olarak alınmasına bağlıdır. Örneğin eğer beyin ısısı ani şekilde düşerse bilincinizi kaybedebilirsiniz. Yine aynı şekilde vücut ağırlığının belli oranında su kaybı vücut işlevlerinin bozulmasına yol açabilir ve hatta ölüm riski bile oluşturabilmektedir. Organizmanın bünyesine katılan maddelerin hangi yoğunluk ve ne şekilde alınacağı ve alınan bu maddelerin arasında nasıl bir denge kurulacağı homeostasis kavramıyla açıklanabilir. Kelime iti-

Homeostasis: Organizmanın bünyesine katılan maddelerin hangi yoğunluk ve ne şekilde alınacağı ve alınan bu maddelerin arasında nasıl bir denge kurulacağına ilişkin sabit içsel durumu işaret eden biyolojik denge durumudur

Resim 1.3

Fastfood alışkanlığı, bireyde biyolojik dengenin bozulmasına yol açmaktadır.



bariyle *homeo*, benzer ve *statis*, sabit kelimelerinin birleşiminden meydana gelmektedir. Sabit içsel durumu işaret eden, biyolojik denge olarak tanımlanabilecek **homeostasis** ısıyı sürekli dengede tutan termostat gibi vücudun sürekli olarak dengede olmasını ve bu şekilde sağlıklı bir şekilde işlemlerini sağlar. Nasıl ki termostat oda ısısı düştüğünde otomatik olarak kaloriferin yanmasını ya da oda ısısı arttığında kaloriferin sönmeye yönelik sisteme komutlar veriyorsa vücudumuzda da herhangi bir açlık ya da susuzluk durumunda belli sistemler vücut içerisinde bu dengeyi koruma adına çalışmaktadırlar. Örneğin susuzluk çekildiğinde organizmada gerilimi azaltmak ve biyolojik dengeyi sağlamak için organizma su bulmak için harekete geçer. İnsanlarda ve hayvanlarda benzer şekilde işleyen homeostatis insanlarda olumsuz öğrenme, yanlış alışkanlıklar gibi durumlar, bu sistemin işleyişini düzensiz hale getirmektedir. Fastfood alışkanlığı, vücut gereksinim hissetmese de aşırı şekilde tüketilen yiyecek ve içecekler bireyde biyolojik dengenin ve neyin gerçekten denge durumu oluşturduğuna dair bilginin bozulmasına yol açmaktadır.

GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI

Bazı güdüler biyolojik olarak tüm insanlarda görülürken bazı güdüler de toplumdaki topluma değişken bir yapı gösterirler. Bazı güdüler ise öğrenme ile oluştuğundan bireylere göre farklılaşan güdüler de mevcuttur. Biyolojik olarak herkeste görülen güdülerin yanı sıra öğrenme sonucu bireylere ve toplumlara göre değişen güdülerin bulunması güdülerini sınıflandırmada sıkıntılar yaratabilmektedir. Bu konuda en geçerli sınıflandırma güdülerin birincil güdüler ve sosyal güdüler şekildedir.

Birincil Güdüler

Bireyleri davranışa yönlendiren güdülerin meydana gelmesinde açlık, susuzluk gibi fizyolojik bir gereksinim ya da yeni fırından çıkmış bir ekmeğin kokusu gibi çevresel özendirici faktörler etkili olabilmektedir. Birçok güdülenme süreci sonuçlarının herkes için kestirilebildiği mutlak sonuçlar içermez. Bir şekilde her güdü her insanda aynı sonuçları doğurmamaktadır. Daha önce de bahsedildiği üzere aynı uyarıcı farklı bireylerde farklı güdüler ortaya çıkarabilirken, aynı güdü farklı insanlarda farklı davranışları tetikleyebilmektedir.

Fakat birçok organizmada ortak, öğrenilmemiş, belli bir biyolojik gereksinim durumu ile ortaya çıkıp davranışı yönlendiren güdüler **birincil dürtüler** olarak adlandırılmaktadır. Açlık susuzluk, cinsellik gibi dürtüler bütün biyolojik gereksinimler birincil dürtüler arasında yer almaktadır. Birincil dürtülerin ortaya çıkış şekli ve davranışları ne şekilde yönlendirdiklerini daha iyi anlamak adına bu dürtülerini daha detaylı incelemek faydalı olacaktır.

Açlık ve Susuzluk

Bazı araştırmacılar kandaki glikoz olarak adlandırılan basit şeker düzeyine duyarlı bir şekilde beynin bazı alanlarının uyarıldığını ileri sürmektedirler. Organizmada açlık ile ilgili tepkileri yönlendiren merkez *bipotalamustur*. Açlık ve tokluk merkezleri ile yeme ya da doyma durumunu kontrol etmektedir. Açık ve tokluk mer-

Birincil Dürtüler: Belli bir biyolojik gereksinim durumu ile ortaya çıkan, birçok organizmada ortak, öğrenilmemiş ve davranışı yönlendiren güdülerdir.

kezindeki sinir hücreleri kandaki glikoz düzeyine bağlı olarak çalışmaktadırlar. Kana doğrudan verilen insülin kandaki şeker miktarını düşürerek açlık hissine yol açmaktadır. Aynı şekilde kana verilen glikoz da açlık hissini ortadan kaldırmaktadır.

Mide de vücuda alınan yiyeceğin cinsi, miktarı ve içerdiği kalori açısından etkilidir. Tokluk hissini ne ile sağlandığı da önemlidir. Örneğin bir salata ile doymak ile yoğurtlu bir dönerle doymak arasında tokluk hissi açısından fark olacaktır. Açken ortaya çıkan mide kasılmalarının sebebinin beyindeki açlıkla ilgili merkez olduğu düşünülmektedir. Kanser ya da ülser gibi hastalıklar sebebiyle mideleri alınmış kişilerde açlık duyma hissi devam etmektedir.

Vücutta uzun süreli yağ depolanması uygun beden ağırlığının korunması, vücutta gerekli enerji için fazla yağ depolamadan dengenin kurulması gerekmektedir.

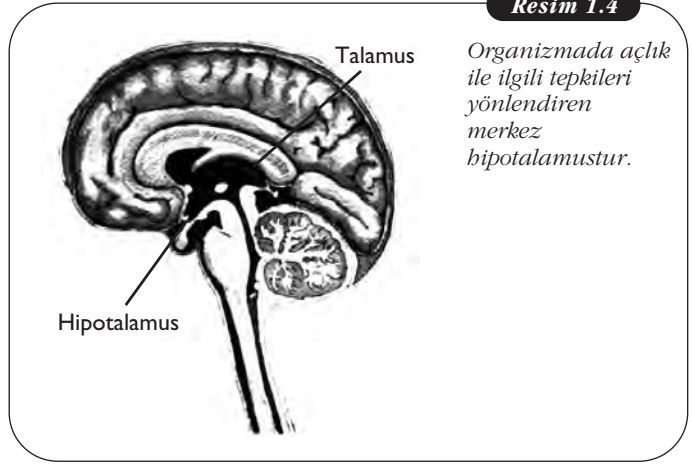
Vücuttaki açlığa olan gereksinim ve uzun süreli vücutta yağ depolanması çevresel uyarıcıların etkisi ile dengeden şaşabilmektedir. Belirtildiği üzere biyolojik olarak yaşanan gereksinim yanında çevresel etkiler de bireylerin açlık gereksinimi yaşamalarına neden olabilir. Güzel bir pastanın görüntüsü, güzel kokan bir simit gibi çevresel unsurlar biyolojik süreçleri tetikleyebilir ve ani bir açlık dürtüsüne sebep olabilirler. Bu tarz yiyecek koku, görüntü ve düşüncesi insülin salgılanmasına ve kandaki glikoz seviyesinin düşmesine neden olmaktadır. Bir şekilde çevresel unsurlar aslında herhangi bir biyolojik gereksinim olmadan da biyolojik süreçlerin harekete geçmesinde etkili olabilmektedir.

Kişinin içinde bulunduğu duygu durumu da açlık dürtüsünün şekillenmesinde etkilidir. Çok kızgın olduğunda ya da ümitsizlik durumlarında kendilerini yemek yemeye yönlendiren insanlar bulunmaktadır. Öte yandan sıkıntılı olduğunuz zamanlarda iştahınızın kaçması bu duruma örnek olarak verilebilir. Sevdiğiniz yemeklerden oluşan bir sofraya oturmadan önce aldığınız bir telefonla, sevdiğiniz bir yakınınızın öldüğünü öğrenmeniz bir anda açlık hissinizin kaybolmasına neden olacaktır. Bir iş yemeğinde ya da sosyal bir ortamda acıkmasanız dahi diğer kişilere uyum sağlama adına yemek yiyebilirsiniz. Kız arkadaşının ailesiyle ilk defa tanışmaya giden bir genç tok olsa dahi hoş görünmek ya da saygısızlık etmeme adına kendisine ikram edilen yemeği yemek durumunda kalabilir.

Susuzluk da açlığa benzer şekilde biyolojik ve çevresel unsurlara bağlı olarak düzenlenir. Vücuttaki su ve tuz dengesinin bozulması susuzlukla ilgili gereksinimin belirmesine neden olur. Örneğin içki içilen barlarda içeceklerin yanında bir pazarlama taktiği olarak ikram edilen kuruyemiş benzeri yiyecekler vücuttaki tuz oranını arttıracığından müşteriyi daha çok içecek tüketmeye yöneltecektir.

Susuzluk da açlığa benzer şekilde çevreden gelen dışsal uyarıcıların etkisi altındadır. Yaz aylarında buz gibi bir içecek görüntüsü kişideki susuzluk gereksinimini arttıracaktır. Aynı dürtünün giderilmesi konusunda hava sıcaklığı ve mevsimlere göre de farklılık oluşabilmektedir. Yazın soğuk bir içecek görüntüsü bu gereksinimi artırırken, kışın sıcak bir çay birey için daha güdüleyici olacaktır.

Kültür farklılıkları da, her bireyde ortak biyolojik bir unsur olan açlık gereksiniminin doyurulmasını etkilemektedir. Farklı kültürlerde tüketilen farklı yiye-



Resim 1.4

Organizmada açlık ile ilgili tepkileri yönlendiren merkez hipotalamustur.

cekler birçoğumuza garip gelebilmektedir. Kimi Uzakdoğu ülkelerinde tüketilen böcekler, eti için beslenen köpekler, bazı ülkelerde at etinin yenmesi kendi kültürümüzden farklı, açlık gereksinimini gidermede kullanılan alışkanlıklardır. Damak tadı olarak adlandırılan farkın kültürlerle göre değiştiğini ve açlık hissini şekillendirdiğini unutmamak gerekir. Örneğin Japonların pirinci yemeklerde kullanma şekli kendi ülkemizde pirincin kullanılma şeklinden oldukça farklıdır. Bu sebeple birçok Japon'a sütlaç yapısı itibarıyla çok farklı gelebilmektedir. Öte yandan yemek saatleri de kültürel etkenlerle ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir.

Resim 1.5

Bazı ülkelerde bazı böcek türleri iştah açıcı olarak nitelendirilebilmekte, yemek alışkanlıkları kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir.



Örneğin İspanya da genel olarak akşam yemekleri diğer ülkelere göre çok daha geç saatlerde, akşam 22.00 civarında yenilmektedir. Öte yandan kültür farkı ve beslenme alışkanlıkları sebebiyle günümüzde ABD toplumu gibi gelişmiş toplumlarda küçük yaşlardan başlayarak aşırı kilo sorunlarının yaşandığı görülmektedir. Sonuçta açlık gereksiniminin doyurulması biyolojik unsurlardan öte psikolojik, sosyal ve kültürel etkilerle şekillenir.

Cinsellik

Üreme davranışı ile ilgili birincil dürtü olan cinsellik, biyolojik ve çevresel unsurlar tarafından uyarılarak ortaya çıkar. Cinsellik dürtüsünün açlık ve susuzluk gibi diğer birincil dürtülerden farklılaşan yönleri bulunmaktadır. Açlık ve cinsellik dürtüleri organizmanın yaşamını sürdürmesi için önemlidir. Cinsellik ise sadece türün devamının sağlanması açısından önem kazanmaktadır.

Cinsel davranışın ortaya çıkmasında merkezi sinir sistemi tarafından kontrol edilen hormonlar, parfüm kokusu, cinsel içerikli bir reklam, erotik içerikli hayaller gibi çevresel unsurlar etkili olabilmektedir. Toplum tarafından oluşturulan ahlaki değerler ve kurallar cinsel davranışın ortaya konuluş şeklini ve yoğunluğunu belirler.

Kadın ve erkekte cinsel davranışın altında yatan en önemli biyolojik unsur *testosteron hormonudur*. Diğer yandan bazı araştırmalar, insanların da birçok hayvanın cinsel davranışlar ortaya koymadan önce hazırlık döneminde *feromon* adı verilen maddeler gibi koltuk altı ve cinsel organların bulunduğu bölgede benzer kimyasallar salgıladıklarını ortaya koymaktadırlar. Cinsel heyecanın uyandırılmasında, beyin iç kısmında yer alan *limbik sistemin* etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Cinsel güdülemede biyolojik etkenler kadar psikolojik etkenler de önemlidir. Cinsel davranışın toplumda baskın kültüre göre şekillendiği ve toplum kuralları ve ahlak değerleri çerçevesinde yansıtıldığı bilinmektedir. Birey cinselliği aşırı şekilde düşünse de toplum içersinde cinsel sapkınlıkla suçlanmamak için bu dürtüleri bastırabilir. Öte yandan toplum içersinde cinsel çekicilik kavramı da kültürden kültüre ve zamana göre değişmektedir. Toplumda özellikle kadınlar için ideal vücut oranları son 50 yıl içersinde bile farklılaşmıştır. Eski tablolarda daha balıketi olarak tanımlanan kadın ölçüleri ideal kadını simgelerken günümüzde "0" beden olarak nitelendirilen kadın imgesi ideal olarak sunulmaktadır.

Cinsellik güdüsü bazı yönleriyle açlık ve susuzluk güdülerinden farklılaşmaktadır. Örneğin açlık ve susuzluk gereksiniminin uzun süre doyurulmaması organizmanın yaşamının sonlanmasına neden olurken böyle bir durum cinsellik güdüsü için geçerli değildir. Öte yandan insanlarda cinsel güdüyü uyandıracak uyarıcı sa-

yısı oldukça fazladır. Açlık ve susuzluk doğrudan kendileri ile ilgili uyarıcılardan etkilenirken, bazı bireyler için her tür nesne cinsel uyarıcı vazifesi görebilmektedir. Ayrıca cinsellik güdüsünün doyurulması ile organizma enerji harcarken, açlık ve susuzluk güdülerinin doyurulması ile organizmaya enerji sağlanması amaçlanmaktadır. Açlık ve susuzluk güdüsü birey istemese gereksinim olarak çoğalmaya devam eder. Cinsellik güdüsünde ise uyanılma hem birey tarafından istenilir, başlatılır ve devamında bu gerginlik giderilmeye çalışılır.

Cinsellik ve diğer birincil güdüler arasındaki farkları tartışınız.



SIRA SİZDE

Uyarıcı Kaynaklı Güdüler

Öğrenilmemiş güdüler arasında yer alan uyarıcı kaynaklı güdüler, dış uyarıcılara daha fazla bağlı olup, çevreden bilgi edinmeye yöneliktirler. Merak etme, kurcalama gibi güdüler çevreyi araştırarak bireyi daha fazla bilgi toplamaya ve değiştirmeye yöneltir (Morris, 2002).

Araştırma ve Merak

Karanlık bir odada ne olduğu, daha önce bilmediğiniz bir yolun nereye gittiği, cep telefonunun nasıl çalıştığına ilişkin soruların cevabını kişi bilmek ister. Bazı zamanlar elde edilecek cevaplar birey için çok önemli olmasa da sadece bilmek ile ilgili bu güdü merak edilenin ne olduğunu anlama dışında bireye pek bir katkı sağlamamaktadır. Merak konusunda ise farklı birçok görüş bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar merak kavramını bir duygu olarak nitelendirirken, Freud merak kavramını cinsel dürtünün sosyal açıdan uygun şekilde yansıtılması olarak nitelendirmektedir. Yine aynı şekilde bir kısım araştırmalar merak kavramını yaşamın anlamını bulma yolunda bir gereksinim olarak ortaya koyarlarken, bir kısmında da merak, zekâ ve yaratıcılıkla ilişkilendirilmiştir.

Merak kavramı insanların kendilerini geliştirip, sürekli araştırmalarına neden olur. Merak daha iyisine ulaşma yolunda hızlandırıcı bir güç olarak düşünülebilir. Bireyler merak ile birlikte yeni durumları keşfedebilir ve keşfettiğinden sıkılan birey kendini daha ileri uğraşlara yönlendirir. İlerleme ve gelişmenin temeli bu şekilde merak ve araştırmadan geçer.



Resim 1.6

Merak kavramı insanların kendilerini geliştirmesi, sürekli araştırma ve öğrenme için itici bir güdüdür.

Kurcalama

Bireylerde var olan dokunma ve anlama isteğinin dayanılmazlığından yola çıkarak psikologlar, bireylerin bazı şeyleri dokunarak anlama gereksinimleri olduğunu ya da bazı şeylerin dokunarak sakinleşmenin yolu olduğunu vurgularlar. Birey bilmediği yeni bir cihazı kurcalayarak ne olduğunu anlama yönünde kendisini tatmin edebilir. Öte yandan tesbih çekmek, sınıfta derste kalem çevirmek, yüzüğüyle oynamak gibi durumlarda da birey kurcaladığı maddelerle kendisini sakinleştirir

Sosyal Güdüler

Açlık, susuzluk ve cinsellik gibi doğuştan sahip olunan güdülerin dışında bireyler öğrenme yoluyla yeni güdüler kazanırlar. Bireylerarası ilişkileri kapsayan *bir arada bulunma*, *güç* ve *başarı* gereksinimlerini gibi sosyal güdüler de insanların dav-

ranışları üzerinde öğrenilmemiş güdüler kadar etkilidir. Açlık, susuzluk ve cinsel-lik gibi güdüler tüm canlı türlerinde ortak güdülerken, öğrenilmiş güdüler olan sosyal güdüler biyolojik gereksinimlerden etkilenmelerine rağmen toplum değer-leri, yaşantısının etkisiyle şekillenmiş güdülerdir. Açlık susuzluk güdülerinin gide-rilmemesi bireyde biyolojik sorunlar yaratabilirken, öğrenilmiş bu tarz güdülerin giderilmemesi biyolojik sorunlara değil de daha çok bireyde sıkıntı yaratarak psi-kolojik sorunların yaşanmasına neden olabilmektedir. Bu tarz gereksinimler kül-türden kültüre değişebilmektedir. Türk toplumunda diğerleri tarafından onaylan-ma ve diğer bireyleri rahatsız etmeden onlarla uyum içinde yaşama gereksinimi olan *sosyal kabul* gereksinimi daha baskınken Amerikan toplumunda başkalarına muhtaç olmadan kendi kendine yaşayabilme gereksinimi olan *bağımsızlık gereksi-nimi* daha etkilidir (Cüceloğlu, 2006).

Başarı Gereksinimi

Başarı gereksinimi yapılan bir işi en iyi şekilde yerine getirme ve sonuçları ile ilgi-li haz alma davranışı ile ilgilidir. Rekabetin yüksek olduğu endüstri toplumlarında daha da ön plana çıkan başarı gereksinimi bireylerin davranışlarının üzerinde et-kili olmaktadır. Başarı gereksinimi yüksek bireyler ortaya koydukları işlerin daha iyi olması için işlerine daha çok özen gösterirler. Bu kişilerin okul ve iş hayatında düşük başarı gereksinimi olan bireylere oranla daha yüksek notlar aldıkları ya da daha üst pozisyonlara geldikleri görülmektedir. Örneğin bu tarz kişiler için maaşa yapılan zam paranın maddi gücünden öte kişinin bireysel başarısının kanıtı oldu-ğundan güdüleyici bir etkiye sahiptir.

Başarı gereksiniminde ailenin yetiştirme tarzının önemli olduğu bilinmektedir. Başarı gereksiniminin kültürden kültüre değişmesi bu konuda aile ve çevrenin önemini ortaya koymaktadır. Özellikle çocuğun küçük yaşlarda kendi seçimlerini yapmasına izin verilmesi, kendi parasını kazanabilmesi ve inisiyatif alabilmesi için bağımsız bir kişi olarak büyütülmesi başarı gereksiniminin artmasına yol açacaktır. Bir şekilde bağımsız yapı bireyin yapacaklarının sonuçlarının kendisi ile ilgili oldu-ğunun işaretidir. Aileye bağımlı yetişen çocuk her davranışını aileyi memnun et-mek ya da onlardan onay almak için gerçekleştirecektir. Bir şekilde başarı gerek-sinimi yüksek bireyler için yaptıkları işin en iyi hatta kendileri için en mükemmel şekilde yapılması önemlidir. Bu noktada başarı gereksiniminin başarısızlık korku-su ile karıştırılmaması gerekmektedir. Bu yüzden başarısızlık korkusu yüksek bi-reyler başarılı olamayacakları işler yerine başarı olasılığı yüksek işleri tercih eder ve başaracak yeterlilikleri olsa dahi daha üst seviyedeki işlerden kaçınırlar.

Resim 1.7

İnsanların ilişki kurma ve sosyalleşme gereksinimleri onları bir arada tutar.



İlişki Kurma ve Bağlanma Gereksinimi

Toplumdaki diğer insanlarla ilişki kurma onlarla yakın olma gereksinimi yine insan davranışlarını şekillendiren önemli ge-reksinimler içerisinde yer almaktadır. Birey toplum içerisinde di-ğerleri ile birlikte olma, onların onayını alma, topluma uyma gereksinimi gösterir. Örneğin bir sosyal topluluğa üye olma, dernek faaliyetlerine katılma ya da en basitinden bilet kuyru-ğunda ya da otobüste yolculuk yaparken yanınızda oturan da-ha önceden tanımadığımız bir insanla bir sohbeti başlatma ge-reksinimi ilişki kurma gereksinimi ile ilgilidir. Birlikte olma ge-reksinimi bireyden bireye farklılaşabilir. Bazı bireyler diğer in-sanlarla ilişki kurma konusunda daha çok gereksinim duyarken bazı insanlar için yalnız başlarına kalıp insanlardan uzaklaşma gereksinimi daha ağır basabilmektedir.

Kontrol Altında Tutma Gereksinimi

Bazı bireyler çevrelerindeki olaylar ve kişiler üzerinde denetim kurma, onları kontrol edebilme gereksinimi duyarlar. Bazı toplumlarda kadercilik olarak, sonuçları bekleyip görme gereksinimi daha fazlayken bazı toplumlarda durumu denetim altında tutma ve istenilen yönde gitmesini sağlayan gereksinim baskın olabilmektedir. Örneğin, yaşlılık döneminde çevreleri üzerinde denetim kurma inisiyatifi olan kişiler, daha sağlıklı ve uzun yaşama konusunda daha avantajlıdırlar.

Sizce para iyi bir güdüleyici midir.? Tartışınız.



SIRA SİZDE

Ödülün Kaynağına Göre Güdülenme

Bireylerin güdülenmesinde ödüller önemli bir yer teşkil eder. Bu noktada bireylerin güdülenmesinde içsel ve dışsal kaynaklı ödüller farklı şekilde bireylerin davranışlarını yönlendirir. Yapılan işin doğası gereği, işin kendisinin ve içeriğin ödül niteliğini taşıması birey için bir zevk ve tatmin sağlıyorsa bu tarz ödülleri *içsel kaynaklı ödül* olarak nitelendirmek mümkündür. Hızlı ve yeterli olma isteği, gelişme arzusu, araba kullanmak, bilme ihtiyacı, yüksek yerden suya atlamak, bulmaca çözmek gibi sadece alınan haz için gerçekleştirilen aktiviteler bu gruba girmektedir. Eğer davranışın gerçekleştirilmesi için dışarıdan bir ödül sunuluyor ve davranış oluşuyorsa bu durumda *dışsal kaynaklı ödül*den söz etmek mümkündür. Bir işyerinde fazla mesaiye sadece prim ve yan ödemeler olduğu için kalan bir çalışan dışsal kaynaklı ödülle güdülenmektedir. Kendisini geliştirmek ve daha ilerde bu çabasıyla daha iyi yerlere geleceğini düşünerek fazla mesaiye kalan bir çalışanın davranışlarında içsel kaynaklı ödülün etkisi olduğunu söylemek mümkündür.

Gereksinimler (İhtiyaçlar) Hiyerarşisi

İnsanlarda güdüler en temelde öğrenilmemiş daha ilkel güdülerden, daha karmaşık güdülere uzanan bir yol izlemektedirler. İnsancıl psikolojinin savunucularından Abraham Maslow insan davranışlarını şekillendiren gereksinimleri bir piramit şeklinde en temel gereksinimlerden yukarı doğru en karmaşık olanı uzanan bir şekilde sınıflandırmıştır.

Piramidin en alt basamağında açlık, susuzluk gibi temel fizyolojik gereksinimler yer alırken, Maslow piramidin en üst noktasına insanların tümüyle potansiyellerini ortaya koymaya dönük *kendini gerçekleştirme gereksinimi*ni koymuştur. Sırasıyla en alt basamaktan yukarıya doğru gereksinimler hiyerarşik olarak;

- açlık susuzluk, nefes alma, cinsellik, uyku gibi temel fizyolojik gereksinimler,
- ailenin, işin, sahip olunan kaynakların güvenliğinin gereksinimi
- aile, sosyal grup, yakın arkadaşlık gibi ait olma ve sevgiye ilişkin sosyal gereksinimler
- değer, başarı, saygının takdir edilmesi gereksinimi
- ahlakın üstünlüğü, yaratıcılık, problem çözme gibi unsurları kapsayan kendini gerçekleştirme gereksinimi şeklinde sıralanmaktadır.



Resim 1.8

Abraham MASLOW

Maslow'a göre piramidin alt tarafındaki gereksinimleri gidermeden üst taraftaki gereksinimleri gidermek mümkün olmamaktadır. Bir şekilde karnı doymayan ya da güvenlik gereksinimi tam olarak karşılanmamış bir bireyin kendisine yeni bir romantik ilişki araması ya da kendini gerçekleştirme yolunda gereksinim duyması mümkün olamamaktadır. Çok uzun süre aç kalmış birinin ilk yemek bulduğu anda toplum kurallarına göre hareket ederek yemek yemesi de bu doğrultuda beklenemez. İş hayatından örnek verecek olursak, işe yeni giren bir kişi için öncelikli olarak amaç fizyolojik ihtiyaçları karşılamak yolunda alınacak ücettir. Daha sonra kişi işyerindeki sosyal güvenlik hakları gibi unsurlarla kendisini güvence altına almak isteyecektir. Bu gereksinimleri gerçekleştiren birey kendini işyerine ait hissedecek ve işini sevecektir. Bu gereksinimlerin de doyumundan sonra kişi yaptığı iş ile ilgili takdir ve saygı görmek gereksinimi de doyurulan birey kendini gerçekleştirme, elinden gelenin en iyisini ortaya koyma yolunda gereksinimini giderme yolunu araştıracaktır. Kendini gerçekleştirme noktası bireyin elinden gelenin en iyisini ortaya koyabileceği basamağı ifade eder. Piramidin en üst noktasındaki kendini gerçekleştirme aşamasına pek az sayıda kişi ulaşabilmektedir.

Şekil 1.1

*Maslow'un
Gereksinimler
Hiyerarşisi*



Piramitte bir üst basamaktaki gereksinimin giderilmesinde soru yaşandığında birey bir önceki basamağa döner ve bu dönüşler bazen birey için sıkıntılar yaratır. Örneğin, sevgilisinden ayrılan bir kadın, sevgi ve ait olma ihtiyacı tam doyurulmadığı için kendisini aşırı şekilde yemek yemeye verebilir.

Zaman zaman Maslow'un gereksinimlerin hiyerarşisi ile ilgili yaklaşımına eleştiriler yapılmaktadır. Örneğin bazı ailelerde ekonomik sıkıntılar sonucu ilk basamak olan temel fizyolojik gereksinimlerin giderilmesine ilişkin sorun yaşansa da daha üst basamağa ait bir arada bulunma gereksiniminin giderildiği görülmektedir. Bu tarz aileler ekonomik durumları kötü olsa dahi birbirlerine bağlı bir şekilde bir arada bulunmayı gerçekleştirebilmektedirler. Öte yandan okumaya çok önem veren bir ailede yetişen bir kişi aç bile olsa parasını yiyecek almak yerine kitap alarak değerlendirebilir.

Örneğin bir anne de çoğu zaman kendi yemez, çocuğuna yedirir. Çocuğu için kariyerini noktalayan pek çok anne örneği bulunmaktadır. Bazen yiyecek, barınak ve güvenlik konusunda sıkıntılar yaşanan dönem ve bölgelerde sanatsal ve bilimsel çabaların en büyüklerinin ortaya çıktığına tarih tanıklık etmiştir.

Maslow'a göre gereksinimler hiyerarşisinin en üst noktası kendini gerçekleştirme basamağıdır. İnsanların çok azı bu basamağa ulaşabilmektedir. İnsanlar zaman zaman kendini gerçekleştirme basamağına gelmeseler de kısa süreyle bu tecrübeyi yaşamışlardır. Verilen bir görevin tam anlamıyla yapılması, hiçbir karşılık beklemeden yardım edebilmek, bir sanat eseri karşısında hayranlık duyabilmek, anne-baba olduğunda hissedilen mutluluk gibi durumlar buna örnek olarak verilebilir. Tarihteki örnek kişilerden yola çıkarak kendini gerçekleştirme ile ilgili benzer bazı kişisel özellikleri gerçekliği verimli bir şekilde algılamak, belirsizliğe tahammül edebilmek, kendilerini ve başkalarını oldukları gibi kabul edebilmek, yaratıcı olmak, bireylerden öte sorunlar üzerinde yoğunlaşabilmek, iyi bir mizah anlayışına sahip olabilmek, insanlığın refahına odaklanabilmek, başarısız deneyimlerini fırsata dönüştürebilmek, hayata daha nesnel bir açıdan bakabilmek şeklinde sıralayabiliriz.

Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine göre “Üst basamaktaki giderilemeyen bir gereksinim alt basamaktaki gereksinimi daha çok istenir hale gelir” ifadesini bir örnekle açıklayınız.



SIRA SİZDE

Özet



Güdü kavramını ve insan davranışlarını şekillendiren unsurları betimlemek.

Davranışların şekillenmesinde güdüler etkilidir. İstek, arzu ve dürtülerle ilgili bir kavram olan güdü organizmayı uyarak organizmanın belli bir amaç doğrultusunda faaliyete geçmesini sağlar. Güdü, davranışa enerji ve yön veren güçtür; bu güç organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmeye sevk eder. Güdü, istekleri, arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Fizyolojik kökenli açlık, susuzluk cinsellik gibi güdülere ise dürtü adı verilmektedir. Başarma, toplumsal onay, statüye ilişkin duyulan istek gibi davranış yüksek seviyede yönlendiren dürtüler de gereksinim olarak adlandırılır..



Güdülenme kuramlarını tanıyıp farklı bakış açılarını tanımak.

İnsanların davranışlarını yönlendiren güdülenme ile ilgili birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. İnsanların hayatta kalmalarını sağlayacak temel gereksinimlerinden mahrum kalmasıyla oluşan gerilim hali ve bu durumdan dolayı organizmanın harekete geçmesine yönelik dürtü kuramı, yemekten sonra tok olsanız dahi güzel kokan bir keki yeme ihtiyacının açıklandığı özendirici uyarıcı kuramı, bireylerin neden yüksek sesli müzik çalınan disko gibi yerlere gitme gereksinimleri ya da yüksek bir yerden yamaç paraşütü ile atlama gereksinimleri olduğunu ortaya koyan en uygun (optimal) düzeyde uyarılma kuramı, belli bir türe özgü davranış yapıları belirleyen içgüdü kuramı, organizmanın bünyesine katılan maddelerin hangi yoğunluk ve ne şekilde alınacağı ve alınan bu maddelerin arasında nasıl bir denge kurulacağını açıklayan biyolojik denge kuramı güdülenme davranışlarını farklı açılardan açıklamaktadırlar.



Birincil ve sosyal güdüler karşılaştırmak, güdülerin sınıflandırılmasında etkili unsurları betimlemek.

Bazı güdüler biyolojik olarak tüm insanlarda görülürken bazı güdüler de toplumdan topluma değişken bir yapı gösterirler. Bazı güdüler ise öğrenme ile oluştuğundan bireylere göre farklıla-

şan güdüler de mevcuttur. Güdüler birincil güdüler ve sosyal güdüler olmak üzere iki gruptur. Birçok organizmada ortak, öğrenilmemiş, belli bir biyolojik gereksinme durumu ile ortaya çıkıp davranışı yönlendiren güdüler birincil dürtüler olarak adlandırılmaktadır. Açlık susuzluk, cinsellik gibi dürtüler bütün biyolojik gereksinimler birincil dürtüler arasında yer almaktadır. Öğrenilmemiş güdüler arasında yer alan uyarıcı kaynaklı güdüler, dış uyarıcılara daha fazla bağlı olup, çevreden bilgi edinmeye yöneliktirler. Merak etme, kurcalama gibi güdüler çevreyi araştırarak bireyi daha fazla bilgi toplamaya ve değiştirmeye yöneltir. Açlık, susuzluk ve cinsellik gibi doğuştan sahip olunan güdülerin dışında bireyler öğrenme yoluyla yeni güdüler kazanırlar. Bireylerarası ilişkileri kapsayan *bir arada bulunma, güç ve başarı* gereksinimleri gibi sosyal güdüler de insanların davranışları üzerinde öğrenilmemiş güdüler kadar etkilidir. Yapılan işin doğası gereği, işin kendisinin ve içeriğin ödül niteliğini taşıması birey için bir zevk ve tatmin sağlıyorsa bu tarz ödülleri *içsel kaynaklı ödül*, davranışın gerçekleştirilmesi için dışarıdan bir ödül sunuluyorsa *dışsal kaynaklı ödül*den söz etmek mümkündür.



Davranışların oluşmasında etkili gereksinimlerin birbirleriyle olan ilişkisi ve gereksinimler arası hiyerarşik yapıyı tanımlamak.

İnsanlar öğrenilmemiş ilkel güdüler kadar daha karmaşık güdülere de sahiptirler. Abraham Maslow'un insan davranışlarını yönlendiren gereksinimlerle ilgili en temel gereksinimlerden başlayarak piramit şeklinde en karmaşık olanına uzanan gereksinimler kuramı hala popülerliğini korumaktadır. Piramidin en alt basamağında açlık, susuzluk gibi temel fizyolojik gereksinimler yer alırken, Maslow piramidin en üst noktasına insanların tümüyle potansiyellerini ortaya koymaya dönük kendini gerçekleştirme gereksinimini koymuştur. Maslow'a göre piramidin alt tarafındaki gereksinimleri gidermeden üst taraftaki gereksinimleri gidermek mümkün olmamaktadır. Piramidin en üst noktasındaki kendini gerçekleştirme aşamasına pek az sayıda kişi ulaşabilmektedir.

Kendimizi Sınayalım

1. Fizyolojik kökenli açlık, susuzluk cinsellik gibi güdülere ne ad verilir?
 - a. İstek
 - b. Gereksinim
 - c. Güdü
 - d. Dürtü
 - e. İçgüdü
2. Yemekten sonra tok olsanız dahi, güzel kokan bir keki yeme ihtiyacı hangi kuramla açıklanabilir?
 - a. İçgüdü Kuramı
 - b. Özendirici Uyarıcı Kuramı
 - c. Bilinçdışı Güdülenme
 - d. Dürtü Kuramı
 - e. Biyolojik Denge Kuramı
3. Toplum içerisinde diğerleri ile birlikte olma, onların onayını alma, topluma uyma gereksinimine ne ad verilir?
 - a. Güvenlik
 - b. Bağlanma
 - c. Sevgi
 - d. Kendini Gerçekleştirme
 - e. Dürtü
4. Aşağıdakilerden hangisi birincil güdülerdendir?
 - a. Başarı
 - b. Kontrol Altında Tutma
 - c. Tanınma
 - d. İlişki Kurma
 - e. Cinsellik
5. Bedendeki fizyolojik değişikliklerin şekillenmesinde bireyin algıları ve anlayışının etkili olduğu kuram aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Dürtü Kuramı
 - b. Cannon- Bard Kuramı
 - c. James-Lange Kuramı
 - d. Sosyobiyojik Kuram
 - e. Bilişsel Kuram
6. Bir işi en iyi şekilde yerine getirme ve sonuçları ile ilgili haz alma davranışına ne ad verilir?
 - a. Güdülenme
 - b. İlişki Kurma Gereksinimi
 - c. Başarı Gereksinimi
 - d. Kontrol Altında Tutma Gereksinimi
 - e. Kendini Gerçekleştirme
7. Sabit içsel durumu işaret eden, biyolojik denge olarak tanımlanabilecek duruma ne ad verilir?
 - a. Güdülenme
 - b. İçgüdü
 - c. Basımlama
 - d. Homeostasis
 - e. Dürtü
8. Açlık ve tokluk merkezinin bulunduğu, vücutta açlık ile ilgili durumları aşağıdakilerden hangisi yönlendirmektedir?
 - a. Limbik sistem
 - b. Hipotalamus
 - c. Omurilik
 - d. Beyin
 - e. Beyincik
9. Bireylerin yüksek bir yerden yamaç paraşütü ile atlama gereksinimlerinin sebebini açıklayan kuram aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. İçgüdü Kuramı
 - b. Özendirici Uyarıcı Kuramı
 - c. En Uygun Düzeyde Uyarılma Kuramı
 - d. Dürtü Kuramı
 - e. Biyolojik Denge Kuramı
10. Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine göre diğer tüm ihtiyaçların karşılanması durumunda ulaşılabilen gereksinime ne ad verilir?
 - a. Güvenlik Gerçekleştirme
 - b. Bağlanma Geliştirme
 - c. Kendini Gerçekleştirme
 - d. Sevgi Gerçekleştirme
 - e. Dürtü Geliştirme

Yaşamın İçinden



Kendi Motivasyonunu Kendin Arttır

Motivasyon (güdülenme) kısaca bir işi yapmak için hissedilen isteklilik olarak tanımlanabilir. Motivasyonu artırma denildiğinde akla çoğu zaman kurum ve yöneticiler tarafından çalışanların iş verimliliğini arttırmak için alınacak önlemler gelir. Asıl önemli olan, kişinin kendisinden kaynaklanan, içinden gelen motivasyondur. Aksi bir durum zorunlu olarak iş yapmaktan başka anlam taşımaz. Diğer yandan, insanın içinden gelen istekliliğinin yalnız dışarıdan gelecek etkilerle etkinleşmesini beklemek de doğru bir yaklaşım değildir. Çaba gösterirse her insanın kendi içindeki istekliliği arttırması mümkündür.

Motivasyonunuzu gözden geçirin: Motivasyonu düşen çalışanlar işe dört elle sarılmaz ve yaptığı işten psikolojik doyum almaz. İşini sevmediğini düşünmeye; her sabah, yine işe mi geldik diye düşünmeye başlar. Çalıştığı işyerinde kendini oraya ait değilmiş gibi hisseder. Daha üretken ya da verimli olmak için ne yapabilirim diye bir düşünce aklından bile geçmez. Motivasyonunuz düştüyse hiçbir zaman bunun kendiliğinden ortaya çıkmasını ya da başkaları tarafından arttırılmasını beklemeyin. Etkin bir çaba içine girerek motivasyonu arttırmak mümkündür. “Yaptığım işi sevmiyorum ki nasıl motivasyonumu arttırıyım?” diye düşünmeyin, motivasyon çoğu zaman işi sevmeyi de beraberinde getirir.

Hedeflerinizi belirleyin: İnsanın belli bir hedefinin olması her zaman motivasyonu olumlu etkileyen bir etmendir. Kendinize kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyin. Fakat hedeflerinizi yalnız işyeri ile sınırlı tutmayın; yaşamdaki hedeflerinizi, kişisel ve profesyonel hedeflerinizi gözden geçirin. Muğlak, belirsiz ya da genel hedeflerden kaçının. Hedefin mutlaka “büyük” bir hedef olması gerektiği düşüncesinden uzak durun. Uzun vadeli ve gerçekleşmesi göreceli daha zor olan hedefler yanında günlük basit hedefler de seçin.

Kendi sorumluluklarınızı görün: Ülkemizde her alanda yaygın olarak görülen “olup bitenden bir başkasını sorumlu tutma ve kendi sorumluluğunu bütünüyle yok sayma” tutumu motivasyonu olumsuz etkileyen bir yaklaşımdır. Kuşkusuz, bazı konularda sorumluluk büyük oranda bir başkasına ait olabilir. Fakat başkalarını suçlama ve sorumluluklara takılıp kalmak kör bir kuyudur; içine düştünüz mü çıkamazsınız.

Bilgi, beceri, deneyim ve yeteneklerinizi geliştirin: İnsanın bildiği, deneyim sahibi olduğu, beceri ve yetenek-

lerine uygun bir işte çalışması motivasyonu çok olumlu etkileyen bir etmendir. Bilgi, beceri, deneyim ve yetenekleriniz yaptığınız işe uygun değilse kendinizi geliştirmenin yollarını bulun. Olmak istediğiniz yerde olabilmek için edinmeniz gerekenleri belirleyin ve edinmek için çaba harcayın.

İş yerinde ekip içindeki rolünüzü gözden geçirin: İş yerinde ekip içindeki rolünüzün size uygun olup olmadığını, farklı bir rolde olmak isteyip istemediğinizi düşünün. Fakat istemenin tek başına yeterli olmadığını, istediklerinizin gerçekleşebilmesi için koşulları doğru biçimde değerlendirmeniz ve harekete geçmeniz gerektiğini unutmayın. Rolünüzü değiştirmek için neler yapmanız gerektiğini belirleyin ve yapmanız gerekenleri gerçekleştirmek için elinizden gelen her türlü çabayı gösterin.

Enerjinizi neyin tükettiğini belirleyin: Motivasyon düştüğünün en önemli göstergelerinden biri de iş yapmak için gerekli olan ruhsal enerjinin tükenmiş olmasıdır. Enerjinizin tükendiğini hissediyorsanız bunun kaynaklarını belirlemeye çalışın. Yaptığı işi sevmeme, çalışanların enerjisini en çok tüketen etmenlerden biridir. Diğer yandan, “ağır iş yükü”, “aşırı rekabetin olduğu ortam”, “çalışanın hayır diyememe huyu”, “zaman yönetiminde başarısız kalma”, “yaşadığı çatışmaları çözeme”, “iş yerinde yaşanan anlaşmazlıklar”, “kötü bir yöneticiyle (takdir etmeyen, sürekli eleştiren, işten başka bir şey düşünmeyen, anlayışsız, adalet duygusu gelişmemiş) ya da iş arkadaşları (bir sorun yaşandığında destek olmayan, kaytarma yanlısı) ile çalışıyor olma” çalışanların enerjilerini tüketen en önemli etmenler arasında sayılabilir. Sizi en çok tükettiğini düşündüğünüz etmenleri belirlediğinizde onları çözmek için gerekli olan çabayı gösterin.

Psikolojik ve sosyal gereksinimlerinizi gözden geçirin: Temel gereksinimleri karşılanan bir kişinin motivasyonunu en çok etkileyen etmenler arasında “takdir edilme”, “ait hissetme”, “saygı görme”, “yetki kullanma” ve “kendini gerçekleştirme” sayılabilir. İş yerinde bu gereksinimleri karşılanmayan insanlar kolayca motivasyonlarını kaybederler. Bu gereksinimlerden hangilerinin sizin için daha çok önem taşıdığını belirleyin. En önemsedığınız gereksininizin iş yerinde karşılan(a)mıyorsa bu gereksininizi karşılamanın başka bir yolunu mutlaka bulun. Örneğin, “takdir edilme” sizin için çok önem taşıyorsa ve yöneticilerinizin yönetim tarzında

çalışanları takdir etme bulunmuyorsa, onlar tarafından takdir edilmeyi beklemeyin. Öncelikle kendi kendinizi takdir etmeyi ve ödüllendirmeyi öğrenin ve bu gereksiniminizi karşılamanın başka yollarını bulmaya çalışın.

Kendinizi tanıyın: Çalışanların ve yöneticilerin kişilik özellikleri iş yerinde motivasyonu etkileyen en önemli etmenler arasında bulunmaktadır. Hem kendinizin hem yöneticinizin motivasyonunuzu olumlu ve olumsuz etkileyen kişilik özelliklerini belirleyin. Yöneticinizin kişilik yapısını değiştiremeyeceğiniz için, onun bu davranışları ile nasıl baş edeceğinizi öğrenin. Motivasyonunuzu olumlu etkileyen kişilik özelliklerinizi daha ön plana çıkarmaya çalışırken, olumsuz etkileyen özelliklerinizi değiştirmeye çalışın. Hayır diyemeyen bir kişi iseniz hayır demeyi, isteklerini söyleyemeyen bir kişi iseniz istek ve gereksinimlerinizi söylemeyi, alıngan bir kişi iseniz alınmamayı, çekingen bir kişi iseniz daha girişken olmayı öğrenin.

Kişisel vizyonunuzu yaratın: Yaşamdan, insanlardan ve kendinizden beklentilerinizi gözden geçirin. Nasıl bir hayat yaşamak, nasıl bir insan olmak istediğinizi ve bunları neden istediğinizi belirleyin. Yaşamınızı oluru-na bırakmayın, yönlendirin. Kişisel vizyonunuz ile yalnız günü kurtarmayı değil, geleceğinizi kurmayı hedefleyin. Kendinize uygun bir vizyon geliştirdiğinizde, bunun yaşamınıza yön vereceğini ve anlam katacağını unutmayın. Vizyonunuzu bir kez oluşturduktan sonra, onu bir kenarda bırakmayın; ona sahip çıkın ve gerçekleştirmeye çalışın.

Ruhsal durumunuzu kalkındırın: İnsan yaşamı bir bütündür; iş yaşamının, yaşamın diğer alanlarını etkilediği gibi, yaşamın diğer alanları da iş yaşamını etkiler. Aradığınız huzuru ve mutluluğu iş yerinizde bulamıyorsanız ve bunu düzeltemiyorsanız, bu eksikliği yaşamınızın diğer alanları ile doldurun. Motivasyonsuzluğunun yalnız iş yaşamında değil yaşamınızın her alanında olduğunu düşünüyorsanız depresyon yaşıyor olabileceğinizi ve profesyonel bir yardım almanız gerekebileceğini unutmayın.

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

- | | |
|-------|---|
| 1. d | Yanıtınız yanlış ise “Güdü ve Duygu Kavramı” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 2. b | Yanıtınız yanlış ise “Güdülenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 3. b | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Güdüler” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 4. e | Yanıtınız yanlış ise “Güdülerin Sınıflandırılması” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 5. e | Yanıtınız yanlış ise “Duygu Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 6. c | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Güdüler” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 7. d | Yanıtınız yanlış ise “Güdülenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 8. b | Yanıtınız yanlış ise “Birincil Güdüler” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 9. c | Yanıtınız yanlış ise “Güdülenme Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 10. c | Yanıtınız yanlış ise “Maslow’un gereksinimler hiyerarşisi” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |

Kaynak: Erol Özmen

<http://www.gencgelisim.com/v2/content/view/1118/1/>



Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Cinsellik güdüsü birincil güdüler arasında yer almasına karşın açlık ve susuzluk güdülerinden farklıdır. Uzun süre aç ve susuz kalan bireyin yaşamı tehlike altındadır. Fakat uzun süre cinsel ihtiyaç giderememe benzer şekilde organizmanın yaşamı için tehdit oluşturmaz. İnsanlarda cinsel güdüyü uyandıracak uyarıcı sayısı oldukça fazladır. Bir yiyecek ya da içecek görüntüsü açlık ve susuzluk ile ilgili uyarıcı vazifesi görürken, her tür nesne insanlara cinselliği çağrıştırabilir. Bir şekilde açlık ve susuzluk doğrudan kendileri ile ilgili uyarıcılardan etkilenirken, cinsellik için özellikle sapkınlık noktasında her unsur uyarıcı olabilir. Cinsellik güdüsünün doyurulmasında organizma enerji harcar. Açlık ve susuzluk güdülerinin doyurulması organizmaya enerji sağlar. Açlık ve susuzluk güdüsü birey istemese de gereksinim olarak çoğalmaya devam eder. Ancak gereksinimin doyurulması ile son bulur. Cinsellik güdüsünde ise uyanılmayı birey ister ve başlatır ve devamında bu gerginlik kendisi tarafından giderilmeye çalışılır.

Sıra Sizde 2

Paranın kendisi birçok insan için güdüleyici bir kavramdır. Fakat güdülenme sürecinde birçok kişi için para farklı gereksinimlerin giderilmesine yönelik olarak kullanılabilecek bir araçtır. Bazı insanlar parayı en temel gereksinimlerinin doyurulması için kullanabilirler. Bazı insanlar ise para ile kendilerini daha güvende hissedebilirler. Bazı insanlar ise para sayesinde diğer insanlar tarafından daha çok takdir göreceklarını düşünerek parayı bir sosyal gereksinimin aracı olarak düşünebilirler. Bazı insanlar içinse para belki de kendilerini gerçekleştirebilmenin anahtarı olabilmektedir. Öte yandan para bazıları için başarının bazıları içinse diğer bireyleri kontrol altında tutmanın bir göstergesidir.

Sıra Sizde 3

Genel olarak öğrendiğimiz gibi Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine göre bir üst basamaktaki gereksinimin belirgin hale gelebilmesi için alt basamaktaki gereksinimin giderilmesi gerekmektedir. Ekonomik anlamda sıkıntılar çeken bir kişinin ilk basamakta yer alan fizyolojik gereksinimleri yerine getirmede zorluklar çektiğini varsayalım. Bu kişinin daha üst basamaklarda yer alan sosyal gereksinimleri yerine getirmesi gidip de bir sivil toplum örgütünde aktif olarak çalışmasını bekleyemeyiz. Bu durumun tam tersi şekilde üst basamaktaki gereksinimini gideremeyen bir kişi için daha alt basamaktaki gereksinim önem kazanır ve birey bu ihtiyacı gidermeye çalışır. Örneğin kocasından ayrılan bir kadın kendisi için önemli güvenlik, sevgi ve ait olma gibi bazı gereksinimlerini gideremediğinden daha alt basamak olan fizyolojik gereksinimlerin giderilmesine yönelecek ve kendini belki de aşırı şekilde yemek yemeye verebilecektir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C. & E. R. Hilgard. (1995). **Psikolojiye Giriş II**. Çev. K. Akay, M. Akay, A. Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Arkonaç, S., A. (2003). **Psikoloji: Zihin Süreçleri Bili-mi**. İstanbul:Alfa Yayınları
- Baymur, Feriha. (1978). **Genel Psikoloji**. İstanbul: İn-kilap ve Aka Yayınevi.
- Burger J. M. (2006). **Kişilik**. Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğ-lu. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Cüceloğlu, D. (2006). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Morgan, Clifford T. (2004) **Psikolojiye Giriş**. S. Kara-kaş (ed). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Morris, C., G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak**. Çev. B. Ayvaşık, M. Sayıl Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Smith,E. E Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G.R. (2003) Atkinson & Hilgard's **Introduction to Psychology**, 14th edition Thomson Learning Belmont USA
- Weber A. L (1991) **Introduction to Psychology**. New York: Harpers Colins Publishers

Yararlanılan İnternet Adresleri

RESİM 1. 1

http://www.1resimler.com/data/media/1262/pasta_resimleri6.jpg

RESİM 1. 2

<http://imgarsiv.sabah.com.tr/im/2008/05/01/1F8A9DD5F1C08245B63BB351r.jpg>

RESİM 1.3

<http://blastmagazine.com/images/media/EarthTalkFastFood.jpg>

RESİM 1.5

<http://www.haberpan.com/haber/japon-yemek-kulturu-galeri>

RESİM 1.6

<http://www.resimcity.org/r-bebek-resimleri-7-bilgisayara-simdiden-merak-salmislar-233.html>

RESİM 1.7

<http://img2.blogcu.com/images/b/u/s/busegul/arkadaslik2ez1.jpg>

RESİM 1.8

<http://academics.rmu.edu/~tomei/ed711psy/maslow.jpg>

ŞEKİL 1.1

<http://www.psikiyatrivehayat.com/maslow.htm>
“Maslow ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı” Figen Nas Sağlam, Erişim tarihi 25.05.2011.

2

Amaçlarımız

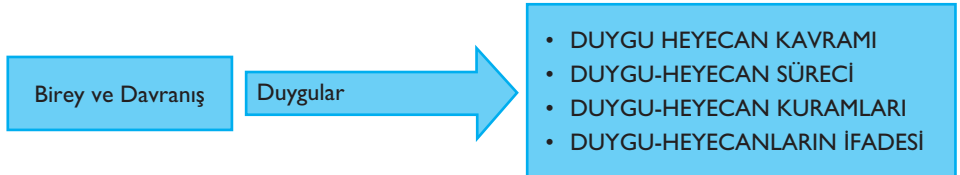
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Duygu-heyecan kavramını ve insan davranışlarında etkilerini betimleyebilecek,
- Duygu-heyecan sürecini tanıyıp süreci betimleyebilecek,
- Duygu kuramlarını tanıyıp farklı bakış açılarını karşılaştırabilecek,
- Duyguların ifadesi ile ilgili olarak sözsüz iletişim unsurları ile bunların ne şekilde farklılaştığını açıklayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Plutchik
- Plasebo
- James-Lange kuramı
- Cannon-Bard kuramı
- Jest ve Mimikler
- Bilişsel kuram

İçindekiler



Duygular

DUYGU-HEYECAN KAVRAMI

Gecenin bir saatinde karanlık bir sokakta duyduğunuz tanımlanamayan bir ses adımlarınızın daha da hızlanmasına yol açabilir. Bazı davranışlarda bulunduğumuz zaman çoğunlukla bu davranışların sebeplerinin farkına varamayabiliriz. Kızgın olduğumuz zaman bir arkadaşımıza bağırdığımızda belki öfkemizin farkında olamayabilir, herhangi bir duygusal film izledikten sonra aniden kapıldığımız ağlama nöbetinin sebebini de anlayamayabiliriz. Tüm bu davranışlarımız ve benzerlerinin temelinde duygular ve heyecanlar bulunmaktadır.

Yaşanabilecek herhangi bir olumsuz olay, olayı yaşayan farklı kişiler tarafından farklı şekillerde algılanabilmekte ve sonuç olarak farklı duyguları ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin aynı aileden üyelerin bir arada bulunduğu bir ortamda çok sevilen bir dizi film izlenirken elektriklerin gitmesi ailedeki üyelerin her biri tarafından farklı olarak algılanıp farklı duyguları açığa çıkarabilir. Anne en sevdiği diziyi kaçırdığı için öfkeye kapılabilir. Baba ise elektriklerin bu kadar çok gitmesine sinirlenebilir. Çocuk ise, anne ve babası kendisine daha çok vakit ayıracağı için elektriklerin gitmesine sevinip mutlu olabilir. Çocuğun bu durumu olumlu olarak algılaması, daha olumlu duygular yaşamasına, anne babanın yaşadığı engellenmeye bağlı duygular ise saldırganca davranmalarına neden olabilir. Çocuğun sorduğu bir soruyu tersleyerek cevaplamak ya da ona kızıp bağırarak gibi davranışlar bu durumun sonucunda ortaya çıkan farklı davranışlar olabilir.

Duygular-heyecanlar davranışların ortaya çıkmasında etkili karmaşık süreçlerdir. Kısaca bireyin herhangi bir şey hakkındaki hissettikleri olarak tanımlanabilecek olan duygular aslında harekete geçmeyi sağlayan dürtülerdir ve birey olarak insanın yaşamla baş edebilmesi için acil plan yapabilecek şekilde programlanmıştır. Duygu sözcüğü kök itibarıyla Latince hareket etmek anlamına gelen “motere” kelimesinden türemiştir. Bir başka ifade ile duygu kelimesi anlam olarak “Emotion” (E-motion) yani hareket halindeki enerjiden gelmektedir. Genel olarak İngilizceden tercümede dilimize bazı kaynaklarda duygu bazı kaynaklarda ise heyecan olarak aktarılmaktadır. Heyecan kavramı dilimizde bir anda oluşan, kısa süreli ve daha yoğun bir şekilde hissedilen, içersinde fizyolojik unsurları etkin bir biçimde barındıran durumlar için kullanılmaktadır. Günlük dilde anlık durumlarla beraber daha uzun süreli hissedilenler için duygu kelimesi daha çok kullanılmaktadır.

Resim 2.1

Duygular her yaşta uygun davranış tepkilerini hazırlar.



Duygular çevresel unsurlar ile davranışsal sonuçlar arasında bağlayıcı rol üstlenmektedir. Duygular bu noktada uygun davranış eğilimlerinin tepkilerini hazırlar ve harekete geçirir (Lord ve Kanfer, 2002). Bu durumla ilişkili olarak duyguları kendimizle ilgili istekleri sürdürmek adına karmaşık, şekillenmiş, organizmaya özgü tepkiler olarak tanımlamak mümkündür. Bir şekilde duygular-heyecanlar bulunan ortamın algılanmasıyla ortaya çıkan, iç organları harekete geçirerek beden, davranış ve bilinçte farklılık oluşturarak kendini hissettiren süreçlerdir (Cüceloğlu, 2006).

DUYGU-HEYECAN SÜRECİ

Duygu yaşantısı vücutta farklı düzeylerde gerçekleşir. Bu düzeylerin oluş sırası farklı kuramlar açısından farklı şekilde tanımlansa da, bu üç düzey tüm duygu yaşantılarında tecrübe edilmektedir. Bu üç düzeyden ilki *özel yaşantı deneyimi* her bireyin yaşadığı özel bir duygu yaşantısıdır. Tüm bireyler duyguları kendi edindikleri algılayış çerçevesi dahilinde yaşarlar. Bireyin olaylara bakışı, algılayışı o duyguyu ne ölçüde ve nasıl yaşayacağını şekillendirir. Diğer bireylerin bu duyguyu o kişi gibi hissetmesi onun gibi anlamlandırması mümkün değildir.

Duygu yaşantısı ile ilgili bir diğer düzeyde *duygusal davranış düzeyi*dir. Bireyin yaşadığı duyguyla ilgili ortaya koyduğu davranış bize ya da diğer insanlara duygu ile ilgili ipucu verir. Kişi ağlıyorsa ya da gülüyorsa onun üzülmediğini ya da sevindiğini söylemek mümkündür. Bireyler kendi duygularını doğrudan kendi hissettiklerinden, diğer insanların duygularını ise ancak onların davranışlarından öğrenebilmektedir.

Duygusal yaşantı ile ilgili üçüncü düzey ise vücutta gerçekleşen *fizyolojik olaylardır*. Yaşanılan duygu durumuna göre değişkenlik gösteren, kalp atışında, soluk alış verişinde hızlanma, mide ve barsak hareketleri gibi durumlar buna örnek olarak verilebilir.

Bu üç düzey yaşanılan duygu durumu ile ilgili olarak birbirleriyle ilişkili bir biçimde ortaya çıkar. Bir birey duygu ile ilgili heyecan durumu yaşar. Sonrasında başkası tarafından bilinmeyen bu duygu durumu davranışa yansır ve paralel şekilde bu duruma ilişkin fizyolojik değişimler ortaya çıkar.

Genel olarak duygularla ilgili bilinen süreç, tehdit edici bir olay ya da durumla başlayıp bu duruma ilişkin düşünce ve algılama ile devam eder. Arkamızdan yaklaşan adımların arkadaşımıza ait olduğunu düşünmek ile bu adımların bize zarar verebilecek yabancı birine ait olduğunu düşünmek arasında fark olacaktır. Bu algılama sonucunda ortaya çıkan düşünce davranışı meydana getirecektir. Arkamızdan yaklaşan kişinin size zarar verecek bir kişi olduğuna dair düşünceniz sizin hızlı adımlarla koşarcasına uzaklaşmak isteğinizi harekete geçirecektir. Bu tüm süreç boyunca bedeniniz sizi fizyolojik olarak bu kaçış durumuna hazırlayacaktır. Örneğin vücudunuzdaki kan kaçış planı yapma ve karar vermede etkin olarak kullanılmak üzere beyne ve daha hızlı harekete geçebilme adına iskelet kaslarına yönlendirilecektir. Bu süreçte vücudun ani ve hızlı hareket edebilmesi için kanda daha

fazla oksijenin olması gerekmektedir. Öfke ya da korku benzeri yoğun duygular fiziksel değişimleri de beraberinde getirir. Korku ile beraber kalbin atışı hızlanır, ağız kurumaya başlar, terleme, titreme ve midede yanma ve sıkışma gibi belirtiler görülür. Vücutta meydana gelen değişimlerin birçoğu otonom sinir sistemi ile bağlantılı sempatik bölümün harekete geçmesiyle ilgilidir. *Davranışın Fizyolojisi* ünitesinden hatırlanacağı üzere korku ya da öfke gibi duygu durumlarında sempatik bölümle ilişkili olarak

- Kalp atışı ve solunum artar.
- Göz bebekleri büyür.
- Salya salgılanması ketlenir.
- Kan acil durum sebebiyle kullanılmak üzere mide barsaklar yerine karar vermede kullanılmak üzere beyne harekete geçmede kullanılmak üzere iskelet kaslarına yönelir.
- Kan şekeri enerji sağlama adına kanda daha yoğun hale gelir.
- Kanın pıhtılaşma hızı artar.
- Deriden kanın çekilmesiyle tüyler ürperme neticesinde dikleşir.

Yoğun duygu durumu geçtiğinde ise parasempatik bölüm dengeleyici sistemlerle vücudu normale döndürmektedir.

Duygularla birlikte ortaya çıkan fizyolojik tepkiler yalan makinasının da çalışma temelini oluşturur. Olağandan farklı şekilde ortaya çıkan kalp atışındaki artış, ağız kuruması ve benzeri fizyolojik belirtiler kişinin heyecanlandığını ve olağan durumdan farklı tepkiler verdiğini ortaya koyarak kişinin yalan söyleyip söylemediği hususunda karar verilmesini sağlamaktadır.



Resim 2.2

Yalan makineleri kişinin sorulan sorular karşısında heyecanını fizyolojik tepkilerini ölçerek ortaya koymaktadır.

Duygu ve Davranış İlişkisi

Psikolojinin ana çalışma alanı insan davranışları ve ardında yatan süreçler olduğuna göre davranışların şekillenmesinde önemli bir yere sahip duygular da psikolojinin doğrudan çalışma alanına girmektedir. Davranışın oluşmasında duygular da temelde güdüleyici güçler olarak tanımlanabilirler. Duygular bir davranışı başlatan, sürdüren ve yönlendiren süreçlerdir. Bu sebeple duygular da güdüler gibi insan davranışının oluşmasına öncülük ederler. İnsan davranışını şekillendirmede güdülerin ve duygu-heyecanların farklılaşması söz konusudur. Güdülerin genel olarak hangi davranışlarla sonlanacağını kestirmek daha mümkündür. Acıkan bir kişinin yemek yeme davranışına yöneleceğini, susayan bir kişinin susuzluğunu giderme yolunda bir takım çözüm arayışlarına gideceği tahmin edilebilir. Fakat yaşanan duygu ve heyecanlar sonucunda herkeste ortak davranışın oluşacağı gibi bir çıkarımda bulunmak yanlış olacaktır. Örneğin arkadaşına öfkelenen bir kişi yaşadığı duyguyu çevresine karşı saldırganca davranışlar sergileyerek ortaya koyabilir. Bir diğer kişi ise aynı duygu karşısında içine kapanıp saatlerce ağlayabilir. Sonuç olarak duygular davranışı harekete geçirir fakat bu süreçte insandan insana farklılaşan davranış şekillerini görmek mümkündür. Süreç içerisinde bireyin karmaşık

davranışlarını harekete geçiren duygular bireyi her duruma özgü ve bireyden bireye farklılaşan davranışlara yönlendirmektedir.

Bireylerin yaşadıkları duygular kendi davranışlarını harekete geçirebildiği gibi aynı zamanda diğer insanların da davranışlarını harekete geçirebilmektedir. Bireylerin yaşadıkları duygular bulundukları ortamın duygusal atmosferini de değiştirebilmektedir. Öfkeli bir şekilde eve gelen koca evdeki ortamın da benzer şekilde kendi duygu durumundan etkilenmesine neden olabilecektir. Yine aynı şekilde neşeli ve mutlu bir şekilde derse giren bir öğretmenin bu duygu durumu sınıftaki diğer öğrencileri de etkileyecektir. Bir nevi duyguların bulaşması olarak da adlandırabileceğimiz bu durum sonucunda sadece bireyin kendisi değil çevresindeki diğer bireylerin de davranışları bu duygu durumundan etkilenir hale gelecektir.

SIRA SİZDE



Hayatta kalma ve organizmanın devamını ve toplumsal uyumunu sağlamada duygular neden önemlidir? Tartışınız.

Öte yandan bireyin duyguları bireyi harekete geçirdiği gibi belli bir işi gerçekleştirme aşamasında bireyin performansını da etkilemektedir. Belli bir işte başarı sağlama adına duygu yoğunluğunun en uygun seviyede olması gerekir. *Yerkes-Dodson Yasası* olarak bilinen yasaya göre herhangi bir işten önce kişideki kaygı düzeyinin çok yüksek olması bireyin aslında rahatlıkla gerçekleştirebileceği bir işi yaparken sıkıntı yaşamasına neden olabilmektedir. Öte yandan çok az duygu yaşamak; örneğin yapılacak işle ilgili çok az kaygı yaşamak da kişinin performansına olumsuz şekilde etki edebilmektedir. Bir sporcu bir müsabakadan önce müsabakayı hafife aldığına ya da olduğundan fazla duygu yoğunluğu yaşayarak aşırı kaygılandığında sonuçları itibarıyla performansında sorunlar yaşayabilmektedir. Bu noktada yaşanan gerginlik güvensizlik ve korkuyu doğurarak başarısızlığı getirmektedir. Birçok insan günlük hayatında, sınavlarda, kalabalık bir gruba yapılacak sunumlarda benzer durumları yaşamaktadır. İnsanlar yaşanan duygu yoğunluğuna göre bazen günlük yaşantılarında kolaylıkla yapabildikleri işlevleri bile yerine getiremeyecek duruma düşebilmektedirler. Örneğin bir kişi trafikte sinirlendiğinde ya da birisiyle tartıştığında ortaya çıkan gerilim ve kızgınlık duygusu gün içinde daha sonrasında bireyin her zaman zorlanmadan kolaylıkla gerçekleştirdiği araba kullanım şeklini ve performansını etkileyebilecektir.

Resim 2.3

Duygu yoğunluğunun en uygun seviyede olması başarıyı getirir.



Genel olarak tüm duygular fizyolojik değişiklikler ve kalıplaşmış beden ve yüz ifadeleri ile birlikte ortaya çıkar. Bu duygusal tepkiler birçok kültürde farklılaşsa da bu duygusal tepkilere benzer şekilde öznel yargılar da eşlik etmektedir. Duyguların ifadesi beyindeki limbik *sistem* ve *otonom sinir sistemi* tarafından koordine edilir. Sağ beyin yarımkürenin duyguların yönetimi bazında daha etkin olduğunu söylemek mümkündür.

Duyguların Sınıflandırılması

Davranışların oluşmasında duyguları sınıflama konusunda araştırmacıların üzerinde uzlaştığı ortak temel bir nokta bulunmamaktadır. Bazı araştırmacılar duyguları *olumlu* ve *olumsuz* duygular şeklinde sınıflarken bazı araştırmacılar da duyguların *boşa giden* ve *boşa gitmeyen* duygular olarak ikiye ayırdıklarını ifade etmektedirler. Duyguları sınıflandırma ile ilgili önemli çabalardan biri *Robert Plutchik* tarafından ortaya konulmuştur. Plutchik (1980) bireylerin uyum sağlayıcı davranışlarını güdüleyen duyguları sekiz temel kategoriye ayırmıştır. Çevreye uyumu sağlayan bu duygular:

- korku
- sevinç/neşe
- öfke/ kızgınlık
- üzüntü/hüzün
- tiksinti/iğrenme
- umut/beklenti
- kabul etme/edilme
- hayret/şaşkınlık/sürprizdir.

Belirtilen tüm duyguların çevreye uyum sağlama adına bir işlevi olduğu düşünülmektedir. Örneğin; korku doğada canlıların kendilerini koruma adına tepkisel davranışları hazırlamalarına yardımcı olurken, öfke ve kızgınlık ise bu noktada saldırgan davranışın gerçekleştirilerek tehlikenin bertaraf edilmesine imkân tanır.

Plutchik duyguları belirli bir sıralamaya göre dizeyerek bir duygu çemberi/tekerleği oluşturmuştur. Şekil 2.1.'de görüldüğü üzere bu çemberde birbirleriyle komşu olan duygular karşılarında veya onlara daha uzak olan duygulara kıyasla birbirlerine daha çok benzemektedirler. Çemberde karşılıklı olarak yer alan duygular birbirlerinin tersi bir duruma işaret ederler. Örneğin; beklenti-sürpriz, neşe üzüntü gibi. Bunun yanında duygu çemberinde farklı duygular birleşerek daha farklı ve geniş çapta duygular elde edilebilmektedir.

Örneğin;

- neşe ve beklenti bir araya gelerek iyimserliği;
- kabul etme ve korku bir araya gelerek teslim olmayı;
- sürpriz ve üzüntü bir araya gelerek hayal kırıklığını,
- öfke ve iğrenme bir araya gelerek hor görmeyi,
- neşe ve kabul etme bir araya gelerek aşkı/sevgiyi
- beklenti ve öfke bir araya gelerek hırçınlığı/saldırganlığı
- korku ve sürpriz/şaşkınlık bir araya gelerek dehşeti
- iğrenme ve üzüntü bir araya gelerek pişmanlığı meydana getirmektedir.

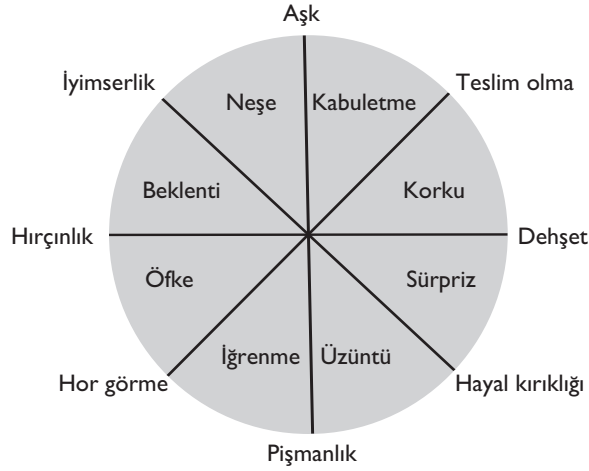
Resim 2.4

Robert Plutchik



Şekil 2.1

Plutchik'in Duygu Çemberi.



Duygu çemberinde gösterilen duygular da farklı yoğunluk ve şiddet açısından kendi içlerinde derecelendirilir. Örneğin korku ile ilgili duygu aynı zamanda duygunun yoğunluğuna ilişkin olarak farklı seviyelerde olabilir. Hayati tehlike durumları, organizmanın bütünlüğüne yönelik olası tehditler gibi durumlar duyguların daha çabuk bir şekilde aktif olmasını sağlar. Bu gibi durumlarda organizma duygular aracılığıyla belirli davranışları harekete geçirerek, mevcut dengesizliği ve tehdit durumunu ortadan kaldırmak durumundadır. Bilinen odur ki duygunun yoğunluğu ve şiddeti davranışın ortaya çıkma durumunu da oldukça etkilemektedir. Öfke ile ilgili yoğun bir duygu yaşayan bireyin bu duyguya ilişkin bir davranışta bulunması daha olasıdır. Bu doğrultuda duygu çemberi modelinde duygu çeşitliliği açısından farklı davranışların sebeplerini açıklayabilmek mümkün olmaktadır.

SIRA SİZDE



Duyguları bastırmak ve duyguları yönetebilmek arasında ne fark vardır? Tartışınız.

DUYGU KURAMLARI

Duyguların meydana geliş şekli ve vücuttaki fizyolojik değişimlerle ilgisi üzerine farklı kuramlar bulunmaktadır. İnsanlar dış dünyada gerçekleşen olaylara ne şekilde tepkiler verir? Bu tepkilerin oluş sırası nasıldır? Bu tepkiler ne şekilde düzenlenir? gibi sorulara verilecek cevaplar farklı duygu yaklaşımlarının da temelini oluşturmaktadır. Bu kuramlar *James-Lange kuramı*, *Cannon-Bard kuramı*, *bilişsel kuram* ve *sosyobiyolojik kuram*dır.

James-Lange Kuramı

Resim 2.5

William James



William James ve Carl Lange tarafından ortaya konulan kurama göre beden çevrede gerçekleşen belirli özelliklere göre tepkide bulunur ve bu tepkinin farkına varıldığında fizyolojik değişimlerle birlikte duygu durumu meydana gelir. Vücutta gözlerin büyümesi, tüylerin diken diken olması beraberinde duyguları oluşturmaktadır. Örneğin ıssız bir sokakta köpekle karşılaşan bir kişi köpeği gördükten sonra vücudunda fizyolojik değişimler meydana gelir. Bedendeki bu değişiklikler de beraberinde korkuya yol açar. Bir şekil-

de insanların korktukları için değil de kaçtıkları için korktuklarını ileri süren bir anlayıştır. Normal olarak insanlar korktukları için vücutlarında terleme ya da titreme yaşadıklarını düşünürler. Bu kuram bu durumun tam tersini ileri sürmektedir. Örneğin, araba ile giderken önünüze aniden bir çocuk fırladı. Siz de çocuğa çarpmamak için direksiyon manevraları yaparak çocuğa çarpmaktan son anda kurtulduunuz. O ana kadar tüm bu kazadan kaçış esnasında herhangi bir korku duymayız. Fakat arabayı kenara çekip aynadan kendinize baktığınızda yüzünüzün bembeyaz olduğunu, terden sıırsıklam olduğunuzu görürsünüz. Kalbin hızla atması, nefes alışverişinin sıklaşması ve sonrasında korktuğunuzu hissedersiniz. Vücutta ortaya çıkan o anın etkisiyle oluşan terleme, yüzün beyazlaşması gibi fizyolojik unsurlar sonrasında korku ile ilgili duygu yaşandığını ifade etmek mümkündür.

Şekil 2.2

James-Lange Kuramında Duyguların gerçekleşme süreci



Fizyolojik değişimlerin aslında duygu durumlarını başlattığını ileri süren *James-Lange Kuramı* yoğun bir şekilde eleştirilere maruz kalmıştır. Fizyolojik değişimlerin duyguya ilişkin değişimleri başlatabilmesi için her duygu durumuna ilişkin otonom sistemde birbirinden farklı her duyguya özel fizyolojik değişimlerin olması beklenir. Bu konuda başlıca eleştiriler şu şekilde sıralanmaktadır (Atkinson,2002):

- İç organlar diğer organlara kıyasla sinirsel yapı ile fazlaca desteklenmedikleri için içsel olarak yaşanan değişiklikler yavaş gerçekleşir. Bu sebeple iç organları heyecana ilişkin hissedilenlerin kaynağı olarak görmek çok da mümkün değildir.
- Duygu ile ilgili vücutta oluşabilecek fiziksel değişiklikleri yapay olarak herhangi bir ilaç yardımıyla da elde etmek mümkündür. Örneğin bir ilaç ya da yapay bir madde alındığında benzer fizyolojik durumları oluşturur fakat bu duygunun yaşanacağı ya da aynı yoğunlukta yaşanacağı anlamına gelmez.
- Bireyler aynı duygu durumu için farklı tepkiler verebilirler. Örneğin korku kimilerinde ağlama, kimilerinde titreme gibi farklı davranış süreçlerini başlatmaktadır. James-Lange kuramı bu durumu açıklamakta yetersiz kalmaktadır.
- Otonom sistem duygusal durumlar karşısında birbirinden çok farklı tepkiler üretmeyebilir. Öfke ya da sevilen biri ile karşılaşma benzer şekilde kalbin daha hızlı atması gibi ortak tepkileri üretebilir. Bu noktada her duygu için farklı bir fizyolojik deneyim oluşmasını beklemek mümkün olmamaktadır.

Bu noktada en önemli eleştiri organlarda otonom sistemden kaynaklı değişimlerin duygu durumunu hemen başlatabilecek hızda olmadığına ilişkin eleştiridir. Yapılan araştırmalarda duyguları oluşturan fizyolojik değişimlerin ayrıştığına ilişkin bulgular ortaya konulmuş olsa da bütün duyguların fizyolojik olarak farklılaşması mümkün değildir. Örneğin daha uzun soluklu bilişsel unsurlarla da şekillenen kıskançlık, suçluluk, hoşnut olma ve gurura ilişkin yaşanacak duyguların öncesinde gerçekleşebilecek fizyolojik farklılıklar ve iç organ tepkilerini ayırtmak pek mümkün görünmemektedir.

Öte yandan eğer fizyolojik süreçler korku ve diğer duyguların yaşanmasına neden oluyorsa, omurilik felci olan kişilerin daha az ve seyrek duygu durumları yaşamaları gerekmektedir. Fakat böyle bir durum söz konusu değildir. Fizyolojik tepkilerden yoksun olmalarına rağmen omurilikleri boyun bölgesinden zarar gören kişiler duyguları aynı yoğunlukta yaşayabilirler. Omurilik ile ilgili yara almış ya da daha sonradan bu bölgede belli yaralanma sonucunda omurilik hasarı görmüş kişilerle yapılan çalışmalarda, bu kişilerin duygusal tepkilerini ortaya koyabildikleri fakat eskisi kadar duyguya ilişkin heyecan hissetmedikleri ortaya konmuştur. Bu durumu yaşayan kişilerin ifadelerinde, bu kişilerin yaşadıkları haksızlıkta öfkelerini ortaya koyabildikleri, bağırıp çağırabildikleri fakat yaşadıklarını eskisi gibi gerçek bir öfke olarak nitelendirmedikleri görülmektedir. Bu durumu kişiler bir tür zihinsel öfke olarak nitelendirip bunun gerçek bir öfke ya da korku duygusu olmadığını ifade etmektedirler. Bir şekilde bu kişiler omurilik hasarları sebebiyle o duyguya ilişkin mide kasılması gibi fizyolojik değişimleri yaşamaktadırlar. Onların yaşadıkları bu olaylara ilişkin davranışlar yaralanma öncesindeki öğrenme ve olaylara ilişkin bilişsel yaklaşımları sonucu edindikleri ile şekillenmektedir. Sonuç olarak bu kişilerin ortaya koydukları davranış; öfke ile ilgili duygunun fizyolojik olarak ortaya çıkışı değil, bir bakıma “haksızlık karşısında sesimi çıkarmazsam yenilmiş olurum, öfkemi yansıtmak zorundayım” gibi bir durumun neticesinde ortaya çıkan öfke davranışlarıdır.

Cannon Bard Kuramı

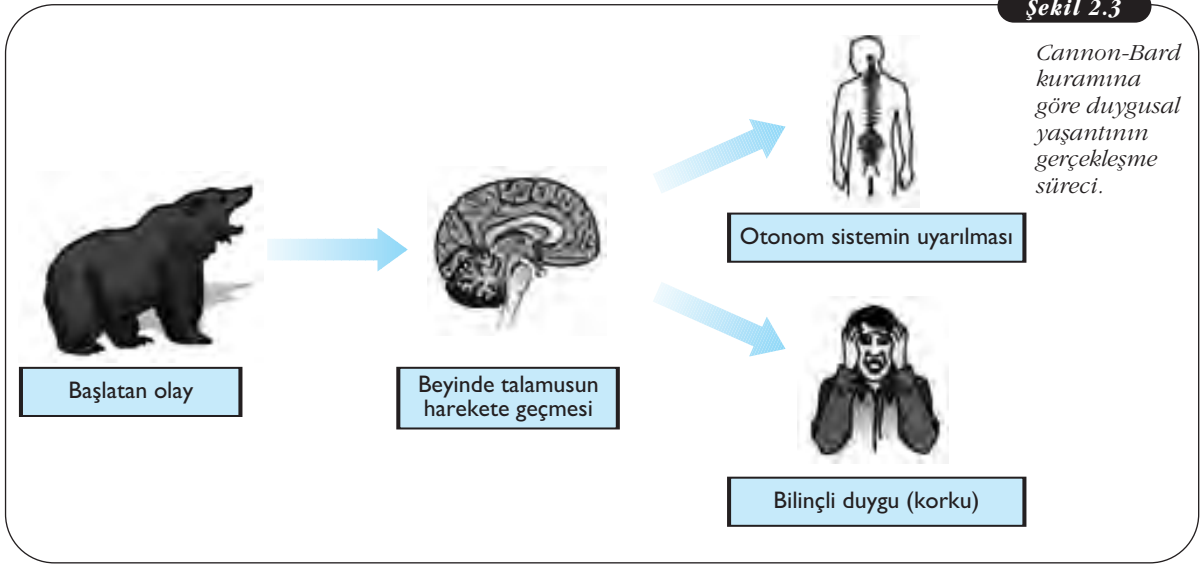
James-Lange kuramının eksiklerini gidermeyi amaçlayan bu kuramda duygular ve bedensel davranışlar aynı anda ortaya çıkmaktadır. Çevrede birey için herhangi bir uyarıcı durum olduğunda talamus devreye girer. Fizyolojik değişimleri yapmak için sinir sistemini uyarılırken beyin kabuğuna da sinyal yollanarak duygu ile ilgili yaşıntının farkına varılması ile ilgili süreç gerçekleşir.

Bu kuramı ortaya atan Walter Cannon ve Philip Bard’a göre herhangi bir olay sonucunda eyleme geçmeden önce uyarı durumuna ilişkin uyanık olma durumu gibi vücutsal tepkileri ortaya konulurken öte yandan aynı anda duygu ile ilgili tecrübe durumu oluşturulur. Durumu başlatacak bir olay algılandığında ve bir şekilde beyin tarafından süreç başlatıldığında, beyin otonom sistemi ile kasları ve duygu ile ilgili geçmiş deneyimleri barındıran bilişsel aktiviteyi harekete geçirir. Böylece Cannon-Bard kuramında James-Lange kuramındaki vücuttaki fizyolojik değişimleri duyguların oluşturduğu savından farklı olarak, duygular vücut tepkileri ile aynı zamanda onlara eşlik ederler.

James-Lange kuramında duyguların vücutta oluşan tepkiler neticesinde oluştuğu ifade edilmekteydi. Bir şekilde James Lange kuramı korktuğumuz için değil de kaçtığımız için korktuğumuzu ortaya koyan bir kuramdır. Yolda çocuğa çarpmamak için hamleler yaparak kazadna kurtulma örneğinde olduğu üzere bir şekilde kaçma eylemi oluşmakta ve daha sonraki aşamada vücudun tepkileri doğrultusunda korku ile ilgili durum algılanmaktadır. James-Lange kuramı ilk ortaya atıldığında ilgi çekici olmasına rağmen, Cannon-Bard kuramı James-Lange kuramının eksikliklerini geliştirme ve düzeltme anlamında önemlidir.

Cannon-Bard’a kuramına göre duygular fizyolojik durumlara tepki olarak ortaya çıkmazlar. Organizma duygularla birlikte aynı zamanda fiziksel tepkiyi de oluşturur. Bir bakıma duygular ve fizyolojik tepkiler aynı anda gerçekleşir.

Şekil 2.3



Cannon-Bard kuramına göre duygusal yaşantının gerçekleşme süreci.

Bu noktada Cannon-Bard kuramına en büyük eleştiri, vücudun tepkileri ile duyguların aynı zamanda uyarıma geçtiklerine ilişkin kısmındadır. Örneğin acı/ağrı veya tehlike algısı ile ilgili uyarım biz korku ve kaygıyı daha yaşamadan o ana ilişkin fizyolojik uyarım durumunu arttırabilir. Bazı zamanlarda duygu durumunu bile hissetmeye vakit bulamadan vücudun anlık tehlike durumlarından kaçışla ilgili vücutsal durumları uyarıma geçmesi gerekebilir. Örneğin; anlık refleksle olası bir tehlike durumundan kaçtığınızı düşünün. Bu durumda vücut olası tepkiler için kaslara ve diğer bölgelere uyarımlarda bulunur. O kısa süre zarfında duygu ile ilgili tecrübenin yaşanması olayın gerçekleşmesinden hemen sonra oluşur. Bu noktada Cannon-Bard kuramının dışsal olayla ilgili bağlantı kurma ardından gelen fizyolojik değişimler ve bilişsel aktiviteler arasında daha sağlam ilişki kurması gerekmektedir.

Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramlarda bedendeki fizyolojik değişikliklerin şekillenmesinde bilişsel unsurlar olarak tanımlanan algı, anlayış, edinilen bilgi ve tecrübelerin kodlanma ve geri çağırılma şekilleri, düşünme şekilleri gibi zihinsel süreçler etkilidir. Bu noktada öne çıkan Stanley Schachter ve Jerome E. Singer kuramına göre duyguların oluşumunda bilişle ilgili faktörler önemli bir yer teşkil etmektedir. Schachter ve Singer fizyolojik temelli kuramlardan farklı olarak her bir duygu durumuna ilişkin fizyolojik temel bulmanın çok zor olduğunu ileri sürmektedirler. Aslında duyguları farklılaştıran unsurlar, onlara atfettiğimiz bilişsel değer yargılarımızdır. Olayları hatırlama, algılayış ve işleme biçimlerimiz, düşünce yapılarımız gibi zihinsel süreçleri barındıran bilişsel faktörler duyguların oluşmasında etkilidir. Duygularımızın farklılaşmasında ve bireylere özgü değişimler göstermesinde bilişsel faktörler önemli bir rol oynamaktadır.

Bu kuram fizyolojik uyarımlara yanıt olarak bilişsel etiketler oluşturmaya dayalı bir deneyim sunar. Bu kurama göre duygusal bir durum ya da uyarımı duyu organları tarafından hissedilir. Bu algılamayı otonom sistemdeki uyarılma durumu takip eder. Bu sempatik uyarılma durumuna belirgin bir bilişsel etiketleme durumu eşlik eder. Bu etiketleme durumu kişinin içinde bulunduğu ortam, bağlam,

geçmiş deneyimleri ve beklentileri tarafından şekillenir. Bu noktada bu kuramda farklı olarak bir *geri bildirim* mekanizması bulunmaktadır. Bu yolla birey karşılaştığı durumları geçmiş deneyimleri doğrultusunda değerlendirmektedir. Daha önce girdiği bir sokakta köpeğin saldırısına uğrayan birey, yine girdiği aynı yolda duyduğu bir çığırtyı aynı köpek sanarak aynı duygu durumunu gerek fizyolojik gerekse düşünce bazında benzer şekilde yaşayabilecektir.

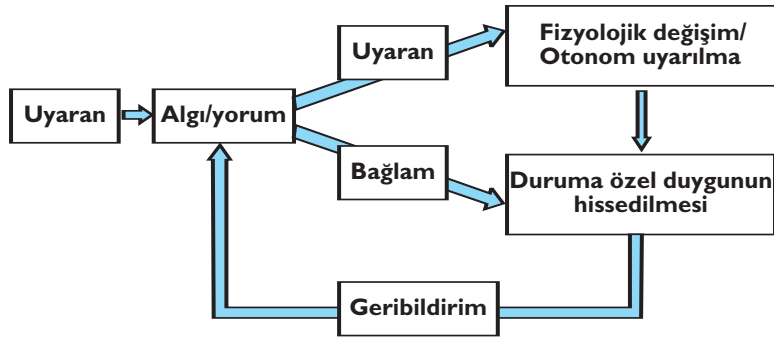
Bu kurama göre uyarılan birey bu durumu çevredeki ipuçları eşliğinde yorumlar. Birey bu uyarılmayı ve duygu durumunu nasıl tanımlayacağını belirler. Örneğin, az miktarda alkol alan bir kişinin fizyolojik durumu alkol etkisiyle değişiklik gösterecektir. Fakat kişinin duygu durumu, içinde bulunduğu ortama göre farklılık gösterebilecektir. Duruma göre kişi kendisini eğlenceli bir ortamdaysa sevinçli ve eğlence, kasvetli bir ortamdaysa sıkıntılı hissedebilecektir. Yaşadığı duygu durumunun al-kolden etkilendiğini sanan kişi için aslında sadece bilişsel bakış açısı ve çevresini yorumlamaya bağlı farklılaşan duygu durumu değişikliği yaşadığı görülmektedir.

Bazı psikolojik rahatsızlıklarda ilaç yerine kullanılan aynı ilaç görünümündeki fakat hiçbir işlevi olmayan haplar, **plasebo etkisi**yle hastaların düşünce olarak kendilerini iyi hissetmelerini ve buna ilişkin olumlu duygular yaşamalarını sağlamaktadır. Burada hiçbir fizyolojik etkisi olmamasına, rağmen iyi geleceğine inanılan haplar içildikten sonra duygusal anlamda bir rahatlama sağlanmaktadır.

Plasebo Etkisi: Kişilerin gerçek bir tedavi olmaksızın, aslında hiçbir fizyolojik etkisi olmayan ve ilaç sanılarak içilen haplar yoluyla tedavi gördükleri inancıyla iyileşme göstermelerini anlatan kavramdır.

