DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

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/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

psikolojiye giriş

Kemal Sayar - Mehmet Dinç

GİRİŞ KİTAPLIĞI

dem

DEĞERLER EĞİTİMİ MERKEZİ YAYINLARI
© Eserin Her Türlü Basım Hakkı Anlaşmalı Olarak
Değerler Eğitimi Merkezi Yayınlarına aittir.

ISBN : 978-605-4036-04-2
Sertifika No: 0107-34-007151

Kitabın Adı
Psikolojiye Giriş

Kitabın Yazarı
Doç. Dr. Kemal SAYAR
Mehmet DİNÇ

Yayın Koordinatörü
Mahmut ZENGİN

Editörler
Yrd. Doç. Dr. Necdet SUBAŞI
Prof. Dr. Yasin AKTAY
Prof. Dr. Burhanettin TATAR

Sayfa Düzeni
Utku SÖNMEZ

Kapak Düzeni
Erhan AKÇAOĞLU

Baskı : Cilt
Nesil Matbaacılık

Dem Yayınları Ensar Neşriyat Tic. A. Ş. Organizasyonudur.

1. Basım
Kasım 2008

Isteme Adresi
Kıztaşı Cad. No: 10 Fatih / İstanbul
Tel : (0212) 491 19 03 – 491 19 04 Faks : (0212) 491 19 30
www.ensarnesriyat.com.tr ensar@ensarnesriyat.com.tr

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Doç. Dr. Kemal SAYAR
Mehmet DİNÇ

İstanbul 2008

Doç. Dr. Kemal SAYAR

1966 Ordu doğumludur. Psikiyatri uzmanıdır. Halen psikiyatri alanında klinik şefi olarak çalışmakta, mesleğinin yanı sıra yazarlık ve televizyon programcılığı yapmaktadır. Ayrıntılı biyografi ve kitapları için www.kemalsayar.com adresine bakılabilir.

Psikolojik Danışman Mehmet DİNÇ, MA

1980 İstanbul doğumludur. Uzman Psikolojik Danışmandır. Halen kurucularından olduğu Psikoloji Organizasyonları ve Eğitimleri Merkezi'nin genel koordinatörlüğünü yürütmekte aynı zamanda Avustralya Türk Enstitüsü Yönetim Kurulu Üyeliği ve RMIT Universitesi Mezunları Birliği Türkiye temsilciliği görevlerinde bulunmaktadır.

İÇİNDEKİLER

Sunuş 1
Tablolar Listesi 5
Şekiller Listesi 5

BİRİNCİ BÖLÜM
PSİKOLOJİ NEDİR?
I. Psikolojide Uzmanlık Alanları 8
A. Genel Psikoloji 8
B. Deneysel Psikoloji 8
C. Sosyal Psikoloji 8
D. Gelişim Psikolojisi 8
E. Eğitim Psikolojisi 9
F. Klinik Psikoloji 9
G. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi 9
H. Adlî Psikoloji 10
II. Modern Psikoloji Tarihi 10
A. Yapısalcılık 11
B. İşlevselcilik 12
C. Davranışçılık 13
D. Geştalt Psikolojisi 14
E. Psikanaliz 14
F. Hümanistik Psikoloji 15
G. Bilişsel Psikoloji 16
H. Biyopsikolojik Yaklaşım 17
III. Psikolojinin Kullanımı ve İstismarı 18
IV. Eleştirel Düşünce ve Psikoloji 21

İKİNCİ BÖLÜM

DUYUM VE ALGI

I. Duyum Nedir? 23
II. Duyular 25
A. Birincil Duyular 26
a. Görme 26
b. İşitme 29
B. İkincil Duyular 31
a. Kimyasal Duyular 31
1. Tat Alma 31
2. Koku Alma 32
b. Vücut Hissi Duyuları 34
1. Kinestetik ve Vestibüler Duyular 34
2. Dokunma Duyusu 34
III. Algı 34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖĞRENME

I. Öğrenme Nedir? 37
II. Öğrenme Kuramları 38
A. Klasik Koşullanma Kuramı 38
B. Edimsel Koşullanma Kuramı 42
C. Bilişsel Öğrenme Kuramı 44
D. Sosyal Öğrenme Kuramı 45

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BELLEK

I. Bellek Nedir? 47
II. Belleğin Biyolojisi 48
III. Bellek Nasıl Çalışıyor? 49
IV. Bellek Modelleri 50
A. İşleme Düzeyleri Modeli 50
B. Paralel Dağılımlı İşlem Modeli 50
C. Bilgi İşleme Modeli 51
a. Kısa Süreli Bellek 51
b. Uzun Süreli Bellek 52
V. Unutma 55
VI. Bellek Bozuklukları 56

BEŞİNCİ BÖLÜM

DUYGULAR

I. Duygu Nedir? 58
II. Temel Duygular 59
III. Duygunun Fizyolojisi 61
IV. Duygunun Davranışı 62
V. Duygunun ve Tepkinin Oluşumu 63
VI. Duygu ve Cinsiyet 65
VII. Duyguların Sözsüz İfadesi 66
VIII. Duygu ve Zihin Bağlantısı 67
IX. Duygu ve Kültür 68
X. Stres 68
A. Stresin Kaynağı 68
B. Duygu, Stres ve Sağlık: Nasıl Başa Çıkmalıyız? 72

ALTINCI BÖLÜM

MOTİVASYON

I. Motivasyon Nedir? 75
II. Motivasyon Kuramları 76
A. İçgüdü Kuramı 76
B. Dürtü Kuramı 77
C. Uyarılma Kuramı 78
D. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı 78
III. Temel Güdüler 81
A. Biyolojik Güdüler 81
B. Psikolojik ve Toplumsal Güdüler 82

YEDİNCİ BÖLÜM

ZEKÂ

I. Zekâ Nedir? 85
II. Zekâ Teorileri 86
A. İlk Teoriler 86
B. Modern Teoriler 87
a. Gardner Çoklu Zekâ Teorisi 87
b. Sternberg Üçlü Zekâ Teorisi 89
c. Duygusal Zekâ Teorisi 89

III. Zekâ Testleri 90
A. Stanford-Binet Zekâ Testi 90
B. Wechsler Zekâ Ölçeği 91
C. Grup Testleri 92
D. Performans ve Kültürden Bağımsız Testler 92
IV. Zekâ Testlerine Gelen Eleştiriler 94
V. Zekâ Testlerinin Değerlendirilmesi 94

SEKİZİNCİ BÖLÜM
KİŞİLİK
I. Kişilik Nedir? 95
II. Kişilik Kuramları 98
A. Psikanalitik Yaklaşım 98
B. Davranışçı Yaklaşım 102
C. Bilişsel Yaklaşım 104
D. Hümanistik Yaklaşım 105
E. Varoluşçu Yaklaşım 106
III. Kişiliğin Beş Genel Boyutu 106

DOKUZUNCU BÖLÜM
GELİŞİM PSİKOLOJİSİ
I. Gelişim Psikolojisi Nedir? 109
II. Gelişimi Etkileyen Etmenler 112
III. Gelişim Dönemleri ve Özellikleri 114
A. 0–2 Yaş: Erken Çocukluk Dönemi 114
a. Bağlanma 116
B. 2–6 Yaş: İlk Çocukluk Dönemi (Okul Öncesi Dönem) . 120
C. 6–11 Yaş: Çocukluk Dönemi 121
D. 11–22 Yaş: Ergenlik Dönemi 122
E. Yetişkinlik ve Yaşlılık 125
IV. Yaşam Boyu Gelişim Teorisi 126
V. Sağlıklı Gelişim İçin Öneriler 129

ONUNCU BÖLÜM
ANORMAL PSİKOLOJİSİ
I. Anormal Psikolojisi Nedir? 131
A. Şizofrenik ve Diğer Psikotik Bozukluklar 137
B. Anksiyete Bozuklukları 137
C. Duygudurum Bozuklukları 138