Şekil 2.4

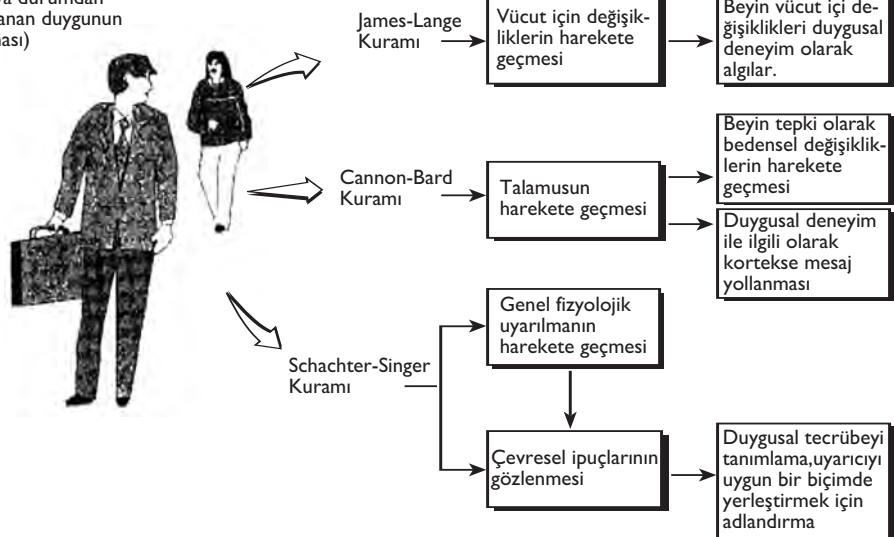
Schachter ve Singer Kuramında Duyguların gerçekleşme süreci.



Resim 2.5

Criticism and Alternate theories

(Bir yabancıнын sizi izlemesi durumunda olay veya durumdan kaynaklanan duygunun algılanması)



Sosyobiolojik Kuram

Toplumsal bir varlık olan insan toplumsal davranışlar gösterir. Bu davranışlar doğal bir süreçten geçerek bugünkü haline gelmiştir. Bazı davranışlar ortadan kalkarken bazı yeni davranışlar kazanılmıştır. Duygular içinde benzer bir süreç işlemiş ve bazı duygular ortadan kalkmış bazıları varlıklarını sürdürebilmişlerdir. Bu duygular insanın çevreye uyum sürecini sağlamaktadır. Örneğin çevreye uyum sürecinde kızgınlık duygusu aslında diğer insanların saldırganlıklarına karşı insanları korurken, neşe ve mutluluk gibi duygular insanların yakınlaşmasını sağlamaktadır. Bu kuram duyguların fizyolojik temellerini açıklama konusunda sınırlılıklar içermektedir.

Resim 2.6



Kızgınlık ve sonucunda saldırganlık canlıları diğer canlıların saldırılarından korumak için etkilidir.

DUYGULARIN İFADE EDİLMESİ

İnsanlar duygularını bir şekilde söz ve davranışlarına yansıtmaktadırlar. Gerek sözel iletişim gerekse sözsüz iletişim yoluyla duyguların diğer bireylere aktarılması mümkündür. Konuşma esnasında içinde bulunduğumuz duygu durumunu ifade edebiliriz. Örneğin; “Bugün ilk maaşımı aldım çok sevinçliyim” ifadesi içerik olarak duyguyu yansıtmaktadır.

Sözel olarak kullanılan duygu ile ilgili ifadelerin yanında bireyler herhangi bir söz söylemeden, yazmadan iletişim kurulabilmekte; mekan, beden, duruş ve göz hareketleri ile mesajın gönderilmesi ve alınması sağlanabilmektedir. Tüm bu konular sözsüz iletişimin temelini oluşturmaktadır (Can ve diğerleri, 2006). Aynı zamanda duyguların bir yansıması olarak, kişilerle yüz yüze iletişimde önemli bir yere sahip sözsüz iletişimde beden dili, jest ve mimiklerle gerçekleşmektedir. Jest ve mimikler isteyerek ya da istemsiz bir şekilde ortaya konulan davranışlar şeklinde ortaya çıkabilmektedirler. Duygu ve düşünceleri destekleyerek onları gözle görülür somut hale getiren hareketler olan **jest ve mimikler** iletişimin etkinliğinde önemli rol oynamaktadırlar. Jest ve mimikler bazen istendik bazen de istenmedik hareketler şeklinde ortaya çıkabilmektedirler. Beden dilinde jest ve mimiklerin sınıflandırılması esas ve ikincil olmak üzere iki ana başlık altında sınıflandırılmaktadır. (Yüksel, 2003).

Esas jest ve mimikler: Duygu ve düşünceleri destekleyen onları somut hale getiren hareketler olarak tanımlanmaktadır. Bunları da 3 grupta ele almak mümkündür.

Jest ve Mimikler: Duygu ve düşünceleri destekleyerek gözle görülür somut hale gelmelerine katkıda bulunan hareketlerdir.

- *Anlatım jest ve mimikleri:* Yüz ifadelerinde ortaya çıkan biyopsikolojik kökenli temel duyguları dile getiren hareketler olarak tanımlanabilir. Mutluluk, öfke, şaşkınlık, üzüntü tiksinti, gibi bu duygular evrensel olarak tüm insanlarda ortak olarak görülmektedir.
- *Toplumsal jest ve mimikler:* Bireyin toplumsal rolü gereği ortaya koymak zorunda olduğu hareketlerdir.
- *Şematik jest ve mimikler:* Tiyatro oyuncularının, pandomim sanatçıların yaptıkları taklit hareketleri bu grupta açıklanabilir. İşle ilgili belli bir mesleği yürütenlerin örneğin, borsada çalışanların sergilemek zorunda oldukları hareketler de bu grupta ele alınmaktadır.

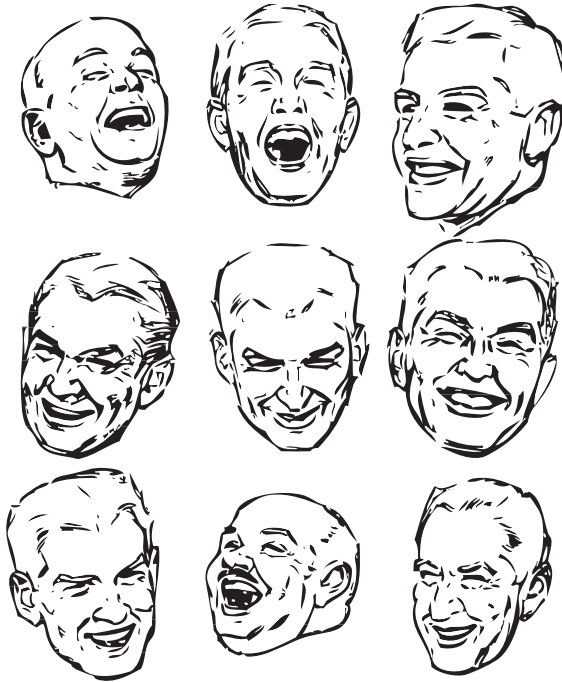
İkincil jest ve mimikler: Bedenin gereksinimleri ile ilgili olarak toplumsal nitelikli olmayan esneme hapsirme öksürme gibi bedensel hareketleri içerir. Bunlar kaynak hakkında bilgi verici olabilmektedir. Sürekli esnemek, yapılan konuşma ile ilgili düşünce ve duyguları da yansıtabileceği için önemlidir.

Duyguların ifade edilmesinde çoğu zaman insanlar yüz ifadelerini kullanmaktadırlar. İnsanların ağlamak, kaş çatmak, gülmek, dudaklarını bükmek gibi yüz ifadelerinden yola çıkarak, insanların o an için yaşadıkları duygu durumlarına ilişkin bilgi edinebiliriz. İnsanların kullandıkları yüz ifadelerinin birçoğu doğuştan kazanılan öğrenilmemiş ifadelerdir. Birçok insana farklı kültürden bir insanın kızgın olduğunu, onun yüzündeki ifadeden anlayabilmektedir. Kızgınlık, mutluluk, hüzn, korku, hayret gibi temel duygu ifadelerinin kültürler göre değişmediği yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra sonradan öğrenilmiş belli bazı kişilere ve topluma özel yüz ifadelerinden de söz etmek mümkündür.

Bazı duyguları yüz ifadesi olarak yansıtmak daha kolay olmaktadır. Sevgi, korku ve mutluluk gibi duyguların ifade edilmesinde yüzün daha iyi kullanıldığını söylemek mümkündür. İğrenme, acı çekme, küçümseme ile ilgili duyguların inandırıcı bir biçimde duygusal ifadesini ortaya koymak daha zorlayıcıdır.

Resim 2.7

Yüz ifadeleri
duyguların en iyi
ifadesidir.



İletişim sırasında kurulan göz teması da duyguların bir ifadesi olarak görülebilir. Örneğin özellikle kadın erkek ilişkisinin daha kısıtlı yaşandığı toplumlarda göz teması ya da bakış hoşlanma gibi duygu durumu ile ilgili ipuçlarını karşı tarafa aktarmaktadır. Yalan söylerken göz temasından kaçınılması yine yalan durumunun yarattığı gerginlik durumunun bir iadesi olabilmektedir. Bazı toplumlarda göz teması iletişimi güçlendirici bir unsur olarak vurgulanırken bazı toplumlarda saygısızlık olarak nitelendirilebilmektedir.

Kültürlere göre duygu ifadeleri ne şekilde farklılaşmaktadır? Örnekler vererek tartışınız.



SIRA SİZDE

İletişimde beden dili duygu ile ilgili mesajın aktarılmasında önemlidir. Çoğu zaman insanların kızgın ya da gergin, sevinçli ya da üzgün oldukları vücut hareketleri ile dışarıya yansımaktadır. Omuzların ve sırtın eğik ya da dik olması bireyin içinde bulunduğu duygu durumu ile ilgili ipuçları verir.

Bireylerin iletişim esnasında diğer bireylerle aralarında bıraktıkları mesafe de sözsüz iletişimin belirleyici unsurlarındandır. Bireylerin birbirleri ile olan yakınlık hissi fiziksel mesafe kavramına da yansımaktadır. İnsanlar tanımadıkları ve günlük resmi ilişkilerinde diğer bireylerle aralarında daha uzak bir mesafe bırakırlarken, aralarındaki ilişkinin yakınlığı arttıkça bireylerin arasındaki fiziksel mesafe de yaklaşır. Kişisel mesafe kültürden kültüre değişmektedir

ve bazı ülkelerdeki insanların normal bir konuşma esnasında arada bıraktıkları kişisel mesafenin daha az olduğu görülmektedir. Bir kişinin sizinle normalde konuştuğundan daha yakın mesafede duruyor olması onun size karşı olan saldırganca tavrını yansıtabildiği gibi size daha yakın olma isteğini de ortaya koyuyor olabilir. Normalde durduğundan daha uzakta duruyor olması sizden hoşlanmadığını ya da sizden uzak olmak istediğine dair duyguları açığa çıkarabilmektedir.

Belirgin bazı davranışlar da herhangi bir söz söylenmese de duyguları yansıtabilmektedir. Bir odadan çıkarken kapının çarpılması kızgınlık durumunun habercisi gibidir. Öte yandan karşınızdaki kişinin tokalaşırken elinizi kuvvetlice sıkması da onun duygu durumunu aksettiren bir işaret olabilmektedir.



Resim 2.8

Duygular beden dili ve davranışlarla ortaya konmaktadır.

Kalabalık ve sıkışık bir asansöre bindiğinizi düşünün. Bireylerin ortaya koydukları davranışları kişisel mesafe ve sözsüz iletişim unsurları açısından tartışınız.



SIRA SİZDE

Özet



Duygu-heyecan kavramını ve insan davranışlarında etkilerini betimlemek.

Duygular-heyecanlar davranışların ortaya çıkmasında etkili karmaşık süreçlerdir. Duygu sözcüğü kök itibarıyla Latince hareket etmek anlamına gelen “motere” kelimesinden türemiştir. Duygular çevresel unsurlar ile davranışsal sonuçlar arasında bağlayıcı rol üstlenmektedir. Duygular-heyecanlar bulunulan ortamın algılanmasıyla ortaya çıkan, iç organları harekete geçirerek beden, davranış ve bilinçte farklılık oluşturarak kendini hissettiren süreçlerdir.



Duygu-heyecan sürecini tanıyıp, süreci betimlemek.

Duygu yaşantısı vücutta farklı düzeylerde gerçekleşir. Bu üç düzey *öznel yaşantı deneyimi*, *duygusal davranış düzeyi* ve vücutta gerçekleşen *fizyolojik olaylardır*. Bu üç düzey yaşanan duygu durumu ile ilgili olarak birbirleriyle ilişkili bir biçimde ortaya çıkar. Bir birey duygu ile ilgili heyecan durumu yaşar. Sonrasında başkası tarafından bilinmeyen bu duygu durumu davranışa yansır ve paralel şekilde bu duruma ilişkin fizyolojik değişimler ortaya çıkar. Tüm duygu süreci boyunca beden bireyi fizyolojik olarak kaçış durumuna hazırlar. Öfke ya da korku benzeri yoğun duygular fiziksel değişimleri de beraberinde getirir. Korku ile beraber kalbin atışı hızlanır, ağız kurumaya başlar, terleme, titreme ve mide yanma ve sıkışma gibi belirtiler görülür. Vücutta meydana gelen değişimlerin birçoğu otonom sinir sistemi ile bağlantılı sempatik bölümün harekete geçmesiyle ilgilidir. Yoğun duygu durumu geçtiğinde ise *parasempatik bölüm* dengeleyici sistemlerle vücudu normale döndürmektedir. Duygular da güdüler gibi insan davranışının oluşmasına öncülük ederler. İnsan davranışını şekillendirmede güdülerin ve duygu-heyecanların farklılaşması söz konusudur. Güdülerin genel olarak hangi davranışlarla sonlanacağını kestirmek daha mümkündür. Süreç içerisinde bireyin karmaşık davranışlarını harekete geçiren duygular bireyi her duruma özgü ve bireyden bireye farklılaşan davranışlara yönlendirmektedir. *Yerkes-Dodson Yasası* olarak bilinen yasaya göre herhangi bir işten önce kişideki kaygı düzeyinin çok yüksek olması bireyin aslında rahatlıkla gerçekleştirebileceği bir işi yaparken sıkıntı yaşamasına neden olabilmektedir. Plutchik (1980) bireylerin uyum sağlayıcı davranışlarını güdüleyen duyguları sekiz temel kategoriye ayırmıştır. Plutchik duyguları belirli bir sıralamaya göre dizerek bir duygu çemberi/tekerleği oluşturmuştur. Bu çemberde birbirleriyle komşu olan duygular karışlarında veya onlara daha uzak olan duygulara kıyasla birbirlerine daha çok benzemektedirler.



Duygu kuramlarını tanıyıp farklı bakış açılarını karşılaştırmak.

Duyguların meydana geliş şekli ve vücuttaki fizyolojik değişimlerle ilgisi üzerine farklı kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar *James-Lange kuramı*, *Cannon-Bard kuramı*, *bilişsel kuram* ve *sosyobiyolojik kuram*dır. William James ve Carl Lange tarafından ortaya konulan kurama göre beden çevrede gerçekleşen belirli özelliklere göre tepkide bulunur ve bu tepkinin farkına varıldığında fizyolojik değişimlerle birlikte duygu durumu meydana gelir. James-Lange kuramının eksiklerini gidermeyi amaçlayan Cannon-Bard kuramında duygular ve bedensel davranışlar aynı anda ortaya çıkmaktadır. Çevrede birey için herhangi bir uyarıcı durum olduğunda talamus devreye girer. Fizyolojik değişimleri yapmak için sinir sistemini uyarılırken beyin kabuğuna da sinyal yollanarak duygu ile ilgili yaşantının farkına varılması ile ilgili süreç gerçekleştirir. Bilişsel kuramlarda bedendeki fizyolojik değişikliklerin şekillenmesinde bilişsel unsurlar olarak tanımlanan algı, anlayış, edinilen bilgi ve tecrübelerin kodlanma ve geri çağırılma şekilleri, düşünme şekilleri gibi zihinsel süreçler etkilidir. Bu noktada öne çıkan Stanley Schachter ve Jerome E. Singer kuramına göre duyguların oluşumunda bilişle ilgili faktörler önemli bir yer teşkil etmektedir. Sosyobiyolojik kurama göre ise toplumsal bir varlık olan insan toplumsal davranışlar gösterir. Bu davranışlar doğal bir süreçten geçerek bugünkü haline gelmiştir. Bazı davranışlar ortadan kalkarken bazı yeni davranışlar kazanılmıştır. Duygular içinde benzer bir süreç işlemiş ve bazı duygular ortadan kalkmış bazıları varlıklarını sürdürdükleri gibidir. Bu duygular insanın çevreye uyum sürecini sağlamaktadır.



Duyguların ifadesi ile ilgili olarak sözsüz iletişim unsurları ile bunların ne şekilde farklılaştığını açıklamak.

İnsanlar duygularını bir şekilde söz ve davranışlarına yansıtmaktadırlar. Gerek sözel iletişim gerekse sözsüz iletişim yoluyla duyguların diğer bireylere aktarılması mümkündür. Sözel olarak kullanılan duygu ile ilgili ifadelerin yanında bireyler herhangi bir söz söylemeden, yazmadan iletişim kurulabilmekte; mekan, beden, duruş ve göz hareketleri ile mesajın gönderilmesi ve alınması sağlanabilmektedir. Duygu ve düşünceleri destekleyerek onları gözle görülür somut hale getiren hareketler olan jest ve mimikler iletişimin etkinliğinde önemli rol oynamaktadırlar. Duyguların ifade edilmesinde çoğu zaman insanlar yüz ifadelerini kullanmaktadırlar. İnsanların ağlamak, kaş çatmak, gülmek, dudaklarını bükme gibi yüz ifadelerinden yola çıkarak, insanların o an için yaşadıkları duygu durumlarına ilişkin bilgi edinebiliriz. Bazı duyguları yüz ifadesi olarak yansıtmak daha kolay olmaktadır. Sevgi, korku ve mutluluk gibi duyguların ifade edilmesinde yüzün daha iyi kullanıldığını söylemek mümkündür. İletişim sırasında kurulan göz teması da duyguların bir ifadesi olarak görülebilir.

İletişimde beden dili duygu ile ilgili mesajın aktarılmasında önemlidir. Çoğu zaman insanların kızgın ya da gergin, sevinçli ya da üzgün oldukları vücut hareketleri ile dışarıya yansımaktadır. Belirgin bazı davranışlar da herhangi bir söz söylenmese de duyguları yansıtabilmektedir.

Kendimizi Sınavalım

1. James-Lange Kuramında duyguların gerçekleşme süreci ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- Duygular fizyolojik süreçlerden sonra meydana gelir.
- Duygular fizyolojik süreçleri oluşturur.
- Duygular ve fizyolojik süreçler aynı anda meydana gelir.
- Duygular ve fizyolojik süreçlerin birbirleriyle bir ilişkisi bulunmamaktadır.
- Duygular fizyolojik süreçler olmadan tek başlarına gerçekleşir.

2. Bedendeki fizyolojik değişikliklerin şekillenmesinde bireyin algıları ve anlayışının etkili olduğu kuram aşağıdakilerden hangisidir?

- Dürtü Kuramı
- Cannon- Bard Kuramı
- James-Lange Kuramı
- Sosyobiyojik Kuram
- Bilişsel Kuram

3. Duygu ve düşünceleri destekleyerek onları gözle görülür somut hale getiren hareketlere ne ad verilmektedir?

- Kendini gerçekleştirme
- Dürtü
- Sosyal güdüler
- Birincil güdüler
- Jest ve mimikler

4. Duyguların çevreye uyum aracı olduğunu savunan ve yıllar sürecinde değişip bugünlere geldiğini savunan kuram aşağıdakilerden hangisidir?

- Dürtü Kuramı
- Sosyobiyojik Kuram
- James-Lange Kuramı
- Cannon- Bard Kuramı
- Bilişsel Kuram

5. Aşağıdakilerden hangisi vücutta uygun tepkilerin hazırlanmasında etkin görev alır?

- Arka beyin
- Retiküler formasyon
- Beyincik
- Otonom sistem
- Omurilik

6. Yalan makinası kişi ile ilgili aşağıdakilerden hangisinden aldığı bilgiye göre değerlendirme yapmaktadır?

- Beyincik
- Yaş
- Vücuttaki fizyolojik tepkiler
- Çevresel olaylar
- Cinsiyet

7. Aşağıdakilerden hangisi sempatik bölümün korku ya da öfke duygu sürecinde harekete geçirdiği yapılar içerisinde yer **almamaktadır**?

- Kan dolaşımı
- Solunum hareketleri
- Mide hareketleri
- Uyku hareketleri
- Barsak hareketleri

8. Aşağıdakilerden hangisi Plutchik tarafından ortaya konulan temel duygular arasında yer **almamaktadır**?

- Korku
- Sevinç
- Sorumluluk
- Öfke
- Kabul etme

9. Duygu çemberinde farklı duygular birleşerek daha farklı ve geniş çapta duygular elde edilebilmektedir. Aşağıdakilerden hangisinde bu birleşimler **yanlış** olarak verilmiştir?

- Neşe ve beklenti bir araya gelerek iyimserliği oluşturur.
- Kabul etme ve korku bir araya gelerek teslim olmayı oluşturur.
- Sürpriz ve üzüntü bir araya gelerek hayal kırıklığını oluşturur.
- Öfke ve iğrenme bir araya gelerek hor görmeyi oluşturur.
- Neşe ve kabul etme bir araya gelerek beklentiyi oluşturur.

10. Aşağıdakilerden hangisi duyguların oluşmasında etkili bilişsel unsurlar içerisinde yer **almamaktadır**?

- Beklenti
- Algı
- Yaş
- Düşünme şekli
- Hatırlama

Yaşamın İçinden



ABD ordusunun son umudu: Yalan makinesi
Amerikan ordusu, dostu düşmanı tanıyabilmek için Afganistan'daki askerlerini portatif yalan makineleri ile donatıyor.

Pentagon, terörle mücadele amacıyla, Afganistan'a portatif el yalan makinesi yollamaya karar verdi. Amerikan askerleri, bu ay içinde portatif makineleri teslim alacak ve Taliban'a karşı yeni ancak etkinliği tartışılan bir mücadeleye başlayacak.

Tanesi 7.500 dolardan 94 adet cihaz sipariş veren Pentagon'un planına göre, Amerikan askerleri, kısaca "PCASS" adı verilen bu makine sayesinde halkın arasına karışan Taliban militanlarını eliyle koymuş gibi bulup çıkaracak. Çünkü, eylem yaptıktan veya çatışmaya girdikten sonra halkın arasına karışan militanları saptamak, ne ABD, ne de Afgan askerleri için olası. Pentagon cihazın nihai kararı vermek için kullanılmayacağını önemle vurgulasa da, pratikte ne gibi sonuçların doğacağını kestirmek güç.

PCASS nasıl çalışıyor?

Portatif el yalan makinesi, siyah bir bileklik ve kontrol kumandasından oluşuyor. Bileklik şüphelinin bileğine bağlanıyor. Bu bileklikten çıkan üç kablodan biri parmak ucuna, diğer ikisi ise avuç içine bağlanıyor. Özel bir USB kablosu ise, bileklikle kumandanın birbirine bağlanmasını sağlıyor.

Şüpheliye tercüman aracılığıyla 20 kadar soru yöneltiliyor. Sorular seçilirken, cevapların "evet" ya da "hayır" olmasına dikkat edilmiş. Sorulardan bazıları şöyle:

- Sorularına doğru yanıtlar vermeye niyetli misin?
- Bu odada ışıklar yanıyor mu?
- Taliban üyesi misin?

Operatör, her yanıttan sonra küçük kontrol kumandasının düğmesine basıp birkaç saniye bekliyor. Ardından cihazın ekranında renkli bir ışık belirliyor. Kırmızı şüphelinin yalan söylediğini, yeşil doğruyu söylediğini belirtiyor. Sarı ışık ise makinenin kararsız kaldığı anlamına geliyor.



Uzmanlar tepkili

Pentagon portatif yalan makinesine büyük umut bağlasa da, bu yeni uygulama uzmanların büyük tepkisini çekti. Uzmanlara göre karmaşık yalan makineleri bile güvenilir sonuçlara ulaşamazken, bu küçük cihazdan fayda beklemek askerlere büyük zararlar verebilir. Karmaşık yalan makineleri beyindeki hareketleri inceleyerek sonuca varmaya çalışıyor. Daha önce yapılan çalışmalar, yalan söylenirken beynin yedi, doğruyu söylerken de dört bölgesinde faaliyet olduğunu ortaya koymuştu. Ancak PCASS beyinle ilgili bir analiz yapmıyor. Yalan makineleri üzerinde çalışan Ulusal Bilim Akademisi'nden Profesör Stephen E. Fienberg, cihazın gerekli bilimsel değerlendirmeler yapılmadan ve yeterli eğitim verilmeden Afganistan'da kullanıma sokulmasının büyük hata olacağını iddia ediyor. Fienberg'e göre, doğru sonuçları vereceğine dair herhangi bir garanti bulunmayan bu tip bir cihaz çok büyük sorunlara yol açabilir.

Peki ama yalan testini geçemeyenlere ne olacak? Yapılan açıklamalar, şüphelilerin hemen suçlu olarak ilan edilmeyeceği yönünde. Ama birini, sadece PCASS testinden geçemediği için şüpheli ilan etmek bile birçok soruna yol açabilir.

Şimdilik sadece Afganistan'da kullanılacağı açıklanan PCASS'ın ilerleyen zamanlarda Irak'ta da kullanılması bekleniyor. Cihazın ile ilgili en önemli kural ise, Amerikan askerleri üzerinde kullanılmayacak olması.

Yalan makinesiyle alınan ifadeler, ABD mahkemelerinin büyük çoğunluğu tarafından kabul edilmiyor. Ancak Amerikan polisi, bu tip makineleri yine de ifade alırken kullanıyor.

Kaynak: <http://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/87234-09.asp?gid=229&sz=70422>



Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. a Yanıtınız yanlış ise “Duygu Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. e Yanıtınız yanlış ise “Duygu Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
- 3.e Yanıtınız yanlış ise “Duyguların İfadesi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. b Yanıtınız yanlış ise “Duygu Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. d Yanıtınız yanlış ise “Duygu-heyecan süreci” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. c Yanıtınız yanlış ise “Duygu-heyecan süreci” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. d Yanıtınız yanlış ise “Duygu-heyecan süreci” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. c Yanıtınız yanlış ise “Duyguların Sınıflandırılması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. e Yanıtınız yanlış ise “Duyguların Sınıflandırılması” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. c Yanıtınız yanlış ise “Duygu Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Tüm duyguların aslında harekete geçmeyi sağlayan dürtülerdir. Her duygunun temelinde aslında hayatta kalabilmeyi sağlayan biyolojik temelleri görebilmek mümkündür. İnsanın geçmişten bugüne hayatta kalabilmesinde ve diğer insan, diğer canlılar üzerinde etkisini sürdürmesinde ve zorlu doğa şartları ile mücadelesinde duygu temelli biyolojik tepkilerin önemi büyüktür. Örneğin bu tarz duygu dışavurumları eski çağlarda yaşayan insanların liderlik vasıflarını ortaya koymasında etkili olmuştur. Öfke ile birlikte kişide meydana gelen biyolojik değişimler insanın hayatta kalabilmesini sağlamıştır. İnsan, karşılaşılan bir tehlike ya da ani durum karşısında bu içgüdüsel tepkileri ile birçok tehlike yaratacak durumdan ivedilikle kurtulabilmektedir. Fakat zamanında hayatta kalmayı sağlayan örneğin öfke vb duygular günümüz yaşam koşullarında kontrol edilemediğinde toplumsal açıdan zarar verecek noktalara ulaşabilmektedir. (Goleman, 2003). Geçmiş çağlarda hayatta kalmayı sağlayan aşırı duygusal reaksiyonlar, düşünmeden ve duygular kanalıyla duygulara dönüşen durumlar ve kendini ifade etme şekilleri, bireyin toplum içinde gelişimiyle beraber bu duyguların daha iyi ve bilinçli bir şekilde ortaya konulması zorunluluğunu da beraberinde getirmektedir.

Sıra Sizde 2

Birçok kişi farkında olarak ya da olmayarak anlık duygusal patlamalar yaşamaktadırlar. Bu yoğun duygu nöbetleri sonunda kişilerin bile o anı hatırlamakta ya da sonuçlarının nelere yol açtığı konusunda fikir sahibi olamadıkları bilinmektedir. Bu anlarda düşünen beyin olarak adlandırılan neokorteks ne olup bittiğini kestiremeden bir dizi fizyolojik tepkiler başlamaktadır. Bu sebeple duyguların başarılı bir şekilde idaresi gereklidir. Bu noktada araştırmacılar duyguların bastırılması ile karıştırılmaması gerektiği üzerinde durmaktadırlar. Burada duyguların yönetebilmek; o anda hissedilenlerin ne olduğunu gerçekten anlayabilmek ve onları uygun bir şekilde ifade edebilmektir. Duygularını bastıran kişiler olumsuz durumlarla karşılaşmalarında aslında o duruma uygun tepki vermekten kaçınmaktadırlar. Bu kişiler olumsuz hislere karşı korunmakta o kadar başarılıdır ki aslında olumsuzluğun bile farkında olamamaktadırlar. Sürekli bir şekilde öfke ya da kaygıya ilişkin duyguların bastırılıp bertaraf edilmesiyle, kişiler bu duygularının gerçek nesneye değil de olası farklı bir nesneye yönlendirilerek olumsuz duygular yaşamalarına neden olacaktırlar (Goleman, 2003).

Sıra Sizde 3

Her kültürde o kültüre özgü davranış kalıpları bulunmaktadır. Bu davranışlar yıllar içerisinde yerleşmiş ve belli duygu ifadelerini barındırmaktadır. Örneğin ülkemizde iki erkeğin arkadaşlık gereği birbirlerine sarılmaları yanlış anlaşılma riskine buna benzer bir durum Avrupa ülkelerinde farklı cinsel eğilimlere ilişkin yorumların yapılmasına neden olabilmektedir. Öte yandan toplumsal cinsiyet ayrımcılığı olarak bir erkeğin mutlu olduğunda aşırı derecede gülerken duygularını ortaya koyması erkeklik açısından hoş karşılanmayabilir. Bazı toplumlarda konuşurken gözlerin içine bakmak ona verdiğiniz saygı ile ilgiliyken, bazı kültürlerde karşısındakinin gözünün içine bakmak saygısızlık olarak kabul edilir. Bizim toplumumuzda çocukları sevmek için kafalarını okşarız fakat Tayland'da çocukları sevmeye adına kafalarını okşamamız pek de hoş karşılanmaz. Bunun yanında heyecanlandığınızda ortaya koyduğunuz el ve kol hareketleri de içerik olarak toplumdan topluma farklı anlamlar içerebilmektedir.

Sıra Sizde 4

Asansörde sıkışık bir ortamda bireyler arasındaki kişisel mesafe ihlal edilmektedir. Normalde yakın olmadığınız ve tanımadığınız insanlarla iletişim halindeyken, tanıdığımız insanlara oranla daha çok mesafe bırakırız. Fakat sıkışık ve kalabalık bir asansörde bu mesafeyi bırakabilmek mümkün değildir. Diğer insanlarla çok yakın bir konumda, onların nefes alışlarını duyacak bir şekilde olursunuz. Vücut teması ve bundan kaçınmaya çalışmak bireylerde gerginliğe sebep olurken, insanlar birbirlerinden gözlerini kaçırmaya çalışırlar. Yukarıya doğru ya da tam tersi bir şekilde yere doğru bakmak, saatini kontrol etmek gibi davranışlar iletişimden kaçınmanın yansıması olarak sözsüz iletişime yönelik davranışlardır.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C. & E. R. Hilgard. (1995). **Psikolojiye Giriş II.** Çev. K. Akay, M. Akay, A. Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Arkonacı, S., A. (2003). **Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi.** İstanbul:Alfa Yayınları
- Baymur, Feriha. (1978). **Genel Psikoloji.** İstanbul: İnkilap ve Aka Yayınevi.
- Can,H, Asan, Öznur,ve Aydın, E., M. (2006). **Örgütsel Davranış.** İstanbul: Arıkan Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2006). **İnsan ve Davranışı.** İstanbul: Remzi Kitabevi
- Eysenck, M.W. (2004). **Psychology.** An International Perspective. New York: Psychology Press.
- Goleman, D. (2003). **Duygusal Zeka Neden IQ'dan daha önemlidir?** Yirmiüçüncü baskı. İstanbul: Varlık Yayınları,
- Gün, N. (2002). **Geçmişin Gölgeleeri.** Duyguların Dili. 7. Baskı. İstanbul: Kuraldışı Yayınları
- Lazarus R. S (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press. In: R. Kreitner, A. Kinicki, & M. Buelens. **Organizational Behaviour.** Second European Edition. New York: McGraw Hill Publishing Company. 2002
- Lord, Robert G. ve Kanfer, Ruth (2002). Emotions and Organizational Behavior. In **Emotions In The Workplace,** Robert G. Lord, Richard J. Klimoski & Ruth Kanfer (ed.). New York: Jossey Bass. p.5-20.
- Luthans, Fred (2002). **Organizational Behavior.** Ninth Edition. New York: McGraw-Hill Irwin.
- Morris. C., G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak.** Çev. B. Ayvaşık, M. Sayıl Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Morris. C., G. (1996) **Understanding Psychology.** Third Edition. New Jersey: Prentice Hall
- Plotnik, R. (2009) **Psikolojiye Giriş.** Çev.T. Geniş. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rathus, S. A (2008). **Psychology.** Concepts and Connections. Ninth edition Belmont: Wadsworth
- Weber A. L (1991) **Introduction to Psychology.** New York: Harpers Colins Publishers
- Yüksel, A., H. (2003) "Sözsüz iletişim" **Meslek Yüksekokulları İçin Genel İletişim** Ugur Demiray (ed.). İstanbul: Pegem Yayıncılık.

Yararlanılan İnternet Adresleri

<http://cogweb.ucla.edu/ep/Emotions.html>

http://www.psychwiki.com/wiki/James-Lange_Theory_of_Emotion

http://www.associatedcontent.com/article/454455/what_is_the_cannonbaird_theory_of_emotion.html

http://www.teiasspor.com/index.php?option=com_content&view=article&id=98&Itemid=102

http://www.psychwiki.com/wiki/The_Schachter-Singer_Theory_of_Emotion

RESİM 2.1

<http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200908/regulating-your-emotions>

RESİM 2.2

<http://www.bilgiustam.com/yalan-makinesi-nedir-nasil-calisir/>

RESİM 2.3

<http://www.ankara-gsim.gov.tr/incele.php?id=NjY4>

RESİM 2.4

<http://www.the-emotions.com/robert-plutchik.html>

ŞEKİL 2.1

<http://www.felsefeforumu.com/viewtopic.php?f=43&t=771>

RESİM 2.5

<http://psychology.about.com/od/profilesofmajorthinkers/p/jamesbio.htm>

ŞEKİL 2.2

<http://www.psychwiki.com/wiki/The=Schachter-Singer-Theory-of-Emotion>

ŞEKİL 2.3

http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/class/Psy301/Brown/Lecture%20Notes/Exam%204%20Notes/Emotion/Emotion_Lecture_files/frame.htm#slide0045.htm

ŞEKİL 2.4

<http://www.psychwiki.com/wiki/The-Schachter-Singer-Theory-of-Emotion>

ŞEKİL 2.5

<http://www.toplumdusmani.net/v2/psikoloji/2590-schachter-singer-kurami.html>

RESİM 2.6

<http://www.hayvanlar.org/Hayvanlar/922/Kizgin-Puma.html>

RESİM 2.7

<http://www.gunceliz.net/yuz-ifadeleri.html>

RESİM 2.8

<http://fotogaleri.hurriyet.com.tr/galeride-tay.aspx?cid=13533&rid=155>

3

Amaçlarımız

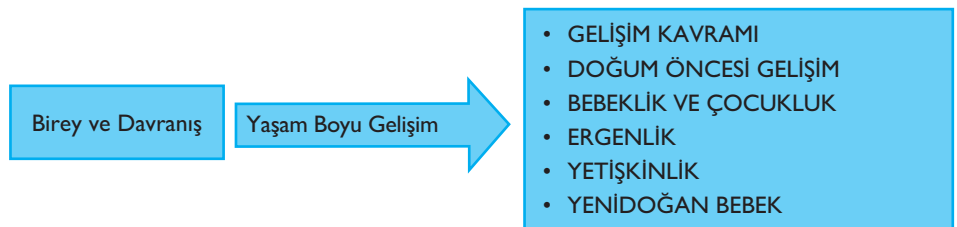
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Gelişimi meydana getiren kavramları ve kritik dönemlerin gelişime olan etkilerini açıklayabilecek,
- Gelişim sürecini açıklamada kullanılan araştırma yöntemlerini karşılaştırabilecek,
- Doğum öncesi dönemden başlayarak ergenlik dönemine kadar olan süreçteki değişim gelişmeleri betimleyebilecek,
- Ergenlik sürecinde yaşanan gelişim özelliklerini açıklayabilecek,
- Yetişkinlikte yaşanan değişimi ifade edebileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Olgunlaşma
- Nesne devamlılığı
- Ahlaki gelişim
- Ergenlik
- Derinlik algısı
- Benmerkezlilik
- Bilişsel gelişim
- Mizaç
- Korunum ilkesi

İçerik Haritası



Yaşam Boyu Gelişim

GELİŞİM KAVRAMI

Yaşam boyu gelişim insan ömrü süresince doğum öncesinden başlayarak ölüme kadar olan süreç içerisinde gerçekleşen değişimi ele alır. Bu süreç zarfında yer alan değişimlerin davranışlara ve zihinsel süreçlere ne şekilde yansıdığı yine yaşam boyu gelişimin uğraş konusu içerisinde yer almaktadır. Yaşam boyu gelişimin ana çalışma konusu bireylerin doğum öncesi dönemden başlayarak geçirdiği değişimleri betimlemek ve açıklamak, yine bu değişime yönelik benzerlik ve farklılıkları ortaya koymaktır (Onur, 2006).

Geçmişten bu yana yaşam boyu gelişimi inceleyen gelişim psikolojisi alanında birçok yenilikler ve değişimler meydana gelmiştir. Gelişim psikolojisinde yaşam boyu gelişime ilişkin geline nokta, gelişim sürecini sadece betimlemekten ziyade değişim ve farklılaşmayı açıklayıcı bir biçimde ortaya koymaya yöneliktir. Geçmiş dönemlerde sadece süreci betimleme yolundaki bu anlayış modern gelişim psikolojisinde giderek yerini bu sürecin arkasındaki nedenleri açıklamaya doğru değişim göstermiştir.

Bu doğrultuda gelişimin sadece fiziksel olarak görülen değişim ve gelişmenin yanı sıra sadece belli bir noktada başlayıp, bir noktada son bulan bir süreç olmasını destekleyen görüşler yerini yaşam boyu gelişim anlayışına bırakmıştır. Yaşam boyu gelişim anlayışı, doğumöncesi döllenme ile başlayan, yaşlılık ve ölüme yaklaşma ile ilgili süreçlerin yaşandığı dönemlerin de içinde yer aldığı anlayıştır. Çünkü gelişim psikolojisi sadece belirgin fiziksel gelişmelerin son bulması ile sınırlanamaz. Yaşlılık ve hayatın son dönemlerine ilişkin bilişsel ve davranışsal süreçler de gelişim psikolojinin çalışma alanları içerisinde yer alır. Özellikle insan ömrünün sağlıklıdaki gelişmeler ve teknolojik ilerlemelerle uzaması gelişim psikolojisinin çalışma alanını daha geniş bir alana yaymıştır.

Yaşam boyu gelişimle ilgili olarak psikolojinin temel olarak tartıştığı konulardan biri, gelişimde doğuştan getirilen özelliklerin mi yoksa sonradan kazanılan özelliklerin mi bireyin gelişiminde daha etkili olduğuna olduğudur. Bir başka ifade ile yaşam boyu gelişimi yönlendiren kalıtım mı, yoksa çevre midir? Bu soru ve cevabına ilişkin ortaya konulanlar yıllarca psikolojinin ana uğraş konularından birisini oluşturmaktadır. Bugün itibarıyla geline noktada hakim olan anlayış psikolojide çevre ve kalıtımın yaşam boyu gelişim sürecinde farklı boyutlarda gelişimi ve değişimi etkilediği yönündedir. Bu sebeple gelişimde kalıtım ve çevrenin bu süreci ne kadar etkilediğine dair rekabete dayalı bir tartışma içine girmek yerine bun-

ların etkilerinin var olduğunu kabul ederek ne şekilde etkilediklerini tartışan bir yapıyı ele almak daha faydalı olacaktır.

Resim 3.1

Kaynak: Solso, R., L., Maclin, M. K. ve Maclin, O. H. (2007) *Bilişsel Psikoloji*. İstanbul: Çahş Ofset.)



Gelişim sürecinde biyolojik etkiler bütün türe ait ortak özellikler olduğu gibi aynı zamanda o tür içerisindeki tek birine de ait farklılaşan özellikler şeklinde olabilmektedir. Örneğin insanların iki bacakları üzerinde yürüyen canlılar olmaları bu türe ait doğuştan gelen biyolojik özellikleridir. Bunun yanında insanlar içerisinde birbirlerinden ayrı saç ve göz rengi gibi ayıncı özellikler ise insan türü içerisinde o bireyin farklılaşmasını sağlayan biyolojik özelliklerdendir. Gelişim sürecini etkileyen çevre faktörünü ise fiziksel çevre ve toplumsal çevre olarak sınıflandırmak mümkündür. Fiziksel çevre ana rahmi ya da daha sonraki yıllarda yaşanan yerin şehir ya da köy olması gibi fiziksel unsurları kapsarken, toplum değerleri, kurallar, normlar, diğer insanlar gibi unsurlar da toplumsal çevreyi oluşturur (Onur, 2006).

Gelişimde Kritik Dönemler

Resim 3.2

Gebelik süresince tüketilen alkol tüm çocuklarda benzer çekik göz, ince üst dudak, geniş kemerli burun yapısı gibi fiziksel değişim özelliklerine yol açmaktadır.

Kaynak: Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). *Life-Span Human Development*. Belmont: Wadsworth.



Gelişim sürecinde yaşanan kriz dönemleri gelişimin seyri açısından önemlidir. Bu konuda bazı yaklaşımlar insan davranışının bu tarz çatışma ve kriz durumlarıyla yapılandığını ve bu tarz durumların gelişimi daha sağlam kıldığına işaret etmektedir. Öte yandan farklı yaklaşımlar bu dönemlerin iyi bir şekilde atlatılamaması halinde gelişimin daha sonraki dönemlerinde sıkıntılar yaşanabileceğinin altını çizmektedir. Aynı şekilde kriz dönemlerinin yanında kritik anlar olara nitelenen durumlarda yaşanan sıkıntılar da ileriye dönük gelişim bozukluklarına yol açabilmektedir. Örneğin hamileliğin ilk üç ayında geçirilen kızamık, düşük ya da yenidoğanda doğuştan iştme engeli gibi ciddi etkilere yol açabilmektedir.

Hamileliğin son üç ayında hastalığın geçirilmesi ise fetus için aynı ciddi sorunlara yol açmayacaktır. Hamilelik döneminde alkol tüketimi bebeğin anne karnındaki gelişim sürecini etkileyebileceğinden ileriye dönük olarak bebekte fiziksel ve bilişsel değişimlere yol açmaktadır. Yine bu süreçte gelişim dönemlerine

rastlayan önemli toplumsal olayları da o dönemi yaşayan bireylerin gelişimi açısından unutmamak gerekir. Yaşanan toplumsal olaylar ya da etki bırakacak olaylar örneğin kriz dönemleri gelişim sürecinde etkilidir. Örneğin, ülkemizi sarsan Marmara depreminin, bu olayı yaşayan bireylerin gelişim sürecinde izler bıraktığını söylemek mümkündür.

Yaşam Boyu Gelişimde Araştırma Yöntemleri

Psikolojide gelişimi incelemeye farklı araştırma yöntemleri kullanılmaktadır. Gelişim sürecini kendi ortamında izlemeye dayalı *doğal gözlem*, tek bir deneğin ayrıntılı olarak incelendiği *örnek olay yöntemi*, gelişim sürecindeki değişim ve süreçleri neden-sonuç ilişkisi içerisinde açıklamaya çalışan *deneysel yöntem* ve iki farklı değişkenin arasındaki ilişkiyi gösteren *ilişkisel yöntemler* gelişim psikolojisinde kullanılmaktadır. Bunun yanında yaşam boyu gelişimde, gelişim sürecine ilişkin bilgileri elde etmede üç farklı araştırma deseni kullanılmaktadır.

- Enlemsel (kesitsel) desen
- Boylamsal desen
- Sırasal desen

Enlemsel desende aynı zaman döneminde farklı yaşlarda bireylerden veriler toplanır. Bilişsel gelişimle ilgili bir araştırmada, araştırmacı aynı zaman dilimi içerisinde farklı yaş gruplarından, sözcülemi 2,4 ve 9 yaş grubundaki çocuklardan, uyguladığı testler aracılığı ile veriler toplar. Aradaki farklılıklara ilişkin olarak araştırmacı veriler arasında kıyaslama yaparak gelişim süreci hakkında çıkarımlar yapmaya çalışır.

Boylamsal desen ise, aynı insanlardan farklı zaman dönemlerinde veriler alınarak gelişimin saptanmaya çalışılmasına dayalı bir desendir. Aynı şekilde bilişsel gelişim üzerinde çalışan araştırmacı, aynı bireyden ya da bireylerden 2 yaşında aldığı veriyi saklı tutar. Aradan zaman geçtikten sonra aynı bireylerden 4 ve 6 yaşına geldiklerinde tekrar veri toplar. Araştırma sonunda araştırmacı aynı kişilerden elde ettiği verileri analiz ederek gelişim süreci hakkında görüşlerini ortaya koyar. Enlemsel desende, aynı zaman diliminde farklı bireylerden veri toplanırken, boylamsal desende, aynı bireylerden farklı zaman diliminde veri toplamak esastır.

Sırasal desen, enlemsel ve boylamsal desenin birlikte kullanıldığı desendir. İki farklı doğum yılına ait bireylere verilen testlere ek olarak, boylamsal veri elde etmek için aradan süre geçtikten sonra tekrar test verilmiş ve bu süreçte yeni bir enlemsel grupta araştırma yinelenerek sağlamlaştırılmıştır.

Enlemsel ve boylamsal desenin kendilerine göre olumlu ve olumsuz yönleri mevcuttur. Enlemsel desen aynı zaman dilimi içinde gerçekleştirildiğinden dolayı para ve zaman açısından daha ekonomiktir. Boylamsal desende zamanla deneklerin araştırmadan ayrılımları, başka yerlere taşınmaları gibi sebeplerle denek kaybı fazladır. Zamanla birlikte yeni teknolojik gelişmeler boylamsal desende önce kullanılan yöntemleri geçersiz kılabilir. Bireysel olarak yaşa göre farklılıkları ortaya koyması açısından boylamsal desen avantajlıdır. Enlemsel desende yaş ve doğum yılı farklılıkları birbirine karışmaktadır.

Yaşam boyu gelişime yönelik yukarıdaki araştırma desenlerinin yanında *biyografik ve geriye dönük çalışma* olarak nitelendirilebilecek çalışmalar da mevcuttur. Bu tarz çalışmalarda kişilerin kendi bilgilerine dayalı olarak geçmiş yaşamları hakkında bilgi sahibi olup, belli dönemler hakkında o kişilerin kendi ağızlarından bilgi toplamak esastır. Örneğin 60 yaşındaki bir yazarın geçmiş yaşantısı, hayatındaki belli dönüm noktaları gelişim esasına dayalı olarak incelenebilir. Buradan elde

edilen veriler, o dönem insanları ve yaşanan sürecin gelişimdeki etkilerine ilişkin faydalı bilgiler verebilir. Geçmişe hatırlamada yaşanan sıkıntılar, yanlış hatırlamalar ya da geçmişe öznel açıdan bakmanın getireceği durumlar bu tarz çalışmaların güvenilirlikleri ile ilgili sorunları beraberinde getirmektedir.

Yaşam boyu gelişimde önemli aşamalar *evreler* şeklinde verilmektedir. Belli başlı fiziksel, bilişsel, davranışsal ya da diğer değişimler, belirli zaman aralıklarında ve belli yaş dönemlerinde meydana gelmektedir. Çocukta dil gelişimine bakıldığında, bu durumun bir sıra şeklinde basit sözcüklerden başlayarak kısa cümlecikler ve daha sonrasında uzun cümlelere ulaşan bir yapıda seyrettiğini görebiliriz. Tüm bu aşamalar, belirli zaman aralıklarında birbirini izleyen şekilde meydana gelmektedir. Birbirini takip eden, bir aşamada gerekli yeterlilikleri kazanmadan bir diğerinin başlamadığı durumlar *evre* kavramını açıklamaktadır. Her bir evre kendine has gelişim özellikleri ile doludur. Bu açıdan her bir evre belli fiziksel ve bilişsel yeterlilikleri gerektiren nitelikleri ve de bununla beraber zayıflıkları ya da sorunları da barındırır. Evre itibarıyla organizmanın hangi güçlü yanlarının olduğu yada nelere karşı hassaslık gösterdiği evrensel bir şekilde evre kavramı çerçevesinde açıklanabilir. Evre kuramlarına göre her bir evrede olması gerekenleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Onur,2006):

- Yetenek, beceri ya da güdülerin bir araya gelerek oluşturduğu tutarlı bir örüntüyü oluşturan *yapılar* olmaları.
- Bir önceki evreye göre kazanılan nitelikler arasındaki farkı ortaya koyan *niteliksel değişimler*.
- Evredeki belli başlı değişikliklerde ortaya çıkan eşzamanlı değişimi işaret eden *ani oluş*.
- Bütün değişimlerde aynı hızda gelişmeyi sağlayan *birliktelik* kavramı.

Gelişim dönemleri oluşturulup, gelişim dönemlerine ilişkin saptamalar ortaya konulurken en önemli ölçütlerden biri yaş kavramıdır. Özellikle evrelerin oluşturulmasında yaş kavramı önemli bir unsurdur. Bu noktada dikkat edilmesi gereken nokta, yaşın sadece biyolojik ya da kronolojik bir olgu olmadığı aynı zamanda psikolojik ve toplumsal bir gerçeklik olduğudur. Bazı insanlar 70 yaşında kendilerini hala çocuk gibi hissederken, bazıları ise aynı yaş olarak daha genç olmalarına rağmen kendilerini yılgın ve çökmüş, ölüme daha yakın hissedebilmektedirler. Bu doğrultuda yaş ve yaşa ilişkin hissedilenlerin kişiye göre değiştiğini söylemek mümkündür.

Yaşın yanında bir diğer önemli unsur doğum yılıdır. Bu süreçte doğum yılı aynı olan ve aynı yıllarda benzer gelişim sürecini yaşayan bireyleri **kuşak** kavramı altında açıklamak mümkündür. Aynı yaşta dahi olsalar farklı kuşaklara ait bireylerin gelişimleri de farklı olabilmektedir. Doğum yılı 1914 olan 20 yaşındaki bir birey ile doğum yılı 1985 olan 20 yaşındaki bir bireyin 20 yaşa ait gelişim özellikleri farklı olabilmektedir. Dönem itibarıyla yaşanan savaşlar, kıtlıklar, sosyal olaylara ilişkin yapılar ve benzer birçok olay kuşaklar arasındaki gelişim farklılıklarını ortaya çıkarmaktadır. Aynı şekilde 1985 yılında doğan ve 2005 yılında 20'li yaşlarını yaşayan bir gencin teknoloji, değişen toplumsal yapılar gibi birçok unsurdan etkilenerek diğer bireyden farklı özellikler ortaya koyması olasıdır.

Gelişim sürecinde gerek evrelerin oluşturulması, gerekse gelişim sürecinin kendi içerisinde farklı aşamalara ayrılmasında davranışların mı, yoksa zihinsel süreçlerin mi baz alınacağına ilişkin tartışmalar bulunmaktadır. Görünen ve ölçülmesi kolay, gözlenebilen davranışların gelişim süreçlerinde belirleyici olmasının gerekliliğini ortaya koyan yaklaşımların yanında zihinsel süreçlerin bu aşamada daha etkili olduğunu ileri süren yaklaşımlar mevcuttur.

Kuşak: Tarihsel açıdan doğum yılları aynı döneme denk gelen insanlar grubuna kuşak adı verilir.

Yaşam boyu gelişimi incelerken en çok karıştırılan konulara değinmek gerekir. Bunlar *büyüme, gelişim ve olgunlaşma* kavramlarıdır. Büyümeyi herhangi bir özellikteki kademeli artış şeklinde tanımlamak mümkündür. Burada daha çok fiziksel artıştan bahsedilebilir. Fiziksel özelliklerde meydana gelen bu artışa örnek olarak boy uzaması, kalbin ya da diğer iç organların fiziksel olarak büyümesi verilebilir (Arkonaç, 2003).

Gelişim kavramını olgunlaşma ve büyüme kavramlarını kapsayacak şekilde açıklamak mümkündür. Gözle görülen fiziksel bir artışın yanında bir şekilde yaş, deneyim ve çevresel etkilerin sistemli etkileşimi sonucu oluşan değişimler gelişim kavramını açıklamaktadır. Gelişimde her bir aşama bir öncekinin üzerine yenilerini ekleyerek organizmayı sistemli bir değişime götürür. Örneğin çocuk yürümeden önce emeklemeye başlar, ilk adımını atar, yavaş yavaş tutunarak yürümeye çalışır ve en sonunda destek almadan kendi başına yürümeye başlar. Tüm aşamalar aynı sıra şeklinde bir sonraki aşamanın hazırlayıcısıdır.

Olgunlaşma kavramı daha çok doğuştan gelen ve genetik etkilere bağlı olarak ortaya çıkan unsurları temel alır. Bu doğrultuda doğuştan gelen unsurlar bireyde belli evrelerde belli değişimleri meydana getirmektedir (Gesell, 1929).

İleri yaştaki yetişkinlerin bilişsel becerileri üzerine boylamsal olarak desenlediğiniz bir çalışma yapıyorsunuz. Ne tarz zorluklarla karşılaşabilirsiniz?



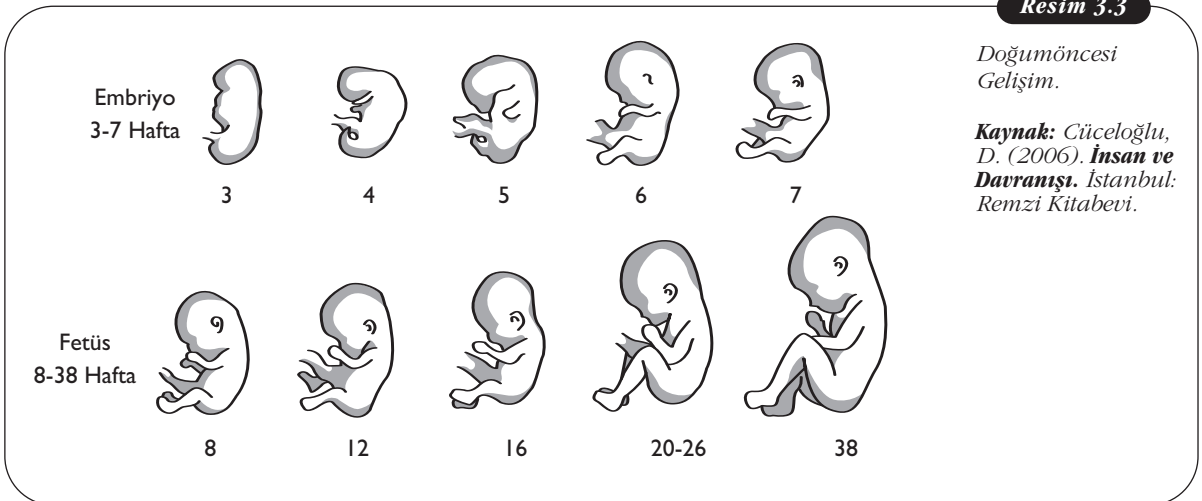
DOĞUMÖNCESİ GELİŞİM

Döllenmeyi takip eden 2 haftalık süreçte döllenmeden itibaren bölünerek çoğalan hücreler kimisi kemik dokusunu, kasları ve organları kimi ise sinir sistemini oluşturacak şekilde farklılaşır. İnce uzun bir yapıdaki farklılaşmış hücre yapısı *embriyo* olarak adlandırılır. Embriyo daha da gelişerek 3. ay itibarıyla *fetüs* halini alır. İnsan şeklini almaya başlayan bu yapının kolları ve ayakları seçilebilir. Yaklaşık boyu 2,5 cm kadardır. Kalbi atmakta ve hareket etmektedir. Fetüsün hareketleri henüz çok küçük olduğundan annesi tarafından hissedilememektedir. Anne karnında *plasenta* adı verilen bir organ tarafından beslenen fetüse gelen besinler ve burada oluşan atıklar kan damarları yoluyla çıkarılmaktadır. Anneye bebeğin kanı karışmamaktadır. Annenin yedikleri, içtikleri ve soluduğu hava plasentadan bebeğe aktarılmaktadır. Bebek için faydalı besinlerin yanında alkol ve kafein de bu duvarı rahatlıkla geçebilmekte, erken doğum ya da doğum sonrası çocukta gelişebilecek birçok soruna neden olabilmektedir.

Resim 3.3

Doğumöncesi Gelişim.

Kaynak: Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.



YENİ DOĞAN BEBEK

Resim 3.4

Bebekler doğuştan adım atma refleksine sahiptirler.

Kaynak: Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). *Life-Span Human Development*. Belmont: Wadsworth.



Bebeklerin “boş bir tablo” gibi tümüyle hiçbir yetenek sahibi olmadan doğduklarına ilişkin inanış artık geçerliliğini yitirmeye başlamıştır. Tüm bebekler doğuştan gelen bazı reflekslere sahiptirler. Bebeğin yanağına dokunulduğunda başını o tarafa çevirmesi memeyi bulmak için önemli bir reflekstir. Bu refleks *arama refleksidir*. Ağzına aldığı her şeyi emmesi *emme refleksi*, ağızındakileri boğulmadan yutmasını sağlayan *yutma refleksi*, avucunun içine yerleştirilen bir nesneye ya da parmağına sıkıca sarılması *yakalama refleksi* şeklinde adlandırılır. Bebek koltuk altlarından tutulup ayakları yere konulduğunda yürüyecek şekilde adımları sıralar. Bu durum *adım atma refleksidir*. Fakat 3. aya kalmadan yok olur. Bebek yine koltuk altından tutulup yarı beline gelecek kadar su dolu bir yere sokulduğunda ayakları ile yine aynı şekilde sıralama yapmaya başlayacaktır. Buradan yola çıkarak aslında bu refleksin hiç unutulmadığı bebe-

ğin vücut ağırlığının bu süreçte bebeğin ayaklarını hareket ettirmesine engel olacak şekilde hızlı artmış olmasının bu duruma yol açtığı söylenebilir. Suya sokulan bebek suyun kaldırma kuvveti etkisiyle adım atma refleksini gerçekleştirecektir.

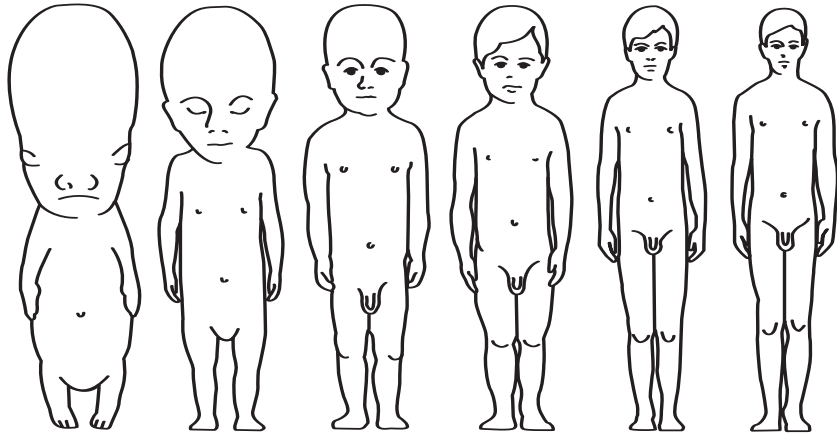
Beden ve Hareket Gelişimi

Yenidoğan bebekler ilk 4 ayda büyük gelişme gösterirler. Ağırlıkları bu süre içinde neredeyse iki katına çıkar. Yeni doğan bebeklerin başları vücutlarına oranla oldukça büyüktür. Vücutta en önemli değişim de yine beynin hızlı gelişimiyle birlikte başta görülür. 4 aylık bebekler elleri ve parmakları ile çevreyi keşfederken, reflekslerin yerini istemli hareketler almaya başlar. 2 aylık süreçte yavaş yavaş yüzüstü yattığı yerden başını kaldıracan bebek, 4 aylıkken küçük bir küpü ya da oyuncakı kavrayabilir. 5 ay sonunda destek olmadan oturabilen bebek, 6 aylıkken artık tutunarak ayağa kalkabilmektedir. 9 aylık dönemde mobilya kenarlarına tutunarak yürüyebilme başlar. Bazı bebekler bu süreçte emeklerken bazıları ise emeklemeden yaklaşık 12 aylık dönemden sonra yürümeye başlamaktadırlar.

Resim 3.5

Yıllara göre baş vücut oranları değişmektedir.

Kaynak: Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). *Life-Span Human Development*. Belmont: Wadsworth.



İki yaşından itibaren çocuğun beyni ağırlık olarak, yetişkin bir insan beyninin yüzde 75'i kadardır. Tek adımlarla merdiven çıkma, ayak parmakları üzerinde yürüebilme gibi davranışlar rahatlıkla gerçekleştirilir. Çocuğun ilk 2 yıldaki büyüme-ye oranla fiziksel gelişimi yavaşlar. Çocuk 5 yaşından sonra daha karmaşık hareketleri yapabilecek düzeylere ulaşır. Örneğin bu dönemde çocuk 2 tekerlekli bisiklete binmeyi öğrenir.

Resim 3.6

Çocukta Hareket Gelişimi

Kaynak: Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.



Yeni doğan
Anne karnındaki durumu



1 aylık
Çene kalkık



2 aylık
Göğüs kalkık



3 aylık
Uzanma ve yakalama çabası



4 aylık
Yardımla oturma



5 aylık
Kucakta oturma.
Nesneyi tutma



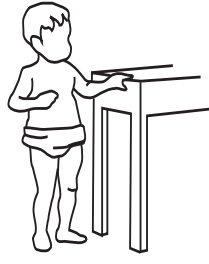
6 aylık
Çocuk sandalyesinde oturma. Önünde sallanan nesneyi yakalama



7 aylık
Kendi başına oturma



8 aylık
Yardımla ayakta durma



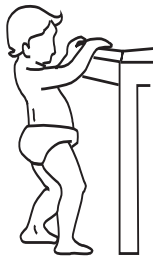
9 aylık
Eşyaya tutunarak ayakta durma



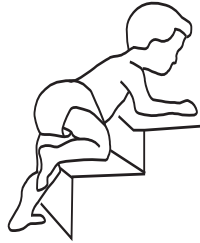
10 aylık
Emekleme



11 aylık
Elinden tutulduğunda yürüme



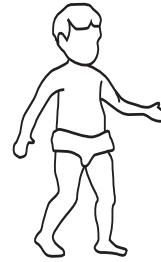
12 aylık
Eşyaya tutunarak ayağa kalkma



13 aylık
Merdiven basamaklarını tırmanma



14 aylık
Tek başına ayakta durabilme



15 aylık
Kendi başına yürüme

Bilişsel Gelişim

Çocuk çevresine uyum sağlama adına çevresini keşfetmeye çalışır. Doğumdan başlayarak çocuk çevresini keşfetmek için nesneleri ağızına götürerek, ellerinin avuç kısımlarıyla kavrayarak tanımaya çalışır. Daha sonraki yıllarda çocuk çevresini yavaş yavaş algılamaya başlar. Piaget yaptığı gözlemler sonucu aynı yaş grubunda yer alan çocukların kendilerinden daha büyük ya da küçük çocuklara göre farklılaşan zihinsel hatalar yaptığını belirlemiştir. Buradan yola çıkarak çocukların belirli yaş dönemlerinde belirli yapıları kazanmadan belirli sorunları çözmekte başarılı olamayacaklarının altını çizmektedir. Bu alandaki çalışmalarını kendi çocuklarının yeni oyuncakları keşfetmeleri, dünyaya bakış açıları ve basit problemlere yaklaşımlarından yola çıkarak bilişsel gelişim ile ilgili kuramını aşağıda yer alan evreler şeklinde oluşturmuştur:

- Duyusal motor dönem
- İşlem öncesi dönem
- Somut işlemler dönemi
- Formel işlemler dönemi

Duyusal Motor Dönem (0-2 Yaş)

Bebeğin kendini diğer nesnelerden ayırt edemediği bu dönemin başlarında bebekler çok zeki görünmeseler de dünyayı keşfetmeye hazırdırlar. Doğuştan getirdikleri belli başlı refleksleri problemleri çözme yolunda dış dünyadaki değişimlere uyarlayacak bir yapı için hazırdırlar. Bu dönem bebeklerin sorun çözme ya da soyut simgeleri kullanma ile ilgili becerileri gelişmemiştir.

Bu dönemde ilk olarak bebek, duyularından aldığı bilgi ile hareket eder. Farklı tatlar, ortamdaki kokular, fiziksel acı gibi kavramlara ilişkin algısal yeteneklerin gelişmeye başlaması bu dönemde görülür. Doğumdan itibaren görme ile ilgili algılaması zayıf olan ve emziren anne ile çocuk arasındaki mesafeye denk gelen yaklaşık 25 cm gibi bir uzaklığı seçebilen bebeğin görme algısı da gelişmeye başlar.

0-2 aylık süreçte dış dünyayı meme emme sürecinde ağız ile dış dünyadaki nesnelerle ilişki kuran bebek zamanla elleri ve kollarını da işin içine sokar. Yakaladığı nesneleri keşfetmeye çalışan bebek emme ve yakalama reflekslerinin bir araya gelmesiyle çevreyi daha iyi algılar hale gelir. Bir aylık bebekler görme algılarının gelişimiyle beraber, herhangi bir nesneyi görüş alanında olduğu sürece gözleriyle takip ederler. Fakat nesne görüş alanından çıktığında gözle takip son bulur ve bebek artık nesneyi izlemez.

3-4 aylık dönemde işitmenin gelişmesiyle beraber bebek farklı sesleri üretmeye başlar. Görüş alanındaki nesneleri merak edip onları yakalamaya çalışır. Bu noktada yakaladığı el ve ayak parmaklarını emer, fakat bu süreçte çevreyi keşfetme durumu da görüş alanı ile sınırlıdır.

4-8 aylık dönemde bebekte hoşuna giden aktiviteleri sürdürmek isteği vardır. Bu dönemde bebek elindeki bir oyuncak salladığı zaman ses geldiğinde bu durumdan hoşlanır ve aynı hareketi sürekli tekrarlar. Bir şekilde bu davranışla algıladığı çevreyi değiştirmeye çalışır.

8-12 aylık dönemde bebekler çevreyi değiştirme yönünde daha isteklidirler. Bebekler, daha önceden öğrendikleri bir davranışı uyarlayarak bu dönemde benzer bir problemin çözümünde kullanabilirler. Daha önce sıkarak ses çıkardığı oyuncakla benzer bir oyuncak sıkılamaya çalışması bu duruma örnek olarak verilebilir.

12-18 aylık bebekler daha aktif bir şekilde deneyerek öğrenme yolunda adımlar atarlar. Deneme yanılmalarla birçok sorunu çözmeye çalışır. Dar bir aralıktan geçirmeye çalıştığı oyuncak sığmayınca, oyuncak farklı denemelerden sonra ters çevirip çıkarabilmesi bu duruma örnek olarak verilebilir.

18-24 aylık çocuklar da keşfetmeyle beraber yeni durumları zihinsel olarak canlandırma soyut olarak düşünebilme süreci başlar. Bu süreçte çocuk deneme yapılma yapmaya gerek duymadan soyut düşünce gücüyle problemleri çözmeye başlar. Daire şeklinde bir cismi direksiyon olarak kullanmak bu duruma örnek olarak verilebilir.

Duyusal motor dönemin sonlarına yaklaştıkça çocuklarda problem çözümüne yönelik olarak sembol kullanımının arttığı gözlemlenebilir. Çocukta **sembolik kapasite** olarak adlandırılan bu durum çocuğun nesneleri ve yaşadıklarını anlatmada simgeleri, kelimeleri veya jestleri kullanma becerisidir. Bu durum sorun çözmenin yanında, aynı zamanda ileriye dönük olarak dil gelişiminin ve taklide dayalı oyunların gelişiminde önemlidir.

Duyusal motor dönemde ortaya çıkan en önemli özellik **nesne devamlılığı (sürekliliği)** ile ilgilidir. Nesne devamlılığı nesnenin görüş alanından ya da diğer duyuların kapsama alanından çıksa dahi var olmaya devam ettiğine, sürekli olduğuna ilişkin temel inanıştır. Piaget'e göre yeni doğanlar bu tarz bir özellikten mahrumdur. Bu aşamada yeni doğanlar bir oyuncak topu görebildikleri sürece var olduğuna inanan bilişsel bir yapıya sahiptir. Top bir koltuğun arkasına kaçtığına ya da üzeri herhangi bir örtüyle kapatıldığında artık topun olmadığına ilişkin düşüncesi ortaya koyan bilişsel yapı bu dönem çocuklarında etkindir.

Nesne devamlılığı kavramı duysal motor dönemde yavaş yavaş gelişmeye başlar. Yaklaşık 4-8 aylık bebekler oyuncaklarının üzeri örtüldüğünde "görmüyorsam, yoktur" gibi bir anlayışa sahipken, 8-12 aylık bebeklerde bu görüş farklılaşır. Çocuk nesnenin değişmeyeceğini kavramaya başlarken aynı zamanda artık göz önünde olmayan nesneyi aramaya başlar. Fakat bebekler farklı yere saklansa dahi nesneleri en son buldukları yerde arama eğilimindedirler. İki yaşına yaklaştıkça bebek nesnelerin göz önünde olmasa dahi sürekli olduğuna dair anlayışı gerçekleştirir.

Sembolik Kapasite: Çocuğun nesneleri ve yaşadıklarını anlatmada simgeleri, kelimeleri veya jestleri kullanma becerisidir.

Nesne Devamlılığı (sürekliliği): Nesnenin görüş alanından ya da diğer duyuların kapsama alanından çıksa dahi var olmaya devam ettiğine, sürekli olduğuna ilişkin temel inanıştır.

Resim 3.7



Bebek oyuncaklar bir plaka ile kapatıldığında ilgisini başka bir yöne kaydırmaktadır.

Kaynak: Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). *Life-Span Human Development*. Belmont: Wadsworth.

İşlem Öncesi Dönem (2-7 Yaş)

Duyusal motor dönemin sonunda ortaya çıkan sembolik faaliyetlerle birlikte çocukta dilin geliştiği görülmektedir. Bu dönemi iki başlık altında incelemek mümkündür

- Kavram öncesi dönem (2-4 yaş)
- Sezgisel dönem (4-7 yaş)

Kavram Öncesi Dönem (2-4 Yaş)

Bu dönemde sembolik faaliyetlere bağlı olarak, taklide dayalı ve hayali oyunlar, çocuğun ilerde karşılaşabileceği gerçek sorunlara ilişkin sorun çözme becerilerini geliştirmesinde faydalıdır. Bu süreç zarfında çocuk bu oyunlarla iletişim becerilerini de geliştirmeye başlar. Nicelik kavramlarında sıkıntıya düşen çocuk sayı saymayı bilse dahi azlık ya da çokluk gibi kavramları tanımlamada zorluk çeker. Bu dönemde görülen en önemli özellik **benmerkezci düşüncedir**. Çocuk tüm dünyayı kendi bakış açısından görür. Başkalarının bakış açısını kavramakta zorluk çeker. Diğerlerinin duygularının ve hissettiklerinin farkında olmak konusunda yetkin değildir. Yine çocukların bazı cansız nesnelere canlıymış gibi davranması da bu döneme rastlar. Çocuğun kafasını çarptıktan sonra gidip masayı dövmesi, kazayla zarar verdiği oyuncak ayısının ağlayacağını düşünmesi bu duruma örnek olarak verilebilir.

Benmerkezci Düşünce: Kendi görüşlerinin ve bakış açısının tek bakış açısı olduğunu düşünerek diğerlerinin bakış açılarını fark etme konusunda yetersiz olma durumudur.

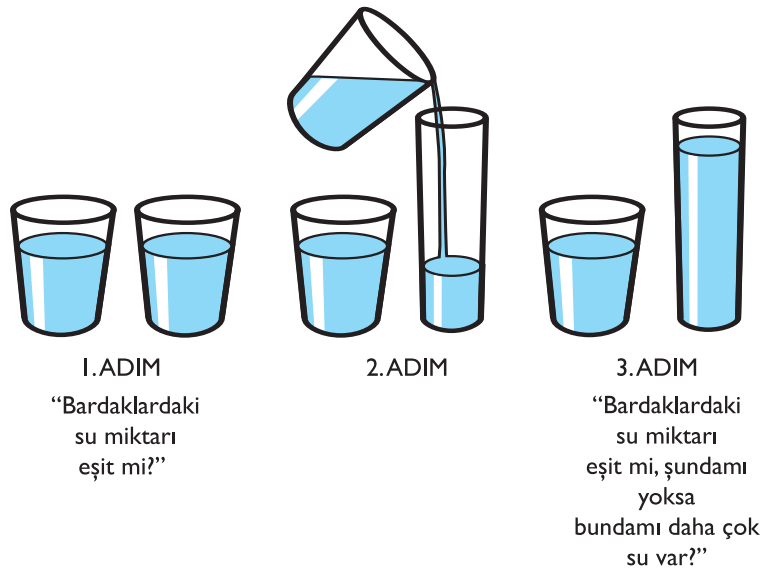
Sezgisel Dönem (4-7 Yaş)

Mantıksal düşünmenin gelişmediği bu dönemde olayları sezgilerle açıklama durumu ağırlık kazanmaktadır. Nesnelere ilişkin geliştirilen sembollerle nesne-sembol ilişkisi kurulmaya çalışılır. Zihinsel semboller gerçek nesnelerin yerini almaya başlar. Bu dönem içerisinde göze çarpan özellik **korunum ilkesi** ile ilgili olandır. Çocuk şekiller ya da nesnelerle ilgili tutucu bir yapıya sahiptir. Nesnenin hacmi, ağırlığı, miktarı değişmeden şekli değiştiğinde bu durumu algılayamaz. Örneğin uzun bir bardaktaki suyu geniş bir bardağa koyduğunuzda su normal olarak uzun bardaktakine göre yükseklik açısından daha az görünecektir. Görüntünün etkisiyle bu dönemdeki çocuk, miktarlar aynı olsa da geniş bardaktaki suyun daha az olacağını düşünecektir. Bu durum çocuğun *geriye dönüşebilirlik* kavramını algılayamaması ile ilgili güzel bir örnektir. Çocuk bu dönem bakış açısıyla geniş bardaktaki suyun uzun ve dar bardağa döküldüğünde eski halini alabileceğine ilişkin bilişsel yapıyı kazanmamıştır. Yine benzer şekilde 1 kg demirin mi, yoksa 1 kg pamuğun mu ağır olduğuna ilişkin soruların bir soruya, demirin ağır olduğuna ilişkin çocuğun vereceği cevap, bu dönem çocuklarının ortaya koyacakları akıl yürütme durumuna örnektir.

Korunum İlkesi: Nesnenin farklı bir şekle sokulmasının hacminde, miktarında, ağırlığında değişiklik yaratmayacağını kavramaya ilişkin durumdur.

Resim 3.8

Kaynak: Güceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.



Somut İşlemler Dönemi (7-11 Yaş)

Bu dönemle birlikte çocukta geriye dönüşebilirlik ve nesnelerin değişmezliğine ilişkin korunumla ilgili kazanımlar ortaya çıkmaya başlar. Toplama, çıkarma gibi matematik işlemlerini yapmaya başlayan çocuk, nesneleri özelliklerine göre sınıflandırıp aralarındaki ilişkilerin farkına varmakla ilgili becerilerini geliştirir. Gerçek ve hayal dünyası kavramlarını ayırmaya başlayarak masalların artık gerçek olmadığına ilişkin bilişsel yapıyı güçlendirmeye başlar. Çocuğun dönem itibarıyla dünyayı diğerlerinin bakış açılarından da görebilmeyi sağlayan bilişsel yapıyı kazanması sosyal anlamda iletişim boyutunun gelişmesine katkı yapar.

Sizce çocuklar hayal kahramanlarının etkin olduğu gerçekdışı davranış, sihir içeren dizileri kaç yaşından itibaren izlemelidirler? Bu dönemden önce izlenen bu tarz dizi ve filmlerin çocuklar üzerinde ne gibi etkileri olabilir?



Formel İşlemler Dönemi (11-15 Yaş)

Çocuk bu dönemde semboller aşamasını geçip, düşünce düzeyine gelmiştir. Çocukta yetişkin düzeyine yakın akıl ve mantık yürütme, soyut kavramları kullanma becerilerinin gelişmesi gibi durumlar gözlenir. Formel dönem öncesi çocuklar “Annem de ve babam da denize girmeyi seviyor. Bu durumda benim de sevmem gerekir” gibi bir anlayışla genellemelere ulaşmaktadır. Bu dönemden itibaren yetişkinlerdeki gibi olayları yorumlamada daha küçük çocukların kullandığı *tümevarım* yöntemi, yerini mantıksal düşünce şekli olarak *tümdengelim*’in de kullanıldığı bilişsel yapıya bırakmıştır (Cüceloğlu, 2006).

Bazı araştırmacılar Piaget’in kuramına ilişkin eleştirilerde bulunmuşlardır. Bu eleştirilere göre bilişsel gelişim aniden beliren bir durum değildir. Her bir dönem mutlak bir şekilde diğerini takip etmemektedir. Anneleri için doğum günü hediyesi seçmeleri için yönlendirilen çocuklarla ilgili bir araştırmada çocukların yaş dönemleri gereği benmerkezli düşünerek kendi bakış açılarına göre hediye seçmeleri beklenebilir. Ama farklı bir şekilde araştırma sonunda çocukların anneleri için uygun hediyeler seçtikleri görülmüştür (Marvin 1975).

Bebeklikte Bireysel Farklılıklar

Sağlıklı bebeklerin tümü benzer gelişim özellikleri gösterse de bebekleri birbirlerinden farklı kılan özellikleri bulunmaktadır. **Mizaç** olarak adlandırılan bu bireysel farklılıklar kapsamında bazı bebekler daha hareketli olabilirken bazıları sürekli ağlamakta, bazıları sürekli annesinin yanında olmak isterken bir diğeri daha bağımsız olmayı tercih edebilmektedir. Yapılan bazı araştırmalar çocukların utangaç olmak, ortama kolay alışmak, ya da anne babaları tarafından zor çocuk olarak nitelendirilmek gibi bazı durumlarının kalıcı olduğunu göstermektedir. Çevre ve deneysimsel yaşantılar mizaçı etkileyip değişmesinde etkili olduklarından bebekliği zor geçen bebekler sonraki yıllarda mizaç açısından zor olarak nitelendirilmeyebilirler.

Mizaç: Bebekleri birbirlerinden farklı kılan davranış özellikleridir.

Bebeklerde Algısal Gelişim

Gözleri açık bir şekilde doğan bebek, bulanık görmesine rağmen yakınındaki nesnelere odaklanabilir. Emerken annesi ile göz teması kurma mesafesine denk gelen 25 cm civarını rahatça görebilen bebekler, 6-8 aylık dönemde bir yetişkin kadar rahat görebilmeye başlarlar. Bebeklerin özellikle ilk defa gördükleri ve zıt renkler içeren nesnelere bakmayı tercih ettikleri yapılan araştırmalar sonucu ortaya konulmuştur.

Derinlik Algısı: Bebeklerin dünyayı üç boyutlu ve nesneleri uzaklık yakınlık durumuna göre görmelerini sağlayan algıdır.

Bebeklerin dünyayı üç boyutlu, nesneleri uzaklık yakınlık durumuna göre görmelerini sağlayan **derinlik algılarının**, 6-12 aylar arasında emekleme dönemi ile birlikte oluşmaya başladığı görülmüştür. Araştırmacılar laboratuvar ortamında oluşturdukları yapay uçurumla çocuklarda derinlik algısını araştırmışlardır. Bu araştırmada kalın bir cam yüzey altında kareli kumaşla kaplı zemin üzerinde hem sığ hem uçurum içeren yapay bir ortam oluşturulmuştur. Cam yüzeyin üzerine bırakılan 6-14 ay arası bebekler, anneleri tarafından çağrılar dahi yapay uçurumu algılayarak üzerinden geçmeyi reddetmişlerdir.

Resim 3.9

Annesi tarafından çağrılan çocuk yapay olarak oluşturulmuş uçurumu algıladığından dolayı annesine gitmeye çekinmektedir.

Kaynak: Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). **Life-Span Human Development.** Belmont: Wadsworth.



Ahlak Gelişimi

Piaget'ten esinlenerek Kohlberg, çocuklara anlattığı günlük olaylarla ilgili "neden ya da neden olmasın" sorularının cevapları doğrultusunda bilişsel gelişime dayalı bir ahlak gelişim kuramı ortaya koymuştur. Bu kuram ahlak gelişimini 3 aşamada incelemektedir:

- Geleneköncesi ahlak düzeyi
- Geleneksel ahlak düzeyi
- Gelenekötesi ahlak düzeyi

Geleneköncesi ahlak düzeyinde çocuklar davranışları somut sonuçları doğrultusunda değerlendirmektedirler. Bu dönem çocuklarında otorite figürü karşısında cezadan kaçmak ve ödüle ulaşmak adına uyulacak kurallar şekillenir. Bir şekilde davranışın iyi ya da kötü olması sonuçlarında gizlidir. Davranış cezalandırılıyorsa "kötü ya da yanlış", ödüllendiriliyorsa "doğru ya da iyi"dir. Biraz daha büyüdükçe çocuk, ihtiyaçlarını karşılayan onu tatmine ve ödüle götüren davranışların "doğru" davranışlar olduğunu düşünmeye başlar. Diğerlerinin bakış açısına ilgi olsa da sonuçta çocuğu yönlendiren, elde edilecek fayda olacaktır.

Geleneksel ahlak düzeyinde ise bilişsel gelişim süreci olan formel işlemler dönemine geçişin yansımalarından hareketle birey artık bazı ahlak değerlerini içselleştirmiştir. Diğerleri tarafından konulan kurallara, toplum tarafından kabul edilebilmek için uymaya çalışır. Toplumda diğer insanlar tarafından kabul görmek "iyi

çocuk ya da iyi kız” olmakla özdeşdir. Neyin doğru, neyin yanlış olduğu otoritenin kurallarına uyup uymamakla ilgili bir durumdur.

Gelenekötesi ahlak düzeyinde birey neyin doğru neyin yanlış olduğunu, hakim olan otorite figüründen ziyade, adaletin kuralları çerçevesinde değerlendirmeye başlar. Bu dönemde birey yasalara ve ahlaka uygunluk kavramları arasında ayırım yapmayı bilmektedir. İnsan hakları, bireysel özgürlükler, eşitlik gibi soyut düşünmeyi gerektiren kavramlar altında yatan sebeplerin ne ölçüde demokratik sebeplere dayandığı konusunda fikir yürütebilir. Daha da ileri seviyede kendi oluşturduğu içsel kriterler çerçevesinde doğru ve yanlış tanımlar duruma gelir.

Kohlberg’in ahlaki gelişim ile ilgili kuramı kültürlerarası farklılıklara fazla yer vermediğinden dolayı eleştirilmektedir. Örneğin bazı kültürlerde toplum olarak geleneksel düzeyin üzerine geçilemediği bile görülebilmektedir.

Dil Gelişimi

Doğumdan itibaren tüm bebekler ağlayarak iletişim kurmaya çalışırlar. Bu süreçte bebekler 2. aydan itibaren agulama denilen sesleri çıkarır. 4-6 aylık bebekler konuşmalarında sesin yüksekliği ile ilgili vurgulama ifadelerini anlar ve kendisi de çıkardığı seslerde bu vurguları kullanır. 6. aydan sonra sesleri tekrar eden bebek, yaklaşık 12. ay civarında ilk kelimesini söyler. Düzenli bir şekilde bir nesneye ya da kişiye ilişkin olarak aynı kelimeyi kullanır. 12-18 aylık dönemler içerisinde iki kelimeli ifadeleri ilk defa kullanan çocuk, “topu at, baba gel” gibi iki kelimelik cümleler oluşturur.

12-24 ay dönemi çocuklarının kelime dağarcığı artık gelişmiş, kelimeleri ekleri ile fiillerin zamanlarını duruma uygun bir şekilde kullanmaya başlamıştır. Bu süreçte çocuklar nesneleri tanımlarken kime ait olduğunu “annenin”, “kedimin” gibi kelimelerdeki eklerle ortaya koyarlar. Yine aynı dönem çocukları doğru ya da yanlış her gördükleri nesneye ad vermek eğilimindedirler. Bu süreçte anne ve babanın çocukların nesnelere verdikleri yanlış isimleri düzelterip yerine doğrusunu koymasının çocuğun kelime dağarcığını geliştirmesinde önemlidir.

Dil gelişimine yönelik olarak farklı kuramlar mevcuttur. Bu kuramlardan bazıları dili kazanmada pekiştirmenin önemli olduğunu, çocukların uygun sözcükleri söylediklerinde gülümseme, ihtiyacın giderilmesi gibi durumlarla pekiştirildiğinde bu sözcüklerin öğrenileceğini vurgulamaktadırlar. Bazı kuramlar da aslında çocukların doğuştan dili öğrenme ve kazanıma uygun bir yapıyla geldiklerini savunmaktadırlar. Doğuştan sahip olunan bu yapıdan dolayı tüm dillerde evrensel olan bebek dili aynıdır. Bu noktada başlayan gelişim sürecinde dili oluşturan yapı, bebeğin çevreden aldıkları ile bulunduğu çevrede konuşulan dilin özelliklerini tamamlar.

Duygusal ve Sosyal Gelişim

Doğada birçok yenidoğan hayvan annesini izler. Özellikle kaz ördek gibi hayvanlar yumurtadan çıkar çıkmaz gördükleri ilk hareketli nesneye karşı bağ oluştururlar. **Basımlama** olarak adlandırılan bu davranış sadece bu türe özgüdür ve yapılan araştırmalar bu hayvanların oyuncaklara ve insanlara dahi basımlama geliştirdiklerini göstermiştir.

Basımlama: Kaz ördek gibi hayvanların yumurtadan çıkar çıkmaz gördükleri ilk hareketli nesneye karşı bağ oluşturup onu takip etmeleri.

İnsanlarda basımlamaya benzer bir davranış şekli görülmemektedir. İnsanda *bağlanma* olarak gerçekleşen süreç yavaş yavaş gelişir. İnsan hayvanlarda olduğu gibi birden bire bağlanma davranışı göstermez. Zaman içerisinde kendisine bakan, onu besleyen yetişkinle duygusal bağ oluşturmaya başlar. Bebek kendisine bakan kişi ile dereceli olarak geliştirdiği bağlanma sürecinde kişiyi gördüğünde önce gülücüklere seslerle tepki vererek bağlılığını ifade eder. Bakan kişi olmadığında ağlamaya başlar. Bebek 7. aydan itibaren yoğunlaşan bağlanma davranışı ile kucağa alınmayı ister ve korktuğunda, acı hissettiğinde, yabancılarla karşılaştığında bakıcısına daha çok sarılır.

Anneden ya da bakan kişiden ayrılma çocukta kaygı durumu yaratır. Nesne devamlılığı gibi *kişi devamlılığı* kavramı bebekte gelişmeye başlar. 5 aylık bebek için anne odayı terk ettiği zaman bebek görmediği sürece sorun olmazken, 9 aylık bebek annesi kendisini bırakıp yan odaya gittiğinde anneyi görmese de annenin var olduğunu kavrar ve onu geri çağırmak için ağlar (Morris, 2002). Çocukluk döneminde anne ile sağlıklı bir bağlanma kurmuş çocukların ileriki yıllarda diğer çocuklarla olan ilişkilerinde yeni durumlarla baş etme ile ilgili daha istekli olduklarına ilişkin çalışmalar bulunmaktadır.

Anne-Baba ve Çocuk İlişkileri

Sosyalleşme sürecinde anne baba ile çocuk ilişkileri önem taşımaktadır. Gerek model olarak gerekse aldıkları pekiştirmelerle çocuklar sosyal gelişimlerini sürdürürler. Anne babanın çocuklarının yanlış davranışlarını nasıl cezalandırdıkları ya da doğru davranışları nasıl ödüllendirdikleri yine çocuğun sosyalleşmesinde etkilidir. Anne babanın bu görevini yerine getiriş tarzı, çocukların davranışlarının şekillenmesinde önemlidir. Bu konuda ailenin çocuk yetiştirmede otoriteyi kullanma biçimine göre 3 tarz yetiştirme biçimi mevcuttur. Bunlar:

- Bilinçli otoriteye dayalı yetiştirme
- Baskıcı otorite dayalı yetiştirme
- Sınırsız hoşgörüyeye dayalı yetiştirme

Bilinçli otoriteye dayalı yetiştirme biçiminde çocuğa aile içinde önem verilir. Çocuğun ihtiyaçları titizlikle karşılanır. Fakat çocuğun neleri yapıp yapamayacağı aile içinde belirlenmiştir. Çocuk bir konuda fikrini rahatlıkla belirtebilir ve çocuğun sorularına sabırlı bir şekilde cevap verilir. Fakat belirli ilkelerden taviz verilmez. Örneğin yatmadan önce çocuğun dişlerini fırçalaması gerekiyorsa çocuk mutlaka dişlerini fırçalamak zorundadır.

Baskıcı otorite dayalı yetiştirme biçiminde ise çocuk mutlaka otoriteye uymak durumundadır. Bir görüş belirtmez kendini ifade etme özgürlüğü yoktur. Anne ve baba tarafından çocuğa kurallar belirli kalıplar içerisinde sert bir şekilde gösterilir.

Sınırsız hoşgörüyeye dayalı yetiştirme biçiminde çocuğun hiçbir sınırı yoktur. İsteddiği her davranışı gerçekleştirebilir. Bu konuda çocuk serbest bırakılır. Hiçbir yanlış davranışı cezalandırılmaz.

Gelişim psikologları açısından bu yaklaşımlar içerisinde çocuk yetiştirmede en uygun tarz bilinçli otorite yaklaşımıdır. Bu tarz bir yaklaşım çocuğun sosyalleşmesi, bilişsel ve duygusal yönden gelişebilmesi için de uygun ortamı sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2006).

Çocuklarda Oyun Davranışı ve Arkadaşlarla İlişkiler

Çocukların oyunlarda ortaya koydukları davranışlar gelişim süresince farklılaşmaya başlar. Tek başına yalnız oyun oynayan çocuklar, daha sonraları birbirlerinin oyununa karışmadan aynı ortamda oynadıkları *paralel oyun* türünü geliştirmeye başlarlar. Bu aşamadaki çocuklar gözlemlendiğinde her birinin aynı zamanda kendi başlarına farklı oyuncaklarla oynadıkları görülmektedir. Bu aşamadan sonra çocuklar paralel oyunu bırakarak, *işbirliğine dayalı oyun* sürecini geliştirirler. Bu tarz oyunlarda herkesin bir rolü vardır. Kimi anne, kimi postacı olarak beraberce oyun oynamaya başlarlar.

Çocuğun sosyalleşme sürecinde arkadaşlarıyla olan ilişkileri de önem kazanmaktadır. Arkadaş grubuna alınmayan ya da akranları tarafından seilmeyen çocukların ileriki yıllarda suça daha çok eğilimli olduğuna dair araştırma sonuçları bulunmaktadır. Arkadaşlık kavramı oyun örneğinde olduğu gibi yıllara göre değişen bir yapı gösterir. Yedi yaş öncesinde sadece beraber oynandığı, oyuncakların paylaşıldığı ve gereksinimlerin karşılandığı için önemli olan arkadaşlık kavramı şekil değiştirmeye başlar. 9 yaşla beraber arkadaşlıkta karşılıklı iki yönlülüğün önemli olduğu ortaya çıkmaya başlar. Çocuk sadece arkadaşlarının onun için değil, kendisinin de arkadaşları için bir şeyler yapmasının gereğinin farkına varır (Morris, 2002).

Resim 3.10

Oyunlar çocuğun bilişsel ve sosyal gelişiminde önemlidir.

Kaynak: Craig, G., J., Dunn, W. L. (2007). *Understanding Human Develpoment*. New Jersey: Prentice Hall)



Çocuklar için oyun sosyal gelişimde neden önemlidir? Tartışınız.



SIRA SİZDE

Cinsiyet ve Rol Gelişimi

Çocuklarda cinsiyet rol gelişimi farklı aşamalarda gerçekleşmektedir. 3 yaş civarındaki çocuklar kız ya da erkek olduklarının farkındadırlar. Bir şekilde toplum içersinde nasıl nitelendirildiklerini bilirler. *Toplumsal cinsiyet kimlikleri* konusunda bilgi sahibidirler. Çocuklar cinsiyetlerini bilmelerine rağmen kız ya da erkek olmanın ne olduğu konusunda tam bir fikir sahibi değildirler. Bu dönemdeki bir kız çocuğu kravat taktığı zaman erkek olabileceğini düşünebilmektedir. 4-5 yaş civarında çocukta cinsiyetin değişmeyeceğine ilişkin bilinç gelişmiş, *toplumsal cinsiyet değişmezliği* kazanılmıştır. Günümüzde televizyon ve diğer görsel kitle iletişim araçları aracılığıyla bu bilinç daha erken yaşlarda kazanılır duruma gelmiştir. Bu farkındalıkla beraber çocuk toplum için kendi cinsiyetine uygun görülen davranışları ortaya koymaya başlar. *Cinsiyet rolü farkındalığı* olarak adlandırılan bu durum çerçevesinde çocuk kendisinden cinsiyeti gereği hangi davranışın beklenildiğini bilir. Çocukların oyuncak seçiminden, giydikleri kıyafete kadar uzan süreç bu çerçevede şekillenir.

Kulaksızoğlu, Adnan, Ergenlik Psikolojisi (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1997) adlı kitabından ergenlik ile ilgili daha detaylı bilgilere ulaşabilirsiniz.



K İ T A P

ERGENLİK

Resim 3.11

Ergenler bu dönemde fiziksel görünümlerine önem verirler.



Ergenlik fiziksel gelişmeler ve bunlara bağlı olarak hızlı değişimlerin yaşandığı ve bu süreçte geri dönüşü olmayan bazı kararların alındığı bir dönemdir. Kızlarda 10-11 yaş aralığında, erkeklerde ise 12-13 yaş aralığında başlayan bu süreçte boy ve ağırlıkta ciddi artış görülür. Bu ani büyüme ile beraber ergen, uzayan kolları ve bacaklarına hakim olmada sıkıntılar yaşayabilir. Bu durum neticesinde bu dönem çocukları sakar ola-

rak nitelendirilebilirler. Ciltteki yağ bezlerinin artması yüzde sivilcelerin çıkmasına neden olabildiği üzere, kemik ve kas yapısındaki gelişmeler, erkeklerde kas yapısının gelişmesi, kızlarda göğüs ve kalçalarda yağ depolanması ve genişleme, erkeklerde ses tonunda kalınlaşma, vücudun belli bölgelerinde kıllanmaların başlaması gibi özellikler, bu döneme ait gelişim özellikleridir.

Kızlarda ve erkeklerde cinsel gelişim sağlık ve beslenme şartlarından etkilenmekte vücut yapısı itibarıyla daha iri kızlar ilk adet dönemini daha erken yaşta yaşayabilmektedirler. Bu dönemi yaşayan ergenler, kendi vücutlarında yaşanan bu değişimlerin etkisinde kalırlar. Televizyon ve dergilerde kendilerine sunulan modellerle kendilerini kıyaslamaya başlarlar. Ergenleri sürekli olarak ayna karşısında görmek mümkündür. Fiziksel yönleri ile ilgili şikayetleri bu dönem içerisinde artar. Ergenin bu süreçte kendisiyle ve vücuduyla barışık olması ileriki yıllara uzanan şekilde kişilik gelişimi açısından da önemlidir.

Ergenlik sürecine geçiş, tüm ergenlerde aynı yaşta başlamayabilir. Ergenlerin fiziksel yapıları ergenliğe başlama, ergenlik süreci ve sonlanması ile ilgili farklılıkları ortaya koyar. Bu sebeple arkadaş gruplarında bu hızlı değişime daha başlamamış çocuklarla, ergenlikte diğerlerine göre fazlaca yol almış çocuklar bir arada bulunabilirler. Yaşlar aynı olmasına rağmen erken olgunlaşan çocuklar sporda ve diğer faaliyetlerde daha üstün olabilirler. Bunun yanında geç olgunlaşan ergenlerin kendilerinden güçlülerle başa çıkmayı sağlamak için erken olgunlaşanlara göre kendilerine ait kimlik duygusu oluşturma adına avantajlı olduklarını söyleyen araştırmalar da bulunmaktadır.

Ergenlerde soyut düşünce kavramı gelişmiştir. Dünya sorunlarına ilişkin birçok konuda aralarında tartışabilir ve bu konularla ilgili fikir yürütebilirler. Bazı ergenler herkesin farklı görüşlerde olabileceği konusundaki bilişsel yapıyı tam olarak gerçekleştirememiş olabilir. Bazı konularda bilişsel gelişimde yaş olarak ileri seviyede de olsalar, bu dönem itibarıyla ergenlerde olayları benmerkezli görmek eğilimi olabilir. Ergenler bu dönemde kendilerini sanki sahnedeymiş gibi hissedebilirler ve diğer insanların onları sürekli gözlediğini, yargıladığını düşünürler. Ergenler kendilerine akılcı olmayan şekilde önem verdiklerinden ve kendilerini olduğundan farklı görmelerinden dolayı kendileri ile ilgili yanlış kararlar alabilirler. Çoğunlukla kendilerine bir şey olmayacağını düşünerek, tüm hayatlarını etkileyecek şekilde risk alırlar. Çok hızlı araba kullanarak, tehlikeli ve gösterişli işlere kal-

kışmak yoluyla kendilerinin ve başkalarının hayatlarını tehlikeye atmak bu duruma örnek olarak verilebilir (Morris, 2002).

Ergenlik döneminin başında aynı cinsiyetten olan arkadaş grupları, yerini zamanla kız erkek karışık arkadaş gruplarına bırakır. Bu süreçte arkadaşlar duygusal destek sağlar ve ergenler için bağlı bulundukları arkadaş grupları, yaşam tarzının da belirleyicisi konumuna gelir. Arkadaş gruplarında baskın rolde bulunan erken gelişim gösteren ergenlerin diğerleri üzerinde baskı kurma durumu oluşabilir. Arkadaş grubu tarafından onaylanma isteği içinde olan çocuk bazı zamanlarda onaylanmayacak hırslılık, kavgaya karışma gibi davranışlarda bulunabilir. Ailenin ergenin arkadaş gruplarına dikkat etmesi, aile-ergen ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde yapılandırılması için gerekmektedir. Bu süreçte ergenler anne babanın kuralları ile savaşılmaya çalışır. Küçükken kusursuz olarak gördüğü anne babasının kusurlarını da fark etmeye başlar. Bazı noktalarda kuşak farkı ile beraber kendisinin, gerçekçi olmayan şekilde daha bilgili ve bazı konularda üstün olduğunu düşünmesi aile içi gerilimi artırır.

Ergenlik sürecinde çatışma yaşamamak için ergenlerle nasıl bir iletişim kurulmalıdır?



YETİŞKİNLİK

Yetişkinliğin ilk yılları insanların kendi yaşamları ile ilgili birçok kararı aldığı dönemdir. Bu dönemde bireyler kalıcı işlerini bulma yolunda sık iş değişimleri, evlenme, çocuk sahibi olma kararı gibi kararları alabilirler. Anne baba olmanın getirdiği sorumluluklar, kariyer yapma gibi durumlar ve mesleki yaşantının birbirleriyle çatışması sonucu aile içersinde sıkıntılar yaşanabilir. Evlilik doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar çocuk sahibi olduktan sonra evlilik doyumunda düşüş olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, daha ileriki yaşlarda çocuklar evlenip evden ayrıldıklarında doyumun göreceli olarak arttığı görülmektedir.

Orta yaş grubu insanlarda yaptıkları işten yaşamlarından eskisi kadar zevk alamama ile beraber *orta yaş krizi* gelişebilmektedir. Bu süreçte birey kendini kararlı bir değişime hazırlar. Yine aynı şekilde boşanma ya da bir ilişkiyi sonlandırma da yetişkinin psikolojik yapısı üzerinde etkilidir.

Yetişkinlikle beraber insan vücudunda fiziksel değişimler başlar. Yetişkin insan kendi vücudundaki fiziksel değişikliklerin farkındadır. 25-30 yaşları arasındaki en verimli dönem sonlanmış, artık 30 yaşından itibaren eskisine oranla dinç yapı yavaşlamaya başlamıştır. Yedek hücre sayıları hızla düşerken harcanan hücrelerin yerine yenisi konmaz. Bu durum kalp ve ciğer performansında düşmeye neden olur. Bedensel ve zihinsel olarak faal durumda olan bireylerde yaşlanma etkileri daha az görülmektedir. Kadınlarda 40-50'li yaşlarda adet kesilmesi olarak adlandırılan menopoz döneminde, bedendeki değişikliğin yanında psikolojik değişiklikler de olabilmektedir. Çoğunlukla farklı duygu durumlarını hızlı bir şekilde yaşayan kadınlarda depresyona kadar uzanan duygusal sıkıntılar yaşanabilmektedir.

Resim 3.12



Yetişkinler vücutlarındaki yaşlılıkla ilgili fiziksel değişimlerin farkındadır.

Kaynak: Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). *Life-Span Human Development*. Belmont: Wadsworth.

Resim 3.13

Yaşlılıkta bilişsel aktivitelerin sürdürülmesi önemlidir.

Kaynak: Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). *Life-Span Human Development*. Belmont: Wadsworth.



İleri yetişkinlik döneminde artık bireyler fiziksel rahatsızlıklara oldukça hassas durumdadırlar. Uyuma zorlukları, deride büzüşmeler, kemiklerin zayıflaması, akciğerlerde daha az oksijen tutulmasından dolayı daha az enerji üretme, saçların telerinin incilmesi, beyazlaşma, duyuların zayıflaması bu dönemle birlikte görülen unsurlardır. Araştırmalara göre ileri yetişkinlikte yaşamın kontrolünün kendisinde olduğuna inanan bireylerin fiziksel rahatsızlıklara dayanıklılığı daha fazladır. Yaşlılık döneminde artık çevre ile etkileşim azalabilmekte ve alınan toplumsal roller azalmaktadır. Azalan rollerle birlikte, artık çevresindekilerin kendisine ihtiyacı olmadığına dair inanış gelişmeye başlar. İlerleyen yaşla beraber, emeklilik sonrası boşluk hissi ve kendi yaşitlarının ölümü gibi faktörler yaşamı gözden geçirme davranışını başlatan durumlara örnektir. Bunun yanı sıra kültürel farklılıklar, bireylerin ekonomik durumları bu döneme bakışı da farklılaştırmaktadır.

SIRA SİZDE



6

Emeklilik sonrası yetişkinler kendilerini boşlukta hissedebilmektedirler. Bu durumla başa çıkmak için neler yapılabilir?

Özet



Gelişimi meydana getiren kavramları ve kritik dönemlerin gelişime olan etkilerini açıklamak.

Gelişimi sadece fiziksel bir büyüme olarak görme ve sadece gelişim sürecindeki değişimleri betimlemeye dayalı görüş önemini yitirmektedir. Doğum öncesinden ölüme kadar uzanan süreç yaşam boyu gelişimin çalışma alanıdır. Bu süreç içerisinde doğum öncesinden başlayarak gelişime etki eden faktörler gelişim sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Gelişimde doğuştan kazanılan genetik faktörlerin mi yoksa sonradan edinilenlerin mi daha etkili olduğuna dair tartışma yerini hangisinin nasıl etkilediğine dair tartışmaya bırakmıştır.



Gelişim sürecini açıklamada kullanılan araştırma yöntemlerini karşılaştırmak.

Gelişim psikolojisinde psikolojide kullanılan doğal gözlem, deneysel yöntem, ilişkisel yöntem, örnek olay yöntemi gibi yöntemlerin yanında gelişim sürecine ilişkin bilgi toplamak için enlemsel desen, boylamsal desen ve sırasal desen kullanılmaktadır. Enlemsel desende, aynı zaman diliminde farklı bireylerden veri toplanırken, boylamsal desende, aynı bireylerden farklı zaman diliminde veri toplamak esastır. İki desenin karma olarak kullanıldığı yöntem ise sırasal desen olarak adlandırılmaktadır.



Doğum öncesi dönemden başlayarak ergenlik dönemine kadar olan süreçteki değişim gelişimleri betimlemek.

Döllenmeden başlayarak ergenliğe kadar olan dönemde, birey bebeklik ve çocukluk ile ilgili aşamaları geçer. Bu dönemde bebekler dünyaya belli reflekslerle gelir. Bunların bir kısmı yok olurken bebek farklı kazanımlar edinir. Bebeğin fiziksel gelişimle birlikte hareket gelişimi artar. Dünyayı keşfederken bilişsel gelişimi hız kazanır. Bilişsel gelişim aşamasında tüm çocukların ortaya koyduğu belli yaş davranışları bulunmaktadır. Piaget bu davranışların çocukların tümünde aynı süreç içerisinde geliştiğini savunur. Algıları gelişen bebeğin dış dünyayı keşfetmesi de bu durumla paralel olarak biçimlenir. Ahlak gelişiminde çocuğun bireysel ve toplumsal olarak

bazı aşamaları geçmesi gerekmektedir. Çocukta dil gelişimi, duygusal ve sosyal gelişim, cinsiyet ve rol gelişimi de yine belli aşamalardan geçerek bireyin farklılaşmasını sağlar. Bu süreçte anne-baba-çocuk ilişkileri, çocuğun oyun davranışı ve arkadaşlarıyla kurduğu ilişkiler de önemli yer tutmaktadır.



Ergenlik sürecinde yaşanan gelişim özelliklerini açıklamak.

Ergenlik fiziksel gelişmeler ve bunlara bağlı olarak hızlı değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Kızlarda 10-11 yaş aralığında, erkeklerde ise 12-13 yaş aralığında başlar. Ani fiziksel değişimlerle bu süreçte boy ve ağırlıkta ciddi artış görülür. Bu ani büyüme beraberinde sorunlar getirir. Fiziksel değişime tepkiler ve toplumca belirlenen ideal ölçülerde olmak gibi kaygılar dönemin görülen sıkıntılarıdır. Arkadaş grupları, soyut düşünce kavramının gelişmesi, bilişsel bakış açısında değişim, aile ilişkileri, kuşak çatışmaları bu dönemde görülen durumlardır.



Yetişkinlikte yaşanan değişimi ifade etmek.

Yetişkinliğin ilk yıllarından başlayan, insanların kendi yaşamları ile ilgili birçok kararı aldığı dönemdir. İş değişiklikleri, evlenme, çocuk sahibi olma, boşanma, anne baba olmanın getirdiği sorumluluklar, kariyer yapma durumları bu dönemde etkilemektedir. Yine bu dönemde orta yaş krizinin etkileri görülür. 30'lu yaşlardan sonra fiziksel olarak vücut yapısı yavaşlar. Bedendeki değişikliklerle ilişkili psikolojik değişiklikler de yaşanır. Ölüme yaklaşmayla beraber roller azalır, yaşanan hayat gözden geçirilir.

Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi aynı insanlardan farklı zaman dönemlerinde veriler alınarak gelişimin saptanmaya çalışılmasına dayalı bir desendir?
 - a. Boylamsal desen
 - b. Enlemsel desen
 - c. Deneysel desen
 - d. Örnek olay deseni
 - e. Sırasal desen
2. Anne karnında bebeği besleyen organa ad verilir?
 - a. Rahim
 - b. Embriyo
 - c. Plasenta
 - d. Fetüs
 - e. Zigot
3. Bir erkek çocuğu etek giydiği zaman kadın olabileceğini düşünebilmektedir. Bu çocukta aşağıdakilerden hangisi henüz **kazanılmamıştır**?
 - a. Toplumsal cinsiyet kimliği
 - b. Toplumsal cinsiyet değişmezliği
 - c. Toplumsal cinsiyet rolü
 - d. Cinsiyet rolü farkındalığı
 - e. Bireysel cinsiyet farkındalığı
4. Aşağıdakilerden hangisi yenidoğan bebekte bulunan reflekslerden biri **değildir**?
 - a. Arama refleksi
 - b. Yutma refleksi
 - c. Emme refleksi
 - d. Tutma refleksi
 - e. Adım atma refleksi
5. Kaz, ördek gibi hayvanlar yumurtadan çıkar çıkmaz gördükleri **ilk** hareketli nesneye karşı bağ oluştururlar. Bu duruma ne ad verilir?
 - a. Baskılama
 - b. Basımlama
 - c. Bağlanma
 - d. Bağlılık
 - e. Bağlımlılık
6. Çocukların birbirlerinin oyununa karışmadan aynı ortamda oynadıkları oyun türü aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Takım oyunu
 - b. Yalnız oyun
 - c. Paralel oyun
 - d. İşbirliğine dayalı oyun
 - e. Eşli oyun
7. Nesne devamlılığı hangi bilişsel gelişim döneminde görülür?
 - a. Duyusal motor
 - b. İşlem öncesi
 - c. İşlem sonrası
 - d. Formel işlemler
 - e. Somut işlemler
8. Çocuğun aile içinde önemli olduğu, ihtiyaçlarının titizlikle karşılandığı fakat neleri yapıp **yapamayacağı**nın kurallarla belirlendiği yetiştirme biçimi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Koruyucu otorite
 - b. Hoşgörülü otorite
 - c. Bilinçli otorite
 - d. Demokratik
 - e. Baskıcı otorite
9. Benmerkezci düşünce hangi bilişsel gelişim döneminde görülür?
 - a. Duyusal motor
 - b. İşlem öncesi
 - c. İşlem sonrası
 - d. Formel işlemler
 - e. Somut işlemler
10. Bireyin bazı ahlak değerlerini içselleştirdiği, diğerleri tarafından konulan kurallara, toplum tarafından kabul edilebilmek için uymaya çalıştığı ahlak düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a. Geleneköncesi ahlak
 - b. Gelenekötesi ahlak
 - c. Geleneksel ahlak
 - d. Toplumsal ahlak
 - e. Toplumöncesi ahlak

Yaşamın İçinden



14.03.2009

“

Kızların ergenliğe geçiş yaşı düşüyor



Hormonlu yiyecekler ve katkı maddeleri yüzünden kızların ergen olma yaşı 6'ya kadar düşebiliyor.

Selçuk Üniversitesi Marm Tıp Fakültesi Çocuk

Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Çocuk Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet Emre Atabek, kadınlarda ergenliğe geçişin tamamen hormonlarla ilgili olduğunu söyledi. Çocukların cinsel gelişimini etkileyen hormonların doğumdan sonra bir süre aktif olduğunu belirten Doç. Dr. Atabek, kısa süre içinde bu hormonların etkisini kaybettiğini ve belli bir yaşa kadar sessiz kaldığını bildirdi. Zaman içinde bazı etkenlerle hormonların tekrar aktifleştiği ve ergenlik dönemine geçişin başladığını belirten Doç. Dr. Atabek, şunları kaydetti:

“Günümüzde, ergenliğe ilköğretim çağından önce girenlere de rastlanıyor. Özellikle hormonlu yiyecekler ve katkı maddeleri yüzünden kızların ergen olma yaşı 6'ya kadar düşebiliyor. Bu düşüşte meyve ve sebzelerde kullanılan hormonlar, uzun raf ömrü için tercih edilen katkı maddeleri kadar; plastik, tekstil, boya, yapıştırıcı, elektronik sanayide kullanılan kimyasallar, hava kirliliği gibi hormon bozucular da etkili.”

Erken yaşta regl olmanın, boyun uzamasına engel olduğunu bildiren Doç. Dr. Atabek, “Gelecek nesillerin daha uzun olacağı söyleniyordu; ancak bu durum, gidişatı tam tersine çevirecek. Özellikle genç kızların boyları gelecek yıllarda daha kısa olacak. Erken ergenlik, psikososyal sorunlara yol açıyor. Altı yaşında regl olan bir kız çocuğu, bu sorumluluğu nasıl üstlensin?” diyor ve ebeveynlerin hormonlu ve katkı maddeli gıdalardan uzak durmasını öneriyor.

Kaynak: <http://www.nethaber.com/Yasam/57728/Kizlarin-ergenlige-gecis-yasi-dusuyor>

14 Mart 2009 tarihinde erişildi.

”

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. a Yanıtınız yanlış ise “Yaşam Boyu Gelişimde Araştırma Yöntemleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. c Yanıtınız yanlış ise “Doğumöncesi Gelişim” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. b Yanıtınız yanlış ise “Cinsiyet ve Rol Gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. d Yanıtınız yanlış ise “Yenidoğan Bebek” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. b Yanıtınız yanlış ise “Duygusal ve Sosyal Gelişim” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. c Yanıtınız yanlış ise “Çocuklarda Oyun Davranışı ve Arkadaşlarla İlişkiler” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. a Yanıtınız yanlış ise “Bilişsel Gelişim” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. c Yanıtınız yanlış ise “Anne-Baba ve Çocuk İlişkileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. b Yanıtınız yanlış ise “Bilişsel Gelişim” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. c Yanıtınız yanlış ise “Ahlak Gelişimi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Bu tarz bir boylamsal çalışmada örneğin 60 yaşında bir denekten veri alıp değişimi gözlemlemek için veriyi dondurup, belli bir süre sonra tekrar veri almanız gerekecektir. Yaş dönemi itibarıyla dış etkenlerin çalışmayı sıkıntıya düşürebileceğini göz önüne almak faydalı olacaktır. Ölüm, yaşlılık nedeniyle yaşanan hastalıklar bu süre zarfında veri almanızı etkileyebilir, denek kaybına yol açabilir.

Sıra Sizde 2

Çocuklar masalların gerçek olmadığı algısına yaklaşık 11 yaşından sonra somut işlemler dönemini tamamladıktan sonra ulaşırlar. Bu sebeple TV dizilerinde ve filmlerdeki kahramanları ve bunların ortaya koydukları dışı uçmak, farklı akrobasi hareketleri gerçekleştirmek davranışları ya da sihir, büyü gibi durumları çocuk gerçeklikten ayıramaz. Bu davranışların gerçekten olabildiğine inanan çocuk, bu davranışları modelleyerek uygulamaya kalkabilir. Yine aynı şekilde sihirle büyüyle kolay yolla istenilenleri elde etmek çocukların gelişimlerinde sıkıntılar oluşturabilmektedir.

Sıra Sizde 3

Çocuklar üzerinde bilinçli bir otorite oluşturmak için anne-baba hangi davranışları sergilemelidir? Tartışınız. Bu noktada anne baba çocuğun ihtiyaçlarının ihmal etmeli onun kendileri için değerli olduğunu sürekli hatırlatmalıdırlar. Çocuğa değer vermek, onu sevmek her istediğin koşulsuz bir şekilde yerine getirmek değildir. Bu sebeple çocuğa ev içinde ya da dışarıda uyulması gereken kuralların hatırlatılması ve bu konuda taviz verilmemesi gereklidir. Bu durumla ilgili en önemli ayrımı anne babanın tutarlı olmasıdır. Kurallar esnetilmemeli, anne baba bir gün evet dediğine ertesi gün hayır diyerek tutarlılıkla ilgili çocuğun kafasını karıştırmamalıdır. Bunun yanında anne babın iyi birer örnek olması gerekmektedir. Çocuğa kurallar koyup bu kuralları kendileri çiğneyen anne babaların inandırıcılığı ve bilinçli bir otorite oluşturmaları mümkün olamamaktadır. Örneğin, yemekten sonra dişleri fırçalamak gibi kuralların çocuğun iyiliği için olduğu etkili bir iletişimle çocuğa aktarılmalıdır.

Sıra Sizde 4

Çocuklar sosyal açıdan rolleri oyunlarda geliştirirler. Oyunlar esnasında anne, baba, çocuk gibi roller, aile içindeki sosyal ortamda görevlerin paylaşımına ilişki baskın değerleri yansıtır. Bunun yanı sıra mesleki olarak doktor hemşire postacı vb birçok rol de çocuğun bu mesleklerde yerine getirilmesi gereken rollere bakış açısını şekillendirir. Yine aynı şekilde oyun esnasında diğer çocuklarla kurulan sözel ya da sözsüz iletişim unsurları, kullanılan dilin özellikleri yine çocuğun sosyalleşme sürecinde ilk adımları atmasında etkilidir.

Sıra Sizde 5

Bu dönem itibarıyla ergenlerin birçok konuda hassas ve alıngan olduklarını söylemek mümkündür. Öncelikli olarak ergenler, fiziksel yapılarına ilişkin olarak özgüvensiz olabilmektedirler. Bazıları erken gelişebildiği gibi bazıları b süreci daha geç yaşayabilmektedir. Kendilerini sürekli olarak toplumdaki rol modelleri ve diğer arkadaşlarıyla kıyaslarlar. Bu süreçte anne-babaların çocuklarını diğer ergenlerle kıyaslaması sorunlar yaşatabilir. Ergen birçok konuda kendisini yetkin görebilir ve kendisine temeli olmayan bir şekilde aşırı şekilde güvenebilir. Fikirlerinin yanlış olduğunu uygun bir şekilde söyleyebilmek ve onu olumlu şekilde eleştirmek önemlidir. Ergenler kendileri için herşeyi bilen, mükemmel olarak gördükleri anne babalarının da hatalarını görmeye başlarlar: Kendi hata yaptığı konuda ergeni yargılayan anne ve baba ile ergen arasında çatışma yaşanması mümkündür. Bu süreçte anne baba kendilerinin de hata yapabileceğini uygun bir iletişim diliyle ergene aktarmalıdır.

Sıra Sizde 6

Yapılan araştırmalar sürekli fiziksel ve bilişsel olarak aktif olan ileri yaştaki yetişkinlerin yaşlanma etkilerine daha az şekilde maruz kaldıklarını göstermektedir. Bu sebeple emeklilik sonrası görülen sosyal rollerde azalma, boş zamanın artmasıyla birey kendini farklı aktivitelere yönlendirmelidir. Toplumumuzda birçok kişinin iş dışı hobi ve sosyal faaliyetlerinin olmaması bu boşluğu yaratan unsurlar arasındadır. Emeklilik sonrası yeni arkadaş çevresi, kulüp, dernek çalışmaları gibi sosyal faaliyetler, en basitinden bulmaca çözmek, tamir işlerine merak sarmak gibi bilişsel faaliyetler ve vücudu zorlamayacak yürüyüş gibi fiziksel faaliyetler bu dönemde yaşanabilecek duygusal çöküntüleri önlemede faydalı yöntemlerdir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Arkonaç, S., A. (2003). **Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi**. İstanbul:Alfa Yayınları.
- Cirhinlioğlu, F., G. (2001). **Çocuk Ruh Sağlığı ve Gelişimi**. Ankara: Nobel Yayınları.
- Craig, G.J., Dunn, W. L. (2007). **Understanding Human Development**. New Jersey: Prentice Hall.
- Craig, G.J., Baucum, D. (2002). **Human Development**. New Jersey: Prentice Hall.
- Cüceloğlu, D. (2006). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dacey, J., Travers, J. (1991). **Human Development**. Wm. C. Brown Publishers.
- Gesell, A., Thompson, H. (1929). **Learning and growth in identical infant twins: An experimental study by the method of cotwin control**. Genetic Psychology Monographs, 6, 1-125.
- Marvin, R.S. (1975). **Aspects of the pre-school child's changing conception of his mother**. Unpublished.
- Morris, C., G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak**. Çev. B. Ayvaşık, M. Sayıl Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Onur, B. (2006). **Gelişim Psikolojisi**. Ankara: İmge Kitabevi.
- Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2009). **Life-Span Human Development**. Belmont: Wadsworth.
- Solso, R., L., Maclin, M. K. ve Maclin, O. H. (2007). **Bilişsel Psikoloji**. İstanbul: Çalış Ofset.

Yararlanılan İnternet Adresleri

RESİM 6.11

<http://www.mcatürk.com/uploads/ergenlik.jpg>

4

Amaçlarımız

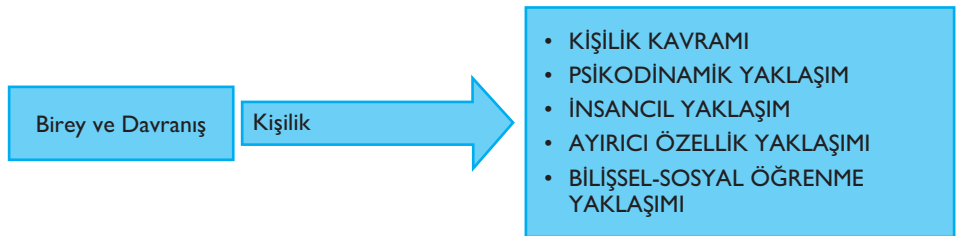
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Kişiliği meydana getiren kavramları ve kişilik davranışlarını şekillendiren unsurları betimleyebilecek,
- Psikodinamik yaklaşımı tanıyıp, bu alanda çalışan farklı kuramcılarının kişiliğe farklı bakış açılarını karşılaştırabilecek,
- İnsancıl yaklaşıma ilişkin kuramların kişiliğe bakış açılarını açıklayabilecek,
- Kişiliği tanımlamada ayırıcı özellik yaklaşımının ve bu alanda çalışan kuramcılarının nasıl farklılaştığını açıklayabilecek,
- Bilişsel-sosyal öğrenme yaklaşımının kişiliğe bakışı ve diğer kuramlardan farklılaşan yönlerini betimleyebilecek,
- Kişilik ölçümünde ve değerlendirmede kullanılan yöntemleri, envanterleri ve ölçü araçlarını tanıyabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Bilinçdışı
- Doğum sırası
- Erikson'un evreleri
- Özyeterlik
- Ödünleme
- Koşulsuz olumlu kabul
- Ortak bilinçdışı
- Nevrotik
- Arketip
- Karşılıklı belirleyicilik
- Roscharch Testi
- Saplanma

İçerik Haritası



Kişilik

KİŞİLİK KAVRAMI

Çevremizdeki birçok insanı tanımlarken doğru ya da yanlış olarak kişilik kavramını kullanırız. “Çok kişilikli biri”, “Böyle davranışlar senin kişiliğine uymuyor”, “Onu hiç anlamıyorum. Sanki çift kişilikli”, “Onun kadar kişiliksiz birini görmedim” gibi ifadeler kişiliğin günlük konuşma diline ne ölçüde girdiğine dair fikir vermektedir. Psikolojide ise kişiliği, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ve bireyi diğer bireylerden farklılaştıran, tutarlı ve yapılaşmış ilişki biçimi olarak tanımlamak mümkündür (Cüceloğlu, 2006). Bir başka ifade ile *kişilik*, bireyin fiziksel ve sosyal çevreyle ilişki kurma biçimini şekillendiren, bireyi diğerlerinden ayıran, kendine özgü duygu, düşünce ve davranış kalıplarıdır (Smith ve diğerleri, 2003).

Kişilik tanımlarından yola çıkarak öncelikli olarak bireyin davranışlarının diğer bireylerden farklılaşan nitelikte ve *ayırıcı* olması gerekmektedir. Genel olarak ayırıcı davranışın herkesin sergileyebileceği davranışlar yerine başkalarında pek görülmeyen, kişiye özgü davranışlar olması gerekmektedir.

Öte yandan kişinin davranışının zaman geçse de değişmeyen, *tutarlı bir yapıda* olması önemlidir. Burada bahsedilen davranışlar anlık durumlarla ortaya çıkan davranışlar değil, yıllar geçse de benzer durumlara verilen benzer tepkisel davranışlarla ilgilidir. Örneğin bir kişi konuşurken sözü kesildiğinde saldırganca davranıyor ve bunu benzer her ortamda yineliyorsa bu davranışın o bireyin kişilik davranışı olduğunu söylemek mümkündür.

Kişilik davranışları ile ilgili bir diğer özellik ise, davranışın *yapılaşmış ve kalıplaşmış* olmasıdır. Kişilik çok sayıda farklı birimden oluşan bir sistem olarak düşünülmürse, bu sistemde yer alan tüm kişilik özellikleri ve buna bağlı davranış özelliklerinin birbirleri ile uyumlu olması beklenir. Bir kişiliği tanımlarken birbiri ile çatışmayan uyumlu sıfatlar kullanırız. Aynı kişiyi tanımlamada kullandığımız “yardımsever, insanların iyiliğini düşünen, kibar, saldırgan, bencil” gibi bir tanımlamada birbirleriyle ters düşen tutarlı olmayan yapılar bulunmaktadır ve bu durum da kişiliğin yapılaşmış bütünlüğü ile ters düşmektedir.

Kişilik davranışlarını şekillendiren bir diğer unsur ise *ilişki kuruş biçimidir*. Bireyin ortaya koyduğu davranışlar bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ilişkiden etkilenir. Her bireyin kendi duygu, düşünce ve çevresindeki durumları algılayışı farklılaşmaktadır. Birey kendi algılamalarına göre farklı bir ilişki kurma biçimi geliştirir. Kişi, yolda karşılaştığı arkadaşının kendisine selam vermemesi üzerine “Za-

ten kimse beni sevmiyor” şeklinde bir algılamayla umutsuz ve karamsar bir bakış açısı ortaya koyabilir. Bu akışı açısı, kişilik davranışları açısından onun diğer benzer olaylarla ve insanlarla ilişki kuruş biçimini etkileyebilir.

Kişiliğin gelişmesinde ve şekillenmesinde biyolojik faktörler ve çevresel faktörler etkili olabilmektedir. Her bebek dünyaya farklı bir potansiyelle gelmektedir. Bebeğin çevresindeki ortam onun bu potansiyelini ne düzeyde ortaya koyacağına dair bir yapıyı ortaya koymaktadır. Bebeğin sergilediği sıcak davranışların anne, baba ve diğer bireylerde bulacağı yakınlık bu davranışların daha da güçlenmesine neden olabilecektir. Sıcakkanlı kişilik davranışı sergileyen çocuklar büyüklerine sokulup onlardan sıcak tepkiler aldıkça bu davranış özelliklerinin sergilenme sıklığı artarak tutarlı bir kişilik davranışı olarak yerleşecektir.

Her bireyin çevresinde gerçekleşen olaylara, toplumsal baskılara tepkileri de farklı olabilmektedir. Bunun sebebi biyolojik farklar olabildiği gibi, bireyin kendine örnek aldığı kişiler ya da daha önce yaşamış olduğu benzer durumlar sonucu karşılaştığı olumlu ya da olumsuz tecrübeler olabilir. Bunun yanında yaşanan özel anlar, ağır hastalıklar, ani kayıplar da kişilik davranışlarının şekillenmesinde etkili olabilmektedir.

Resim 4.1

Toplumda her birey farklı kişilik yapısına özgü davranışları farklı şekilde yansıtır.



Kişilikle ilgili birçok farklı yaklaşım kişilik davranışlarının sebeplerini, kendi bakış açılarından ortaya koymaya çalışmaktadır. Bazı yaklaşımlar kişiliğin bilinçdışı unsurlar, saldırganlık ve cinsellik güdülerini çerçevesinde şekillendiğini vurgularken, bazı yaklaşımlar ise kişilik şekillenmesinde bireyin çevresinin etkili olduğunu ileri sürmektedirler. Yine bazı yaklaşımlar da bireylerin gözle görünen farklı yönlerini belli başlı kişilik özellikleri kapsamında kategorileştirirken bazıları beden yapısının

kişilikte önemli olduğunun altını çizmektedirler. Bazı yaklaşımlarda ise kişiliği oluşturan temel unsur bireylerin çevrelerini algılama ve gösterilen tepkilerdeki farklılaşmadır. Tüm bu yaklaşımlara ilişkin kuramları daha detaylı bir biçimde incelemek, kişilik davranışlarının altında yatan sebepleri tanımlamada faydalı olacaktır.

PSİKODİNAMİK YAKLAŞIM

Psikodinamik yaklaşımda kuramcılar psişik enerjinin davranışlar üzerindeki etkisi üzerinde çalışmaktadırlar. Bu süreçte bu enerjinin kaynağı kimi zaman cinsellik ve saldırganlık içgüdüleri olabilirken, kimi zaman da bireyin bağımlılıkla savaşı olabilmektedir. Psikodinamik kuramlar, kişiliğin bilinçdışı (bilinçaltı) unsurlarla şekillendiğini savunmaktadırlar. Bu yaklaşımın en önemli öncüsü Sigmund Freud'tur. Onu takip eden ve onun kuramına yeni ve farklı yorumlar getiren Carl Gustave Jung, Alfred Adler, Karen Horney ve Erik Erikson gibi kuramcıların kişilik yaklaşımları psikodinamik yaklaşımlar altında incelenmektedir.

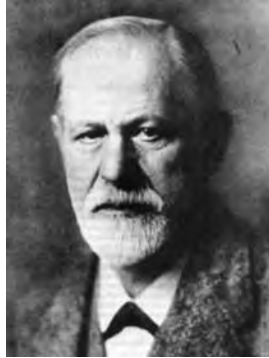
Sigmund Freud (1856-1939)

Freud'a göre davranışın temeli şu an farkında olduğumuz her şeyi kapsayan bilinç düzeyinde gerçekleşen duygu ve düşüncelerin yerine bilinçdışına ait duygu ve düşüncelere dayanmaktadır. Bu bakış açısı sebebiyle Freud insan davranışıyla ilgili yepyeni görüşlerin temelini atmıştır. Freud'a göre insan davranışının temelinde bilinçdışı güdüler ve dürtüler bulunmaktadır. Bu güdü ve dürtülerin bazıları yok edici olabilirken bazıları da türün devamı açısından önemlidir. Freud'a göre bütün insan davranışları iki temel biyolojik içgüdü tarafından yönlendirilmektedir. Cinsellik ve saldırganlığa bağlı olarak ortaya çıkan bu içgüdüler yaşam içgüdüsü (Eros) ve ölüm içgüdüsü (Thanatos)'tur. Kişilik gelişiminde en etkili güdülerden biri olarak *cinsellik güdüsünü*, erotik anlamından ziyade yapılan herhangi bir işten elde edilen hazzın her türü olarak tanımlamak daha uygun olacaktır (Morris, 2002).

Freud'a göre kişilik; *id*, *ego*, *superego* olarak adlandırdığı yapıların etkileşimlerinden meydana gelmektedir. Doğuştan gelen ve bilinçdışı istek ve güdülerden oluşan *id* haz peşindedir. Sürekli olarak bu istek ve güdülere yönelik doyum arayan ve acıdan kaçan *id* gerçek dünyaya göre hareket etmez. Dünyadaki gerçeklik onun için önemli değildir. *Id* için önemli olan bir an önce bu isteklerin haz verici bir şekilde doyurulması ya da sıkıntı veren durumdan kaçılmasıdır. Bunu *id* iki şekilde yerine getirir. Birinci yol boğazına bir şey takıldığında öksürmek gibi tepkisel davranışlar, bir diğeri ise kendini rahatlatmak için kızdığınız bir arkadaşınıza rüyanızda haddini bildirmek gibi durumları içeren hayal kurma ya da başka deyişle *arzu gerçekleştirme*dir. Hiçbir zaman hayal yoluyla gerçek yaşamdaki hazzı elde edemeyen *id*'nin gerçek dünyayla ilişki kurması yolunda *ego*nun aracılığına ihtiyacı vardır.

Düşünme ve akıl yürütme süreçlerinin kontrolü *ego* tarafından yürütülür. *Ego* bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı etkileşimli olarak çalışmaktadır. *İd*den gelen haz arayışına yönelik dürtü ve istekleri dış dünya koşullarına göre ayarlayan *ego* bu dürtü ve isteklerin yerine getirilmesinde gerçeklik ilkesi doğrultusunda aracılık

Resim 4.2



Sigmund Freud

Bilinçöncesi: Bireyin farkında olmadığı fakat kolaylıkla hatırlanıp bilinç düzeyine getirilebilecek bilgilerin oluşturduğu yapıdır.

Bilinç: Bireyin içinde olduğu durumla ilgili hissedilenlerin tümüdür.

Bilinçdışı (bilinçaltı): Bireyin farkında olmadığı, istese de hatırlayamayacağı birey farkında olmadan, istemsiz bir şekilde vücut işlevlerini ve davranışları yönlendiren yapıdır.

sağlar. Bu süreçte bireyin davranışlarında toplumsal yapı içerisinde şekillenen kurallar, gelenekler ve kişiliğin ahlaki boyutunu içeren *superego* etkili olur. Toplumsal kalıpların yanı sıra anne babaların ve çevrenin söyledikleri bizim yargılarımızı oluşturduğundan *superego* olayları değerlendirirken tüm bu unsurları temel ölçüt olarak ortaya koyar. *Superego* ve onu oluşturan değerlendirme ölçütleri doğuştan değil sonradan kazanılanlarla şekillenir.

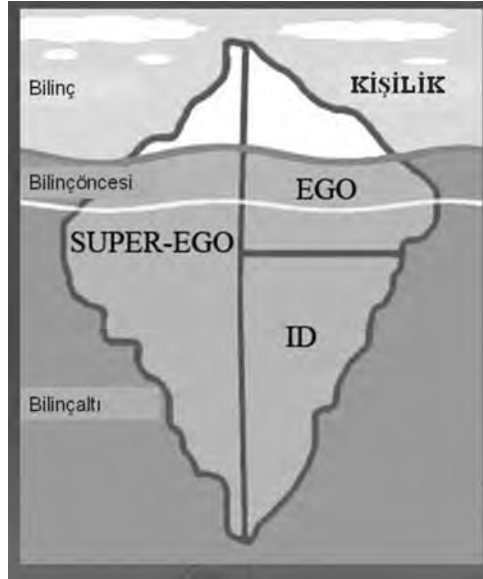
Farkında olamadığımız ama kolaylıkla hatırlanabilecek bilgiler **bilinç öncesini** oluşturur. Örneğin “halanızın ismi nedir?” ya da “İlkokul öğretmeninin adı neydi?” gibi soruların cevapları, o an için aklınızda olmayan fakat bir soruyla hemen ya da biraz üzerinde düşünülerek de olsa çağrılması kolay bilgilerden oluşur. **Bilinç** ise şu an içinde olduğunuz durumla ilgili olarak tüm hissedilenleri kapsar. Oturduğunuz odadaki koku, o an için gelen ses, kıyafetlerinizin dokusu gibi unsurlar o an için farkında olduğunuz unsurları içerir.

Bilinçdışı (bilinçaltı) ise bireyin istese de hatırlayamayacağı ama farkında olmadan davranışlarını yönlendirebilecek unsurları içerir. Bazen farkında olmadığımız bu bilinçdışı süreçler; dil sürçmeleri, rüyalar ya da hipnoz altında ortaya çıkabilmektedir. İd, ego ve superegonun işleyişiyle ilgili olarak, paraya çok ihtiyacı olan bir çocuk, arkadaşına ait olan parayı gördüğünde, id bu parayı alıp ihtiyacını gidermesi yolunda bireyi doğrudan hazza gösterecek yolu zorlar. Öte yandan *superego* toplum kurallarının, iyi ve kötü davranışın farkında olarak bu davranışın bireyin cezalandırılması, en iyi ihtimalle ayıplanma ve dışlanma ile sonlanacağını bilir ve bireyi engeller. Bu süreçte birey id’in istek karşılanma yolundaki baskısı ve superegonun toplumsal ve ahlaki kurallara yönelik baskısı arasında kalır. Bu süreçte ego arabulucudur. İde ve superegoya bir şekilde “Ben sizin için orta yolu bulacağım” mesajı gönderir. Dış dünya gerçekliği doğrultusunda arkadaşın borç para istenmesi ya da arkadaşı görmeden paranın alınması bulunan arabulucu çözüm yollarından biri olabilir.

Çoğu zaman Freud’un kişilik ile ilgili kuramı bir buzdağına benzetilir. Kişiliğin ve güdüleyici faktörlerin çok az bir kısmı yüzeyde görünürken, kişiliğin ve onu oluşturan davranışların görünmeyen büyük bir kısmı yüzeyin altında yer almaktadır.

İdi insanın nefsi, egoyu benlik, superegoyu da vicdan olarak adlandırmak mümkündür. Superegonun varlığı, sadece id ve egodan oluşan bir insanın kişiliğinin bençil olmasının önündeki emniyet anahtarı gibidir. İd ağır bastığında güdülerin egemen olduğu hem kişinin hem de içinde bulunduğu toplumun riske sokulduğu bir yapı ortaya çıkabilir. Buna karşılık superegonun çok baskın olduğu bir kişilik yapısında da davranışların aşırı kontrollü olduğu tutucu kişilik davranışları sergilenir.

Resim 4.3



Freud'un kişilik ile ilgili kuramı bir buzdağma benzetilir. Davranışın asıl sebebi, buzdağın altında kalan daha büyük alanda saklıdır.

Freud ve Kişilik Gelişimi

Freud'a göre bireyin davranışlarına yön veren cinsel dürtünün doyurulma isteği Freud'un kişilik kuramını biçimlendirmektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere cinsel dürtüler sadece cinsellikle ilgili değil başarılı bir işten zevk almak gibi, tüm zevk alma durumlarını kapsamaktadır. Freud tarafından cinsel dürtünün yarattığı enerji olarak tanımlanan *libido* birey olgunlaştıkça vücudun farklı yerlerinde yoğunlaşmaktadır. Libidonun vücut içersinde yoğunlaştığı bölgeler bebeklerin olgunlaşmasıyla yer değiştirir. Cinsel enerji eğer olgunlaşma sürecinde bir şekilde vücudun belli bir bölgesinde takılıp kalırsa **saplanma** meydana gelir. Belli bir vücut bölgesinde yaşanan saplanma bireyin ileriki yaşamında kişilik davranışlarında belli değişimlere öncülük etmektedir.

Oral dönem;

Bebek 18 aya kadar olan süreçte dış dünya ile ağız yoluyla bağlantı kurar. Her şeyi ağızına götüren bebek için beslenmenin, dış dünyadaki nesneleri tanımanın, emme ve yutmanın yolu dudaklar dil ve dişleri içeren ağız bölgesinden geçer. Bu sebeple libido ağız bölgesinde yoğunlaşır. Oral yönden doyum sağlayan çocuklar ileride iyimser ve bağımlı yetişkin özellikleri, az doyum sağlayanlar saldırgan ve kötümser özellikler sergilerler. Freud'a göre bu dönemdeki saplanma ileride yaşanabilecek alaycı, tartışmayı seven, kolay aldanabilen, kendine güvenden yoksun kişilik yapısıyla yakından ilgilidir.

Saplanma: Cinsel enerji olarak adlandırılan libidonun kişilik gelişimi sürecinde, ileriki yıllarda kişilik gelişimini etkileyecek şekilde vücudun belli bir bölgesinde takılıp kalmasıdır.

Resim 4.4



Çocuğun doğumundan 18 aya kadar olan süreçte dış dünya ile iletişimi ağız yoluyla gerçekleşir.

Anal Dönem (18 ay-3,5 yaş)

Bu dönemde çocuklarda libido anal bölgeye kaymaktadır. Çocuk açısından bu dönem tuvalet eğitiminin verilmesi bakımından önemli bir dönemdir. Çocuklarda tuvalet eğitimi verilirken sıkı ve baskıcı uygulamalara gidilmesi ilerde bu durumla ilgili sıkıntılı kişilik özelliklerinin yaşanmasına neden olabilmektedir. Çocuk tuvaletini tutarak kontrolü elinde tutmak ister. Bu dönemdeki çok sıkı tuvalet eğitimi sonrası çocuklar yetişkinliklerinde çabuk öfkelenen kendine zarar veren kişilik özellikleri gösterebilirler. Freud, inatçılık, cimrilik, aşırı titiz ve düzenli olma gibi kişilik özelliklerinin yine bu dönem yaşanan saplanma ile ilgili olduğunu ileri sürer.

Resim 4.5

Freud'a göre bebeklerin tuvalet eğitimleri sırasında anne babanın izleyeceği yol kişilik gelişimi açısından önemlidir.



Fallık Dönem (3-5 yaş arası)

Bu yaş dönemindeki çocuklarda cinsel enerji cinsel bölgeye doğru kayar. Cinsel organlarını keşfetmeye başlayan çocuk aynı cinsiyetten olan anababasına karşı kıskançlık hissi geliştirirken, karşı cinsiyetten olan anababasına karşı ise aşırı bağlılık göstermeye başlar. Erkek çocuğun annesine karşı bu tarz aşırı bağlılık göstermesini, Freud Yunan mitolojisinde bilmeden babasını öldürüp annesi ile evlenen Oedipus'tan yola çıkarak *Oedipus kompleksi* (karmaşası) olarak adlandırmaktadır. Erkek çocuklarda bu dönemde babalarına karşı kıskançlık ve anneyi paylaşamama durumu vardır. Kız çocuklarında babaya duyulan tutku ve hayranlık, anneyi aşırı kıskanma durumu ise *Elektra kompleksi* olarak adlandırılmaktadır. Kendi cinsiyetinden olan anababanın, kendisinden daha güçlü olduğunu gören çocuk sonunda kendi cinsiyetinden olan anababa ile özdeşim kurarak onu kendine model olarak alır ve toplumca uygun görülen davranış özelliklerini kazanmaya başlar. Bu dönemlerde saplanma gösteren bireylerde değersizlik, utangaçlık gibi kişilik özellikleri görülebilirken öte yandan yine bu dönemi başarı ile atlatamayan bireylerin cinsel güçlerini aşırı derecede sergilemeye yönelik kişilik özellikleri göstermeleri mümkündür.

Gizil Dönem

Fallik dönem sonlandıktan sonra çocuklarda cinsellik ilgisi kaybolmaya başlar. 5 - 6 yaşlarında başlayan bu süreç bir şekilde ergenlik dönemine kadar sürer. Bu dönemde çocuk cinsiyetle ilgili konularla ilgilenmez ve bu dönemde kızların ve erkeklerin oyun gruplarında seçimleri genellikle kendi cinslerine yöneliktir. Çocukların sevgi gösterilerini ev dışında arkadaşlarına yönelttiği bu süreçte okul çağı çocuğuna karşı olumsuz davranışlar sergilenmesi, çocukta aşağılık duygusu yaratır.

Genital Dönem

Ergenlik dönemiyle birlikte başlayan ve son psikoseksüel basamak olan dönem *genital dönemdir*. Dönem itibarıyla cinsel dürtülerin uyanmasıyla birlikte doyurulmamış cinsel dürtülerin cinsel ilişki yolu ile karşılanması durumu söz konusudur. Fakat bu aşamada en ideali, sorumluluk duygusu ve diğer insanları da düşünme gibi konuların ağır basmasıyla dürtülerin ertelenmesidir (Morris, 2002).

Freud'un kuramı, genel olarak erkeği merkeze alan ve cinselliği vurgulayan bir kuram olarak eleştirilere maruz kalmıştır. Freud'un öne sürdüğü üzere, kızların penisleri olmadığı için *penis kıskançlığı* adını verdiği durum yüzünden aşağılık duygusu yaşadıklarına dair savı artık pek kabul görmemektedir. Kişilik gelişiminde kadın erkek farklılığını bu sebebe bağlamak kişilik gelişimi açısından yetersiz olarak görülmektedir. Bireylerin toplumda cinsiyetlerine göre edindikleri görevlerin farklılaşması onların farklı kişilik özellikleri kazanmalarına neden olabilmektedir.

Freud'un kuramının her şeyi açıklamaya dönük gücünün sınırsız olması eleştirilmektedir. Bu duruma göre insanın her davranışını sorunlu bir davranış olarak tanımlamak mümkündür. Bilimsel açıdan doğruluğu ispatlanamayan görüş ve hipotezler sıkıntı yaratabilirler. Bu sebeple, Freud'un kuramı deneysel yöntemin uygulanmasına pek olanak vermediğinden bilimsel yöntem açısından eleştirilmektedir.

Carl Gustave Jung (1875-1961)

Freud'la birlikte çalışan Jung, onun ilkelerine farklı yorumlar katarak kendi kişilik kuramını oluşturmuştur. Jung'a göre bilinçdışı, ego için bir yaşam kaynağıdır. Freud'dan farklı olarak Jung egoyu kişisel bilinçdışı ve ortak (kolektif) bilinçdışı olmak üzere iki alanda inceler. Bireyin kişisel bilinçdışında bastırılmış veya unutulmuş duygu ve düşünceleri yer alır. Bu durumlar bir olayın ya da herhangi farklı bir yaşantının tetiklemesi durumunda bilinç düzeyine ulaşmaktadırlar. Ortak bilinçdışında ise insanlığın geçmiş yaşantılarından deneyim ve ortak anılarından oluşmuş ortak düşünce ve davranış kalıpları mevcuttur. Bu zihinsel temsil ve düşünce biçimleri Jung tarafından **arketip** olarak adlandırılmaktadır.

Örneğin bütün bireylerin sahip olduğu bir annelik imgesine yönelik *anne arketipi*, *tanrı arketipi*, ya da tarihten gelen bir kabile reisi, bir *kabramanlık arketipi* bu duruma örnek olarak verilebilir. Bir çocuk doğduğunda annesini tanımakta, onunla bağ kurmada ya da büyüdükçe tanrı kavramını kabullenmekte zorluk yaşamaz. Bir şekilde hikâye ve efsanelerin birbirlerine benzediği günümüzdeki farklı kültürlerde yine benzer anlatımların olduğu görülebilir. İşte tüm bunlar ortak bilinçdışı olarak adlandırılan bilinç düzeyine çıkarılması zor, atalarımızdan bugüne kalan düşünce ve imgelerdir. Bu sebeple, Jung'un kuramında doğu felsefesinden ve mitolojiden sıkça söz edilmektedir.

Arketip: Ortak bilinçdışında insanlığın geçmiş yaşantılarını yansıtan deneyim ve ortak anılarından oluşmuş ortak düşünce ve davranış kalıplarıdır.

Resim 4.6

Carl Gustave JUNG



Bunun yanında kişilik belirleyici olarak belli başlı arketipler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlilerinden biri de bireyin dışarı yansıttığı ve diğer insanlar tarafından bilinen fakat aslında bireyin iç benliğini saklayan *maske (persona)* arketipidir. Bireyin dışarı yansıttığı kişilik özellikleri ile maskeleydiği özellikleri arasındaki farklılıkların aşırılığı bireyde kişilik bozukluğunun sebebi olabilmektedir.

Erkek ve kadın kişiliğinde görülen arketipler *anima ve animus* olarak adlandırılmaktadır. Her erkeğin içinde dişi, bir kadının içinde de erkeksi yön olduğunu vurgulayan Jung'a göre Erkekteki daha hassas ve destekleyici davranışları açıklayan kadın arketipi *anima*, kadın kişilik yapısındaki saldırgan davranışı ortaya koyan arketip ise *animus*dur. Bireyler anima ve animusu ideal eş beklentilerine yansıtarak eş aramada bu arketipleri kullanırlar. Bir şekilde seçilen eşler bilinçaltında ki anima ve animus arketiplerinin yansımasıdır.

Jung bireyleri ilgilerin yöneldiği alan açısından *içe dönüklük* ve *dışadönüklük* altında ikiye ayırmaktadır. Jung'a göre her kişilik yapısında içedönük ve dışa dönük özellikler bulunmaktadır. Gerçek yaşamda bireylerde bu iki boyutun karma durumları söz konusudur fakat genel olarak bir tipin kişide daha baskın olduğu görülmektedir.

İçedönük tip, kendi dünyalarına kapanma, kendileri ile ilgilenme, sosyallik ve kendine güven açısından sorunları olan bu gruptaki kişiler içedönük olarak nitelendirilmektedir. Çevresindeki nesnelerle ilişkisi zor ve olumsuz yöndedir. İçinde bulundukları ortama uyum göstermeleri zor olmaktadır. Toplumsal kuralları ve değerleri benimsemede sıkıntılar yaşarlar.

Dışadönük tip, Çevresindekilerle kurduğu bağlantı kolay ve uyumludur. Sosyal ortamlara katılmakta sorun yaşamazlar. Bu tip kişiler çevresindekilere değer verir ve hareketlerini diğerlerine göre ayarlar. Kendisinin dışındaki dünya onun için ilgi çekicidir ve yaşadığı ortamdaki kurallara ve değerlere uyum göstermekte sorun yaşamaz.

Resim 4.7

Alfred Adler üstünlük çabasıyla birlikte bireylerin yaşadıkları fiziksel zayıflıkların ya da kayıpların daha çok çaba göstermek ve mükemmele ulaşma yolunda öncülük ettiğini savunur.



Alfred Adler (1870-1931)

Freud'un ortaya koyduğu id, ego ve superegonun çatışmasıyla ortaya çıkan kişilik yapısından farklı olarak insanların doğuştan olumlu güdülere sahip olduğunu ve kendilerini bireysel olarak en üst seviyelere taşımak ve mükemmel olmak için çaba gösterdiklerini ifade eder. Aslında tüm insanların çocukken kendilerinden daha güçlü bir anne babaya bağımlı olmalarından kaynaklanan doğuştan bir aşağılık duygusuna sahip olduklarını belirten Adler, bireyin yaşamboyu bu aşağılık duygusunu yenebilmek için *üstünlük çabası* ortaya koyduğunu ileri sürer. Üstünlük çabasıyla birlikte bireylerin yaşadıkları fiziksel zayıflıkların ya da kayıpların daha çok çaba göstermek ve mükemmele ulaşma yolunda öncülük ettiğini savunur ve bu durumu da **ödünle-**

me olarak nitelendirir. Gözleri görmeyen Ray Charles'ın dünya çapında bir şarkıcı olması, küçüklüğünde çocuk felci geçiren Franklin Roosevelt'in 20. yüzyıla damgasını vuran önemli kişilerden biri olması bu duruma örnek verilebilir. Kendisi de küçük yaşlarda geçirdiği zatürree sebebiyle ölümden dönen Adler'in kuramında kişisel hayat deneyiminin etkisi büyüktür.

Ödünleme: Bireylerin yaşadıkları fiziksel zayıflıkların ya da kayıpların üstesinden gelmek ve mükemmele ulaşmak için daha çok çaba göstermeyi sağlayan mekanizmadır.

Bazı durumlarda aşağılık duygusunun aşırıya kaçması bireyin kendisini çaresiz durumda hissetmesine ve aşağılık kompleksi geliştirmesine neden olabilir. Aşağılık duygusu insanı üstünlük çabası ve eksik yönleri ödünleme adına çabalamaya yöneltirken aşağılık kompleksi bunun tam tersi bir şekilde kişiyi yılgınlığa itebilir.

Resim 4.8



Gözleri görmeyen fakat dünya çapında ünlü bir şarkıcı olan Ray Charles ödünleme mekanizması için güzel bir örnektir.

Adler kişilik gelişiminin ilk yıllarında ailenin kişilik gelişimine olan etkisini vurgulamaktadır. Çocuklarına aşırı özen gösterip onu şımartan ya da aşırı koruma sağlayan ailelerin çocuklarının kişilik yapıları bu duruma göre şekillenecektir. Adler bazı kişilik sorunlarının temelinde küçük yaşta ihmal edilmenin yattığını ifade eder.

Kişiliği ve kişilik davranışlarını etkileyen bir diğer unsur ise *doğum sırası*dır. Aile içinde ilk, ortanca ya da en küçük çocuklar farklı kişilik gelişim özellikleri gösterirler. Örneğin; ilk çocuklar ailenin ilk gözbebeği olarak şımartılma eğilimindedirler. Fakat ikinci çocuk doğduktan sonra üzerlerindeki eski ilgi azalır. Bu durum çocukta aşağılık duygusunun güçlenmesine neden olur. Bu sebeple Adler sorunlu çocukların ilk çocuklardan çıktığını vurgulamaktadır.

Adler ortanca kardeşlerin ise kendilerinden önce doğan büyük kardeşleri kadar güçlü ve hızlı olamadıkları için güçlü bir üstünlük çabası gösterdiklerini, bu yüzden bu farkı kapatmak için daha çok çaba gösterdiklerini ve daha başarılı insanlar olduklarını vurgulamaktadır (Burger, 2006).

Küçük kardeşlerin de çevrelerindeki herkesin onlardan güçlü olması sebebiyle aşağılık duygusu geliştirdiğinden bahseden Adler, aynı zamanda şımartılmayla beraber küçük kardeşlerin de kendilerine özgü sorunlar yaşadıklarından bahsetmektedir. Adler'in kuramından doğum sırası ile ilgili değerlendirmeleri çoğu zaman temel özellikler taşısa da, her birey ve aile yapısına tam olarak uymadığından çok fazla geçerlilik kazanamamıştır.

Adler'e göre insanların gerçeklik temeline dayanan ya da dayanmayan aşağılık duygularının üstesinden gelmeye çalışmaları kişilik gelişimleri açısından önemlidir. İnsanların bir şekilde kaderlerini belirleme gücüne sahip olmaları, kuramın insan- cıl psikoloji yaklaşımına öncülük etmesi açısından önemlidir.

Karen Horney (1885-1952)

Freud'un cinselliği ön plana almasının yanında, doğuştan erkek ve kadın kişilik yapılarının farklılaştığı ile ilgili iddialarına karşı çıkan Horney, kadınların cinsi-

yetlerinden dolayı daha farklı kişilik özellikleri göstermesinin sebebinin biyolojik değil toplumsal faktörler olduğunu vurgulamıştır. Freud, insan davranışında etkili kaygının cinsel çatışmalarla meydana geldiğinden bahsederken Horney kaygının cinsel olmayan ortamlarda da görülebildiğini ileri sürmektedir. Örneğin çocukların küçük yaşlarda anne babalarından yeterli bakım ve desteği görememeleri kaygı sebebidir ve bu kaygı durumunda doyum ve güvenliğe ilişkin savunma durumları geliştirirler (Morris, 2002).

Resim 4.9

Karen Horney, duygusal sorunlarla uğraşmada ve bireyin kendi güvenliğini sağlamada nevrotik eğilimlerin etkili olduğunu ileri sürmektedir.



Horney yetişkinlerin sorunlarını çözmede kısaca duyguların değişkenliği olarak tanımlanan *nevrotik eğilim*lerden birini benimsediğini öne sürmektedir. Horney, duygusal sorunlarla uğraşmada ve bireyin kendi güvenliğini sağlamada nevrotik eğilimlerin etkili olduğunu ileri sürmektedir. Horney'in ortaya koyduğu nevrotik eğilimler *insanlara yönelmek*, *insanlara karşı hareket etmek* ve *insanlardan uzaklaşmak* şeklinde sıralanmaktadır.

İnsanlara yönelmek olarak adlandırılan ve diğerlerine bağımlı bir yapıyı işaret eden bu durumda, çocuklar anne babalarından sürekli ilgi ve kabul görmek isterler. Çocuklar bu beklentiyi diğer ilişkilerine de yansıtır. Bu çocuklar yetişkin

olduklarında da sürekli ilgi görmek isterler. İstenmeyen ya da yalnız kişi olmak için herkese bağlanabilen bu tarzdaki kişilerin uzun ve sürekli bir ilişki kurmaları zordur. Bu kişiler sürekli sevgi talep eder ve karşısındaki kişiye neredeyse bıkırtıcı şekilde bağlanırlar.

İnsanlara karşı hareket eden bireyler, diğer bireylerle savaşmayı kaygıdan kurtulmanın bir yolu olarak görürler. Kötü aile ortamı ile mücadelenin anlamı çocuk için saldırganlık ve düşmanlık olabilmektedir. Diğer çocuklar korkusundan bu tarz çocuklara saygı gösterir ama arkadaşlık kurmaya istekli olmazlar. İleriki yaşamlarında bu tarz çocuklar diğerlerini sömüren ve diğerlerini kıran bir yapı gösterirler. Bu tarz yetişkinler diğer insanlara karşı, kendilerine bir kötülük gelmeden "en iyi savunma saldırıdır" şeklinde bir yol benimseyerek hareket ederler.

İnsanlardan uzaklaşmada kaygı verici durumdan kurtulmak için bazı çocuklar birilerine bağımlı ya da onlarla düşmanca ilişkiler kurmak yerine kimseyle ilişki kurmama yolunu seçebilirler. Kendi kendilerine yeteceklerine inanırlar. Diğer bireylerle ilişkilerin daha az olduğu işler, bu kişilerin tercihlerinde öncelik taşır. Duygusal deneyimler onlar için zararlı olabileceğinden, duygusal deneyimlere karşı kapalıdırlar.

Erik Erikson (1902-1994)

Freud'un benlik kuramında ego, id ve superego arasında bir uzlaşmacı ve arabulucu olarak görev yapmaktaydı. Erikson egonun, yani benlik kavramının da kendisine has bazı yapıcı görevlerinin olduğunu ileri sürmektedir. Erikson'a göre ego aslında kişiliği oluşturan güçlü ve diğerlerinden bağımsız bir yapıdır. Erikson'a göre *kimlik* bireysellik ve biriciklik duyguları ile beraber geçmiş ve gelecekle bütünleşen ve sürekli bir yapı gösteren karmaşık içsel durumdur (Burger, 2006). Bu sebeple benliğin asıl görevi kimlik oluşturmak ve bunu koruyarak çevre üzerinde egemenlik kurmaya çalışmaktır. İnsanların ne yapacaklarını bilemedikleri değerleri ve hedeflerinin belirsizliği durumunda yaşadıkları kimlik bunalımı güçlü bir kimlik duygusu oluşturmama ile ilintilidir.

Erikson kişilik kuramında, kişilik gelişimini Freud'un aksine yetişkinlik dönemine kadar sürdürmektedir. Freud çocukluktaki ilk yaşantıların sonraki dönem yaşantılar ve kişilik gelişimi üzerinde etkili olduğunu vurgularken, Erikson kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini savunur. İnsanlar bu kişilik gelişimi boyunca önemli sekiz ayrı dönemde önlerine çıkan iki ayrı seçenektan birini seçmek durumunda kalırlar. Bu dönemlerde bireyler seçecekleri yol ile ilgili kararlar verirken bunalımlar yaşayabilirler. Bireyin verdiği kararlar kişilik gelişimini etkiler ve birey verdiği karara bir uyum gerçekleştirir. Bu durum da bir sonraki aşamada nasıl karar verileceğini ve bireyin izleyeceği yolu şekillendirir. Erikson'un ortaya koyduğu kişilik gelişimindeki önemli dönemleri daha detaylı olarak ele almak faydalı olacaktır.

Temel güvene karşı güvensizlik: Bebekler yaşamlarının ilk yıllarında çevrelerindeki insanlara bağımlı olduklarından, onlara karşı gösterilen sevgi ve bakımın bebekler üzerindeki etkisi çok önemlidir. Ağladıklarında ilgi ve sevgiye ihtiyaç duydıklarında onlara gerekli özenin gösterilmesi, bebeğin dış dünyayı algılama şeklinde etkilidir. Bu önemden dolayı bu süreç, kişilik gelişimin dönüm noktalarından birini oluşturmaktadır. Çevresinden yeterli ilgi ve özeni gören, bu sayede temelde güven duygusunu oluşturan bebekler için dünya artık güvenli bir yerdir. Bu bebek için diğer bireyler sevecen ve insancıldır ve dolayısıyla diğer insanlarla beraber olmakta bir sakınca yoktur. Çevrelerinden ilgi ve sevgi görmeyen bebeklerde temelde yaşadıkları güvensizlik duygusuyla beraber içe kapanma, yabancılaşma, diğerlerine güvensizlik gibi özellikler sergilenir.

Özerkliğe karşı utanma ve şüphecilik: İki yaşından sonra bebekler çevreyi keşfedip kendilerini çevrelerindeki diğer nesnelerle karşılaştırırlar. Freud'un kuramında kişilik gelişiminde anal döneme denk gelen bu aşamada yürümek, tutunmak ve tuvalet alışkanlığını kazanmada çocuk için kontrol önemlidir. Çocuğun çevresini ne ölçüde kontrol ettiği ya da çevresi tarafından ne ölçüde kontrol edileceği bu süreçte şekillenir ve çocuk bu evreyi eğer çevrede kontrol kuracak şekilde atlatırsa özerklik duygusunu kazanarak tamamlar. Bu sayede kendisini bağımsız ve güçlü hisseden çocuk ilerleyen yaş dönemlerinde önüne çıkan engelleri aşmada kendi yolunu bulabilme adına avantajlı konuma gelir. Bu süreçte çocukların çevrelerini keşfetmelerine imkân vermeyen, çocukları üzerinde aşırı korumacı bir tavır sergileyen anne babalar çocuklarının utanç ve şüphe duygusunu geliştirmesine sebep olurlar. Bu durum da çocukların diğer bireylere bağımlı kendilerine güvenmeyen çocuklar olmalarına yol açar.

Girişkenliğe karşı suçluluk duygusu: Çocukların diğer çocuklarla etkileşim halinde olması ve sosyal dünyaya adım atmaları çatışma ve zorlukları beraberinde getirir. Bu süreçte çocukların bu sorunları çözme becerileri oyun arkadaşları ile olan ilişkileri, oyunlarda aldıkları rollerle çocuklarda girişkenlik duygusunun geliştiği gözlenebilir. Girişkenlik duygusunu geliştiremeyen çocuklar sosyal ortamlardan geri çekilerek suçluluk duygusu geliştirirler.

Başarıya karşı aşağılık duygusu: İlkokula başlayana kadar her işi başaracağını düşünen çocuk okula başladıktan sonra kendisini çevredeki çocuklarla rekabet

Resim 4.10



Erikson'a göre ego aşında kişiliği oluşturan güçlü ve diğerlerinden bağımsız bir yapıdır.

içersinde olduğu farklı bir ortamda bulur. Ailesi ve çevresi tarafından diğer çocuklarla kıyaslanma, öğretmenin ilgisini kazanma, diğer çocuklar tarafından sevilme isteği gibi unsurlar, çocuk için yeni sorunlar demektir. Çocuk da aynı zamanda kendisini diğer çocukların özellikleri ile karşılaştırır. Bu süreçte kendisini başarılı olarak gören çocuk ileriye dönük olarak toplumda başarılı ve mutlu olma yolunda adım atmış olur. Bu süreç ergenlik dönemi öncesi çocuğun başarma duygusunu kazanması açısından önemlidir. Bu tarz bir duyguyla beraber kendisine ilişkin sağlıklı inanç gerçekleştiremeyen çocuk, ilerleyen yıllarda aşağılık duygusu beraberinde, kendi yeteneklerinin farkında olamayan bir tavır sergiler.

Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası: Ergenlik dönemini kapsayan bu süreç bireylerde farklı olarak algılanmaktadır. Kimi bireyler bu dönemi oldukça sıkıntılı yaşarken kimi bireyler ise aile ve çevre desteği ile bu dönemi daha kolay atlatabilmektedir. Bu dönem boyunca “Ben kimim?” sorusunu kendisine soran birey kendisi ile ilgili doğru değerlendirmeler yapar ve yeni rollerini sorgular. Çevrenin kendisine yüklediği yeni rolleri, dinsel ve çevresel değerleri algılayarak doğru bir kimlik duygusu geliştirebilir. Eğer bu kimlik duygusunu geliştiremez ve yeni edindiği rollere ilişkin sıkıntı yaşarsa rol karmaşası yaşayabilir. Kimlik arayışı sürecinde bireyler yeni gruplara girebilir, farklı görüşleri şiddetle savunabilir, alkol ve uyuşturucuya yönelebilir. Bu dönem içersinde kimlik geliştirmede yaşanan başarısızlık, bundan sonra yaşanacak diğer dönemlerin de kimlik açısından sıkıntı yaratmasına sebep olabilir.

Yakınlık kurmaya karşı soyutlanma: Ergenlikten yetişkinliğe geçişte yaşanan sorunlardan biri de, diğer bireylerle samimi ilişki kurabilmekle ilgilidir. Özel ilişki arayışı içersindeki bireyler, kendilerine yakın olabilecek, duygusal olarak paylaşım sağlayabilecekleri bireyleri ararlar. Bu durum bazı zamanlarda evlilik ve duygusal ilişkilere giden süreci başlatır. Bu tarz bir duygusal yakınlaşmayı başaramayan bireyler duygusal soyutlanma içine girerler. Diğer insanlarla beraber olmaktan kaçma ve bekar olmanın daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı olduğuna inanışla beraber bu yaşam tarzından vazgeçememek bireyin duygusal olarak olgunlaşmasının önünde engel oluşturabilir.

Üretkenliğe karşı durgunluk: Orta yaş dönemlerinde bireylerin görevi bir sonraki nesli yetiştirmek, onları biçimlendirmektir. Bu dönemde birey toplumda kendi çocukları ya da diğer gençlerle olan etkileşimlerinde toplumun ya da kendisinin birikimlerini aktarır. Bireylerde bu davranış biçimiyle birlikte üretkenlik duygusu gelişir. Yeni nesli yetiştirmek bazı yetişkinler için hayatın anlamı olarak nitelendirilebilir. Hayatına bu anlamı katamayan yetişkinlerde çocuk yetiştirme sıkıntı verici bir durum olarak da algılanabilir. Üretkenlik duygusunu yaşayamayan yetişkinler boşluk duygusu ile beraber durgunluk yaşayabilirler.

Benlik bütünlüğü ya da umutsuzluk: Bireylerin yaşlanıp geriye dönük olarak yaşamlarını değerlendirdiklerinde yaşayacakları bunalımla beraber umutsuzluk ya da bir benlik bütünlüğü yaşamaları durumu söz konusudur. Geçmiş yaşamdan duyulan memnuniyet bu evrede bireylerde bütünlük duygusunun yaşanmasına neden olacaktır. Artık hayatının son dönemini yaşadığına dair inançla birlikte, bireyde düşünce olarak son günlerin getirdiği umutsuzluk yaşanabilir. Geçmişte yapılan hataları düzeltme yolunda bir şansın kalmayışı, “keşke daha farklı yaşasaydım” gibi düşünce tarzının getirdiği umutsuzluk dolu bakış açısı bu bireyin diğer insanlarla olan ilişkisinde nefret ve kızgınlık unsurlarının ortaya çıkmasına neden olur.

İNSANCIL YAKLAŞIM

Benlik kavramının kişiliğin odak noktası olarak ele alındığı kuramlar benlik kuramları, insancıl yaklaşım, kendini gerçekleştirme kuramları gibi farklı isimlerle anılırlar. İnsancıl yaklaşıma göre insan kendisi ve doğa ile uyum içinde yaşamak ister. Bilinçli seçimler yaparak sürekli mutluluk arar. İnsancıl yaklaşımda psikolojinin amacı, insanı tahmin etmek ya da kontrol etmek olmamalı, anlamak olmalıdır. İnsanlar Freud'un iddia ettiği gibi sürekli olarak içten gelen dürtülerin ve çatışmaların yönlendirdiği varlıklardan öte değişme ve gelişme potansiyeli olan bir yapıya sahiptirler. Yine aynı şekilde bireyler öğrenme yaklaşımlarında olduğu gibi sadece dışarıdan gelen ödül ve ceza ile yönlendirilecek pasif varlıklar değildirler. Bu yaklaşımda insanlar kendi eylemlerinden sorumlu tutulmaktadır. Birey kendisi için en iyiye ulaşmak adına seçimler yapmaktadır ve bu seçimlerinden kendisi sorumludur.

Bu yaklaşımdaki kuramcılar için bireyin başından geçen daha önceki olayların pek önemi yoktur ve çocukluk yaşantısındaki olaylar birey davranışını belirlemede o kadar da etkili değildir. Bu yaklaşımda *şimdi* ve *burada* anlayışı altında önemli olan, bireyin kendisini ve çevresini o an için nasıl algıladığı ve seçimlerini ne şekilde oluşturduğudur. Bu alanda söz sahibi kuramcılar Carl Rogers ve Abraham Maslow'dur.

Rogers'a göre birey için en iyisi olabilme ve bu konuda çaba göstermek *gerçekleştirme eğilimi* olarak adlandırılır. Bu durum tüm canlılar için geçerlidir. İnsanlar farklı olarak doğuştan getirdikleri potansiyelleri yanında kendilerine ait bir benlik anlayışı oluştururlar. Bireyin benlik kavramını ve kim olduğu ya da ne yapmak istediği konusunda potansiyelini geliştirme çabası ise *kendini gerçekleştirme* eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Morris, 2002). Carl Rogers'a göre bireyler duygu ve tutum davranışları ne olursa olsun çevrelerinden sevgi, saygı, yakınlık görürlerse kendilerini gerçekleştirebilirler.

İnsanlar için önemli olan, kendileri için uygun doyumu sağlayan noktaya ulaşmaktır. Bu yüzden doğal bir çaba sergilerler. Bu hedefe ulaşan kişiler *potansiyelini tam olarak kullanan kişi* olarak nitelendirilirler. Bu tarz kişiler için kendi duyguları ve düşünceleri önemlidir. Toplumun duygu ve düşüncelerine duyarsız kalmamakla birlikte bu kişilerin üzerlerinde toplumun baskısı fazla hissedilmez. Bu kişiler toplum kurallarını yerine getirme adına çok fazla kaygı yaşamazlar. Kendileri ile ilgili kararları verirken toplum kuralları ve beklentilerinden öte kendi ilgi ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurlar. Örneğin eşinden ayrılmak isteyen bir kadın, toplum onaylamaz korkusuyla bu isteğinden vazgeçme yolunu seçmez.

Genel olarak aileler ve çevre, bireylerin çocukluklarından itibaren sevgi saygı ve yakınlığı belirli koşullara bağlayarak vermektedir. *Koşullu olumlu kabul* olarak nitelendirilen bu durumda örneğin, aileler çocuklarını tüm yönleriyle değil, sadece belli özellikleriyle değerlendirirler ve onları sevmeye durumunu belirli bir koşula bağlarlar. "Uslu çocuk olursan seni severiz", "böyle yaparsan baban seni sevmez" gibi belirli koşullara bağlanan ifadeler çocuğun kendini değiştirerek, doğuştan getirdiği kapasitesini kullanmasına engel olacaktır. Bu durumda çocuklar kendileri ile ilgili gerçek duygu ve istekleri yerine, anne babalarının uygun gördüğü özellikleri yaşatmayı öğrenmektedir. Çocuğun kendini tümüyle gerçekleştirmesi için aile tarafından *koşulsuz olumlu kabul* durumunun sağlanması gerekmektedir.

İnsancıl psikoloji çevrenin kişilik davranışları üzerindeki etkisini ne şekilde değerlendirilmektedir?



SIRA SİZDE

AYIRICI ÖZELLİK YAKLAŞIMLARI

Bazı araştırmacılar kişiliği değerlendirirken kişiden kişiye değişen kalıcı tutarlı kişilik özelliklerine göre sınıflandırma yapma yoluna gitmişlerdir. Bu özellikler bireylerin kendilerini ya da diğer bireyleri değerlendirirken kullandıkları heyecanlı, neşeli, kurnaz, anlayışlı gibi adlandırılan özelliklerdir. Araştırmacılar yüzlerce sayıdaki bu karakteristik kişilik özelliklerinden yola çıkarak kişiliği betimlemeye çalışmaktadırlar. Çok sayıdaki bu kişilik özelliği *faktör analizi* adı verilen istatistiksel yöntemle daha az sayıda boyuta indirgenmektedir. Bu yaklaşımda kişilik özellikleri ile ilgili az sayıda faktör altında zıt özellikler içeren sıfat çiftleri (konuşkan-ses-siz, sorumlu-güvenilmez, sakın-kaygılı) şeklinde düzenlenmektedir.

Raymond Cattell (1957-1966) faktör analizi adı verilen bu yöntemle kişilerin kendi değerlendirmelerinden yola çıkarak yaklaşık 200 kişilik özelliğini, 16 faktör altında toplamıştır. Cattell'in çalışmalarından sonra gelişmiş istatistiksel araştırmalarla belli kişilik özelliklerine yönelik tutarlı bulgular saptanmıştır. Bu alanda çalışan araştırmacılar farklı kişilik özelliklerinden yola çıkarak kişiliğin beş boyutu ile ilgili sonuçları ortaya koymuşlardır.

Yürütülen araştırmalar sonucunda en sık karşılaşılan faktörler *Büyük Beşli* olarak adlandırılmıştır. *Büyük beşli*de yer alan faktörler şu şekilde verilmektedir (Burger, 2006).

- *Nevrotik*: Kaygılı ya da sakın, güvensiz ya da güvenli, keline acıma ya da kendinden memnun,
- *Dışa dönük*: Sosyal ya da çekingen, eğlenceyi seven ya da ciddi, şefkatli ya da mesafeli,
- *Açıklık*: Hayalci ya da gerçekçi, bağımsız ya da uysal, çeşitlilik ya da sıradanlık,
- *Uyumlu*: Yumuşak kalpli ya da katı, güvenen ya da şüphe duyan, yardımcı ya da işbirliği yapmayan,
- *Özdisiplin*: Düzenli ya da düzensiz, dikkatli ya da dikkatsiz, özdisiplinli ya da zayıf iradelidir.

Eysenck ise kişiliğin oluşumunda içedönüklük ve dışadönüklük ile birlikte değişkenlik ve değişmezlik boyutlarının kişilik davranışlarının şekillenmesinde önemli olduğunu ileri sürmektedir. Bu boyutlar bir araya gelerek farklı kişilik yapılarını oluşturmaktadır. Örneğin, bu boyutların birleşimi sonucu *ičedönük değişmez*, *dışadönük değişmez*, *ičedönük değişken* ve *dışadönük değişken* kişilik tiplerinden bahsetmek mümkündür. *İchedönük değişmez* bireyler sakın, kendilerini kontrol edebilen bireyler, *dışadönük değişmez* tipler atılgan ve lider özellikli kişilerdir. *İchedönük değişkenler*, sosyal ortamlardan kaçan karamsar ve kaygılı, *dışadönük değişken* kişiler ise çabuk heyecana kapılan, saldırgan ve hareketli tiplerdir. Eysenck'in yaklaşımı, bireylerin kişilik davranışlarında sosyal durumu, içinde bulunulan ortamla kurulan ilişkiyi ve kişilikteki gelişim özelliklerini çok fazla dikkate almadığından önemini yitirmektedir.

Vücut Yapısı ve Kişilik

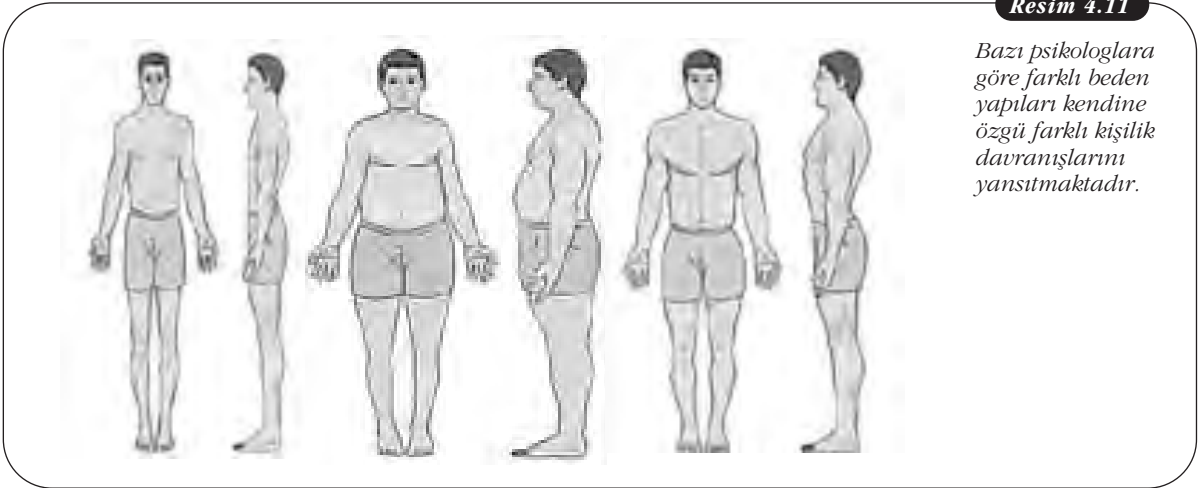
Bazı araştırmacılar bireylerin beden yapısına ilişkin özelliklerinin kişilik açısından belirleyici olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu konuda yapılan bazı çalışmalar insanları fiziksel özelliklerine göre sınıflandırmaktadır. Bu konuda Sheldon (1954), insanları fiziksel yapılarına göre *endomorfe*, *mezomorfe* ve *ektomorfe* olarak üçe ayırmıştır.

Endomorf: Bu tip bireylerde fiziksel olarak karın bölgesinin daha geniş, beden hatlarının daha yuvarlak, kasların gevşek, saçların seyrek, ciltlerin düzgün olduğu görülmektedir. Genel olarak kilolu olan bu kişilerin hareketleri daha yavaştır. Yemekten ve içmekten hoşlanırlar. Alkolden kolay etkilenirler. Topluktan hoşlanan, bol gülen, neşeli ve arkadaş canlısı bir yapı sergilerler. Sevme ve tanınma isteği yüksek, hoşgörülü, çabuk ve kolay duygulanıp, kaygılanan güvensiz kişilik özellikleri gösterirler.

Mezomorf: Kas, omuz ve beden yapıları gelişmiş güçlü atletik bir görünüme sahiptirler. Canlı beden hareketleri, spor ve serüvenden hoşlanma, içinden geldiği gibi davranma, acı ve sıkıntıya dayanıklı, kalabalık ve gürültüden hoşlanma gibi kişilik özellikleri gösterirler. Ayrıca bu kişiler alkol aldıklarında kuşkulu, hak arayan saldırgan bir tutum sergilerler.

Ektomorf: Bu tip kişiler beden özellikleri açısından ince uzun ve iyi gelişmiş kas yapısına sahip özellikler taşırlar. Hareketleri yavaştır. Olaylar karşısında içe kapanık ve endişeli davranışlar sergilerler. Bedensel faaliyetten ziyade sürekli zihinsel işlevlerle meşgul olma, akılcı yaklaşım, topluluk, kalabalık ve açık alanlara çıkmaktan çekinme bu tip kişilerde sıklıkla görülür. Alkole karşı dayanıklıdırlar.

Resim 4.11



İnsanları fiziksel özelliklerine göre sınıflandıran kişilik kuramlarının insanları belli sınırlar içerisinde değerlendirdiklerini görmekteyiz. Aslında Sheldon da insanların bu üç özelliğin karışımı kişilik yapılarını sergilediklerini ifade etmektedir. Her insanda bu üç yapı da farklı oranlarda bulunmaktadır ve kişilik davranışlarını etkilemektedir. Sonuç olarak yukarıda bahsedilen bu üç özelliği tek başına sergileyen sadece ektomorf, mezomorf ya da endomorf insanlar bulmak çok nadir rastlanılacak bir durumdur. Son yıllarda yapılan istatistiksel çalışmalar beden yapısı ve kişilik özellikleri arasındaki bağlantının sanıldığı kadar düşük olduğunu göstermektedir. Elbette fiziksel özellikler, vücuttaki hormonlar ve benzeri fizyolojik süreçler insan davranışını şekillendirmektedir. Fakat tek başına bedensel yapının kişiliği şekillendiren ana unsur olduğunu söylemek mümkün değildir.

Çevrenizdeki insanları inceleyiniz. Dış görünüşleri, vücut yapıları açısından kişilik yapıları ile ne ölçüde örtüşmektedir? Tartışınız.