D. Somatoform Bozukluklar 138
E. Disosiyatif Bozukluklar 138
F. Cinsel İşlev ve Cinsel Kimlik Bozuklukları 138
G. Yeme Bozuklukları 139
H. Uyku Bozuklukları 139
I. Dürtü Kontrol Bozukluğu 139
J. Kişilik Bozuklukları 139
K. Maddeye Bağlı Bozukluklar 139
L. Yapay Bozukluklar 139

ONBİRİNCİ BÖLÜM
SOSYAL PSİKOLOJİ
I Sosyal Psikoloji Nedir? 141
II. Sosyal Psikolojide Araştırma Yöntemleri 145
III. Sosyal Psikolojide Araştırma Konuları 147
A. Liderlik 147
B. Uyum 149
C. İtaat 150
D. Ön yargı 151

ONİKİNCİ BÖLÜM
KÜLTÜREL PSİKOLOJİ
I. Kültür ve İnsan Davranışı 155
II. Kültür Nedir? 156
III. Bireycilik ve Toplulukçuluk 157
IV. Kültür ve Davranış 157
V. Kültür ve Küreselleşme 159

ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM
KLİNİK PSİKOLOJİ
I. Ruhsal Sağlık Nedir? 161
II. Ruhsal Rahatsızlık Nedir? 162
III. Ruhsal Rahatsızlıklar Nasıl Oluşur? 162
A. Biyolojik Etkenler 162
B. Erken Öğrenme 163
C. Psikolojik Çatışmalar 163
D. Sosyal Etkenler 164
E. Yatkınlık Stres Modeli 164

IV. Anormal Davranışın Tanımı 165
V. Psikopatolojinin Nedenleri 166
VI. Psikolojik Tedaviler 167
A. Psikoterapi 167
B. Biyo-Medikal Tedavi 169
VII. Geçmiş Dönemlerde Tedaviler 169

Tavsiye Okuma Listesi 173
Kaynaklar 175

SUNUŞ

YAŞADIĞIMIZ DÜNYA tam bir bilgi patlamasının yaşandığı bir dünya. Bilginin aşırı bir artışı ve çoğalması söz konusu, ama garip bir biçimde bu bilgi artışı insanları daha bilgili kılmıyor. Aşırı bilgi, bilgilendirici fonksiyonunu neredeyse yitirmiş, çünkü bu bilgi çokluğu sağlıklı bir zihnin işleyişini neredeyse felç ediyor. Bilginin geleneksel formları değişmiş, bilginin yeni biçimleri, bütünsellik algımızı parçalıyor, yoğun bilgi bombardımanı arasında yolumuzu kaybetme çelişkisini yaşıyoruz.

Bilgi çağı da denilen bu zamanda uzmanlaşma alabildiğine ileri boyutlara varmış, ama bu uzmanlaşmanın bir aşamasında bilgi alanları birbirine alabildiğine yabancılaşmıştır. İnsanlar kendi uzman oldukları alanın dışındaki alanlara yabancılaştıkça, tabi oldukları bilim disiplinleri yüzünden kendi alanlarının hakkını vermekten de uzaklaşıyorlar. Bu disiplinler altında bilim "gerçek hakkında bir bilgi" olmaktan ziyade giderek "bilgi hakkında bir bilgi" olmaya doğru yol alan bir "kopuş" durumunu yaşamak zorunda kalmaktadır.

Bu kopuş sadece bilgi ile bilginin nesnesi olan gerçek arasında değil, aynı zamanda sıradan insan ile akademik dünya, farklı disiplinler ve yine bu disiplinlerin kendi iç hiyerarşisi arasında, daha da ilginci bu disiplinler ile Türkiye arasında yaşanmaktadır.

Oldukça giriftleşmiş bir dünyayı içindekilerle ve dışındakilerle birlikte kavramanın imkânları azalıyor, çünkü bilginin

ve bilmenin sınırları genişliyor. Yeni bir dünyada, çoğalan ve her biri farklı bir disiplin içinde şekillenen yüzlerce deneyimden beslenen bilgi formları modern insanın bilgiyle kurmak istediği temas noktalarını daraltıyor. Bilgi hiyerarşisi yeniden şekilleniyor, bu nedenle bilginin her bir türüne nüfuz etme konusundaki geleneksel ilgilerin takviye edilmesi gerekiyor.

Bu mülahazalardan hareketle Değerler Eğitim Merkezi, tüm bu kopuşları bir nebze telafi edebilmek amacıyla *"bilim disiplinlerine giriş"* türünden yeni bir dizi başlatıyor. Edebiyattan iletişime, dinden felsefeye kadar pek çok alanda, birer önokuma programı da sayılabilecek bu küçük kitaplar dizisiyle, genel okuyucunun akademi dünyasının bilgisiyle buluşması amaçlanıyor. Herhangi bir bilimsel bilgi ya da disiplinle uzmanlık düzeyinde temas kurmamış bir ilgi dünyasını beslemek amacıyla tasarlanan seride belli başlı alanlara ilişkin bir mukaddime ihtiyacının karşılanması hedefleniyor. Bu çerçevede özellikle sosyal bilimler alanından din bilimleri alanına, kendi içinde pek çok kompartımana bölünmüş modern bilgi envanterinin hâkim temel unsurları üzerinde hazırlık düzeyinde bir giriş denemesi sayılabilecek bu çalışmaların okuma programlarına belli bir düzen ve derinlik katması umulmaktadır.

Temel disiplinlere giriş niteliğindeki bu kitapların her biri, sahasının uzmanlarınca yazılmış ve her bir disiplinin gelişim tarihi, iç çeşitlenişi, ayrımlaşması ve özellikle Türkiye'deki tarihi ile birlikte bu disiplin hakkında daha kapsamlı bir okuma listesini içermektedir.

Türkiye'deki bilgi birikiminin kendi bütünlüğünü temin etme, akademi ve halk arasındaki ilişkiyi sağlıklı bir biçimde tesis etme, bilimlerin birbirleriyle daha kolay temaslarını sağlama ve bütün bu bilimlerin Türkiye ile ilgilerini bütünsel bir çerçevede yeniden gözden geçirme noktasında faydalı olmasını umuyoruz.

Değerler Eğitimi Merkezi / Mayıs 2008

Bu kitapta psikolojinin temel kavramlarını genel okuyucuya anlaşılabilir bir dille aktarmayı hedefliyoruz. Alt disiplinlerinin bile cilt cilt ders kitabı olan böylesine geniş bir sahayı özetlemek, bizim için kolay bir uğraş olmadı. Ümit ederiz ki bu kitap damakta bir tad bırakır ve okurlar, burada sözü edilen kavram ve araştırmaları daha geniş bir biçimde öğrenmek arzusu duyar.

Doç. Dr. Kemal SAYAR
Psikolojik Danışman Mehmet DİNÇ, MA

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Gardner'ın 9 Zekâ Türü

Tablo 2: Bağlanma Çeşitleri

Tablo 3: Erikson'un Gelişim Evreleri

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Serebral Korteksin Dört Lobu

Şekil 2: Ardıl Görüntü

Şekil 3: Tat Tomurcuklarının Yapısı

Şekil 4: İki Serebral Hemisfer

Şekil 5: Belleğin İşleyişi

Şekil 6: Plutchik'in Sekiz Temel Duygu Kategorisi

Şekil 7: Plutchik'in Sekiz Temel Duygu Kategorilerinin Üç Boyutlu Modeli

Şekil 8: Mürekkep Lekeleri Rorschach Projektif Testi

Şekil 9: Bebeğin Gelişimi (1-15 ay)

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİ NEDİR?