SIRA SİZDE

3

BİLİŞSEL-SOSYAL ÖĞRENME YAKLAŞIMLARI

Davranışçı görüşün daha çok bilişsel görüşe yaklaştığı bu alanda çalışan Albert Bandura (1977-1986) her türlü dışsal uyarıcının insanı davranışını yönlendirdiği, insanın edilgen olduğu bir yapıyı kabul etmez. Bandura'ya göre davranışlarda bireyin bilişsel yapısı, öğrenme, deneyimler ve çevre ile olan etkileşimi önemlidir. Bireylerin değerlendirmelerinde, bireylerin beklentileri ve davranışın devamında gelen geri bildirim etkilidir. Beklentiler davranışları yönlendirirken, davranışın ortaya çıkardığı durum gelecekle ilgili beklentinin şekillenmesine neden olur.

Resim 4.12

Albert Bandura'ya göre davranışlarda bireyin bilişsel yapısı, öğrenme, deneyimler ve çevre ile olan etkileşimi önemlidir.



Karşılıklı Belirleyicilik:

Davranışı belirleyen ödül ve ceza gibi dışsal unsurlar ile düşünce ve beklentiler gibi içsel unsurların etkileşimidir.

detmesine sebep olur. Eğer hoşlanılmayan kişi gece yemekte işle ilgili çok önemli avantajlar sağlayacak fırsatları sunacağını ifade ederse, kişide dışsal beklentiler ağır basarak daveti kabul etmesine neden olur. Eğer gece yemek güzel geçer ve hoşlanılmayan kişi de eğlenceli bir yemek geçirmeye neden olacak şekilde davranırsa, bireyin davranışları beklentilerini ve gelecek davranışlarını değiştirebilir.

Bandura, insanların gerçekten başarılı olacaklarına, değişebileceklerine inanmalarını *özyeterlik* adını verdiği kavramla açıklamaktadır. Bazı insanlar kilo verme, sigarayı bırakma ya da benzer durumlarda daha başarılı olmaktadır. Özyeterlik, bireyin amaçlarına ne ölçüde ulaşabileceğini ortaya koyması açısından önemlidir.

Kişilik davranışları insanların kendi yaşamları üzerindeki denetim gücüne bağlı şekilde farklılaşmaktadır. Rotter (1966-1975)'a göre birey davranışı gerçekleştirmeye gücünü kendinde görüyorsa bireyde *içten denetimlilik*in etkin olduğu söylenebilir. Eğer bireyin davranışlarının şekillenmesinde bireyden daha baskın şekilde çevre etkili oluyorsa, bireyin kişilik davranışlarının *dıştan denetimlilik* olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin kişilik davranışları bir uça içten denetimlilik, diğer uçta dıştan denetimlilik olmak üzere değişen bir yapıdadır. İçten denetimliliğe yakın kişi, yaşamının kendi kontrolünde ve istediği zaman değiştirebileceğine inanan kişidir. Örneğin yapılan araştırmalara göre, zayıflama programlarında içten denetimli bireylerin daha kolay zayıfladıkları görülmektedir (Cüceloğlu, 2006). İnsanların hayatlarının farklı dönemlerinde ve karşılaştıkları farklı durumlarda farklı denetimlilik durumları geliştirdikleri görülmektedir.

Bandura'ya göre kişinin davranışları sürekli olarak çevre ile etkileşim halindedir. Bir şekilde davranışı belirleyen ödül ve ceza gibi dışsal unsurlar ile düşünce ve beklentiler gibi içsel unsurlar etkileşimli bir şekilde bir sistemin parçalarını oluşturmaktadır. Kişinin çevre ile olan etkileşimini Bandura **karşılıklı belirleyicilik** olarak adlandırmaktadır. Birey davranışı gerçekleştirmeden önce olası sonuçlarını düşünür. Bu süreçte bireyin beklentileri ve içsel etmenler davranışı etkilemektedir. Örneğin bir kişi hoşlanmadığı biri ile iş görüşmesi yapmak için yemek teklifi almaktadır. Fakat bütün gecesini bu kişi ile geçirip gecesini mahvetmek istemektedir. Bireyin içsel beklentisi bu daveti reddetmesine sebep olur.

KİŞİLİK ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME TEKNİKLERİ

Kişilik değerlendirilirken kişiliği ortaya koyan davranışın değerlendirilmesi önemlidir. Kişiliği en iyi şekilde ortaya koyan davranışın, daha doğrusu bireyin normal koşullarda ortaya koyacağı kendine özgü davranışın değerlendirilmesi için geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı uygulanmalıdır. Bireyin değerlendirme sırasında ortaya koyacağı davranış o anlık ortamın getirdiği durumdan etkilenip kişilik ile ilgili istenen sonuçları veremeyebilir. Kişilik davranışlarını değerlendirmede araştırmacılar 4 farklı yöntemle başvurmaktadırlar.

Bireysel Görüşme

Karşılıklı konuşma ve bilgi alma süreci olarak tanımlanabilecek olan bu süreç genel olarak yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış olabilmektedir. Bir şekilde içerik önceden belirlenmiş ya da o anki konuşmalarla şekillenen bir yapıda gelişebilmektedir. Örneğin bir klinikte görüşme yapan kişi bireylerin neden tedavi için geldiklerine ilişkin sorularıyla karşısındaki kişi ile ilgili bilgi almaya çalışır ve bu süreçte değişik birçok soruda bireyin davranışlarını izler. Bu süreçte görüşmenin yol açacağı gerginlik kişiye özgü gerçek davranışların ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir. Bu sebeple bu tür gözlemlerle beraber farklı kişilik ölçüm araçlarının devreye sokulması faydalı olacaktır.

Gözlem

Bireyin günlük hayatında ortaya koyduğu kendine özgü davranışları doğal halinde gözlem kapsamında incelenebilir. Bu süreçte birey eğitilmiş bir gözlemci tarafından özel olarak düzenlenmiş deneysel ortamda ya da doğal ortamda gözlenir ve kişilik davranışlarına ilişkin saptamalar yapılır. Örneğin 5-6 yaş çocukları kendi anaokullarında ya da her zaman vakit geçirdikleri oyun bahçesinde gözlenebileceği gibi, bu yaş grubu çocuklar araştırmacılar tarafından özel düzenlenmiş bir ortamda da kontrollü bir şekilde gözlenebilirler. Gözlem süreci bireyin ortaya koyduğu davranışlar ve çevrenin bu davranışlarla olan etkileşimini gözlemek açısından önemlidir. Bu sebeple gözlem, davranışçıların ve sosyal öğrenme yaklaşımçıların en çok kullandıkları araştırma yöntemlerindendir.

Kişilik Envanterleri

Objektif Testler: Bireylerin belli durumlara yönelik tepkilerini, duygu ve düşüncelerini standart bir sürece göre uygulanıp puanlandığı yazılı testler bu gruba girmektedir. Bu testler bireylerin kendileri tarafından doldurulur. Bu süreçte bireylerin verdikleri cevapların doğruluğu önkoşuldur. Bireylerin kendilerinin bile farkında olmadıkları yanlarını teste yansıtmaları sorun olabilmektedir. Benzer testlerin önceden cevaplanmış olması deneğin bu testle olan aşinalığıyla birlikte gerçekçi sonuçlar alınması engelleyecektir.

Kullanımı en yaygın kişilik ölçeği *Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)*, duygu, heyecan tepkileri, fiziksel ve psikolojik unsurları içeren 550 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler “Hiçbir zaman heyecan hissedebilmek için tehlikeli bir şey yapmam”, “Çok az hayal kurarım” “Çabuk yorulurum” gibi ifadelerdir. Denekten bu ifadeleri “doğru”, “yanlış” ya da “bilmiyorum” şeklinde cevaplaması beklenir. Teste ilişkin olarak çok sayıda “bilmiyorum” seçeneğinin işaretlenmesi testin geçersiz olmasına neden olur. Bu test kapsamında alt ölçeklerle depresyon, erkeklik-kadınlık, paranoya, şizofreni gibi benzer birçok unsura ilişkin veriler elde edilmektedir.

Projektif Testler: Rorschach Testi; 1920 lerde Hermann Roscharch tarafından geliştirilen bu testte oldukça karmaşık mürekkep lekelerinden oluşan 10 kart dizisi kullanılmaktadır. Bireyler kartlarda ne gördüklerini ve neden öyle gördüklerini anlatırlar. Katılımcılar lekeleri bulundukları yer, belirleyici unsurlar ve kapsam açısından değerlendirirler. Bu süreçte gösterilen şeklin katılımcı tarafından bütün olarak mı yoksa herhangi bir parçası itibarıyla mı yorumlandığı, gölgelerin, renklerin, şeklin değerlendirilmesindeki diğer farklılıklar önemlidir.

Tematik Algı Testi; 1930larda Henry Murray tarafından geliştirilmiştir. Deneklere kişiler ve olaylar ile ilgili belirsiz resimler gösterilerek, bu resimle ilgili bir hikaye oluşturmaları istenmektedir.

Resim 4.13

Rorschach testinde deneye gösterilen kartlardaki mürekkep lekelerini yorumlama şekli kişiliği bakında ipuçları vermektedir.



ye oluşturmaları istenmektedir. Bireyin oluşturduğu hikayelerde bireyin o hikayede kendini başrolde olayın kahramanı ya da yan rolde mi konumlandığı önemlidir. Kişi gördüğü resmi bireysel yaşantıları doğrultusunda algılamaktadır. Öte yandan hikayelerin içeriği, anlatımlarda dilin kullanımı, akıcılığı, belirli anlatım kalıpları, takılmalar, tutarlılık önemli ipuçları vermektedir. Bu uygulamalar danışan ve terapist arasındaki

iletişimi başlatma adına önemlidir. Günümüzde yaygın olarak kullanılmasa da projektif testler terapist ve kişi arasında duyguları ve düşünceleri açma ve onları tanımlamada terapistte önemli bilgiler sağlayabilmektedir.

SIRA SİZDE

5



Projektif testler tek başlarına kişiliği tanımlamada etkili olabilir mi? Bu testler denekler hakkında bilgi almayı ne şekilde kolaylaştırabilmektedir? Örnekler vererek tartışınız.

Özet



Kişiliği meydana getiren kavramları ve kişilik davranışlarını şekillendiren unsurları betimlemek.

Çevremizdeki birçok insanı tanımlarken doğru ya da yanlış olarak kişilik kavramını kullanırız. Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ve bireyi diğer bireylerden farklılaştıran, tutarlı ve yapılaşmış ilişki biçimi olarak tanımlanabilir. Kişilik tanımlarından yola çıkarak bireyin davranışlarının kişilik davranışı olması için diğer bireylerden farklılaşan nitelikte ve ayırıcı olması, tutarlı bir yapıda olması, yapılaşmış ve kalıplaşmış olması gerekmektedir. Kişilik davranışlarını şekillendiren bir diğer unsur ise ilişki kuruş biçimidir. Kişilik çok sayıda farklı birimden oluşan bir sistem olarak düşünülürse, bu sistemde yer alan tüm kişilik özellikleri ve buna bağlı davranış özelliklerinin birbirleri ile uyumlu olması beklenir. Kişiliğin gelişmesinde ve şekillenmesinde biyolojik faktörler ve çevresel faktörler etkili olabilmektedir. Her bireyin çevresinde gerçekleşen olaylara, toplumsal baskılara tepkileri de farklı olabilmektedir. Bunun sebebi biyolojik farklar olabildiği gibi, bireyin kendine örnek aldığı örnek kişiler ya da daha önce yaşamış olduğu benzer durumlar sonucu karşılaştığı olumlu ya da olumsuz tecrübeler olabilir. Bunun yanında yaşanan özel anlar, ağır hastalıklar, ani kayıplar da kişilik davranışlarının şekillenmesinde etkili olabilmektedir.



Psikodinamik yaklaşımı tanıyıp, bu alanda çalışan farklı kuramcıların kişiliğe farklı bakış açılarını karşılaştırmak.

Psikodinamik yaklaşımda kuramcılar psişik enerjinin davranışlar üzerindeki etkisi üzerinde çalışmaktadırlar. Psikodinamik kuramlar, kişiliğin bilinçdışı (bilinçaltı) unsurlarla şekillendiğini savunmaktadırlar. Bu yaklaşımın en önemli öncüsü Sigmund Freud'tur. Freud'a göre insan davranışının temelinde bilinçdışı güdüler ve dürtüler bulunmaktadır. Freud insan davranışının temelini cinsellik ve saldırganlık içgüdülerinden kaynaklandığını vurgular.

Freud'a göre kişilik; id, ego, superego olarak adlandırdığı yapıların etkileşimlerinden meydana gelmektedir. Öte yandan bilinçöncesi, bilinç ve

bilinçdışı kavramlara değinir. Freud'a göre bireyin davranışlarına yön veren cinsel dürtünün doyurulma isteği Freud'un kişilik kuramını biçimlendirmektedir. Cinsel enerjinin vücudun belli bir bölgesinde saplanması durumunda çocuk oral, anal, fallik ve genital dönemleri geçerek kişilik gelişimini sürdürür. Jung ise egoyu kişisel bilinçdışı ve ortak (kolektif) bilinçdışı olmak üzere iki alanda inceler. Ortak düşünce ve davranış kalıplarının oluşturduğu persona, anima, animus gibi önemli arketip kavramları kuramında yer almaktadır. Jung ayrıca bireyleri ilgilerin yöneldiği alan açısından *içe dönüklük ve dışadönüklük* altında ikiye ayırmaktadır. Adler ise Freud'un ortaya koyduğu id, ego ve superegonun çatışmasıyla ortaya çıkan kişilik yapısından farklı olarak insanların doğuştan olumlu güdülere sahip olduğunu ve kendilerini bireysel olarak en üst seviyelere taşımak ve mükemmel olmak için çaba gösterdiklerini ifade eder. Adler ayrıca kişilik gelişiminin ilk yıllarında ailenin kişilik gelişimine olan etkisini vurgulamaktadır. Freud'un cinselliği ön plana almasının yanında, doğuştan erkek ve kadın kişilik yapılarının farklılaştığı ile ilgili iddialarına karşı çıkan Horney, yetişkinlerin sorunlarını çözmede kısaca duyguların değişkenliği olarak tanımlanan nevrotik eğilimlerden birini benimsediğini öne sürmektedir. Horney, duygusal sorunlarla uğraşmada ve bireyin kendi güvenliğini sağlamada insanlara yönelmek, insanlara karşı hareket etmek ve insanlardan uzaklaşmak gibi nevrotik eğilimlerin etkili olduğunu ileri sürmektedir. Eriksona göre ise ego aslında kişiliği oluşturan güçlü ve diğerlerinden bağımsız bir yapıdır. Kimlik, bireysellik ve biriciklik duyguları ile beraber geçmiş ve gelecekle bütünleşen ve sürekli bir yapı gösteren karmaşık içsel durumdur.



İnsancıl yaklaşıma ilişkin kuramların kişiliğe bakış açılarını açıklamak.

İnsanlar Freud'un iddia ettiği gibi sürekli olarak içten gelen dürtülerin ve çatışmaların yönlendirildiği varlıklardan öte değişme ve gelişme potansiyeli olan bir yapıya sahiptirler. Yine aynı şekilde bireyler öğrenme yaklaşımlarında olduğu gibi sadece dışarıdan gelen ödül ve ceza ile yönlendirilir.

dirilecek pasif varlıklar değildirler. Bu yaklaşımda insanlar kendi eylemlerinden sorumlu tutulmaktadır. Bu yaklaşımda şimdi ve burada anlayışı altında önemli olan bireyin kendisini ve çevresini o an için nasıl algıladığı ve seçimlerini ne şekilde oluşturduğudur. Bireyin benlik kavramını, kim olduğu ya da ne yapmak istediği konusunda potansiyelini geliştirme çabası ise kendini gerçekleştirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak aileler ve çevre, bireylerin çocukluklarından itibaren sevgi saygı ve yakınlığı belirli koşullara bağlayarak vermektedir. Koşullu olumlu kabul olarak nitelendirilen bu durumda örneğin, aileler çocuklarını tüm yönleriyle değil, sadece belli özellikleriyle değerlendirirler ve onları sevmeye durumunu belirli bir koşula bağlarlar.



Kişiliği tanımlamada ayırıcı özellik yaklaşımının ve bu alanda çalışan kuramcılarının nasıl farklılaştığını açıklamak.

Bazı araştırmacılar kişiliği değerlendirirken kişiden kişiye değişen kalıcı tutarlı kişilik özelliklerine göre sınıflandırma yapma yoluna gitmişlerdir. Bu özellikler bireylerin kendilerini ya da diğer bireyleri değerlendirirken kullandıkları heyecanlı, neşeli, kurnaz, anlayışlı gibi adlandırılan özelliklerdir. Çok sayıdaki bu kişilik özelliği *faktör analizi* adı verilen istatistiksel yöntemle daha az sayıda boyuta indirgenmektedir. Yürütülen araştırmalar sonucunda en sık karşılaşılan faktörler nevrotik, dışa dönük, açıklık, uyumluluk, özdisiplin olmak üzere *Büyük Beşli* olarak adlandırılmaktadır. Eysenck ise kişiliğin oluşumunda içedönüklük ve dışadönüklük ile birlikte değişkenlik ve değişmezlik boyutlarının kişilik davranışlarının şekillenmesinde önemli olduğunu ileri sürmektedir. Sheldon da, insanları fiziksel yapılarının kişilik özellikleri açısından önemli olduğunu vurgulayarak, insanları vücut yapılarına göre endomorf, mezomorf ve ektomorf olarak üçe ayırmıştır.



Bilişsel sosyal öğrenme yaklaşımının kişiliğe bakışı ve diğer kuramlardan farklılaşan yönlerini betimlemek.

Bandura'ya göre davranışlarda bireyin bilişsel yapısı, öğrenme, deneyimler ve çevre ile olan etkileşimi önemlidir. Bireylerin değerlendirmelerinde, bireylerin beklentileri ve davranışın deva-

mında gelen geri bildirim, davranışın ve geleceğe ilişkin beklentilerin şekillenmesinde etkilidir. Beklentiler davranışları yönlendirirken, davranışın ortaya çıkardığı durum gelecekle ilgili beklentinin şekillenmesine neden olur. Bandura'ya göre kişinin davranışları sürekli olarak çevre ile etkileşim halindedir. Bandura bu durumu *karşılıklı belirleyicilik* olarak adlandırmaktadır. Birey davranışı gerçekleştirmeden önce olası sonuçlarını düşünür. Bu süreçte bireyin beklentileri ve içsel etmenler davranışı etkilemektedir. Bandura, insanların gerçekten başarılı olacaklarına, değişebileceklerine inanmalarını *özyeterlilik* adını verdiği kavramla açıklamaktadır. Kişilik davranışları insanların kendi yaşamları üzerindeki denetim gücüne bağlı şekilde farklılaşmaktadır. Rotter'a göre birey davranışı gerçekleştirme gücünü kendinde görüyorsa bireyde *içten denetimlilik*in etkin olduğu söylenebilir.



Kişilik ölçümünde ve değerlendirmede kullanılan yöntemleri, envanterleri ve ölçü araçlarını tanımak.

Karşılıklı konuşma ve bilgi alma süreci olarak bireysel görüşme ve bireyin günlük hayatında ortaya koyduğu kendine özgü davranışlarının doğal halinde ya da yapılandırılmış bir ortamda incelendiği gözlem yöntemi kişilik değerlendirmede kullanılır. Bireylerin belli durumlara yönelik tepkilerini, duygu ve düşüncelerini standart bir sürece göre uygulanıp puanlandığı objektif testlerden kullanımı en yaygın kişilik ölçeği Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), duygu, heyecan tepkileri, fiziksel ve psikolojik unsurları içeren 550 maddeden oluşmaktadır. Bu test kapsamında alt ölçeklerle depresyon, erkeklik kadınlık, paranoya, şizofreni gibi benzer birçok unsura ilişkin veriler elde edilmektedir. Projektif testlerden Rorschach Testinde karmaşık mürekkep lekelerinden oluşan 10 kart dizisi kullanılmaktadır. Bireyler kartlarda ne gördüklerini ve neden öyle gördüklerini anlatırlar. Bir diğer projektif test olan Tematik Algı Testinde deneklere kişiler ve olaylar ile ilgili belirsiz resimler gösterilerek, bu resimle ilgi bir hikaye oluşturmaları istenmektedir. Bireyin oluşturduğu hikayelerden yola çıkarak bireyin o hikayede kendini başrolde olayın kahramanı ya da yan rolde mi konumlandığı önemlidir.

Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi kişilik davranışlarını belirleyen özelliklerle ilgili ifadelerden biri **değildir**?

- a. Kişilik davranışları bireye özgüdür.
- b. Kişilik davranışları tutarlıdır.
- c. Kişilik davranışları çevreye göre sürekli değişir.
- d. Kişilik davranışları kalıplaşmıştır.
- e. Kişilik davranışları ilişki kuruş biçimini etkiler

2. Aşağıdakilerden hangisi psikodinamik yaklaşımı izleyen kuramcılar arasında yer **almamaktadır**?

- a. Albert Bandura
- b. Sigmund Freud
- c. Alfred Adler
- d. Erik Erikson
- e. Carl Gustave Jung

3. Kişilik davranışlarının şekillenmesini sağlayan kişinin çevre ile olan etkileşimini Bandura nasıl adlandırmaktadır?

- a. Özyeterlik
- b. Ödünleme
- c. Koşulsuz olumlu kabul
- d. Toplumsallık
- e. Karşılıklı belirleyicilik

4. Aşağıdakilerden hangisi bireyin davranışlarında toplumsal yapı içerisinde şekillenen kurallar, gelenekler ve kişiliğin ahlaki boyutunu içeren yapıyı tanımlamaktadır?

- a. Ego
- b. Superego
- c. İd
- d. Benlik
- e. Bilinçdışı

5. Ortak bilinçdışında insanoğlunun geçmiş yaşantılarından deneyim ve ortak anılarından oluşmuş ortak düşünce ve davranış kalıplarına ne ad verilir?

- a. Superego
- b. İd
- c. Arketip
- d. Ego
- e. Oedipus

6. Erikson'a göre ailesi ve çevresi tarafından diğer çocuklarla kıyaslanma, öğretmenin ilgisini kazanma, diğer çocuklar tarafından sevilme isteği gibi unsurlar aşağıdaki hangi evrede görülmektedir?

- a. Girişkenliğe karşı suçluluk duyma
- b. Başarıya karşı aşağılık duygusu
- c. Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası
- d. Yakınlık kurmaya karşı soyutlanma
- e. Üretkenliğe karşı durgunluk

7. Freud insan davranışının temelini hangi içgüdülerden kaynaklandığını vurgular?

- a. Biyolojik ve çevresel
- b. Üretkenlik ve durgunluk
- c. Mutluluk ve hüzn
- d. Cinsellik ve saldırganlık
- e. Bireysellik ve toplumsallık

8. Aşağıdaki kişilik özelliklerinden hangisi Büyük Beşli olarak adlandırılan kişilik özellikleri içerisinde **yer almaz**?

- a. Atılganlık
- b. Nevrotik
- c. Dışa dönük
- d. Uyumluluk
- e. Özdisiplin

9. Oldukça karmaşık mürekkep lekelerinden oluşan ve bireylerin kartlarda ne gördüklerini ve neden öyle gördüklerini anlattıkları test aşağıdaki seçeneklerden hangisinde yer almaktadır?

- a. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri
- b. Tematik algı testi
- c. Rorschach Testi
- d. Objektif test
- e. Faktör analizi

10. Farkında olamadığımız ama kolaylıkla hatırlanabilecek bilgiler aşağıdakilerden hangisini oluşturur?

- a. Kolektif bilinç
- b. Bilinçaltı
- c. Bilinçdışı
- d. Bilinçöncesi
- e. Bilinç

Yaşamın İçinden

BEYNİNE SAPLANAN SERSERİ KURŞUN KİŞİLİĞİNİ DEĞİŞTİRDİ

Konuşkan, neşeli biri olan Tuncay Alhan'ın kafasına bir kurşun isabet etti. Beynine giren kurşun onu öldürmedi fakat tamamen farklılaştırdı. Alhan, şimdi çok sinirli ve durgun biri.

ERKAN DOĞAN (HABER MERKEZİ) 01 Ocak 2000 Yenişehir'deki bir kasap dükkanında kalfalık yapan Tuncay Alhan'ın kafasına giren kurşun, genç adamın kişiliğini tamamen değiştirdi. Beynin kişilik merkezine baskı yapan kurşun nedeniyle, bir zamanlar çok konuşan ve hareketli bir insan olan Tuncay Alhan, olaydan sonra sinirli, durgun biri haline geldi.

Dolmuşla hastaneye

Yenişehir'de Numune Sakatat isimli kasapta kalfa olarak çalışan Tuncay Alhan için 18 Şubat 2005 tarihine kadar her şey olağandı. Ballıkuyu'da annesiyle yaşayan Alhan'ın Yenişehir'de çalıştığı kasap dük-



kanın çevresinde sürekli kavgalar oluyordu. o gün de silah seslerini duyan Alhan, ne olduğunu anlamak için dükkanın önüne çıktı.

5-10 dakika geçtikten sonra yanına gelen çırağı, "Usta kafan kanıyor" dedi. Çatışmada sıkılan bir kurşun, Alhan'ın başına isabet etmişti fakat Alhan bunu fark bile etmemişti. Ne olduğunu anlamadan BasmaneTepecik hattı dolmuşuna binip 200 metre ilerideki İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne gitti ve yürüyerek hastanenin acil servisine başvurdu.

Nefes kesen kurtuluş

Acil serviste Alhan'ı muayene eden Dr. Ulaş Cıkla, hastanın kafasında bir delik olduğunu gördü ve hemen röntgen çekilmesini istedi. Röntgende ayakta hastaneye gelen hastanın, kafatasını parçalayıp beynine kurşun girdiği görüldü.

Alhan'da beyin kanamasından dolayı bilinç kaybı oluştuğunu gören Dr. Cıkla, hastayı tomografi çekilmeden ameliyathaneye gönderdi. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uz-

manı Opr. Dr. Ozan Ganiüsmen'ü arayan Dr. Cıkla, "Beynin kanamalı bir hasta var. Durumu kötüleşiyor, vakit kaybetmeden ameliyata almalıyız" dedi.

Hemen ameliyathane hazırlandı. Dr. Ganiüsmen, Dr. Doktor Ulaş Cıkla, Dr. Engin Çiftçi, 1.5 saat süren operasyonda bir kısmı beyne, bir kısmı da kafatasına saplanan kurşunu çıkarttı. Operasyonun ardından sağlığına kavuşan Tuncay Alhan, üç gün yoğun bakımda, bir hafta da serviste tedavi gördükten sonra taburcu edildi. Çıkan kurşun emniyetle teslim edildi.

Taburcu olduktan sonra

Alhan'ın bundan sonraki hayatı tamamen değişti. Kurşunun beyninin ön kısmındaki davranışsal bölgeyi tahrip edip çalışma sistemini etkilemesi nedeniyle kişiliği değişti.

Hastaneden taburcu olduktan sonra onu kimse tanıyamadı. Bu olaydan önce çok hareketli, çok konuşan, sakin bir insan olan Alhan, ameliyatın ardından, birden sinirlenen, asabi ama günün her anında durgun, sessiz biri oldu çıktı.

Sabahları herkesi selamlayan Alhan, kimseye "günaydın" bile demez oldu. Kaza anında kafasına kurşun isabet ettiğinin farkına varmadığını ve kazayı tam olarak hatırlayamadığını anlatan Alhan, "Kazadan sonra biraz durgunlaştım, eskisi gibi insanlarla çok fazla sohbet etmiyorum. Bendeki bu değişikliklerin nedenini anlamış değilim" dedi.

Alhan'ın işyeri arkadaşları ise, "Kazadan sonra onu tanıyamaz olduk. Az konuşan ve sinirli biri oldu çıktı" diye konuştu.

UZMANLAR NE DİYOR?

Yaşama ihtimali çok zayıf olur

Tuncay Alhan'ı ameliyat eden ekibin başkanlığını yapan İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Servisi'nde görevli Opr. Dr. Ozan Ganiüsmen, "Beynine kurşun girenlerin yaşama ihtimali çok zayıftır. Bu benim, beynine kurşun girip yaşattığım ikinci hastam. Beynin ön kısmında kişilik merkezi var. Kurşun ya da bir tümör bu bölge üzerinde baskı oluştuğunda hastanın kişiliğini değiştirebiliyor. Ancak frontal bölgeye kurşun isabet eden her hastanın da kişiliği değişmiyor" diye konuştu.

“Tam olarak keşfedilemedi”

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Beyin Cerrahisi Pediatri Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Yusuf Erşahin, beynin frontal bölgesinin kişilik merkezini oluşturduğunu belirterek, şunları söyledi:

“Beynin ön tarafındaki davranışsal bölge etkilenen kişinin davranışları değişebilir. Bu değişiklik iki türlü olabilir. Bu bölgeye kurşun girmesiyle tahribat olursa kişide uyuşukluk ve durgunluk oluşur. Bu bölgeye yakın bir tümör varsa ve bölgeyi uyarırsa tam tersi olur. Bilim dünyasında bu tam olarak keşfedilmiş değil. “

Kaynak: http://www.psikoyorum.com/Beynine_saplanan_serseri_kisiligin_degistirdi_284.html

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. c Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kavramı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. a Yanıtınız yanlış ise “Psikodinamik Yaklaşım” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. e Yanıtınız yanlış ise “Bilişsel Sosyal Öğrenme Yaklaşımı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. b Yanıtınız yanlış ise “Sigmund Freud” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. c Yanıtınız yanlış ise “Carl Gustave Jung” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. b Yanıtınız yanlış ise “Erik Erikson” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. d Yanıtınız yanlış ise “Psikodinamik Yaklaşım” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. a Yanıtınız yanlış ise “Ayrıcı Özellik Yaklaşımı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. c Yanıtınız yanlış ise “Kişiliğin Ölçümü ve Değerlendirilmesi” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. d Yanıtınız yanlış ise “Psikodinamik Yaklaşım” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı**Sıra Sizde 1**

Freud’a göre kişilik; id, ego, superego olarak adlandırıldığı yapıların etkileşimlerinden meydana gelmektedir. Doğuştan gelen ve bilinçdışı istek ve güdülerden oluşan id sürekli haz peşindedir. Sürekli olarak bu istek ve güdülere yönelik doyum arayan ve acıdan kaçan id için dünyadaki gerçeklik önemli değildir. İd için önemli olan bir an önce bu isteklerin doyurulması ya da sıkıntı veren durumdan kaçılmasıdır. İd bu süreçte tepkisel davranışlar ve arzu gerçekleştirme yoluyla haz alma durumuna ulaşmaya çalışır. Bazı zamanlarda da id bu haz arayışlarına çözüm bulamayan ego, id ve superego arasındaki kaygıyı azaltma adına gerçekliği bir şekilde değiştirir. Üstesinden gelebileceği bir hale getirir. Örneğin işyerinde patronuna kızan birey bu kızgınlığını idden gelen baskı neticesinde hazzla dönük şekilde gidermek isteyecektir. Patrona kızmak superegodan kaynaklı olarak işten çıkarılma, diğerleri tarafından saldırgan olarak nitelendirilme gibi toplumsal yapıyla ilgili birçok sonucu beraberinde getireceğinden, birey egonun arabuluculuğuyla bu baskıyı sonuçları açısından kendisine zarar vermeyecek şekilde çözümlemeye çalışır. Bir şekilde kişi ya rüyasında patronunu dövdüğünü hayal edebilir ya da eve gidip karısına ya da çocuklarına bağırabilir. Daha ağır baskılar sonucu bilinç altına itilmiş duygu ve düşünceler neticesinde örneğin babasından nefret eden bir kız çocuğu bir şekilde farkında olmadan evlenmekten kaçabilir.

Sıra Sizde 2

İnsancıl yaklaşıma göre insan kendisi ve doğa ile uyum içinde yaşamak ister. Bilinçli seçimler yaparak sürekli mutluluk arar. İnsanlar temelde iyidirler. Aynı şekilde bireyler sadece dışarıdan gelen ödül ve ceza ile yönlendirilecek pasif varlıklar değildirler. İnsanlar kendileri için en iyiye ulaşmak adına seçimler yapmaktadır. Birey bu seçimlerinden ve ortaya koydukları davranışlardan kendisi sorumludur. İnsancıl psikologlar insanların kendi yaşamları üzerinde denetim gücü olan, bazı fiziksel kısıtlamalar olsa da her şeyi değiştirebilme gücüne sahip varlıklar olarak görmektedirler. Bu sebeple herhangi bir davranışı “beni çevrem bu yola itti”, “farklı bir ortamda büyüseydim, çok farklı biri olurum” gibi ifadeler bu yaklaşımda pek önemli değildir. Çevre ve dış unsurlardan ziyade bireyin potansiyeli ve tercihleri önem kazanmaktadır. Bu sebeple bu yaklaşımdaki kuramcılar için bireyin başından geçen daha önceki olay-

ların pek önemi yoktur ve çocukluk yaşantısındaki olaylar birey davranışını belirlemede o kadar da etkili değildir. Bir şekilde yapılan herhangi bir yanlış davranış için o anki koşulların ortaya koyduğu bir sonuç diyebilmek mümkün değildir. Birey kendini gerçekleştirme yolunda en üstün meziyetlere ulaşmaya çalışmalıdır. Bu yaklaşımda şimdi ve burada anlayışı altında önemli olan bireyin kendisini ve çevresini o an için nasıl algıladığı ve seçimlerini ne şekilde oluşturduğudur.

Sıra Sizde 3

İnsanları fiziksel özelliklerine göre sınıflandıran kişilik kuramlarının insanları belli sınırlar içerisinde değerlendirdiklerini görmekteyiz. Çevremize baktığımız zaman bu kuramlar doğrultusunda bazı insanların belli özellikler sergilediğini söyleyebiliriz. Örneğin şişman bir arkadaşımızın neşeli ve sempatik olduğunu gözlemleyebiliriz. Fakat tüm bireyleri sadece dış görünüşlerine göre kişilik olarak sınıflandırmak son yıllarda popülerliğini kaybetmiştir. Bu sebeple son yıllarda yapılan istatistiksel çalışmalar beden yapısı ve kişilik özellikleri arasındaki bağlantının sanıldığı kadar aksine daha düşük olduğunu göstermektedir. Doğal olarak fiziksel özellikler, vücuttaki hormonlar ve benzeri fizyolojik süreçler insan davranışını şekillendirmektedir. Örneğin ergenlikte ani değişimlerle ortaya çıkan yeni beden yapısı birçok kişi için istenilen şekilde olmayabilir. Bu süreçte bireylerin vücutlarına ilişkin algılamaları sonucu, düşük benlik saygısı geliştirebilirler ve bu durum da kişilik davranışlarını etkileyebilir. Ergenlik döneminde aşırı kilolu olan bir çocuk bu durumun sıkıntılarını yetişkinliğinde kilolu bir insan olmasa da kalıcı bir şekilde kişilik davranışlarına yansıtabilir.

Sıra Sizde 4

Albert Bandura'ya göre her türlü dışsal uyarıcının insan davranışını yönlendirdiği, insanın edilgen olduğu bir yapı geçerli değildir. Bandura davranışlarda bireyin bilişsel yapısı, öğrenme, deneyimler ve çevre ile olan etkileşiminin önemli olduğunu vurgular. Sadece dışsal ödül ve ceza değil, bireylerin durum değerlendirilmesinde, davranışla ilgili geri bildirim ve beklentileri de önemlidir. Beklentiler davranışları yönlendirirken, davranışın ortaya çıkardığı durum gelecekte ilgili beklentinin şekillenmesine neden olur. Bandura'ya göre kişinin davranışları sürekli olarak çevre ile etkileşim halindedir. Bir şekilde davranışı belirleyen ödül ve ceza gibi

dışsal unsurlar ile düşünce ve beklentiler gibi içsel unsurlar etkileşimli bir şekilde bir sistemin parçalarını oluşturmaktadır. Birey davranışı gerçekleştirmeden önce olası sonuçlarını düşünür ve davranışlarını bu doğrultuda şekillendirir.

Sıra Sizde 5

Projektif testler çoğu zaman tek başlarına tümüyle kişilik davranışlarının açıklamakta yeterli olamamaktadır. Fakat bu testler deneklerin testi uygulama sırasında kendilerini açmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu yolla iletişimi başlatan uygulayıcı aldığı ipuçları ile bazı kişilik davranışlarının sebeplerini daha iyi anlayabilmektedir. Gördüğü mürekkep lekelerine ilişkin yaptığı çıkarımlarda denek gerek anlatımı, takıldığı noktalarla ve sözsüz ifade şekilleriyle testi uygulayanlara ipuçları vermektedir. Örneğin Tematik Algı Testinde denek kendisine gösterilen kapıdan içeri bakan kadın resmine yaptığı "kadın oğlunu özlüyor, onun yokluğunu arıyor" gibi yorumlar ve bunu anlatış biçimi ile kendi hayatıyla ilgili kendi annesine duyduğu özleme dair önemli ipuçlarını iletiyor olabilir. Bu süreçte testi uygulayanların bireyin tüm davranışlarını iyi gözlemleyip yorumlaması önem kazanmaktadır.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C. & E. R. Hilgard. (1995). **Psikolojiye Giriş II**. Çev. K. Akay, M. Akay, A. Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınlar .
- Arkonaç, S., A. (2003). **Psikoloji: Zihin Süreçleri Bili-mi**. İstanbul:Alfa Yayınları
- Baymur, Feriha. (1978). **Genel Psikoloji**. İstanbul: İn-kilap ve Aka Yayınevi.
- Burger J. M. (2006). **Kişilik**. Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğ-lu. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Cüceloğlu, D. (2006). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Köknel, Ö.(2005) **Kişilik**. İstanbul:Altın Kitaplar
- Morgan, Clifford T. (2004) **Psikolojiye Giriş**. S. Kara-kaş (ed). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Morris. C., G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak**. Çev. B. Ayvaşık, M. Sayıl Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Smith,E. E NolenHoeksema, S., Fredrickson, B. L., Lof-tus, G.R. (2003) Atkinson&Hilgard's **Introduction to Psychology**, 14th edition Thomson Learning Belmont USA
- Weber A. L (1991) **Introduction to Psychology**. New York: Harpers Colins Publishers

Yararlanılan İnternet Adresleri

RESİM 8.1

<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/ima-ges/kisilik1.jpg>

RESİM 8.2

<http://img238.imageshack.us/img238/1259/fre-udhh0.jpg>

RESİM 8.3

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/com-mons/thumb/5/59/Id_ego_supere-go.jpg/503pxId_ego_superego.jpg

RESİM 8.4

<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/ima-ges/oral.jpg>

RESİM 8.5

<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/ima-ges/anal.jpg>

RESİM 8.6

<http://www.borrasart.com/>

RESİM 8.7

<http://www.lifecourseinstitute.com/>

RESİM 8.8

<http://www.jameshyman.com/>

RESİM 8.9

http://www.ptypes.com/karen_horney.jpg

RESİM 8.10

www.davidsonfilmsstore.com/images/erik06.jpg

RESİM 8.11

<http://img89.imageshack.us/>

RESİM 8.12

<http://news.stanford.edu/.../febru-ary22/ppl022206.html>

RESİM 8.13

http://www.kisiliktest.com/ssresim/kisilik_testleri.jpg

5

Amaçlarımız

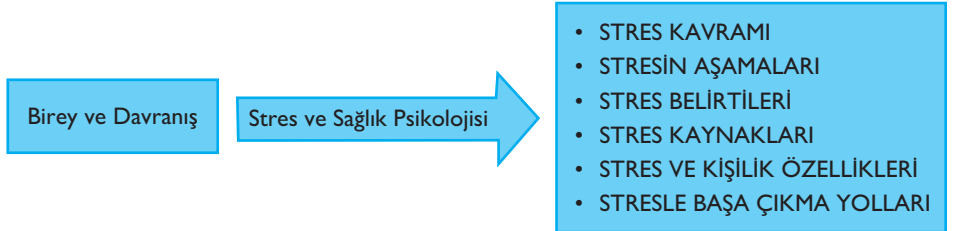
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Stres kavramını ve stres sürecindeki aşamaları tanımlayabilecek,
- Stresin belirtilerini ve stresin meydana gelme sebeplerini açıklayabilecek,
- Stres ve stres üzerinde etkili kişilik özelliklerini betimleyebilecek,
- Stresle başa çıkma yol ve yöntemlerini açıklayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- A ve B tipi kişilik davranışı
- Sağlık psikolojisi
- Engellenme
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Savunma mekanizmaları
- Çatışma
- Genel uyum sendromu

İçerik Haritası



Stres ve Sağlık Psikolojisi

STRES KAVRAMI

Hayatta karşılaştığımız birçok olay stres sebebidir. İnsanların hayatlarını geniş çaplı olarak etkileyebilecek savaşlar, depremler, büyük kazalar gibi olaylar stres sebebi olabilirken, öte yandan iş değiştirmek, sevilen bir yakının kaybı, başka bir şehre taşınmak, boşanma ya da evlilik hazırlığı, ölümcül bir hastalığa yakalanmak gibi önemli hayat değişiklikleri de strese yol açabilmektedir. Bu durumun yanında her zaman karşılaşılabilecek günlük olaylar da bireylerde önemli bir şekilde stres unsuru oluşturabilmektedir. Cüzdanınızı kaybetmek, bir arkadaşınızla tartışmak, acil yetişmeniz gereken bir toplantı için yola çıktığınızda trafikte sıkışıp kalmak gibi olaylar kaygı verici durumlar yaratabilmektedir.

Stres kelimesi kökeni Latince’de “Estrece” kelimesine dayanmaktadır. Bu kelime zorlanma, gerilme ve baskı anlamını taşımaktadır. Daha sonraları değişen anlam yapısı içerisinde stres kelimesi “bütünlüğü koruma”, “esas duruma dönmek için çaba harcama” gibi etki ve tepki ilişkisini içerisinde barındıran haliyle kullanılır duruma gelmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Stresi oluşturan olaylarla karşılaşıldığında bireyler, bu durumlara ilişkin belli başlı duygular yaşarlar. Bu duygularla başa çıkmak ve çevreden gelen durumların yarattığı baskı ve beklentileri aşmak için birey çaba göstermek durumundadır.

Stres, bir gerginlik hali, tehdit oluşturan ve değişme ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek ya da beklentidir (Morris, 2002). Bir şekilde birey için fizik ve sosyal çevreden gelen koşullardan dolayı, bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayreti de stres olarak tanımlamak mümkündür (Cüceloğlu,2006). Birey için bu beklenti ve baskıya karşı ortaya koyduğu gayret durumları ile kendi sahip olduğu kaynaklar arasında bir denge oluşmalıdır. Dolayısıyla, bireyin üzerinde baskı oluşturan durumun bireyin bu durumla başa çıkacak kaynaklarından daha fazla olduğu durumlarda stres ortaya çıkmaktadır. Bireyin kaynakları maddi ya da manevi tüm sahip olduklarını içermektedir. Örneğin elindeki parası ay sonunda ev kirasını ödemeye yetmeyen kişi doğal olarak strese girebilir. Çünkü elindeki kaynağı, kira baskısını karşılayabilecek düzeyde değildir.

Stresi oluşturan durumla karşılaştığı süreç içinde birey, elindeki kaynaklar ve baskı durumu arasında bir denge oluşturarak stres yaratan durumlara uyum yapmaya çalışır. Sağlık psikolojisini ilgilendiren ve bireyin hayatını daha kaliteli bir şekilde sürdürmesine olanak tanıyan bu süreçte bireyin uyum yapma becerisi önem-

li bir yer tutmaktadır. Nasıl ki çok sıcak bir ortama giren bireyin vücudu fiziksel olarak terleme yoluyla vücut ısınısını dengelemeye çalışıyorsa ve birey davranış olarak üzerindeki kazağını çıkarıp ortama uyum gösteriyorsa aynı şekilde birey herhangi bir stres durumuyla karşılaştığında da uyumu gerçekleştirmeye çalışır. Bu uyum başarılı ya da başarısız olabilir. Her ikisinde de organizma için hayatını bu duruma uyum sağlayarak sürdürme eğilimi bulunmaktadır. Birey karşılaştığı durumu kabul ederek onunla yaşayabilir ya da bu durumla başa çıkmak için mücadele edebilir. Örneğin birey ciddi bir hastalığa yakalandığını öğrendikten sonra bu duruma uyum sağlamak için gerçeği yok sayabilir ve başına hiç gelmemiş gibi davranabilir. Bu durumu kadere bağlayarak gerçeğe bu şekilde yüzleşme durumunu seçebilir. Yine uyum yapma yolunda hastalıkla mücadele ederek hastalığı yenme yolunda kendine bir yol çizebilir.

Tüm bahsi geçen süreçler birey olarak bizlerin stresi ne şekilde ele aldığımızla ilgilidir. Aynı olayların bireyler tarafından farklı olarak algılanması doğal olarak onlarda farklı şekilde tepki bulmalarına neden olacaktır. Her bireyin olayları algılayışı ve doğal olarak bu duruma bağlı stresten etkileniş düzeyleri de farklıdır. Örneğin yeni bir şehre taşınmak, bazı insanlar için heyecan verici yeni bir deneyimken, bazı insanlar içinse, ne ile karşılaşılacağı belli olmayan kaygı verici bir deneyim olarak nitelendirilebilmektedir. Bununla bağlantılı olarak çevremizde bazı insanların stres verici durumlarla daha iyi başa çıkabildiklerini görmemiz mümkündür. Bunun tam aksi olarak bazı insanlar da en ufak sıkıntı yaratan durumlarda dahi panikleyebilmekte ve üst düzeyde stres yaşayabilmektedirler.

Yaşamı daha nitelikli bir hale getirme yolunda insanların stres oluşturan durumlara bakış açılarından yola çıkarak ülser, kalp hastalıkları hatta soğuk algınlığı gibi bazı fiziksel rahatsızlıkların temelinde psikolojik unsurların da yattığını söylemek mümkündür. Bu süreçte fiziksel rahatsızlıklarda psikolojik unsurların etkisini ortaya koymak, ciddi rahatsızlıklarla başa çıkmada başarılı olan bireylerin başarısını diğer bireylere aktarmada sağlık psikolojisi etkili bir şekilde rol oynamaktadır.

SIRA SİZDE

1

Bireyin üzerindeki baskı ve bireye ait kaynakların kullanımı açısından baktığınızda, işyerinde tamamlaması gereken projeye ilgili çok az zamanı kalan kişinin yaşadığı stres durumunu açıklayınız.

STRESİN AŞAMALARI

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdiyle ortaya çıkan stres durumunda canlı kendini korumak için “savaş veya kaç” tepki zincirini harekete geçirir. Bireyde stresi oluşturan unsurlara karşı savunma tepkisi gelişir. Bu süreçte birey **genel uyum sendromu** adı verilen çevresel stres durumlarına ilişkin fizyolojik değişimleri içersinde barındıran mekanizmayı harekete geçirir.

Stres durumuyla karşılaşan birey sırasıyla *alarm*, *direnç* ve *tükenme* aşamalarını geçer (Selye, 1976). Bu aşamalardan ilki olan *alarm* aşamasında bireyin otonom sinir sistemi acil duruma ilişkin olarak harekete geçerek salgı bezlerini uyarır ve kana adrenalini pompalanmasını, dolayısıyla vücudun bu alarm durumuna hazır hale gelmesini sağlar. Salgılanan adrenalinin de etkisiyle, vücutta kan daha hızlı dolaşarak beyin ve kaslara daha fazla enerji iletilir. Tüm bu süreçte kan şekeri yükselmekte ve sindirim yavaşlamaktadır. Birey tüm bu fizyolojik değişimler sonucu ya olaylarla mücadele edecek ya da kaçarak kendini koruyacaktır.

Alarm aşamasından sonra ikinci aşama *direnç* aşamasıdır. Bu aşamada alarm tepkisi ortadan kalkarak vücut stres yaratan duruma bir şekilde uyum yapar. Bu

Genel Uyum Sendromu:
Çevresel stres durumlarına ilişkin fizyolojik değişimleri içersinde barındıran mekanizmadır.

süreçte vücut tarafından alarm aşamasında kimyasallar salgılanmaya başlar. Dışarıdan bakıldığında her şey normalmiş gibi görünse de aslında organizmanın ortaya koyduğu ciddi bir direnç söz konusudur. Birey strese karşı kaynaklarını tüketmeye başlamıştır ve aynı anda yaşanabilecek diğer stres unsurlarına daha hassas hale gelmeye başlar. Bu durum organizmanın direnç gücünü yavaş yavaş kaybetmesine doğru ilerleyen bir sürece doğru yönelir.

Son aşama olan *tükenme aşamasında* stresle ilişkili olarak insan vücudu artık tüm direncini kaybetmeye başlamıştır. Her bireyin uyum yeteneği farklılaşsa da sınırlı olan direnme enerjisi son bulmaya başlar ve organizma geri dönüşmesi zor bir sürece girer. Tükenme ile birlikte insan hastalık, psikolojik sorunlar gibi birçok tehlikeye açık hale gelir ve tükenme aşamasında ölümle bile son bulabilecek durumlarla karşılaşabilmek mümkündür (Cüceloğlu, 2006).

STRES BELİRTİLERİ

Organizma stres altında olduğunda bu duruma ilişkin belli başlı tepkiler ortaya koyar. Stres ve ona bağlı durumların her bireyde oluşturduğu fiziksel ve psikolojik tepkilere bağlı belirtiler farklılaşabilir. Genel olarak birçok insanda stres sonucu ortaya çıkan bazı belirtileri fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel belirtiler olmak üzere belli başlıklar altında incelemek mümkündür.



Resim 5.1

Bitkinlik hissi stresin fiziksel belirtileri arasında yer almaktadır.

Fiziksel belirtiler

Sırt boyun ve başta gerginlik nedenli ağrılar
Terleme, kalp çarpıntısı ve kalp rahatsızlıkları
Mide ağrıları, ülser ve sindirim sistemi rahatsızlıkları
Nefes almakta zorlanmak, nefes darlığı
Gürültü ve yüksek sese karşı duyarlı olma
Uyku düzeni bozukluğu, uykuya dalmakta zorluk
Bitkinlik hissi

Davranışsal belirtiler

Madde ve alkol kullanımı
Sürekli telaş içersinde olmak
Sosyal ortamlardan uzaklaşma,
Aşırı uyuma

Duygusal belirtiler

Kaygı, sıkıntı, gerginlik ve huzursuzluk durumu
Duygusal çökkünlük ve sinirlilik hali
Neşesini kaybetme, saldırganlık
Duygusal kayıtsızlık ve durgunlaşma

Bilişsel belirtiler

Konsantrasyon kaybı ve algısal sorunlar
Kararsızlık, unutkanlık, zihin karışıklığı
İlginin azalması ve işleri organize edememek
Basit işlemlerde bile sıkıntı yaşar duruma gelmek
Sadece olumsuz yönleri görür hale gelmek

STRES KAYNAKLARI**Değişme**

İnsanlar yaşamlarındaki olayların istedikleri gibi gelişmesini ve kendilerince kontrol edilebilir olmasını tercih ederler. Plan dışı, beklentilerin ötesinde iyi ya da kötü tüm farklı durumlar bireylerin stres yaşamasına neden olur. Amerikalı psikologlar olayların belirli bir stres ağırlığı olduğundan yola çıkarak strese neden olan olayların listesini oluşturmuşlardır. Psikologların yaptıkları araştırmalara göre bireyin yıl içersinde toplamda 300 veya daha yukarı puan toplaması stresin yarattığı baskı altında çeşitli fizyolojik ya da psikolojik rahatsızlıklara yakalanma riskini artırır. Yapılan araştırmalar sonucu dünyada ve Türkiye’de insanların üzerinde önem sırasına göre stres yaratan yaşam değişikliklerine ilişkin sonuçlar Tablo 1 ve 2’de verilmektedir.

OLAYLAR	AĞIRLIK PUANI 100
Eşin ölümü	73
Boşanma	65
Eşinden ayrı yaşamak	63
Hapis cezası almak	63
Aileden yakın birinin ölümü	53
Önemli bir kişisel yaralanma veya hastalık	50
Evlenmek	47
İşten atılmak	45
Eşiyle yeniden bir araya gelmek	45
Emekli olma	44
Aile üyelerinden birinin önemli sağlık sorunu	40
Hamilelik	39
Cinsel sorunlar	39
Aileye yeni katılmalar (doğum evlilik)	39
İş durumunda ortaya çıkan önemli sorunlar	39
Gelir durumunda meydana gelen önemli değişiklikler	38
Yakın bir arkadaşın ölümü	37
Farklı bir işe başlamak	36
İşteki sorumluluk yükündeki önemli değişiklik	29

Tablo 5.1

Stres yaratan değişik yaşam olaylarının ağırlık puanları.

Kaynak: Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranış. İstanbul: Remzi Kitabevi* s.322.

Türkiye’de yapılan araştırmada ise stres yaratan olaylarda kültüre bağlı farklılıklar görülmektedir. Tablolar incelendiğinde Türkiye’deki araştırma sonuçlarına göre yeni bazı stres unsuru maddeler eklenmiş, bazı maddelerin puan yoğunlukları değişmiştir.

OLAYLAR	AĞIRLIK PUANI 100
Çocuğun ölümü	92
Eşin ölümü	90
Eş tarafından aldatılma	87
Anne veya babanın ölümü	87
Hapse mahkûm olma	86
Çocuğun ağır biçimde hastalanması veya sakatlanması	85
Evlilik dışı hamilelik	83
İstemediği evliliği yapma	83
Eşin ağır hastalığı, kaza ya da yaralanması	79
Anne baba geçimsizliği veya ayrılma	78
Eş ile ciddi anlaşmazlık	77
Ağır hastalık, kaza, yaralanma	75
Boşanma	73
Büyük ölçüde borçlanma	72
Hakkında kötü söylentiler çıkarılma	72
Evlilik dışı ilişkiye girme	68
Çocuk düşürme veya düşük yapma	68
Yakın bir dostun ölümü	66
İstenmeyen gebelik	65

Tablo 5.2

Türkiye’de stres yaratan değişik yaşam olaylarının ağırlık puanları.

Kaynak: Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranış. İstanbul: Remzi Kitabevi* s.323.

Tablolar incelendiğinde günlük basit olaylardan, çok ciddi sorunlar yaratabilecek olaylara uzanan bir yapı görülmektedir. Küçük olaylar da birikerek ya da birbirine eklenerek toplamda büyük stres durumlarına yol açmaktadır.

Baskı

Yaşam şartları, kültürel, ekonomik sınırlılıklar, kendimize koyduğumuz hedefler strese yönelik ayrı bir baskı unsuru oluşturabilir. Eğer birey kendisine ulaşamayacağı hedefler koyuyorsa ya da bu hedeflere ulaşma adına yeterli bir çaba içinde değilse bu durumdan dolayı kendisini başarısız olarak nitelendirebilir. Birey kendini, oluşturduğu hedefler doğrultusunda baskı altına alabilir. Bireyin hedefleri onu gerçekleştirecek kaynaklarından daha üst seviyelerde olabilir. Aslında yeteneği olmadığı halde kendisine iyi bir şair olmak gibi bir hedef belirleyen kişi, bu hedefe ulaşamadığında başarısızlık sebebiyle stres altına girebilir.

Resim 5.2

Birey kendini oluşturduğu hedefler doğrultusunda baskı altına alabilir.



Bireyden beklentiler de baskı sebebidir. Üniversite sınavında kendi istemediği halde okumak istediğinden farklı bir alanı seçmek zorunda bırakılan bir lise öğrencisi bu beklentiyi karşılamak adına aynı şekilde stresle karşı karşıyadır. Çevrenin beklentileri doğrultusunda oluşturulan bir yaşantı şekli bireyin bu duruma ayak uyduramaması halinde kaygı verici bir hale dönüşebilmektedir.

Çatışma

Bireyler çoğu zaman farklı ihtiyaçlar, fırsatlar, amaçlar arasında seçim yapma durumunda kalırlar. Birden fazla amacın aynı anda gerçekleştirilmeye çalışması çatışmayı doğurur. Bireylerin tüm isteklerini aynı anda elde etmek gibi bir koşulun yerine gelmesi pek mümkün olmadığından, bireyler seçenekleri değerlendirme aşamasında yaşadıkları sıkıntılara bağlı stresle karşı karşıya kalırlar.

Lewin (1935), çatışmayı açıklarken *yaklaşma* ve *kaçınma* kavramlarını kullanmıştır. Bireyler hoşlandıkları, kendilerine cazip gelen seçeneklere yaklaşmakta, hoşlanmadıkları ve uzaklaşmak istedikleri seçeneklerden kaçınmaktadırlar. Bireyler, yaklaşmak ve kaçınmak istedikleri seçeneklerin farklı birlikteliklerinden oluşan *yaklaşma-yaklaşma*, *kaçınma-kaçınma* ve *yaklaşma-kaçınma* çatışmaları yaşarlar.

Yaklaşma-yaklaşma çatışmasında birey kendisi için cazip iki seçenektan birini seçme konumunda sıkıntı yaşayabilmektedir. Aynı saatteki beğendiği iki film-den sadece birini seyredebilme imkânının olması, yalnız birine parası yetecekken beğendiği iki farklı çift ayakkabıdan sadece birini alabilmek gibi benzer olaylar bireylerin seçim yapmasını zorlaştırmaktadır. Bu tür olaylarda bireyler kendileri için çekici iki olasılıktan birini seçmek zorunda kalmaktadır. Karşılaşılan olaylar örneklerde olduğu gibi basit seçimler olabildiği gibi bireyin tüm hayatını etkileyebilecek seçimler de olabilir. Kiminle evleneceğine karar vermek, farklı çekici iş tekliflerinden birini seçmek bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu tarz çatışma durumunda karar vermenin ertelenmesi ya da sürecin uzaması bireyi daha stresli bir hale getirebilmektedir.

Kaçınma-kaçınma çatışmasında yaklaşma-yaklaşma çatışmasının tersine kendisi için pek de cazip olamayan iki seçenektan birine karar vermek durumundadır. Burada seçilecek iki durum da birey için sıkıntı vericidir. Bireyin seçenekler arasından kendisi için en az sıkıntı vereni tercih etmesi beklenir. İki olumsuz durumla ilgili olarak birey eğer iki durumu da seçebilme ya da durumdan uzaklaşabilme şansına sahipse çatışma daha kolay çözümlenebilir. Eğer durumda herhangi bir kaçış yolu yoksa ve halk arasında ifade edildiği gibi “aşağıya tükürsen sakal, yukarıya tükürsen bıyık” ise çatışma sonucu birey sıkıntı ve gerginlik yaşayacaktır. Aslında işini sevmeyen kişinin işini sevmemesine rağmen işinden ayrıldığı koşulda iş bulamama durumuyla karşı karşıya kalacak olması bu çatışmaya örnek olarak verilebilir. Kocasından şiddet gören bir kadının ayrıldığı takdirde ekonomik yönden sıkıntı yaşayacağını düşünmesi ve bu iki olumsuz koşuldan birini tercih etmek zorunda kalması yine farklı bir örnek olarak sunulabilir. Bu örnekte kadının mevcut durumdan kaçabilmesi mümkün değildir. Kadın için olumsuz seçeneklerden biri evli kalmaya devam ederek şiddet ortamında evliliğini sürdürmesi, bir diğeri ise kocasından boşanmanın getirdiği ekonomik ve sosyal baskılarla karşı karşıya kalmaktır. İki tercihte de sonuç olarak olumsuz durumlarla karşılaşılması kararın verilmesini zorlaştırmaktadır ve daha da çok strese neden olmaktadır.

Yaklaşma-kaçınma çatışmasında bireyin hem olumlu hem de olumsuz yanlara sahip bir amaca yönelik kararsızlık durumunu içerir. Örneğin, kişinin aldığı şehir dışındaki yeni bir iş teklifi sonucu ailesinden uzak kalması söz konusudur. Kişi bu işin kendisine getireceklerini düşünerek bu işi almayı isterken öte taraftan ailesini ihmal edecek olmanın sıkıntısını yaşamaktadır. Çikolata yemeyi sevmesine rağmen kilo almaktan korkan bir kadın da bu duruma örnek olarak verilebilir.

Engellenme

Bireyler gerek kendilerinin oluşturduğu gerekse çevreleri tarafından onlar için oluşturulan hedeflere ulaşmaları önleildiğinde ortaya çıkan engellenme ile ilgili stres yaşayabilirler. Aynı şekilde çözülemeyen sorunlar, istek ve ihtiyaçların karşılanamaması yoluyla engellenen bireyler hayal kırıklığı yaşayabilmektedirler. Çok sevdiği bir kızla maddi sebepler dolayısıyla evlendirilmeyen genç engellenmenin etkisiyle çevresine ve topluma karşı kin ve düşmanlık besleyebilir. Bazı engelleme-lerde stres durumu daha kolay atlatılabilirken bazı durumlarda yaşanan engellemelerin yarattığı olumsuzluklar daha zor aşılmaktadır. Arkadaşlarıyla gece sinemaya gitmek isteyen gencin talebinin ailesi tarafından reddine ilişkin stres durumu ile daha önceki örnekte yer alan evlilik talebine ilişkin reddedilmenin ortaya çıkara-cağı stres boyutları farklılık gösterecektir.

Engellenme durumu kültürden kültüre ve toplumdan topluma değişiklik gösterebilmektedir. Kimi batı toplumlarında rekabetçilik, başarı göstergesi olarak insanlara sunulan değerlere ulaşamama durumu, bireylerin yaşadıkları ufak başarısızlıklarda dahi yüksek seviyede stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Öte yandan farklı toplumlarda bireylerin dil, cinsiyet, etnik köken, ten rengi ve benzeri özelliklerinden dolayı ayırım görmeleri ve bu sebepten dolayı engellenmelerle karşılaşmaları önemli bir stres unsuru olarak göze çarpmaktadır. Bu toplumlarda kişiler baskın toplum anlayışı ile mücadele ve sonucunda yaşadıkları hayal kırıklıkları sebebiyle strese daha çok maruz kalabilmektedirler.

Değişme, engellenme, baskı ve çatışma gibi genel kavramların yanında stres kaynaklarını bireylerin yaşadıkları çevre ile ilgili ve bireyin kendisi ile ilgili stres kaynakları olarak iki başlık altında incelemek mümkündür (Tutar, 2004).

SIRA SİZDE



Neden bazı toplumlarda strese ilgili problemlerin daha çok yaşandığını görmekteyiz?

Çevresel Stres Kaynakları

Aile Sorunları

Tüm sorunların başladığı ve giderildiği yer olarak aile ortamı, anlayış, dayanışma ve sevginin önem kazandığı bir ortam olmalıdır. Aile içersindeki ilişkilerin sağlıklı, yaşanan sorunlar karşısında aile üyelerinin birbirine desteği, stres durumlarını aşmada önemlidir. Öte yandan eğer aile içersinde sevgi ve saygıya dayalı sağlıklı bir ortam kurulamamışsa aile içersinde yaşanan huzursuzluk ve ailenin bizzat kendisi stres unsuru olmaya başlar. Örneğin, ergenlik döneminde yaşadığı sıkıntılar karşısında ailesinden yeterli desteği göremeyen gencin bir de ailesiyle kuşak çatışması içersine girmesi dönem itibarıyla yaşadığı olaylara ilişkin stresi daha da artıracaktır.

Monoton (Tekdüze) Yaşam Düzeni

Bireyin kendini gerçekleştirememesi, kendine özgü ilgi ve yeteneklerini ortaya koyan bir yaşam sürememesi de aynı şekilde stres unsurudur. Sınırlandırılmış, standartlaşmış bir yaşam bireylerin doğal yaşamlarının sürmelerinin önünde engel teşkil etmektedir. Büyük kentlerde yoğun bir şekilde iş ve ev arasında vakit harcıyıp kendi ilgi ve hobilerine ayıramayan insanlar stresin getirdiği zorluklara daha çok maruz kalırlar.

Ekonomik Sorunlar

Gerek ülkedeki gerek dünyadaki ekonomik sorunlar, krizler ve bunların bireye yansımaları hayat pahalılığı, iş bulma, işten çıkarılma, kredi kartı borçları önemli stres unsurları arasında yer almaktadır. Bireyin kendi temel ihtiyaçlarını karşılamada yaşadığı sıkıntılar ya da ek gelir amacıyla fazla mesai ya da ek işler içine girmesi de yorgunluk ve aile yaşantısında sorunları beraberinde getirmektedir.

Siyasi ve Politik Belirsizlikler

Yerleşik ve demokratik bir siyasi yapının olmadığı, siyasi istikrarın olmadığı, kaosun hüküm sürdüğü bir ortamda bireylerin gelecek ve yaşama dair kaygı yaşamaları normaldir. Bireylerin ait olma ihtiyaçlarını gidermeleri için demokrasi ve bütün kurumlar tarafından işletilmesi önemlidir. Farklı ve aykırı görüşlerin baskı altında tutulduğu ortamlar bu sebeple kişiler için başlı başına stres unsuru oluşturabilmektedir.

Sosyal ve Kültürel Değişmeler

Kültürün değişmesi, teknoloji kullanımı ve kentleşme ile ortaya çıkan kimlik sorunları toplumla birey arasında gerilim yaşanmasına neden olabilmektedir. Toplumda yabancı kültürlerin etkisiyle ortaya çıkan değişimler, belirsizliklerle ortaya çıkan kuşaklar arası yaşanan çatışmalar stres nedenleri olarak göze çarpmaktadır.

Trafik ve Yaşam Sorunları

Trafikteki zaman kaybı, trafik içerisinde gerilime neden olan diyaloglar, gürültü, kirlilik stres sebebidir. Burada yaşanan olumsuzluklar bireylerin evlerine ve işyerlerine taşınmaktadır.



Resim 5.3

Yoğun trafik önemli stres sebeplerindendir.

Teknolojik Değişmeler

Değişen teknolojiye uyum sağlamak her zaman kolay olamamaktadır. Hızla gelişen teknoloji ve getirdikleri buna uyum sağlamakta zorluk çeken bireyler için stres verici bir durum olabilmektedir. Örneğin bilgisayar kullanmayı bilmeyen birinin, işinin değişen gereği olarak Internet üzerinde yazışmalar yapmayı gerekli kılması bu kişi için strese neden olabilecek bir durumdur. Daha önceleri aslında hiç bilgisayara gerek duymayan kişi artık işini büyütmek için uluslararası yazışmak zorundadır ve bilgisayarı kullanmak mecburiyetindedir.

Aile bireyleri ve arkadaşlar stres ve ona ilişkin yaşanan sorunları aşmada ne şekilde yardımcı olabilirler?



Bireysel Stres Kaynakları

Stresin kaynağı olduğuna inanılan olaylar ve durumlar *başlatan olaylar* olarak adlandırılmaktadır. Evin anahtarını unutmuş olmanız, kız arkadaşınızın randevuya gelmemesi, uzun zamandır beklediğiniz zammı alamamış olmanız gibi olaylar, başlatan olaylara örnektir. Bunun yanı sıra geçmişten hatırladığınız sizi üzen ya da utanmanıza neden olan örneğin sınıfın ortasında öğretmeninizin sizi azarlaması gibi olaylar da başlatan olaylar olabilir. Clark (2000)'e göre başlatan olaylar hatırlanan ya da yaşanmakta olan olaylar ve durumlar olabileceği gibi, gelecekte beklenen karşılaşılması kaygı uyandıracak olay ve durumlar şeklinde de olabilir. Bireyler kendileriyle yaptıkları iç konuşmalarda karşılaştıkları olaylar ve durumlar hak-

kinda yorumlar yaparlar. Bu konuşmalarla birey karşılaştığı olaylarla başa çıkmaya ya da kendini mevcut duruma uyarlamaya çalışır. Bu konuşmalarla birey stres oluşturan duruma ilişkin “bu başıma gelmemeliydi”, “her zaman en mükemmelini yapmalıyım”, “her zaman iyi bir insan olmalıyım”, “diğerleri beceriksiz olduğumu düşünecek”, “buna dayanamam” gibi akla aykırı inanç ve düşüncelerle yaşadığı sıkıntı veren duyguları doruk noktasına çıkarabilir. Stresle başa çıkmada başarılı olan insanların stresli durumlardaki iç konuşmaları stresli durumu aşmaya yönelik yorum ve değerlendirmeleri barındıran akılcı inanç ve sözlerden oluşur. Stres durumunu başlatan olaylar, bu olayları değerlendirdiğimiz iç konuşmalar, yaşadığımız olaya ilişkin inanç ve iç konuşmaların sonucu ortaya çıkan duygu ve davranışlar stresle başa çıkmada izlediğimiz süreci belirler. Sınıfta yaptığı bir sunuşta başarılı olamayan bir öğrenci bu duruma ilişkin olarak kendini suçlayarak, iyi bir öğrencinin hiçbir zaman böyle hatalar yapmaması gerektiğine ilişkin bir inanç geliştirebilir. Bu durum onun yapması gereken diğer sunuşlardan kaçmasına neden olabilir. Hatta sunuş kelimesi dahi geçse kaygılanmasına neden olacak bir stres durumunu yaratabilir. Yaşadığı başarısızlığı akla uygun biçimde iç konuşmalarıyla değerlendiren birey herkesin hata yapabileceğine ve bir sonraki sunuşunda aynı hatalardan ders alarak bunları tekrar etmeyeceğine ilişkin bir inanç geliştirirse, ortaya koyduğu davranışlar da daha sağlıklı olur. Bir şekilde stres sonucu oluşan davranışların aslında bireylerin olaylara farklı bakış açılarından, yorumlarından ve algılamalarından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Stres oluşturan unsur aynı dahi olsa bireylerde bu duruma yönelik tepkilerin farklılaşması bu durumla izah edilebilir. Bu sebeple bireylerin bakış açılarını değerlendirip, olaylara verdikleri tepkileri daha iyi anlamaları, stresle başa çıkmada önemli bir adım sayılabilir.

Stresin meydana gelmesinde farklılaşan bakış açıları ile paralel şekilde bireyin tutum ve davranışları da önemli bir yer tutmaktadır. Bu tutum ve davranışları Tutar (2004) şu başlıklar altında sıralamaktadır:

- Dürtülerin etkisinde kalmak,
- Acelecilik ve zamanı iyi kullanamamak,
- Her işi mükemmel yapmaya çalışmak,
- İnsanları memnun etmek için sürekli kendinden ödün vermek,
- Hayatındaki diğer insanları ve sorumlulukları ihmal edecek şekilde çok çalışmak,
- Herkesten daha güçlü olma isteği,
- Bireyin kendisi için ortaya koyduğu imkânsız standartlara ulaşma çabası,
- Görevi gereğinden fazla iş ve sorumluluk üstlenmek

STRES VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Önceki konularda da görüldüğü üzere tüm insanların strese ilişkin bakış açıları ve olaylara yaklaşımı aynı değildir. Bu noktada insanların kişilik tipleri farklılaşmaya neden olmaktadır. Bazı insanlar trafikte kendisine çalınan bir kornayı hakaret olarak nitelendirebilir. Bazı insanlar içinse bu durumun pek fazla önemi yoktur. Kişinin içe dönük bir yapıda olması onun birçok sorunu kendi sorunu gibi ele almasına ve kafasında farklı şekilde kurmasına neden olabilir. Katı, endişeli, sosyal olmayan bir yapı sergilemeleri, kendilerini sürekli kontrol altında tutmaları strese ilişkili özelliklerdir. *Dışa dönük yapıdaki* kişiler ise konuşkan, aktif, sosyal, daha iyimser bir yapı sergilemektedirler. İçe dönük kişilere oranla bu kişilerin stres düzeyleri daha düşüktür. Bunun yanı sıra yapılan araştırmalar bazı insanların kaygı, işlerine olan aşırı bağımlılık, işlerini erteleme alışkanlıkları, özgüven eksikliği ve

fazla mükemmeliyetçilik sebebiyle yüksek stres yaşadıklarını göstermektedir. Bazı kişiler buna benzer özelliklerinden dolayı kalp damar hastalıklarına yakalanma açısından daha riskli gruptadırlar. Bu tarz kişilerde görülen saldırganlık, hırs, rekabet, iş bağımlılığı, acelecilik gibi özellikler “A tipi” kişilik özellikleri olarak adlandırılmaktadır. A tipi kişilik davranışlarını şu şekilde sıralamak mümkündür (Ertekin,1993).

- A tipi bireyler yeme içme, konuşma, hareket etme, yürüme gibi günlük eylemlerinde çok daha hızlıdırlar.
- Cümlelerin sonunu daha sert vurgulayarak daha hızlı konuşurlar.
- Hayatın tüm alanında sabırsız yapıdadırlar. İletişimde başkalarının sözünü bitirmesini beklemeden sözünü keserek yüksek sesle konuşurlar.
- Aynı anda iki ya da ikiden fazla işi düşünerek aynı zaman dilimine daha çok işi sığdırmaya çalışırlar. Aynı zaman diliminde çok işi yapmaya çalışmak bu kişilerin üzerindeki baskıyı artırır.
- Dinlenmek, tatile gitmek, işlerden uzaklaşmak, bu kişiler için suçluluk duygusunun oluşmasına sebeptir.
- Bu tip davranış sahiplerinin beraber yaşadığı diğer insanlardan, ailelerinden beklentileri de yüksektir. Kendilerinin veya çevresindekilerin bu standartlara ulaşamaması bireyde sıkıntı ve mutsuzluğa neden olur.
- A tipi davranış sergileyen bireylerde rekabet ve zamanla yarış duyguları ağırlık kazanmaktadır. Çabuk karar verirler. İnatçı ve saldırgan davranışlar sergilerler.
- Sürekli bir koşuşturma sebebiyle çevredeki güzelliklerin farkına varamazlar.

Resim 5.4

A tipi kişilik davranışları olan gereğinden fazla sorumluluk alma ve yoğun çalışma temposu strese neden olmaktadır.



Bunun tam tersi olarak “B tipi” kişilik özelliklerine sahip olan bireyler daha uyusal daha rahat, daha az aceleci ve rekabetçi özelliklere sahiptirler. B tipleri de stres yaşamalarına rağmen olayları farklı şekilde görmeye yönelik daha sakin daha az panikleyen bir yapıya sahiptirler. B tipi kişilik davranışlarını şu şekilde sıralamak mümkündür.

- B tipi bireyler sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.
- Zamanın esiri olmazlar, daha rahat ve sabırlıdırlar. Sosyal ortamlarda bulunarak, ailelerine, kendilerine daha çok zaman ayırırlar.

- Daha hoşgörölü bir yapıya sahiptirler. Ayrıntılara takılmak yerine olaylara farklı açıdan yaklaşabilirler.
- Kolay sinirlenmeyip karar vermede aceleci davranışlar sergilemezler.
- İş dışında geçirilen zaman onlar için boş geçen zaman ya da suçluluk duygusu sebebi değildir.

A tipi ve B tipi olarak adlandırılan durumlar aslında davranış biçimleridir. İnsanların tümüyle bir davranış tipinin tüm özelliklerini taşıması beklenemez. Örneğin bir insanda B tipi davranış özellikleri baskın olabilir. Bunun yanı sıra bireyde A tipi davranış özelliklerinin de olabileceğinin bilinmesi gerekir. Burada bilinmesi gereken önemli olan nokta, A tipi davranış özelliklerinin kişide baskın olması sebebiyle kişinin strese ve dolayısıyla çeşitli fiziksel rahatsızlıklara daha açık olduğudur. Yine bu konuda yapılan araştırmalara göre, A tipi davranış özellikleri gösterenlerin kalp damar hastalıklarına yakalanma riski B tipi davranış sergileyenlere göre daha fazladır (Tutar, 2004).

SIRA SİZDE



Kanser ve benzeri ciddi rahatsızlıklara yakalanmada ve tedavide strese yönelik kişilik özellikleri ve bakış açıları ne ölçüde etkilidir?

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Bireyler için önemli olan, stres oluşturan bir durumla karşılaşıldığında, bu durumu sorunsuz bir şekilde uyumu sağlayarak atlatabilmektir. Bu süreçte bireyden bireye farklılaşan uyum durumları söz konusudur. Bireyler stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında farklı seçimler yapabilirler. Birey bu duruma ilişkin olarak ya *doğrudan başa çıkma* yoluyla strese neden olan durumla yüzleşecek, ya da kendini *savunma* yoluna başvuracaktır. Baskı, engellenme, çatışma gibi unsurlarla ortaya çıkan stres durumu karşısında birey, tüm kaynaklarını harekete geçirerek elinden geldiğince stresi yenmeye çalışır. *Savunma yoluyla başa çıkmayı* tercih eden birey olayın olası sorunlarıyla yüzleşmemek için olayın gerçekliğinden kendini sıyrarak bir şekilde kendini kandırır. Gerçekliği değiştirir ve gerçeği kendisi için en kolay şekilde üstesinden gelebileceği bir duruma büründürür.

Doğrudan Başa Çıkma

Doğrudan başa çıkma durumunda birey stres yaratan duruma ilişkin üç şekilde tepki verebilir. Bunlar, *yüzleşme*, *uzlaşma* ve *geri çekilme*dir (Morris, 2002). Bu süreçte *yüzleşme*de strese ilişkin bir olayla karşılaşan birey tüm gücüyle stresi meydana getiren olayla mücadele edebilir. *Uzlaşma* durumunda kendinden bir şeyler feda eder veya karşı taraftan alacaklarının bir kısmına razı olabilir. Karşı tarafı bazı isteklerinden vazgeçmesini konusunda razı edebilir. *Geri çekilme*de ise birey kendisine zarar gelebileceğini ya da sıkıntı yaşabileceğini düşünerek yenilgiyi kabullenir. Kız arkadaşı tarafından işine fazla vakit ayırdığı, kız arkadaşına yeterli ilgiyi göstermediği için terk edilen bir genç ayrılık ve sonrasına ilişkin stres yaşamaktadır. Genç bu durumda daha çok çabalayarak ilişkisini kurtarmaya çalışabilir. Kendisiyle yüzleşir ve gerçekten işiyle ve kız arkadaşına ayırdığı zamanla ilgili özelleştirebilir. İşini ya da çalışma şeklini tümüyle değiştirebilir. Bu noktada kız arkadaşının gönlünü almak için zamanını ve tüm imkânlarını seferber edebilir. Bir şekilde kendi hataları ve ilişkisinin sonlanmasına neden olabilecek tüm sorunlarla yüzleşerek bu hataları düzeltme yolunda adım atar. Uzlaşma yolunu seçen genç ise ilişkisini kazanma adına bazı noktalarda kendinden ödün verir. Orta yolu bulmak için tümüyle işinden vazgeçmek yerine belli günlerde kız arkadaşına daha

çok vakit ayırabilir. Fakat kız arkadaşının da ilgi ve zaman gibi bazı konularda daha anlayışlı olmasını bekleyebilir. Son olarak birey ilişkisini kurtaramayacağını, çünkü işinden ve yaşama şeklinden vazgeçmesinin mümkün olmadığını anlar ve geri çekilme yolunu seçer.

Yüzleşme aşamasında birey sorunun varlığını kabul eder ve sorunu aşmak için çaba harcar. Bu aşamada tepkilerin ortaya konuş biçimi önemlidir. Öfkenin ya da stresle beraber ortaya çıkan duyguların ifadesi stresin boyutlarını da şekillendirir. Öfke sonucu ortaya konulan saldırgan davranışlar karşılığında gelecek tepki ve çevredeki olumsuz-

luklar stresin daha da artmasına neden olabilmektedir. Strese tepki olarak ortaya konan öfkenin yansımaları çoğu zaman yıkıcı ve kişi için zarar verici durumlara yol açabilmektedir. Strese tepki olarak duyguların ifadesinde daha yapıcı ve akılcı davranışların ortaya konulması önemlidir. Trafik sıkışıklığında yetişmeniz gereken önemli bir toplantı olduğunu düşünün. Toplantıya yetişemediğiniz takdirde belki de işiniz açısından çok önemli bir fırsatı kaçırmak üzeresiniz. O sırada önünüzde bulunan araç trafiği tikiyor. Siz ona korna çaldıktan sonra size el kol hareketleriyle karşılık veriyor. Bu olay karşısında çok kızgın olarak arabanızdan inip aracın sürücüsü ile kavga edebilirsiniz. Bu davranış sonucu kızgınlığınız ya da strese sebep olan durum ortadan kalkmış mıdır? Bu tarz bir davranış stres unsurunu ortadan kaldırmadığı gibi bireyin kızgınlık ve yıkıcı duygularını daha da artırarak yaşamasına neden olabilecektir. Kişi bütün gün boyunca bu durumu düşünecek ve belki yetişebileceği toplantıyı kaçıracak, yetişse dahi bu olayın etkisiyle kendisinden bekleneni ortaya koyamayacaktır.

Stresi meydana getiren olayla karşılaşan bireyler uzlaşma yolunu seçtiklerinde isteklerinden daha azına razı olurlar. Geri çekilme durumunda birey tümüyle sorun durumunu halletmek yerine kendisini geri çekmektedir. Bakıldığı zaman geri çekilme bir yenilgi olarak görülebilir. Bireyin sorunla karşılaşmak yerine çekinerek kendini geri çekmesi bazı olaylarda organizma için en olumlu tepki olarak görülebilir. Bu durum ormanda yırtıcı bir hayvanla karşılaşıldığında dövüşmek yerine kaçıp kendini kurtarmak gibidir. Birey için kendisinin aşabileceğinden büyük ve üzerine gittiğinde kendisi için zararlı olabilecek bir sorunla karşılaşıldığında geri çekilmek bu sebeple bazı durumlarda tercih edilebilmektedir. Geri çekilmenin olumsuz yönü ise bireyin stresi meydana getiren olaylarla karşılaştığında geri çekilmeyi alışkanlık haline getirmesidir. Birey bu sebeple aslında aşabileceği bazı durumlardan da geri çekilerek kurtulmaya çalışır. Örneğin, yoğun trafikte araba kullanmayı öğrenmeye çalışan bir sürücü adayı bu konuda başarısız olunca, araba kullanmanın kendisi için uygun olmadığını düşünüp artık araba kullanmak istemeyebilir. Hatta çok rahat araba kullanabileceği boş bir trafik anında bile araba kullanmaktan kaçınabilir.

Resim 5.5



Kız arkadaşıyla kavga eden genç yaşadığı stresle farklı biçimlerde yüzleşir.

Kaygı: Kaynağı belirsiz, üzüntü, nedeni açık olmayan korku veya bir temel ihtiyacın karşılanmamasında meydana gelen endişe durumudur.

Savunma Yoluyla Başa Çıkma

Birey karşılaştığı stres oluşturan olayları tanımladığı, tahmin edebildiği, bildiği ölçüde olaylarla yüzleşir, uzlaşır ya da geri çekilir. Eğer birey olayların kaynağını, sebebini tam olarak algılayamıyorsa gerçekliğin kendisi organizma için tehdit edici olabilir. Bu durumda birey olayın gerçekliğini değiştirir ve daha kabul edilebilir, daha az **kaygı** verici bir duruma dönüştürür. Daha önce verilmiş örnekte, kız arkadaşı tarafından terk edilen genç ilişkisini kurtarmak için yüzleşme, uzlaşma ve geri çekilme gibi gerçekliğin kendisini inkâr etmeden onunla doğrudan başa çıkmak yolunu seçmekteydi. Savunma yoluyla başa çıkma şeklini tercih eden birey gerçekliği değiştirerek kendisi için daha kolay üstesinden gelinebilir bir hale getirir. İşinden ve yaşama şeklinden vazgeçemeyen ve sorunun kendisinden kaynaklandığına ilişkin gerçeği kabullenemeyen genç aslında kız arkadaşının başkasından hoşlandığını ve bu durumu bahane ettiğini ya da çok çalışmadan, çok para kazanmadan ilişkilerin yürümeyeceğine dair yeni bir gerçeklik geliştirir. Bu yolla birey stres ve ona dair belirtilerle daha kolay başa çıkar. Çünkü gerçeğin sıkıntı veren yüzü ile yani suçlunun aslında kendisi olduğu gerçeğiyle yüzleşmek daha zordur.

Savunma Mekanizmaları

Stresi meydana getiren olay çarpıtılarak ya da farklı duygu ve davranış şekilleriyle ortaya konulabilmektedir. Bu gibi durumlarda insanlar *savunma mekanizmaları* nı kullanmaktadırlar. Savunma mekanizmasını kullanan birey bir şekilde karşılaştığı olayda sorunun kendisini ve nedenlerini değiştirmektedir. İnsanların stres durumunda kullandıkları belli başlı savunma mekanizmaları bulunmaktadır.

Bastırma

Acı ve sıkıntı veren duygu, deneyim ve anıların bilinç dışına itilmesi, orada tutulması ve bir şekilde unutulmasıdır. Diğer bütün savunma mekanizmalarına temel teşkil edecek şekilde bilinç dışına itilerek, orada tutulan dürtüler, istekler, anılar ve duyguların bilinç düzeyine çıkması genellikle benlik tarafından uygun bulunmaz. Bunlar üstbenliğe (süperego) göre yasaklanan ve benliğe acı, bunalı veren durumlar olduklarından bastırılırlar. Bir asker için savaş anında yaşadığı sıkıntı verecek bir olayı hatırlamakta zorluk çekmek, aslında pek sevmediği arkadaşına verdiği randevuyu unutmak gibi durumlar bu savunma mekanizmasına örnek olarak verilebilir.

İnkâr (Yadsıma)

Benlik için tehdit olarak algılanan ve bunalı doğurabilecek, acı verici bir gerçeği kabullenememek, reddetmek, yok saymak, görmemektir. Birey birçok yanlışını, utanç ya da suçluluk doğuran eski deneyimlerini bilinç altına iterek bunları hiç yaşamamış gibi algılayabilir. Öfkelenildiğinde “kızgın değilim” diyerek içinde bulunduğu durumu inkâr eder şekilde kendini ortaya koymak, bu duruma örnek olarak verilebilir. Örneğin, kocasını kaybeden bir kadın, onu kaybetmenin verdiği stres ve sıkıntı ile yüzleşmek yerine onun öldüğünü inkâr ederek, sanki o hala yaşıyor-muş gibi her akşam sofraya kocası için de bir tabak koyabilir.

Yansıtma

Birey inkâr edilemeyen ya da bastırılmayan sorunu oluşturan duygu, ihtiyaç ve olayları dışarıya aktarır ya da başkalarına yükleyip dışarıdan kendisine yöneltili-

yormuş gibi algılar. Birey kendi içinde toplumca onaylanmayan ve yadsıdığı bir durumu başkalarında görür ve çatışmanın kaynağını kendi dışına kaydırır. İşyerinde bulunduğu konuma gelebilmek için birçok kişiyi kıran ve üzen bir kişi, suçlunun aslında kendisi olmadığını, iş ortamının çetin ve zorlu yapısının ayakta kalabilmek için bu tarz yaklaşımları zorunlu kıldığını öne sürebilir. Diğer insanlara karşı öfke ve kıskançlık duyguları besleyen bir kişi aslında diğer insanların kendisinden nefret ettiğini ve kendisini kıskandığını ifade edebilir. “Bende yok, asıl onlarda var” mantığı bu savunma mekanizmasını şekillendirir.

Özdeşim Kurma

Yansıtmanın tersi olarak işleyen bu savunma mekanizmasında, başkasının özelliklerini sanki kendi başarısı ya da özelliği gibi üstlenme durumu ön plana çıkmaktadır. Kendi yetersizliğiyle yüzleşmek yerine birey hayranı olduğu sanatçının özelliklerini kendisine yükleyerek onun gibi davranabilir. Kendisi doktor olmak istemesine rağmen bunu başaramayan baba, oğlu doktor olduğunda onun başarısıyla özdeşim kurarak sanki kendi doktor olmuş gibi hissedebilir.



Resim 5.6

Bireyler toplumca boş karşılanmayan saldırganlık dürtülerini toplumca kabul edilebilir alanlara yöneltebilirler.

Yüceltme

Birey, toplumca onaylanmayan bazı ilkel dürtü, eğilim ve gereksinimlerini toplumca hoş karşılan kabul edilebilir biçimlere dönüştürür. İçindeki saldırganlıkla ilgili ihtiyacı rekabetçi ortama taşıyarak iş yaşamında başarıya ulaşabilir. Bunun yanında saldırganlıkla ilgili güçlü ihtiyaçlarını spora yönlendirerek dövüş sanatlarında başarı kazanabilir. Sürekli ilgi görmek isteyen bir insan kendini bu isteğini gerçekleştirebileceği sahne sanatlarına yönlendirebilir.

Gerileme

Stres meydan getiren bir olayla karşılaşan birey, sıkıntı veren durumla yüzleşmek yerine çaresizliğini yaşından beklenenin altında bir davranışla ortaya koyar. İşyerinde projesi ve görüşleri kabul görmeyen bir kişi, ağlama nöbeti geçirebilir. Kardeşi olduğunda bütün ilginin ona kaydığını gören 4-5 yaşlarındaki bir çocuk yaşından beklenmeyecek şekilde emeklemeye başlayabilir ya da ilgi çekmek için parmağını ağzına götürme alışkanlığı edinebilir.

Yer Değiştirme

Birey bastırdığı güdü ve davranışlarını gerçekten olması gereken değil de onların yerini alabilecek durum ve nesnelere yönlendirir. İşyerinde patronuna kızan bir çalışan patronuna yönelik olarak ortaya koyması gereken öfkesini evde karısına ya da çocuklarına gösterir. Bireyin işyerindeki kızgınlığı, çocuklarına bağırma, masayı tekmeleme, ya da kendisine zarar verme yoluyla bir şekilde yer değiştirir.

Karşıt Tepki Geliştirme

Birey aslında hissettiklerinin tam tersi düşünce ve duyguları abartılı bir şekilde ortaya koyabilir. Kendi içindeki dürtü ve eğilimlerin tam karşıtı tepkileri ortaya koyarak benliğini savunabilir. Birey içindeki nefret ve kabalık eğilimlerine karşı aşırı derecede kibar ve nazik; olabilir. Aslında hiç sevmediği arkadaşını abartarak övme, içindeki kıskançlık ve nefret hislerini saklamaya çalışmanın bir ifadesi olabilmektedir.

SIRA SİZDE

5

Savunma mekanizmalarını kullanmanın sağlıklı olup olmadığını tartışınız.

Strese Karşı Neler Yapılabilir?

Bireyler stresle ilgili olarak günlük işleyişten farklı, beklenmedik bir şekilde meydana gelen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, bireyin olayları anlamlandırma süreçlerini bozan **travma** adı verilen sorunları yaşayabilmektedir. Ciddi kazalar, tecavüz, deprem ve benzeri yıkıcı doğa olayları, saldırıya uğrama gibi olaylar bu duruma örnektir. Büyük çaplı olarak bireyde travma yaratan olay ve durumlar sonrasında bireyler *travma sonrası stres bozukluğu* denilen bir çeşit psikolojik bozukluk yaşayabilirler. Birey, bu olaya ait izleri gün içinde geri dönüşlerle, rüyalar ve kâbuslar yoluyla yeniden hatırlayabilir. Birey normal olarak görünse de, olayın üzerinden uzun zaman geçse de olaya ilişkin psikolojik belirtileri yaşayabilir. Bazı zamanlarda durumun düzelmesi çok uzun yıllar sürebilir. Bu süreci atlatabilmek, hastanın ailesinin ve yakınlarının duygusal desteği ve uzmanların vereceği psikolojik yardımla sağlanabilir.

Travma: Beklenmedik bir şekilde meydana gelen dehşet, kaygı ve panik yaratan ciddi kazalar, tecavüz, deprem ve benzeri yıkıcı doğa olayları sonucu bireyin olayları anlamlandırma sürecinin bozulmasıdır.

Resim 5.7

Marmara Depremi'ni yaşayan insanların birçoğunda depremle ilgili travma sonrası stres bozukluğu görülmüştür.



Ciddi travma yaratan olayların yanında bireyler gün içerisinde daha kolay başa çıkabilecekleri stres oluşturan, değişik yoğunlukta birçok olaylarla karşılaşabilirler. Trafikte sinirlenmek, üzerine yemek dökmeniz, arkadaşınızla kavga etmeniz, tam işinizi yetiştirmeye çalışırken bilgisayarınızın

bozulması gibi birçok olay günümüz insanının karşılaşabileceği strese neden olabilecek olaylardır.

Bu olaylarla karşılaştığında bireyin daha donanımlı olması için bedensel sağlığına dikkat etmesi önemlidir. Sağlıklı beslenme alışkanlığı, zararlı gıdalardan uzak durma, fiziksel egzersizler, doğa yürüyüşleri gibi aktiviteler bireyin bedensel açıdan stres durumlarına daha dayanıklı olmasını sağlar. Öte yandan düşüncelerde odaklanarak kasları gevşetmeyi ve rahatlamayı sağlayacak gevşeme tekniklerinin öğrenilmesi, meditasyon, yoga gibi rahatlatıcı aktivitelerle uğraşılması strese yönelik rahatlatma açısından faydalı olarak nitelendirilmektedir.

Zamanı iyi bir şekilde düzenleyebilme ve yönetebilmeye ilişkin alışkanlık kazanma bireyleri son anlara sıkışan işlerin yarattığı stresten koruyacaktır. Bunun yanı sıra bireylerin kendi işlerinin dışında edindikleri hobiler, sosyal aktiviteler ve boş zaman etkinlikleri de stresle mücadelelerinde onlara avantaj sağlayacaktır. Bi-

reylerin sergiledikleri A tipi kişilik davranışlarına dikkat etmeleri, onları değiştirme ve yerine daha az stres oluşturan B tipi kişilik davranışları yerleştirme çalışmaları da stresle başa çıkmada önemli adımlar olacaktır. Yine karşılaşılan sorunlarda arkadaş desteği almak yeni arkadaşlıklar edinmek strese ilişkin sıkıntıları azaltmaya yardımcı olacaktır.

Stres yatan olaylara bakış açısını değiştirip daha olumlu bir bakış açısını ve düşünce yapısını yakalamanın, algılama ve değerlendirmelerimizi gözden geçirmenin, stresle mücadelede başarılı insanların gözlemlemenin de stresle başa çıkmada faydalı olacağını söylemek mümkündür. Dökmen (2008) bu konuda zihni yeniden düzenlemenin gerekli olduğunu, stres yaratan düşünce biçimlerini değiştirmenin, diğer insanların size ne yapacağını söylediği suflörlü bir yaşamdan uzaklaşarak çevresindeki güzellikleri daha dikkatli incelemenin, yaşam tarzını değiştirerek yaşam enerjisini arttırmanın gerekliliğinden söz etmektedir.

Stres her zaman için yıkıcı ve insanların bütünlüğüne zarar verici yapıda olma-yabilir. Stresin uygun seviyede yaşanmasının başarıda etkisi olduğu söylenebilir. Hiç stres yaşamayan birey başarıya ulaşma adına gerekli güdülenmeyi sağlayamayacaktır. Nasıl ki bir kemandan en iyi sesi almak için onun uygun gerginlikte olması beklenirse, bireyden de başarılı olma adına uygun bir stres seviyesinde olması beklenebilir. Çok gergin olan bir tel kopabileceği gibi çok gevşek olan tel-den de ses almak mümkün değildir. Bu yüzden etkili bir performans sergileme ve başarıya ulaşma yolunda stresle başa çıkmada bu durumun da göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

Resim 5.8

Aynı zaman diliminde birçok işi yetiştirmeye çalışmak başlıca stres sebepleri arasındadır.



Özet



Stres kavramını ve stres sürecindeki aşamaları tanımlamak.

İnsanların hayatlarını geniş çaplı olarak etkileyebilecek büyük çaplı olaylar ya da önemsiz gibi görünebilecek günlük olaylar da önemli stres unsurlarıdır. Stresi oluşturan olaylarla karşılaşıldığında bireyler, bu durumlara ilişkin belli başlı duygular yaşarlar. Bu duygularla başa çıkmak ve çevreden gelen durumların yarattığı baskı ve beklentileri aşmak için birey çaba göstermek durumundadır. Stresi oluşturan durumla karşılaştığı süreç dahilinde birey, elindeki kaynaklar ve baskı durumu arasında bir denge oluşturarak mevcut ani ya da günlük stres yatan durumlara uyum yapmaya çalışır. Sağlık psikolojisi yaşamı daha nitelikli bir hale getirme yolunda insanların stres oluşturan durumlara ve ciddi rahatsızlıklara başa çıkmada bakış açılarında farklılık yaratmayı amaçlar. Stres durumunda canlı kendini korumak için “savaş veya kaç” tepki zincirini hareket geçirirken bu süreçte birey genel uyum sendromu adı verilen çevresel stres durumlarına ilişkin *alarm, direnç ve tükenme* aşamalarını geçer



Stresin belirtilerini ve stresin meydana gelme sebeplerini açıklamak.

Birey stres altında olduğunda belli başlı tepkiler ortaya koyar. Stres ve ona bağlı durumların her bireyde oluşturduğu farklı fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel belirtiler görülmektedir. Bunun yanında yaşamdaki plan dışı, kontrol edilemeyen değişimler, yaşam şartları, kültürel, ekonomik sınırlılıklar, kendimize koyduğumuz hedeflerden kaynaklı baskılar, bireylerin çoğu zaman farklı ihtiyaçlar, fırsatlar, amaçlar arasında seçim yapmak durumunda olduğu çatışmalar stres kaynağı olabilmektedir. Bireyler bu aşamada yaklaşmak ve kaçınmak istedikleri seçeneklerin farklı birlikteliklerinden oluşan *yaklaşma-yaklaşma, kaçınma-kaçınma* ve *yaklaşma-kaçınma* çatışmaları yaşayabilirler. Bireyler hedeflerine ulaşmaları önlendiğinde ortaya çıkan engellenme ile ilgili stres yaşayabilirler. Ayrıca bireyler aile sorunları, monoton (tekdüze) yaşam düzeni, ekonomik sorunlar, siyasi ve politik belirsizlikler, sosyal ve kültürel değişimler, trafik

ve yaşam sorunları ve teknolojik değişimleri kapsayan çevresel stres kaynakları ile olaylara bakış açıları ile ilgili bireysel stres kaynaklarına maruz kalabilirler.



Stres ve stres üzerinde etkili kişilik özelliklerini betimlemek.

İnsanların strese ilişkin bakış açıları ve olaylara yaklaşımı aynı değildir. İnsanların kişilik tipleri farklılaşmaya neden olmaktadır. Kişinin içe dönük bir yapıda ya da dışa dönük yapıda olması stresi farklı şekilde kurmasına neden olabilir. Bazı kişiler kişilik özelliklerinden dolayı kalp damar hastalıklarına yakalanma açısından daha riskli gruptadırlar. Bu tarz kişilerde görülen saldırganlık, hırs, rekabet, iş bağımlılığı, acelecilik gibi özellikler “A tipi” kişilik özellikleri olarak adlandırılmaktadır. “B tipi” kişilik özelliklerine sahip olan bireyler daha uysal daha rahat, daha az aceleci ve rekabetçi özelliklere sahiptirler.



Stresle başa çıkma yol ve yöntemlerini açıklamak.

Bireylerin stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında farklı seçenekleri mevcuttur. Birey bu duruma ilişkin olarak ya doğrudan strese neden olan duruma yüzleşecek, uzlaşacak ya da geri çekilecektir. Birey tüm bunların dışında gerçekliği değiştirerek ya da gerçeği kendisi için en kolay şekilde üstesinden gelebileceği bir duruma büründürdüğü bastırma, inkar, özdeşim kurma, yansıtma, ye değiştirme, yüceltme, karşı tepki geliştirme gibi savunma mekanizmalarını da kullanabilir.

Kendimizi Sınayalım

1. Genel uyum sendromu ile ilgili aşağıdaki evrelerden hangisinde vücut çeşitli kimyasallarla stres yaratan duruma bir şekilde uyum sağlamaya çalışır?
 - a. Alarm aşaması
 - b. Direnme aşaması
 - c. Çatışma aşaması
 - d. Tükenme aşaması
 - e. Kaçınma aşaması
2. Arkadaşının parasını izinsiz alan bir çocuğun aslında tüm insanların uygun ortam olduğunda diğer insanlara zarar vereceğini savunması hangi savunma mekanizmasına bir örnektir?
 - a. Yer değiştirme
 - b. Yüceltme
 - c. Yansıtma
 - d. Karşıt tepki geliştirme
 - e. Bastırma
3. Aşağıdakilerden hangisi çevresel stres kaynaklarından biri **değildir**?
 - a. Engellenme
 - b. Monoton yaşam düzeni
 - c. Ekonomik sorunlar
 - d. Sosyal değişimler
 - e. Aile sorunları
4. Bir kişinin akşama arkadaşları ile çok sevdiği restorana gitmek istemesi ile yaptığı rejimi bozmaktan korkması çatışma biçimlerinden hangisine bir örnektir?
 - a. Yaklaşma-yaklaşma
 - b. Kaçınma -kaçınma
 - c. Yaklaşma-kaçınma
 - d. Yansıtma-karşıt tepki geliştirme
 - e. Baskı-engellenme
5. Aşağıdakilerden hangisi stresle ilgili fiziksel belirtilerden biri **değildir**?
 - a. Mide ağrıları
 - b. Kararsızlık
 - c. Nefes darlığı
 - d. Yüksek sese karşı aşırı duyarlı olma
 - e. Terleme
6. Aşağıdakilerden hangisi stresle başa çıkma yollarından biri **olamaz**?
 - a. A tipi kişilik davranışlarını benimseme
 - b. Gevşeme teknikleri uygulama
 - c. Zaman yönetimi
 - d. Sağlıklı beslenme
 - e. Akılcı iç konuşmalar yapma
7. Aşağıdakilerden hangisi B tipi kişilik davranışıdır?
 - a. Aynı anda iki ya da ikiden fazla işi düşünürler
 - b. Ailelerinden beklentileri yüksektir
 - c. Rekabet ve zamanla yarış duyguları ağırlık kazanmaktadır.
 - d. Sürekli bir koşuşturma sebebiyle çevredeki güzelliklerin farkına varamazlar
 - e. İş dışında geçirilen zaman suçluluk duygusu sebebi değildir.
8. Annesine kızıp arkadaşını tersleyen bir kişinin durumu hangi savunma mekanizması ile açıklanabilir?
 - a. Yüceltme
 - b. Karşıt tepki geliştirme
 - c. Yansıtma
 - d. Bastırma
 - e. Yer değiştirme
9. Aşağıdakilerden hangisi stresle ilgili duygusal belirtilerden biri **değildir**?
 - a. Sıkıntı ve gerginlik durumu
 - b. Sürekli telaş içerisinde olmak
 - c. Sinirlilik hali
 - d. Neşesini kaybetme
 - e. Durgunlaşma
10. Stresi meydana getiren olayla karşılaşan birey hangi aşamada beklentilerinin **daha** azına razı olmaktadır?
 - a. Geri çekilme
 - b. Uzlaşma
 - c. Direnme
 - d. Kaçınma
 - e. Yüzleşme

Yaşamın İçinden

“

Basın mensupları neden stres yapar?



Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Üstün Dökmen, her mesleğin kendine göre bir stresi bulunduğunu ifade ederek, “Gazetecinin

muhatabı olduğu dış faktörler stres yaratmaz, onun algılama şekli stres yaratır” dedi.

TRT-1 televizyonunda Eylül ayında başlayacak yeni döneminde yayına girecek “Üstün Dökmen’le Küçük Şeyler” programının 13 bölümünün son çekimi, bugün TRT Tepebaşı Stüdyoları’nda tamamlandı. Dökmen, programının ardından, “Basın mensuplarında stresle başa çıkma” konulu bir konferans verdi. Prof. Dr. Dökmen, konferansa katılan gazetecilere mesleklerinin stresli olup olmadığını sordu. Gazetecilerden “Çok stresli bir meslek” yanıtını alan Prof. Dr. Dökmen, bunun nedenlerini sordu. Prof. Dr. Üstün Dökmen, gazetecilerin “haber atlama, zamanla yarış, yanlış haber yapma endişesi gibi nedenlerle stres yaşadıklarını” belirtmeleri üzerine, problemin aslının insanın kendisinden kaynaklandığını, bir meslekte yaşayabileceği en kötü şeyi düşünmenin kişide stres yarattığını söyledi. Türk halkının genelinde kendi hayatı için felaket senaryoları çizmenin egemen olduğunu belirten Prof. Dr. Dökmen, oysa doğada kötü olaylarla karşılaşma olasılığının, iyi olaylara göre çok daha az olduğunu vurguladı. Prof. Dr. Dökmen, meslek hayatı boyunca binlerce haber yapan bir gazetecinin 3-5 tane yanlış haber yapabileceğini, haber atlayabileceğini ya da haberi zamanında yetiştiremeyeceğini kaydetti. Gazetecinin ya da onun yöneticisinin yanlışlardan çok bu kişinin yaptığı doğru haberi görmesi gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Dökmen, “Doğru haberleri görmeyip yanlış haberi gören o amiri siz de boş verin gitsin” dedi. ”

STRESSİZ MESLEK YOK “- Prof. Dr. Dökmen, gazeteciliğin genellikle stresli bir meslek olarak algılandığını ifade ederek, şöyle devam etti: “Pilota sorarsanız en stresli meslek onunkidir. Yüzlerce kişinin hayatı onun ellerindedir. Doktora sorarsanız insanların hayatı onun elindedir. İtfaiyeciye sorarsanız öyle. Başka bir meslek sahibine sorarsanız en stresli meslek kendisinininkidir. Tüm meslek gruplarında stres vardır. Olaylar önemli değil, olayları algılama şeklimiz önemlidir. Stresiz bir

meslek söyleyebilir misiniz? Belki ‘deniz feneri bekçiliği’ ya da ‘çobanlık’ diyebilirsiniz. Ancak tüm deniz fenerleri dolu durumda. Siz de onu yapabilir misiniz? Siz gazeteci olarak bu mesleği seçtiğinize göre, size hitap eden bir yanı var demektir. Mesleği kendiniz seçtiniz, metazori olarak yapmıyorsanız çok da şikâyet etmeye hakkınız yok. ‘Stresim çok’ dersanız, hemen bu işi bırakın. O zaman da geçim stresi başlar.”

OLAYLARI ALGILAMA ŞEKLİ- Prof. Dr. Dökmen, olaylardan çok, olayları algılama şeklinin önemli olduğunu vurgulayarak, aşırı gürültü karşısında insanların farklı farklı tepkiler verdiğini, bazı kişilerin gürültü çıkarıcı polise şikâyet etmekle yettiğini, bir kısmının sineye çektiğini, genç bir kişinin hatta bundan hoşlanabildiğini, bazı kişilerin de gidip gürültü çıkarıcılarla tartışıp cinayet bile işleyebildiğini ifade etti. Töre cinayetlerinde de aynı durumun söz konusu olduğunu kaydeden Prof. Dr. Dökmen, çocuğu tecavüze uğrayan bir kişinin bunu cinayet nedeni olarak görebildiğini, bir başka kişinin polise gittiğini, bir başkasının da çocuğunu alıp psikiyatriste ve tedavi yoluna başvurabildiğini anlattı. Prof. Dr. Dökmen, “Töre, cinayet işletmez, töreyi algılama şekli cinayet işletir” diye konuştu. Gazetecilerin de karşılaştıkları olayları algılama biçimlerinin önemli olduğunu kaydeden Üstün Dökmen, “Gazetecinin muhatap olduğu dış faktörler stres yaratmaz, onun algılama şekli stres yaratır. Stresle mücadeleyi kendimiz gerçekleştirmek durumundayız. Bu bizimle ilgili bir meseledir” diye konuştu. (aa)

Kaynak: <http://www.tumgazeteler.com/?a=1620971> 16 Nisan 2009 tarihinde erişilmiştir.

”

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. b	Yanıtınız yanlış ise “Stresin Aşamaları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. c	Yanıtınız yanlış ise “Savunma Mekanizmaları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. a	Yanıtınız yanlış ise “Stres Kaynakları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. c	Yanıtınız yanlış ise “Çatışma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. b	Yanıtınız yanlış ise “Stres Belirtileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. a	Yanıtınız yanlış ise “Stresle Başa Çıkma Yolları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. e	Yanıtınız yanlış ise “Stres ve Kişilik Özellikleri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. e	Yanıtınız yanlış ise “Savunma Mekanizmaları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. b	Yanıtınız yanlış ise “Stres Belirtileri” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. a	Yanıtınız yanlış ise “Stresle Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Hatırlanacağı üzere bireylerin üzerlerindeki baskı, bireyin bu durumla başa çıkmada kullanacağı kaynaklarını aşırıya stres durumu hissedilir. Birey elinde mevcut kaynaklarla, mevcut stres durumuna ilişkin çözüm yolları üretmeye çalışır. İşyerinde bitirmesi gereken projeyi yetiştirmeye çalışan bireyin zaman açısından elindeki kaynak kısıtlıdır ve üzerindeki baskının bu kısıtlı kaynak sebebiyle stresi meydana getirmesi kaçınılmazdır.

Sıra Sizde 2

Özellikle Batı toplumlarında başarıya ulaşmak ve toplum tarafından ortaya konulan hedefleri yakalamak ancak rekabetçi ortam gereklerine uymakla yerine getirelebilmektedir. Rekabetçi ortamda ayakta kalabilme becerisi, insanların birbirleri ile sürekli bir mücadele içerisinde olmalarının, kısa zaman dilimlerinde mümkün olduğunca hızlı, zamana karşı yarışır bir biçimde davranmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Büyük şehirlerde trafik, kalabalık ortamlar, zamanla yarışmak, bireylerin kendilerine vakit ayıramamaları, sağlıklı beslenmeleri, destek sağlayacak aile ya da arkadaş gruplarından mahrum olmaları stresin etkilerini daha da arttırmaktadır.

Sıra Sizde 3

Aile ve arkadaş ilişkilerin sağlamlığı, yaşanan sorunlar karşısında aile üyelerinin ve arkadaşların birbirine desteği, stres durumlarını aşmada önemlidir. Aile ve arkadaşlık ilişkileri açısından sevgi, saygı ve desteğe dayalı sağlıklı bir yapı kurulamamışsa aile içersinde ve ilişkilerde yaşanan huzursuzluk, aile ve arkadaşların bizzat kendisi stres unsuru olmaya başlar. Aile bireyleri ve arkadaşlar birbirlerine yaşanan stres durumlarında soru ve sorunların paylaşımı açısından her zaman bir destek unsuru olduklarını hissettirmelidirler.

Sıra Sizde 4

Bireylerin olaylara ilişkin bakış açılarındaki olumlu ya da olumsuz düşünce biçimleri onların strese ne ölçüde maruz kalacaklarını da etkilemektedir. Günümüzde yapılan araştırmalar kanser ve diğer ciddi rahatsızlıklara yakalanmada stresin önemli bir payının olduğunu göstermektedir. Özellikle A tipi kişilik davranışları gösteren bireyler ciddi hastalıklara yakalanmaya eğilimlidirler. Bireylerin üzerindeki stres aynı zamanda bu hastalıkların seyri konusunda da belirleyici olabilmektedir. Bireyin olumsuz ve kötümser bakış açısından kaynaklı yaşadığı stres, hastalığın daha da kötüye gitmesine sebep olabilmektedir. Kişinin neden kendisinin bu hastalığa yakalandığı, ya da artık kurtulma yolunda bir ümidin kalmadığına ilişkin görüşü bu tür hastalıklarda, hastalığın iyileşmesine katkıda bulunmamaktadır. Birçok yayın organında görüldüğü üzere iyimser bakış açısı, akılcı inanç ve bu düşüncelerin yansıdığı davranış biçimleri hastalığın gidişatına olumlu yönde katkı sağlayacaktır.

Sıra Sizde 5

Eğer birey karşılaştığı, üzerinde baskı ve stres oluşturan duruma ilişkin olarak bu durumu olduğu gibi kabul edip durumla yüzleşecek bir yaklaşımda kaçınıyorsa savunma mekanizmaları devreye girmektedir. Savunma mekanizmaları benliği kaygı verici durumdan korumak için ortaya çıkan tepkiler olarak da düşünülebilir. Birey gerçekliği olduğu gibi değil de inanmak istediği gibi görür ve işini kolaylaştırır. Bu durum aslında bireylerin benlik yapılarını sağlıklı bir şekilde sürdürmeleri için gayet mantıklıdır. Fakat bireyin sorununun ya da ihtiyaçlarının gerçekten karşılanması açısından sorunlar oluşturabilmektedir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2002). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Braham, B. (2004). **Ateş Altında Sakin Kalabilmek**, Stres Yönetimi. (V. Diker, Çev.) İstanbul: Hayat Yayınları.
- Clark, L. (2000). **Duygulara Yardım**. (G. Yazgan, Çev.) İstanbul: Evrim Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2006). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2008). **Yaşama Yerleşmek**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ertekin, Y. (1993). **Stres ve Yönetim**. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- Köknel, Ö. (1987). **Zorlanan İnsan**. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Lewin, K. A. (1935). **A Dynamic Theory of Personality**. New York: McGraw-Hill.
- Morris, C., G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak**. (B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Örnek, A.Ş. ve Aydın, Ş. (2006). **Kriz ve Stres Yönetimi**.i Ankara: Detay Yayıncılık.
- Selye, H. (1976). **The Stress of Life**. New York: McGraw-Hill.
- Smith, E. E Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R. (2003). **Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology**. Belmont: Thomson Learning
- Tekarslan, E. (2000). **Davranışın Sosyal Psikolojisi**. İstanbul: İ.Ü İşletme Fakültesi Yayınları.
- Tutar, H. (2004). **Kriz ve Stres Yönetimi**. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yararlanılan İnternet Adresleri

RESİM 9.1.

<http://img.mynet.com/ha2/stress.ipg>

RESİM 9.2.

<http://www.biyolojidunyasi.com>

RESİM 9.3.

www.yapi.com.tr/.../66017istanbultrafik.ipg

RESİM 9.4.

www.faydalibilgiler.com

RESİM 9.5.

<http://4.bpblogspot.com/>

RESİM 9.6.

http://www.kaliteli-resimler.com/data/media/977/Boks_Spor_Dali.jpg

RESİM 9.7.

<http://www.kadiniz.com/saglikresimleri/deprem2ipg>

RESİM 9.8.

<http://www.i-choose-vs.com/images/mother.ipg>

6

Amaçlarımız

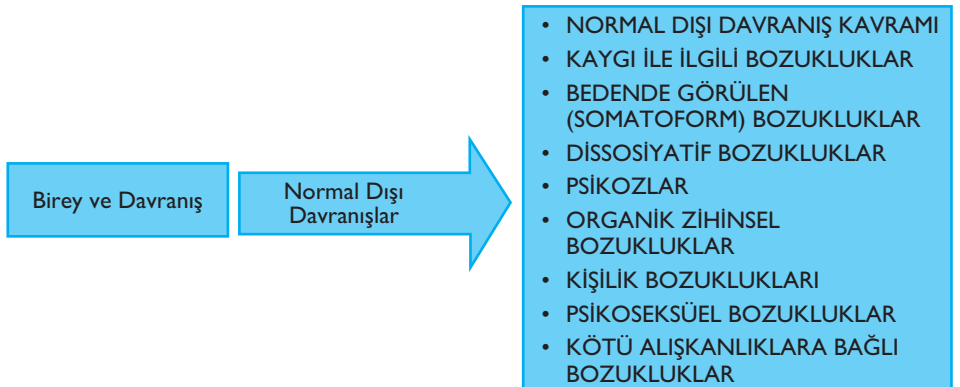
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Normal ve normal dışı davranış kavramlarını tanıyacak, normal dışı davranışların belirlenmesinde kullanılan ölçütleri, normal dışı davranışlarla ilgili yaklaşımları ve normal dışı davranışların sınıflandırılması ile ilgili konuları açıklayabilecek,
- Kaygı kaynaklı, bedenle ilgili ve dissosiyatif bozukluklara ilişkin normal dışı davranışları betimleyebilecek,
- Psikozlar ve organik zihinsel bozukluklarla ortaya çıkan normal dışı davranışların oluşmasında etkili yapıları tanıyabilecek,
- Kişilik bozukluğu, psikoseksüel bozukluk ve kötü alışkanlıklara bağlı bozukluklardan kaynaklanan normal dışı davranışların oluşmasında etkili unsurları tanımlayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Hipokondriyasis
- Psikojenik ağrı
- Hiperkondriyasis
- Konversiyon histerisi
- Amnezi
- Dissosiyatif füğ
- Çoklu kişilik
- Şizofreni
- Bipolar bozukluk
- Korsakov psikozu
- Antisosyal kişilik

İçerik Haritası



Normal Dışı Davranışlar

NORMAL DIŞI DAVRANIŞ KAVRAMI

Çoğu zaman çevremizde bazı insanların sergiledikleri davranışlar alışlageldik davranışlardan farklılaşmaktadır. Genellikle bu davranışlar, davranış bozukluğu, ruhsal bozukluk, ruh sağlığı, anormal davranış, normal dışı davranış gibi genel kavramlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu terimlerin içinde *normal dışı davranış* terimi en geniş kapsamlı olarak kullanılandır. Çünkü bu terim normal kişilerde zaman zaman görülen garip davranışları da içersinde barındırmaktadır. Normal dışı davranış her zaman için organik bir hastalık olarak görülmemelidir. Ancak “normal dışı”nın ne olduğunu tanımlamak oldukça zordur.

Normal dışı davranışlar birçok alanda çoğunlukla intihar, adam öldürme, cinsel saldırı gibi toplum normlarından sapma gösteren farklı örneklerle sunulduğundan davranışsal bozukluklar toplum dışı ya da tehlikeli davranışlarla özdeş olarak anılır hale gelmiştir. Hâlbuki bazı normal dışı davranış şekilleri olağandan farklı ve toplum için tehlikeli olmasına karşılık, bazıları sadece kişinin yaşamı süresince karşılaştığı güçlüklerle etkin bir biçimde baş etmesini engelleyen ve kişiye sıkıntı veren yapıdadır.

Bilimsel olarak normal ve normal dışı davranışların ayrımını yapmakta kullanılabilecek temel bir ölçüt bulunmamaktadır. Örneğin insan vücudu yapısı ve işlevleri bilindiğinden fiziksel hastalıkları tanımlayıp ortaya koymak kolaydır. Buna karşılık psikolojik düzeyde temel sayılabilecek normallik kavramına ilişkin bir model bulmak zordur. Akıl hastalıklarını ortaya koymada normal dışı davranışları kategorik yaklaşım ve boyutsal yaklaşım altında incelemek mümkündür. Örneğin bir insanın kilosunun tanımlarken normallik ve anormallik arasında açık bir ayrım bulunmamaktadır ya da bireylere göre değişir. Kişiyi aşırı kilolu, balık etli, normal kilolu, tıg gibi şeklinde kişiden kişiye değişen göreceli bir şekilde kategorilere ayırabiliriz. Benzer şekilde normal dışı davranışın normal davranıştan nicelik anlamında farklılaştığını söylemek mümkündür.

Normal dışı davranışlarla ilgili çeşitli görüşler birbirine karşıt iki temel görüş etrafında toplanır. Birinci görüşe göre toplumun normlarına uyma oranı normali, bu kurallardan sapma oranı ise normal dışını belirlemektedir. Bu görüşü benimseyenler, toplum kabul ettiği sürece belirli bir davranışın normal dışı sayılamayacağını iddia ederler. Bir diğer görüşe göre ise belirli bir oranda toplum kurallarına uyma, toplu halde yaşamak için gereklidir. Bunun karşıtı tutumlar bireyin kendisi ve toplum için zararlıdır. Fakat gerçek normallik ölçütü, toplumun onayı değil, kişinin

kendisini iyi hissedebilmesidir. Kendini iyi hissetme yalnızca yaşamı sürdürebilmeyi değil, potansiyelleri ve istekleri gerçekleştirebilmeyi de kapsamaktadır.

Normal Nedir?

Normallik kavramını tek bir şekilde açıklamak mümkün görünmemektedir. Bu konuda tek bir tanım ortaya koyabilmek güç olduğundan, araştırmacılar konuyu dört açıdan ele almaktadırlar:

- Normallik sağlıklı olmaktır. Bu geleneksel görüşe göre normal ve sağlıklı insan herhangi bir hastalığı olmayan insandır.
- Normallik diye bir durum yoktur. Normallik organizmanın tüm kişilik yapılarının birbiriyle denge durumunda olmasını ya da uyumlu bir birlik içinde işlevlerini sürdürebilmesini ortaya koyuyorsa, gerçekleşmesi imkansız olan bu durumda normallik kavramından söz etmek mümkün değildir.
- Normallik ortalama ile eş anlamlıdır. Bu yaklaşım davranışların normallik oranlarını ölçmek amacıyla, günümüzde değerlendirmeyi matematik ilkesine göre yapmaktadır. Bir başka ifade ile çoğunluğu oluşturan grup normal sayılırken, çoğunluktan uzaklaşan uçlardaki durumlar, normal dışı olarak değerlendirilir.
- Normallik bir süreçtir ve normal davranış birbiriyle etkileşim durumunda olan sistemin ortak bir ürünüdür. Bir başka deyişle normallik herhangi bir andaki durumu tanımlamaktan ziyade, organizmada görülen değişikliklere ya da süreçlere işaret eder. İnsanı genel olarak bir sistem anlayışı içinde ele alan bu yaklaşıma göre normallik, biyolojik, psikolojik ve toplumsal değişikliklerinin katkısıyla ve zamanın sürekliliği içerisinde işlevini sürdürebilmektir.

Normal Dışı Davranışların Tanımlanmasındaki Ölçütler

Normal dışı davranışların tanımlanmasında belli bazı ölçütler kullanılmaktadır. Bu ölçütler normdan uzaklaşma, istatistiksel olarak az rastlanan davranış gösterme, kişisel rahatsızlık ve idealden sapmadır.

Normdan uzaklaşma: Normal dışı ya da *a-normal* kelimesi ‘normdan uzakta’ anlamını taşımaktadır. Bir şekilde toplumun kabul edilebilir davranışlarla ilgili normlarından sapan ve farklılaşan davranışlar normal dışı olarak kabul edilir. Tüm insan grupları, normlar oluşturarak doğru ve yanlış davranışları için dayanak yaratırlar. Bu durum nerede, ne zaman, kime, nasıl davranılmalı sorularının yanıtlarını vermek için önemlidir. Örneğin birey yemek yeme eylemini nerede ve ne zaman isterse aynı şekilde gerçekleştirememektedir. Birey futbol maçında ya da konserde bir şeyler yiyebilirken, camide ya da senfoni orkestrasını izlerken aynı şekilde yemek yiyemez. Sosyalleşme ile buna benzer normlar ve davranış kalıpları öğrenilir. Kişiler içinde yetiştikleri toplumun normlarını sorgulamazken, diğer toplumların normları onlara garip, gereksiz gelebilmektedir. Küçük bir toplulukta normlar ve ortaya konulan davranışlarla ilgili fazla sorun yaşanmaz. Genel olarak küçük toplumlarda bireyler sorgusuz bir şekilde bu normlara uygun davranışları gerçekleştirirler. Büyük ve karmaşık toplumlarda ise farklı gruplar arasında doğru ve uygun davranışın ne olduğuna ilişkin ayrılıklar oluşabilmektedir. Örneğin eşcinsellik büyük bir toplum içinde, toplumun bazı kesimlerinde kabul edilebilir fakat bazı kesimlerinde ise anormal davranış içerisinde tanımlanabilir. Bu anlamda bakıldığında normal dışı davranışların değerlendirilmesinde bir ölçüt olarak normların kullanılması yaygın olmakla birlikte aslında uygun görülmemektedir. Normların evrensel olmayışı ve zamana göre değişen yapılardan oluşması bu durumun göstergesidir.

İstatistiksel olarak az rastlanan davranış gösterme: İstatistiki anlamda bakılacak olursa normal dışılık ortalamadan sapma biçiminde ortaya konulabilir. Örneğin, zekâ testleri ile zeka düzeyi ölçülür. Bu yaklaşıma göre ortalamadan aykırı olan normaldışı olanı simgeler. Yeni istatistiksel yaklaşımlara göre ortalamadan her sapma normal dışılık olarak adlandırılmamaktadır.

Kişisel rahatsızlık: Kişinin ortaya koyduğu, sorumlu olduğu bir davranış bir gerginliğe, strese neden oluyorsa, bu davranış normal dışıdır. Bu noktada kişilerin düşünceleri, davranışları kendilerini rahatsız ediyorsa o zaman tedavi gerekebilmektedir. Kişiyi, topluma değil de kişinin kendi görüşüne göre ele almaktadır. Aynı davranış, farklı kişilerde farklı derecelerde doyum yarattığından kişisel rahatsızlıkla ilgili ortak bir yapı oluşturmak mümkün olamamaktadır. Her zaman için rahatsızlığın olması durumun normal dışı olduğunu göstermez. Bazı zamanlar da kişisel mutsuzluğun, kaygıların olmaması da bir sorun olabilmektedir. Hiç sorunu olmamak ve dünyayı sürekli olarak pembe gözlüklerle görmek de bazıları için normaldışıdır.

İdealden sapma: Psikolojik sağlık için gerekli olan ve kuramsal olarak en düşük düzeyden aşağıda olan davranışlar normal dışı olarak nitelendirilir. Normal dışı davranışları, toplumlar genellikle kazanılmış, öğrenilmiş inanç sistemleri çerçevesinde açıklamaktadır. Bu yaklaşımın en temel zaafı, istenen ve istenmeyen davranışların farkını ortaya koyacak bir yapının olmayışıdır. Böyle bir yapı olmadığından ortalama davranış ideale göre belirlenmektedir. İdeale ulaşmak çok zor olduğundan insanların çoğu yaşamlarının bazı dönemlerinde uyumla ilgili sorunlar yaşayabilmektedirler.

Normal Dışı Davranışlarla İlgili Yaklaşımlar

Normal dışı davranışlarla ilgili olarak farklı kuramcılar farklı yaklaşımlarda bulunmuşlardır. Bu yaklaşımlar *biyolojik yaklaşım* ve *psikolojik yaklaşımlardır*.

Biyolojik Yaklaşım

Bu yaklaşım normal dışı davranışları sinir sistemi, salgı bezleri gibi organik işlev bozuklukları ve kalıtsal faktörlerle ortaya çıkan yanlış işleyiş çerçevesinde açıklamaktadır. Bu bozukluğun kaynağı bir virüs veya mikrop, doğuştan gelen organik eksiklik, başın üzerine düşmek gibi ağır bir kaza ile olabilmektedir. Sorunun nedeni ne olursa olsun bu modelin 3 varsayımı bulunmaktadır. Bunlar;

- Hasta bir hastalıktan dolayı fiziksel ya da duygusal acı çekmektedir
- Bu hastalığı belli bir belirtiyi tanımlayabilmek olasıdır.
- Her hastalığın kendine özgü ve belli bir nedeni bulunmaktadır.

Çağımızda biyolojik yaklaşım zihinsel bozuklukların ve normal dışı davranışların tümünü açıklamakta yetersiz kalmaktadır.

Psikolojik Yaklaşımlar

Bu yaklaşıma göre normal dışı davranışlar bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Bireyde derin iz bırakan bir olay, çok fazla stres, yıkıcı aile ilişkileri gibi pek çok faktör bu tür davranışları açıklayabilmektedir. Bu konu ile ilgili olarak çok farklı psikolojik yaklaşımlar bulunmaktadır. Bazı yaklaşımlar tek bir davranış üzerine odaklanırken, bazıları, normal dışı davranışları bir bütün olarak ele almaktadır. Bazıları normal dışı davranışları tanımlamada çocukluk yaşantılarını, bazıları ise şimdiki zamanı ölçüt olarak almaktadır. Bazı yaklaşımlar ise davranışların tamamen dışsal unsurlarla belirlendiğini savunmaktadır. Bu anlamda üç temel yaklaşım vardır.

- Psikodinamik yaklaşım
- Bilişsel Davranışçı yaklaşım
- İnsancıl-Varoluşsal yaklaşım

Psikodinamik Yaklaşım

Bireyin davranışları bilinçdışı tarafından, cinsellik ve saldırganlık güdülerıyla yönlendirilmektedir. Davranış bozuklukları yaşamın ilk yıllarından başlayarak bilinçdışındaki çatışmaların ürünü olarak görülmektedir. Örneğin karısına şiddet uygulayan bir adam aslında küçüklük yıllarından itibaren bilinçdışında annesine olan öfkesini yansıtır olabirir. Psikodinamik yaklaşıma göre normal dışı davranışların sebebi, çelişki ile ortaya çıkan kaygının bilinçdışında kalması için sergilenen savunma mekanizmalarıdır. Bu savunma mekanizmaları bireyin kaygısını azaltmakla birlikte, bireyin gerçekte ilişkisini de kesmektedir. Bu tutumun ileriye götürülmesi başka hastalıkları da ortaya çıkarabilmektedir. Psikodinamik yaklaşımının kurucusu Freud çekici ve değişik fikirler ortaya koymasına karşılık, zihinsel bozukluklarla ilgili nedenleri ve tedavi yollarını açıklayan bilimsel kanıtları ortaya koymakta yetersiz kalmıştır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım normal dışı davranışların aynen diğer davranışlar gibi öğrenilmiş davranışlar sonucu oluştuğunu savunur. Normal dışı davranışların klasik koşullama, edimsel koşullamadan farklı bir şekilde, beklenti ve yapılan işlerin sonuçlarını görme gibi içsel süreçlerin de etkisiyle şekillendiğini varsayar. Örneğin işyerinde aslında yetenekli ve zeki olan bir çalışan kendisine verilen bir projeyi tamamlamayı beceremeyeceğini düşünerek en kötü şekilde sonlandırır. Bu süreç sonunda patronundan azar işiten çalışan, kendisinin bu konuda yetersiz biri olduğuna dair bir yapı geliştirir. Bu yapı onun bu tarz işleri beceremeyeceğine olan inancını sağlamlaştırır. Bu da beraberinde daha sonra da alınan görevlerle ilgili bir kısır döngüyü ortaya koyar. Bilişsel-davranışçı yaklaşım normaldışı davranış altında yatan bu tarz bakış açılarını düzenlemeyi hedefler.

İnsancıl - Varoluşsal Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre, bireyler psikolojik gelişim, büyüme ve sağlıklı denge yönünde en iyi şekilde davranmaya eğilimli olarak doğmaktadırlar. Bu eğilim kendini gerçekleştirme olarak adlandırılır. Bu yaklaşımda birey kendi psikolojik gelişim ihtiyaçlarına göre arzu ve ihtiyaçlarını tutarlı bir biçimde ortaya koyar. Bu kendini ortaya koyuş tarzı bazen saldırganlık, bazen cinsellik, bazen de bağımsız olma biçiminde olabilmektedir. Çocuğun büyürken bazı ihtiyaçlarının karşılanmasında ortaya konulan engeller, çocuğun temel ihtiyaçlarını yadsımasına ve gerçekte ne istediğini bilemediğinden duygusal çöküntüye uğramasına neden olabilir.

Normal Dışı Davranışların Sınıflandırılması

Anormal davranışı tanımlama ve tanı kategorilerine ayırma güçlüğüne karşın, davranış bozukluklarını sınıflandırmada Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) resmi bir sistem oluşturmuştur. *Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*'nda belirtilen bu sistem, ilk kez 1952'de Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) tarafından (DSM-I) yayınlanmıştır. En son elden geçirilen, arada yayımlanan DSM II ve DSM III 'e eklemelerle DSM IV 1994 yılında çıkarılmıştır. DSM IV normal dışı davranış-

larla ilgili ayrıntıları açıklayarak zihinsel bozuklukların listesini ve sonuç olarak konulacak tanıların daha güvenilir olmasını amaçlamaktadır. Bu doğrultuda farklı uzmanların aynı zihinsel bozukluğa ilişkin benzer tanımlar koymaları mümkün olmaktadır. DSM'de güncellemelerle artan tanımlanabilir zihinsel bozukluk sayılarının aslında para kaynağı elde etmek için oluşturulduğunu ya da bazı kadınların adet dönemleri öncesi yaşadıkları duygu yoğunluklu ve sinirlilik hali gibi biyolojik doğal tepkilerin anormal davranış olarak bu listeye konmaması gerektiğini savunanlar bulunmaktadır.

KAYGI İLE İLGİLİ BOZUKLUKLAR

Tüm insanlarda farklı derecelerde görülebilen kaygı durumunun türü ve derecesi önemlidir. Birçoğumuz yaşadığımız kaygının sebebini bilebiliriz. Kaygı bozukluğu yaşayan kişiler neden kaygılandıklarını bilemezler ya da yaşadıkları kaygı o an içinde bulundukları durumla uyumlu değildir. Bazı durumlarda kaygı rahatsız edecek kadar şiddetli yaşanabilir. Birkaç saatten birkaç güne kadar süren krizler şeklinde ortaya çıkabilir. Kaygının nedeni ne hasta ne de ailesi ve yakınları tarafından anlaşılabilir. Kaygı ancak böyle durumlarda bir uzman tarafından incelenerek ortaya çıkartılabilir. Kaygı halinin etkisi altına kalan birey, bedensel ve psikolojik belirtiler gösterir. Bedensel belirtiler, şöyle sıralanabilir:

- Kasların çok gergin olmasıyla birlikte kaslarda titreme, gevşeyememe durumu
- Terleme, kalp çarpıntısı, baş dönmesi ile ilgili olarak otonom sistemin çok faal olması.

Kaygı hali ile ilgili psikolojik belirtiler ise şöyle sıralanabilir:

- Bireyin normal davranışı bir çeşit bozulma gösterir. Birey her zaman üzülerek, kendisi ve başkaları için kötü şeyler düşünür. Kaygıyı gizleme arzusu sonucunda bireyin günlük yaşamı etkilenir. Bu da bireyi normal bir yaşam sürmekten alıkoymaktadır.
- Birey mantıksız davranışlar gösterir. Anlamı olmayan davranışlarda bulunur. Bazen bir davranışı defalarca tekrarlamak ya da otobüse binmekten korkmak gibi yersiz korkulara sahiptir.
- Kaygı bozukluğu yaşayanlar bunaltıcı olsa da, gerçeğe bağlantılarını koparmazlar. Bu kişiler fantezi dünyasında yaşamazlar.

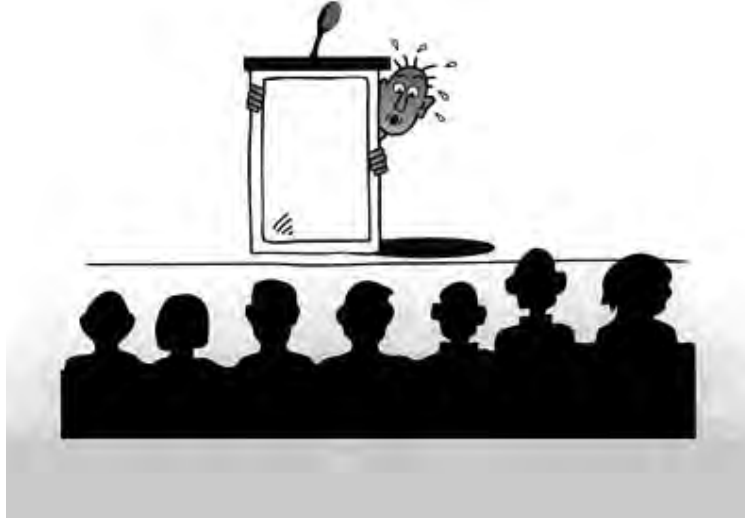
Fobiler

Kaygı duymak birçok kişi için normal bir durumdur. Fakat duyulan kaygı kişinin yaşamını aksatacak düzeye ulaşıyorsa bu durumda fobilerden söz etmek mümkündür. Gerçekte hiçbir tehlike olmadığı halde mantık dışı duyulan korkular **fobi** olarak adlandırılır. Örneğin, yükseklikten, kapalı ya da açık alanlarda kalmaktan, asansörden, kalabalıktan, yılan, karşı cinsten korkmak fobi örnekleridir. Freud'un görüşüne göre ise fobi, bilinçdışında altında çözümlememiş çelişkilerden oluşmaktadır. Fobileri *basit* ve *karmaşık* fobiler olarak sınıflandırmak mümkündür. Belirlenmiş tek bir nesneden veya durumdan duyulan korku basit fobi olarak tanımlanır. Örneğin yılan fobisi, yükseklik fobisi basit fobilere örnektir. Karmaşık fobilerde ise sebep tam olarak belirgin değildir. Bu fobilerin sebepleri çok boyutlu olabilmektedir. Agorafobi olarak nitelendirilen açık alana çıkma fobisinin sebebi farklı uyarıcıları içerebilir. Bu fobi, diğer insanlarla bir araya gelme, yabancılarla karşılaşma, ya da en basitinden telefonla konuşma gibi farklı boyutlarda ortaya çıkabilmektedir.

Fobi: Gerçekte hiçbir tehlikenin olmadığı mantık dışı korkulardır.

Resim 6.1

Bazı insanlarda sosyal fobi, başka insanların önünde konuşma korkusu şeklinde de görülebilir.



Basit fobilerin tedavisi daha kolayken karmaşık fobilerin tedavisinde zorluklar yaşanabilmektedir. Çünkü birey fobiye neden olan uyarıcıdan sürekli kaçınmakta, ona olan korkusunu yenmek için olumlu tecrübe arayışına girmemektedir. Yüksekten korkan birey yüksek yerlere çıkmaktan kaçınarak yüksek bir yerden güzel bir manzaranın keyfine varma gibi olumlu bir tecrübe edinme şansını yitirmektedir. Öte yandan birey hep başına ilk yaşadığı olumsuz deneyin gelebileceğini düşünerek olumlu deneyimi kaçırmaktadır. Köpekten korkan ve köpek gördüğünde yine beni kovalayacak gibi bir düşünce tarzı korkunun yerleşmesine neden olacaktır.

Belli başlı fobileri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Akrofobi: Yükseklik,
- Hidrofobi: Su,
- Agorafobi: Açık alan,
- Ailorfobi: Kedi,
- Amaksofobi: Araba sürmek,
- Anthofobi: Çiçekler,
- Niktofobi: Karanlık,
- Brontofobi: Gök gürültüsü,
- Fonofobi: Yüksek sesle konuşma,
- Klostrofobi: Kapalı yerler,
- Thanatafobi: Ölüm.

Resim 6.2

Büyük alışveriş merkezi, kalabalık dükkanlar ve pazar yerlerine gitmekten korkan agorafobikler yalnız kalabalık yerlerden değil, tünel ve asansör gibi hemen çıkması mümkün olmayan yerlerden de uzak dururlar.

Obsesif-Kompulsif Bozukluklar

Saplanlı-zorlanlı bozukluğu olarak nitelendirilen bu psikolojik rahatsızlığa sahip kişiler sürekli tekrar ettikleri fakat kontrol edemedikleri alışkanlıklar ve huylar geliştirmektedirler. Bu zararsız görünen, garip alışkanlıklar kişinin yoğun ve karışık duygularını kontrol edebilme ve düzenleme amacı ile ortaya çıkmaktadır. Tekrar eden davranışlar ve düşünceler kişi için büyük bir endişe ve mutsuzluk kaynağı olmaya başladığı anda kişinin normal yaşamı belirgin bir şekilde aksamaya başlar.

Kişilerin tüm girişimlerine rağmen durduramadıkları istem dışı düşünce ve fikirler saplanlı (obsesyon), kişilerin tekrarlamak sorunda oldukları törensel davranışlar da **zorlanlı** (kompulsiyon)dır. Kişiler belirli düşünceleri düşünmeyi önlemeye var gücüyle çalışırsa, bu tür düşüncelerin zihinlerine daha çok yerleşmesine ve sürekli tekrarlanmasına yol açarlar. Obsesyon denilen düşünceler hemen hemen her zaman üzücü ve rahatsız edici bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kişinin bu düşünceleri önleme çabası genelde başarısız olmaktadır. Düşünceler istemsiz ve irade dışı olarak, genellikle nahoş ve sevimsiz bulunur. Fakat bu düşünceler kişiye özgüdür. Bunlar bireyleri huzursuz ve gergin bir hale getirerek, davranış ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Bu davranışlar kısa süreli bir normalleşme ve rahatlama sağlama amaçlıdır. Bu tekrarlayan ve rahatsız edici düşünceleri atmak veya ortadan kaldırmak için yapılan istem dışı zorlanlı davranışları ile sadece kısa süreli bir rahatlama sağlanmaktadır. Bu kısa süreli rahatlama, davranışların tekrarlanmasına yol açtığından kompulsiflerin yerleşmesine yol açar.

Obsesif-Kompulsif kişiliğe sahip hastalar sahip oldukları bu düşüncelerin, dürtülerin ve ihtiyaçların hiç bir mantıklı sebebi olmadığını bilseler dahi, durdurmaya çalışmak konusunda kontrolleri olmadığını bilirler. Genelde sık olarak görülen saplanlılar;

- Bulaşıcı hastalıklar ve mikropları kapmaktan korkmak, örneğin tokalaşmak ile hastalık kapmaktan korkmak.
- Ocağı açık unutmak, ütüyi üzerinde bırakmak, kapıyı kilitlemeyi unutmak gibi endişeler taşımak.

Saplanlı: Kişilerin durduramadıkları istem dışı düşünce ve fikirlere saplanlı adı verilir .

Zorlanlı: Kişilerin sürekli tekrarladıkları törensel davranışlara zorlanlı adı verilir.

- Aşırı düzen ve temizlik, her gün evin her tarafının tozlarını alma, eksik, temizlenmemiş bir yer kalırsa büyük bir sıkıntı ve rahatsızlık yaşamak.
- Zarar vermekten korkmak. Örneğin sürekli olarak birisinin çocuğuna zarar vereceği korkusunu yaşamak.

SIRA SİZDE



Obsesyon ve kompulsiyon arasındaki farkları örnekler vererek tartışınız.

Resim 6.3

Bulaşıcı hastalıklar ve mikropları kapmaktan korkma sebebiyle aşırı şekilde el yıkama obsesif-kompulsif davranışlar içerisinde gösterilebilir.



Panik Bozukluğu: Gerçek bir sebep olmadan bir anda ortaya çıkan bunalımcı korku ya da dehşet yaşantısıdır.

Gerçekçi bir sebep olmasa da ani olarak ortaya çıkan bunalımcı yoğunluktaki korku ya da dehşet yaşantısına **panik bozukluğu** adı verilmektedir. Kaygı bozukluklarının bir diğer türü olan ve sık panik ataklarla birlikte görülen panik bozukluğunda kişi bir felaketin olabileceğini düşünerek, göğüs ağrısı çekebilir. Baş dönmesi ile bayılacak gibi olabilir. Birkaç dakika süren ataklar sona erip tekrar neden-siz yere başlayabilir.

BEDENDE GÖRÜLEN (SOMATOFORM) BOZUKLUKLAR

Herhangi bir neden olmasa da kaygının neden olduğu bedensel (somatoform) bozukluklar yaşanabilmektedir. Duygusal belirleyiciler bedensel hastalıkların oluşumunda etkilidir. Bu tarz bozukluklarda duyguların boşalımı açısından yollar kapanmış olduğundan, gerilim iç organlara yansır. Bu süreçte bilinçdışı rol oynamaktadır. Bu tür kişiler, hiçbir belirti olmamasına rağmen bedensel hastalıklardan yakınırlar. Hiçbir bedensel rahatsızlıkları olmamasına rağmen bu tür rahatsızlıklarda ortaya çıkan belirtilerle birlikte duygulara eşlik eden bedensel tepkiler abartılı olarak ortaya konulur. Bedende görülen (Somatoform) bozukluklar arasında *hipokondriyasis*, *konversiyon histerisi*, *hiperkondriyasis* ve *psikojenik ağrı* yer alır.

Hipokondriyasis

Hipokondriyasis: Kişinin beden fonksiyonlarıyla aşırı derecede ilgilenerek iç organların işlevlerinde bozukluk veya hastalık olduğu konusundaki mantık dışı inanışlarıdır.

Kişinin beden fonksiyonlarıyla aşırı derecede ilgilenmesi ve iç organların işlevlerinde bozukluk veya hastalık olduğu konusunda mantık dışı inanışlara sahip olması durumu **hipokondriyasis** olarak adlandırılır. Sağlık kuruluşlarına başvuran hastaların yaklaşık %4-6'sında bu tarz yakınmalar görülür. Kadınlar ve erkeklerde eşit oranda görülen bu durum erkeklerde en sık 30, kadınlarda ise 40 yaşlarında

ortaya çıkar. Hipokondrik kişiler kendilerinde ciddi bir hastalık olduğuna dair kesin bir inançları vardır ve bu hastalığın iyileşme umudu yoktur. Hasta kişinin vücut fonksiyonlarına ve duyularına karşı doğuştan aşırı duyarlı olması ya da ve ağrı eşliğinin düşük olması mümkündür. Kabul edilemeyen suçluluk duygusu yüzünden kendini cezalandırmak isteyen birey bilinçdışı kaynaklı ağrı ve acı çekme hissi yaşayabilir. Bu aşamada etkilenen organın sembolik bir anlamı olabilir. Doktor muayenelerinde incelemelere rağmen fiziksel bir hastalık bulunamadığı görülür. Kişi doktorun hastalık bulunmadığı şeklindeki güvencesini kabul etmez.

Freud'a göre hasta yer değiştirme savunma mekanizmasının bir sonucu olarak bilinçdışında çözemediği bir kaygıyı çözme adına vücudunda farklı bir bedensel hastalık oluşturmaktadır. Çünkü vücuttaki bir ağrı ile yüzleşmek, asıl kaygı veren durumla yüzleşmekten daha kolay olmaktadır. Kocasını kaybeden bir kadının aslında fiziksel bir temeli olmamasına rağmen sürekli olarak göğsünde ağrı hissetmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Davranışçı psikologlara göre ise hastalık dolayısıyla çevresinden ilgi gören bir kişi ilgiyi devam ettirmek için bu yola başvurmaktadır.

Hipokondriyak ve hiperkondriyak hastaların herhangi bir fizyolojik rahatsızlık durumunda tedavi ve iyileşme süreçleri ne şekilde farklılaşmaktadır.



SIRA SİZDE

3

Hiperkondriyasis

Hipokondriyasis'in tam tersi olarak görülen bu durumda kişiler, hastalık belirtileri yaşamalarına rağmen doktora gitmekten çekinirler. Birey kendisine bir şey olmayacağını düşünerek, ya da kendisi ile ilgili güçlü olma yönündeki benlik bilincini korumak ve hastalık ihtimalinin yarattığı kaygıdan kaçmak için tedaviyi reddeder. Bu tarz kişiler tedaviyi reddettiklerinden ciddi tedavi gerektiren kalp hastalığı, kanser, böbrek, karaciğer iltihaplanması gibi hastalıklardan ölürlere. Belirtileri önemsememek, doktora gitme ve tedaviye başlama sürecini geciktirmektedir.

Konversiyon Histerisi

Bu tür bozukluğu olan bireyde fizyolojik ve nörolojik hiçbir neden olmadığı halde belirli duyu organlarında işlevsel yetersizlikler görülebilmektedir. Örneğin, kışide hiçbir bedensel bozukluk olmamasına karşın işitme kaybı oluşur ya da bedende felç durumları görülür. Evde kocası tarafından ağır hakaretlere maruz kalan kadın fiziksel hiçbir sıkıntısı olmamasına rağmen işitme yeteneğini yitirebilir. Kadın için ağır hakaretler duymak kaygı verici ve benliği yaralayıcı bir unsurdur. Kişi bu durumla baş etmek yerine, kaygı verici bir durumdan bilinçdışı olarak işlev kaybıyla kaçmayı tercih etmektedir. Freud böyle bireylerin davranış bozukluklarını *konversiyon* (biçim değiştirme) olarak adlandırmaktadır. Freud'a göre, bilinçdışındaki bu çatışma biçim değiştirerek kendini bedene yansıtmaktadır.

Psikojenik Ağrı

Konversiyon histerisine benzeyen psikojenik ağrıda farklılık işlev kaybı yerine beden herhangi bir yerinde devamlı ağrı ve acının oluşmasıdır. Ağrının fizyolojik ya da nörolojik bir sebebi bulunmamaktadır. Aynı şekilde yaşanan acı ve ağrı kaygıdan kaçışın ya da çevreden gelebilecek ilginin ifadesi olabilmektedir.

Resim 6.4

Psikojenik ağrıda fizyolojik ya da nörolojik bir sebebi olmasa da bedenin herhangi bir yerinde devamlı ağrı ve acı hissedilmektedir.



DISSOSİYATİF BOZUKLUKLAR

Dissosiyatif bozukluklar bireyin bütünlüğünü parçalayan, bölen bozukluklardır. Söz konusu olduğunda birey stres ya da kaygıyı azaltarak kendi kişiliğinden kaçır. Bireyin bilinci bölümlere ayrılır ve ilişkisiz biçimde işlemeye başlar. *Amnezi, dissosiyatif füz ve çoklu kişilik* olmak üzere üç temel dissosiyatif bozukluk vardır.

Amnezi

Dissosiyatif Amnezi'de (bellek yitimi) yeni bilgileri öğrenme kapasitesi bozulmamış olmakla birlikte, genellikle stresli ve travmatik durumlarda görülen önemli bilgilerin ani kaybı söz konusudur. Bu unutma, olağan bir unutkanlıkla açıklanamaz. Hastalar, genellikle bellek kaybından haberdar ve bu konuda uyanıktır. En yaygın tipinde, bölgesel bellek kaybı söz konusudur. Burada, kısa bir zaman dönemine ait olaylar unutulmaktadır. Hastalarda bu tür kısa süreli hafıza kaybına karşı belirli bir aldırılmazlık söz konusu olabilir. Bilinçte hafif bir sislenme görülebilir. Dissosiyatif bozuklukların en yaygın olanıdır. Felaketlerin ardından veya savaş anlarında daha sık görülür. Kadınlarda da fazla görülür. Ergenlikte, erken erişkinlikte ortaya çıkar. Duygusal travmalar hastalığa katkıda bulunur. Hastalık aniden sonlanabilir, az sayıda tekrarlamalar olabilir. Önemli kişisel bilgilerin sıradan bir unutkanlıkla açıklanamayacak biçimde anımsanamaması ile ilgili hastada bu durumu açıklayan organik bir bozukluk bulunmamaktadır. Kişisel yaşantılara ilişkin normalde bilinçli zihne çağrılabilen anılar elde edilememekte ya da geçici olarak elde edilse bile bilinçte tam olarak tutulmamaktadır. Bazı anı, duygu ve düşünceler ya da büyük anı grupları ve bunlarla bağlantılı duygulara erişilememektedir. Sıklıkla genelleşmiş bir amnezi ardından daha sınırlı bir amnezi durumuna geçilir. İyileşme genelde kendiliğinden oluşur. Çoğu vaka görünürde tamamen iyileşir, ama özellikle stres etkenleri devam ediyorsa yinelemeler görülebilir.

Dissosiyatif Füg (Tüm Bellek Kaybı)

Bireyin bir anda tüm bellek kaybı ile ilgili durumuna **dissosiyatif füg** adı verilir. Hasta, kişisel reddedilme, kayıplar, başarısızlıklar, evlilik sorunları ve parasal sıkıntılar gibi durumlarla, her zamanki evinden veya işinden uzak bir yere, ani, beklenmedik seyahatlere çıkar. Önceki kimliğini, ailesini, adını yani önceki kimliğinin önemli kısmını hatırlayamaz ya da hatırlamakta güçlük çeker. Genellikle yeni bir kimlik takınır. Ani bellek kaybıyla birlikte, amaçlı, açık zihinle, uzak mesafelere, uzun süren seyahatlere çıkma görülür. Seyahat daha çok başıboş dolaşma şeklindedir. O sırada, geçmiş yaşamıyla ilgili kısmi ya da tam bellek kaybı söz konusudur ve kişi bunun farkında değildir. Yeni kimliğiyle tamamen normal bir görünümündedir; gariplik içinde görülmez. Bazen bu yeni kimlikte şaşkınlık ve yönelim bozukluğu olabilir. Nadir görülen bir hastalıktır. Felaketler ardından ve savaş zamanlarında artar. Duygusal travmalar hastalığın ortaya çıkışına katkıda bulunur. Aşırı alkol kullanımı yatkınlık geliştirebilir. Kısa ya da aylarca sürebilir ve çok uzak mesafelere seyahatler görülebilir. İyileşme genellikle kendiliğinden olur ve hızlıdır. Hastalığın yinelenmesi nadirdir. Kişi kendisini birden nasıl geldiğini bilmediği bir yerde bulur, aradan geçen sürede olanları hatırlamamaktadır. Dakikalar, saatler, ya da günler sürebilen böyle bir *füg* (*kaçış*) dönemi sırasında her zamankinden farklı bir kimlik edinmiş gibi davranır, karmaşık işlevleri yerine getirebilir ve çevresindekilerce durumundaki olağan dışılık fark edilmeyebilir.

Dissosiyatif Füg: Kişisel reddedilme, kayıplar, başarısızlıklar, evlilik sorunları ve parasal sıkıntılar gibi durumlarla ortaya çıkan tüm bellek kaybıdır.

Çoklu Kişilik

Aynı kişide ayrı kişilik ve kimlikler yaşanır. Kişi o sırada, sanki diğer kişiliği yokmuş gibi, o anda yaşadığı kişilik, tutumlarına ve davranışlarına hakim olur. Hasta ikinci bir kimliğe geçtiğinde, gerçek kişilik genellikle hatırlanmaz. Gerçek kişilik diğerinden haberdar değildir. Bir kişilikten diğerine geçiş genellikle anidir. Her kişiliğin ayrı karakteristik yapıları vardır. İki kişilik psikolojik teste tabi tutulduklarında tamamen ayrı sonuçlar verirler. İki kişilik, başka cinsiyetten, başka yaştan başka ırktan olabilir. Bu hastalık daha çok filmlere konu olmakla birlikte, eskiden sanıldığı kadar az görülmediği düşünülmektedir.

Zihindeki bir bilginin başka bir bilgi ile normalde olması gereken bağı azalmakta, kopmaktadır. Burada sadece bilgi değil; anı, duygu, düşünceden bahsedilmektedir. Kişi bu içeriğin bir bölümüne zaman zaman erişemez. Erişilemeyen bilgi aslında yok olmamıştır, varlığı kimi klinik belirtiler içersinde dolaylı olarak ortaya çıkar, fakat hasta ona her durumda ulaşamaz.



Resim 6.5

Çoklu kişilik durumunda aynı kişide ayrı kişilik ve kimlikler yaşanır.

PSİKOZLAR

Önemli psikolojik bozukluklar psikoz olarak adlandırılır ve genellikle hastanede tedavi görmeyi gerektirir. Psikozlar fonksiyonel ve organik psikozlar diye ikiye ayrılır. Şizofreni ve psikotik duygusal bozukluklar gibi herhangi bir beyin zedelenmesi veya bozukluğu bulunmuyorsa *fonksiyonel psikoz*, beyin zedelenmesi, beyin tümörü, ya da beynin çalışmasındaki aksaklıklar bulunuyorsa *organik psikoz*dan söz edilebilir.

En yaygın psikoz türü şizofrendir. Bu hastalığın özelliği düşünme tarzında bozukluk ve gerçeklerden kaçıştır. Bu düşünce bozukluklarında, halüsinasyon, delüzyon (sanrı) vardır. Halüsinasyon, olmayan şeyleri görme durumudur. Delüzyon (sanrı) olan kişiler ise hiçbir geçerliği olmayan düşüncelere doğruymuş gibi inanırlar. Birey, sürekli polislerin onu takip ettiğini, herkesin onun peşinde olduğunu, telefonunun dinlendiğini sürekli düşünüyor ve söylüyorsa, bu durumda delüzyon (sanrı)dan şüphe edilir. Şizofrenlerin hepsinde sanrı belirtisi yoktur. Konuşma özellikleri bazen belirgin bazen de belirsizdir. Bunların konuşmalarında mantıksal yapı görülmez. Donuk yüz ifadesi, monoton bir konuşma, monoton bir duygusallık ve hiçbir heyecan belirtisi olmayan davranışlarda bulunurlar. Kendi içine kapanma, diğer bireylerle ilişki kuramama ve kaçınma şizofreninin belirtileridir. Şizofrenler değişik davranış bozuklukları gösterirler.

Şizofreni

Kişide düşünme tarzında bozulmaların meydana gelmesidir. Bu bozulmalar *halüsinasyonlar*, *sanrılar*, tuhaf konuşmalar şeklinde gerçekleşmektedir. Algısal bir bozukluk olan ve gerçekte olmayan şeyleri görmek olarak nitelendirilen halüsinasyonların yanında kişiler sanrı adı verilen düşünce ve inanç bozukluğu da yaşarlar. Kişiler bunlara sanki gerçek gibi inanırlar. Kişilerde sanrılar şu başlıklar altında gruplanabilir:

- Kişinin baskı altında olması: Bireyin gerçeklikle ilgisiz bir şekilde kendisinin suikasta kurban gideceğini düşünmesi
- Kişinin muhteşemliği: Kişinin kendisini Napolyon sanması.
- Kişinin hakkının yenmesi: İlgisiz bir şekilde kişinin, patronun kendisinden nefret ettiği için işyerinde bütün yüklü işleri ona verdiğini düşünmesi.

Şizofreni Türleri

Basit şizofren: Bu tür rahatsızlık yavaş biçimde gelişir. Erinlik döneminden sonra bireyde ilgisizlik artar, çevresiyle bağlar kopmaya başlar ve okul başarısında düşme görülür. Ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilgilenmez. Karşı cinse ilgisiz kalır. Hiç bir şeye dikkatini vermez. Çalışmak için çaba göstermez. Birey çok az konuşur. Basit şizofreninin en büyük özelliği içe yönelim belirtisidir. Birey gerçeklerden kaçır içe yönelir.

Paranoid şizofren: Büyüklük ya da eziyet etme hayalleri paranoyak şizofrenler için geçerlidir. Kendilerini büyük görürler. Başkalarının kendilerine eziyet ettiklerinden, arkalarından konuştuklarından kısacası aldatıldıklarından kuşku duyarlar. Birey, çoğu zaman düşman, kuşkucu ya da saldırgan olabilir. Özellikle de saldırgan davranış yaygındır. Bir toplulukta kendi aralarında gülüşmekte olan bireylerin kendisinden söz ettikleri inancına kapılır; bazen radyo ya da televizyondaki konuşmacıların kendisiyle ilgili üstü kapalı haberler verdiklerine inanır. Daha sonra bu durum yerini daha mantıkdışı ve değişmez bazı iddialara bırakır ve çev-

resindeki insanların kendisine karşı bazı tasarılar hazırladıklarına ve girişimlerde bulunduklarına inanır. Ona göre bu insanlar kendisini izlemekte ya da zehirlemeyi tasarlamaktadırlar. Kişi gaipden ses duyup ve buna uyarak bazı şiddet gösterilerinde bulunabilir.

Katatonik şizofren: Burada her türlü hareket birden yitilir ve kişi belirli bir beden durumunu değiştirmeksizin, bir heykel gibi, saatlerce hatta günlerce bulunduğu yerde kalır. Katatonik donmada gözler boş bakar, yüz anlatımsızdır, tehditlere ve acı veren uyaranlara tepki gösterilmez. Beslenme ve giyinme işlevlerine yardım edilmesi gerekir. Kimi katatonikler kendisinden istenilenlere otomatik bir biçimde uyar fakat tek sözcük konuşmaz. Bazen katatonik birey, hızlı adımlarla dolaşır, konuşur, haykırır, çevresindekilere tehlikeli bir biçimde saldırıp yaralayabilir ya da öldürebilir.

Hebefrenik şizofreni (Dağınık şizofreni): Çocuksu konuşma ve kıkırdama, bağlantısız konuşma, el ve kol hareketleri ve yüz mimikleri, kendi kendine konuşma, nedensiz bir kahkahayı izleyen ağlama nöbetleri, dışkı ve idrara aşırı ilgi, dışkının elbisesine, duvarlara silmesi, utanç duygusunun tümünden ortadan kalkarak cinsel organlarını göstermesi, öfke nöbetleri ve saldırganlık hebefrenik şizofreninin belirtileridir. Hebefrenik şizofrenide birey, dış çevreye kendisini kapatarak, kendine özgü bir düş dünyası içinde yaşamakta ve davranış biçimlerinde gerileyerek yetişkin yaşamın zorlanmalarından kaçmaya çabalamaktadır.



Resim 6.6

Katatonik şizofrenide kişi belirli bir beden durumunu değiştirmeksizin, bir heykel gibi, saatlerce hatta günlerce bulunduğu yerde kalır.

Şizofreninin gelişmesinde sosyal sınıf ve toplumsal ölçütler ne ölçüde önemli olabilir? Tartışınız.



SIRA SİZDE

Psikotik Duygusal Bozukluklar

Psikozlar kategorisinde duygusal bozuklukların artması ile görülen bu bozukluklar bireyin ruh durumuna göre değişkenlik gösterir. Bu bozukluklar, hepimizin zaman zaman çektiği can sıkıntılarıyla karıştırılmamalıdır. Bunlar geçicidir ve belli bir düzen göstermezler. Duygusal bozukluğu olan birey duygusal çöküntü ve duygusal coşkulanma yaşar. Bu duygulardan kendini kurtarmak kendi inisiyatifinde değildir. Normal çalışma düzenine ayak uyduramayıp, bu duyguların etkisi altında çevrelerine uyum sağlayamazlar. Bu dönemler ya manik ya da depresif olup genellikle altı ay sürer. Duygusal bozukluklar, depresyon (duygusal çöküntü), mani (duygusal coşku), mani depresyon (bipolar bozukluklar) ve intihar şeklinde kendini gösterir.

Depresyon (Duygusal Çöküntü)

Bu dönemde kişi değersizlik, suçluluk ve umutsuzluk duyguları içindedir. Bazı hastalar sık sık ağlayarak, hayal ürünü günahlarından söz ederler. Bir kısmı da yeme içmeyi unuttur. Normal yaşantılarıyla ilgileri kalmayan bu hastaların genellikle

giyinme ve temizlenme gibi gündelik görevlerini yerine getiremediği görülür. Duygusal çöküntüler artar ve kişi kendi kendine bakamaz duruma gelir.

Mani (Duygusal Coşku)

Depresyonun tam tersidir. Birey bu dönemde neşelidir. Kendine güveni vardır. Kendisini devamlı olarak büyük görür ve gücünün yetemeyeceği işleri yapmaya kalkar. Geçmiş yaşantılar ya da gelecek projeler hakkında ayrıntılı fikirler geliştirir. Çok konuşur ve konudan konuya atlar.

Manik Depressif (Bipolar Bozukluk)

Bu dönemde birey hem coşkulu hem de çöküntülü günler geçirmektedir. Coşku devresi haftalarca, aylarca sürdükten sonra bu devreyi normal bir süre izler, daha sonra uzunca bir süre devam edecek olan çöküntü devresi başlar. Bu devreler düzenli olmamakla birlikte, devrelerin ne zaman başlayacağı ve ne zaman biteceği belli değildir. Mani sonrasında birey kendisini devamlı olarak coşkulu görmekte, geçmiş yaşantılar ya da gelecek projeler hakkında ayrıntılı fikirler geliştirip, saniyede 200 kelime gibi bir hızla konuşabilmektedir. Konuşurken konudan konuya atlar ve kendisini yargılayan bir tutum geliştirir. Hiçbir şeyin yolunda gitmediğine inanan kişi, kendi görüşüne önem vermez, iştahı azalır ve normal yaşantıya karşı ilgisi de kalmaz.

Resim 6.7

Bipolar bozuklukta birey hem çöküntü hem de coşkulu dönemler yaşamaktadır.



İntihar

İntihar bireyin içinde bulunduğu ruh halinin etkisiyle ortaya çıkar. Bu devre kısadır. Birey bu dönemi, atlatabilirse intihar etmekten vazgeçer. İntiharın belirtileri genellikle duygusal çöküntü, sessizlik, kendini beğenmeme ve küçük görme, kendini suçlama, yaşamı anlamsız görme biçiminde ortaya çıkar. Bu belirtileri gösteren kişi yalnız bırakılmamalı, sürekli izlenmelidir.

ORGANİK ZİHİNSEL BOZUKLUKLAR

Beyin zedelenmesi sonucu ortaya çıkan, sebepleri gözlenebilen organik bozukluklardır. Beyin zedelenmesi sonucu ortaya çıkan davranış bozuklukları *Genel felç hali*, *Korsakov Psikozu* ve *zeka geriliği*dir.

Genel Felç Hali

Bulaşıcı hastalıkların neden olduğu, beynin zedelenerek felç halinin yaşandığı durumlardır. Örneğin, frengiye yakalanan bir kişide hastalığın son devresinde duygusal kütleşme, sinirlenme, bir derece bellek kaybı olabilir. Frengi hastalığı ilerledikçe kişi paranoid sanrılar görmeye başlar. Belleklerinin büyük bir kısmını kaybeden bu hastalar, ortalama beş sene sonra ölür. Erken tanı konulursa tedavi edilebilir.

Korsakov Psikozu

Sürekli alınan bir ilaç veya başka bir kimyasal madde ile beyinde zedelenme ve işlev bozukluğunun oluşması **Korsakov psikozu** adı verilen işlevsel bozukluğa yol açabilir. Sürekli olarak alkol kullanımı ve alkol ile geçirilen uzun yıllar beynin bozulmasıyla bu hastalığı tetikleyebilir. Bu hastalığın en büyük belirtisi *anterograd bellek kaybı*dır. Buna yakalanan birey öğle ve akşam yemeğinde ne yediği gibi bilgilere dayanan son zamanlarda meydana gelen olayları hatırlamaz. Bireyler bu durumun farkındadır ama hafıza kaybını uydurma olaylarla başkalarından saklarlar.

Korsakov Psikozu: Sürekli alınan bir ilaç ya da kimyasal maddenin beyinde zedelenme ve işlev bozukluğu oluşturmaları durumudur.

Zekâ Geriliği

Organik zihinsel bozukluklardan biri de zekâ geriliğidir. Bir bireyin davranışının değişik sosyal ve eğitim ortamlarında sürekli yetersiz kalması bu kişinin zekâ geriliği göstermesine işaretler. *Down sendromu* olarak adlandırılan hastalık zekâ geriliği türlerinin en yaygınıdır. Özellikle 40'lı yaşlardan sonra yapılan doğumlarda kromozom yapısının normalden farklı olmasıyla gelişir. Beyinde meydana gelen bozukluk mongolizm olarak da bilinen down sendromunun temelinde yatar. Bu tür hastalığa tutulan bebekler çok fazla yaşamaz. Bu hastalığın beraberinde getirdiği kalp rahatsızlıkları olabilir.

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Birey toplum düzenini bozucu nitelikte davranışlar sergiliyor olup, çok sayıda kişiye zarar veriyorsa ve bu konuda hiçbir suçluluk ve pişmanlık duygusu yaşamıyorsa, bireyde **kişilik bozukluğu** olduğundan söz edebiliriz. Kişilik bozukluğu, hatalı kişilik gelişmesinden meydana gelen davranış bozukluğudur. Bu tür kişiler topluma ve diğer bireylere uyum sağlamada zorluk çekerler. Bu bireyler, olgunlaşmamış ve toplumsallaşmamıştır. Benmerkezci, sorumsuz ve düşüncesizce davranan bireylerdir. Bu kişileri tedavi olmak için hastaneye yatırmak fayda etmez. Onlar ancak yasayı çiğnedikleri için yasalarca cezalandırılırlar. Belli başlı kişilik bozuklukları, *şizoid kişilik* ve *antisosyal kişilik*dir.

Şizoid Kişilik

Genç erişkinlik döneminde başlayarak, aşağıdaki belirtilerden en az dördünün varlığı ile kendini belli eder. Toplumsal ilişkilerden kopmanın ve kalabalık ortamlarda kısıtlı bir duygu ifadesinin görüldüğü bir kişilik sorunudur. Sık olarak görülen belirtiler:

- Yakın ilişkiye girmeme ya da girmekten zevk almama,
- Başkalarıyla cinsel deneyimin yaşanması konusunda ilgisizlik,
- Yapılan aktivitelerden zevk alamama,
- Birinci derece akrabalarının dışında yakın arkadaşları ya da sırlarını paylaştıkları dostlarının bulunmaması,
- Kendilerine yöneltilen övgü ya da eleştirilere karşı ilgisiz görünme,
- Duygusal olarak soğuk, uzak, monoton bir duygu durumu gösterme,
- Diğer bireylerde sıcaklık ve sevecenlik hissi uyandırmama.

Bu grup kişiliğin temel özelliği sosyal ilişkilerden uzaklaşmadır. Bu kişiler başkaları ile birlikteyken duygu ifadelerini kısıtlı olarak yansıtır. Kendi başlarına vakit geçirmeyi tercih ederek, başkaları ile irtibat gerektirmeyen tek bir uğraş ya da etkinlikle uğraşmaktan hoşlanırlar. Bilgisayar, matematik oyunları, astronomi, bulmacalar, yap-boz oyunları, pul koleksiyonu gibi soyut, mekanik işleri tercih ederler. Sosyal hayatı gerektirdiği bazı durumlara beklenen uygun karşılıkları veremediklerinden, toplumsal becerilerden uzak, içine kapanık kişiler olarak yaşarlar. Normalde sergilenmesi gereken karşılaşmalar esnasındaki gülümseme, tokalaşma, başla selamlama gibi davranışlar çok az görülür. Üzerlerine gidilip, kışkırtılsalar bile öfke ve gerginliklerini göstermek konusunda sıkıntı yaşarlar. Genellikle evlenmeyip ailelerine bağımlı olarak hayatlarını sürdürmeyi seçerler.

Antisosyal Kişilik

Bu bireyler toplum beklentilerine ve gerçekliğe uymayan bir yapı sergilerler. Aklına geldiği gibi hareket eden bu bireyler için hiçbir yasa ve kural bulunmaz. Sürekli heyecan ve hareket arayışı içindeki bu kişiler çabuk sıkılırlar. Aşağıdaki davranış yapılarının yoğun bir şekilde tek bir kişide bulunması, o kişinin antisosyal kişilik yapısına sahip olduğunu göstermektedir.

- Kendisinin yakınlarının ya da başkasının güvenliğini umursamama.
- Tutuklanmasına yol açacak davranışları sürekli tekrarlama ve sosyal davranışlara uymama.
- Devamlı olarak yalan söyleyerek, farklı takma adlar kullanma, zevk ya da kişisel çıkarı için başkalarını aldatma gibi dürüst olmayan davranışlarda bulunma.
- Aniden sonucunu düşünmeden davranışlar yapma, gelecek için planlar yapmama.
- Sürekli tekrarlayan kavga, dövüş, saldırılar ile birlikte öfkelenme.
- Bir işi yürütememe veya parasal sorumluluklarını yerine getirmeme ile giden sürekli kendini suçlama
- Yapılan hırsızlık, yaralama gibi zarar verici davranışa rağmen duruma ilgisiz kalıp, kendini haklı göstermeye çalışma ve bundan vicdan azabı duymama.

PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLAR

Duyarlı, özenli ve sorumluluk yüklü cinsel deneyimler, olgunlaşmanın en önemli adımıdır. Cinsel deneyimler, cinsel tabuların varlığı yüzünden bireyin çelişki içinde yaşamasına yol açabilir. Bu çelişki bazı bireylerin cinsel olarak bozukluk göstermelerini tetikleyebilir. Psikologlar, cinsel bozuklukları genel olarak üç bölümde incelerler. İlk bölümde cinsel isteğin kaybı, iktidarsızlık gibi bireyin tedavi görmesini gerektirecek bozukluklar bulunmaktadır.

Eşcinsellik, 1973 yılında Amerikan Psikiyatri Topluluğu (APA), resmi olarak eşcinselliği ruhsal bir bozukluk olmaktan çıkarak, eşcinsellerin tedavilerinin sadece kendi istekleri çerçevesinde gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bununla beraber bazı eşcinsellerin topluma yönelik saldırgan davranış ve tutumlar geliştirmeleri eşcinselliğin normal dışı davranışlar içerisinde nerede olduğu konusunda tartışmaları da beraberinde getirmektedir.

Bazı psikologlara göre erkekte eşcinselliğin kökeninde, anne imgesinin kadınlara genelleştirilmesi ve bu nedenle tüm kadınlardan vazgeçilmesine ilişkin bir savunma mekanizması yatmaktadır. Kadındaki eşcinsellik ise ilk ilişkinin anneyle olmasından kaynaklı erkekte farklı olarak, kadın karşı cinsle geliştirdiği ilişkilerde düş kırıklığına uğrar ya da engellenmelerle karşılaşır, kendi cinsine yönelebilmektedir. Bu tür kadınlarda erkeksi davranışlar görülebilir. Bazı kadın eşcinsellerde ise, erkeklerle kurulan ilişkilerinde düş kırıklığına uğramadan dolayı çocukluk dönemine dönüş görülür.

Cinsel bozuklukların ikinci bölümü, cinsel sapmalardır. *Cinsel sapmalar* toplumsal ahlaki kuralları tehdit eden bir yapıda ortaya çıkar. Cinsel sapma toplumu da tetikleyici tahrik edici boyutlara ulaşabilir. Cinsel açıdan sapkın kişi teşhircilik, ırza geçme gibi suçları işleyebilir. Zaman içerisinde bu davranışlar masum insanlara yönelebilir. Teşhirci olarak nitelendirilen kişiler hiçbir zaman karşı cinsle saldırmazlar. Karşılarındaki kişiler ne kadar korkar ve şok olursa o kadar hoşlarına gider. Psikodinamik yaklaşım teşhirciliği içsel çatışmalara bir tepki, bazı yaklaşımlar ise, teşhirciliği, kendine güveni olmayan erkeklerin kendilerini kanıtlama yolu olarak açıklamaktadır.

Bir diğer psikoseksüel bozukluk olan ırza geçme, nadir bir şekilde kontrolsüz ani bir dürtünün etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Genel olarak bu eylem, birey tarafından önceden planlanır. Irza geçmenin nedenleri şu şekilde şöyle sıralanabilir:

- Karşı cinsten nefret etme
- Kendini kanıtlama isteği
- Kurbanın bu durumu istediği ya da teşvik ettiğine ilişkin yanlış inanç
- Karşı cinsi bir nesne olarak görme.

Psikoseksüel bozuklukta bir diğer kategori ise cinsel kimlik bozuklukları ile ilgilidir. *Transseksüeller* bu grupta yer alır. Bu kişiler kendi cinsiyetlerinden memnun olmayan bireylerdir. Karşı cinsle ait giysiler giyerek cinsel doyum sağlama yoluna giderek, karşı cinsten biriymişçesine hissetmek ve davranmak isterler. Bazı araştırmalara göre yalnız transseksüel eğilimde olan bireylerin genellikle karşı cinsle istek duyabildiği de ortaya konmuştur.

KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA BAĞLI BOZUKLUKLAR

Alkol, eroin, kokain gibi uyuşturuculara bağımlılık ve beraberinde getirdiği sorunlar da anormal davranışların içerisinde yer alır. Ağrı kesici ya da strese karşı kullanılan yatıştırıcılar da bu gruba dahildir. *Uyuşturucu bağımlılığı* genellikle, bir uyuşturucunun aşırı miktarda kullanımı olarak tanımlanır. Sık olarak kullanılan ve bağımlılığı en yaygın olan uyuşturucular alkol, amfetamin, kokain, eroin ve marihuanadır. Bu yaygınlığa reçeteye satılan ilaçlar da dahildir. İlaçlara bağımlılık davranış bozukluklarının önemli bir kategorisi olarak görülmektedir. Bu bağımlılığa alınan maddeye fiziki bir gereksinim gelişir ve beden fizyolojisi değişmesinden dolayı madde alınmadığı zaman yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. *Alkol bağımlılığı* insanların yaşam süresini kısıtlamaktadır. Kaygı duygularını ve yaşamdaki sıkıntı-

ları alkol yardımıyla geçiştirme çabaları kişilik düzeninin bozulmasına ve zihinsel işlevlerde bir düşmeye neden olur. Konsantrasyon, bellek ve yargılama yeteneklerinde bozulmalar oluşur. Birey sorumluluklarından kaçmaya, ailesi ve dış görünüşü ile ilgilenmemeye başlar. Toplumsal değerler önemini yitirmeye başlar ve kişi onurunu yitirici davranışlarda bulunmaktan çekinmez. İş yaşamını sürdürmekte güçlük çeker ve alkole olan zaafı eleştirildiğinde sinirli bir hale bürünür.

Resim 6.8

Alkol bağımlılığı olan insanlarda bellek ve yargılama yeteneklerinde bozulmalar görülür.



Alkol alan kişilerde genel olarak ortak beş özellik saptanmıştır:

- Kişilerle gerçek duygusal ilişki kurmada güçlük çeken, benmerkezci davranan, olgunlaşmamış kişilik yapısı,
- Umutsuzluk, yalnızlık, değersizlikle birlikte sürekli depresyon içinde olma durumu,
- Çevresine aşırı bağımlı olma hali,
- Diğer insanlara karşı düşmanlık duyguları geliştirme,
- Cinsel yönden olgunlaşmama.

Sürekli olarak biriken öfke ve düş kırıklığı duyguları alkol yardımıyla baskı altına alınarak daha kolay baş edilebilir duruma gelir. Uzun süreli alkol kullanımı, bu maddeye karşı dayanıklılık eşiğinin düşmesine ve beyinde oluşan hasarlarla normal dışı davranışların, psikotik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olur. Bu tepkiler içerisinde en sık karşılaşılanı *delirium tremens*'tir. Bu durum kısa süreli tedirginlik ve uykusuzluk döneminden sonra bazı belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlığın en büyük belirtisi, hızla hareket eden fare, yılan ve böcekler biçiminde ortaya çıkan ve bireyi sıkıntıya düşüren görme sanrılarıdır. Diğer bir rahatsızlık ise uzun süre alkol alınması sebebiyle etkinlik kazanan *akut alkol hallüsinasyonu*dur ve başlıca belirtisi olmayan sesleri duymak gibi işitme sanrılarıdır.

Özet



Normal ve normal dışı davranış kavramlarını tanımak, normal dışı davranışların belirlenmesinde kullanılan ölçütleri, normal dışı davranışlarla ilgili yaklaşımları ve normal dışı davranışların sınıflandırılması ile ilgili konuları açıklamak.

Psikolojik düzeyde temel sayılabilecek normallik kavramına ilişkin bir model bulmak zordur. Normal dışı davranışlarla ilgili çeşitli görüşler birbirine karşıt iki temel görüş etrafında toplanır. Birinci görüşe göre toplumun normlarına uyma oranı normali, bu kurallardan sapma oranı ise normal dışısını belirlemektedir. Normallikle ilgili bazı görüşler, normalliğin sağlıklı ve ortalama olmakla aynı anlamda olduğunu vurgularken, normal davranışların belli bir süreçte belli bir sistem içerisinde ortaya çıktıklarını ileri sürmektedirler. Normal dışı davranışların tanımlanmasında belli bazı ölçütler kullanılmaktadır. Bu ölçütler normdan uzaklaşma, istatistiksel olarak az rastlanan davranış gösterme, kişisel rahatsızlık ve idealden sapmadır. Normal dışı davranışlarla ilgili olarak farklı kuramcılar farklı yaklaşımlarda bulunmuşlardır. Bu yaklaşımlar biyolojik yaklaşım ve psikolojik yaklaşımlardır. Psikolojik yaklaşımlar kendi içerisinde ise Psikodinamik yaklaşım, Bilişsel Davranışçı yaklaşım, İnsancıl-Varoluşsal yaklaşımdan meydana gelmektedirler. Anormal davranışı tanımlama ve tanı kategorilerine ayırma gücüne karşın, davranış bozukluklarını sınıflandırmada Amerikan Psikiyatri Birliği *Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*'nı oluşturmıştır.