LATİNCEDEKİ PSYCHE (ruh) ve logos (bilgi) kelimelerinin bileşiminden oluşan psikoloji, kelime anlamı olarak ruh bilimi demektir. Buradaki ruhtan kasıt felsefedeki veya dindeki ruhla ilgili konular değil, insanın algı, düşünce, zekâ, duygu, davranış gibi tamamı zihin veya beyinin işlevlerinden kaynaklanan süreçlerdir. Tarihi süreci içerisinde psikoloji çok farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlamalardan kimisi psikolojiyi konu olarak sadece zihinle kimisi de gözlenebilen davranışlarla sınırlandırmıştır. Buna örnek olarak William James'in "Psikoloji, ruhsal yaşamı inceleyen bir bilimdir" ve John Watson'un "Psikoloji, gözlenebilen insan davranışlarının bilimsel incelenmesidir" tanımlarına yer vermek faydalı olacaktır; ancak bugün geldiğimiz noktada zihin ve davranış birleştirilerek psikoloji, zihinsel süreçleri ve davranışları akademik ve uygulamalı olarak inceleyen bir disiplin ya da insanın gözle görülür davranışlarını ve zihninden geçen iç yaşantılarını inceleyen bir bilim dalı olarak tanımlanmıştır.

Her ne kadar psikoloji birçok insan tarafından sadece akıl sağlığı ile ilgili bir uğraş olarak düşünülse de modern psikolojik uzmanlık alanları aşağıdaki kısmen yer verilen sınıflandırmada görüleceği gibi aslında çok geniş bir çerçevede çok sayıda fenomeni inceleyen bir disiplindir.

I. Psikolojide Uzmanlık Alanları

A. Genel Psikoloji (General Psychology)

Psikoloji, alanı ile ilgili olarak temel ilke ve kuramları, insan davranışının temellerini araştıran ve açıklamaya çalışan; temel psikoloji kavramlarına anlam kazandıran bir bilim dalıdır.

B. Deneysel Psikoloji (Experimental Psychology)

Genellikle laboratuvar ortamında belirli bir davranışı etkileyen çevre koşullarını ve uyarıcılarını ayrıntılı bir biçimde tanımlayıp bir takım özgün alet ve ölçekler yardımıyla ölçerek uyarıcının hangi davranıştan, nasıl ve ne derecede etkilendiğini sistematik bir biçimde bulmayı amaçlayan bir akademik psikoloji dalıdır.

C. Sosyal Psikoloji (Social Psychology)

Bir bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının, üyesi bulunduğu toplumun duygu, düşünce ve davranışlarından nasıl, neden ve ne oranda etkilendiğini veya bireyin duygu, düşünce ve davranışlarıyla toplumu nasıl, neden ve ne oranda etkilediğini inceleyen bir bilim dalıdır.

D. Gelişim Psikolojisi (Developmental Psychology)

Bireylerin yaşamları boyunca geçirdikleri değişimlerin betimlenmesi, açıklanması ve bireyler arasındaki değişim benzerlik

ve farklılıklarla ilgilenir. Gelişimin izlediği yolu ve bu yolda bireylerin birbirlerinden ne oranda ve şekilde farklılık gösterdiklerini açıklamayı amaçlar.

E. Eğitim Psikolojisi (Educational Psychology)

Eğitim ve öğretim sürecinin veriminin en üst seviyeye ulaşması amacıyla eğitim olgusunun psikolojik temellerini ortaya koymaya çalışır. Zekâ, öğrenme, motivasyon, algılama, düşünme, heyecan, kişilik ve çevre-insan etkileşimi gibi alanlardaki bulguların eğitime uygulanması ile gelişmiş bir alandır.

F. Klinik Psikoloji (Clinical Psychology)

Bilimsel araştırmayı çok disiplinli bir yaklaşımla, bireyin kendisi ve çevresi ile daha uyumlu bir ilişki kurmasına yardımcı olmak amacıyla; duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları üzerinde çalışan, araştırmacıların ve uygulayıcıların "klinik değerlendirme" ve "yorum yeteneği" elde etmelerini sağlayan bir uzmanlık alanıdır.

G. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi (Industrial and Organizational Psychology)

Endüstri alanında insandan en iyi şekilde faydalanarak kurumsal ve bireysel performansın ve verimliliğin yükselmesini konu alan bir bilim dalıdır. Burada izlenen politika, çalışanların performanslarını ve verimlerini arttırarak kurum başarısına katkıda bulunmaktır. Kuruma en iyi uyan elemanın seçilmesi, alınan elemanın kurum içerisinde kendisine en uygun işe yerleştirilmesi, adil, yasal ve verimli işe alma politikalarının uygulanması, yüksek performans gösteren personelin muhafaza edilmesi, mevcut iş gücü

becerilerinin geliştirilmesi, nitelikli işgücünün oluşturulması, performans yönetimi sistemi geliştirilmesi, işte devamsızlığın azaltılması, takım çalışmasının desteklenmesi, motivasyonun ve iş doyumunun yükseltilmesi konularında kurumun istenen yönde nasıl geliştirilebileceğini araştırmayı, tespit etmeyi ve uygulamayı amaçlar.

H. Adli Psikoloji (Forensic Psychology)

Genel Psikoloji biliminden elde edilen bilgilerin hukuki vakalara uygulanması olarak tanımlanabilir. Gelişmekte olan bu bilim dalı, sanık ve tanığın psikolojik durumları, sorgulanmaları, yargılanmaları ve yasalar karşısında insanların duygu, düşünce ve davranışlarını tespit etmeyi amaçlar.

Toplum içerisinde yaygın olarak bilinen ve yukarıda yer verilen uzmanlık alanlarının dışında Amerikan Psikologlar Derneği (Kuruluş: 1892) tarafından tanımlanmış ve sınırları çizilmiş 46 uzmanlık alanı daha mevcuttur. Daha ayrıntılı bilgi edinmek için Amerikan Psikologlar Derneği Resmî Web sitesinden (http://www.apa.org/about/division.html) faydalanılabilir.

II. Modern Psikoloji Tarihi

M.Ö. 4. ve 5. yüzyıllara dek uzanan dönemlerde Platon, Aristo ve diğer Yunan düşünürleri bellek, öğrenme, motivasyon, algı, rüyalar ve irrasyonel davranışlar gibi günümüz psikologlarının ilgilendiği pek çok konuyla ilgilenmişlerdir. Psikolojinin o dönemlerde felsefenin bir alt dalı olmasından dolayı filozofların gösterdiği bu ilgi 19. yy.'a kadar devam etmiş ancak 19. yüzyılda kullanılan yaklaşımlar ve kabul edilen tekniklerin değişim göstermesiyle psikoloji ayrı bir disiplin olarak ortaya

çıkmıştır. Wilhelm Wundt'un 1879 yılında Almanya'nın Leipzig kentinde ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla psikolojik problemlerin çözümü girişimlerine, bilimsel metotlar adapte edilmiştir. Bu vesile ile formel bir nitelik kazanan psikoloji bilimi, 19. yüzyıl sonu ve 20. yüzyılda ana teması tanımlanmış, temel esasları oluşturulmuş ve felsefeden bağımsız bir bilim dalı olarak teyit edilmiştir.

Hermanm Ebbinghaus'un ifadesiyle uzun bir geçmişe, fakat kısa bir tarihe sahip psikoloji bilimi, bundan sonraki çalışmalarında da bazı filozofların düşüncelerinden etkilenecek ve sistem veya ekol halinde gelişen psikoloji akımları ile tarihini yazmaya devam edecektir.