Kaygı kaynaklı, bedenle ilgili ve dissosiyatif bozukluklara ilişkin normal dışı davranışları betimlemek.

Kaygı bozukluğu yaşayan kişiler neden kaygılandıklarını bilemezler ya da yaşadıkları kaygı o an içinde bulundukları durumla uyumlu değildir. Bazı durumlarda kaygı rahatsız edecek kadar şiddetli yaşanabilir. Kaygı bozukluklarında bireyin normal davranışı bozulma gösterir. Birey her zaman üzülmek, kendisi ve başkaları için kötü şeyler düşünür. Kaygıyı gizleme arzusu sonucunda bireyin günlük yaşamı etkilenir. Bu da bireyi normal bir yaşam sürmekten alıkoymaktadır. Kaygı bozuklukları içinde fobiler gerçekte hiçbir tehlike olmadığı halde mantık dışı duyulan korkulardır. Fobileri basit ve karmaşık fobiler olarak sınıflandırmak mümkündür. Diğer bir kaygı bozukluğu obsesif-kompulsif ya da saplantı-zorlantı bozukluğu olarak nitelendirilen bu psikolojik rahatsızlığa sahip kişiler sürekli tekrar ettikleri fakat kontrol edemedikleri alışkanlıklar ve huylar geliştirmektedirler. Kişilerin tüm girişimlerine rağmen durduramadıkları istem dışı düşünce ve fikirler saplantı (obsesyon), kişilerin tekrarlamak zorunda oldukları törensel davranışlar da zorlantı (kompulsiyon)dir. Bir diğer kaygı bozukluğu olarak gerçekçi bir sebep olmasa da ani olarak ortaya çıkan bunalımcı yoğunluktaki korku ya da dehşet yaşantısına panik bozukluğu adı verilmektedir. Duygusal belirleyiciler bedensel hastalıkların oluşumunda etkilidir. Bu tür kişiler, hiçbir belirti olmamasına rağmen bedensel hastalıklardan yakınır. Bedende görülen (somatoform) bozukluklar arasında hipokondriyasis, konversiyon histerisi, hiperkondriyasis ve psikojenik ağrı yer alır. Dissosiyatif bozukluklar bireyin bütünlüğünü parçalayan, bölen bozukluklardır. Söz konusu olduğunda birey stres ya da kaygıyı azaltarak kendi kişiliğinden kaçır. Bireyin bilinci bölümlere ayrılır ve ilişkisiz biçimde işlemeye başlar. Amnezi, dissosiyatif füğ ve çoklu kişilik olmak üzere üç temel dissosiyatif bozukluk vardır.



Psikozlar ve organik zihinsel bozukluklarla ortaya çıkan normal dışı davranışların oluşmasında etkili yapıları tanımak.

Önemli psikolojik bozukluklara psikoz adı verilir. Psikozlar fonksiyonel ve organik psikozlar diye ikiye ayrılır. Şizofreni ve psikotik duygusal bozukluklar gibi herhangi bir beyin zedelenmesi veya bozukluğu bulunmuyorsa *fonksiyonel psikoz*, beyin zedelenmesi, beyin tümörü, ya da beynin çalışmasındaki aksaklıklar bulunuyorsa *organik psikoz*dan söz edilebilir. En yaygın psikoz türü şizofrenidir. Şizofrenide halüsinasyon, delüzyon (sanrı) bulunmaktadır. Basit şizofreni, paranoid şizofreni, katatonik şizofreni, hebefrenik şizofreni belli başlı şizofreni çeşitleridir. Psikozlar kategorisinde duygusal bozuklukların artması ile psikotik duygusal bozukluklar görülür. Duygusal bozukluğu olan birey duygusal çöküntü ve duygusal coşkulanma yaşar. Duygusal bozukluklar, depresyon (duygusal çöküntü), mani (duygusal coşku), mani depresyon (bipolar bozukluklar) ve intihar şeklinde kendini gösterir. Beyin zedelenmesi sonucu ortaya çıkan, sebepleri gözlenebilen organik bozukluklardır. Beyin zedelenmesi sonucu ortaya çıkan davranış bozuklukları Genel felç hali, Korsakov Psikozu ve zekâ geriliğidir.



Kişilik bozukluğu, psikoseksüel bozukluk ve kötü alışkanlıklara bağlı bozukluklardan kaynaklanan normal dışı davranışların oluşmasında etkili unsurları tanımlamak.

Birey toplum düzenini bozucu nitelikte davranışlar sergileyip çevresindekilere zarar veriyorsa ve bu konuda hiçbir suçluluk ve pişmanlık duymuyorsa kişilik bozukluğundan söz edilebilir. Kişilik bozukluğu, hatalı kişilik gelişmesinden meydana gelen davranış bozukluğudur. Belli başlı kişilik bozuklukları, şizoid kişilik ve antisosyal kişiliktir. Cinsel deneyimler, cinsel tabuların varlığı yüzünden bireyin çelişki içinde yaşamasına yol açabilir. Bu çelişki bazı bireylerin cinsel olarak bozukluk göstermelerine yol açar. Cinsel bozukluklar cinsel istegin kaybı, iktidarsızlık gibi genel bozuklukları da içerir. İleri cinsel bozukluklar ve cinsel sapmalar toplumsal ahlaki kuralları tehdit eden bir yapıya sahiptir. Cinsel sapkın kişi teşhircilik, ırza geçme gibi suçlar işler. Bir diğer psikoseksüel bozukluk ırza geçmedir. Alkol, eroin, kokain gibi uyuşturuculara bağımlılık da anormal davranışların içerisinde yer alır. Bir çoklarının, ağrı kesici ya da strese karşı kullandıkları yatıştırıcılar da bu gruba dahildir.

Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi normal dışı davranışların tanımlanmasında kullanılan ölçütlerden biri **değildir**?
 - a. Normdan uzaklaşma
 - b. İstatistiksel olarak az rastlanan davranış gösterme
 - c. Kişisel rahatsızlık
 - d. Toplumsal denge
 - e. İdealden sapma
2. Sürekli tekrar edilen fakat kontrol edilemeyen alışkanlıklar ve huylar hangi davranış bozukluğunun bir işaretidir?
 - a. Konversiyon histerisi
 - b. Obsesif-kompulsif
 - c. Fobi
 - d. Hipokondriyasis
 - e. Hebefrenik şizofreni
3. Aşağıdaki yaklaşımlardan hangisinde davranış bozuklukları yaşamın **ilk** yıllarından başlayarak bilinçdışıdaki çatışmaların ürünü olarak görülür?
 - a. Psikodinamik Yaklaşım
 - b. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
 - c. İnsancıl - Varoluşsal Yaklaşım
 - d. Biyolojik Yaklaşım
 - e. Bilişsel Yaklaşım
4. Aşağıdakilerden hangisi bir kaygı bozukluğudur?
 - a. Psikojenik ağrı
 - b. Fobi
 - c. Konversiyon histerisi
 - d. Hipokondriyasis
 - e. Amnezi
5. Aşağıdakilerden hangisi şizofreni türlerinden biri **değildir**?
 - a. Basit şizofreni
 - b. Paranoid şizofreni
 - c. Hebefrenik şizofreni
 - d. Katatonik şizofreni
 - e. Psikojenik şizofreni
6. Yükseklik fobisine ne ad verilir?
 - a. Akrofobi
 - b. Klostrofobi
 - c. Hidrofobi
 - d. Fonofobi
 - e. Agorafobi
7. Kişinin beden fonksiyonlarıyla aşırı derecede ilgilenmesi ve iç organların işlevlerinde bozukluk veya hastalık olduğu konusunda mantık dışı inanışlara sahip olması durumu aşağıdakilerden hangisiyle ifade edilir?
 - a. Psikojenik ağrı
 - b. Konversiyon histerisi
 - c. Disosiyatif füğ
 - d. Hipokondriyasis
 - e. Hiperkondriyasis
8. Aşağıdakilerden hangisinde bireyde fizyolojik ve nörolojik hiçbir neden olmadığı halde belirli duyu organlarında işlevsel yetersizlikler görülebilmektedir?
 - a. Psikojenik ağrı
 - b. Konversiyon histerisi
 - c. Hiperkondriyasis
 - d. Hipokondriyasis
 - e. Bipolar bozukluk
9. Aşağıdakilerden hangisinde ani bellek kaybıyla birlikte, amaçlı, açık zihinle, uzak mesafelere ve uzun süren seyahatlere çıkma davranışı görülür?
 - a. Hipokondriyasis
 - b. Bipolar bozukluk
 - c. Dissosiyatif füğ
 - d. Amnezi
 - e. Paranoid şizofreni
10. Aşağıdakilerden hangisi psikotik duygusal bozukluklardan biri **değildir**?
 - a. Bipolar bozukluk
 - b. Depresyon
 - c. İntihar
 - d. Mani
 - e. Konversiyon histerisi

Yaşamın İçinden



“



Şizofreni tedavisi gören bir kadınla evlenebilirim
Şizofreni bazen Tanrı olduğunu, bazen Mars'tan geldiğini söyleyebilir. Dünyaca ünlü şizofreni uzmanı Dr. Os, şizofreninin bir beyin hastalığı olduğunu ve kendisinin de böyle bir kadınla evlenebileceğini söyledi

Psikiyatrik Edidemioloji Profesörü Jim Van Os, Hollanda Maastricht Üniversitesi Psikiyatri ve Röropsikoloji Başkanı olarak görev yapıyor. Şizofreni konusunda dünyanın en önemli uzmanlarından biri olarak görülen Prof. Os, sorularımızı yanıtladı:

Şizofreniyi normal psikozlardan ayıran şey nedir? Psikoz genel bir kavramdır ve birtakım psikotik semptomları içerir. Bunlar sanrı, hezeyan... Doğru olmayan bir düşüncedir fakat bu düşünceye sahip olan hasta kişi bunun doğruluğuna inanır, istediğiniz kadar kanıtlara dayanarak düşüncenin yanlış olduğunu anlatmaya çalışır; o bunun yanlış olduğunu kabul etmez. Meselâ kendisinin Tanrı olduğuna inanır, başkasının kendisini zehirleyeceğine ya da Mars'tan gelen ışınlarla, hiç karşılaşmadığı başbakanın kendisine aşık olduğuna inanır.

Belirtiler bu kadar açık olunca, herkese şizofreni teşhisi koyulabilir ama şizofreni maskeli olabilir mi, etraftaki insanların anlayamayacağı gibi bir şey? Bu saydıklarım tek başına şizofreni belirtisi değildir. Bir şizofreni hastasında bu belirtiler olabilir. Bunun dışında başka belirtiler de olabilir. Meselâ hatırlayamama, plan yapamama ve dikkatini yoğunlaştıramama... Bunlar toplam olarak beyinde bir hastalığın varlığını bize gösterir. Psikotik semptomu ayırt ettiğimiz nokta, tam da buradadır. Mühim olan iddia ettiği şeylerin kültürel olarak kabul edilip edilmemesidir. Bazı durumlarda kuşların, ağaçların birbiriyle konuşması normal kabul edilir. Kültürel kabul kriterimizdir. O zaman bu kişinin hasta olduğunu hatta şizofreni olduğunu söyleyemeyiz. Bu kültürel bir inanıştır.

Şizofreni; basta ve yakın çevresi için zor bir hastalık. Siz tedavisi süren şizofren bir kadınla evlenir miydiniz? İlişkiyi benimle eşit koşullarda sürdürebilen şizofreni bir kadına aşık olsaydım, o zaman şizofreni teşhisinin aramıza girmesine izin vermezdim. Çünkü hepimiz bir şekilde risk altında yaşıyoruz. Bu mide kanseri ya da bunama riski olabilir. O nedenle, burada asıl mesele eşinizin sağlıklı ya da sağlıklı olmaması değil! Hepimiz bir gün psikotik hastalıklara, beyin tümörüne, Parkinson'a ya da bunama hastalığına yakalanabiliriz. Önemli olan bu hastalığı nasıl yönetebildiğimizdir. Benim evlenmeyeceğim tek kişilik kategorisi, psikopatlardır.

Tipik bir şizofreni hastasının portresini çizebilir misiniz? Erkek, 21 yaşında, üniversite öğrencisi, bir kız arkadaşı var, topluma entegre yaşamakta. Fakat sonra garip fikirler geliştirmeye başlıyor. Çevreyle konuşmaz oluyor, kız arkadaşı onu terk ediyor, aile ne yapacağını bilmiyor. Akademik başarısı düşüyor. Neticede var oluşu ortadan kalkıyor. Parça parça oluyor. Çevrenin bunu fark etmesi zaman alıyor, bu kişilerin tıbbi yardımdan faydalanması zaman alıyor. Okul ilişkileri, sosyal ilişkileri çöküyor hatta sokakta çöp tenekesinden yemek yeme potansiyeline geliyor.

Neden erkek bir örnek verdiniz, erkeklerde şizofreni daha mı fazla görülüyor? Erkek örneği verdim çünkü şizofreni hastalarının büyük çoğunluğu erkektir. Kadınlarda daha az görülür ve daha geç yaşta başlar, aşağı yukarı 5 yıl daha geç başlar. Meselâ 26-35 yaşları arasında. Ve daha az şiddette seyreder.

Şizofreni hastaları suç işlemeye, çevrelerine zarar vermeye hatta cinayete daha mı yatkınlar? Şizofreni ile suç yani başkasına zarar verme arasındaki ilişki, tüm dünyada en fazla araştırılan konulardan biri. İsveç, Amerika ve İngiltere'de yapılan araştırmalar gösterdi ki; bir şizofrenin çevresi için tehlikeli olma olasılığı çok düşüktür. Bir şizofrenin başka bir insana zarar verme olasılığı, sizin ya da benim başkasına zarar verme olasılığımızdan çok fazla değildir. Eğer bir şizofreni hastası birini öldürürse, o zaman medya da bunu ön plana çıkartıyor. İnsanlar meseleyi olumsuz açıdan görüyorlar.

Türkiye’de dinsel inanışlar nedeniyle ‘Tanrı’dan ses geldi, oğlumu kurban ettim’ vakalarına çok rastlanıyor. Sizce bu bizdeki şizofrenlerin suç işleme olasılığını artırıyor mu? Çok küçük bir oranda; belki bu bahsettiğiniz kültürel background’un etkisi olabilir. Ben Hollanda’da, İspanya’da, Fransa, Fas ve Endonezya’da çalıştım. Aslında her yerde hastalığın sunuş ve şekli aynıydı. Meselâ Fas’taki bir hasta, kendisinin peygamber olduğunu, Hollanda’daki İsa olduğunu söylüyordu. Hastalıktaki hezeyanın taktim biçimi aynıydı. Şizofreni bir beyin hastalığıdır. Nasıl Alzheimer’ın, bunamanın Endonezya’da da Türkiye’de de olduğunu söylüyorsak aynı şekilde şizofreni de hem Hollanda hem de Türkiye’de aynı patolojik nedenlere bağlıdır. Olsa olsa semptomların ortaya çıkışında farklılık olabilir.

Annesi ya da babası şizofren olan birinin şizofren olma riski ne kadar? Soya çekim faktörü var. Birinci dereceden bir yakınınız şizofrense, o zaman sizin de şizofren olma riskiniz artmış oluyor. Şizofren bir kardeşiniz varsa, sizin şizofreni olma riskiniz de 10 kat artıyor. Hem anneniz hem babanız şizofrense, o zaman 50 kat artıyor. Ailesinde şizofreni bulunmayan birinin riski ise yüzde 1.

Bulaşıcı olabilir mi? Eşler ya da anne-babadan çocuklara bulaşması mümkün mü? Mümkün değil. Eşlerin arasında bulaşma ve etkilenme söz konusu değil. Bildiğimiz 5 tane şizofreni geni var ihtimali artıran. Ayrıca çevresel etkileşimlerden söz etmiştik. İhtimalleri artıran çevresel ortam örnekleri, uyuşturucu bağımlılığı, Hint keneviri, kokain gibi maddelerin kullanıldığı ortamlar ve bunların kullanımı genlerle etkilemeye girerse artar.

Alkol bağımlılığının etkisi ne? Alkolün tetikleyici etkisi yoktur.

Şizofreni hastaları intihar yatkın mı? Eğer tedavi edilmezse yüksek bir intihar oranı var. Şizofreni hastalarında intihar oranı yüzde 10-15 dolayında. Şizofreni hastalarının yüzde 10-15’i intihar sonucu ölüyor. Tedavi edilmedikleri için bu insanlar sokaklarda yaşamaya başlıyor, ardından tüberküloz veya Hepatit gibi hastalıkları kapabiliyorlar. Ya da zaten sigara içme ihtimali yüksek olduğu için kronik akciğer hastalıkları oluyor, uyuşturucu bağımlısı olma ihtimalleri artıyor, tecavüze uğrayabiliyor, böylece cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanabiliyorlar

Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

- | | |
|-------|--|
| 1. d | Yanıtınız yanlış ise “Normal Dışı Davranışların Tanımlanmasındaki Ölçütler” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 2. b | Yanıtınız yanlış ise “Kaygı ile İlgili Bozukluklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 3. a | Yanıtınız yanlış ise “Normal dışı Davranışlarla İlgili Yaklaşımlar” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 4. b | Yanıtınız yanlış ise “Kaygı ile İlgili Bozukluklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 5. e | Yanıtınız yanlış ise “Şizofreni” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 6. a | Yanıtınız yanlış ise “Fobiler” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 7. d | Yanıtınız yanlış ise “Bedende Görülen Bozukluklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 8. b | Yanıtınız yanlış ise “Bedende Görülen Bozukluklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 9. c | Yanıtınız yanlış ise “Dissosiyatif Bozukluklar” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |
| 10. e | Yanıtınız yanlış ise “Psikozlar” konusunu yeniden gözden geçiriniz. |

Kaynak: <http://arsiv.sabah.com.tr/2006/05/10/gny/sag105-20060510-200.html>

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Çünkü birey fobiye neden olan uyarıcıdan sürekli kaçınmakta, ona olan korkusunu yenmek için olumlu tecrübe arayışına girmemektedir. Yükseklikten korkan birey yüksek yerlere çıkmaktan kaçınarak yüksek bir yerden güzel bir manzaranın keyfine varma gibi olumlu bir tecrübe edinme şansını yitirmektedir. Birey hep ilk yaşadığı olumsuz deneyin tekrarlanabileceğini düşünerek olumlu deneyimi kaçırmaktadır. Kediden korkan kişi kedinin yine kendisi tırmalayacağını düşünerek kedilerle ilgili olumlu tecrübeden yoksun kalmaktadır. Bu durum, bireyin fobi sebebi olan durumlara ilişkin yeni öğrenme yaşantısı kazanmasını ya da korkulan nesne ile ilgili yeni bir bilişsel yapı geliştirmesini engellemektedir. Karmaşık fobilerin tedavisinde daha da çok zorluklar yaşanabilmektedir. Çünkü, karmaşık fobilerin meydana gelmesinde birçok unsur farklı şekilde etkili olmaktadır.

Sıra sizde 2

Obsesyonlar tekrarlayıcı davetsiz olarak akla gelen imge ya da durumlardır. Bunu yaşayan kimse bu durumu akla aykırı ve kontrol edilemez olarak nitelendirir. Birçok insan benzer durumları hayatında yaşar. Fakat bu obsesif kişiler bu durumları günlük hayat düzenlerini bozacak şekilde sık bir biçimde yaşarlar. Örneğin hastalık bulaşma korkusu buna örnek olarak verilebilir. Kompulsiyonda ise kişi sıkıntıyı azaltma için yada olası kötü bir durumu önlemek için zorunlu olarak bazı davranışları tekrarlama hissi yaşamaktadır. Ortaya konulan davranışın görünen amacı ile arasında gerçekçi bir bağ bulunmaktadır. Ağza atılan bir lokmayı 100 kere çiğnemek zorunda hissetmek, eğer çiğnenmezse kötü bir şeyler olacağını düşünmek, bu duruma örnek olarak verilebilir. Kişi bu davranışı yerine getirmediği zaman olası sonuçlardan kendisini sorumlu tutmaktadır. Bazen kişide uğur olarak görülen nesneyi bedeninin bir yerine dokundurmak, kapattığı halde ocağı ya da evdeki kapıyı defalarca ve anlamsız bir şekilde kontrol etmek bu duruma örnektir.

Sıra Sizde 3

Hipokondriyak hastalar sürekli günlük yaşamlarını aksatan şikayetlerde bulunur. Bu hastalar gerçekte fizyolojik hiçbir sıkıntıları olmasa da yakındıkları bu hastalıklarından dolayı sürekli doktora giderler. Bu süreçte gerçekten herhangi bir fizyolojik rahatsızlığın olması durumu kolayca fark edilebilir. Buna karşılık hiperkondriyak hastalar kendi güçlü benlik durumlarını korumak için doktora gitmeyi reddederler. Onlar için doktora gitmek zayıflık işareti olarak görülebilir ve bana bir şey olmaz anlayışı ile ters düşer. Bu sebeple herhangi bir rahatsızlık durumunda erken teşhis şansını kaybeden hiperkondriyaklar sonu ölümle biten hastalıklarından kurtulma ümitlerini kaybederler.

Sıra Sizde 4

En düşük sosyal sınıf ve diğer sosyal sınıflar arasında şizofreninin görülme sıklığı açısından farklılıklar bulunmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda en düşük sosyal sınıflarda şizofreni oranının en yakın sınıftan iki kat daha fazla olduğu görülmüştür. Bazı araştırmacılar düşük sosyal sınıfta olmanın şizofreni nedeni olduğunu düşünürken bazıları ise bu durumun varolan şizofreni durumunu hızlandırıcı etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Düşük sosyal sınıfa mensup kişiler diğerlerinden aşağılayıcı muamele görmek, düşük eğitim düzeyi ve çevresel ödül ve fırsatların azlığı ile beraber, yaşanan aşırı stres şizofreninin gelişmesine neden olabilir. Öte yandan bu sınıfta yer alan kişilerin yetersiz beslenme ve beslenme bozuklukları, özellikle gebelik döneminde doğacak çocukların şizofreni açısından risk taşımalarına yol açabilir. Bazı araştırmacılar şizofreni hastalarının hastalık arttıkça para kazanmalarının zorlaştığından daha yoksul bir yaşama yöneldiklerini ve sosyal ilişkilerden kaçtıklarını ileri sürmektedirler. Sonuç olarak sosyal sınıfın etkisinin ne şekilde olduğu tam olarak bilinmemekle birlikte hastalık unsurlarının gelişmesini hızlandırdığı bilinmektedir.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C. & E. R. Hilgard. (1995). **Psikolojiye Giriş II.** Çev. K. Akay, M. Akay, A. Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Arkonaç, S., A. (2003). **Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi.** İstanbul: Alfa Yayınları.
- Baymur, F. (1978). **Genel Psikoloji.** İstanbul: İnkilap ve Aka Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (2006). **İnsan ve Davranışı.** İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Davison, G.C. ve Neale, J., M. (2004) **Anormal Psikolojisi.** İ. Dağ (ed). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Feldman. S.R. (1996). Understanding Psychology, Massachusetts: McGraw-Hill Inc.
- Geçtan, E. (1989). Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Morgan, Clifford T. (2004). **Psikolojiye Giriş.** S. Karakaş (ed). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Morris. C., G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak.** Çev. B. Ayvaşık, M. Sayıl Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Reich, W. (1991). **Kişilik Çözümlemesi** Çev: Bertan Onaran. İstanbul: Payel Yayınları.
- Smith, E. E Nolen - Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G.R. (2003). Atkinson&Hilgard's **Introduction to Psychology**, 14th edition Thomson Learning Belmont USA.
- Weber A. L (1991) **Introduction to Psychology.** New York: Harpers Colins Publishers.

Yararlanılan İnternet Adresleri

- <http://www.med.gazi.edu.tr/akademik/psikiyatri/somatslay.doc>
- <http://www.isinbaral.com/hipokondriyasis.html>
- <http://www.celikkol.org/diss.htm>

RESİM 6.1.

<http://www.biriyilik.com/wp-content/uploads/2008/11/sosyal-fobi.jpg>

RESİM 6.2

<http://galeri.internethaber.com/gallery.php?id=568&no=5>

RESİM 6.3

http://www.irishhealth.com/content/image/12047/shutterstock_2186804.jpg

RESİM 6.4

<http://img.mynet.com/ha2/basagrisi.jpg>

RESİM 6.5

http://lillith.imlillith.com/2009_01_01_archive.html

RESİM 6.6

<http://www.mansurbeyazyurek.com/pubfiles/cesitlikisilikbozukluklari.jpg>

RESİM 6.7

<http://www.insanoglu.org/wp-content/uploads/0310.jpg>

RESİM 6.8

http://www.develi.pol.tr/images/uyusturucu_2.gif

7

Amaçlarımız

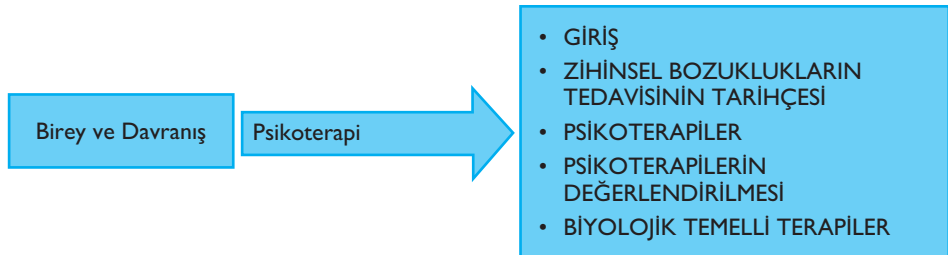
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- 👁️ Zihinsel bozuklukların tedavisinin tarihçesini betimleyebilecek,
- 👁️ Çeşitli psikoterapi türlerinin dinamiklerini açıklayabilecek,
- 👁️ Psikoterapi yöntemlerini karşılaştırabilecek,
- 👁️ Biyolojik temelli terapileri açıklayabileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Psikoterapi
- Psikanaliz
- İnsancıl terapiler
- Davranışçı terapiler
- Bilişsel terapiler
- Elektrokonvülsif şok
- Psikocerrahi
- Psikotrop ilaçlar

İçindekiler



Psikoterapi

GİRİŞ

6. ünite de zihinsel bozuklukların tanımlanmasına, ortaya çıkış nedenlerine, sınıflandırılmasına ve betimlenmesine odaklanılmıştı. Hatırlayacağınız üzere, çeşitli psikolojik yaklaşımlar, zihinsel bozuklukların nedenleri konusunda farklılaşırlar. Bunun bir sonucu olarak, bu ünite de çeşitli psikolojik yaklaşımların zihinsel bozuklukların ortaya çıkış nedenlerine bağlı olarak farklı terapiler önerdikleri görülecektir. Ünite de ilk önce, ilk zihinsel bozuklukların tedavisinde tarihsel olarak yaşanan değişimlere yer verilmiş ve daha sonra çeşitli terapi türleri incelenmiş ve bunların etkililikleri tartışılmıştır.

ZİHİNSEL BOZUKLUKLARIN TEDAVİSİNİN TARİHÇESİ

Tarihte akıl hastalıklarını doğaüstü güçlerle ilişkilendirmeyen ilk yaklaşımın ünlü Yunanlı hekim Hipokrat'ın yaklaşımı olduğu söylenebilir. Bundan önce Eski Çin'de, Mısır'da ve Musevilerde akıl hastalarının kötü ruhların etkisine girdiğine inanılmaktaydı. Bu yüzden de bu kişiler çok zalimce uygulamalarla kötü ruhlardan kurtarılmaya çalışılıyordu. Diğer bazı kültürlerde de bu insanların tanrı tarafından seçilmiş özel kişiler olduğuna inanılıyordu ve bu yüzden saygı görüyorlardı. Yunanlı hekim Hipokrat akıl hastalıklarının doğaüstü güçlerle bir ilişkisi olmadığını, bu hastalıkların, vücuttaki sıvıların dengesizliğinden kaynaklandığını düşünüyordu. Bu çağda henüz akıl hastanesi kurulmamıştı ama bu kişiler tapınaklarda perhiz, egzersiz, yatıştırıcı banyolar vb. yollarla bakım görüyorlardı (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 659).

Ortaçağ Avrupasında akıl hastalıkları tekrar doğaüstü güçlerle ilişkilendirildi. Şeytanla işbirliği yaptığı kabul edilen bu insanlar toplumdaki kötülüklerden sorumlu tutulmaktaydı. On beş, on altı ve on yedinci yüzyıllarda akıl hastaları bu inanıştan dolayı vahşice cezalandırıldı. Bunun en tipik örneği o çağdaki cadı avlarıdır. Ortaçağın sonunda, tedavi etmek amacıyla değil ama akıl hastalarını toplumun sağlıklı kesimlerinden ayırmak, tecrit etmek üzere ilk akıl hastaneleri kuruldu. Hastaneden çok hapisane işlevi gören bu kurumlarda hastalar hayvani koşullarda tutulmuş ve aç bırakılmak, zincire vurulmak gibi vahşi uygulamalara maruz kalmışlardır. İlk olarak 1792'de Philippe Pinel Paris'te bir akıl hastanesinin başına geçince, gerçekleştirdiği bir deneyle iyi koşullarda yaşayan ve bakım gören bu kişilerin iyileşerek hastaneden çıkabileceklerini gösterdi (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 660).

Yirminci yüzyılda tıptaki ve psikolojideki gelişmeler akıl hastalıklarına yönelik bakış açısını değiştirdi. Tıpta genel parezi olarak bilinen akıl hastalığının frengi mikrobundan kaynaklandığı anlaşıncıca akıl hastalıklarının biyolojik nedenleri olabileceği görüşü güçlendi. Genel parezi zihinsel ve fiziksel işlevlerde tedrici düşüş, kişilikte belirgin değişimler, sanrı ve varsanılar gibi semptomlar gösteren bir hastalıktı. Penisilinin bulunmasıyla frengi tedavi edilmeye başlandı ve genel parezi de büyük ölçüde ortadan kalktı (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 660).

1900'lerin başında tıpta bu gelişmeler olurken, Viyana'da Sigmund Freud akıl hastalıklarının kökeninde psikolojik faktörler olduğuna inanıyor ve kendi kliniğinde bu psikolojik faktörleri ortaya çıkarmaya çalışıyordu. Aynı sıralarda Rusya'da Pavlov, köpeklerle yaptığı deneylerde, hayvanların kapasitesinin üzerinde seçim yapmaya zorlandıklarında duygusal problemler yaşadıklarını bulmuştu (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 660).

Tüm bu gelişmelere rağmen yirminci yüzyılın başında akıl hastalığı halâ anlaşılama-
lamamıştı ve akıl hastanelerine ve burada yatan hastalara korku ile yaklaşılmaktaydı. ABD'de ruh sağlığı hareketi olarak bilinen ve toplumun bu konudaki görüşlerini değiştiren ilk atılım Clifford Beers adında, akıl hastanesinde tedavi görmüş birinin çabalarıyla gerçekleşti. Bu sayede ABD'de Ulusal Ruh Sağlığı Komitesi oluşturuldu (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 661).

1950'lere kadar akıl hastaları önceleri sadece devlete bağlı akıl hastanelerinde tedavi gördüler. Ancak imkanların yetersizliği nedeniyle buralar bir tedavi merkezinden çok birer gözetim yeri haline geldi. Daha sonraları özel hastaneler açıldı. Buradaki şartlar oldukça iyiydi, ama tahmin edilebileceği gibi buralardan maddi durumu iyi olan sınırlı sayıda hasta yararlanabildi (Baron, 1996). 1950'lerde ilaç tedavilerinde gelişmelerle birlikte akıl hastalıklarının tedavisine yönelik uygulamalar değişti. Artık hastaların uzun süreler hastanede yatırılması gerekmiyordu. Zaten hastanelerde yapılan tedaviler oldukça masraflıydı. Ve en önemlisi akıl hastalarının toplumdan izole bir biçimde hastanede tutulmalarına gittikçe daha fazla itiraz gelmeye başladı. ABD'de 1963'den itibaren hastaların hastaneden çıkarılmaları anlamına gelen **toplum içine geri gönderme** politikası başlatıldı. Bu politika kapsamında hem ABD'de hem de diğer ülkelerde toplumsal ruh sağlığı merkezleri açıldı. Bu merkezlerle ruhsal sağlık hizmetleri hastaların yaşadığı yerlere götürülmüş oluyordu. Bu merkezlerin verdikleri hizmetler şunlardır: İlki, hastaneden çıkarılan ama ilaç tedavisine evlerinde devam eden hastaların buraya belirli sıklıklarla gelip takip ve değerlendirmelerini yapmak. İkincisi hastaneden çıkan hastaların daha fazla yatarak tedavi gereksinimlerini evlerine yakın bir merkezde karşılamak. Üçüncüsü gece yarısı ya da hafta sonları ortaya çıkabilecek acil durumlarda toplumsal ruh sağlığı merkezlerindeki eğitilmiş profesyonellerden destek almak. Dördüncüsü, toplumun çeşitli kesimlerine psikolojik problemler konusunda eğitim ve danışmanlık hizmeti vermek (Baron, 1996).

1960'lardan itibaren başlatılan toplum için geri gönderme politikalarının başarılı olduğunu söylemek zordur. Bu politikayı uygulayan ülkelerde pek çok sorun yaşandığı belirtilmektedir. Toplum sağlığı merkezlerinin gelirlerinin sınırlı olması, hastaların hastaneden çıkarılırken topluma uyum sağlamak için yeteri kadar hazırlanamaması, toplumda akıl hastalarının damgalanmış olması gibi pek çok nedenden dolayı hastaneden çıkan hastalar yeterince takip edilemedi ve bu durumdaki pek çok insan yaşayacak ev bulamadı. Özellikle ABD'nin büyük kentlerinde pek çok akıl hastası sokaklarda yaşamaktadır (Morris, 2002).

Toplum İçine Geri

Gönderme: Ağır psikotik bozuklukları olan kişilerin, büyük devlet hastanesi yerine, toplum içinde veya ev benzeri geçici bakım merkezlerinde tedavi edilme politikalarına verilen addır.

Çevrenizde zihinsel bozukluğu olan ve bu yüzden tedavi gören ya da görmüş olan tanıdıklarınızı düşünerek, günümüzde bu kişilere toplumumuzun nasıl yaklaştığını ve bu yaklaşımın bu “hastalık”ların seyrini nasıl etkilediğini tartışınız.



SIRA SİZDE

1

PSİKOTERAPİLER

Zihinsel bozuklukların tedavisi, zihinsel bozuklukların nasıl ortaya çıktığına ilişkin görüşlere bağlı olarak iki temel grupta toplanmaktadır: Psikoterapiler ve biyolojik temelli terapiler. Daha sonra görüleceği gibi biyolojik temelli terapiler, zihinsel bozuklukların ortaya çıkışını biyolojinin ile açıklayan görüşe dayanmaktadır ve zihinsel bozukluğu olanlara hekimler tarafından uygulanan ilaç ve diğer tıbbi yöntemleri içermektedirler. **Psikoterapi** ise zihinsel bozuklukları biyolojik olmayan nedenlere atfeden yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilen terapilerdir. Psikoterapi terapist ile danışan arasında kurulan ilişki çerçevesinde psikolojik problemlerin çözülmeye çalışıldığı süreçtir. Bu süreçte kullanılan teknikler, terapi yönteminin dayandığı kuramsal yaklaşıma göre farklılıklar göstermektedir. Başlıca dört terapi yöntemi mevcuttur: Psikanaliz, insancıl terapiler, davranışçı terapiler ve bilişsel terapiler.

Psikoterapi: Danışanların bir psikoterapistle sorun yaratan duyguları, tutum ya da düşünceleri değiştirmek, ortadan kaldırmak ya da azaltmak için konuştuğu bir ilişkidir.

Psikoterapist kimdir ve psikoterapist olabilmek için nasıl bir eğitim almak gereklidir?



SIRA SİZDE

2

Psikanaliz

Psikoterapi dendiğinde genellikle insanların aklına bir terapi odasında divana uzanmış bir hasta ve onu dinleyen bir psikoterapist gelir. Tüm psikoteraplere mülk edilen bu zihinsel temsil aslında psikodinamik psikoterapilerin öncülü olan psikanalize aittir. Psikanalizin de içinde yer aldığı psikodinamik yaklaşımlar zihinsel bozuklukları, sıklıkla kaynağını çocukluk döneminden alan bilinçdışı çatışmaların bir sonucu olarak görürler. Psikodinamik yaklaşımlara göre bilinçdışı çatışmaların üç temel bileşeni vardır: Kabul edilmeyen güdüler ve duygular, bu güdü ve duyguların bilinç alanına girmesinden duyulan kaygı ve kaygıya ya da kabul edilemez güdü ve duygulara karşı geliştirilen savunmalar. Psikodinamik terapilerde amaç, danışanın duygusal çatışmalarını bilinç alanına getirmektir. Bunun için de psikoterapistler, kişinin çatışma yaratan güdü ve duygularına odaklanarak, bu duygu ve güdülerin neden çatışma ve kaygı ürettiğini ve hastanın bunlardan kaçınmak için kullandığı savunmaları anlamaya çalışırlar (Uba ve Huang, 1999).

Sigmund Freud tarafından geliştirilen **psikanaliz** yöntemi psikodinamik terapilerin kaynağını teşkil eder. Freud'un artık klasik olan psikanalizinde, hasta bir divana uzanır, terapistler, hastanın kendisini görmeyeceği bir yere oturarak, hastanın sadece kendisine odaklanmasını sağlamaya çalışırdı. Böyle bir düzenlemenin, hastanın normalde kaçındığı ya da bastırdığı duyguları kabul etmeye teşvik ettiği varsayılmaktaydı. Ama artık, psikanalizde böyle bir mekan ve ilişki düzenlemesi kullanılmamaktadır (Uba ve Huang, 1999).

Freud'un kuramına göre psikoterapistler, bireylere, içlerinde gizlenmiş çatışmalara dair içgörü sağlamalarına yardımcı olarak, ruhsal bozuklukları tedavi edebilirler. Bu yaklaşım, danışanın böyle bir içgörü kazanmasının, korktuğu ve kabul edemediği güdü ve duygularıyla yüzleşmeyi sağladığını varsayar. Ve bir kere yüzleşme sağlandığında, varsayımsal olarak, kişinin, kabul edilemez güdü ve duygularını bastırmak için artık daha fazla psişik enerji harcamasına gerek kalmayacak, bu çatışma ve bunların bastırılmasından kaynaklanan hastalık da ortadan kalkacaktır (Baron, 1996).

Psikanaliz: Sigmund Freud tarafından geliştirilmiş orijinal psikodinamik psikoterapidir. Danışanın bilinçdışındaki düşünce ve duygularını bilince getirmek için serbest çağrışım, rüya analizi ve aktarım yorumunu kullanır.

Serbest Çağrışım: Ne kadar utanç verici, ne kadar aptalca ya da saldırganca olursa olsun, danışanın aklına gelen fantezileri, arzuları ya da hisleri söylediği psikanalitik tekniktir.

Rüya Analizi: Bilinçdışıdaki düşünce ve arzularını ortaya çıkarmak için danışanın rüyalarını ve rüyaların sembolik anlamlarını inceleme tekniğidir.

Aktarım: Psikanaliz sürecinde danışanın kendisi için önemli biri hakkındaki hislerini ve düşüncelerini terapistle yönelttiği zaman ortaya çıkan bir ilişkidir.

Katarsis: Danışanın psikoterapi sürecinde ilk defa farkına vardığı düşünce ya da anıları sonucunda yaşadığı duygu boşalımı deneyimidir.

Bilinçdışı çatışmaları ortaya çıkarmak için psikanalizde kullanılan tekniklerden biri serbest çağrışımıdır. Serbest çağrışım, danışanın, düşüncelerini ve hislerini serbestçe ifade etmeye ve aklına ne gelirse, üzerinde düşünmeden ve sansür uygulamadan dile getirmeye teşvik edildiği bir tekniktir. Serbest çağrışım tekniğinde, danışandan ne kadar önemsiz, ne kadar aptalca ya da ne kadar utanç verici görünürse görünsün aklına tüm gelenleri ifade etmesi beklenir. Ancak, bunu yapmak, danışan için hiç de kolay değildir. Zira yaşamımız boyunca hep anlamlı bir şekilde konuşmayı öğreniriz. Anlamlı konuşmadan anladığımız ise ancak aklımıza gelenlerden konuyla ilgisiz olanları göz ardı edip, ilgili olanları da derli toplu bir biçimde ifade etmektir. Bunun için de günlük yaşamda konuşurken dikkatli olmak ve sansür uygulamak hepimiz için olağan hale gelmiştir. Ne kadar zor görünürse görünsün, danışan terapide süreç içinde aynı pratiği tekrarlayarak ve terapistin de yardımını alarak serbest çağrışım yapabilir. Serbest çağrışım yapmayı başardığı zamanlarda bile, danışanın, bir konu üzerinde konuşurken duraksaması, hızlıca başka bir konuya geçmesi ya da bir olayı tam olarak hatırlayamaması, terapist açısından ele alınması gereken önemli durumlardır. Psikanalizde bu durumlar danışanın direncini gösterir. Diğer bir deyişle, *direnç*, kişi için hassas alanlarda, kişinin bilinç dışı denetim uyguladığı anlamına gelir ve terapist açısından önemli olan nokta bu direnci kırmaktır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 664).

Psikanalizde bilinçdışı güdü ve duyguları gün ışığına çıkarmak için kullanılan diğer bir teknik rüya analizidir. X. üniteden hatırlayacağınız gibi, Freudçu bakış açısından, kişinin bilinçdışı düşünce ve arzuları, rüyaların görünür içeriklerinde değil, gizil içeriklerinde saklıdır. Dolayısıyla, **rüya analizi**, bu gizil ve sembolize edilmiş rüya içeriklerinin yorumlandığı bir yöntemdir (Uba ve Huang, 1999).

Psikanalitik terapilerde danışan ve terapist ilişkisinin kendisi, tedavi açısından büyük önem taşır. Terapötik süreç ilerledikçe, danışan, yaşamındaki önemli bir kişiye (anne, baba ya da sevgili) hissettiği yoğun duygusal tepkileri (aşk ya da nefret) terapistle yöneltmeye başlar. Bu süreçte, yani, danışanın, terapisti heyecan ve duygu tepkilerinin nesnesi yapma eğilimine **aktarım** denir. Freud, aktarım ilişkisinin, danışana yardım etmek için önemli bir araç olduğuna inanmaktadır. Aktarım ilişkisi, bilinçdışı düşünce ve arzuların açığa çıktıkları bir yoldur. Danışan, aktarım ile ortaya çıkan bu bilinçdışı duygularını bilince getirmekte direnç gösterebilir. Bu direnç kırıldıkça ve danışan kendisi hakkında içgörü geliştirdikçe aktarım zayıflar ve sonunda biter (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 665; Baron, 1996).

Psikanalizde terapistin uyguladığı başka bir yöntem de yorumdur. Yorum, danışanın düşünce, duygu ve eylemlerinin, terapist tarafından, bilinçdışı anlamının gösterilmesidir. Terapist, danışanın direnç noktalarına dikkatini çekerek, onun çağrışımlarının nerede ve neden kesildiğini, bir şeyi neden unuttuğunu ya da geçiştirdiğini yorumlayarak, kişinin kendisini daha iyi anlamasına yardımcı olur. Diğer yandan, terapist, danışanın aklından geçenleri söylerken, belirli noktalarda yorum yaparak, onun çağrışımlarını zenginleştirmesine de yardımcı olur. Burada önemli olan nokta, terapistin yorum yaparken önemli noktanın ne olduğunu kendisinin söylememesi, bunu danışanın kendisinin görmesini sağlamasıdır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 664; Uba ve Huang, 1999: 627).

Psikanalizde danışanda üç tür yaşantı gözlemlendiğinde iyileşme olduğu sonucuna varılabilir: Bunlar abreaksiyon, içgörü ve işlemedir. Abreaksiyon, kişinin daha önceden yaşamış olduğu güçlü duygusal tepkileri, terapinin güvenli ortamında tekrar yaşamasıdır. **Katarsis** adı da verilen bu süreç bilinç dışı çatışmaları çözmez, sadece bunların artık bastırılmadığını gösterir ve bilinçdışı çatışmaları araştırmak için el-

verişli zemin yaratır. İçgörü, kişinin bilinçdışı çatışmaların kökenini anlaması halinde yaşanan bir deneyimdir. Bu, bastırılan bir anının hatırlanması ile bir anda yaşanan dramatik bir deneyim değil, yavaş yavaş kişinin kendini anladığı bir süreçtir. Abreaksiyon ve içgörü, birlikte görülmesi beklenen deneyimlerdir. Danışan, hissettiğini anlamalı, anladığını hissetmelidir. İşleme, terapi süreci boyunca farklı farklı bağlamlarda ortaya çıkan bilinçdışı çatışmayı, danışanın inkar etmeden yüzleşmesi ve bu durumlara olgun ve etkili yollardan tepki vermeyi öğrenmesidir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 665-666).

Geleneksel psikanaliz, uygulaması zor olan bir terapi yöntemidir. Terapi seansları fazladır. Terapist ve danışan haftada birkaç kez görüşürler ve bu görüşmeler en az bir yıl sürdüğü gibi, birkaç yıl da sürebilir. Bu kadar yoğun ve uzun bir süreç gerektirdiği için, bu yöntem pahalıdır. Diğer bir zorluk da bu yöntemin akut ruhsal sıkıntıları olanlar için çok uygun olmamasıdır. Çünkü bu kişilerin acil yardıma ihtiyaçları vardır ve psikanaliz bu acil ihtiyaca cevap veremez (Smith ve ark., 2003). Ayrıca, psikanaliz, sözel becerileri gelişmiş eğitilmiş insanlar için daha uygun görünen bir yöntemdir. Bu da yöntemin kullanımında bir sınırlılık yaratır. Bunlar ve benzeri problemler yüzünden, klasik psikanaliz bugün görece nadir uygulanan bir psikoterapi yöntemidir. Günümüzde Yeni Freudcular tarafından klasik psikanalizin değiştirilmiş formu yaygın olarak uygulanmaktadır. Bu değiştirilmiş yöntem, klasik yöntem gibi yıllar gerektirmez, aylar yeterlidir. Günümüzde kullanılan yöntemde danışanın çocukluğuna değil, şimdiki zamanda yer alan kişisel ilişkilerine odaklanılır. Serbest çağrışım tekniği yerine danışanla önemli konuların yüz yüze tartışıldığı bir teknik kullanılır. Bu yeni formunda, psikoterapist kritik noktaları danışanın görmesini beklemez, uygun zamanda kendisi söyler ve daha dolaysız yönlendirme yapar. Tüm bu değişikliklere karşın aynı kalan tek nokta psikoterapinin amacıdır. Amaç halâ danışanların gizlenmiş güdü ve çatışmalarına dair içgörü kazanmalarına yardım etmektir (Baron, 1996; Smith ve ark., 2003).

İnsancıl Terapiler

İnsancıl yaklaşımın insan doğasına ait varsayımları Freudcu yaklaşımın tersine iyimserdir. Bu yaklaşıma göre insan yapıcı, olumlu ve rasyonel bir varlıktır ve tüm insanlar gelişme ve kendini gerçekleştirme eğilimine sahiptir. İnsancıl yaklaşım, zihinsel bozuklukların çevresel etmenlerin insanın kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme eğilimini engellemesinden kaynaklandığını ileri sürer. Buna göre, insanlar kişisel gelişimleri engellendiğinde duygusal sıkıntı yaşarlar ve uyum bozucu davranışlar sergilerler. İşte **insancıl terapilerin** amacı da, danışanlarının kişisel gelişimlerinin önünü açmalarına yardımcı olmaktır. Diğer bir deyişle, danışanın, olmak istediği kişi olmasına yardım etmektir. Bu da kişinin olgunluğunu ve özerkliğini arttırmakla gerçekleştirilmeye çalışılır (Baron, 1996; Uba ve Huang, 1999).

Psikodinamik terapilerin tersine insancıl terapilerde kişinin yaşantıları ve duyguları terapist tarafından yorumlanmaz. Gerçekte, insancıl terapistler terapi sırasında aktif değillerdir, danışana ne yapması gerektiğini, neyin onlar için iyi olduğunu söylemezler. Çünkü neyin kendisi için iyi olduğuna, problemi nasıl çözeceğine danışanın sadece kendisi verir. Terapist burada sadece danışanın kendisi hakkında içgörü geliştirmesi ve problemini çözmesi için kolaylaştırıcı rolü oynar. İnsancıl terapistler tüm bunlardan dolayı yardım arayan kişiyi “hasta” olarak değil, “danışan” olarak adlandırırlar.

En etkili insancıl terapi yaklaşımı 1940’larda Carl Rogers tarafından geliştirilen *danışan merkezli terapi*dir. Bu terapi her bireyin kendisi için en iyi uzmanın yine

İnsancıl Terapiler: Zihinsel bozuklukların normal gelişim ve büyümeyi engelleyen çevresel faktörler dolayısıyla ortaya çıktığı görüşüne dayanan bir terapi biçimidir.

kendisi olduğu ve kendi problemlerini kendilerinin çözme yetenekleri olduğu varsayımına dayanır. Terapi basit gibi görünür, ama uygulamada pek çok incelikleri barındırır. Terapinin en başından itibaren terapistin danışanı değil, danışanın kendisini değiştireceği kabul edilir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Terapistin yapabileceği tek şey, danışanın uyum bozucu davranışlarından kurtulup uyum sağlayıcı davranışlar geliştirmesine olanak veren bir ortamı sağlamaya çalışmaktır (Geçtan, 1984: 231). Bu ortamı yaratmak için terapistin danışana koşulsuz saygı göstermesi, danışanla *empati* kurması ve içten olması gerekir. Daha önce de belirtildiği gibi, Rogers'a göre kişinin doğal gelişim ve kendini gerçekleştirme eğilimi çevre tarafından engellenir. Çocuklukta kendini gerçekleştirmeye çalışma çabaları, sürekli büyüklerin beklentileriyle çatışır. Kişi çocukluğunda, başkaları tarafından kabul edilen ve sevilen biri olmak için kendini ifade eden eylemlerden uzaklaşıp, başkalarının beklentilerini karşılamaya yönelir. Bu, çocuğa, kendisine verilen değerlerin koşullu olduğunu öğretir ve hissettirir. Örneğin, kardeşine yönelik düşmanlığını sürdürecektir olursa ebeveynleri tarafından sevilmeyeceğine inanan bir çocuk, onların sevgisini kaybetmemek için benliğinin büyük kısmını kaplayan duygu ve deneyimlerini reddeder. Bu tür yaşantılar, kişinin gelişimini ve kendini gerçekleştirmesini engeller. Kişi, sevilme ve kabul edilmek için sürekli olarak başkalarının beklentilerine cevap vermeye çalışır (Baron, 1996). İşte insancıl terapi ortamında, kişi, söylediklerinden bağımsız olarak terapist tarafından kabul edildiğini ve kendi deneyimlerine saygı gösterildiğini hissetmelidir. Terapist danışanı hiçbir zaman yargılamaz. Onaylama ya da onaylamama tepkileri vermez ve yorum yapmaz. Terapistin danışana koşulsuz saygı göstermesi ancak içtenlikli olursa amacına ulaşır. Yani, buradaki kritik nokta, danışana kabul edici tutum göstermek değil, gerçekten kişiyi olduğu gibi kabul etmektir. Danışanına koşulsuz saygı duyan terapist, rol yapmaz ve kendisini olmadığı gibi göstermez. Bu içtenlik, ancak terapistin empatik anlayış geliştirmesiyle mümkün olur. Empatik anlayış, danışanın iç dünyasına girerek, onun yaşadığı duyguları kendi içinde yaşamaya çalışmasıdır. Bu yaklaşıma göre, reddedilme korkusu yaşamayan aksine varlığının koşulsuz biçimde içtenlikle kabul edildiği ve saygı gördüğü bir ortamda danışan, kendi duygularını anlayacak ve hatta daha önceden kişiliğinin kabul edemediği yanlarını kabul edecek, kısacası kişi kendini bulacaktır. Bu süreç sonunda da, uyum bozucu davranışların ortadan kalkması ve kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme eğiliminin doğal yoluna girmesi beklenmektedir (Baron, 1996; Geçtan, 1984: 230).

Danışanı merkez alan terapi yöntemi çeşitli açılardan eleştirilmektedir. Bu yöntemde, danışandan danışana değişen bir yaklaşım yoktur, her zaman aynı süreç izlenir. Diğer yandan danışan ne yaparsa yapsın ona saygı duymak, onu yaşamın gerçekliğine hazırlamayabilir. Zira kişi toplumda da böyle koşulsuz saygı göreceği beklentisine kapılabilir. Son olarak, bu terapi yöntemi, temelinde sağlam bir kuram olmaması yönünden de eleştirilir (Cüceloğlu, 1993).

Davranışçı Terapiler

Hem psikodinamik hem de insancıl yaklaşımlar danışanların öznel hislerini ve bu hislerin geçmiş yaşantıyla bağlantılarını ortaya çıkarmaya odaklanan terapi yöntemleridir. Bu yöntemlerin danışanın davranışlarını değiştirmek gibi özel bir hedefleri yoktur. Çünkü bunlar, kişide soruna yol açanın kişilik süreçleri olduğunu ve eğer bu süreçler de değişiklik yaratılırsa zaten bu değişikliğin davranışlara da yansıtacağını varsaymaktadırlar. Oysa **davranışçı terapiler** bunların tam aksine kişinin yaşadığı problemlerin altında yatan kişilik süreçleriyle ilgilenmezler. Sorunun

Davranışçı Terapiler:
İstenmeyen davranışları
ortadan kaldırmak için
öğrenme ilkelerini kullanan
terapi türleridir.

nereden kaynaklandığını anlamak çok önemli değildir. Örneğin sosyal bir ortamda konuşmakta zorlanıyorsanız bunun geçmiş deneyimlerinle bir bağlantısı olabilir ve bir terapi sürecinde bu bağlantılar ortaya çıkarılabilir. Ancak davranışçılar açısından, bu bağlantıların ortaya çıkarılması sosyal ortamlarda konuşma zorluğunu ortadan kaldırmaya herhangi bir katkı sağlamayacaktır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). O halde, davranışçılar için önemli olan, problem haline gelmiş davranışların nedenlerini anlamak değil, bizzatıhi davranışın kendisine odaklanmak ve onu değiştirmektir. Bu yaklaşım açısından, diğer tüm davranışlar gibi uyum bozucu olanlar da öğrenilmiş davranışlardır. Bu yüzden terapide amaç, öğrenilmiş olan uyumsuz davranışları ortadan kaldırmak ve yerine uyum sağlayıcı davranışları koymaktır. Diğer bir deyişle, davranışçı terapi, yeni ve uyumlu davranışların danışana öğretildiği bir süreçtir. Davranışçı yaklaşıma göre, bir kez uyumu bozan davranış ortadan kalktığında kişiyi terapiye yönlendiren problem de ortadan kalkmış olacaktır (Baron, 1996).

Davranışçılar, terapilerinde öğrenme ünitesinde incelenen çeşitli öğrenme mekanizmalarını kullanırlar. Bu mekanizmaların kullanımı çeşitli davranışçı terapi tekniklerinin geliştirilmesine yol açmıştır. Burada ele alınan davranışçı terapi teknikleri sistematik duyarsızlaştırma, itici uyarıcılarla koşullama, girişkenlik eğitimi ve edimsel koşullamaya dayalı terapilerdir.

Sistematik Duyarsızlaştırma

Bu terapi tekniği en çok korku ya da fobilerin tedavisinde kullanılır (Fobiler için bkz. 6 ünite). Korku ya da fobi bir tür karşıt koşullama ile ortadan kaldırılmaya çalışılır. Karşıt koşullama istenilmeyen bir davranışın karşısına istenen bir davranış koyarak güçlendirmek ve böylece istenmeyen davranış zayıflatmak demektir. Örneğin kişi bir durumda çok kaygı duyuyorsa kaygıya özgü fizyolojik ve psikolojik tepkiler verecektir. İşte terapide de amaç, bu kaygı tepkilerini zayıflatmak, onun yerine kaygı tepkileriyle aynı anda var olamayacak, kaygıya zıt olan tepkileri öğretmek ve güçlendirmektir. Yani, eğer danışana kaygı duyduğu durumda gevşemesi öğretilirse ve gevşeme tepkileri güçlendirilirse kişi aynı anda hem kaygılı hem de gevşemiş olamayacağı için kaygı tepkilerinin yerine gevşeme tepkilerini koymuş ve terapi başarıya ulaşmış olacaktır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Sistematik duyarsızlaştırma tekniğinde öncelikle danışana vücudunu bilinçli olarak nasıl gevşeteceği öğretilir. Daha sonra söz konusu fobik durum için bir korku hiyerarşisi kurulur. Yani, fobi geliştirilmiş olan nesne ya da duruma ilişkin olaylar en düşük korku düzeyinden en yüksek korku düzeyine kadar listelenir. Örneğin, diş doktoruna gitme konusunda ciddi korku duyan bir insan için bu liste diş doktorunda randevu alma, diş doktorunun muayenehanesine gitme, muayenehanede bekleme, dişçi koltuğuna oturma ve dişe müdahale edilmesi gibi basamaklardan oluşabilir. Danışandan ilk önce çok az korku yaratan durumu zihninde canlandırması ve bunu canlandırırken gevşeme egzersizlerini uygulaması istenir. Burada verilen örnek üzerinden göstermek gerekirse danışan önce diş doktorundan randevu aldığını zihninde canlandırır ve bunu yaparken de gevşeme egzersizlerini uygular. Bir kez bu basamakta gevşemeyi başardığında artık sıra daha sonraki basamağa gelmiş olacaktır. Danışan, en yoğun kaygı duyduğu basamakta (örneğin, diş doktorunun dişe müdahale ettiği basamaktır) gevşemeyi başardığında terapi hedefine ulaşmış olur.

Araştırmalar sistematik duyarsızlaştırma tekniğinin fobi ve korkuları yenmede başarılı olduğunu göstermiştir. Bu tekniğin, gevşeme egzersizlerinden çok korku

Sistematik

Duyarsızlaştırma: Korku ve kaygıya neden olan uyaran ile yeni bir davranışın (gevşeme) dereceli olarak bağlantısını kurarak kişinin korku ve kaygısını azaltmak için kullanılan bir davranış tekniğidir.

tepkisinin sönmeye maruz bırakılmasından dolayı başarılı olduğu ileri sürülmektedir. Kişi korktuğu bir durumu gerçekte tehlike altında değilken sık sık zihninde canlandırdığından, klasik koşullamadaki sönm ilkesi gereğince, zihnindeki koşullu uyarıcı ile koşulsuz uyarıcı arasındaki bağ zayıflamış olacaktır (Bkz. Psikoloji 6 ünite). Eğer sistematik duyarsızlaştırmada olduğu gibi kaygılarımızı zihnimizde canlandırarak azaltabiliyorsak, o halde kaygı ya da korkuyu yaratan durumla yüzleşmek daha iyi sonuç vermelidir. Gerçekten de bazı terapistler, korku hiyerarşisi listesini zihinde canlandırma ile değil, gerçek hayatta uygulamanın daha etkili olduğunu düşünmektedirler. Bu, korkuların üstüne gidilmesi gerektiğine dair sağduyusal bilgiye çok uygun bir düşüncedir (Morris, 2002).

İtici Uyarıcılarla Koşullama

İtici Uyarıcılarla Koşullama: Sistematik olarak cezayla eşleştirerek istenmeyen davranışı ortadan kaldırmayı hedefleyen bir davranışçı terapidir.

Klasik koşullama ilkelerinin uygulandığı ikinci bir terapi tekniği de **itici uyarıcılarla koşullamadır**. Temelde cezaya dayanan bu teknik daha çok alkolizm, şişmanlık ve aşırı sigara içme gibi durumlarda uygulanmaktadır. Terapinin hedefi, önceleri haz veren davranışın itici bir uyarıcıyla yani cezayla eşleştirilmesiyle birlikte artık haz verici olmaktan çıkıp nahoş duygulara yol açmaktır. Böylece istenmeyen davranış ortadan kaldırılmış olacaktır. Örneğin alkolizmin tedavisinde antabuse adı verilen bir ilaç kullanılmaktadır. Bu ilaç alındığında alkol tüketilirse baş ağrısı, mide bulantısı ve kusmaya neden olmaktadır. Alkolizm tedavisi görenler bu ilacı doktorun verdiği dozlarda alıp alkol tüketirlerse, alkol kullanımı kötü yaşantılarla eşleştirilmiş olacak ve kişi alkol alımını azaltacak ve kesecektir. Ancak, elbette kişi tedavi sırasında verilen dozda ilacı almazsa ya da ilacı tamamen bırakırsa alkolü bırakma hedefine ulaşamayacaktır. Bu yüzden bazen danışanla terapist arasında bu tedavinin uygulanması ve uygulandığı takdirde danışanın ödüllendirilmesi için yazılı bir anlaşma yapılır (Morris, 2002; Uba ve Huang, 1999).

Bu teknik yukarıda söz konusu edilen durumlarda başarılı sonuçlar verse bile uzun süreli etkileri konusunda şüphe yaratmakta ve bu yüzden günümüzde kullanımını azalmaktadır. Öğrenme ünitesinden hatırlayacağınız gibi ceza, davranışı uzun süreli olarak ortadan kaldırmada uygun bir yöntem değildir. Zira ceza ortadan kalktığında istenmeyen davranış büyük olasılıkla tekrar görülebilir. Ayrıca, itici uyarıcılarla koşullama kişiye acı veren bir uygulama olduğu için de tartışmalı bir tekniktir (Morris, 2002; Uba ve Huang, 1999).

Girişkenlik Eğitimi

Girişkenlik Eğitimi: İnsanlara temel sosyal becerileri ve kendi haklarını nasıl savunacaklarını öğreten davranışçı grup terapisi biçimidir.

Klasik koşullamanın karşıt koşullama ilkesi, sistematik duyarsızlaştırmaya az çok benzer biçimde **girişkenlik eğitimi**nde de kullanılmaktadır. Bazı kişiler sosyal ortamlarda kendi duygu, düşünce ve isteklerini ifade etme zorluğu çekerler, istemedikleri halde diğerlerinin isteklerine boyun eğebilirler ve dolayısıyla sosyal ilişkilerde kendilerini güvensiz ve yetersiz hissedebilirler. İşte girişkenlik eğitiminin amacı, kişinin kendisinde kaygı yaratan bu tür sosyal etkileşim durumlarıyla başa çıkmasını sağlamaktır. Diğer bir deyişle, bu terapi tekniği, kişinin belirli sosyal etkileşim durumlarındaki kaygısını azaltmayı ve bu durumlarda güvenli ve yeterli bir davranış sergilemesini hedefler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Cüceloğlu, 1993).

Girişkenlik eğitiminde, ilk önce danışanın en çok hangi sosyal durumlarda kaygı duyduğu belirlenir. Sonra danışan ve terapist bu sosyal durumların her birinde güvenli ve “doğru” davranış tarzının ne olduğunu birlikte bulmaya çalışırlar. Bu, belirli bir sosyal durumun terapi odasında canlandırılması ve terapistin de rolünü

oynamasıyla gerçekleştirilir. Örneğin işyerinde patronunun yaptığı bir haksızlığa sesini çıkaramayan danışan, terapi esnasında terapisti patronu yerine koyarak onun karşısında yeni ve etkili bir davranış tarzı geliştirmeye çalışır. Bu mizansen içinde, danışan yeni öğrendiği ve etkili olduğuna karar verdikleri davranış tarzının defalarca alıştırmasını yapar. Danışan söz konusu davranışı kendinden emin ve rahat bir şekilde gerçekleştirdiğinde artık o sorun çözülmüş kabul edilir ve terapi sonlandırılır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Cüceloğlu, 1993).

Araştırmalar girişkenlik eğitiminin sosyal etkileşimlerdeki problemleri çözmede etkin bir yöntem olduğunu göstermiştir. Ancak bu yöntemin sınırlı bir etkisi olduğunu da kabul etmek gereklidir. İşyerinde patronu karşısında düşüncelerini güvenli bir biçimde ifade etmeyi öğrenen bir kadın çalışan, evde aynı davranışı eşi karşısında gösteremeyebilir. Diğer bir deyişle, bir kişi bir sosyal etkileşim durumunda güvenli davranış sergilemeyi öğrenirken diğer durumda aynı davranışı sergileyemez. Dolayısıyla, girişkenlik eğitimi, danışanın sorun yaşadığı diğer sosyal etkileşim durumları için de uygulamak gerekir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Cüceloğlu, 1993).

Edimsel Koşullamaya Dayalı Terapiler

Adından da anlaşılacağı gibi bu gruptaki terapiler edimsel koşullama ilkelerini kullanırlar. Diğer bir deyişle, bireyin istenmeyen davranışları bırakıp istenen davranışları öğrenmesi bir tedavi yöntemi olarak kullanılır.

Edimsel koşullamaya dayanan terapi tekniklerinden birisi **simgesel ödül biriktirmedir**. Simgesel ödül biriktirme tekniği okul ve hastane gibi koşulların kolayca kontrol edilebildiği kurumlarda sıklıkla kullanılmaktadır. Bu kurumlarda öğrenciler ya da hastalar istenen ve uygun davranışları için ödül olarak puan ya da marka alırlar. Daha sonra bu puan ya da markalar kişilerin istedikleri ve hoşlandıkları faaliyet ya da nesnelerle değiştirilir (tv izleme, hafta sonu izinli olarak dışarıya çıkma, kantinden yiyecek alma vb.). Örneğin ilk okulda yerine duramayan, dikkat problemi olan ve ödevlerini yapmayan bir çocukta simgesel ödül biriktirme tekniği uygulanabilir. Bu durumda, önce çocuk için pekiştirme verilecek davranışların tanımlanması gerekir. Bunlar örneğin, sırasında hiç kalkmadan on dakika oturma, bir sayfa okuma yapmak, tahtadaki ödevleri defterine geçirme vb. gibi davranışlar olabilir. Öğretmen ya da terapist, tanımlanan her davranışı yaptığı anda öğrenciye daha sonra sevdiği bir nesne ile değiştirilmek üzere marka verir. Gün sonunda biriktirilen markalar değerlendirilerek öğrenciye ödülü verilir. Bu yöntem, akıl hastanelerinde yatan kronik hastaların giyinmek, diğer hastalarla iletişim kurmak, sorun çıkarmamak vb. davranışları göstermeleri için başarı ile uygulanmaktadır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Cüceloğlu, 1993).

İstenen davranışların pekiştirilmesi için o davranışın kendiliğinden ortaya çıkması gerekir. Oysa bazı durumlarda terapistin pekiştirmek istediği davranış danışan tarafından çok az gösterilir ya da hiç gösterilmez. Bu gibi durumlarda diğer bir edimsel koşullama tekniği olarak davranışı **şekillendirme** kullanılabilir. Davranışı şekillendirme tekniğinde, hedef davranışa yakın davranışların ödüllendirilip, hedef davranışa uzak davranışlar ödüllendirilmeyerek kişinin aşamalı olarak hedef davranışa yakınlştırılmasıdır. Okumayı sevmeyen bir çocuğun okumasını sağlamak için belki masanın başında on dakika oturma, kitabın resimlerine bakma vb. gibi kitaba yöneltecek davranışları ödüllendirilerek sonuçta hedef davranışı ortaya çıkarması sağlanabilir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Simgesel Ödül Biriktirme: Danışanın kendisinden beklenen davranışlar için simgesel ödüller kazandığı ve bunları istediği bir şeyle değiştirebildiği edimsel koşullamaya dayalı terapi tekniğidir.

Bilişsel Terapiler: Danışanın davranışlarını değiştirmenin bir yolu olarak, yaşantısı ile ilgili düşüncelerinin değiştirilmesine önem veren bir terapi türüdür.

Bilişsel Terapiler

Modern psikolojide en önemli görüşlerden birisi, bilişsel süreçlerin duygu ve davranış üzerinde güçlü etkileri olmasıdır. Diğer bir deyişle ne düşündüğümüz, ne hissettiğimizi ve ne yaptığımızı önemli ölçüde belirlemektedir. Bu görüşe dayanan bilişsel terapistler pek çok zihinsel bozukluğun yanlış ya da çarpıtılmış düşünce süreçlerinden kaynaklandığını iddia etmektedirler. İşte **bilişsel terapiler**de hedeflenen de bu düşünceleri değiştirmektir. Düşünceler değiştirilirse hastalığın da ortadan kalkacağı varsayılmaktadır (Baron, 1996).

Ancak davranışçı psikologlar düşüncenin uyumsuz davranışa yol açtığını kabul etmezler ve bu yüzden düşünce gibi gözlenip ölçülemeyen bir değişken yerine, laboratuvarında denenmiş edimsel koşullama kavramlarını daha fazla tercih ederler (Cüceloğlu, 1993). Direkt olarak davranışı değiştirmeyi hedefleyen ve bireyin düşünme süreçlerine ilgi göstermeyen davranışçı psikologlara karşın, pek çok davranışçı psikolog, düşüncelerin, beklentilerin ve olayların yorumlarının davranışı ortaya çıkarmada etkili oldukları kabul etmekte ve artık bilişsel unsurları da terapilerine eklemektedirler (Smith ve ark., 2003).

Bilişsel terapi yöntemleri psikodinamik ve insancıl terapilerden de çeşitli şekillerde ayrılır. Bilişsel terapiler danışanın bilinçdışına ya da çocukluk deneyimlerine odaklanmazlar. Bu terapiler yapılandırılmış ve zaman açısından sınırlandırılmıştır. Bilişsel terapistler danışanlarına yönerge verirler, ev ödevleri verirler ve danışanlarının kendilerine özgü hedefler koymalarına yardımcı olurlar (Uba ve Huang, 1999).

Bilişsel terapistler tarafından uygulanan temel teknik *bilişsel yeniden yapılandırma*dır. Bu teknik, sistematik bir biçimde uyum bozucu düşüncelerin yerine uyum sağlayıcı düşünceleri koymayı içerir. Temel teknik aynı olsa da bilişsel terapiler, bu tekniği uygulama açısından birbirlerinden farklılaşırlar. Ellis tarafından geliştirilen **mantıksal-duygusal terapi**de, danışanların mantıksız fikirleri bırakması için mantık, otorite ve ikna kullanılır. Ellis (akt. Uba ve Huang, 1999), insanların gerçekçi olmayan beklentiler, mantıksız fikirler ya da kendilerinden yüksek düzeyde beklentilere sahip oldukları için hastalandıklarına inanmaktadır. Ellis'e göre, pek çoğumuz herkes tarafından sevilme, başarılı olmak vb. konusunda mantıksız fikirlere sahibiz. Ellis, bir yandan sevgi, başarı, güvenli ve rahat bir şekilde yaşamak için duyduğumuz arzuların gayet normal olduğunu ileri sürer. Ama öte yandan bu arzuları doyurmak çok zordur ve genellikle hayal kırıklığına uğrırız. İşte mantıksız düşünme de, yaşamdaki bu kaçınılmaz hayal kırıklıklarına karşı geliştirilmiş uyum bozucu tepkilerdir. Mantıksız düşünceler farklı şekillerde ortaya çıkar, ama bunları birleştiren en temel unsur, gayet makul olan arzuları bir zorunluluk haline getirme eğilimidir. Bu eğilim, "Mutlu olmak için başarılı olmalıyım.", "Herkes tarafından sevilmeliyim." gibi düşüncelerle örneklendirilebilir. Bununla ilişkili başka bir eğilim de belirli olayların olması ya da olmaması durumunu geriye dönülemez bir felaket gibi düşünmemizdir. Örneğin "Bu sınavdan geçemezsem mahvolurum." ya da "Bu işe giremezsem hayatım biter." gibi düşüncelerdir burada söz konusu olan. Aslında Ellis'in terapisine kaynaklık eden bu düşüncelerin kendi yaşam koşullarıyla ilgili olduğu söylenebilir. Ellis pek çok sağlık problemiyle savaşıyor bu düşüncelere ulaşmış gibidir. Şeker hastalığı, iştme kaybı, görmede problem yaşıyan Ellis, mantıksız düşüncelerden kurtulmak için kendine terapötik tekniğini uygulamıştır. "Benim sorunlarım beni eksik, yetersiz bir birey haline sokuyor." gibi düşünmekten çok "Bu sorunlar beni mutlu bir hayat yaşamaktan alıkoymaz." gibi düşünmeyi seçmiştir (Uba ve Huang, 1999).

Mantıksal-Duygusal Terapi: Terapistin, danışanı mantıksız fikirlerden vazgeçirmenin bir yolu olarak mantık, otorite ve iknanın kullandığı bir bilişsel terapi biçimidir.

Mantıksal-duygusal terapistler danışanlarına düşüncelerin nasıl duygulara yol açtığını gösterirler ve onlara düşünceleri değiştirerek duygularını da değiştirebileceklerini öğretirler. Terapist bunu ilk önce danışanın işlevsel olmayan düşüncesini bularak gerçekleştirir. Danışanın uyumsuz olan düşüncesini saptadıktan sonra, bu düşüncenin arkasındaki örüntü ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu, bu düşüncüyü tetikleyen ya da harekete geçiren olayı saptamak, danışanın tetikleyici olaydan sonra geliştirdiği inançları saptamak ve danışanın inançlarının sonuçlarını saptamayı içerir. Hedef davranış ya da duygunun arkasındaki bu düşünce örüntüsü bir kez saptandıktan sonra, psikoterapist danışanı bu uyum bozucu düşüncüyü bırakıp yerine işlevsel bir düşünce edinmesi için uzmanlıktan kaynaklanan otoritesini kullanarak ikna etmeye çalışır (Uba ve Huang, 1999).

İkinci bir bilişsel terapi tekniği, aslında psikodinamik terapi eğitimi almış olan psikiyatrist Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir. **Bilişsel-davranışsal psikoterapi** adı verilen bu terapi yöntemi özellikle depresyonun önemli bir bilişsel bileşeni olduğu görüşüne dayanır. Buna göre, depresyon, en azından kısmen insanın kendi bindiği dalı kesen ve çarpık düşüncelere sahip olması sonucu ortaya çıkar. Ellis gibi Beck de depresif kişilerin problemlerinin kendileri, çevreleri ve gelecek hakkındaki mantıksız düşünceler olduğunu varsayar. Üstelik, bu çarpıtılmış düşünce biçiminin, karşıt kanıtların varlığına rağmen devam ettiğini ileri sürer. Depresyondaki düşünce biçimi sınırlı bir bilgi temelinde aşırı genellemeler yapmak (insanın bir alandaki başarısızlığından kalkarak kendini değersiz bir insan olarak görmesi), herhangi bir olumlu olay ya da başarıyı bir istisna olarak değerlendirmek, seçici algıyla dünyanın tehlikeli ve tehdit edici bir yer olduğuna inanmak, istenmeyen bir olayın önemini sanki dünyanın sonuymuş gibi abartmak, ya hep ya hiç mantığı ile düşünmek gibi eğilimleri kapsar (Baron, 1996).

Bilişsel-davranışsal terapide de mantıksal-duygusal terapide olduğu gibi mantıksız düşünceler mantıklı olanlarla değiştirilmeye çalışılır ama izledikleri yol farklıdır. Mantıklı-duygusal terapinin tersine, Beck, bilişsel-davranış terapide, danışana mantıksız düşüncelerinin temelsiz olduğunu kanıtlamaya çalışmaz. Bunun yerine, danışanla birlikte danışanın bunlar hakkındaki varsayımlarını, inançlarını ve beklentilerini saptamaya ve bu tür düşünceleri test etmenin yollarını bulmaya çalışır. Çalışmalardan elde edilen kanıtlar, bilişsel-davranış terapisinin depresyonlu kişilerde önemli ölçüde iyileşme sağladığını göstermektedir (Baron, 1996).

Grup Terapileri

Buraya kadar sözü edilen terapiler, farklı psikolojik kuramlara dayanan yaklaşımlar olması nedeniyle birbirlerinden farklılaşırlar. Oysa grup terapileri bu terapi türlerinden biri değildir. Grup terapileri bireysel terapilerle ayrımı içinde anlam kazanır. Genel olarak terapi deyince, hangi tür terapi olursa olsun terapist ve danışanın bire bir biraraya geldiği ve danışanın problemine çözüm yolları ürettikleri süreç anlaşılır. Oysa **grup terapileri**, birden çok danışanın ve terapistin biraraya gelmesiyle gerçekleştirilir. Ve grup terapilerinde de bireysel terapilerde olduğu gibi farklı psikolojik yaklaşımlara dayanan teknikler kullanılır. Diğer bir deyişle, psikanalitik, insancıl, davranışçı yönelimli psikologlar, kendi tekniklerini gruba uygulanabilecek biçimde değiştirmişlerdir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Psikolojide grup terapileri 1950'lerden önce pek sık kullanılan bir yöntem değildi. Son 40-50 yıl içinde bu yöntem yaygınlık kazanmıştır. Yaygınlaşmasının nedeni, grup terapilerinin bireysel terapiye göre birtakım avantajlara sahip olmasıdır.

Bilişsel-Davranışçı Terapi: Mantıksız ya da çarpıtılmış fikirlere karşı çıkmak için, danışanların kanıtlar keşfettiği bir terapi biçimidir.

Grup Terapileri: Danışanların düzenli olarak bir araya gelip etkileşimde bulundukları, kendi duygu ve davranışlarını birbirlerine aktarma yoluyla kendileri hakkında içgörü geliştirdikleri bir terapi türüdür.

Grup terapilerinde bir defada birden çok danışan yer aldığı için terapist, zamandan tasarruf sağlar. Çünkü bir defada çok sayıda danışana yardımcı olma imkanı ortaya çıkar. Danışan açısından ise bireysel olsa maddi nedenlerle ulaşamayacağı bu hizmete daha makul miktarda parayla ulaşma imkanı doğar. Grup terapilerine katılan bireyler, başkalarının da benzer problemleri ya da hatta daha ciddi problemleri olduğunu görerek rahatlarlar ve bu deneyim kendi sorunlarını abartmadan daha doğal biçimde değerlendirmelerine olanak sağlar. Diğer yandan grup içinde olmak, günlük hayatta başka türlü elde edemeyecekleri bir destek ve güven hissi geliştirmelerine yardımcı olur. Grup içinde kendi deneyimlerini değiş tokuş ettiklerinden, danışanlar başkalarının deneyimlerinden öğrenme fırsatı bulurlar ve yine bu sayede iletişim de dahil olmak üzere pek çok sosyal beceri kazanırlar (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Cüceloğlu, 1993).

Yukarıda da belirtildiği gibi grup terapileri, her terapi türünün kendi tekniklerini grup ortamına uyarlamasıyla geliştirilmiştir. Psikodinamik grup terapileri içinde en popüler olanı **psikodramadır**. Bu terapi formunda, bireyler diğer grup üyelerinin önünde problemlerini eylemlerle anlatırlar. İçinde rol oynama, aynalama gibi çeşitli tekniklerin kullanıldığı psikodramada amaç, kişinin çeşitli durumlarda nasıl davrandığını ve neden böyle davrandığını kendisine göstermektir. Psikanalitik terapilere yapılan eleştirilerin aynısı psikodramaya da yapılmaktadır. Diğer yandan, etkililikleri kanıtlanmış olan davranışsal grup terapileri, belirli davranışsal problemleri çözmek üzere temel öğrenme ilkelerinin uygulandığı terapilerdir. Bu tür terapiler özellikle bireylere temel sosyal becerileri öğretmek konusunda başarılıdır. Bireyin kendi haklarını savunduğu girişkenlik eğitimleri de bu tür başarılı davranışsal grup terapileri için bir örnektir. Girişkenlik eğitimlerinde bireyler duygularını nasıl ifade etmeleri gerektiği hakkında pratik yaparlar (Baron, 1996). Kendi terapötik tekniklerini grup ortamına uyarlamada en iddialı olan psikologlar insancıl yönelimli olanlardır. Bu psikologların uyguladıkları teknik **etkileşim gruplarıdır**. T-Grubu olarak da bilinen bu teknik başlangıçta terapötik amaçla geliştirilmemiş olsa da daha sonra grup terapilerinin temeli haline gelmiştir. Bu grup terapisi tekniğinde amaç, bireyler arasında olabildiğince açık ve dürüst bir duygular alışverişini sağlamaktır. Grup üyelerinden duygularını ket vurmada olanca açıklığıyla ifade etmeleri istenir. Daha önceleri başkalarının önünde sergileyemedikleri tutum ve hisleri burada göstermeleri istenir. Bu yüzden bu gruplarda öfkelenmek, bağırarak, ağlamak ya da diğerine dokunmak gibi “aşırı” görülebilecek davranışlar sergilenebilir. Etkileşim gruplarının psikolojik olarak sağlıklı insanlarda işe yaradığı ama duygusal sorunları olan insanlara yardımcı olmadığı belirtilmektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Grup terapilerinin özel bir türü de **aile terapileri**dir. Psikologlar genellikle problemleri olan bireylerin tek başına değil de, ailesiyle birlikte terapiye alınmasının daha iyi sonuç verdiğini kabul ederler. Zira bireyin sorunlarının ailedeki daha genel uyum bozukluğunun bir parçası olduğu varsayılır. Aile terapilerinin temel amacı aile bireyleri arasındaki iletişimi arttırmaktır. Aile terapistleri, aile bireyleri arasındaki çatışmaları azaltmaya, birbirleri arasındaki hisleri açıkça ifade edebilmelerini sağlamaya ve birbirlerini anlamalarına ve problemlere ortak çözüm yolları üretmelerine yardımcı olmaya çalışır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Morris, 2002).

Psikodrama: Bireylerin problemlerini grup arkadaşları önünde eyleme dökerek dışarı vurduğu psikodinamik grup terapisi biçimidir.

Etkileşim Grupları: Bireylerin diğer grup üyelerine nasıl hissettiklerini tam olarak söylemelerini teşvik eden bir grup terapisi biçimidir. Kişinin kendi davranışını anlamasını sağlayarak ve kişisel ilişkilerde dürüstlük ve açıklığı artırarak kişisel gelişimi teşvik etmek üzere geliştirilmiştir.

Aile Terapileri: Aile bireylerinden birinin sorunları için tüm ailenin en azından kısmen sorumlu olduğu ve aile bireylerinin tümünün davranışındaki değişikliklerin, sorunlu olan birey kadar diğer aile bireyleri için de yarar sağlayacağı görüşüne dayanan bir grup terapisi türüdür.

PSİKOTERAPİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Şimdiye kadar ele alınan psikoterapi türlerinin zihinsel bozukluk ya da söz konusu psikolojik problemin doğasına ilişkin anlayışlarına ve terapide ulaşmak istedikleri hedefe göre birbirlerinden farklılaştıkları oldukça açıktır. Bu terapi yöntemlerinin kendi aralarında yapılacak bir karşılaştırma, bu yöntemlerin hangi boyutlarda ve nasıl farklılaştıklarını daha açık ortaya koyacaktır. Ancak, her bir terapi türü kendi içinde de pek çok farklılık barındırdığı için bu karşılaştırma burada çok kabaca üç terapi anlayışı arasında yapılmıştır: Psikanaliz, insancıl terapiler ve davranışçı terapiler. Psikodinamik terapilerin tümünü temsil etmese de bu terapilerin kökeni olarak psikanaliz ele alınmış, diğer yandan farklı tekniklere ve önceliklere sahip olsalar da bilişsel terapiler davranışçı terapilere dahil edilmiştir. Psikanalitik, insancıl ve davranışçı terapiler birbirlerinden biyolojik faktörlere verdikleri önem, özne olarak insanın çeşitli faktörler tarafından belirlenmiş mi yoksa seçme özgürlüğü olan bir varlık mı olduğu, çocukluk yaşantılarının önemi, “şimdi ve burada”ki yaşantıların önemi ve terapiye koydukları hedefler yönünden ayrılırlar. Psikanalitik terapiler insanın gelişiminde ve ruhsal problemlerin ortaya çıkışında biyolojik faktörlere önemli bir rol atfederken, insancıl ve davranışçı psikoterapilerde biyolojik faktörler önemli bir role sahip değildir. Hem psikanalitik hem de davranışçı terapiler, birbirlerinden farklı şekillerde de olsa insanın davranışlarının güçlü bir biçimde belirlendiğini kabul ederler. Psikanalitik bakış için belirleyici olan biyoloji, davranışçı bakış için ise çevredir. Oysa insancıl psikologlar insanın herhangi bir faktör tarafından belirlendiğine inanmazlar, bu bakış açısından insanlar daima seçme özgürlüğüne sahiptir. Psikoterapide çocukluk yaşantılarının şimdiki problemlerle bağlantılandırılması psikanalitik yaklaşım için merkezi bir önem arz eder, insancıl psikologlar için de bu yaşantılar önemlidir ama psikanalizdeki kadar merkezi değildir. Diğer yandan davranışçı bakış için psikoterapide çocukluk yaşantılarının ortaya çıkarılmasına gerek bile yoktur. “Şimdi ve burada” olana odaklanma insancıl terapiler için çok önemlidir. Bu bakış açısından insanın şimdiki yaşadığı haliyle problemleri ele alınmalıdır. Oysa psikanaliz için “şimdi ve burada” olanın hiçbir önceliği yoktur. Bu boyut, davranışçılar içinse insancıl psikologlar kadar olmasa da önemlidir. Son olarak, bu üç yaklaşım terapiye koydukları hedef açısından farklılaşırlar. Psikanalitik terapi için ortada bir patoloji yani hastalık vardır ve terapisinin hedefi bu hastalığı iyi etmektir. Oysa insancıl psikologlar danışanın yaşadığı problemleri “hastalık” olarak tanımlamazlar ve terapiye gelen kişiyi de “hasta” olarak tanımlamazlar. Bunun yerine, insancıl terapilerde danışanın yaşadığı problemin çözümü için yönlendirme yapmadan yardımcılık rolü üstlenilir. Terapisinin hedefi “hastalık iyileştirmek” değil, danışanın yaşadığı problemlerin üstesinden gelmesine ve kişiliğini geliştirmesine yardımcı olmaktır. Davranışçılar için de “hastalık” yoktur. Hastalık yerine sadece “uyumsuz davranış” vardır. Onlar da hastalığı iyi etme hedefine değil danışana uyumlu davranışı öğreterek, öğrenme temelinde danışanın gelişmesi hedefine ulaşmaya çalışırlar (Baron, 1996).

Terapi yöntemleri birbirlerinden bu kadar farklılaşıyorsa doğal olarak ilk akla gelecek soru hangi terapi yönteminin daha etkili olduğudur. Ancak bu soruyu tartışmadan önce terapisinin “etkili olması”ndan ne kastedildiğini tartışmak gerekir. Eğer psikoterapisinin hedefine ulaşmasından ya da başarılı olmasından bahsedilecekse, başarının ölçütü ne olacaktır? Danışanın terapi hakkındaki değerlendirmesi bir ölçüt olabilir. Eğer danışan terapi tamamlandıktan sonra, öznel olarak kendini iyi hissediyorsa terapi başarılı oldu denilebilir mi? Araştırmacılar bunun çok güve-

nilir bir ölçüt olmadığını ileri sürmektedirler. Zira, psikologlara göre, danışanlar, terapi sonrası terapistin şükran duygularını göstermek için ve ayrıca terapiye harcadıkları para ve zamanın boşa gitmediğine kendilerini ikna etmek için abartılı bir iyilik hissediyor olabilirler. İkinci bir ölçüt, terapistin değerlendirmesine başvurmak olabilir. Ama her terapist danışanın terapistten sonra iyi olduğuna inanmayı isteyeceği için bu ölçüt de güvenilir değildir. Belki de en önemli ölçüt, danışanın terapi odasında iyi hissedip hissetmemesi değil, terapideki değişimleri günlük hayatına taşıyabilmesidir. Bunun için terapistten sonra danışanın iş, arkadaş ya da aile ilişkilerinde ne kadar uyum sağladığı gibi daha nesnel göstergelere bakılabilir. Ancak terapistin uzun vadede ne kadar etkili olduğu değerlendirilecekse bu nesnel göstergeleri elde etmek zordur (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Psikoterapi sonrası insanların iyileştiklerine ilişkin elimizde güvenilir kanıt olsa da, hala bu etkinin terapistten mi yoksa başka faktörlerden mi kaynaklandığını nasıl bileceğiz? Zira profesyonel yardım almaksızın da pek çok insan sadece zamanın geçmesiyle kendilerini daha iyi hissedebilmektedir. Kendiliğinden iyileşme gibi görülen bu süreç aslında genellikle çok kendiliğinden bir şekilde gerçekleşmez. Psikolojik problem yaşayan insanlar yakınlarının yardımıyla ya da bazen yaşam koşullarının değişmesiyle iyileşme gösterebilirler. Dolayısıyla psikoterapilerin etkililiğini profesyonel terapistten yardım alanlarla yardım almayanlar arasında karşılaştırma yaparak anlamak gerekir. Böyle bir karşılaştırma pek çok zorluğu barındırır da bu tür çalışmalar yapılmıştır. İlk çalışma ünlü İngiliz psikolog Hans Eysenck'in, 1952'de yayınladığı çalışmadır. Psikoterapi gören hastalarda görmeyenlere göre daha fazla iyileşme olmadığını gösteren bu çalışma o zamanlarda çok tartışılmış ve pek çok araştırmacıyı bu konuda araştırma yapmak üzere harekete geçirmiştir. Eysenck'in çalışmasından sonraki elli yılda yapılan araştırmalar, Eysenck'in çalışmasının tersine, psikoterapilerin olumlu etkisi olduğunu ve psikoterapi almanın danışanların hiç tedavi edilmemesinden daha iyi olduğunu göstermiştir (Smith ve ark., 2003).