A. Yapısalcılık (Structualism)

Wilhelm Wundt'un 1879'da ilk deneysel psikoloji laboratuvarını kurmasıyla başlayan modern psikoloji tarihi öncelikli araştırmalarını duyum ve imgeler üzerine yoğunlaştırmıştır. Yapısalcılık Wundt'un öğrencisi ve sadık takipçisi Titchener tarafından geliştirilmiştir. Titchener, Wundt'un öğretilerini genişletmiş ve ortaya çıkan yeni görüşe, bilincin yapısını şekillendiren elemanlar üzerine yoğunlaşmış olması nedeniyle "yapısalcılık" demiştir. Ona göre psikolojinin asıl görevi bu basit bilinçli deneyimlerin doğasını keşfetmek yani bilinci kendini oluşturan ayrı parçalara analiz etmek ve bunu yaparken bilincin yapısını keşfetmektir. Titchener içgözlem metodunun fiziksel olduğu kadar düşünsel uyarıcılarla da kullanılabileceğine inanmıştır. Öğrencilere yeşil bir nesne verip onun nesneye reaksiyon göstermesini bekleyene kadar yeşil şeyler üzerine düşünüp içgözlem yapmalarını istemesi gibi. 1894 yılında Cornell Üniversitesi'nde Titchener'in öğrenci-

lerinden Margaret Washburn'un -doktora derecesine sahip ilk kadın psikolog unvanını almasıyla meşhurdur. 1908 yılında yayınlanan "Hayvan Belleği" kitabı, psikoloji alanında önemli çalışmalardandır. Yapısalcılık, modern psikoloji tarihinin ilk dönemlerinde baskın bir güce sahip olmasına karşın 1900'lü yılların başında, yapısalcıların yeni çalışmalar yerine deneylerde hangi anahtar elementin daha önemli olduğu üzerine birbirleriyle yaptıkları tartışmalar neticesinde etkisini yitirmiştir. Wilhelm Wundt, Hermann Ebbinghaus, Oswald Küple ve Edward Bradford Titchener bu ekolün en bilinen isimleridir.

B. İşlevselcilik (Functionalism)

20. yüzyılın başında yapısalcılığa karşı bir tepki olarak doğan işlevselciler, bilincin ne olduğundan çok, ne için olduğu ile ilgilendiler. Bu ekolün amacı, algılama, düşünme, duygulanma gibi içsel eylemlerin, hayatta karşılaşılan çeşitli problemlerin çözümlenmesine nasıl yardım ettiğini açıklamaktır. Darvinizmin Doğal seleksiyon ilkesinden etkilenen işlevselciler insanın fiziksel özelliklerinin nesilden nesile geçmesi gibi bilincinin de nesilden nesile aktarılabileceğini savundular ve bu nedenle zihinsel süreçlerin işlevsel ya da uyumsal rolüyle ilgilendiler. İşlevselciler, insan zekâsını ölçmeye yönelik test ve havyaların öğrenme ve problem çözme becerilerini araştırmaya yönelik kontrollü deneysel teknikler üzerine yoğunlaşmışladır. 1890--1910 yılları arasında işlevselcilik psikolojideki en etkili akım olmuştur. İşlevselcilik için davranışçılığın hazırlayıcısı olduğu söylenebilir. Her ne kadar işlevselcilik bugün ayrı bir psikolojik kuram olarak kabul edilmese de uygulamalı modern psikoloji üzerinde zekâ ve yetenek testleri ile ilgili etkisi halen

devam etmektedir. İşlevselci psikologlar içgözlemsel yöntemin dışında deneysel yöntemleri de kullanmış ve hem insan hem de hayvan davranışları konusunda bilgi toplayarak psikolojinin bilgi alanını genişletmişlerdir. Bu kuramın önde gelen temsilcileri: William James, James Rowland Angell, Harver A. Carr, Robert Sessions Woodworth, Graville Stanley Hall ve James McKeen Cattell'dir.

C. Davranışçılık (Behaviorism)

Birinci Dünya Savaşı sırasında kurulan davranışçı akım, yapısalcı ve işlevselci psikoloji akımlarına bilinç sürecinin varlığını gerçek sayan içgözlem tekniğini benimsedikleri için eleştiri getirmiştir. Davranışçı psikoloji, nesnel bir bilim olmak için eski ruhçu felsefeden kalan "imge", "ruh" ve "bilinç" gibi kavram ve terimleri tamamen reddetmişti. Psikolojinin bir bilim haline gelebilmesi için gözlenebilir, ölçülebilir olmasını ve fenomenlerin doğa bilimlerinde kullanılan objektif ve bilimsel yöntemlerle incelenmesi gerektiğini savunmuşlardır. Ruhsal hayatımızı şartlı reflekslerle açıklamaya çalışan, psikolojiden bilinci tamamen çıkarıp bütün psikolojik olayları birer alışkanlığa bağlayan davranışçı psikologlar, organizma ve çevre ilişkilerinin insan ve hayvanlarda aynı olduğu kanısındadırlar. Bu nedenle çalışmalarında hayvanlar üzerinde çok sayıda deney ve gözleme yer veren davranışçılar içgüdüler, öğrenme ve heyecanlar konularında çok sayıda çalışma yapmışlardır. Kurucusu: John Watson. En Bilinen Temsilcileri: Edward Tolmon, Clark Hull, Edwin Ray Guthrie, Frederic Skinner, Albert Bandura ve Julian Rotter'dir.

D. Geştalt Psikolojisi (Gestalt Psychology)

Geştalt, "iyi form", "iyi şekil" anlamlarına gelen Almanca bir kelimedir. 1912 yılında ortaya atılan bu görüşe göre "bütün" kendisini oluşturan parçalar ya da öğeler toplamından başka ve ayrı bir şeydir. Geştalt psikologları davranışı çözümleyerek öğelerine ayırmak yerine, bir bütün olarak anlamaya ve değerlendirmeye önem verirler. Bilginin doğrudan doğruya deneme ve yaşantılar sonucu elde edileceğine inanan Geştalt psikologlarına göre davranış, içgözlem yönteminden daha iyi anlaşılır. Davranışın bütünlüğünü kabul ederek bunun anlam ve değerini gözden uzak tutmamak koşuluyla davranışın çözümlenebileceğini kabul eden Geştalt psikologları, yapısalcılardan farklı olarak bilincin öğelerine ayrılamayacağını ileri sürmüşlerdir.

Geştalt psikolojisinin bulgularından öğrenme psikolojisi (okuma öğretiminde tümce yöntemi) ve klinik psikoloji ("herkesin kendine göre bir kişiliği vardır" ilkesi) alanlarında istifade edilmiştir. Geştalt terapi adı verilen terapötik yaklaşım, psikolojik terapilerde de etkili bir yöntemdir.

Max Wertheimer, Kurt Koffka,Wolfgang Köhler ve Kurt Lewin bu ekolün en bilinen temsilcileridir.

E. Psikanaliz (Psychoanalysis)

Psikoloji tarihinin belki en bilinen ama en tartışmalı ismi olan Sigmund Freud, merkezi sinir sisteminin yapısından etkilenen bir tıp doktoru olarak fizyoloji alanında sürdürdüğü çalışmalarından tatmin olmayınca farklı arayışlara yönelmiş ve Paris'te akıl hastalıklarını hipnoz yöntemi ile tedavi eden nörologlar ile bir süre çalışmış; akıl hastalıklarının fizyolojik değil, psikolojik kökenli olduğuna ikna olmuş ve Viyana'da açtığı özel kliniğinde yaptığı klinik gözlemlerle kendisinden öncekilerden radikal

biçimde ayrılacak kapsamlı bir teori geliştirmiştir. Bu teoriye göre insan, düşündüğü kadar rasyonel değildir ve Wundt'un aksine Freud, özgür iradenin bir illüzyon olduğunu söylemiştir. Ona göre insan bilince çıkmayan bilinçaltı güdü ve dürtülerin yönlendirmesiyle hareket eder. Her ne kadar o dönemin psikologları bilinçaltının ihtiyaç halinde hatırlamak üzere eski tecrübe ve bilgilerin saklandığı tozlu bir depo olarak görseler de Freud bilinçaltını cinsel ve agresif dürtülerin isimsiz korku ve dileklerin ve travmatik çocukluk hatıralarının barındığı dinamik bir yapı olduğuna inanmaktadır. Ona göre söz konusu bilinçaltı dürtüler: Rüyalar, dil sürçmeleri, akıl hastalığı belirtileri ve toplumun kabul edeceği sanat ve edebiyat eserleri olarak bilince çıkar. Bilinçaltını açığa çıkarmak için Freud, "Psikanaliz Tekniği" ni geliştirmiştir. Bu tekniğe göre hastalar bir divana uzanır, rüyalarını hatırlar ya da serbest çağrışım denilen o an akıllarına gelen her şeyi sansürsüz olarak söylerler. Psikolojinin bulgularını hekimlik alanında kullanan Psikanalitik psikologlar, akıl hastalıklarını ve bilinçaltını klinik yöntemlerle ve gözleme başvurarak incelemişlerdir. Psikoz ve nevrozların çoğunun, kişinin çocukluktan itibaren tatmin edilmemiş olan arzu ve ihtiyaçlarının bilinçaltına atılmasından meydana geldiğini öne sürmüşlerdir. Kurucusu: Sigmund Freud ve en bilinen temsilcileri: Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Anna Freud, Henry Murray ve Erik Ericson'dur.

F. Hümanistik Psikoloji (Humanistic Psychology)

Kurucusu başlangıçta çok hevesli bir davranışçı olan Abraham Maslow'dur. Mekanik doğa bilimi yaklaşımlı bir psikolojinin dünyanın tüm problemlerine cevap vereceğine ikna olan Maslow, yaşadığı bir dizi kişisel deneyim sonucu davranışçı-

lık ekolünün insanlarla ilgili meseleleri çok sınırlı bir şekilde ele aldığını fark etmiştir. İnsanın canlı bir varlık olduğunu dolayısıyla sadece dışarıdan gözlemlenebilen davranışlarının üzerine odaklaşmamak gerektiğini ve insanı anlamak için onun içyapısını bilmek gerektiğini bunun ise ancak içgözlem yöntemi ile olabileceğini savunmuştur. Psikolojiyi bir bakıma yeniden felsefeye yaklaştıran hümanistik psikoloji, özellikle insanı ele alış şekli ile diğer ekollerden ayrılır. İnsanı kendine göre bir değer olarak kabul ederken insan için, bilimin amaç değil ancak araç olabileceğini savunmuşlardır. İçinde yaşanılan anın önemine vurgu yapan hümanistik psikologlara göre "hayatı kendisi için anlamlı ve yaşanılır kılmak insanın kendisine düşer".

Ana temaları: İnsan koşullarına ilişkin tüm faktörlerin araştırılması, özgür irade, spontanlık ve bireyin yaratıcı gücü üzerine odaklanmak, insan doğasının bütünlüğüne inanmak ve bilinç deneyimleri üzerinde durmaktır. Kurucusu Abraham Maslow ve en bilinen temsilcisi Carl Rogers'dır.

G. Bilişsel Psikoloji (Cognitive Psychology)

İlk işaretlerini psikolojinin henüz resmi bir bilim olmadığı dönemlerde veren bilişsel psikoloji, merkezi zihin süreçlerine önem veren kendi karakteristik yaklaşımının bilincinde bir psikoloji disiplini olarak 1950'lerden bu yana ön plana çıkmıştır. İnsanın bir yandan dış dünyayı algılama ve zihninde tasarımlama süreçlerini bir yandan da o tasarımlara göre eylemlerini oluşturma süreçlerini araştırır. Bilişsel psikolojinin ilgi alanlarına: Algılama, öğrenme, hatırlama, düşünme, hayal etme gibi zihinsel süreçler ve dünyaya uyum sağlama ve dünyayı değiştirmeye yönelik eylemleri oluşturma süreçleri girer.

Modern biliş anlayışında ilk olarak Bilgi Işlemi yaklaşımı göze çarpar. İnsan zihnini, bilgi edinmek, edinilen bilgiyi işlemek, depolamak ve kullanmak görevlerini yerine getiren bilgisayar sistemi olarak ele alan bu görüşe göre amaç, düşünceyi ve akıl yürütme çalışmalarını açıklamaya çalışmaktır. Diğer yaklaşım Jean Piaget'in çalışmalarına dayanan yaklaşımdır. Çocuk gelişimi üzerine önemli çalışmalar yapan İsveçli psikolog Piaget, Freud ve Erikson'dan farklı olarak çocuk gelişimini, psikoseksüel ve psikososyal açıdan değil, bilişsel aşamalar açısından ele almıştır. Çocuğun yetişkinliğe uzanana kadar bir dizi zihinsel gelişim evresinden geçtiğini savunmuş, çocuğun belirli kavramları özümseyebilmesi için zihinsel gelişimde belirli aşamaları tamamlamış olması gerektiği görüşünü benimsemiştir. Bilişsel psikoloji düşüncesinin Amerikan psikolojisi içerisinde kabul görmeye başlamasıyla Piaget'in bu görüşleri, literatürde ona Amerikan Psikologlar Birliği Seçkin Bilimsel Katkı Unvanını alan ilk Avrupalı psikolog olma zaferini yaşatmıştır.

H. Biyopsikolojik Yaklaşım (Biopsychological Approach)

Biyopsikolojik yaklaşım, Adolph Meyer'in öncülüğünü yaptığı Psikiyatri okulunun yaklaşımıdır. Freud'un cinsellik ile ilgili fikirleri ile erken çocukluk yaşantılarının yetişkin yaşamına etkilerine dair görüşlerini benimseyen Meyer, insanı, bütünselliği olan biyolojik bir birim olarak kabul eder. Zihinsel bozuklukların organik ve kalıtsal etkenlerin karmaşıklaştırdığı gerçekçi olmayan beklentiler ve yanlış alışkanlıklar sonucu ortaya çıktığını söyleyen Meyer'e göre psikiyatrik hastaların ele alınması hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal etkenlerin ayrıntılı bir biçimde incelenmesini gerekli kılar.

III. Psikolojinin Kullanımı ve İstismarı

İnsanlar psikologların neler yapabileceği ile ilgili çeşitli iddialarda bulunurlar. Örneğin, beden dilinizi inceleyerek ne düşündüğünüzü anlayabilirler ya da zihninizden geçenleri okuyabilirler. Bu tarz iddiaların niçin ortaya çıktığı elbette anlaşılabilir ancak doğru değildir. Psikologlar düşünce biçimlerimiz üzerine çalışır, davranışların değişmesi için ödüller kullanır, sıkıntıda olan insanlara tavsiyelerde bulunur ve gelecekteki davranışların neler olabileceği ile ilgili tahmin yürütürler.

Tabii ki, diğer bilimlerde olduğu gibi psikolojinin de yanlış kullanıldığı durumlar olmaktadır. Bu hataların kimisi son derece çarpıcı boyutta olurken (kimi politik görüşlere sahip olan insanları akıl hastası olarak görüp tedavi altına almak gibi), kimileri nispeten daha önemsizdir (iyi bir ebeveyn olmanın yöntemleri gibi). Ayrıca, psikolojiye ilişkin bilgileri, kutsal birer bilgi olarak göstermek, yalancı bilimsel bilgiler üretmek, mesleki terimlere boğulmuş tanımlamalarda ve tavsiyelerde bulunmak ve psikolojik temellere dayandığı söylenen fakat doğru düzgün bir yapıya oturtulamamış bilgilerden bahsetmek, alanda çalışan profesyonellerin de son derece rahatsız olduğu yanlışlardandır.