Genel olarak terapilerin danışanlarda iyileşme sağladığı açıksa da tam olarak hangi tür terapilerin daha etkili olduğu sorusunu cevaplamak için terapi gören ve görmeyenler arasında değil, çeşitli türde terapi görenler arasında iyileşme ölçütleri açısından bir farklılık beklemek gerekir. Bu konuda yapılan çalışmalar bu soruya kesin bir biçimde yanıt verememişlerdir. Ancak, şaşırtıcı bir biçimde danışanlar tüm terapi türlerinden eşit derecede fayda sağlıyor gibi görünmektedirler. Birbirinden çok farklı terapi yöntemlerinin bu kadar benzer etki yaratmasının iki olası açıklaması vardır: İlk olarak farklı terapilerin benzer sonuçlar vermesi, terapiler arasında farklılık olduğundan şüphe duymamızı gerektirmez. Terapiler arasında gerçekten farklılıklar vardır ama bu farklılık sadece belirli tür psikolojik problemlerde ortaya çıkabilir (Baron, 1996). Örneğin, araştırma bulguları, özgül kaygı ve fobilerde davranışçı terapilerin psikanalitik ve danışan merkezli terapistten daha iyi sonuçlar verdiğini göstermiştir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Öyleyse hangi terapistin daha etkili olduğunu sormak yerine, hangi terapi türünün hangi problem türlerinde ve hangi tür insanlarda daha etkili olduğunu sormak gereklidir. Pek çok psikolog terapistin etkililiğinin probleme ve terapi alan kişiye göre değiştiğini ve bazı durumlarda bir tür terapistin diğerlerinden daha iyi sonuç verebileceğini kabul etmektedir. Ancak gene de çeşitli problemlerde ve çok farklı kişilerde hangi terapi türünün etkili olduğunu saptamak çok zordur (Baron, 1996).

İkinci olası açıklama, terapiler arasındaki yaklaşım ve teknik farklılıklarının pratikte görece önemsiz hale gelmesidir. Diğer bir deyişle, yüzeydeki farklılıklarına

karşın tüm terapiler temel olarak birtakım özellikleri paylaşmaktadır. Bu ortak özelliklerden ilki, tüm terapilerin danışanlarına sağladığı özel ortamdır. Danışanın, problemini çözmeye yardımcı olacağına inandığı, donanımlı bir kişiyle birlikte sorunlarını konuşuyor olması sıradan bir durum değil, pek çok açıdan benzersiz bir deneyimdir. Danışan, kendisiyle ilgilenilen, kendisinin anlaşılmasına çalışıldığı, sıcak ve empatik bir ortamda kendini güvende hisseder. İkincisi, türü ne olursa ne olsun her terapi, danışana, problemin nasıl başladığı, neden devam ettiği ve nasıl çözülebileceği hakkında açıklamalar sunar. Danışan problemlerinin birtakım anlaşılmaz ya da gizemli nedenlerden değil de son derece anlaşılabilir nedenlerden kaynaklandığını farkeder. Burada terapistin yaptığı açıklamanın niteliği değil, danışanın yaşadığı olumsuz yaşantıların bir açıklamasının olması büyük olasılıkla rahatlatıcı bir etki yapar. Bu da iyileşeceği veya durumunun değişebileceği hakkında danışana umut verir. Üçüncü olarak, tüm terapiler danışanı sorunları karşısındaki sessizlik ve çaresizlik durumundan çıkarır ve kişisel kontrol duygusunu artırır. Zira her tür terapi danışanına problemleriyle başa çıkmada etkili olacak eylemlere yönlendirir. Danışanın yönlendirilmediği danışanı merkez alan terapide bile gerçekte terapist farkında olsun ya da olmasın danışanın bazı davranışlarına onay verirken bazılarını onay vermez. Son olarak, her terapide danışanla terapist arasında **terapötik ittifak** adı verilen bir ilişki kurulur. Bu, danışanla terapist arasında güçlü bir duygusal bağın ve ortaklığın kurulması anlamına gelir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Baron, 1996).

Terapötik İttifak: Tüm terapi türlerinin başarısının temelinde yatan terapist ve danışan arasındaki işbirliği bağıdır.

Terapist ve danışan arasında kurulan terapötik ittifak terapinin başarısı için çok önemlidir. Terapist ve danışanın farklı kültürel aralıklara sahip olması bu ittifakı nasıl etkiler? Tartışınız.



BIYOLOJİK TEMELLİ TERAPİLER

Biyolojik temelli terapiler psikoterapiler yerine ya da psikoterapilerle birlikte kullanılırlar. Kimi zaman hastalar çok ağır semptomlar gösterdikleri için psikoterapiden yararlanamazlar. Ancak biyolojik tedavi uygulanarak psikoterapiden yararlanma durumuna gelebilirler. Diğer yandan, şizofreni ve iki uçlu duygudurum bozukluğunda hastalar genellikle psikoterapi ile etkili bir biçimde tedavi edilemezler, ilaç tedavisine ise çok iyi yanıt verirler. Ayrıca, psikoterapinin etkili olacağı durumlarda bile hem daha ucuz hem de daha kolay olması nedeniyle hastalar ilaçla tedavi yöntemini tercih edebilirler (Morris, 2002).

6. üniteden de hatırlayacağınız gibi, zihinsel bozukluklara ilişkin biyolojik yaklaşım, zihin ve beden arasında ilişki olduğunu ve psikolojik problemlerin beyin ve sinir sistemindeki problemlerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Dolayısıyla bu görüşe sahip olanlar psikolojik problemlerde biyolojik terapilerin kullanılması gerektiğini düşünürler. Biyolojik temelli terapiler elektrokonvülsif terapi, psiko cerrahi ve ilaç tedavilerini kapsar.

Elektrokonvülsif Tedavi ve Psikocerrahi

Elektrokonvülsif terapi (EKT) beyne elektrik akımının verildiği bir tedavi biçimidir. EKT'nin nasıl etki ettiği halâ tam olarak bilinmemektedir ancak norpinefrin, serotonin ve dopamin gibi depresyonda etkili olan nörotransmitterlerle ilgili bir etki yarattığı düşünülmektedir.

1940 ve 50'lerde EKT hastanelerde yaygın olarak kullanılmaya başlanmış ve bazı depresyonlu hastalarda kayda değer olumlu etkiler sağladığı görülmüştür. Teda-

Biyolojik Temelli Terapiler: Zihinsel bozuklukların beyindeki yapısal anormallikler ya da nörokimyasal dengesizliklere dayanan biyolojik temelli görüşün, beyin fonksiyonlarını ilaçlarla ve daha nadir olarak elektrik şoku ve psikocerrahi ile değiştiren terapilerdir.

Elektrokonvülsif: Şok Beyne kısa elektrik akımının uygulandığı ve daha çok ağır depresyonda son çare olarak kullanılan biyolojik temelli bir tedavidir.

vinin ciddi düzeyde depresyonlarda kısa sürede etkili iyileşme sağladığı gözlenmiştir. Fakat EKT'nin bu ilk başarısının ardından ciddi yan etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. EKT uygulanan hastaların yaklaşık % 40'ında kemik kırılmalarına yol açan şiddetli kas kasılmaları görülmüş, % 1'inde ise hastalar kalp krizi ya da diğer beklenmeyen etkiler nedeniyle ölmüştür (Uba ve Huang, 1999).

1940 ve 50'lerle kıyaslandığında bugün EKT daha az tehlikeli bir yöntem haline gelmiştir. Çünkü uygulamada pek çok değişiklikler yapılmıştır. EKT uygulanmadan önce hastaya anestezi ve kasılmaları azaltmak için kas gevşeticiler verilmektedir. Ayrıca hasta nöbet sırasında kendine zarar vermesin diye yatağa bağlanmaktadır. Hasta anesteziden dolayı bilinçsiz durumdayken elektrik akımı şakaklarına yerleştirilmiş elektrodlar yardımıyla verilir. Hastalar genellikle yarım saat sonra uyanırlar ve uygulamayı hatırlamazlar. Eskiye oranla daha hafif elektrik akımının verildiği bu tedavi birkaç saniye sürmekte ve haftada iki ya da üç kez tekrarlanmaktadır (Uba ve Huang, 1999).

Bazı durumlarda oldukça etkili görünmesine ve eskisine göre daha az tehlikeli olmasına rağmen günümüzde EKT çok yaygın kullanılan bir yöntem değildir. Bu yöntem diğer tedavi yöntemlerinin başarısız kaldığı durumlarda ya da ilaç tedavisinin hızlı etki göstermediği ağır depresyon durumlarında "son çare" olarak kullanılır. EKT konusundaki tartışmalar devam etmektedir. Bellek kaybı ve beyinde kalıcı hasara yol açabildiği için danışanlar bu yöntemi uygulamak istemezler. Diğer yandan bu yöntemi uygulamayı hiç öğrenmemiş ve hayatında hiç uygulamamış pek çok psikiyatr da vardır (Morris, 2002; Uba ve Huang, 1999).

1930'larda, EKT'nin uygulanmaya başladığı aynı dönemde tıp doktorları **psikocerrahi** yöntemini geliştirdiler. Bu prosedür kabaca beynin anormal parçalarını almak ya da bu parçaları işlemez hale getirmekten ibarettir. Tahmin edilebileceği gibi psikocerrahi ağır duygusal ve diğer problemlerin tedavisinde başvurulmuş en son yöntem olmuştur. 1960'larda ABD ve Avrupa'da lobotomi adı verilen bir psikocerrahi yöntemini uygulamaya başlamışlardır. Bu yöntemde frontal lobu beynin geri kalanına bağlayan nöronlar kesilmektedir. Başlangıçta, depresyondan psikoza kadar pek çok ciddi psikolojik problemde lobotominin işe yarayacağı ve üç hastadan birinde iyileşme sağlayacağı öngörülmüştü. Hatta bazı hastalarda o kadar iyi sonuçlar verdi ki, bunlar medyada sansasyonel biçimde haber yapıldı ve bu yöntemin uygulaması arttı. Ancak lobotominin içerdiği çok ciddi riskler olduğu kısa sürede anlaşıldı. Risk olarak aşırı kanama, enfeksiyon, nöbet, duyguların kalıcı kaybindan söz edilebilir. Günümüzde beyne kalıcı hasar veren bu yöntem kullanılmamaktadır. Bunun yerine çok daha rafine hale getirilmiş psikocerrahi uygulaması vardır. Beynin limbik sisteminde çok küçük parçaların alınmasını içeren bu uygulama, ağır depresyon, iki uçlu duydurum bozukluğu ya da kronik kaygıda olumlu sonuçlar verebilmektedir. Ancak bunun da sadece bir "son çare" uygulaması olduğunu belirtmek gerekir (Uba ve Huang, 1999).

İlaç Tedavileri

En başarılı biyolojik temelli tedaviler hiç kuşkusuz ilaçla yapılan tedavilerdir. 1950'lerin başlarında önce şizofreni semptomlarını hafifleten ilaçların ve birkaç yıl sonra ciddi depresyonu hafifleten ilaçların bulunmasıyla birlikte ilaçla tedavi, EKT ve lobotomilerin yerini aldı. Aynı zamanlarda anksiyeti hafifleten ilaçlarda geliştirilmekteydi. Tüm bu **psikotrop ilaçlar**, zihinsel bozukluklarda EKT ve psikocerrahinin etkili ve güvenilir alternatifi oldular. Günümüzde hafif depresyondan ağır psikozlara kadar pek çok zihinsel bozukluğun tedavisinde çok çeşitli ilaçlar kullanılmakta-

Psikocerrahi: Beynin anormal kısımlarını almak ya da işlemez hale getirmek için kullanılan tekniklerdir.

Psikotrop İlaçlar: Zihinsel bozuklukları tedavi etmede kullanılan ilaçlardır.

dır. Ancak unutulmamalıdır ki bu ilaçlar hastalıkları iyileştirmezler, hastalıkların semptomlarını geriletirler. Psikotropalar güçlü oldukları için doktor kontrolünde alınmalı ve dozu doktor tarafından ayarlanmalıdır. Düşük dozlar etkili olmazken, yüksek dozlar çok ciddi zarar verebilir ve hatta öldürebilir. Bilinç ünitesinde gördüğümüz bilinci değiştiren ilaçların tersine psikotropalar, zihinsel bozukluğu olmayan kişilerde çok ciddi olumlu etki yaratmaz. Örneğin antidepresanlar depresyon olmayan kişilerin duygu durumunda olumlu bir değişme yaratmaz ama depresyonlu kişilere iyi gelir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Uba ve Huang, 1999).

Psikotrop ilaçlar, antipsikotikler, antidepresanlar ve anti anksiyete ilaçları olmak üzere üç grupta toplanmaktadır.

Antipsikotik İlaçlar

Antipsikotik ilaçlar 1950’de geliştirilmiş ve hastaları sakinleştirmede işe yarayanlardır. Bu ilaçların ilki reserpindi. Ama daha sonraları bu ilaçların ciddi yan etkileri ortaya çıktı. Psikotik semptomları hafifletmede daha etkili olan klorpromazin geliştirildiğinde daha ciddi başarı elde edildi. Bugün tipik antipsikotik ilaçlar varsanı, hezeyan gibi şizofreniye ait semptomları etkili bir biçimde hafifletmektedir. Zihinsel bozukluklar ünitesinden hatırlayacağınız gibi şizofreninin ortaya çıkmasında dopaminin artması ya da dopamine duyarlılığın artması önemli bir rol oynamaktadır. Bu ilaçların beyindeki dopamin alıcılarını bloke ettiğine dair kanıtlar vardır. Etki mekanizmalarını çok iyi bilmesek de şizofreni semptomlarını geriletmede işe yaradığını bildiğimiz bu ilaçlar sayesinde şizofreni hastaları psikoterapiye cevap verir hale gelmektedirler. Ancak ne var ki bu ilaçların istemsiz ağız ve çene kasılmaları, yerinde duramama gibi bazı yan etkileri vardır. Bazı durumlarda bu yan etkilerle kombine halde ölüme yol açabilecek yüksek kan basıncı, düzensiz kalp atımları ve ateş gibi diğer yan etkiler de görülmektedir. Ayrıca, varsanı ve hezeyan gibi şizofreninin pozitif semptomlarının tedavisinde kullanılan tipik antipsikotik ilaçlar, uyusukluk, duygusal küntlük gibi şizofreninin negatif semptomlarında etkili değildirler. Ancak, atipik antipsikotikler olarak bilinen yeni bir ilaç grubuyla tedavide şizofreninin hem pozitif hem de negatif semptomlarına olumlu yanıt alınmaktadır. Bu ilaç grubu, beyindeki dopaminin etkisini ketleyen serotoninin etkisini artırıcı işlev görmektedir. Atipik antipsikotik ilaçlar ağız ve çenedeki kas problemlerine yol açmazlar ama bu ilaçlar çok pahalıdır ve ayrıca akyuvarlarda tehlikeli düşüşe neden olabilirler (Baron, 1996; Uba ve Huang, 1999).

Özet olarak antipsikotik ilaçlar çok önemli bir ilaç grubudur. Ancak şizofreni ya da diğer ağır zihinsel bozuklukları iyileştiren ilaçlar olmadıkları unutulmamalıdır. Bu ilaçlar şizofreninin en garip semptomlarını yok ederler ama hastanın eve dönmelerini sağlayamazlar. Çünkü bu ilaçlar hastada bir tür içekapanıklık yaratır ve duygusal tepkilerini azaltır ve yavaşlatır. Ancak bu durumdayken ilaçlar bırakılırsa hastada tekrar ağır semptomlar görülür. Sonuç olarak, ilaç tedavisi altındaki bireylerin eğer mümkün olabiliyorsa aynı zamanda psikoterapiye gitmeleri de önerilmektedir (Baron, 1996).

Antidepresan ve Antimanik İlaçlar

Klorpromazin ortaya çıkışından kısa süre sonra depresyonu etkili bir biçimde azaltan ilaçlar geliştirildi. 1980’lerin sonuna kadar *Monoamin Oksidaz İnhibitörleri* (MOA inhibitörleri) ve *Trisiklikler* olmak üzere iki grup antidepresan bulunmaktaydı. Her iki ilaç grubu da başta norepinefrin ve serotonin olmak üzere belirli transmitterlerin yoğunluğunu artırarak antidepresan etkilerini gösterir. MAO inhi-

Antipsikotik İlaçlar: Psikotik semptomları, özellikle de şizofreninin pozitif semptomlarını azaltan ilaçlardır.

Antidepresanlar:
Depresyonun semptomlarını
geriletken ilaçlardır.

bitörleri bu etkiyi norepinefrin ve serotoninin yok edebilen enzimi durdurarak, trisiklikler ise norepinefrin ve serotoninin geri emilimini önleyerek yaratırlar. Pek çok depresyon çeşidi vardır. Bu iki ilaç grubu da belirli depresyon türlerini hafifletmede etkilidir. Ancak bu ilaçların istenilmeyen yan etkileri de vardır. Trisiklikler uyuşukluk, kalp atımlarında düzensizlik, görmede bulanıklık ve kabıza yol açar. MAO inhibitörlerinin en ciddi yan etkisi hipertansiyona yol açmalarıdır (Morris, 2002; Baron, 1996).

Bu iki ilaç grubu antidepresan etkilerini gecikmeli gösterdikleri ve tehlikeli yan etkilere sahip oldukları için başka antidepresan ilaçlar geliştirilmiştir. 1980'lerin sonunda geliştirilen yeni **antidepresanlar** içinde en yaygın bilineni prozac adı verilen ilaçtır. Prozac medyada "harika ilaç" olarak lanse edilmiş ve çok popüler hale gelmiştir. Serotonin geri emilimini bloke ederek etkisini gösteren prozac, pek çok kişide depresyonu hafifletmede etkili olan ve çok az yan etkisi olan bir ilaçtır. Buna rağmen prozac da halen tartışılan bir ilaçtır. Çünkü az sayıda insanda da olsa hiperaktivite, manik durum ve hatta tehlikeli bir saldırganlığa yol açtığı gözlenmiştir.

Özet olarak, çeşitli türlerde depresyon olduğu için her ilacın her depresyonu hafifleteceğini söylemek mümkün değildir. Son olarak, antidepresan ilaçların depresyonu hafifletmede etkili olduklarını söylemek, bu ilaçların psikoterapilerden daha etkili olduklarını söylemek anlamına gelmez (Baron, 1996).

Hızla tedaviyi gerektiren başka ağır bir durum da iki uçlu bozuklukta yaşanan manik dönemlerdir. Manik dönemde geçirilen bir depresyon kişiyi intihara bile sürükleyebilir. Ancak *lityum karbonat* manik semptomları hızlı bir biçimde geriletir, gelecekte manik dönemin tekrar olma sıklığını azaltır ve duygudurumdaki (depresyon ve mani arasındaki) gelgitleri azaltır. Aslında lityum karbonat bir ilaç değildir, bileşiminde doğal olarak bulunan tuz, manik semptomları geriletici etki yaratmaktadır. Ancak lityumun bu etkiyi nasıl yarattığı tam olarak bilinmemektedir. Ama verilmeye başlandıktan iki ya da üç hafta sonra manik dönemde görülen aşırı enerjik ve dağılmış düşünce halini hafifletir. Bu ilacın da yorgunluk, aşırı susama ve aşırı idrara çıkma, bellek ve konsantrasyon problemleri gibi yan etkileri vardır. Ancak ilaç bırakılınca özellikle de aniden bırakılınca birkaç hafta içinde manik semptomlar geri gelir (Uba ve Huang, 1999).

Antianksiyete ilaçları

Kaygı bozukluklarını tedavi etmede en yaygın kullanılan ilaçlar *benzodiazepinler*dir. Düzenli olarak alınırsa panik bozukluk, fobi ve genelleşmiş anksiyete bozukluğu olanların çoğunluğunda semptomları hafifletir. Bu ilaç, yan etki olarak, özellikle alkol alındığında uyuşukluk ve motor hareketlerin koordinasyonunda azalmaya yol açabilir. Benzodiazepinler tüm kaygı bozukluklarında etkili değildir. Örneğin travma sonrası stres bozukluğu ya da obsesif-kompulsif bozukluklarda kullanılmazlar. Bu bozukluklarda antidepresanlar kullanılır. Benzodiazepinlere bağımlılık geliştirilebilir. Ayrıca, bu ilaçlara bağımlılık geliştirmiş bireyler ilacı birdenbire keserlerse daha önce yaşadıkları kaygıdan daha yoğun bir kaygı yaşarlar. Bu yüzden ilaç zamana yayılarak kesilmelidir (Uba ve Huang, 1999).

Özet



Zihinsel bozuklukların tedavisinin tarihçesini betimlemek.

Eski çağlarda zihinsel bozukluklar doğaüstü güçlerle ilişkilendirilmekteydi. Pek çok toplumda bu tür hastalıkları olan insanların içine kötü ruhlar girdiğine inanılır ve bu yüzden kötü muamele görürlerdi. Bazı kültürlerde ise bu kişilerin özel ve seçilmiş insanlar oldukları düşünülürdü ve saygı görürlerdi. Hipokratın bunu tıbbi bir sorun olarak görmesinden sonra, Ortaçağ Avrupasında bu hasatlıklar tekrar doğaüstü güçlerle açıklandı. Bu çağda zihinsel bozukluğu olan insanlar vahşice cezalandırıldı. Ortaçağın sonunda tedaviden çok bu hastaları toplumdan tecrit etmek için ilk akıl hastaneleri kuruldu. Hastalar bu hastanelerde çok kötü koşullar altında kapalı tutuldular. İlk olarak 1700'lerde Paris'te bu hastaların iyi koşullarda bakımı yapılırsa iyileşebilecekleri görüldü. 19. yüzyılın başlarında bu hastalıkların kökenini anlaşılmaya başlandı. Genel parezi denilen zihinsel bozukluğun frengi mikrobundan kaynaklandığı anlaşıncaya zihinsel bozuklukların organik kökeni olduğu düşüncesi güçlendi. Diğer taraftan Freud bu hastalıkların psikolojik kökeni olduğuna inanıyor ve bu alanda çalışmalar yapıyordu. 20. yüzyılın başında akıl hastanelerindeki kötü koşullara karşı Clifford Beer'in kamuoyu oluşturulmasıyla ABD'de ruh sağlığı hareketi başlatıldı. Gene de 1950'lere kadar hastalar akıl hastanelerinde uzun süre tecrit edilerek yaşadılar. 1950'lerde etkili ilaçların bulunmasıyla, hastalar daha kısa sürede ağır semptomlardan kurtulup evlerine gönderilmeye başlandı. Akıl hastalarını topluma geri gönderme adı verilen bu politikayla ABD ve diğer ülkelerde toplumsal ruh sağlığı merkezleri açıldı. Bu merkezlerde hastalar ayakta takip edilebilecek ve daha pek çok alanda işlev görebileceklerdi. Ancak çeşitli nedenlerle bu politikanın çok başarılı olduğu söylenemez. Bu yüzden pek çok zihinsel bozukluğu olan kişi hastaneden ayrılınca takip edilememiş, gidecek yerleri olmadığı için sokaklarda yaşamaya başlamışlardır.



Çeşitli psikoterapi türlerinin dinamiklerini açıklamak.

Genel olarak dört farklı psikolojik yaklaşıma dayanan psikoterapi yöntemi mevcuttur: Psikanaliz, insancıl terapiler, davranışçı terapiler ve bilişsel terapiler. İlk olarak, Freud'un geliştirdiği psikanaliz yönteminde serbest çağrışım tekniği ile danışanın bastırılmış güdü ve arzuları bilince çıkarılır. Psikoterapist bu çağrışımları, danışanın rüyalarını, aktarımını ve dirençlerini yorumlayarak, danışanın problemlerinin kökenini görmesini sağlar. Abreaksiyon, içgörü ve işleme süreçlerinde danışan problemleriyle yüzleşir ve bunları bastırmadan gerçekçi biçimde başa çıkmaya çalışır. İkinci olarak, genelde insancıl yaklaşım ve özelde bu yöntemin en önemli temsilcisi Carl Rogers psikolojik problemlerin danışanın kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme eğiliminin engellenmesinden kaynaklandığını ileri sürmektedirler. Bu yüzden de Rogers'ın danışanı merkez alan terapi yönteminde, danışana içtenlikle koşulsuz saygı ve empati gösterilerek, danışanın kendi problemini görmesine ve çözüm yolunu bulmasına yardım edilir. Bu tür terapilerde temel ilke terapistin danışanı yönlendirmemesidir. Üçüncü olarak, davranışçı terapilerde öğrenme ilkeleri kullanılarak danışanın davranışı değiştirilir. Klasik koşullama ilkelerinin kullanıldığı davranışçı terapiler sistematik duyarsızlaştırma, itici uyarıcılarla koşullama, girişkenlik eğitimi teknikleridir. Edimsel koşullamaya dayalı terapiler ise simgesel ödül biriktirme ve davranış şekillendirmedir. Son olarak sıklıkla davranışçı terapilerle birlikte kullanılan bilişsel terapilerde, danışanın uyumsuz ve çarpıtılmış düşünceleri değiştirilmeye çalışılır. İki önemli bilişsel terapi tekniği mantıksal-duygusal terapi ve bilişsel davranışçı terapidir. Bu bireysel psikoterapi türlerinden başka bir de grup terapilerinden söz etmek gereklidir. Her psikolojik yaklaşımın grup ortamına uyarlanmış teknikleri mevcuttur. Grup terapilerinde birbirine benzer sorunları olan kişiler bir araya gelerek, birbirleriyle duyguyu alışverişine girerler, birbirlerinden öğrenirler ve grup içinde kendilerini tanırlar. Grup te-

rapilerine psikodrama ve davranışçı grup terapileri örnek olarak verilebilir. Ayrıca psikolojik olarak sağlıklı bireylerin kendileri hakkında bir şeyler öğrenmelerini sağlayan etkileşim grupları da diğer bir örnektir. Aile terapisi aile üyelerinin birbirleriyle ilişkilerinde daha etkili yollar öğrendikleri özel bir grup terapisi biçimidir.



Psikoterapi yöntemlerini karşılaştırmak.

Kuramsal açıdan üç terapi türü (psikanaliz, insancıl ve davranışçı terapiler) arasında pek çok boyutta farklılıklar vardır. Bu boyutlar, biyolojik faktörlerin önemi, özne olarak insanın çeşitli faktörler tarafından belirlenmiş mi yoksa seçme özgürlüğü olan bir varlık mı olduğu, çocukluk yaşantılarının önemi, “şimdi ve burada”ki yaşantıların önemi ve terapinin hedefleridir. Hangi terapi türünün daha etkili olduğu ise öncelikle “etkililik” ölçütünün nasıl tanımlandığına bağlıdır. Bir terapinin başarılı olup olmadığını anlamak için danışanın ve terapistin terapi hakkındaki değerlendirmeleri ölçüt olarak alınabilirse de bunlar çok güvenilir ölçütler değildir. Danışanın terapi sonrasında yaşamındaki değişiklikler daha nesnel bir ölçüt olabilir. Herhangi bir tür psikoterapi almakla hiç profesyonel yardım almamış olmak arasında yapılan karşılaştırmalar, psikoterapi almanın olumlu bir fark yarattığını göstermiştir. Terapi türlerini etkililik açısından karşılaştıran çalışmalar kesin bir sonuç vermemekle birlikte terapiler şaşırtıcı biçimde benzer düzeylerde etkili oldukları olduğu bulunmuştur. Bu benzerlik, görünürde ne kadar farklı olurlarsa olsunlar psikoterapi türlerinin birtakım ortak noktaları paylaştıklarını göstermektedir. Bu ortak noktalar terapinin danışana sağladığı empatik ve sıcak ortam, terapistin danışana psikolojik problemlerinin kaynağı hakkında açıklama sunması, terapinin danışandaki kişisel kontrol hissini arttırması ve terapist ile danışan arasında bir terapötik ittifakın kurulmasıdır.



Biyolojik temelli terapileri açıklamak.

Biyolojik temelli tedaviler elektrokonvülsif terapi (EKT), psikocerrahi ve ilaç terapilerini kapsar. EKTler eskiye oranla daha acısız ve daha güvenli uygulamalardır ancak gene de yan etkileri vardır. Tartışmalı bir tedavi türü olduğu için günümüzde kullanımı çok yaygın değildir. Psikocerrahi yöntemi olarak da lobotomi 1960’larda kullanılmaya başlandı. Ancak ciddi yan etkileri olduğu anlaşıncı bu yöntem terkedildi. Bugün farklı psikocerrahi yöntemi olmasına rağmen tehlikeli görüldükleri için uygulanmamaktadır. Biyolojik temelli terapiler içinde en başarılı olanı ve günümüzde en yaygın kullanılanı ilaç terapileridir. Psikotrop ilaçlar antipsitikler, antidepresanlar ve anti anksiyete ilaçları olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. Antipsikotik ilaçlar şizofreni semptomlarını hafifletmede çok etkilidirler. İlk antidepresanlar MAO inhibitörleri ve trisikliklerdir. Bu iki grup ilacın da ciddi yan etkileri vardır. 1980’den sonra yeni tür antidepresan ilaçlar geliştirildi. Bunlar içinde en ünlüsü prozactır. Yeni antidepresanlar depresif kişilerin duygurumunu yükseltici etki yaparlar ve yan etkileri de yoktur. Ancak pek çok depresyon türü olduğu için bu ilaçlar belirli türde depresyonlarda etkilidir. İki uçlu bozukluğun manik dönemleri için lityum karbonat etkili bir tedavi sağlar. Son olarak, hepsi olmasa da bazı kaygı bozukluklarında benzodiazepinler kaygıyı azaltmada etkili olmaktadır.

Kendimizi Sıneyalım

1. Danışan merkezli terapinin amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- Danışanın psikolojik problemini yorumlamak
- Danışanla empati kurarak tavsiyeler vermek
- Danışanın mantıksız düşüncelerini değıştirmek
- Danışanın olduğu kişi ile olmak istediği kişi arasındaki açığı daraltmak
- Danışanın bilinçdışı çatışmalarını çözmek

2. Terapi türleri ile psikolojik problemlerin kaynağına ilişkin varsayımlar arasındaki eşleştirmelerden hangisi **doğrudur**?

- Psikodinamik terapiler — Psikolojik problemler uyum bozucu düşüncelerden kaynaklanır.
- Davranışçı terapiler — Psikolojik problemler uyum bozucu öğrenme deneyimlerinden kaynaklanır.
- İnsancıl terapiler — Psikolojik problemler uyum bozucu düşüncelerden kaynaklanır.
- Bilişsel terapiler — Psikolojik problemler bilinçdışı çatışmalardan kaynaklanır.
- Davranışçı terapiler — Psikolojik problemler bilinçdışı çatışmalardan kaynaklanır.

3. Bir zamanlar çok popüler bir biyolojik tedavi olan lobotomiyi aşağıdaki ifadelerden hangisi tanımlar?

- Beyne elektrik şoku verilmesi
- Frontal lob ile beynin geri kalan kısmını bağlayan nöronların kesilmesi
- Beyindeki nörokimyasal dengesizliklerin düzeltilmesi
- Duyguyu kontrol eden beyin bölümünün alınması
- Beyinde dopaminin bloke edilmesi

4. Serbest çağrışım tekniği aşağıdaki ifadelerden hangisini tarif eder?

- Abreaksiyon deneyimini
- Grup içinde duygu alışverişini
- Rüya temasını bir duyguyla ilişkilendirmeyi
- Danışanı "olmak istediği kişi" olmaya teşvik etmeyi
- Danışanın aklına ilk geleni söylemesi

5. Aşağıdaki ilaçlardan hangisi hastanın ajitasyonunu ve sanılarını azaltmada faydalıdır?

- Antipsikotik ilaçlar
- Antidepresanlar
- Trisiklikler
- Lityum karbonat
- Benzodiazepenler

6. Aşağıdaki ifadelerden hangisi psikoterapilerin ortak bir noktası **değildir**?

- Danışana sıcak ve empatik bir ortam sağlamak
- Danışana psikolojik problemleri hakkında açıklamak
- Danışanla güvene dayalı bir ilişki kurmak
- Danışanı problemin çözümünde etkili eyleme yöneltmek
- Danışanın problemine nesnel ve bilimsel yaklaşmak

7. Biyolojik temelli terapiler için aşağıdaki ifadelerden hangisi **doğrudur**?

- Biyolojik temelli terapiler içinde en etkili olan tedavi EKT'dir.
- Antipsikotik ilaçlar şizofreniyi iyileştirirler.
- Biyolojik temelli terapiler içinde günümüzde en popüler tedavi lobotomidir.
- 1950'lerde geliştirilen psikotrop ilaçlar EKT ve psikocerrahinin yerini aldı.
- Prozac ciddi yan etkilerinden dolayı psikiyatrlar tarafından tercih edilmemektedir.

8. Aşağıdaki anahtar kelimelerden hangisi mantıksal-duygusal terapiyi tarif eder?

- İnsancıl terapi— bilişsel yeniden yapılandırma— rüya analizi
- Psikodinamik terapi — koşulsuz saygı — yönlendirme
- Bilişsel terapi — bilişsel yeniden yapılandırma — otoriteye dayalı ikna
- Davranışçı terapi — serbest çağrışım — empati
- Bilişsel terapi — sistematik duyarsızlaştırma — etkileşim grupları

9. Psikoterapi türleri ile ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- Davranışçı terapiler psikanalitik terapiye göre psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında biyolojiye daha fazla önem atfederler.
- İnsancıl terapiler diğer terapi türlerinden daha fazla “burada ve şimdi” olana önem atfederler.
- Davranışçı terapiler insancıl terapilerden farklı olarak bireyin davranışlarının çevre tarafından belirlendiğini varsayar.
- Psikanalitik terapi diğer terapilerden farklı olarak hastalık tanımlar ve terapide hedef hastalığı iyileştirmektir.
- Psikanaliz için çocukluk yaşantıları diğer terapi türlerinden daha önemlidir.

10. Aşağıdaki ifadelerden hangisi etkileşim grubunun özelliklerinden biri **değildir**?

- Bireyler grup içinde olabildiğince açık ve dürüst bir şekilde duygu alışverişi yaparlar.
- Bireyler grup içinde çeşitli rollere girerler ve problemlerini eyleme dökerek anlatırlar.
- Etkileşim gruplarının çıkışı terapi amaçlı değildir.
- Etkileşim grupları psikolojik problemi olmayan bireylerle daha iyi sonuç vermektedir.
- Bireyler grup içinde öfke, kızgınlık, ağlama vb. “aşırı” tepkiler sergileyebilirler.

Yaşamın İçinden



Önyargı ve Şizofreni

Kişi ya da toplum olarak bilmediğimiz, bizi ürküten, rahatsız eden şeylerle karşılaştığımızda onu uzaklaştırma, damgalama, yabancılaştırma, o şey hakkında olumsuz düşünme eğiliminde bulunuruz. Farklı ırklara, cinsiyetlere, dinlere, mesleklerle, kişilere, hastalara, farklı görüşenlere karşı tutumlar geliştiririz. Bu tutumlarımızın güncel boyutlu olduğunu düşünmek bizi yanıltır. Tutumlarımız kültürden gelen deneyimlerimizden etkilendiği gibi felsefe ve inançlardan da etkilenmektedir. Tutumlarla ilişkili kavramlardan olan önyargılar da bu süreç içinde oluşmaya başlar (Aker ve ark., 2002). Günlük yaşama bakıldığında, yukarıda örneklerini verdiğimiz gruplar ve kişilerden mutlaka bir veya bir kaç hakkında ön yargılarımız olduğunu söyleyebiliriz.

Önyargı, bir tek ya da bir grup bireyin öncelikle grup üyeliği temelinde değerlendirilmesidir. Ön yargı duygusaldır ve peşin hükme dayalıdır. Algılayıcı insanları bireyler olarak özellikleri temelinde değil de grup üyelikleri temelinde değerlendirir (Taylor, Peplau, Sears, 2007).

Önyargı, çoğunlukla kalıpyargı ve ayrımcılıkla birlikte anılır. Her biri birbirleri ile iç içe olmalarına rağmen aralarında temel bazı farklardan söz edilebilir. Kalıpyargılar, belirli bir grup ya da toplumsal kategorideki insanlar tarafından paylaşılan özelliklere ilişkin inançlardır. Kısaca, kalıpyargılar bilişsel bileşenlidir. Gerçekten her ikisi de biliş ve duygu karışımını yansıtmaktadır. Ayrımcılık ise, grup üyelikleri temelinde bireylere yönelik olumsuz davranışlardan oluşur. Ayrımcılıkta davranışsal bileşen dikkati çeker (Taylor, Peplau, Sears, 2007). Önyargı, kalıpyargı ve ayrımcılık birbirlerinden bağımsız değildirler. Olumsuz bilişsel ve duygusal tepkilerle oluşan önyargılar, davranışsal tepkiler aracılığı ile ayrımcılığa neden olur ve olumsuz kalıpyargıları güçlendirir (Kaya & Ünal, 2006).

ŞİZOFREN HASTALAR ve ÖNYARGI

Önyargı, kalıpyargı ve bunlara ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler sadece toplumdaki farklı mesleklerle, dinlere, cinsiyetlere karşı değil hastalıklara karşı olan tutumları da etkilemektedir. Özellikle akıl hastalıklarına karşı yüzlerce olumsuz tutum vardır. Akıl hastaları davranışları önceden kestirilemeyen bireyler olarak kavranmış ve bu kavrayış neredeyse çok temel ve tehdit edici bir şema haline gelmiştir. Önceden kestirilemezlik

şeması, yüzyıllardır insanın hayatını öngörebilme varsayımını tehdit eden önemli bir unsurdur. Bu nedenle, akıl hastalığı kötü olan her şey olarak düşünülmüş, sonuçta ortaya çıkan ise daha çok bir korku, mesafe koyma veya etiketleme olmuştur (Aker ve ark., 2002).

Hastalıklara yönelik bu tür olumsuz önyargılardan nasibini alan hastalıkların başında psikiyatrik bozukluklar gelmektedir. Önyargılar, sokaktaki insana gereksinim duyduğu basit açıklamayı sağlamakta düşmanca tutumları için mazeret oluşturmakta ya da kişisel çatışmalarını başkasına yansıtmasına yardım etmektedir. Günlük konuşmalarda “akıl hastası” ya da “ruh hastası” hemen her zaman muhatabını aşağılayan, küçük düşüren bir anlamda kullanılır. Uygarlığın ilk dönemlerinden beri var olan bu leke neredeyse genetik yolla günümüze kadar gelmiştir (Üçok, 2003).

Şizofreni, psikiyatrik bozukluklar arasında belki de en ürkütücü olanıdır. Bunda gidiş özelliklerinin diğerlerine göre daha olumsuz olmasının yanı sıra, şizofreni tanısının taşıdığı etiketlemenin de önemli rolü vardır. Etiketleme sadece hastayı değil, onunla ilişkili her şeyi ve herkesi olumsuz etkilemektedir (Üçok, 2003).

Şizofreni, düşünce, duygu ve davranışlarda temel bozukluklarla kendini gösteren bir bozukluktur. Bu hastalıkta, bozuk düşüncede fikirler mantıksal değildir, algı ve dikkat bozuktur. Motor faaliyetlerde bozulmalar vardır. Uygunsuz ya da donuk duygulanım görülür. Hastanın diğer insanlardan ve gerçeklerden sıklıkla varsanı ve sanrılara kaçmasına neden olur (Davison & Neale, 2004).

Şizofren bireylerin dış görünümündeki bazı özellikler bu kişilerin hasta olarak tanınmalarını kolaylaştırmaktadır. Örneğin, antipsikotiklerin yan etkileri olarak ortaya çıkan, maske yüz, parkinsonizme özgü hareket biçimi gibi özellikler doğrudan şizofreniye bağlı olmasalar bile bu kişilerin hasta olarak tanınmalarına neden olur. Hastalar için “robot gibi”, “zombi gibi” yakıştırmasına neden olan bu tür yan etkiler damgayı kolaylaştırmaktadır (Üçok, 2003).

Türkiye’deki ilk çalışmalarda halkın ruhsal hastalığı olanlardan uzak durma ve reddetme eğilimleri belirgin olarak baskın bulunmuştur. Sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda da ruhsal hastalıkları tanıma oranında belirgin bir yükselme görülmekle birlikte, olumsuz tutumların sürdürüldüğü ve halkın bu hastalıklarla sosyal yakınlıktan çekindikleri görülmüştür (Taşkın, Şen, Aydemir, Demet, Özmen, İçelli, 2002).

ABD’de daha önce şizofreni tanısı almış olmasına karşın son beş yılını tamamen iyi durumda ve çalışarak geçirmiş bir bireyin toplumca kabul edilmesi aynı durumdaki bir eski mahkuma göre daha güç olmaktadır. Çünkü şizofreni etiketlemesi (stigmatı) bireyleri bazı hak ve menfaatlerden yoksun bırakmaktadır (Sungur, 2000). Bu şekilde şizofren hastalara olan önyargı, yazının başında tanımlanan ayrımcılığa kadar neden olabilmektedir. Bu kişiler, şizofreni hastalarına olan önyargıdan dolayı işe alınmama sağlık hizmetlerinden yararlanamama, yasalar karşısında zor durumda kalma ve sosyal ilişkiler açısından engellenmelerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Gümüş, 2006).

Şizofreni hastaları üzerindeki bu olumsuz önyargılar sadece hastayı değil onunla ilişkili her şeyi etkilemektedir. Kullanılan ilaçlardan hastaların yakın akrabalarına, tedavisini üstlenen hekimlerden, hastaneye hatta hastanenin bulunduğu şehir ya da semte kadar her şey “şizofren”, “deli” gibi ifadelerden nasibini almaktadır. Hastanın geçmişte kullandığı ilaçlar arasında antipsikotik ilaçlardan birinin adı geçtiği zaman psikiyatristler dahil çoğu hekimin zihninde bu hastanın şizofren olduğu yargısı belirir (Üçok, 2003).

Şizofreni hastalarının yakınları önyargılara ilişkin olarak birçok yaşantıya sahiptir. Kendilerine toplum içinde farklı davranıldığı için kaygı duymakta ve yakınlarının hastalığını gizlemeye çalışmaktadırlar. Sağduyu ve arkadaşlarının çalışmasında (2003), hasta yakınlarının kendilerinde de şizofreniye yönelik ön yargı ve damgalama olduğu belirlenmiştir (Akt. Bahar, 2007).

Sağlık çalışanlarının şizofreni hastalarına yönelik tutumlarını değerlendiren çalışmalar incelendiğinde; sağlık profesyonellerinin tutumlarının da genel halkın sahip olduğu tutumlar gibi olduğu görülmektedir (Bahar, 2007).

Toplumda yaşayan bireylerin ruhsal sorunu olan insanlara karşı oluşturduğu negatif tutumlar, hastanın toplumsal yaşamda yerini almasında ciddi bir engel oluşturmakta ve ruhsal sorunlu bireylerin topluma uyumunu sınırlandırmaktadır.

Psk. Nergis ÖZDİNÇ AZANPA

Kaynak: http://www.kilavuzpsikoloji.com/makaleler?makale_id=35

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. d	Yanıtınız yanlış ise “Psikoterapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
2. b	Yanıtınız yanlış ise “Psikoterapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
3. b	Yanıtınız yanlış ise “Biyolojik Temelli Terapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
4. e	Yanıtınız yanlış ise “Psikoterapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
5. a	Yanıtınız yanlış ise “Biyolojik Temelli Terapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
6. e	Yanıtınız yanlış ise “Psikoterapilerin Değerlendirilmesi” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
7. d	Yanıtınız yanlış ise “Biyolojik Temelli Terapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
8. c	Yanıtınız yanlış ise “Psikoterapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
9. a	Yanıtınız yanlış ise “Psikoterapilerin Değerlendirilmesi” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.
10. b	Yanıtınız yanlış ise “Psikoterapiler” bölümünü tekrar gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Ünitede görüldüğü üzere çağlar boyunca zihinsel bozukluğu olan kişiler toplumda kötü muameleye maruz kalmış, toplum tarafından dışlanmış ve tecrit edilmişlerdir. Günümüzde zihinsel bozukluklar çoğu zaman tıbbi tedavi gerektiren bir “hastalık” olarak görülmektedir. Psikolojide böyle bir yaklaşım çok tartışmalı ve çoğu kez de karşı çıkılan bir yaklaşımdır. Zihinsel bozukluklar tıbbi bir hastalık olsun ya da olmasın günümüzde bu tür hastalıklar için tedavi almak bir dereceye kadar “normalleşmiş” de olsa, modern toplumlar bu kişilere hala ciddi bir önyargı ile yaklaşmaktadırlar. Bu önyargılar zihinsel bozukluğu olan biri olarak damgalanmaya yol açmaktadır. Bu kişiler toplumsal hayattaki yerlerini almak için kendilerini hazır ve hevesli etseler bile damgalanma yüzünden toplumun içinde etkili ve uzun süreli tutunamamaktadırlar. Bu ise “hastalığın” seyrini kötüleştirebilmekte, sosyal destek almayan kişilerin tekrar hastaneye yatma sıklıkları artmaktadır.

Sıra Sizde 2

Psikoterapist, sistematik bir yaklaşım çerçevesinde belirli teknikleri uygulayarak danışanın psikolojik problemlerini azaltan ya da ortadan kaldıran kişidir. Toplumumuzda genellikle bir meslek olarak psikoterapistlik, psikiyatrik ve psikologluk birbirine karıştırılmaktadır. Hem psikiyatrlar hem de psikologlar psikoterapist olabilirler. Psikiyatr tıbbın bir dalı olan psikiyatride uzmanlaşır. İlaç tedavisi yanında psikoterapi eğitimi ve bu eğitim sonunda sertifika alarak psikoterapi yaparlar. Diğer yandan psikologlar tıbbi eğitimden geçmezler. Dolayısıyla ilaçla tedavi yapamazlar. Psikoloji lisansını bitirdikten sonra klinik psikoloji alanında yüksek lisans doktora eğitimi alırlar. Bu eğitim sırasında yoğun bir biçimde hem kuramsal hem de pratik anlamda psikoterapi eğitimi alırlar ve çeşitli psikoterapi tekniklerini öğrenirler.

Sıra Sizde 3

Terapist ve danışanın farklı kültürel değerlere sahip olması neyin psikolojik problem olarak tanımlanacağı konusunda farklı anlayışlara yol açabilir. Bu durum, terapist ve danışan arasında kurulması beklenen terapötik ittifakın tam anlamıyla kurulamamasına neden olabilir. Uba ve Huang (1999: 644) bu duruma ABD’de farklı kültürel geçmişe ve normlara sahip bir terapist ve danışan ilişkisinden gerçek hayatta yaşanmış

bir örnek vermektedirler. Bu örnekte Anglo-Sakson kökenli bir psikoterapiste gelen 28 yaşında, depresyon belirtileri olan Çin kökenli bir Amerikalı kadın vardır. Kadın hiç evlenmemiş biridir ve kendini çok yalnız hissetmektedir. Terapistiyle yalnızlığını konuşurken kendisinin bakire bir kadın olduğunu söylemiştir. Terapist kendi kültürel normlarına dayanarak, kadının bakireliğini duygusal anlamda olgunlaşmamış olmasının bir işareti olarak görmüş ve kadının, sosyal beceri eksikliğinden dolayı yalnızlık hissettiği sonucuna varmıştır. Oysa, kadın Çin kültürüne göre kendi bakireliğini bir erdem olarak görmekte, ABD’de Çinlilere yönelik önyargıdan dolayı yalnızlık çektiğini düşünmektedir. Probleme ilişkin bu farklı anlayışlardan dolayı Çinli kadın görüşmekte olduğu Anglo-Sakson kökenli terapisti bırakmış ve kendi gibi Çinli olan başka bir psikoterapiste gitmeye başlamıştır.

Sıra Sizde 4

Psikotrop ilaçlar biyolojik değişmelere neden olurlar. Ancak ilaç almanın biziatihi kendisi de bazen değişik psikolojik etkilere yol açabilmektedir. Örneğin bazı insanlar bu ilaçları almanın bir sonucu olarak edilgen bir hale gelmekte ve kendilerini çaresiz hissetmektedirler. Davranışlarının kendi çabalarıyla değil, ilaç almakla değişebileceğine inanmaya başlamaktadırlar. Ayrıca, ilaç kullanan pek çok insan plasebo etkisi denilen bir deneyim yaşamaktadır. Plasebo etkisi, kişinin ilacın fiziksel etkisinden dolayı değil ilaç alınca kendini daha iyi hissetme beklentisi nedeniyle psikolojik semptomlarda görülen iyileşme anlamına gelmektedir. Bu yüzden yeni bir ilacın etkisinin test edildiği deneylerde, deneysel gruba yeni bir ilaç verilirken kontrol grubuna plasebo verilmektedir. Plasebo hap ya da sıvı ilaç görünümünde olan ama gerçekte hiçbir etkisi olmayan bir madde-dir. Kontrol grubunda olan insanlar ilaç aldıklarını düşündükleri için kendilerini daha iyi hissetmeye başlayabilmektedirler. Sonuç olarak bu deneylerde, yeni bir ilacın etkisi plasebo etkisinden kurtarılarak test edilmiş olmaktadır (Uba ve Huang, 1999).

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. & Hilgard, E. R. (1995). **Introduction to Psychology**. Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz, Psikolojiye Giriş, Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Baron, R. A. (1996). **Essentials of Psychology**. Allyn & Bacon, Boston.
- Morris, C. G. (2002). **Understanding Psychology**. Çev. Ed. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl, Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş), Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:23, Ankara.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L. & Loftus, G. R. (2003). **Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology**. 14. Edition. Wadsworth/Thomson Learning, Belmont.
- Uba, L. & Huang, K. (1999). **Psychology**. Longman, New York.

8

Amaçlarımız

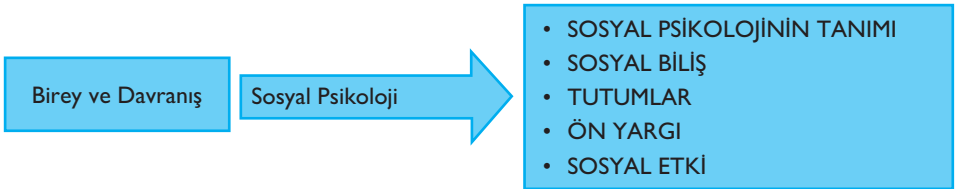
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

- Sosyal psikolojiyi tanımlayabilecek,
- Sosyal biliş yaklaşımını açıklayabilecek,
- Tutumların doğasını, işlevlerini, davranışla olan ilişkisini ve tutum değişimini betimleyebilecek,
- Ön yargıların doğasını ve kökenlerini açıklayabilecek,
- Sosyal etki biçimlerini ayırt edebileceksiniz.

Anahtar Kavramlar

- Sosyal psikoloji
- Ayrıntılandırma olasılığı modeli
- Sosyal biliş
- İknada merkezi yol
- Sosyal algı
- İknada çevresel yol
- Öncelik etkisi
- Ön yargı
- Atıf kuramı
- Kalıp yargı
- İçsel atıf
- Ayrımcılık
- Dışsal atıf
- Otoriteriyen kişilik
- Temel atıf hatası
- Sosyal etki
- Kendine hizmet eden yanlılık
- Konformite
- Tutum
- İtaat

İçindekiler



Sosyal Psikoloji

SOSYAL PSİKOLOJİNİN TANIMI

Tarihsel olarak sosyal psikoloji, sosyoloji ve psikolojinin çocuğudur. Ancak modern sosyal psikoloji daha çok psikolojinin bir alt alanı olarak görülmektedir. Bu nedenle de, psikolojinin yani zihinsel yaşamın, sosyal etkileşim ve daha genel olarak sosyal olgularla ilgili taraflarının sosyal psikolojiyi oluşturduğu ileri sürülür (McGarty ve Haslam, 1997). **Sosyal psikolojinin** tek ve basit tanımını vermek zordur. Bunun en önemli nedeni sosyal psikolojinin başındaki “sosyal” sıfatının ne anlama geldiği konusundaki görüş ayrılıklarıdır. “Sosyal”, kimi sosyal psikologlarca “insanlar arasındaki etkileşim” anlamında, kimilerince “toplum ya da kültür” anlamında kullanılırken, diğer bazıları da “çok sayıda insanı ilgilendiren problemler”le ilişkili olarak ya da “birden fazla insanı içeren” bir anlamda kullanılmaktadır (McGarty ve Haslam, 1997: 7). Bu farklı kullanımlar sosyal psikolojinin tanımlarına da yansımaktadır. Sosyal bağlamı kritik önemde görenler, tanımda sosyal olanı öne çıkarırlarken, sosyal bağlama bu kadar önem atfetmeyenler, tanımda bunu ikincilleştirmektedirler. “Sosyal”ın farklı kullanımlarının altında yatan temel gerilimin, aslında sosyal psikolojinin doğumundan itibaren, birey ve toplumun birbirinden ayrı iki yapı olup olmadığı ve bu ikisi arasındaki ilişkinin nasıl kurulması gerektiğine dair tartışmalar olduğu ileri sürülebilir. Bazı sosyal psikologlara göre, bireyi toplumdan ayırmak zordur ve hatta böyle bir ayırım yapmak zoraki ve yapay bir şeydir. Çünkü birey, sosyal dünya ile pek çok yolla ve çeşitli düzeylerde sürekli bir ilişki içindedir (Gough ve Mcfadden, 2001).

Sosyal psikolojinin bu tanımlanma zorluğuna karşın günümüzde kullanılan çeşitli tanımları vermek mümkündür. Bu tanımlardan bazıları şunlardır:

- “Sosyal psikoloji, insanların diğer insanlar hakkında nasıl düşündüklerinin, onları nasıl etkilediklerinin ve onlarla nasıl ilişki kurduklarının bilimsel bir biçimde çalışılmasıdır” (Taylor, Peplau ve Sears, 2000: 3).
- “Sosyal psikoloji, sosyal ve kültürel ortamdaki birey davranışının özelliklerinin ve nedenlerinin bilimsel bir biçimde incelenmesidir” (Akt. Kağıtçıbaşı, 1999: 19).
- “Sosyal psikoloji insan etkileşimlerini ve bu etkileşimlerin psikolojik temellerini sistematik olarak inceleyen bir disiplindir” (Bilgin, 2000: 2).

Modern sosyal psikolojiyi tarif etmek için yukarıda verilen tanımlar geçerli olsa da, bugün sosyal psikologların en sık başvurduğu ve artık bir klasik haline gelen tanım ünlü sosyal psikolog Gordon W. Allport’a aittir: “Sosyal psikoloji bireylerin,

Sosyal Psikoloji: Diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğumuz ve onların duygu, düşünce ve davranışlarımızı nasıl etkilediğinin çalışılmasıdır.

davranış, duygu ve düşüncelerinin başkalarının gerçek, hayal edilen veya ima edilen varlığından nasıl etkilendiğinin bilimsel yollarla araştırılmasıdır” (akt. Hogg ve Vaughan, 1995: 1).

Tanımlama zorluğunu aşmak için, bazıları sosyal psikolojiyi pratik bir biçimde “sosyal psikologların uğraştığı şey” olarak tanımlamaktadır. Modern sosyal psikolojinin uğraştığı konular çok çeşitlidir. Bunlardan bazıları gruba uyma davranışı, ikna, güç, sosyal etki, itaat, önyargı, önyargının azaltılması, ayrımcılık, kalıpyargılar, sosyal biliş ve sosyal algı, sosyal kategoriler, saldırganlık, özgeci davranış, kişiler arası çekicilik, tutumlar ve tutum değişimi, iletişim, izlenim oluşturma, küçük gruplar, liderlik, kitle davranışı, gruplar arası ilişkilerdir. Bu ünitenin amacı sosyal psikoloji alanını genel düzeyde tanıtmak olduğu için, burada sadece dört önemli konu ele alınmıştır: Sosyal biliş, tutumlar, ön yargılar ve sosyal etki.

SOSYAL BİLİŞ

Biliş ya da daha doğru bir deyimle bilişsel psikoloji insanların bilgiyi nasıl edindiği, organize ettiği ve kullandığıyla ilgilenir. Bu yüzden bilişsel psikolojinin temel ilgi alanları algı, dikkat, bellek, düşünce ve dildir. Sosyal biliş alanında da aynı konularla ilgilenilir ancak tüm bu bilgi işleme süreçlerinin sosyal bir bağlamda ele alınması söz konusudur. Daha açık olmak gerekirse, **sosyal biliş**, insanların kendileri ve diğer insanlar hakkındaki bilgiler söz konusu olduğunda nelere dikkat ettikleri, bu bilgileri nasıl algıladıkları ve hatırladıkları ve farklı sosyal durum ya da bağlamların bu tür bilişsel süreçleri nasıl etkilediğini incelemektedir. Sosyal biliş yaklaşımında insan bir bilgi işlemcisi olarak görülmektedir. Buna göre, insanın zihnine sosyal dünyadan gelen girdiler aynen bilgisayarda olduğu gibi çeşitli işlemlerden geçirilmekte ve bu işlemlerden sonra çıktı olarak davranış üretilmektedir. Girdi ile çıktı arasında yer alan ve basit gibi görünen bu süreçte iki önemli nokta vardır: Birincisi, sosyal dünyaya ait bilgi, birey tarafından, önceden var olan bilgisi ışığında yorumlanır. İkincisi bireyin nasıl davranacağı, neyi nasıl hatırladığına ve hatırladığını nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. İlk nokta, yani insanın dış dünyaya ait bilgiyi var olan bilgisi temelinde yorumladığı noktası algı sürecinin temelini teşkil eder. Öyleyse, insanların davranışlarını anlamak için sosyal dünyayı nasıl algıladıkları ve bu algının nasıl belirlendiğini bilmeye ihtiyaç vardır (Pennington, 1996: 104-105).

Sosyal Algı

Sosyal algı kendimizin ve diğer insanların davranışlarını nasıl algıladığımıza dair bir bilişsel süreçtir. Sosyal algı daha önce algı ünitesinde ele alınan temel algı ilkelere bağlı olarak işlemektedir. Aslında hem nesneleri hem de kendimiz ve diğer insanları algılama sürecimiz aynı temel ilkeler çerçevesinde gerçekleşir. Her iki algı türünün de aktif ve inşa edici bir doğası vardır. Yani, her iki algı türünde de daha önceden var olan bilginiz sadece yeni gelen uyarıcıyı yorumlamamız için temel teşkil etmekle kalmaz, aynı zamanda hangi bilgiyi seçeceğimize, hangisine dikkat edeceğimize ve bilgiyi nasıl organize edeceğimize de rehberlik eder. Her iki algı türü de algılayıcının değer, inanç, bağlılık ya da motivasyonlarından etkilenir. Ancak tüm bu benzerliklere karşın sosyal algı, nesne algısından çeşitli açılardan farklılaşmaktadır. Zira bir kişiyi nasıl algıladığımız ve onunla nasıl bir etkileşime girdiğimiz, kısmen onun bizi nasıl algıladığı ve bizimle nasıl bir etkileşime girdiğine bağlıdır. Sosyal algıyı nesne algısından ayıran bazı temel farklılıklar şunlardır: Birincisi, insanlar eylemlerin failidir; yani, insanların niyetleri vardır ve dünyayı kon-

Sosyal Biliş: Sosyal bilgiyi farkettiğimiz, yorumladığımız, hatırladığımız ve sonrasında kullandığımız süreçtir.

Sosyal Algı: Sosyal durumlara ya da insanlara ilişkin izlenim oluşturma sürecidir.

trol etmeye çalışırlar. Nesneler ise fail değildir ve niyetleri yoktur. İkincisi, diğerlerinin bizi nasıl algıladığı davranışlarımızı etkiler. Birinin bizi belirli bir kategoriye koyduğunu bilmemiz değişmemize yol açabilir. Üçüncüsü, başkaları ve kendimiz hakkında algıladığımız pek çok şey doğrudan gözlenebilir şeyler değildir; kişilik eğilimleri ve duygular gibi nitelikleri çıkarsamak ya da atfetmek zorunda kalırız. Oysa nesnelerin özellikleri gözlenebilir ve ölçülebilir niteliktedir. Dördüncüsü, sosyal algının kesinliğinden söz etmek zordur, hatta mümkün değildir. Hiçbir zaman kendimizi yeterince tanıdığımızı söyleyemeyiz. Psikologlar kişiliği ölçmek için çok gelişmiş araçlara sahip olsalar da halâ kişiliği ölçmek onlar için kolay değildir. Oysa nesnelerin özelliklerini belirlemek ve üzerinde anlaşmaya varmak çok daha kolaydır (Pennington, 1996: 107-108).

Sosyal algı, kişiler arası ilişkilerde insanlar hakkında nasıl izlenim oluşturduğumuzla ilgili bir olgudur. İnsanlar hakkında oluşturduğumuz izlenimler ise kendimizin ve başkalarının davranışlarını nasıl açıkladığımıza, yani sosyal davranış için yaptığımız atıflara yansır. Dolayısıyla sosyal algı sürecinin kişiler arası ilişkilerde nasıl işlediğini anlamak için izlenim oluşturmaya yönelik yaklaşımların ve atıf kuramının ayrıca ele alınması gereklidir.

İzlenim Oluşturma

İnsanlar hakkındaki ilk izlenimlerimizi nasıl oluştururuz ve bu izlenimler ne kadar doğrudur? Sosyal psikolojideki sosyal algı çalışmaları insanlar hakkındaki ilk izlenimin hangi bilişsel süreçlerle gerçekleştiğini açıklamaya çalışmışlardır.

Biriyle ilk karşılaştığımızda kişinin giysileri, konuşma biçimi, mimikleri, ses tonu vb. özellikleri dikkatimizi çeker. Bu özellikler o kişiye ait oluşturacağımız izlenimler için birer ipucudur. Bu ipuçlarını değerlendirerek, tanıştığımız bu yeni kişiyi zihnimize uygun bir kategoriye yerleştiririz. Sosyal biliş yaklaşımına göre, elimizde ne kadar az bilginin olduğu, daha önce ilk izlenim konusunda ne kadar yanıltıldığımızı düşünmeksizin yeni tanıştığımız insanları mutlaka bir kategori içine koymaktayız. İnsanları kategorilere koymak, daha önceki yaşantılarımız yoluyla oluşturduğumuz şemalar sayesinde gerçekleştirilmektedir. Bellek Ünitesi'nden hatırlayacağınız gibi *şemalar* algılarımızın basitleştirilerek ama aynı zamanda çok iyi örgütlenerek yeniden inşa edilmiş halleridir. Sosyal dünyayı algılama söz konusu olduğunda, sosyal şemalarımızı harekete geçiririz. Çok çeşitli sosyal şemalarımız vardır. Örneğin bir restoranda yemek yiyeceğimiz zaman, orada neler olacağını bilmemize yarayan bir şemadan yani soyut bir bilişsel yapıdan yardım alırız. Benzer biçimde kişi şemalarımız da vardır. Örneğin yeni tanıştığımız birinde dışa dönüklüğe ilişkin ipuçları algıladığımızda belleğimizdeki dışadönük kişi şemamızı harekete geçiririz. Dışadönük kişi şeması konuşkanlık, samimiyet, girginlik gibi dışadönüklüğe ait birbiriyle ilişkili özellikleri barındırır. Bu şemalar sayesinde yeni tanıştığımız kişideki birkaç ipucuna dayanarak onun nasıl biri olduğu hakkında çıkarımlar yaparız ve davranışlarımızı buna göre ayarlarız. Bu kişisel şemalara *örtük kişilik kuramları* adı da verilmektedir. Yani hepimizin zihninde hangi kişilik özelliklerinin ne tür kişilerde olduğu, neden bu kişilerin bu özellikleri geliştirmeye yatkın olduğu, hangi özelliklerin bir kişide nasıl bir araya geldiği gibi farkında olmadan geliştirdiğimiz kuramlar bulunmaktadır.

Bizi sosyal dünyanın karmaşasından kurtaran şematik bilgi işleme süreci, aynı zamanda gerçekliğin çok basitleştirilmiş halleri oldukları için kaçınılmaz olarak yanlışlıklar üretmektedir. Yeni tanıştığımız kişiler için var olan genel şemalarımız te-

Öncelik Etkisi:

İzlenim oluşturma çalışmalarında, başlangıçta edinilen bilginin sonradan edinilen bilgidan daha ağır basmasıdır.

melinde çabucak bir ilk izlenim oluştururuz. Zaman geçtikçe ve onlarla birlikte geçirdiğimiz yaşantılar arttıkça onlar hakkındaki yeni bilgileri de şemamıza ekleriz. Ancak, genellikle, bu sonradan eklenenler ilk izlenimlerimiz kadar bizi etkilemez. Buna **öncelik etkisi** denir. Diyelim ki yeni tanıştığınız birini zihninizde “utangaç” olarak kodladınız. Daha çok zaman geçirdikçe o kişinin gerçekte çok iyi espriler yaptığını fark ettiniz. Esprili olmak genellikle utangaçlık şemamızda yer almayan bir özelliktir. Buna rağmen o kişiyi “utangaç” olarak nitelemeye devam edersiniz. İlk izlenimlerin öncelik etkisi, ilk tanıştığımız kişiyi genel olarak sempatik ya da itici bulduğumuz durumlarda kendini çok kolay açığa çıkarmaktadır. Bir kişi hakkındaki ilk izleniminiz olumsuzsa, o kişi ağzıyla kuş tutsa da size sempatik gelmeyi başaramayacaktır. Öncelik etkisi, sosyal biliş yaklaşımında “bilişsel cimrilik”le açıklanmaktadır. Bu açıklamaya göre, zihinsel enerjimizi cimrice kullanarak, tanıdığımız kişiye dair her özelliği ya da ayrıntıyı yorumlamakla uğraşmayız. Bunun yerine, oluşturduğumuz izlenime inanarak yaşamayı yeğleriz (Morris, 2002).

SIRA SİZDE

İzlenim oluşturma süreci sosyal dünyayı basitleştiren bir süreç olduğu ileri sürülmektedir. Oysa yeni tanıştığımız kişiye ait izlenimimizi davranışlarımızla ona yansıtmış da oluyoruz. Bu sosyal dünyayı basitleştirmek bir yana daha da karmaşıllaştırır mı? Tartışınız.

Atıf Kuramı

Sosyal psikolojide **atıf kuramının** temel meselesi insanların kendi ve başkalarının davranışlarını hangi nedenlere atfettiklerini anlamak ve açıklamaktır. Bir iş görüşmesi yaptığınızı ve görüşmenin kötü gittiğini ve sonuçta da işe alınmadığınızı farz edin. Bunu kendinize, aile ve arkadaşlarınıza nasıl açıklarsınız? İş görüşmesindeki kötü performansınızın nedenini nelere atfederdiniz? O gün kötü gününüzde miydiniz? Sizinle görüşme yapan kişiyi çok itici ve saldırgan mı buldunuz? Bunlar ve pek çok olası başka nedenleri gözden geçirip yaşadığınız olayı anlamlandırmak istersiniz. Ya da yolda giderken birinin aniden yere yığıldığını gördünüz. Epilepsi krizi ya da kalp krizi mi geçiriyor? Duruşuna, giysilerine vb. bakıp bir karara varmaya çalışırsınız. Örneğin eğer kılıksız ise ve alkol kokuyorsa büyük olasılıkla bu kişinin sarhoş olduğuna karar verirsiniz. Ya da başka ipuçlarına dayanarak kişinin kalp krizi geçirmekte olduğuna hükmedebilirsiniz. Eğer sarhoş olduğunu düşündüyseniz yardım etmeye daha az istekli olabilirsiniz. Günlük yaşamda hepimiz, Heider’in deyimiyle “naif bilim insanları” gibi davranıp, kendimizin ve başkalarının davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırız. Çünkü yaptığımız atıflar çeşitli sosyal durumlardaki belirsizliği azaltmaya hizmet eder. Böylelikle sosyal dünyadaki pek çok etkileşimi atıflar temelinde tahmin ve kontrol etmeye çalışırız (Pennington, 1996: 127-128).

Atıf kuramının öncüsü Fritz Heider’dir. Heider’a göre kendimizin ve başkalarının davranışlarını temel olarak iki şekilde açıklarız: Davranışın nedenini, davranış yapanın kişiliğine, arzu ya da ihtiyaçlarına atfederiz. Bu atıflara kişisel ya da **içsel atıflar** denir. İkinci olarak da davranış, ortamdaki birtakım faktörlerle açıklarız. Bu atıflara da durumsal ya da **dışsal atıflar** denir. Heider, bir davranışın hem içsel faktörlere hem de dışsal faktörlere atfedilemeyeceğini, sözkonusu bir davranışta bu faktörlerden sadece birine atıf yaptığımızı ileri sürmektedir. Diğer yandan Harold Kelley davranışın nedenlerini belirlemek için üç tür bilgiye başvurduğumuzu ileri sürmektedir. Bir ustabaşının işçisine mesai sonrası onunla görüşmek istediğini söylediğini farzedin. Bu işçi mesai bitimine kadar ustabaşının onunla neden konuş-

Atıf Kuramı: İnsanların, davranışların nedenleri hakkında nasıl karar verdikleri sorusuna yanıt arayan kuramdır.

İçsel Atıf: Davranışı bireyin kişiliği, arzuları ya da ihtiyaçları ile açıklamaktır.

Dışsal atıf: Davranışı birey dışındaki çevresel koşullarla açıklamaktır.

mak istediğini kendine açıklamaya çalışacaktır. Kelley'e göre, işçi, ustabaşının kendisiyle görüşme isteğini üç soru sorarak açıklamaya çalışır. Birincisi, ustabaşının görüşme talebi ne kadar belirgin? Yani ustabaşı diğer işçilerle de böyle mesai sonrası konuşur mu? Eğer konuşuyorsa, bu davranışın belirginliği yüksek, konuşmuyorsa belirginlik düşük demektir. Eğer belirginlik düşük ise, bu işçiyi kişisel olarak ilgilendiren bir mesele demektir. İkinci soru, ustabaşının bu davranışı ne kadar tutarlı? Ustabaşı bu tür görüşmeleri sık sık yapar mı yoksa böyle bir görüşme talebi ilk kez mi oluyor? Bu davranış sıkça tutarlılık yüksek, sık olmuyorsa düşüktür. Tutarlılık yüksek olduğunda konuşma talebinin amacı daha kolay tahmin edilebilir. Ama tutarlılık düşükse, işçi o gün ya da son zamanlarda olağan dışı bir olay olup olmadığını düşünmek durumunda kalır. Üçüncü soru ustabaşının bu işçiyle konuşma talebi ne kadar yaygın? Burada işçi, ustabaşını diğer ustabaşılarla karşılaştırır. Diğer ustabaşılar da mesai sonrası görüşme yaparlar mı, yoksa sadece bu ustabaşı mı bunu yapıyor? Eğer diğerleri de aynı davranışı yapıyorsa, bu davranışın yaygınlığı yüksektir. Diğerleri yapmıyor, sadece bu ustabaşı yapıyorsa davranışın yaygınlığı düşüktür. Eğer yaygınlık yüksekse, bu davranış dışsal nedenlere atfedilebilir. Eğer yaygınlık düşüktür, bu davranış kişisel nedenlere atfedilir. Özet olarak, bu üç soruya verdiği cevaplara bağlı olarak, örneğimizdeki işçi ya o gününü gayet iyi geçirecek ya da mesai saatinin sonunu endişeli bir biçimde bekleyecektir (Morris, 2002).

Atıf Yanlılıkları

Davranışları çeşitli faktörlere atıf yaparak açıklamak hiçbir şekilde nesnel olarak işleyen bir süreç değildir. Birden fazla kişi aynı davranışı farklı nedenlere atıf yaparak açıklayabilir. Arkadaşınızın sınavda düşük not almasını, onun tembelliğine atıf yaparak açıklayabilirsiniz. Oysa arkadaşınızın kendisi kötü sınav sonucunu sınav sorularının zor olmasına bağlayabilir. Aslında mahkemelerde olan biteni de bu farklı atıf süreçleri ışığında anlayabiliriz. Savcı, suç olarak adlandırılan davranıştan sanığı sorumlu tutarken, sanığın avukatı bu davranışı sanığın kendisi dışındaki faktörlere atıf yaparak açıklamaya ve müvekkilini korumaya çalışır.

İnsanlarda genel olarak, davranışın nedenlerini davranışı yapan kişinin kendisine yani kişilik özelliklerine atıf yaparak açıklamak yönünde güçlü bir eğilim vardır. Davranışı açıklarken ortamsal faktörlere değil de, kişinin kendisine atıf yapma eğilimimiz sosyal psikolojide **temel atıf hatası** olarak adlandırılır. Bu hatayı muhtemelen başkalarının davranışlarını gözlerken, o kişinin davranışının yer aldığı bağlama değil de kişinin kendisine odaklandığımız için yapmaktayız. Ve sonuçta da davranışa etki eden ortamsal faktörleri göz ardı etmekteyiz. Temel atıf hatası ortamsal faktörlere yeterince odaklanmadığımızdan değil de bu faktörleri yeterince önemsemediğimizden de kaynaklanıyor olabilir. Yani davranışın içinde yer aldığı ortama da kişisel özellikler kadar dikkatimizi yöneltebiliriz ama davranışı ortaya çıkarmada bunların önemli olduğunu düşünmeyiz. Bunu en çok sosyal olarak dışlanmış gruplara yönelik değerlendirmelerimizde görebiliriz. Örneğin yoksulluk ne kadar kişilerin iradeleri dışında bir olgu olarak görülürse görülsün, toplumda halâ yoksul insanları "kötü" olarak görme ve yoksulluklarından onları sorumlu tutma eğilimi devam etmektedir. (Baron, 1996; Morris, 2002).

Diğer bir atıf yanlılığı da **kendine hizmet eden yanlılıktır**. Kendine hizmet eden yanlılık, sistematik olarak kişinin kendi başına gelen olumlu olayları kendi kişiliğine, kişisel yetenek ve becerilerine atfetmesi; olumsuz olayları ise kendisi dışındaki faktörlere atfetmesidir. Bu pek çok sosyal bağlamda kolaylıkla gözlenebi-

Temel Atıf Hatası: Davranış üzerinde ortamsal etkilerin önemini küçük görme ve davranıştan bireyin kişisel bir özelliğinin sorumlu olduğunu varsayma eğilimidir.

Kendine Hizmet Eden Yanlılık: Olumlu sonuçları kendi kişiliğimize ama olumsuz sonuçları kontrolümüz dışındaki faktörlere atfetme eğilimidir.

lecek bir olgudur ama herhalde hiçbir okul ortamındaki kadar belirgin değildir. Hepimizi öğrencilik yaşamımızdan biliriz ki, iyi notu öğrenci alır, kötü notu öğretmen verir! Başarılarımızı içsel faktörlere, başarısızlıklarımızı dışsal faktörlere atfetmek açıkça benlik değerimizi korumak için başvurduğumuz bir stratejidir (Baron, 1996).

TUTUMLAR

Tutumların Doğası

Sosyal biliş açısından sosyal bilgi işlemcisi olarak çizilen insan portresine, tutumlar konusuyla birlikte duyguları da ekleyebiliriz. Türkiye’de yaşayan biri olarak şu listeyi inceleyiniz: Galatasaray, AKP, döner, Zeki Müren, İstanbul, baklava. Eğer dünyadan tamamen yalıtık bir halde yaşamıyorsanız, bu sözcüklerden her biri için kesinlikle söyleyecek bir sözünüz vardır. Galatasaray’ı seviyor ve destekliyor ya da tam tersi hiç sevmiyor olabilirsiniz. İstanbul’u yaşamak için çok cazip bir şehir olarak düşünüyor olabilir ve çok seviyor olabilirsiniz ya da İstanbul’da yaşamamanın çok külfetli olduğunu düşünüp İstanbul’u sevmiyor olabilirsiniz. Ya da siz baklava seven veya sevmeyen biri olabilirsiniz. Dolayısıyla bu listedekilerin her biri üzerinde fikir ve duygularınız vardır. Bu durumda bu listedekiler ve dünyada yaşamınıza giren ve sizi ilgilendiren her şey sizin için bir tutum nesnesidir. İlkesel olarak dünyadaki her nesne, olay, kişi ya da durum potansiyel olarak tutum nesnesi olabilir. Tutum nesnesi örneğin liberalizm gibi soyutlama gerektiren bir ideoloji olabildiği gibi çok basit ve somut bir biçimde örneğin baklava da olabilir. Ancak belirtmek gerekir ki sizin için tutum nesnesi olan bir şey başkası için tutum nesnesi olmayabilir ya da daha önce sizin için tutum nesnesi olmayan bir şey sonradan tutum nesnesi haline gelmiş olabilir.

Tutum: Başka bir kişiye ya da herhangi bir şeye, tutum nesnesine karşı yöneltilen düşünce, duygu ve davranışsal eğilimlerin görece durağan bir örgütlenmesidir.

Tutumlar genel olarak bir nesne, olay, kişi ya da duruma yönelik görece kalıcı zihinsel eğilimler olarak tanımlanabilir. Daha spesifik olarak tutumlar sosyal psikolojide 1960’lara kadar ABC modeli denilen üçlü bir yapı olarak tanımlanmaktaydı. Bu modele göre tutum duygusal, bilişsel ve davranış eğilimi olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Duygusal bileşen tutum nesnesine yönelik hoşlanma-hoşlanmama ya da sevme-sevmeme gibi duygusal tepkileri içerir. Bilişsel bileşen ise tutum nesnesine dair bilgi, inanç veya fikirlerin tümünü içerir. Burada bilgiden kastedilen zorunlu olarak tutum nesnesi hakkında detaylı ya da sistematik bilgi değil her türlü bilgi ya da inançtır. Dolayısıyla sağduyusal, kulaktan dolma bilgiler ya da kalıpyargı haline gelmiş inançlar bu bileşeni oluşturabilir. Üçüncü bileşen ise tutum nesnesine yönelik ne tür bir davranış sergileneceğine yönelik niyet veya eğilimdir. 1960’lardan sonra sosyal psikolojide çeşitli nedenlerden dolayı tutumların ABC modeli terk edilmiş, yerine tutum nesnesine yönelik değerlendirmeyi temel alan yaklaşım benimsenmiştir. Dolayısıyla bugün tutumlar, genel olarak bir nesneye yönelik değerlendirmeler olarak anlaşılmaktadır. Bu noktada tutumun dilinin kesinlikle tarafsız bir dil olmadığı, tam tersine her zaman tutum nesnesinin yanında ya da karşısında yer almayı gerektiren taraflı bir dil olduğu vurgulanmalıdır. Diğer bir deyişle, tutumun dili hoşlanma-hoşlanmama ya da sevme-nefret etme dilidir.

Tutumların İşlevleri

Bireyler tutumlarını çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için geliştirirler. Diğer bir deyişle tutumların bireyler için önemli işlevleri vardır. Çeşitli kuramcılar tarafından fark-

lı adlandırılrsa da, sosyal psikolojide tutumların dört temel işlevi olduğu kabul edilmektedir. Birincisi, tutumların *bilgi sağlama işlevi*dir. Tutumlara sahip olmak fiziksel ve sosyal dünya hakkında bilgi sahibi olmak demektir. Böylelikle dünya bizim için daha tanıdık, daha tahmin edilebilir ve belirsizlikten daha uzak bir yer haline gelmektedir. Çünkü tutumlar sayesinde bu dünyaya ilişkin bir yapı algılamaktayız ya da bu yapıyı dünyaya biz dayatmış olmaktadır. İkinci işlev, tutumların araçsal olarak kullanılmasıyla ilgilidir. Tutumların bu *uyum sağlama işlevi*, kişiyi arzu edilen hedefe yöneltirken istenmeyen, arzu edilmeyen durumlardan kaçınmayı olanaklı kılar. Örneğin insanlar sevdikleri kişilerle aynı tutumları geliştirmeyi isterler ya da kendileriyle benzer tutumları olanlarla arkadaş olmayı tercih ederler. Hazcı olan bu işlev, bizi haz almaya yöneltirken, acıdan kaçınmamızı sağlar. Tutumların üçüncü işlevi *benliği ifade edici* işlevdir. Çoğu kez belirli tutumlara sahip olmak demek, kendinize ve başkalarına kim olduğunuzu ifade etmeniz demektir. Bu işlev tutumları kimlikle ilişkilendirir. Örneğin tercih ettiğiniz kıyafet, size ve karşınızdakine sizin kimliğiniz hakkında çok şey söyler. Dördüncü işlev, *egoyu koruma*dır. Kişinin sahip olduğu tutumlar kişiyi kendisinden ve başkalarından koruyabilir. Kendimiz hakkındaki olumlu tutumlar, bizi, hatırlamak istemediğimiz ve utandığımız davranışları bastırmamıza ve unutmamıza yardım eder. Diğer yandan bazı kişiler eşcinseller ya da farklı ırk ya da etnisiteden insanlardan kendilerine yönelik tehdit hissederler. Bu kişiler bu tehdidi bertaraf etmek için bu gruplara yönelik düşmanca tutumlar geliştirirler. Böylece, bu tutumlar sayesinde bu gruplara temas etmekten kaçınmış olurlar. Tutumların işlevleri ile hatırlanması gereken önemli bir nokta, aynı tutumun farklı kişilerde farklı işlevleri olabileceği ya da aynı kişide bir tutumun zaman içinde farklı işlevleri olabileceğidir (Hogg ve Vaughan, 1995).

Tutum ve Davranış İlişkisi

Sosyal psikologlar için tutumlar, davranışı tahmin etmeye yaradıkları için önemlidir. Daha açık bir deyişle, sosyal psikologlar için asıl önemli olan mesele sosyal davranışı açıklamak ve davranış gerçekleşmeden önce güvenilir biçimde tahmin edebilmektir. Sosyal psikolojide tutumlar ile davranış arasından basit ve dolaysız bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Yani, eğer bir kişinin bir konu hakkındaki tutumunu bilirsek o konudaki davranışını da tahmin edeceğimiz düşünülmektedir. Tutumla davranış arasındaki ilişkinin doğrudan çalışıldığı ilk araştırma ABD’de 1930’larda Fransız sosyolog La Piere tarafından yapılmıştır. ABD’de diğer ırk ya da etnik gruplarla birlikte Çinlilere yönelik olumsuz tutumların yaygın olduğu bu yıllarda, La Piere bir Çinli çiftle birlikte bir yaz dönemi boyunca ABD’nin batı kıyılarında iki yüzden fazla restoran ve otel veya moteli ziyaret ederek, Çinli çiftle nasıl davranıldığını incelemiştir. Biri hariç ziyaret ettikleri otel ve restoranların hepsi Çinli çifti kabul etmiştir. Bu geziden altı ay sonra La Piere ziyaret ettikleri tüm kurumlara bir anket göndererek, otel veya restoranlarına Çinliler gelse nasıl davranacaklarını öğrenmeye çalışılmıştır. Cevap verilen anketlerin hemen hepsinde kurumlarında Çinlilere hizmet edilmediği bildirilmiştir. Bu, beklenenin tersine, tutum ve davranış arasında tutarsızlık olduğu anlamına gelmektedir. Bu ilk araştırma ve aynı konuda daha sonra yapılan diğer araştırmalar tutum ve davranış arasındaki ilişkinin basit bir ilişki olmadığını ve tutumların her zaman davranışa yol açmadığını göstermiştir. Sosyal psikolojide tutum çalışmalarının tıkanmasına yol açan bu sonuçlar üzerine, sosyal psikologlar neden insanların söyledikleri ile yaptıklarının uyuşmadığı konusunu araştırmışlar ve tutumların sadece belirli koşullar altında davranışa yol açtığı ileri sürülmüştür. Bu bağlamda, tutum ve davranışın denkliği, tutumun gücü,

tutumların zihinde ulaşılabilirliği, tutumun ölçülmesi ile davranış gözlemi arasında geçen süre vb. koşullar belirlenmiştir. Tutum ve davranış arasındaki denklik, ya da kısaca denklik hipotezi adı verilen durum, ölçülen tutum ile gözlenen davranışın aynı genellik düzeyinde olmasını ifade eder. Genel düzeyde varlığı saptanan bir tutumdan çok spesifik bir davranışı tahmin etmek çoğu zaman tutum davranış uyumsuzluğunu ortaya çıkarır. Denklik hipotezine göre, örneğin nükleer santralleri protesto eylemine katılımı önceden tahmin etmek istiyorsak, insanların genel olarak çevresel duyarlılığa ilişkin tutumlarını değil nükleer santrallere yönelik tutumlarını bilmemiz gereklidir. Bir diğer faktör tutumların güçlülük derecesidir. Genel bir kural olarak güçlü tutumlar zayıf olanlara göre davranışa daha çok yansır. Bir tutumun güçlü olması demek, aynı zamanda o tutum nesnesinin hayatında merkezi bir yere sahip olması ve tutum nesnesiyle doğrudan bir deneyim yaşamış olması anlamına gelmektedir. Üniversite sınavlarına hazırlanan bir öğrencinin üniversite sınavlarına yönelik tutumu, üniversiteye girmekle hiç ilgilenmeyenlere göre daha güçlüdür. Benzer şekilde bir tutum bizim için hayatımızda ne kadar merkezi bir yere sahipse, o tutumu zihnimizde o kadar çok aktif ve kullanıma hazır halde tutmaktayız. Diğer bir deyişle, böyle bir tutum zihnimizde kolay ulaşılabilir bir konumdadır. Sık sık kullanılan ve bu yüzden bilinç alanında her an kullanıma hazır bulunan bir tutumun, daha az kullanılan ve bilinç alanına getirmek için uğraşılacak tutumlara göre davranışa yansıma olasılığı çok daha yüksektir. Tutum ve davranış tutarlılığı açısından önemli olan bir diğer faktör, tutumun ölçülmesi ile tutuma yönelik davranışın gözlenmesi arasında geçen süredir. Bu süre ne kadar uzun olursa tutuma uygun davranış gözleme olasılığımız o kadar azalır. Çünkü arada geçen zamanda tutumun değişmesi olasıdır. Dolayısıyla eğer tutumdan güvenilir biçimde davranış tahmin etmek istiyorsak, tutum ölçümü ile davranış gözlemi arasındaki süre kısa olmalıdır. Aslında bu faktörün önemini genel ya da yerel seçimler öncesi kamuoyu anket çalışmalarında çok rahat gözleyebiliriz. Örneğin seçimlere bir ay kala yapılan anket sonuçları, iki ay kala yapılan anket sonuçlarından daha güvenilir sonuçlar verir.

Tutum ve davranış arasındaki basit ve dolaysız ilişki varsayımını sorgulayan kuramsal bir yaklaşım Fishbein ve Ajzen tarafından geliştirilmiştir. Fishbein ve Ajzen'in *planlanmış davranış kuramı* davranışın kendisini değil, davranışa yönelik niyeti tahmin etmek üzere kurulmuş bir modeldir. Kurama göre, davranışa yönelik niyeti tahmin etmemizi sağlayan üç faktör vardır: Davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol. Bu üç faktör bir örnek üzerinden şöyle açıklanabilir: Ayşe'nin sigarayı bırakmaya niyetli olup olmadığını anlamaya çalıştığımızı farzedelim. Ayşe'nin davranışa yönelik tutumundan kastedilen Ayşe'nin genel olarak zararlı maddelere yönelik tutumu değil, spesifik olarak sigaraya yönelik tutumudur. Diyelim ki Ayşe sigarayı bırakması gerektiğini, bunun sağlığı için çok gerekli olduğunu düşünmekte yani sigarayı bırakma konusunda olumlu tutuma sahiptir. Ancak modele göre, sigarayı bırakma niyetini ortaya çıkması için bu yeterli değildir. Ayşe'nin sigarayı bırakması durumunda çevresindeki değer verdiği kişiler (anne, baba, kardeş, eş ya da çocuk vb.) tarafından onay ve destek alacağına ilişkin algısı nedir? Yani Ayşe'de bu davranışın çevresindekiler tarafından kabul edilen ve desteklenen bir davranış olacağına dair beklentisi var mı? Eğer varsa, Ayşe'nin tutumuyla uyumlu bir öznel norm algısı ya da beklentisi var demektir. Ancak Fishbein ve Ajzen bu iki faktörün yanı sıra davranışa yönelik niyetin ortaya çıkması için üçüncü bir faktör olarak algılanan davranışsal kontrol algısını da eklerler. Buna göre, Ayşe olumlu tutuma ve sevdiklerinin kendini destekleyeceğine

dair inancına rağmen şu tür soruları kendine sormalıdır: “Ben sigara yoksunluğuy-la başa çıkabilecek miyim?” ya da “ Sigarayı bırakmak için ciddi bir irade savaşı ge-rekir. Bu savaşa hazır mıyım?” Bunlara “evet” diyorsa davranışa yönelik niyet orta-ya çıkmış demektir. Hatta algılanan davranışsal kontrol davranış niyetini ortaya çı-karmakla kalmaz, davranışın kendisine yol açabilir. Planlanmış davranış kuramı çok sayıda görgül çalışmayla desteklenmiştir. Ancak kuramın sadece niyetli davra-nışlar için geçerli olması, önemli bir sınırlılıktır. Çünkü insanlar yaşamlarında pek çok davranışı niyetlenmeden gerçekleştirmektedir. Alışkanlık haline gelen davra-nışlar bunun en tipik örneğidir. Ayrıca bu kuramın davranışa yönelik niyeti tahmin etmek istediğimizde işe yaradığını unutmamak gerekir. Davranışa yönelik niyet or-taya çıksa bile, bu niyet davranışa dönüşmeyebilir. Niyet ortaya çıktıktan sonra ki-şinin başına gelen beklenmedik herhangi bir olay (hastalık, kaza vb.) davranışa dönüşmesini engelleyebilir. Ne var ki kuram, davranışın kendisiyle değil, davranı-şa yönelik niyetle ilgilendiği için niyetin davranışa dönüşmemesi kuramın proble-mi değildir (Augustinos, Walker ve Donaghue, 2006).