Aslında, psikoloji de diğer tüm disiplinler gibi yanlış kullanımlara ve anlamalara açıktır. Bununla birlikte, psikolojinin özel bir yeri vardır çünkü herkes onun hakkında içsel bir bilgiye sahiptir. Herkes kendi kişisel bilgilerine ve deneyimlerine dayanarak bir takım fikirler öne sürebilir. Bir örnek vermek bu durumu biraz daha netleştirmemize yardımcı olabilir. "Mutsuzluk" kavramı üzerine yıllarca araştırmalar yapan psikologların şimdi dikkatlerini çok daha pozitif duygulara

kaydırdıklarını görüyoruz. Hatta pozitif psikoloji akımı insan hayatındaki olumlu değerlerin araştırılması suretiyle insan mutluluğunu artırmayı gaye ediniyor. İnsanı ruhsal sıkıntılara karşı koruyan bazı değerlerin de giderek daha çok psikolojinin ilgi alanına girdiğini fark ediyoruz. Cesaret, iyimserlik, şükran, affedicilik gibi olumlu duygular hem ruh hem de beden sağlığını geliştiriyor.

Yine de şunu kabul etmek gerekir ki geçen yüzyıl içerisinde psikoloji disiplini içerisinde büyük değişimler oldu. Başlangıçta tanımlamalara yönelik olarak yapılan çalışmalar yerini daha aktif incelemelere bıraktı. Bugün, zihin, zihnin süreçleri, algı, öğrenme vb. alanlarda pek çok bilgiye sahibiz. Elbette, yaşanan olayların burada büyük etkisi var. Mesela İkinci Dünya Savaşı, zekâ ölçümleri ve kişilik incelemeleri gibi alanlarda gelişmelere yol açtı, savaş ve katliam gibi olaylar aynı zamanda itaat ve uyum gibi konuları da gündeme getirdi; klinik alanda ise travma sonrası yaşanan duygusal değişimler ve depresyon, anksiyete bozukluğu gibi tablolar daha çok incelenir oldu.

Çağdaş psikolojinin bundan 50 yıl öncesine göre çok daha ileride olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Daha fazla bilimsel çalışmaların da yapılmakta olduğu bu alanda, var olan bir tek paradigmadan bahsetmek ise mümkün değil. Hatta paradigmalar arası çatışmalar bile söz konusu. Ancak çok daha insancıl yaklaşımların ağırlık kazanmaya başladığını söyleyebiliriz. Hatta psikoloji kendi içinde eleştirisini de üretmeyi başarmış görünüyor. Postmodern bazı kuramlar geçmişin sorgulanamaz bazı yaklaşımlarını sığaya çekiyor.

Öte yanda psikolojinin yaslandığı bireyci ideoloji Batılı değerleri yansıttığı için eleştirilmektedir. Psikoloji ve psikiyatrinin insanı "bencillikle güdülenmiş, örtük veya açık olarak

böyle olması gereken" bir varlık olarak tarif etmeleri sorgulanmaktadır. İnsana diğer insanlara sadakat ve bağlılıktan kurtulmayı reçete eden, diğerkâmlığı, karşılıksız verebilmeyi bir tür rahatsızlık addeden bir psikoloji anlayışının, Kuzey Amerikalı kültürel değerleri yansıttığı ve bu yüzden cihanşümul olamayacağı dile getirilmektedir. Son yıllarda kültüre duyarlı ve sosyal sorumluluk sahibi bir psikoloji anlayışının geliştirilmesi için bir çaba gösterilmektedir.

Bir diğer konu da bilinen psikoloji yaklaşımlarının manevi alanı adeta görmezden gelmeleri, insanı sadece yatay ilişkileri içinde ele alarak aşkınlıkla irtibatını yok saymalarıdır. Her ne kadar Jung psikolojisiyle insanın manevi arayışları psikolojinin ilgi alanına girdiyse de ana akım psikoloji bu konuda neredeyse bakar kör durumundadır. Trans personel psikoloji işte bu boşluğu doldurmayı hedefler. Ben ötesi yaşantılar, bu kavramlaştırmaya göre kimlik ve benlik duygusunun bireyi ve kişisel olanı aştığı, onun ötesine geçtiği yaşantılardır. İnsanlığın, hayatın, ruhun ve evrenin daha geniş veçhelerini kuşatan bu yaşantılar üzerine odaklanan psikoloji trans personel psikolojidir. Bu psikoloji bilinç sorununu merkeze alır. Ana akım psikolojilerinin tersine normal bilincin üzerinde, daha yüksek bilinç seviyeleri olduğunu öne sürer. Kendini gerçekleştirme, kendini aşma, değerler, irade, bilinçlilik gibi alanların bildik psikoloji tarafından ihmal edildiğini iddia eder. Bu amaçla Doğu'nun hikmetinden de yararlanmayı savunur.

Psikolojinin de diğer bilimler gibi değer bağımsız olmadığını, içinden çıktığı Batı kültürünün bazı temel önerme ve kabullerini yansıtacağını hep hatırda tutmak gerekir. Örneğin, bireysel özerklik, ayrımlaşma, bireyselleşme gibi kavramlar daha çok Batı kültürüne has değerlerdir. Doğu toplumlarında aileler daha iç içe geçmiş bir özellik gösterir. Dolayısıyla sağlıklı aile

için getirilen her bireyin diğerinden özerk ve bağımsız olduğu bir model Batı dışı toplumlar için bir sağlık ölçütü olmayabilir.

Son olarak, psikolojinin reklam endüstrisi veya pazarlama alanında insanları güdülemek maksadıyla kullanılmasının bilimin istismarı anlamına gelebileceğini hatırlatmak istiyoruz. Sözgelimi iki yaşındaki çocukların rüyalarında sıklıkla hayvan veya hayvan karakterleri gördüğünü, yuvarlak ve eğimli karakterleri iyi, köşeli, kırık çizgili karakterleri ise kötü olarak algıladığını tespit eden bilim adamları, bulgularını reklamcıların daha etkili satış stratejileri geliştirmesi için kapitalizmin emrine sunabiliyor.

IV. Eleştirel Düşünce ve Psikoloji

Bilimin bütün alanlarına yaklaşırken eleştirel düşünceyi muhafaza etmek gerekir. Eleştirel düşünce mantıklı yargılarda bulunmaktır. Yargılar bir mantığa dayanmalı ve üzerinde çok iyi düşünülmüş olmalıdır. Çevremizdeki dünya hakkında bir önermeyle karşılaştığımızda eleştirel düşünce için aklımızda tutmamız gereken 4 ölçüt vardır:

1. Sınanması gerekmeyen pek az "gerçek" vardır. İnsanlar, elbette dini inançlara ve kişisel değerlere katıksız bir imanla inanabilir, fakat hayatta başka pek çok şeyin destekleyici kanıta ihtiyacı vardır. "Bunu nereden biliyorsun? Kanıtın nedir?" sorulması gerek sorulardır.
2. Bütün kanıtların kalitesi aynı olmayabilir. Kanıtların nasıl toplandığı önemlidir. "Deneyler iyi yapılmış mı?", "Kontrol grupları kullanılmış mı?" diye bakmak gerekir.
3. Birinin otorite kabul edilmesi ve bir uzmanlığının olması, bu kişinin öne sürdüğü her şeyin otomatik olarak

doğru olmasını gerektirmez. Uzmanın görüşünden çok kanıtın araştırılması yerinde olacaktır. Kanıt ne kadar iyidir? Alternatif açıklamalar var mıdır?

4. Eleştirel düşünce açık bir zihine ihtiyaç duyar. Şüpheci olmak fena değildir ancak mümkün olana da zihnimizi kapatacak kadar şüpheci olmamalıyız. Açık zihinli olmak da iyidir ancak her bilgiyi doğru sayıp yutacak kadar da açık zihinli olmamalıyız. Eleştirel düşünce şüphecilikle diğer ihtimalleri göz önüne alabilmek arasında bir denge gerektirir.

Geçmişten bugüne dek birçok sahte psikoloji akımı türemiştir. Sahte psikolojiler, insan davranışını bilimsel kanıtlara dayanmaksızın açıklayan sistemlerdir ve sadece insanları eğlendirmeye yararlar. Avuç içlerini okuyarak insanların kişilik veya geleceğini kestirmek, insanların el yazısından kişilik analizlerine girişmek, kafatası büyüklüğüyle zekâ arasında bağ kurmak sahte bilim örnekleridir. Bunlar kanıta dayanmaz ve hiçbir değerleri yoktur. Günümüzde popüler bir alan olan astroloji de geleceği tahmin etmeye ve kişiliği açıklamaya çalışan sahte bir psikolojidir. Araştırmalar astrolojik işaretler ile kişilik ve diğer hayat olayları arasında bir ilişki bulamamışlardır. Bazen psikoloji, antropoloji veya psikiyatri gibi disiplinlerin sömürgeci amaçlar için kullanıldığı da olmuştur. Bir asır önce, "Afrikalının beyninde düşünceye ayrılan yer çok azdır" diye yazabilen bir İngiliz sömürge psikiyatristi, Afrikalıyı "Beyinsiz Avrupalı" olarak tanımlamak suretiyle onun üzerinde tahakküm kurmayı ve onun elinden sahip olduğu şeyleri almayı meşrulaştırıyordu. Bilimin sömürgeci amaçlar için istihdam edilmesi bugün de sürmektedir. İşte eleştirel düşünce bunu ayırt edebilmek için bize lazımdır.

İKİNCİ BÖLÜM

DUYUM VE ALGI

I. Duyum Nedir?

DUYU ALICILARININ çevresindeki uyarıcıları sezip uyarıcılardan aldığı enerjiyi sinir sinyallerine dönüştürerek sinir sistemine göndermesine duyum denir. Duyu alıcılarının yapıları birbirlerinden farklıdır ve her biri farklı bir uyarıcıya tepki verir. Mesela gözdeki alıcıları ışık harekete geçirirken kulaktaki alıcılar ses ile harekete geçerler. Bununla beraber duyu alıcılarının her uyarıcıyı fark etmesi mümkün değildir. Duyumun ve algının gerçekleşmesi için uyarıcıların her duyu alıcısı için farklı olan belli eşiklerin altında ya da üstünde olmamaları gerekir. Bir uyarıcının duyu alıcılarını uyarabildiği en düşük şiddete **mutlak eşik** denir. Uyarıcının mutlak eşiğin altında olması halinde duyum gerçekleşmez. Duyu organlarının yaklaşık mutlak eşik değerleriyle ilgili aşağıdaki ölçüler verilmiştir.

Tat Alma: 500 litre su içinde 1 gram tuzun tadı fark edilir.

Koku alma: 1 damla parfüm bir evin üç odasından duyulur.

Dokunma: 1 santimetreden yanağa düşen bir sineğin kanadı hissedilir.

Duyma: Sessiz bir ortamda 6 metreden bir saatin sesi işitilir.

Görme: Karanlık bir gecede 50 kilometreden bir mumun ışığı görülür.

Yukarıda verilen değerler söz edildiği gibi yaklaşık değerlerdir; çünkü mutlak eşik sabit bir değer değildir ve kişiden kişiye değiştiği gibi kişinin o anki fizyolojik ya da psikolojik durumuna veya çevresel koşullardaki değişmelere göre farklılıklar gösterebilir. Mesela bir sinema salonuna ilk girdiğinizde ekran hariç hiçbir yeri göremezken gözünüzün karanlığa alışmasıyla etrafınızda biraz önce göremediğiniz şeyleri görebilirsiniz veya sessiz bir ortamda saat sesini duyarken caddedeki trafik gürültüsünden rahatsız olmazsınız. Bu duruma **duyusal adaptasyon** denir.

Uyarıcıların şiddeti, duyum ve algı süresince aynı şiddette kalmaz ve değişiklikler gösterebilirler; ancak uyarıcı şiddetindeki artış ya da azalmanın fark edilmesi için şiddetin belli bir düzeyde olması gerekir. Bu düzeye "**fark eşiği**" denir. Fark eşiği duyu alıcılarının uyarıcıda fark ettikleri en düşük düzeydeki şiddet değişimine verilen addır. Mutlak eşik gibi fark eşiği de kişiden kişiye, kişinin içinde bulunduğu psikolojik ya da fizyolojik durumuna göre farklılık gösterebildiği gibi çevre koşullarındaki değişimlere göre de farklılık gösterebilir. Bununla birlikte konu ile ilgili 1830'lu yıllarda araştırmalar

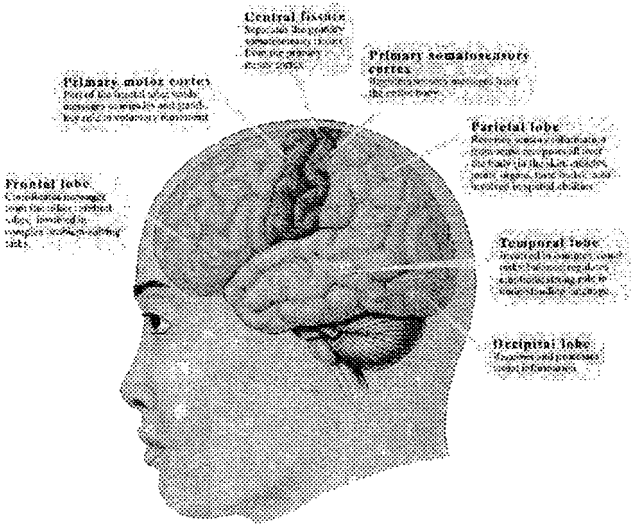
yapan Ernest Weber yaklaşık fark eşiği katsayıları tespit etmiştir. Weber Yasası da denilen bu katsayılar her duyu alıcısı için farklı bir sayıdır. Weber'e göre işitme fark eşiği katsayısı 1/10, tat alma fark eşiği katsayısı 1/3, görme fark eşiği katsayısı 1/60, koku alma fark eşiği katsayısı 1/4, dokunma fark eşiği katsayısı 1/7 dir.

Algıda eşiklerin olması akla eşik dışı uyaranların varlığını ve üzerimizdeki olası etkisini getiriyor. Son yıllarda ciddi olarak tartışılan bu konu ile ilgili bilim adamları yaptıkları deneylerde ve araştırmalarda, mutlak eşik içerisinde olmadığı için bilinçli olarak algılamadığımız mesajların bilinçaltı algımız yoluyla bizi etkileyebileceğini göstermiştir. Yapılan bir deneyde deney grubuna rekabetle ilgili, kontrol grubuna ise nötr çok sayıda kelime hızlı bir şekilde gösterilmiş ve sonrasında yapılan yarışmada deney grubunun çok daha hırslı ve rekabetçi oldukları tespit edilmiştir. Yine konuyla ilgili yapılan 50'nin üzerinde araştırma bilinçaltına verilen "huzur" kelimesinin kaygı, düşmanlık ve tehdit düşüncelerini azalttığını ve daha olumlu hatıraları hatırlattığını bulmuştur; ancak söz konusu araştırmalar insanların hiç düşünmeden bilinçaltı verilen mesajlara itaat edeceğini göstermez. Nitekim bağımsız araştırmalar laboratuvar ortamı dışında verilen gizli mesajların davranış üzerinde çok büyük etkisinin olmadığını göstermektedir.

II. Duyular

Duyular birincil ve ikincil duyular olmak üzere ikiye ayrılır. Birincil duyular günlük yaşamımızda en çok kullandığımız görme ve işitme duyularımızdır, ikincil duyular ise yine günlük

yaşamımızda sık ihtiyaç duyduğumuz ancak görme ve işitme kadar kullanmadığımız duyularımızdır ki bunlar da ikiye ayrılırlar: Koklama ve tat alma duyularının olduğu kimyasal duyular (chemical senses) ve dokunma ve kinestetik duyularının olduğu vücut hissi duyularıdır (somesthetic senses).