Tutum Değişimi

Tutumlarla ilgili ele alınması gereken son nokta tutum değişimidir. Tutum deği-şimi sosyal psikologlar için son derece önemli bir konudur. Zira sosyal psikologlar insanların davranışlarını değiştirmek için önce tutumlarının değiştirilmesi gerekti-ğini savunurlar. 21. yüzyılda tutum değişimi diğer bir deyişle ikna büyük bir sek-tör haline gelmiştir. Politik kampanyalar, sağlık ilanları ve reklamlar modern yaşı-mın ayrılmaz birer parçası durumundadır. Bu sektörün devasa boyutlara ulaşma-sına rağmen hedefi baştan beri aynıdır: Verdikleri mesajlara büyük kitleleri inan-dırmak ya da ikna etmek. İkna süreci hakkında sosyal psikologlar temel olarak iki soru sormaktadırlar: İkna çabaları ne dereceye kadar etkilidir ve ikna sürecinin ba-şarılı olmasını belirleyen faktörler nelerdir? Sosyal psikolojide ilk tutum değişimi yaklaşımı 2. Dünya Savaşı'nın sonrasında Yale üniversitesinde Hovland ve arka-daşları tarafından gerçekleştirilen bir dizi laboratuvar deneyine dayalı *mesaj öğ-renme yaklaşımı*dır. Bu geleneksel yaklaşıma göre ikna sürecinde dört temel öge mevcuttur: İletişimin kaynağı, mesaj, iletişimin yöneldiği izleyici veya dinleyici kit-lesi ve iletişim ortamı. İletişim sürecinde bu dört ögenin her biri çeşitli değişken-lerle manipüle edilmiş ve iletişimin hangi koşullarda etkili olduğu ortaya çıkarıl-mıştır. Oldukça hacimli olan bu çalışmalarda elde edilen bazı önemli sonuçlar şunlardır: İnanırlılığı yüksek olan kaynaklar, inanırlılığı düşük olanlara göre izle-yicileri daha fazla etkilemektedir. Popüler ve fiziksel olarak çekici olan kaynaklar daha ikna edicidirler. İletişimdeki diğer unsurlara göre bazı durumlarda tek yönlü mesaj etkili olurken bazı durumlarda çift yönlü mesaj etkili olmaktadır. Tek yönlü mesaj sadece iletişim kaynağının iddialarını içerir. Çift yönlü mesaj ise hem ileti-şim kaynağının iddialarını içerir hem de karşıt iddiaların çürütülerek verilmesini içerir. Kendine güveni düşük olan insanlar kendine güveni yüksek olanlara göre daha kolay ikna olurlar. Hızlı konuşan iletişim kaynağı yavaş konuşan iletişim kaynağından daha fazla etki yaratır. Bu ve bunun gibi daha pek çok araştırma bul-gusu, hedefte tutum değişimi olasılığını arttıran faktörler olarak saptanmıştır. An-cak bu faktörlerin birbirleriyle etkileşim halinde olduğunu unutmamak gereklidir (Baron, 1996).

Geleneksel yaklaşım tutum değişiminin nasıl ve hangi koşullar altında gerçek-leştiğini açıklasa da insanların neden tutumlarını değiştirdiklerini açıklamaz. Bu so-ruya *bilişsel tepki yaklaşımı* cevap verir. Sosyal psikolojide tutum değişiminde mo-

Ayrıntılandırma Olasılığı

Modeli: İkna edici bir mesaja tepki olarak farklı miktarda bilişsel detaylandırma içeren iki farklı ikna yolu olduğunu ileri süren bir kuramdır.

İknada Merkezi Yol: İkna edici mesajlardaki bilginin sistematik olarak işlenmesi sonucu gerçekleşen tutum değişimidir.

İknada Çevresel Yol: Mesaj kaynağının uzmanlığı, çekiciliği ya da statüsü gibi çevresel ipuçlarından kaynaklanan tutum değişikliğidir.

dern yaklaşımı temsil eden bilişsel tepki yaklaşımı, insanların ikna edici mesajla karşılaştıklarında ne düşündüklerini ve bu düşüncelerin ve diğer bilişsel süreçlerin tutum değişimini nasıl etkilediğini açıklamaya çalışır. Bu yaklaşım esas olarak mesajın değil, insanların mesaja karşılık tepki olarak geliştirdikleri düşüncelerin tutum değişimine yol açtığını ya da tutum değişimini engellediğini ileri sürmektedir. Bilişsel tepki yaklaşımına dayalı olarak geliştirilen **ayrıntılılandırma olasılığı modeline göre iknada merkezi yol ve iknada çevresel yol** mevcuttur. Yani, ikna iki farklı bilişsel süreçle gerçekleşmektedir. Merkezi yolla ikna süreci, mesajın bireyi kişisel olarak ilgilendirdiği durumda mümkün olur. Bu durumda, birey bu mesaja dikkat eder ve mesajı işlemek için güdülenir. Birey mesajın içerdiği iddiaların ne kadar güçlü ve rasyonel olduğunu tartar ve daha önceden sahip olduğu inançlarla uyuyup uyumadığına karar verir. Bu bilgi işleme sonucu birey ya tutumunu değiştirir ya da tutum değiştirmeye direnir. Eğer tutumunu değiştirirse, bu, mesajın içerdiği iddiaları ikna edici bulduğu için gerçekleşir. Çevresel yolla ikna sürecinde bunun tam tersi bir durum söz konusudur. Mesaj görece önemsiz olduğunda ve bireyi kişisel olarak ilgilendirmedikçe bireyin ikna olması, yani tutumunu değiştirmesi hal_ mümkündür ama bu çevresel yolla gerçekleşen bir süreçtir. Bu süreçte mesajın dikkatli bir biçimde üzerinde düşünülmez, daha çok mesajı veren kişinin popülerliği, çekiciliği ya da mesajın sunum biçimi gibi çevresel faktörler ön plana çıkar. Eğer kişi bu çevresel faktörleri ikna edici bulursa tutum değişimi gerçekleşir, eğer ikna edici bulmazsa tutum değişimi gerçekleşmez. Görülüşü üzere hem merkezi yolla hem de bilişsel yolla tutum değişimi mümkündür; ancak merkezi yolla tutum değişimi, çevresel yolla gerçekleşen tutum değişimine göre daha kalıcıdır (Baron, 1996).

ÖNYARGI

Günlük kullanımında ön yargı genellikle birisi ya da birşey hakkında vaktinden önce ya da erken ifade edilmiş, olgunlaşmamış yargılar anlamını taşır. Yani söz konusu kişi ya da şeyle doğrudan bir deneyimi olmadan, o kişi ya da şey hakkında fikir oluşturmaya ve değerlendirme yapmaya işaret eder. Bu anlam, sözcüğün Latince (*pre+judicium-peşin+hüküm*) köklerinden kaynaklanmaktadır.

Sosyal psikolojide **önyargı** çeşitli biçimlerde tanımlanmaktadır. Örneğin, “bir sosyal grup üyesi için, sadece o grup üyesi olması nedeniyle geliştirilen (genellikle olumsuz) tutum”dur (Baron ve Byrne, 2000: 211). Ya da “belirli bir dışgrup hakkında olumsuz, dogmatik kanaatlerdir” (Bilgin, 1994: 172). Çağdaş sosyal psikologların yaptığı çeşitli ön yargı tanımları dolaylı ya da dolaysız olarak Gordon Allport’un 1954’te yayımlanan *Ön yargının Doğası* adlı kitabında yaptığı tanımdan etkilenmiştir. Allport için “etnik ön yargı, hatalı ve esnek olmayan bir genellemeye dayanan antipatidir. Bu, hissedilen ya da ifade edilen bir şeydir. Grubun bütününe ya da bir bireye o grubun üyesi olduğu için yöneltilir” (akt. Augostinos, Walker ve Donaghue, 2006: 225). Bu tanıma göre günümüzde sosyal psikolojide ne kadar farklı tanımlanırsa tanımlansın, ön yargı kavramının şu beş özelliği paylaştığı görülebilir: 1- Ön yargı bir tutumdur. 2- Esnek olmayan ve hatalı bir genellemeye dayanır. 3- Ön yargı peşin verilmiş bir hükümdür. 4- Değişime dirençli ve katıdır. 5- Ön yargı kötüdür (Augostinos, Walker ve Donaghue, 2006: 225-226).

Sosyal psikolojide günümüzde yapılan bu ön yargı tanımları, ön yargıyı bir tutum olarak görmektedirler. Tutum başlığı altında da görüldüğü üzere, tutumlar üç bileşenden oluşmaktadır: Hem hissedilen duygunun niteliğini (ör: kızgınlık, sevecenlik vb.) hem de tutumun aşırılığını (örneğin; hafif rahatsızlık, açık düşmanlık

Önyargı: Bazı sosyal grupların üyelerine karşı, bu grup üyelikleri temelinde geliştirilmiş olumsuz tutumlardır.

vb.) ifade eden duygusal bileşen; tutumun içeriğini oluşturan inanç ya da düşünceleri kapsayan bilişsel bileşen ve kişinin eyleme yönelik niyetlerini/eğilimlerini içeren davranışsal bileşen. Bu bakış açısından, insanlar diğerleri hakkında sadece tutum geliştirmekle kalmazlar, genellikle tutumları temelinde harekete de geçerler (Aronson, Wilson ve Akert, 1999).

Ön yargı ifadesi hem genel tutum yapısını hem de tutumun duygusal boyutunu ifade etmektedir. Teknik olarak, ön yargı, olumlu ya da olumsuz olabilir. Örneğin, İngilizleri soğuk buluyor ve sevmiyor olabilirsiniz. Bu olumsuz bir ön yargıdır. Diğer yandan Arapları canayakın buluyor ve seviyor olabilirsiniz. Bu da olumlu olsa bile bir ön yargıdır. Ancak, yukarıda da görüldüğü gibi, sosyal psikologlar ön yargı terimini diğerlerine yönelik olumsuz tutumları ifade etmede kullanmaktadırlar.

Diğer yandan, ön yargının sosyal gruplara karşı oluşturulan bir tutum olduğu da vurgulanmalıdır. Diğer bir deyişle ön yargının hedefi bireyler değil, sosyal gruplardır. Bireyi hedefleyen ön yargı, bireyin kişisel özellikleri nedeniyle değil, bireyin söz konusu gruba üyeliği nedeniyle ortaya çıkar. Dolayısıyla, ön yargının hedefi olan grup üyesinin kişisel özellikleri ve davranışlarının iyi ya da kötü olmasının bir önemi yoktur.

Kalıp Yargı

Ön yargı ile ilişkili olarak ele alınması gereken önemli bir kavram kalıp yargıdır. Önyargının üçlü bileşen tanımını kabul ettiğimizde, kalıp yargı ön yargının bilişsel kaynağı olarak görülebilir. Birbirine az çok benzer çeşitli **kalıp yargı** tanımları şunlar olabilir : “Bir kalıp yargı, bir sosyal grubun ve onun üyelerinin zihinsel bir temsildir” (Augostinos, Walker ve Donaghue, 2006: 242). “Kalıp yargılar, bir sosyal grubun üyeleri hakkında yaygın bir biçimde paylaşılan genellemelerdir” (Hogg ve Vaughan, 1995: 54). “Ön yargıyı muhafaza eden bilişsel çerçeve kalıp yargıdır. Bir kalıp yargı, bir grubun üyeleri hakkında, sadece o grubun üyeleri olmaları nedeniyle sahip olunan bir dizi inanç ve beklentilerdir” (Feldman, 1998 : 82-83).

Kalıp yargı terimi ilk defa 1922’de Lipmann tarafından kullanılmış ve “zihindeki resim” olarak tarif edilmişti. Günümüzde sosyal psikolojide kalıp yargılar ağırlıklı olarak sosyal biliş yaklaşımı içinden çalışılmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bir kalıp yargı bir resimden daha fazla bir şeydir; bir kalıp yargı kendine ait zihinsel yaşamı olan bilişsel bir yapıdır. Sosyal biliş yaklaşımı açısından kalıp yargı zihinsel bir şema olarak görülmektedir. Şema, sosyal dünyadan gelen bilgiyi organize eden ve zihinde varolan bilgiyle bütünleştiren zihinsel bir yapıdır. Dikkati belirli olaylara yönlendirirken diğerlerinden uzaklaştırır, zihindeki bilginin hatırlanma biçimini etkiler. Ancak kalıp yargı diğer şemalardan özellikle sosyal sonuçları nedeniyle farklılaşır. Çünkü kalıp yargıların kullanımı sosyal adaletsizliğe yol açar (Augostinos, Walker ve Donaghue, 2006).

Sosyal biliş yaklaşımı açısından insanları belli kalıp yargılara sokmak, duygusal bir süreç değil, zihinsel bir bilgi işleme sürecidir. Yani bu yaklaşım açısından, insanları kalıp yargılara sokmak, her durumda onları küçümsemek ya da aşağılamak anlamına gelmez (Aronson, Wilson ve Akert, 1999). Bu görüşe göre, bir sosyal grup hakkındaki kalıp yargılar, bize o grup hakkında kestirme yoldan bir fikir, bir bilgi verir. Bu, çoğu zaman o grubun üyesi ile karşılaştığımızda onun davranış hakkındaki beklentimizi ve ona karşı davranışımızı önceden ayarlamamızı sağlar (Kağıtçıbaşı, 1999). Bunlar sosyal kalıp yargılara sahip olmanın getirdiği avantajlardır. Ne var ki çevremizi anlamamızı ve ona hakim olmamızı sağlayan aynı kalıp yargılar, ön yargıları beslemeye de hizmet etmektedirler. Sosyal gruplar hakkında-

Kalıp Yargı: Belirli sosyal grupların tüm üyeleri tarafından belirli özellikleri paylaştığı varsayılan bilişsel çerçevelerdir.

ki kalıp yargılar genellikle mantıksız ve haksız nitelermeler olarak görölmektedirler. Çünkü, grubun her bir üyesi için geçerli olsun ya da olmasın, olumsuz özellikler, grubun tamamına genellenmektedir.

Ayrımcılık

Ayrımcılık: Gruptaki tüm insanlara ya da bir grubun tek tek üyelerine karşı yöneltilmiş haksız eylem ya da eylemlerdir.

Ayrımcılık, sadece sosyal psikolojinin çalışma alanına özgü bir mesele değildir. Sosyal bir problem olarak görülen ayrımcılık konusunda psikologlar kadar sosyologlar, siyaset bilimcileri ve sosyal felsefeciler de çalışmalar yapmaktadırlar. Bu disiplinlerarası alanda, sosyal psikoloji, daha çok sosyal kategorileri temsil eden kişiler arasında sergilenen ayrımcı davranışlara odaklanmaktadır (Brewer ve Crano, 1994).

Sosyal psikolojide ön yargılar bir tutum olarak görüldüğü için, diğer tüm tutumlar gibi davranışları yönlendirdiği ileri sürölmektedir. Böyle bir bakış açısından, ayrımcılık, ön yargının davranışa dönüşmüş halidir. Daha kapsamlı tanımlamak gerekirse “ayrımcılık, belirli bir grubun üyelerine, sadece o grubun üyesi oldukları için olumsuz (bazen de olumlu) davranışlar gösterilmesidir” (Feldman, 1998 : 83).

Ayrımcılıkla ilgili önemli noktalardan biri, ayrımcı davranışlara kimlerin hedef olduğudur. Çoğu durumda azınlık konumundaki gruplara karşı ayrımcı davranışlar sergilenmektedir. *Azınlık*, sadece sayıca azlık olarak anlaşılmamalıdır. Hatta bazen sayıca çoğunlukta olsalar bile, kimi gruplar hala azınlık statüsünde olabilirler. Sosyal psikolojik bakış açısından, “üyelerinin kendi yaşamları üzerinde baskın grubun üyelerinden daha az gücü, kontrolü ve etkisi olan gruplara, azınlık grubu adı verilmektedir” (Feldman, 1998: 83).

Toplumlar için her sosyal grup ya da kategorinin, ayrımcılığın hedefi olabileceği ileri sürülebilirse de, insanlık tarihinde uzun dönemler boyunca sürekli ayrımcı davranışlara maruz kalan belirli birtakım sosyal kategoriler vardır: Bunlar, ırk (beyaz ırk dışında kalanlar) ve cinsiyet (kadın) başta olmak üzere, yaş, cinsel yönelim, fiziksel ve zihinsel engelliliktir (Hogg ve Vaughan, 1995).

Ayrımcılıkla ilgili diğer önemli bir nokta, ayrımcılığın, ön yargılı tutumlarla olan ilişkisidir. Tutum başlığı altında da görüldüğü üzere, tutumlar davranış tahmin etmede çok önemli bir role sahiptirler. Ön yargılar söz konusu olduğunda, yine tutum ve davranış arasındaki ilişkinin niteliği sorgulanmaktadır; ön yargı (tutum) ve ayrımcılık (davranış) arasındaki ilişki nedir? Diğer tutumlar gibi, ön yargılar da her zaman açık bir biçimde davranışa dönüştürülmeyebilirler. Çünkü, bazen ön yargılar davranışa dönüşecek denli güçlü olmayabilirler. Bazen de yeterince güçlü ön yargı varlığına rağmen ayrımcı davranışların gösterileceği grup fiziken var olmayabilir (Feldman, 1998). Hayatında hiç İngiliz görmemiş ama İngilizler hakkında güçlü ön yargıları olan bir Türk vatandaşının bunu davranışa dönüştürme imkanı bulması çok zordur. Çoğu durumda ise yasalar, sosyal baskı, intikam korkusu gibi nedenlerden dolayı insanlar çeşitli sosyal gruplara ilişkin ön yargılarını dışa vuramazlar. Günümüzde ayrımcılığa karşı yasaların olduğu ve bu konuda etkili sosyal normlar geliştiren toplumlarda dinsel, etnik ya da ırksal temeldeki kaba ayrımcılık biçimlerinin çok azaldığı bilinmektedir. Ancak, elbette ki, bu, ayrımcılığın tamamen ortadan kalktığı anlamına gelmemektedir (Baron ve Byrne, 2000).

Yukarıda ön yargının olduğu durumlarda ayrımcılığın da görülüp görülmediği söz konusu edilmiştir. Peki, bu durumun tersi de söz konusu olabilir mi? Yani her ayrımcı davranış gözlediğimizde, o gruba karşı bir ön yargı olduğunu da iddia edebilir miyiz? Aslında mantıksal olarak ön yargı olmadan ayrımcılığın olabileceğini ileri sürmek zordur. Ancak nadir de olsa bazı durumlarda insanlar ön yargılı ol-

madıkları halde ayrımcı davranış sergileyebilirler. Örneğin, kendisi ön yargılı olmadığı halde müşterilerinin ön yargısı olabileceğini düşünerek bir mağaza sahibi, mağazasına toplumda önyargı beslenen bir sosyal grubun üyesini (bu kişi kültüre göre değişebilir; siyah, Uzak Doğulu, fiziksel engelli, eşcinsel ya da kadın olabilir) müdür olarak işe almayabilir (Feldman, 1998). Sosyal normlar ya da kurallar belirli gruplara ilişkin ön yargıyı besliyor ve hatta teşvik ediyorsa böyle bir ortamda bireyler ön yargıya sahip olmasalar da normlara uymak yönünde sosyal bir baskı hissedeceklerinden ayrımcılık yapabilirler. Nitekim ABD’de bir maden kasabasında yapılan araştırma, ön yargısız ayrımcılığın sosyal baskı yüzünden olabildiğini göstermiştir. 1950’lerin başında yapılan bu araştırmada söz konusu kasabada yaşayan beyazların hiç azımsanmayacak bir bölümü (yüzde altmış) maden ocağına indiklerinde siyahlarla konuşurken çalışma saatleri dışında, yani kasabada iken siyahlarla etkileşim kurmamaktaydılar. Kasabada siyahlara yönelik ön yargı ve ayrımcılık bir norm olduğu ve beyaz maden işçileri salt bu norma karşı çıkamadıkları için kasabada oldukları saatlerde ayrımcı davranışlar göstermekteydiler (Akt. Kağıtçıbaşı, 1999).

Ön Yargının Kökenleri

Sosyal psikolojide ön yargıların kökenlerini açıklamak üzere çeşitli kuramsal yaklaşımlar mevcuttur. Burada bunlardan sosyal biliş yaklaşımı, otoriteriyen kişilik kuramı ve sağ kanat otoriteriyenizm kuramı ele alınmıştır.

Sosyal Biliş Yaklaşımı

Wetherell (akt. Tuffin, 2005) 1970’lerin ortasında ortaya çıkan ve halâ sosyal psikolojide hakim olan sosyal biliş yaklaşımını, Allport’un 1950’lerde geliştirdiği ön yargı görüşü ile ilişkilendirmektedir. Yukarıda görüldüğü üzere Allport 1954’te yaptığı tanıtımda, ön yargıyı, diğer insanlara karşı çok katı ya da hatalı genellemelere dayanan bir antipati olarak görmüştür. Sosyal biliş yaklaşımının temelini de sosyal gruplar hakkında çok genel düşünmemiz ya da düşüncelerimizin çok katı ya da hatalı olması oluşturur. Bu yaklaşım, insan zihnini, bilgisayardan esinlenerek bir bilgi işleme sistemi olarak görmektedir. Kalıp yargılar başlığında da söz edildiği gibi sosyal biliş yaklaşımı, sosyal dünyadan gelen çok miktarda algısal bilgiyle boğuştuğumuzu varsaymaktadır. Bu durumla başa çıkmak ve olan bitene bir anlam verebilmek için bu bilgiyi basitleştirmeye zorlanırsınız. Basitleştirme, kategorileştirme süreciyle gerçekleştirilir. Kalıp yargıların da bu süreçten etkilendiği düşünülmektedir (Tuffin, 2005: 110-111). Aşağıda önyargının kökeni olduğu düşünülen üç bilişsel sürece yer verilmiştir : Sosyal kategorileştirme, dışgrup homojenlik yanılgısı ve hayali ilişkisellik.

Sosyal Kategorileştirme: “Biz” ve “Onlar”

Sosyal biliş yaklaşımına göre, sosyal dünyayı algılamadaki temel süreç, sosyal kategorileştirmedir. İnsanlar genellikle sosyal dünyayı iki farklı kategoriye bölerler: “biz” ve “onlar”. Diğer bir deyişle, *sosyal kategorileştirme*, diğer insanları ya *içgruba* (kategorileştirmeyi yapanın ait olduğu grup) ya da bir *dışgruba* (kategorileştirmeyi yapanın ait olmadığı grup) ait olarak algılamaktır. Sosyal kategorileştirme pek çok boyutta gerçekleştirilebilir. Bunlar arasında en çok bilinenleri, cinsiyet, ırk, milliyet, din, yaş, meslek ve gelir durumudur.

Nesneleri kategorileştirmekten farklı olarak, insanları kategorileştirmek nesnel bir süreç değildir. Çünkü hem kategorileştirmeyi yapan hem de kategorileştirilen insandır. Sosyal kategorileştirmeyi mümkün kılan bilişsel işlem arttırma etkisidir.

İnsanlar “biz” ve “onlar”ı yaratmak için grup içi benzerlikleri ve gruplar arası farklılıkları artırırlar. Bu işlem tamamlanınca artık grup içi en küçük benzerlik ve gruplar arası en küçük bir farklılık bile önemli hale gelir. Sosyal kategorileştirme ile ilgili vurgulanması gereken önemli bir nokta bu sürecin sabit ve sürekli olmamasıdır. Diğer bir deyişle, her sosyal ortamda geçerli olan “biz” ve “onlar” ayrışmasından söz etmek mümkün değildir. Bir ortamda sosyal kategorileştirmenin “öğrenci olmak” ve “öğrenci olmamak” ekseninde yapıldığını farz edin. Aynı insanlar başka bir sosyal bağlamda “kadın” ve “erkek” olarak kategorileştirildiğinde, daha önce tanımlanan “içgrup” ve “dışgrup”lar da değişecektir.

Dışgrup Homojenlik Yanılgısı

Dışgruplar içgruplardan daha homojen, yani birbirlerine daha benzer olarak algılanmaktadır. Bir sosyal gruba karşı güçlü ön yargısı olan kişiler şu türden bir cümleyi çok sık kullanırlar: “Bunların hepsi aynıdır.” Kişinin kendi ait olduğu gruplar dışındaki grupları daha homojen olarak algılama eğilimi, *dışgrup homojenlik yanılgısı* olarak bilinmektedir (Baron ve Byrne, 2000: 231). Burada söz konusu olan, belirli özellikleri tüm grup üyelerine paylaştırmaktır. Dışgruplar içgruba kıyasla daha az değişken ve daha az karmaşık olarak algılanmaktadır. Bu, algısal düzeyde dış grubun olumsuzlanması demektir. Bunun aksi olan durumda ise kişi kendi grubunun üyelerini diğer gruplara göre daha farklılaşmış yani daha heterojen olarak algılama eğilimindedir. İçgrup üyeleri daha karmaşık ve birbirinden farklı özelliklere sahip oldukları için bir kalıp yargı içine sokulamaz.

Hayalî İlişkisellik

Sosyal biliş yaklaşımına göre, ön yargıya giden yolun ilk adımı olarak sosyal kategorileştirme, yukarıda görüldüğü gibi insanları gruplara bölme, gruplar arasında farklılık yaratma ve dışgrup üyelerini aynılaştırma sürecidir. Bu sürecin bir başka sonucu, *hayalî ilişkisellik* adı verilen olgudur. “Hayalî ilişkisellik, gözlemcilerin, gerçekte aralarında ilişki bulunmayan iki olay arasında bir ilişki algılaması veya iki olay arasındaki ilişki düzeyini abartması” olarak tanımlanmıştır (Hortaçsu, 1998: 241). Gruplar arası ilişkiler söz konusu olduğunda, bir grup ile onun az görülen bir özelliğe sahip üyesi arasındaki bir ilişki, hayalî ilişkidir. Örneğin spor alanında siyah atletler gördüğümüz için, siyahlardaki iyi atlet oranının yüksek olduğunu düşünmeye eğilimliyizdir. Ya da sesi güzel olan, iyi şarkı söyleyen birkaç Roman tanımamız nedeniyle Romanların hemen hepsinin aynı özelliği taşıdığını düşünmeye eğilimliyizdir.

Otoriteryen Kişilik Kuramı

Almanya’da Nazi faşizminin yükselişi, ABD’de bir grup araştırmacıyı faşist rejimleri mümkün kılan psikolojik özellikleri çalışmaya yöneltmiştir. Adorno’nun başını çektiği bu grup, anket ve görüşmeye dayalı pek çok araştırmadan sonra, ortaya çıkışını psikanalitik kuramla açıkladıkları, **otoriteryen kişilik** görüşünü geliştirmişlerdir.

Araştırmacılar, işe Amerikan işçilerindeki Yahudi karşıtlığının derecesini ölçerek başlamışlar ve daha sonra diğer azınlık gruplarına yönelik ön yargıların ve kendi gruplarına yönelik etnosentrik tutumların olup olmadığını araştırmışlardır. Otoriteryen kişilerin sadece bir azınlık grubuna değil, tüm azınlıklara güçlü ön yargıları olan, bağnaz kişiler olduğu ortaya çıkmıştır (Hogg ve Vaughan, 1995). Araştırmacılar bundan sonra belirli gruplara yönelik ön yargıları hiç söz konusu etmezsiniz, kişilerdeki otoriteryen ve faşist eğilimleri belirlemek üzere F (Faşizm) ölçeği geliştirmişlerdir. F ölçeğinde, otoriteryen kişiliği saptamaya yarayan dokuz boyut mevcuttur. Bunlar kısaca şöyle açıklanabilir:

Otoriteryen Kişilik:
Geleneklere körü körüne bağlılık, otoriteye abartılı bir saygı ve toplumun normlarına uymayanlara karşı düşmanlık besleme ile nitelenen bir kişilik örüntüsüdür.

1. Gelenekçilik (konvansiyonalizm): Geleneksel, orta sınıf değerlerine katı bağlılık.
2. Otoriteriyen boyun eğme: Ait olunan grubun idealize edilmiş ahlaki otoritelerine yönelik, sorgulayıcı olmayan, boyun eğici tutum.
3. Otoriteriyen saldırganlık: Geleneksel değerleri çiğneyenleri ya da çiğnemek isteyenleri yakalamak için tetikte olma, onları kınama, reddetme ve cezalandırma eğilimi.
4. Öznelci bakış karşıtlığı: Öznel, yaratıcı, esnek düşünmeye karşı olma.
5. Boş inançlı ve kalıp yargılı olma: Bireyin, kaderinin mistik olarak belirlendiğine dair inançlara sahip ve katı kategorilerle düşünme eğiliminde olması.
6. Güç ve "sertlik": Sürekli baskı-boyun eğme, güçlü-zayıf, lider-takipçi boyutlarıyla düşünmek ve kaygı duymak, güçlü kişilerle özdeşleşme, dayanıklılık ve sertlik konusunda abartılı bir iddia sahibi olma.
7. Yıkıcılık ve sinizizm (olumsuzculuk): Genelleşmiş bir düşmanlık, insanları yerme ya da onlara iftira atma.
8. Yansıtma eğilimi: Dünyada olan bitenin vahşi ve tehlikeli olduğuna inanmaya yatkınlık; bilinçdışı çatışmaları dışarı yansıtma.
9. Cinsellik: Cinsellikle ilgili faaliyetlere yönelik abartılı ilgi.

Tüm bu boyutlar içinde, otoriteriyen kişiliğin saptanmasında özellikle ilk üç boyutun (gelenekçilik, otoriteriyen boyun eğme ve otoriteriyen saldırganlık) önemli olduğu belirtilmektedir (Augustinos, Walker ve Donaghue, 2006: 227).

Adorno ve arkadaşları otoriteriyen kişiliğin kökeninin acımasız çocukluk deneyimlerinde yattığını ileri sürmüşlerdir. Psikanalitik olarak ifade edilecek olursa, bu kişiler, çocukluklarında, bir tarafta aşırı idealleştirilmiş ve diğer tarafta aşırı olumsuzlukla dolu olan ikili bir dünya deneyimlemişlerdir. Bu yaklaşıma göre, katı ve fakat tutarsız aile disiplini, otoriteye kolayca boyun eğmeyi öğrenen, fakat aynı zamanda kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ifade etmeye korkan çocuklar üretir. Bu tür ebeveyn-çocuk etkileşimleri sonucu, çocukların bazıları kendilerinin kötü olduğuna inanarak ve babalarının koyduğu standart ve beklentilere ulaşmak için çabalayarak mazoşist hale gelebilirler. Aynı zamanda da itaat etmenin önemini öğrenirler. Psikanalitik dilde, bu tür deneyimleri yaşayan çocuklar ebeveynlerinin, özellikle de babanın standartlarını içselleştirirler ve güçlü ve cezalandırıcı bir süperego ya da bilinç geliştirirler. Gündelik dilde, bu, çocuğun kendini sürekli acımasızca sosyal standartlara göre yargılaması anlamına gelir. İtaatın önemi ve otoriteye saygı yetişkinlikte de devam eder. Diğer otorite figürleri (öğretmenler, grup liderleri, politik figürler) ebeveynlerin yerine geçer ve ebeveynler gibi güçlü ve disiplinli olarak algılanan kişilere aşırı saygı gösterilir. Ancak acımasız ebeveynlik pratikleri ve otoriteye aşırı saygı, ebeveynlere ya da diğer otorite figürlerine yöneltilmeyecek aşırı bir kızgınlık da üretir. Adorno ve arkadaşları, bu kişilerin psikolojik gerilimi azaltmak için, bilinçsiz bir biçimde savunma mekanizmaları kullandığını ileri sürerler. Böylece, kızgınlıklarını kendilerinden daha zayıf ya da aşağı olarak algıladıkları kişilere yansıtırlar (Gough ve McFadden, 2001: 195).

Sağ Kanat Otoriteriyenizm Kuramı

Adorno ve arkadaşlarının geliştirdikleri otoriteriyen kişilik kuramına uzun süre ilgisiz kalınmıştır. Ancak, 1980'lerde Altemeyer (Akt. Augustinos, Walker ve Donaghue, 2006) ile birlikte kurama yönelik ilgi tekrar canlanmıştır. Altemeyer, Adorno ve arkadaşlarının geliştirdiği F ölçeğini ve bunun içerdiği dokuz boyutu eleştirmiştir. Bunların yöntemsel anlamda yüksek geçerliliğe sahip olmadıklarını ve gör-gül araştırmalar tarafından çok az desteklendiğini belirtmektedir. Bunun yerine,

kendisi, otoriteriyen kişilik için güvenilir bir biçimde saptanabilecek sadece üç boyut olduğunu ileri sürmüş ve uzun yıllar bu üç boyutun varlığını göstermek için çalışmıştır. Altemeyer'in otoriteriyenizm boyutları şunlardır:

1. Otoriteriyen boyun eğme: Kişinin yaşadığı toplumdaki yerleşik ve meşru olarak algılanan otoritelere yüksek düzeyde boyun eğme.
2. Otoriteriyen saldırganlık: Çeşitli kişilere yöneltilmiş genel bir saldırganlık. Bu saldırganlık, yerleşik otoriteler tarafından "izin verilmiş (onaylanmış)" bir saldırganlık olarak algılanır.
3. Konvansiyonalizm (gelenekçilik): toplumsal konvansiyonlara (geleneklere, kabul edilmiş kurallara) yüksek derecede bağlılık. Bağlı olunan konvansiyonlar, toplum ve onun yerleşik otoriteleri tarafından kabul edilen (uygun görülen) konvansiyonlar olarak algılanır.

Altemeyer, otoriteriyenizm hakkındaki görüşlerini, Adorno ve arkadaşları gibi Freudçu psikanalitik kurama değil, sosyal öğrenme kuramına dayandırır. Bu bakış açısına göre, normal bir gelişim olgusu olarak çocukların çoğu oldukça otoriteriyendir. Zira, çocuklar, toplum ve aile içinde oldukça güçsüz bir konumdadırlar. Bu güçsüz konumdan dolayı, otoriteye, özellikle de ebeveynlerine ya da kendilerine diğer bakım veren yetişkinlere ağır bir biçimde bağımlıdırlar, otoritenin yerleşik davranış kalıplarına uymadıkları durumda güçlü yaptırımlara maruz kalırlar ve ayrıca toplumda ayrı (özerk) bir birey olabilmek için toplumsal norm ve davranış kurallarını öğrenmeye heveslidirler (Augostinos, Walker ve Donaghue, 2006: 230).

Çocukların normal gelişim olgusu olarak ön yargılı oldukları fikri, aslında ön yargıların gelişimi konusundaki literatürle de uyumludur. Bu literatürdeki araştırmalara göre, çoğunluk grubunun çocukları hayata oldukça etnosentrik başlarlar ve ancak on yaşına geldiklerinde (hepsi değil, belki bazıları) daha az etnosentrik hale gelirler. Altemeyer'in bu genel akıl yürütmesi, Adorno ve arkadaşlarının ön yargı ve hoşgörüsüzlük üzerine söylediklerinin tam tersidir. Adorno ve arkadaşları normal olan durumun hoşgörülü (ön yargısız) olmak olduğunu varsaymışlar, bu durumdan sapmayı yani bağınazlığı (ön yargılı olmayı) açıklanması gereken bir olgu olarak görmüşlerdir. Oysa Altemeyer'in bakış açısından normal olan ön yargılı olmanın kendisidir (en azından çocuklukta), asıl açıklanması gereken ise "nasıl hoşgörülü hale geleceğimize"dir (Augostinos, Walker ve Donaghue, 2006).

Altemeyer'e göre, çocukların varolan otoriteriyenizmleri farklı deneyimlerle azalıp yok olabilir. Azınlıklarla, geylemlerle, (uyuşturucu) madde kullanıcılarıyla, radikallerle vb. ('farklı' olan ve otoriteriyenizmi ölçen ölçeklerde hedef haline gelen insanlarla) temas kurmuş ve bunun yanı sıra, özellikle de ergenlikte otoritelerin haksız davranışlarına maruz kalmış genç insanlar daha az otoriteriyen hale gelirler. "Dar çevreler"de yaşayanlar ve bu tür deneyim yaşamayanlar yüksek düzeyde otoriteriyen olarak yaşamlarına devam ederler.

Altemeyer'in uzun yıllar boyunca yaptığı çalışmalar sonunda geliştirdiği otoriteriyenizm ölçeği, Adorno ve arkadaşlarının F ölçeğinin sahip olmadığı pek çok psikolojik ölçüm özelliklerine sahiptir (yani daha güvenilir bir ölçüm aracıdır). Altemeyer'in ölçeğinden elde edilen puanlar, diğer çeşitli ön yargı ölçümleriyle güçlü ve olumlu bir korelasyon göstermektedir. Altemeyer, otoriteriyenizmle sol kanatta politika yapanlar arasında bir korelasyon bulamamıştır, bu yüzden, ölçeği, Sağ Kanat Otoriteriyenizm ölçeği ve kuramı da, *Sağ Kanat Otoriteriyenizm Kuramı* olarak bilinir. Bu, Sağ Kanat Otoriteriyenizm ölçeğinin Batı dışı toplumlarda kullanılamayacağı anlamına gelmez. Politik olarak "sağ" ve "sol" kavramlarının toplumlara, tarihsel dönemlere ve politik sistem ve ideolojilere göre değiştiği doğrudur. Ancak

Altmeyer'in yaptığı otorite tanımını bir ölçüt olarak almak bu problemi aşmaya izin vermektedir. Hatırlanacak olursa, otoriteriyen boyun eğme boyutunda, Altmeyer, otoriteleri "toplumda yerleşik ve meşru olarak algılanan" kişiler olarak tarif etmiştir (Augustinos, Walker ve Donaghue, 2006).

Einstein'in "ön yargıyı yok etmek atomu parçalamaktan daha zordur." sözünü tartışınız.



SIRA SİZDE

SOSYAL ETKİ

Sosyal etki konusu ABD sosyal psikolojisinde 1950'lerde en fazla uğraşılan konulardan biri olmuştur. Öyle ki bazı sosyal psikologlar sosyal psikoloji alanını sosyal etki çalışması ile eşitlemiştir. **Sosyal etki**, çok genel bir düzeyde bir birey veya bireylerin diğer birey veya bireylerin tutum ve davranışlarını değiştirmesi olarak tanımlanabilir. Böyle bir tanım bir kişi ya da grubun tutum ve davranışlarımızı kasıtlı olarak değiştirmeye çalıştığı gibi bir kanı uyandırır da sosyal etki sadece bu durumlarla sınırlı değildir. Açık ve görünür bir etkileme çabası yokken de tutum ve davranışlarımız sosyal etki altındadır. Bunun en açık örneği normlardır. Hepimiz yaşamımızda sosyal olarak oluşan normlara uyma yönünde dolaylı ya da dolaysız bir baskı yaşarız.

Sosyal psikologlar farklı sosyal etki biçimleri ayırt etmişlerdir. Bu üniteye belirsiz durumda norm oluşumu, akran baskısına uyma ve itaat ele alınmıştır.

Belirsiz Durumda Norm Oluşumu

Sosyal dünyada olup biteni algılamak, belirsiz durumları bizim için belirli hale getirmek için başka insanlara ihtiyacımız vardır. Topluluklar ya da gruplar belirsizliği azaltmak ve böylelikle davranışlarına yön vermek üzere belirli davranış standartları yani normlar oluştururlar. Muzafer Sherif de grup normunun nasıl oluştuğunu deneysel olarak göstermiştir. Grupta norm oluşumunu anlamak için bireylerin belirsiz bir durumda bırakılmaları ve bu belirsizliği azaltmak için bir araya gelmeleri gerekir. Sherif, deneyinde, bu belirsiz durumu otokinetik etki olarak adlandırılan olguyu uyarıcı olarak kullanarak yaratmıştır. Otokinetik etki, tamamen karanlık bir odada sabit bir ışık noktasının hareket eder gibi görüldüğü algısal bir olgudur. Sherif deneyin ilk aşamasında denekleri tek tek karanlık odaya almış ve aslında sabit duran ışığın ne kadar uzağa ve hangi yöne doğru hareket ettiğini tahmin etmelerini istemiştir. Denekler ışığın hareketine dair birkaç tahmini değerlendirme yaptıktan sonra nihai yargılarını söyleyerek deney odasından ayrılmışlardır. Bu aşamada denekler çok farklı yargılara ulaşmışlardır; bazıları birkaç santimlik bazıları ise birkaç metrelik hareket algılamışlardır. İkinci aşamada ise denekler birkaç kişiden oluşan küçük gruplar halinde karanlık odaya alınmış ve yine ışığın mesafesine dair bir yargıya ulaşmaları istenmiştir. Bu aşamada bireylerin ışık hakkındaki yargıları birbirine yaklaştırmaya başlamıştır. Sherif son aşamada ışığın hareket mesafesine dair grup normunun oluşup oluşmadığını görmek için denekleri tekrar teker teker karanlık odaya almış ve yine ışığın mesafesi hakkında bir yargıya ulaşmalarını istemiştir. Denekler, bu aşamada, birinci aşamada ulaştıkları bireysel yargılarını bir kenara bırakmışlar, ikinci aşamada grup halinde ulaşılan yargıyı kullanmaya devam etmişlerdir. Bu deneyin sonuçları şöyle yorumlanmaktadır: İnsanlar gerçeğe ait belirsizlik yaşadıklarında, gerçek hakkında bilgi edinmek için diğer insanlarla bir araya gelip belirsizliği aşmaya çalışırlar. Grup halinde oluşturulan normu, diğer bir deyişle gerçeklik tanımını kabul ederler ve kendi doğruları haline getirirler. Grup normu bir kez oluştuktan sonra, insanlar grup o anda fiziksel olarak

Sosyal Etki: Bir ya da birden fazla bireyin algılarının, tutumlarının ve davranışlarının bir ya da birden fazla birey tarafından etkileme çabasıdır.

olsun ya da olmasın grup normu aracılığıyla edindikleri gerçeklik tanımlarını kullanmaya devam ederler. Zira artık grup normu ile ulaşılan gerçeklik tanımı, kendilerinin gerçeklik tanımı haline gelmiştir.

Uyma (Konformite)

Sherif'in deneyle gösterdiği sosyal etki biçiminin ortaya çıkmasını mümkün kılan durum, gerçekliğin belirsiz olmasıdır. Böyle olduğu için denekler gruptaki diğerlerine uyma davranışı göstermiş ve bu uyma davranışı onlar için gerçekliği tanımlama işlevi görmüştür. Solomon Asch de, Sherif'in deneklerinin gerçekliğin belirsiz olduğu bir durumda sosyal etki altında kalmalarının çok olağan bir durum olduğunu ifade etmiştir. Asch'e göre, eğer uymanın temelinde gerçekliğin belirsiz oluşu yatıyorsa, gerçekliğin apaçık ortada olduğu durumlarda insanların başkalarına uymaları için bir neden kalmayacaktır. Asch tam da bunu test etmek için bugün artık sosyal psikolojide bir klasik haline gelen çizgiler deneylerini gerçekleştirmiştir.

Asch'in standart deneyinde altısı ya da sekizi sahte denek olmak üzere toplam yedi ya da dokuz denek bir deneysel oturuma katılmış ve gerçek denek sondan bir önceki sıraya oturtulmuştur. Sahte denekler, daha önceden ne yapacağı belirlenmiş ve gerçek denekin davranışlarını manipüle etmek üzere deneye katılan kişilerdir. Deneklere birinin üzerinde bir, diğerinin üzerinde üç çizgi bulunan, sırasıyla, A ve B kartı gösterilmiştir. Kartların temel özelliği, A kartındaki tek çizginin B kartındaki üç çizgiden biri ile açık bir biçimde eşit olmasıdır. Bu kartlarla algısal gerçekliğin tamamen açık ya da belirgin olduğu bir durum yaratılmıştır. Deneklerden A kartındaki çizginin B kartındaki üç çizgiden hangisine eşit olduğunu sırasıyla ve yüksek sesle söylemeleri istenmiş ve bu işlem bir oturumda defalarca tekrarlanmıştır. Standart bir deneysel oturumda, sahte denekler başlangıçta gerçek denekin güvenini kazanmak için doğru cevaplar vermiş ama daha sonraları sürekli olarak yanlış cevaplar vermiştir. Siz olsaydınız, doğru cevabın apaçık ortada olduğu ve sizden önce beş ya da yedi kişi yanlış cevaplar verdiği bir durumda ne yapardınız? Doğru cevapta ısrar eder miydiniz yoksa kendinizi huzursuz hissedip sizden öncekilere uyar mıydınız? Asch'in deneyindeki denekler deneysel oturumların % 33'ünde doğru cevap apaçık ortadayken diğerlerine uymuşlar ve yanlış cevabı vermişlerdir. Asch insanların ancak gerçeklik belirsizken başkalarına uyacaklarını ama gerçeklik bu kadar açıkken uyma göstermeyeceklerini düşündüğünden bu sonuçlara şaşırmıştır. % 33, gerçek deneklerin verdikleri toplam cevaplar içinde yanlış olanların oranıdır. Kişi bazında ele alındığında, deneye katılan gerçek deneklerin dörtte birinin tüm oturumlarda doğru cevap verdiği, yüzde beşinin tüm oturumlarda yanlış cevap verdiği ve geri kalan deneklerin oturumların bazılarında doğru ve bazılarında yanlış cevaplar verdikleri görülmüştür. Ancak hemen belirtmek gerekir ki, başkalarına uyarak yanlış cevap veren denekler bunu yaparken psikolojik olarak çok zorlanmışlardır. Gerçek denekler diğerlerinin yanlış cevaplarını duyduklarında şaşkın ve gergin bir tavır sergilemişler, bazıları ayağa kalkıp çizgilere daha yakından bakma gereğini duymuştur. Deney sonrasında deneklerle görüşme yapıldığında, denekler doğru cevaptan emin olduklarını ama herkesin aynı yanlış cevabı verdiği bir ortamda kendilerini yalnız hissettiklerini ifade etmişlerdir. Asch'in deneysel olarak yarattığı durum günlük hayatta pek sık karşılaşmadığımız, aşırı bir durumdur. Ancak yine de, günlük hayatta çoğunluğa karşı muhalif olduğumuzda yaşadığımız duygu ve düşüncelere ışık tutmaktadır. Asch'in çizgiler deneyinde ortaya çıkardığı uyma davranışı **konformite** olarak adlandırılır. Konformite de sosyal etki biçimlerinden biridir.

Konformite: Bireylerin varolan sosyal normlara uyma yönünde baskı hissettiği bir sosyal etki türüdür.

Asch bu standart deneylerin yanı sıra hangi koşullarda konformitenin artıp azaldığını bulmak için çeşitli koşulları değiştirerek, deneklerin uyma davranışını gözlemiştir. Etkisi gözlenen faktörlerden biri grubun büyüklüğüdür. Deneysel ortamda uyma davranışı yaratabilmek için için 3-4 kişilik küçük grupların da daha büyük gruplar kadar etkili olduğu ortaya konmuştur. Diğer önemli bir faktör çoğunluğun söz birliğidir. Diğer bir deyişle, gerçek denek karşısında çoğunlukta olan sahte deneklerin hepsinin aynı yanlış cevabı vermeleri önemlidir. Çoğunluğun söz birliğinin bozulduğu durumlarda yani, çoğunluktan birinin doğru cevabı verdiği durumlarda Asch'in deneylerinde uyma % 5 ya da 6'ya kadar düşmektedir. Üstelik şaşırtıcı bir biçimde, bu düşük düzeyde uymayı elde etmek için çoğunluğun söz birliğini bozan kişinin doğru cevabı vermesi de gerekli değildir. Çoğunluktan farklı ama gene başka bir yanlış cevap vermesi bile yeterlidir. Bu sonuç, azınlığın belirli koşullarda çoğunluğa uymayıp çoğunluk etkisine direnebildiğini göstermektedir (Augostinos, Walker ve Donaghue, 2006).

Otoriteye İtaat

Başka bir sosyal etki biçimi de itaattir. **İtaat** diğer uyma davranışlarından özellikle güç eşitsizliğinin belirgin olmasıyla ayrılır. Asch'in deneyinde, sahte denekler, gerçek deneklerden daha güçlü diğer bir deyişle statüsü daha yüksek ya da daha bilgili bireyler değildir. Güç açısından gerçek deneklerle eşit olan bireylerdir ama salt çoğunluk oldukları için gerçek deneklerin grup baskısı hissetmelerine yol açmışlardır. Oysa itaat davranışı, tanımı gereği sosyal etkileşimde güç unsuruna dayanmaktadır.

Sosyal psikolojide itaat konusuna ilgi, Nazi Almanya'sında yaşanan dehşet verici olaylarla birlikte başlamıştır. İkinci Dünya Savaşı süresince Almanya'da milyonlarca masum insanın öldürülmesini sadece Hitler'in psikopat kişiliğine bağlamak çok zordur. Pek çok insanın desteği olmadan Hitler vahşi politikalarını uygulamaya koyamazdı. O halde Hitler'e itaat eden insanların da mı psikopat olduğunu düşüneceğiz? Görünen o ki, bu insanlar ne psikopatır ne de canavar. Ünlü felsefeci Hannah Arendt, Hitler'e itaat eden insanların birer canavar olmadığını, yaptıkları işi görev olarak gördüklerine dayanarak kötülüğün sıradanlığı tezini ortaya atmıştır. Bu, hepimizi rahatsız edebilecek bir tezdur. Zira, bu teze göre, hepimiz Nazilerin yaptığı türden kötülükleri içimizde barındırıyor olabileceğimizi kabul etmek zorundayız. Gerçekten sıradan insanlar arasında otoriteye itaat bu kadar yaygın mıdır? (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 757-758).

Bu soru, ABD'de Stanley Milgram tarafında Yale Üniversitesi'nde yapılan bir dizi deneyle araştırılmıştır. Milgram, bir gazetede "öğrenme deneyi" için gönüllü denekler aradığını ilan etmiş ve ilan için başvuru yapan kişilerden kırk kişi seçilmiştir. Denekler deneye çiftler halinde alınmış ve birine öğretmen diğerine öğrenci rolü verilmiştir. Deneyde öğrenci deneklere ezberlemeleri için kelime çiftlerinden oluşan bir liste verilmiştir. Öğrenci denekten yapması istenen iş, öğretmen kelime çiftlerinden ilkinin söylediğinde ikincisini doğru biçimde hatırlayıp söylemesidir. Eğer öğrenci denek doğru kelimeyi hatırlamayıp yanlış cevap verirse, öğretmen denekten öğrenci deneye ceza olarak elektrik şoku vermesi istenmektedir. Standart deneyde öğrenci denek başka bir odada bir koltuğa oturtulmuş ve kolları da sandalyenin üzerindeki elektrotlardan elektrik şoku almak üzere bağlanmıştır. Öğretmen denekin bulunduğu odada bir elektrik jeneratörü ve jeneratörün üzerinde 15 volttan 450 volta kadar 15 volt artarak giden butonlar vardır. 450 voltluk butonun üzerinde "Dikkat öldürücüdür!" uyarısı ve bir kuru kafa işareti bulunmaktadır.

İtaat: Bir bireyin diğerine belirli bir biçimde davranması için emir verdiği bir sosyal etki biçimidir.

Öğretmen deneğin, öğrenci denek her hata yaptığında elektrik şokunu 15 volt artırarak vermesi gereklidir. Siz öğretmen denek olsaydınız, 450 voltluk şoku vermiydiniz? Herhalde hepimiz bu soruya “hayır” cevabını veririz. Üniversite öğrencileri ve psikiyatrlar, “Sizce bu deneye katılan deneklerden kaç 450 volta çıkmıştır?” sorusuna “yüzde bir” cevabını vermişlerdir. Milgram’ın standart deneyinde deneklerin % 65’i (40 denekten 25’i) 450 volta kadar çıkmış, geri kalanların hiçbiri de 300 volttan önce durmamıştır! Bu kadar yüksek bir itaat oranı, Arendt’in kötülüğün sıradanlığı tezini destekler görünmektedir. Ne var ki bu araştırma, sonuçlarından çok etik açıdan eleştirilmiştir. Zira denekler hem deneyin amacı hem de yöntemi konusunda yanıltılmışlardır. Aslında bu deneyde hiç kimseye elektrik şoku verilmemiştir. Elektrik jeneratörü olarak gösterilen makine de gerçek değildir. Öğrenci denekler de daha önceden ne yapacakları planlanmış sahte deneklerdir, gerçek deneklere bu deneyde sadece öğretmen rolü verilmiş, öğrenci rolü verilmemiştir.

Bu etik problemler bir kenara bırakılırsa, deneyin sonuçları belirli koşullarda sıradan insanların otoriteye ne dereceye kadar itaat edebileceklerini göstermiştir. Bu kadar yüksek elektrik şoku verebilmeleri, bu insanların patolojik birtakım kişilik özellikleriyle değil, sosyal bağlamla açıklanabilir. Ayrıca deneklerin yarısından çoğu 450 volta kadar çıkmışsa da bunu hiç rahatsız olmadan yaptıkları kesinlikle söylenemez. Tersine deneysel oturum boyunca, öğretmen denekler ciddi stres belirtileri göstermişler ve aynı odada otoriteyi temsil eden Milgram’a endişelerini yansıtmış ve öğrenci deneğe zarar verdikleri durumda sorumluluğun kimde olacağı sorusunu yöneltmişlerdir. Milgram sorumluluğun kendisinde olduğunu ifade ederek ve ayrıca, öğretmen deneğin şok vermek istemediği durumda “Deney devam etmenizi gerektiriyor.” türünden cevaplarla ciddi bir otoriteyi temsil etmiştir.

Milgram bu standart deneysel durum dışında itaatin arttığı ve azaldığı koşulları da deneysel olarak test etmiştir. Öğrenci deneğin öğretmen deneğe fiziksel yakınlığı, öğretmen deneğin otoriteye fiziksel yakınlığı, deneyin yapıldığı bina vb. gibi faktörler test edilmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar şöyle özetlenebilir: Öğretmen denek ile öğrenci denek arasındaki fiziksel mesafe azaldıkça otoriteye itaat azalmakta ya da tersinden öğretmen denek ile öğrenci denek arasında fiziksel mesafe arttıkça otoriteye itaat artmaktadır. Öğretmen denek ile otorite aynı odada yüz yüze ise itaat yüksek, otorite aynı fiziksel ortamda değilse itaat oranı düşüktür. Deneyin Yale Üniversitesi yerine eski ve terk edilmiş bir binada yapılması itaat oranını düşürmüştür. Yine, Milgram yerine bilim adamı kimliği olmayan biri otoriteyi temsil ettiğinde itaat oranı düşmüştür. İtaat oranını en çok düşüren deneysel koşul ise, birden fazla öğretmen deneğin yer aldığı koşuldur. Bu koşulda, iki ya da üç deneğe öğretmen rolü verilmiştir. Gerçekte bunların sadece biri gerçek denek, diğer ikisi sahte denektir. Sahte öğretmen denekler otoriteye itaat etmeyip deneyi bıraktıklarında, gerçek öğretmen deneklerin itaat oranı % 10’a düşmüştür.

Özet



Sosyal psikolojiyi tanımlamak.

Sosyal psikoloji pek çok sosyal psikolog tarafından psikolojinin bir alt alanı olarak görülmektedir. Bu bakış açısından bakıldığında psikoloji zihinsel yaşamı incelemektedir. Sosyal psikoloji ise zihinsel yaşamın sosyal etkileşim ve daha genel olarak sosyal olgularla ilgili taraflarını kapsamaktadır. Bu genel belirleme alanının sınırlarını çizme açısından yararlı olsa bile, alanın içeriğini tanımlamakta yetersizdir. Çünkü sosyal psikoloji alanı çok geniştir. Ayrıca, alanın başlangıcından bu yana birey ve toplum arasında nasıl bir ilişki olduğu hep tartışılan bir konu olmuştur. Bunlar ve benzeri nedenlerle sosyal psikolojinin tek ve doğru bir tanımları yoktur. Günümüzde sosyal psikologlar tarafından en çok kabul gören tanım Allport'un artık bir klasik haline gelmiş olan şu tanımıdır: "Sosyal psikoloji bireylerin, davranış, duygu ve düşüncelerinin başkalarının gerçek, hayal edilen veya ima edilen varlığından nasıl etkilendiğinin bilimsel yollarla araştırılmasıdır" (akt. Hogg ve Vaughan, 1995: 1).



Sosyal biliş yaklaşımını açıklamak.

Sosyal biliş günümüzde sosyal davranışı açıklamak için geliştirilmiş son ve önemli bir kuramsal yaklaşımdır. Bu yaklaşım insanları dış dünyadan gelen bilgileri işleyen bir bilgi işlemcisi olarak görür. Sosyal biliş araştırmacıları sosyal davranışın nasıl gerçekleştiğini açıklamak için sosyal algının doğasını incelemişlerdir. Sosyal algının en önemli görevi insanlar hakkında ilk izlenim oluşturmaktır. Sosyal biliş yaklaşımına göre, yeni tanıştığımız insanların birkaç özelliğini ipucu olarak kullanır ve onları zihnimizde hali hazırda var olan kişi şemalarımızla değerlendiririz. Bu sınırlı bilgiye dayanarak insanları belirli kategorilere yerleştiririz ve böylelikle onlarla olan ilişkilerimizi düzenleriz. Şematik bilgi işleme yoluyla oluşturduğumuz bu ilk izlenimler sosyal dünyanın karmaşasını önemli ölçüde azaltır da bazı olumsuz yanlışlıklara da yol açar. En önemli yanlışlık öncelik etkisidir. Öncelik etkisi, bir kişiyle ilişkimiz ilerlediğinde ve onun hakkında daha çok şey öğrendiğimizde bile ilk izlenimin bizi daha çok etkilemesi olarak tarif edilebilir. Sosyal bilişçilere

göre, bilişsel cimrilik yapıp insanlar hakkında öğrendiğimiz her detayı yorumlamaya uğraşmıyoruz, bunun yerine ilk izlenimlerimize güveniyoruz, ilk izlenimlerimiz aynı zamanda sosyal davranışları açıklamak için yaptığımız nedensel atıflara da yansımaktadır. Öncülüğünü Fritz Heider'in yaptığı atıf kuramı, kendimizin ve başkalarının davranışlarını hangi nedensel faktörlere atfettiğimizi ortaya koymuştur. Heider, bir sosyal davranışın nedenini ya kişilik, yetenek gibi kişiye bağlı içsel faktörlere ya da ortama ait dışsal faktörlere atfettiğimizi, ancak her ikisine birden atıf yapılamayacağını ileri sürmüştür. Kelley ise davranışı açıklamak için davranış hakkında üç tür bilgiye ihtiyacımız olduğunu belirtmektedir: Belirginlik, tutarlılık ve yaygınlık. Bu üç bilgiye bağlı olarak davranışın nedenini hangi faktörlere atfedeceğimiz açık hale gelmektedir. Atıf süreci nesnel bir süreç değildir ve bu yüzden bazı atıf yanlışlıkları ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri temel yükleme hatasıdır. Temel yükleme hatası, gözlenen davranışın nedenini dışsal faktörlere değil de içsel faktörlere atıf yapma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir atıf yanlışlığı kendine hizmet eden yanlışlıktır. Bu ise, başarılarımızı içsel faktörlere, başarısızlıklarımızı dışsal faktörlere atfetmek olarak tarif edilebilir.



Tutumların doğasını, işlevlerini, davranışla olan ilişkisini ve tutum değişimini betimlemek.

Tutumlar sosyal psikolojinin en önemli birkaç konusundan biridir. Tutum genel olarak bir nesne, olay ya da kişiye yönelik görece kalıcı zihinsel eğilim olarak tanımlanabilir. Tutumların dört işlevi vardır: Bilgi sağlayıcı işlev, uyum sağlayıcı işlev, benliği ifade edici işlev ve benliği koruma işlevi. İnsanlar tutum sayesinde dünyayı kendileri için daha tanıdık hale getirirler. Diğer yandan benzer tutumları olan insanlarla arkadaş olurlar ya da arkadaş olmak için benzer tutumlar geliştirirler. Üçüncü olarak tutumları sayesinde kendilerini ifade ederler, kim olduklarını söylerler. Son olarak çeşitli gruplara düşmanca tutumlar besleyerek, kendilerini bu gruplardan uzak tutarlar ve benlik değerlerini korumuş olurlar. Sosyal psikologlar tutum ve davranış arasında basit ve doğru-

dan bir ilişki varsaymışlardır. Buna göre insanların tutumlarını bilmek davranışlarını tahmin etmemize izin verir. Diğer bir deyişle insanların tutumları doğrultusunda davranış göstermesini bekleriz. Ancak, La Piere'in çalışması başta olmak üzere doğrudan tutum ve davranış ilişkisini çalışan araştırmalar, sosyal psikologların tutum ve davranışlar arasında öngördüğü ilişkiyi desteklememiştir. Yani insanlar her zaman tutumları doğrultusunda davranış göstermemektedirler. Sadece belirli koşullar altında bu ilişki mevcuttur: Tutumla davranış arasındaki denklik, tutumun güçlü olması, tutumların zihinde kolay ulaşılabilir olması ve tutum ölçümü ile davranış gözlemi arasındaki sürenin kısa olması bu koşullardan birkaçıdır. Ayrıca Ajzen ve Fishbein planlanmış davranış kuramını geliştirerek, davranışı değil ama davranışa yönelik niyeti ortaya çıkarmada tutumların diğer iki faktörle birlikte etkili olduğunu göstermiştir. Bunlar öznel normlar ve algılanan davranışsal kontroldür. Son olarak, sosyal psikologlar tutum değişimi diğer bir deyişle ikna konusunda pek çok çalışma yapmışlardır. Çünkü sosyal psikologlar davranışı değiştirmek için tutumları değiştirmek gerektiğini düşünmektedirler. Bu alandaki geleneksel yaklaşım mesaj öğrenme yaklaşımıdır. Tutumların nasıl ve hangi koşullar altında değişeceğini açıklayan bu yaklaşım, tutum değiştirmeyi bir iletişim süreci olarak görmüş ve kaynak, alıcı, mesaj ve mesajın verildiği ortam olmak üzere iletişimin dört unsuruna ait pek çok faktörü deneysel olarak sınamıştır. Bu alandaki daha modern yaklaşım bilişsel tepki yaklaşımıdır. İnsanların ikna edici bir mesaja maruz kaldıklarından neden tutumlarını değiştirdiklerini açıklayan bu yaklaşıma dayanılarak gerçekleştirilen ayrıntılandırma olasılığı modeli, ikna edici iletişimin merkezi ve çevresel yolla gerçekleştiğini ileri sürmüştür. Merkezi yolla tutum değiştirmede insanlar mesajın içeriğini dikkatlice işledikten sonra mesajı rasyonel bulurlarsa ikna olurlar, rasyonel bulmazlarsa ikna olmazlar ve tutum değişimi gerçekleşmez. Diğer yandan insanlar ikna edici mesaja çeşitli nedenlerle dikkatlerini vermezler ya da böyle bir mesajı işlemek için kapasiteleri yoktur. Bu durumda çevresel ipuçlarını (iletişim kaynağının çekiciliği, mesajın popülerliği vb.) ikna edici bulurlarsa tutum değişimi gerçekleşir.



Ön yargıların doğasını ve kökenlerini açıklamak.

Modern sosyal psikolojide ön yargı çeşitli biçimlerde tanımlanmaktadır. Bu tanımların tümü Allport'un 1954'te yaptığı tanımdan etkilenmiştir. Allport için "etnik ön yargı, hatalı ve esnek olmayan bir genellemeye dayanan antipatidir. Bu, hissedilen ya da ifade edilen bir şeydir. Grubun bütününe ya da bir bireye o grubun üyesi olduğu için yöneltilir" (akt. Augustinos, Walker ve Donaghue, 2006: 225). Önyargıyla ilişkili önemli bir kavram kalıp yargılardır. Kalıp yargı şöyle tanımlanabilir: "Ön yargıyı muhafaza eden bilişsel çerçeve kalıp yargıdır. Bir kalıp yargı, bir grubun üyeleri hakkında, sadece o grubun üyeleri olmaları nedeniyle sahip olunan bir dizi inanç ve beklentilerdir" (Feldman, 1998 : 82-83). Kalıp yargılar son derece karmaşık olan sosyal dünyayı kategorileştirerek basitleştirirler, ancak bir yan etki olarak da önyargı üretirler. Çünkü kalıpyargı, aşırı bir genellemedir. Ön yargı bir tutum olarak görüldüğünde aynen tutum konusunda olduğu gibi, tutumların davranışa dönüşmesi büyük önem taşır. Ön yargıların davranışa dönüşmüş haline ayrımcılık adı verilir. Ayrımcılık önemli ve yok edilmesi gereken bir sosyal problem olarak görülür. Ön yargı ve ayrımcılık arasındaki ilişkiyi araştıran sosyal psikologlar ön yargının çeşitli nedenlerle her zaman ayrımcılığa dönüşmediğini göstermişlerdir. Ayrıca bazen ön yargı olmadan da ayrımcı davranmanın mümkün olduğu anlaşılmıştır. Sosyal psikolojide ön yargının kökenlerini açıklamak üzere sosyal biliş yaklaşımı, otoriteryen kişilik kuramı ve sağ kanat otoriteryen kişilik kuramından söz edilebilir. Sosyal biliş yaklaşımı ön yargıyı açıklamak için çeşitli bilişsel mekanizmaların varlığını göstermiştir. Bunlar sosyal kategorileştirme, dışgrup homojenlik yanılgısı ve hayali ilişkiselliktir. Diğer yandan otoriteryen kişilik kuramcıları, ön yargının köklerinin otoriteryen kişilikte yattığını ileri sürmüş ve bu kişilik tarzını dokuz boyutta F (Faşizm) ölçeği ile ölçmüşlerdir. Bu boyutlardan en önemlileri gelecekleşlik, otoriteryen boyun eğme, otoriteryen saldırganlıktır. Ön yargının ortaya çıkışını psikanalitik bakış açısına göre açıklayan bu kuram, ön yargının otoriter ailelerde yetişen çocukların acımasız çocukluk deneyimleriyle ilişkili olduğunu savunurlar. Diğer yandan sağ kanat otoriterye-

nizm kuramı F ölçeğinin eleştirisiyle ortaya çıkmış ve otoriter kişilik özelliklerini bu kez sadece üç boyutta daha iyi tanımlamıştır. Bu boyutlar gelenekçilik, otoriteryen saldırganlık ve otoriteryen boyun eğmedir. Bu ölçekte tanımlanan boyutlar görgül araştırmalarda sağ partilerde daha yüksek çıktığından kuram ve ölçek sağ kanat otoriteryenizm adını almıştır. Sağ kanat otoriteryenizm kuramı, ön yargınıyı ortaya çıkaran çocukluk deneyimleri psikanalitik değil sosyal öğrenmecî bir bakış açısıyla açıklamıştır. Gerçekte çocuklukta önyargının normal bir gelişim olgusu olduğunu ama asıl önemli meselenin çocukluktan sonra bu önyargıların nasıl azaltılabileceği olduğu ileri sürülmüştür.



Sosyal etki biçimlerini ayırt etmek.

Sosyal etki çok genel bir düzeyde bir birey veya bireylerin diğer birey veya bireylerin tutum ve davranışlarını değiştirmesi olarak tanımlanabilirse de, böyle bir tanım sosyal etkinin çok amaçlı olduğunu ve etki yönünde bir baskıyı da çağrıştırmaktadır. Oysa sosyal etki, etkileme amacı olmaksızın ve dolaysız bir baskı hissetmeden de gerçekleşebilir. Sosyal etki sosyal psikolojinin 1950'lerden itibaren en önemli araştırma konularından biri olmuştur. O dönemde yapılan çalışmalar günümüzde artık alanın klasikleri olarak görülmektedir. Bunlar Muzafer Sherif'in grup normunun oluşması deneyleri, Solomon Asch'in uyuma (konformite) deneyleri ve Stanley Milgram'ın itaat deneyleridir. Sherif grup normunun oluşumu deneyinde, insanları grup normu oluşturmaya yöneltecek belirsiz bir durumu otokinetik etki adı verilen uyarıcı ile yaratmıştır. Denekler aslında sabit olan ışığın görünürdeki hareketini tahmin etmek için birbirlerinin görüşlerini referans olarak almışlardır. Bu deneyde, gerçekliği tanımlamak için başkalarına ihtiyacımız olduğu gösterilmiştir. Diğer yandan Asch, gerçekliği tanımlamak gibi bir derdimiz olmadığında da başka insanlara uyduğumuzu çizgiler deneyi ile göstermiştir. Bu deneyde, gerçek denekler, apaçık gerçeğin aksini söyleyen sahte deneklerin karşısında azınlıkta kaldıkları için uyuma davranışı (konformite) sergilemişlerdir. Yani gerçekliği tanımlamak için değil grup baskısından dolayı çoğunluğa uymuşlardır. Sosyal etkinin bir diğer biçimi itaattir. İtaat, tanımı gereği güce dayanan hi-

yerarşik etkileşimlerde ortaya çıkan bir davranıştır. Milgram'ın itaat çalışmalarına yol açan temel motivasyon Nazi Almanya'sında Yahudilere yapılan vahşi uygulamalara ilişkin tartışmalardır. Milgram da sıradan insanlarda yıkıcı itaatin ne kadar yaygın olduğunu araştırmak için, görünüşte amacı öğrenmede cezanın rolünü saptamak olan bir dizi deney yapmıştır. Öğretmen ve öğrenci rollerinin bulunduğu deneyde gerçek denekler öğretmen rolünde, Milgram'ın otoriteyi temsil ettiği bir ortamda soruya yanlış cevap öğrencilere sözde elektrik şoku vermişlerdir. Beklenenin aksine deneklerin yarısından fazlası otoriteye itaat ederek ölümcül şok düzeyini öğrenci deneklere uygulamışlardır. Hem Asch hem de Milgram kendi deneylerinde araştırdıkları sosyal etki biçimlerinin hangi koşullarda artıp azaldığını da ortaya koymuşlardır. Her iki deneysel paradigmada çarpıcı olan nokta, çoğunluğa ve otoriteye uymanın kolay ve yaygın olmasına karşın, belirli koşullar altında çoğunluk ve otorite etkisine direnmenin mümkün olmasıdır.

Kendimizi Sınavalım

1. Aşağıdakilerden hangisi otoriteryen kişiliğe sahip insanların özelliklerinden biri **değildir**?

- Geleneklere saygılı olmak
- Toplumsal normları savunmak
- Toplumsal normlara uymayanlara karşı hoşgörüsüz olmak
- Toplumdaki farklılıkları kabul ve takdir etmek
- Toplumun liderlerine tam bir bağlılık içinde olmak

2. Sosyal psikolojiyle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- Psikolojinin bir alt alanıdır.
- Sınırları çok geniştir.
- Bireyin fizyolojik süreçleriyle ilgilidir.
- Sosyal davranışı çalışır.
- Tanımlanması zor bir alandır.

3. Aşağıdakilerden hangisi tutumun işlevlerinden biri olarak **değerlendirilemez**?

- İhtiyaçların karşılanmasına yardım eder.
- Bireylerin, dünyayı anlamalarına yardım eder.
- Bireyin benlik değerini korumaya hizmet eder.
- Bireyin içsel değerlerini ve inançlarını ifade etmesini sağlar.
- Bireyin, diğer bireylere karşı ön yargılı olmasını önler.

4. Aşağıdakilerden hangisi sosyal algıyı betimleyen ifadelerden biri **değildir**?

- Sosyal algı nesnel olarak işleyen bir süreçtir.
- Sosyal algı dış dünyanın zihinde inşa edildiği bir süreçtir.
- Sosyal algı insanlarla ve sosyal durumlarla ilgilidir.
- Sosyal algı bilişsel bir süreçtir.
- Sosyal algının görevi insanlara ait izlenimler oluşturmaktır.

5. Ayrıntılandırma olasılığı modeline göre, ikna sürecinde çevresel yol takip edildiğinde, aşağıdakilerden hangisi bu süreç içinde yer alabilir?

- İletişimi veren kişinin çekiciliği
- Mesaja dikkat edilmesi
- Mesaj içeriğinin kabul edilmesi
- Mesaj içeriğinin anlaşılması
- Mesaj içeriğinin analiz edilmesi

6. Sürekli şiddetine maruz kaldığı halde kocasından boşanmayan bir kadının, boşanmama nedenini kadının "aptallığı"na atfetmek aşağıdaki ifadelerden hangisi ile betimlenebilir?

- Kendine hizmet eden yanlılık
- Temel atıf hatası
- Öncelik etkisi
- Dışsal atıf
- Otoriteryen kişilik

7. Sosyal etki ile ilgili aşağıdaki önermelerden hangisi **yanlıştır**?

- Gerçekliği tanımlamak için başkalarının düşünceleri referans olarak alınır.
- İtaat otoritenin gücü dolayısıyla gerçekleşen bir sosyal etki biçimidir.
- Konformiteyi ortaya çıkaran faktör çoğunluğun yarattığı sosyal baskıdır.
- Konformite yoluyla insanlar belirsiz durumları belirli hale getirirler.
- Grup normunun oluşumu gerçekliğe ilişkin belirsizliği ortadan kaldırır.

8. Aşağıdakilerden hangisi ön yargının tanımıdır?

- Ön yargı bir tutumdur.
- Ön yargı bir güdüdür.
- Ön yargı doğuştan getirilir.
- Önyargının olumlu işlevi vardır.
- Ön yargı tek tek bireylere karşı oluşturulur.

9. Sosyal etkinin güçlü ve açık bir baskı sonucu ortaya çıkma olasılığı aşağıdaki durumların hangisinde en yüksektir?

- Sınıfta parmak kaldırılarak söz istenmelidir.
- Askerler belirli saatte yemek yemelidir.
- Kütüphanede yüksek sesle konuşulmamalıdır.
- Ev kadını kocası gelmeden önce yemeğini hazırlamalıdır.
- İnsanlar çevrelerindeki insanlara "günaydın" diyerek güne başlamalıdır.

10. İzlenim oluşturmaya ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- İlk izlenimler kişi şemalarına dayanılarak oluşturulur.
- İlk izlenimler sayesinde kişi karşısındaki kişiye nasıl davranacağını bilebilir.
- İlk izlenim oluşturmak nesnel bir süreç olduğu için hata olasılığı çok azdır.
- İlk izlenimler, sonradan edinilen bilgilerden daha etkilidir.
- İlk izlenimler bilişsel cimrilik yüzünden sonraki bilgilere baskın gelirler.

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

- | | |
|-------|---|
| 1. d | Yanıtınız yanlış ise “Ön Yargı” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 2. c | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Psikolojinin Tanımı” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 3. e | Yanıtınız yanlış ise “Tutumlar” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 4. a | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Biliş” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 5. a | Yanıtınız yanlış ise “Tutumlar” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 6. b | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Biliş” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 7. d | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Etki” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 8. a | Yanıtınız yanlış ise “Ön Yargı” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 9. b | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Etki” konusunu tekrar okuyunuz. |
| 10. c | Yanıtınız yanlış ise “Sosyal Biliş” konusunu tekrar okuyunuz. |

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

İzlenim oluşturma, tanımı gereği çok sınırlı bilgiye dayanarak yeni tanıştığımız kişi hakkında bir fikir edinmemizi sağlar. Dindiğimiz bu fikirler o kişiye nasıl davranacağımıza karar veriyoruz. O halde izlenim oluşturma'nın amacı sosyal etkileşimin önünğ açmak ve o süreci kolaylaştırmaktır. Ancak diğer yandan izlenim oluşturma çok sınırlı bilgiye dayandığından, aslında karşımızdaki kişiye, zihnimizde canlandırdığımız kişi olarak görüyor ve öyle davranıyoruz. Diyelim ki yeni tanıştığınız kişinin kaba ve saldırgan biri olduğunu düşündünüz. Bu ilk izlenimle hareket ederek siz de ona aynı biçimde davrandınız. Sonuçta karşımızdaki kişiyi kaba ve saldırgan olarak görüyorsak biz de ona kaba ve saldırgan davranma eğiliminde oluruz. Eğer kişi bizim kaba ve saldırgan tavrımız aynı şekilde karşılık verdiyse, bu onun gerçekten kaba ve saldırgan olduğunu mu gösterir? Hayır, göstermez. Bu kendini doğrulayan kehanet olabilir. Yani, kişi kaba ve saldırgan değildir ama biz ona öyle davrandığımız için bize kabalıkla tepki vermiş olabilir. Böyle bir durumda, kişinin gerçekten öyle biri mi olduğu ya da bizim davranışa tepki olarak mı öyle davrandığı belirsizdir. Bu durumda izlenim oluşturma kişiler arası ilişkilerdeki karmaşayı azaltmaz, artırır.

Sıra Sizde 2

Einstein bu sözüyle ön yargıların kişiliğimizin derinlerine kök salmış olduğunu ve sosyal gruplara ilişkin bu kötü tutumlarımızı kolay kolay değiştiremeyeceğimizi ifade etmektedir. Ön yargılar sonuçta öğrenilmiş tutumlardır, ancak çocukluk döneminde geliştirilmeye başlanan bu tutumlar içinde yaşanan sosyal çevrenin normları tarafından destekleniyorsa da değiştirilmeleri çok zor olacaktır. Dahası tutum konusunda görüldüğü gibi tutumların bireyler için önemli işlevleri mevcuttur. Tutumların işlevsel olmasını sağlayan ihtiyaçları ortadan kaldırmazsak ön yargıları ortadan kaldırmak zordur. Gerçekte ön yargılar yok olamazlar ama değişen sosyal koşullara bağlı olarak biçim değiştirirler. Örneği Batı ülkelerinde ırka dayalı ön yargıların azalmadığı ama biçim değiştirdiği iddiası pek çok sosyal psikolog tarafından kabul edilmektedir. Örneğin eskiden bu toplumlar da açık bir ırkçılık varken günümüzde daha dolaylı ırkçılık biçimleri yaygındır.

Sıra Sizde 3

Ünitede de gördüğünüz gibi, sosyal etki daima birilerinin diğerleri üzerinde kasıtlı olarak gerçekleştirdiği bir etki değildir. Tersine günlük yaşamımızda hiç uyma davranışı gösterdiğimizizi düşünmeden bir kişiye ya da gruba uyarız. Bunun en açık örneği sosyal rollerdir. Sosyal rol, toplumda kim olduğumuzu ve bu kimliğimizi nasıl gerçekleştirdiğimizi anlatan ve toplum içinde konumlanmamızı sağlayan bir olgudur. Yaşam sosyal roller olmadan düşünülemez, düşünülemediği için de roller doğallaşır. Sosyal rolleri öyle bir içselleştiririz ki, bırakın baskı hissetmeyi bu rolleri birer ideal haline getirip o ideale ulaşmak için tüm gücümüzle çabalarız. Örneğin bir sosyal rol olarak anneliği düşünürseniz bunun ne kadar içselleştirilmiş bir rol olduğunu ve kişilerin bu rolün gereklerini yerine getirmek için ne kadar uğraştıklarını kolaylıkla gözleyebilirsiniz.

Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (1999). **Social Psychology**. Longman, New York.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. & Hilgard, E. R. (1995). **Introduction to Psychology**. Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz, Psikolojiye Giriş, Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Augoustinos, M., Walker, I. & Donaghue, N. (2006). **Social Cognition**. Sage, London.
- Baron, R. A. (1996). **Essentials of Psychology**. Allyn & Bacon, Boston.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2000). **Social Psychology**. Allyn & Bacon, London.
- Bilgin, N. (1994). **Sosyal Bilimlerin Kavşağında Kimlik Sorunu**. Ege Yayıncılık, İzmir.
- Brewer, M. B. & Crano, W. D. (1994). **Social Psychology**. West Publishing Company, New York.
- Feldman, R. S. (1998). **Social Psychology**. Prentice Hall, New Jersey.
- Gough, B. & McFadden, M. (2001). **Critical Social Psychology: An Introduction**. Palgrave, London.
- Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (1995). **Social Psychology: An Introduction**. Prentice Hall/Harvester Wheatsheaf, London.
- Hortaçsu, N. (1998). **Grup İçi ve Gruplar Arası Süreçler**. İmge Kitabevi, Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). **Yeni İnsan ve İnsanlar**. Evrim Yayınevi, İstanbul.
- Morris, C. G. (2002). **Understanding Psychology**. Çev. Ed. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl, Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş), Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:23, Ankara.
- Pennington, D. C. (1996). **Essential Social Psychology**. London, Edward Arnold.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2000). **Social Psychology**. Prentice Hall, New Jersey.
- Tuffin, K. (2005). **Understanding Critical Social Psychology**. London, Sage Publications.

Sözlük

A

Abreaksiyon: Kişinin daha önceden yaşamış olduğu güçlü duygusal tepkileri, terapinin güvenli ortamında tekrar yaşamasıdır.

Amnezi: Beyin sarsıntısı ya da psikolojik travmanın neden olduğu ciddi düzeydeki bellek kaybıdır.

Antidepresanlar: Depresyonun semptomlarını geriletan ilaçlardır.

Arketip: Ortak bilinçdışında insanoğlunun geçmiş yaşantılarını yansıtan deneyim ve ortak düşünce ve davranış kalıplarıdır.

Atf Kuramı: İnsanların davranışlarının nedenleri hakkında nasıl karar verdikleri sorusuna yanıt arayan kuramdır.

Ayrımcılık: Gruptaki tüm insanlara ya da bir grubun tek tek üyelerine karşı yöneltilmiş haksız eylem ya da eylemlerdir.

Ayrıntılandırma Olasılığı Modeli: İkna edici bir mesaja tepki olarak farklı miktarda bilişsel detaylandırma içeren iki farklı ikna yolu olduğunu ileri süren bir kuramdır.

B

Basımlama: Kaz ördek gibi hayvanların yumurtadan çıkar çıkmaz gördükleri ilk hareketli nesneye karşı bağ oluşturun onu takip etmeleridir.

Ben Merkezci Düşünce: Kendi görüşlerinin ve bakış açısının tek bakış açısı olduğunu düşünerek diğerlerinin bakış açılarını fark etme konusunda yetersiz olma durumudur.

Bilinç: Bireyin içinde olduğu durumla ilgili hissedilenlerin tümüdür.

Bilinçdışı Süreçler: Tanımı gereği insanın farkında olmadığı ama gene de davranışı etkilediği varsayılan düşünce, korku ve arzulardır.

Bilişsel Terapiler: Danışanın davranışlarını değiştirmenin bir yolu olarak, yaşantısı ile ilgili düşüncelerinin değiştirilmesine önem veren bir terapi türüdür.

C-Ç

Ceza: Davranışı izleyen ve organizma üzerinde hoş gitmeyen bir etki yaparak davranışın tekrar olma olasılığını azaltan ya da durduran uyarıcılardır.

Cinsel Kimlik: Erkek ya da dişi bilgisinin içselleştirilmesidir.

Çatışma: Birey ya da grupların içinde ve aralarında çeşitli nedenlerle ortaya çıkan anlaşmazlık, zıtlasma, uyumsuzluk birbirine ters düşme durumu olarak tanımlanır.

D

Dışsal Atf: Davranışı birey dışındaki çevresel koşullarla açıklamaktır.

Dürtü: Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülerdir.

Duygu: Belli bir uyarana karşısında genellikle güdü ve değerlerle ilişkili olarak belirip çoğu kez süreklilik ve tutarlılık gösteren, heyecandan daha zayıf bir uyarım biçimidir.

Dissosiyatif Füg: Kişisel reddedilme, kayıplar, başarısızlıklar, evlilik sorunları ve parasal sıkıntılar gibi durumlarla ortaya çıkan tüm bellek kaybıdır.

E

Elektrokonvülsif Terapi: Beyne elektrik akımının verildiği bir tedavi biçimidir.

F

Fobi: Gerçekte hiçbir tehlikenin olmadığı mantık dışı korkulardır.

G

Genel Uyum Sendromu: Bireyde stresi oluşturan unsurlara karşı gelişen savunma tepkisi.

Güdü: Organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçirmeye sevk eden, istekleri arzuları, ihtiyaçları dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır.

H

Halüsinojen: Zihni yoğunlaştıran yani dışsal bir uyarana yokken duygusal algı yaratan ilaçtır.

Hipnoz: Normalden daha fazla telkin edilebilirlik ve odaklanma ve betimlenen bir bilinç durumudur.

İ

İçsel Atf: Davranışı bireyin kişiliği, arzuları ya da ihtiyaçları ile açıklamaktır.

İknada Çevresel Yol: Mesaj kaynağının uzmanlığı, çekiciliği ya da statüsü gibi çevresel ipuçlarından kaynaklanan tutum değişikliğidir.

İknada Merkez Yol: İkna edici mesajlardaki bilginin sistematik olarak işlenmesi sonucu gerçekleşen tutum değişimidir.

İtaat: Bir bireyin diğerine belirli bir biçimde davranması için emir verdiği bir sosyal etki biçimidir.

İşleme: Terapi süreci boyunca farklı farklı bağlamlarda ortaya çıkan bilinçdışı çatışmayı, danışanın inkar etmeden yüzleşmesi ve bu durumlardan tepki vermeyi öğrenmesidir.

J

Jest ve Mimikler: Duygu ve düşünceleri destekleyerek gözle görülür somut hale gelmelerine katkıda bulunan hareketlerdir.

K

Kalıp Yargı: Belirli sosyal grupların tüm üyeleri tarafından belirli özellikleri paylaştığı varsayılan bilişsel çerçevelerdir.

Kaygı: Kaynağı belirsiz üzüntü, nedeni açık olmayan korku veya bir temel ihtiyacın karşılanmamasından meydana gelen endişe durumudur.

Kendine Hizmet Eden Yanlılık: Olumlu sonuçları kendi kişiliğimize ama olumsuz sonuçları kontrolümüz dışındaki faktörlere atfetme eğilimidir.

Konformite: Bireylerin varolan sosyal normlara uyma yönünde baskı hissettiği bir sosyal etki türüdür.

Kosakov Psikozu: Sürekli alınan bir ilaç ya da kimyasal maddenin beyinde zedeleme ve işlev bozukluğu oluşturmaları durumudur.

Kuşak: Tarihsel açıdan doğum yılları aynı döneme denk gelen insanlar grubudur.

L

Labotomi: Frontal lobu beyin geri kalan kısmına bağlayan sinirlerin kesilmesini içeren ve artık kullanılmayan psiko-cerrahi bir tekniktir.

M

Mantıksal-Duygusal Terapi: Terapistin, danışanı mantıksız fikirlerden vazgeçirmenin bir yolu olarak mantık, otorite ve iknanın kullanıldığı bir bilişsel terapi biçimidir.

O-Ö

Otoriteryen Kişilik: Geleneklere körü körüne bağlılık, otoriteye abartılı bir saygı ve toplumun normlarına uymayanlara karşı düşmanlık besleme ile nitelenen bir kişilik örüntüsüdür.

Ödünlenme: Bireylerin yaşadıkları fiziksel zayıfların ya da kayıpların üstesinden gelmek ve mükemmelle ulaşmak için daha çok çaba göstermeyi sağlayan mekanizmadır.

Öncelik Etkisi: İzlenim oluşturma çalışmalarında, başlangıçta edinilen bilginin sonradan edinilen bilgiden daha ağır basmasıdır.

Ön Yargı:Bazı sosyal grupların üyelerine karşı, bu grup üyelikleri temelinde geliştirilmiş olumsuz tutumlardır.

Özendirici Uyarıcı: Biyolojik olmayan, birey gereksinim duymasa da bireye cazip gelen ve onu davranışa iten unsurdur.

P

Panik Bozukluğu: Gerçek bir sebep olmadan bir anda ortaya çıkan bunalıcı korku yada dehşet yaşantısıdır.

Plasebo Etkisi: Kişilerin gerçek bir tedavi olmaksızın, aslında hiçbir fizyolojik etkisi olmayan ve ilaç sanılarak içilen haplar yoluyla tedavi gördükleri inancıyla iyileşme göstermelerini anlatan kavramdır.

Psikoterapi: Ruhsal yolla tedavi etme biçimidir.

Psikodrama: Bireylerin problemlerini grup arkadaşları önünde eyleme dökerek dışarı vurduğu psikodinamik grup terapi biçimidir.

R

Rol Şemaları: Bunlar belli bir roldeki insanlar için elimizde olan, organize edilmiş kavramlardır.

S

Saplanma: Cinsel enerji olarak adlandırılan libidonun kişilik gelişimi sürecinde, ileriki yıllarda kişilik gelişimini etkileyecek biçimde vücudun belli bir bölgesinde takılıp kalmasıdır.

Sosyal Algı: Sosyal durumlara ya da insanlara ilişkin izlenim oluşturma sürecidir.

Sosyal Biliş: Sosyal bilgiyi farkettiğimiz, yorumladığımız, hatırladığımız ve sonrasında kullandığımız süreçtir.

Sosyal Etki: Bir ya da birden fazla bireyin algılarının, tutumlarının ve davranışlarının bir ya da birden fazla birey tarafından etkileme çabasıdır.

Sosyal Psikoloji: Diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğumuz ve onların duygu, düşünce ve davranışlarımızı nasıl etkilediğinin çalışılmasıdır.

Stres: Bireye yönelik bir çevresel olay, durum veya faaliyete karşı aşırı psikolojik ve fiziksel beklentiye karşı bireysel farklılıklar ve psikolojik süreçlerle şekillenen bir uyum tepkisi.

T

Talamus: Latince “odacık” anlamına gelen talamus, benin orta kısmında yer alan çift taraflı bir yapı olup, diensefolon denen beyin bölgesinin esas bileşenidir.

Temel Atfı Hatası: Davranış üzerinde ortamsal etkilerin önemini küçük görme ve davranıştan bireyin kişisel bir özelliğinin sorumlu olduğunu varsayma eğilimidir.

Temsil Edici Örneklem: Evrenin özelliklerine oldukça yakın özellikler sahip katılımcılarının seçildiği örneklem.

Travma: Beklenmedik bir şekilde meydana gelen dehşet, kaygı ve panik yaratan ciddi kazalar, tecavüz, deprem ve benzeri yıkıcı doğa olayları sonucu bireyin olayları anlamlandırma sürecinin bozulmasıdır.

Toplumsal Norm: Bir gruba mensup üyelerin nasıl düşünmesi ve davranması gerektiğine ilişkin kural ve beklentilerdir.

Tutum: Bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimdir.

Y-Z

Yaklaşma: Bireylerin kendilerine cazip gelen, hoşlandıkları seçeneklere yönelmesidir.

Zorlantı: Kişilerin sürekli tekrarladıkları törensel davranışlardır.