Şekil-1
Serebral Korteksin 4 Lobu

A. Birincil Duyular

a. Görme

Işık göze saydam ön penceresi olan korneadan girer, gözün renkli kısmının (iris) ortasındaki delikten (pupil) ve lensten geçer, ve son olarak filmin gözdeki karşıtı olan gözün arka kısmındaki retinaya ulaşır. Retinaya varan görüntü baş aşağı

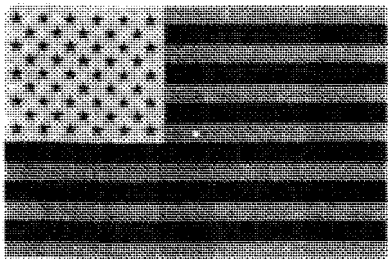
bir görüntüdür. Retina bu görüntüyü sinir iletilerine çevirerek optik sinir yoluyla beyne ulaştırır, burada görüntü işlenir ve algılanır.

İnsan gözünde ışığı algılayan retina katmanında cones ve rods olmak üzere iki farklı alıcı hücre bulunmaktadır. Bunlardan retinanın "Fovea" adı verilen merkezî bölümünde yer alan ve her göz için sayıları 6–7 milyon olan cones renklere, karanlığa ve aydınlığa tepki verir. Cones genelde gündüz çalışırlar. Rods ise temel olarak gece görmeden sorumludur. Farklı derecelerde karanlık ve aydınlığa tepki verir ancak renk ayrımı yapamaz. Rods ve cones beyne giden ve bipolar hücreler denilen sinir hücrelerine bağlanır. Foveada her bir cone genellikle bir bipolar hücreye bağlıdır. Cones ve bipolar hücre arasında foveada gerçekleşen bu birebir bağlantı detayları ayırabilecek azami görme keskinliğine (visual acuity) imkân verir. Dolayısıyla herhangi bir nesnenin görüntüsü direkt olarak foveaya düştüğünde görüntü en berrak ve keskin haldedir. Rods ve cones hassasiyeti ışığın derecesine göre değişir. Böylelikle çok ışıklı ortama gözün uyum sağlaması (light adaptation) ile gözümüz çok parlak bir ortamda, az ışıklı/karanlık ortama gözün uyum sağlaması ile de (dark adaptation) gözümüz az ışıklı ya da nispeten karanlık bir ortamda görebilir.

Renkleri Görme

İnsanların renkleri nasıl gördüğü hakkında 1800'lü yıllarda iki teori ortaya atıldı. Bunlardan birincisi 1802 yılında Thomas Young tarafından ortaya atılan **3 renk (trichromatic theory)** teorisidir. 1852 yılında Hermann von Helmholtz tarafından geliştirilen bu teoriye göre 3 farklı cones vardır: Kırmızı, mavi ve yeşil cones. Bu cones'ların renkleri aynı zamanda ışığın temel renkleridir. Her temel renk için ayrı bir mızrakçık

hücresi vardır ve bu hücreler ancak kendi ışık dalgalarına tepkide bulunurlar. Diğer renkler üç farklı mızrakçık hücresinin değişik derecelerde uyarılmasıyla ortaya çıkar.



Şekil-2
Ardıl Görüntü
"30 saniye bayrağın ortasındaki beyaz noktaya bakın. Sonrada boş bir beyaz sayfaya bakın. Tamamlayıcı renkleri ardıl görüntü olarak görecesiniz."

Gözün bir renge bir süre baktıktan sonra farklı bir renge baksa bile bir önceki rengi bir süre daha görmesi demek olan ardışık görüntü (afterimage) durumunu ve renk körlüğünü 3 renk teorisinin açıklayamaması üzerine konuyla alakalı ikinci teori olan **karşıt süreçler (the opponent process theory)** teorisi ortaya atılmıştır. 1870 yılında Edward Hering tarafından ortaya atılan bu teoriye göre 4 temel renk vardır ve bunlar kırmızı, yeşil, mavi ve sarıdır. Renkler çiftli olarak coneslerdedirler ve buna göre kırmızı yeşil ile mavi de sarı ile aynı cones içindedir. Bir taraf harekete geçirildiğine diğer taraf çalışamaz. Bu yüzden kırmızımsı yeşil ya da mavimsi sarı olamaz. Bu kurama göre ardışık görüntü durumu kolaylıkla açıklanabilir. Şöyle ki Amerikan bayrağına bir süre bakıldıktan sonra beyaz bir duvara ya da kâğıda bakıldığında algılanan bayrak görüntüsü bir süre daha devam eder ancak aşağıda görüldüğü

gibi kırmızı yerine yeşil, beyaz yerine siyah ve mavi yerine sarı görülür.

"Karşıt süreçler teorisi" ile açıklanabilen bir diğer durum da renk körlüğüdür. Aslında üç çeşit renk körlüğü vardır; ancak bunlardan tek renkli renk körlüğü (monochrome color blindness) çok çok nadir görülür ve gözde cones olmaması ya da conesun çalışmaması sonucu oluşur. Bu renk körlüğünde hiç renk yoktur ve her şey aynı -grinin gölgeleri- olarak görülür. Diğer iki renk körlüğü aynı sebeple görülür. Şayet kişi kırmızı-yeşil renk körü ise kırmızı ya da yeşil cones çalışmıyordur ve bu kişiler dünyayı mavi, sarı ve grinin gölgeleri ile görürler. Şayet mavi cones çalışmıyorsa -ki bu daha az yaygındır- bu kişiler kırmızı, yeşil ve grinin gölgelerini görürler. Renk körlüğünde cinsiyete bağlı kalıtım etkili olduğundan daha çok erkekler renk körü olurlar.

b. İşitme

Ses

Sesler beynin uyarımlara karşı verdiği psikolojik tepkidir. İşitmeyi gerçekleştiren fiziksel uyarımlar ise ses dalgalarıdır. Ses dalgaları çevremizi saran hava moleküllerinin titreşimleridir. Ses dalgaları ışık dalgaları ile aynı özelliklere sahiptir: dalga uzunluğu (wavelength), dalga genişliği (amplitude), dalga saflığı (purity). Dalga genişliği beyin tarafından frekans olarak algılanır. Frekans bir saniyede oluşan titreşim sayısına denir. Dalga genişliği ise volume yani sesin ne kadar yumuşak ya da yüksek olduğu olarak algılanır. Dalga saflığı ise ses tonunun zenginliği yani tınısı olarak algılanır. Görme de olduğu gibi işitmede de limitler vardır. İnsanlar 20 ila 20000 hz. arası sesleri duyar. Buna karşılığı köpekler 50 ila 60000 hz. arası sesleri duyarken yunuslar 200000 hz.'e kadar duyabilmektedirler.

Kulak

Kulak dış kulak, orta kulak ve iç kulak olmak üzere üç bölümden oluşur. Dış kulak, kulak kepçesi olarak bilinen kulağın etli kısmı, kulak kanalı ve bunun sonundaki kulak zarı ya da timpanik zardan oluşmuştur. Havadaki basınç dalgası bu zara çarpar ve bunun titreşmesine neden olur. Orta kulak, kulak zarının diğer yanında bulunur ve ağza östaki borusu yoluyla bağlıdır. Bu borudan giren ya da çıkan hava sayesinde normal olarak kulak zarının iki tarafındaki basınç eşit tutulur. Kulak zarındaki titreşimi iç kulağın girişindeki oval pencereye ileten üç küçük kemikçik orta kulakta bulunur. İç kulak ise salyangoz ve denge duyusunu sağlayan vestibüler organı içerir. Salyangozun iç kısmında birbirinden zarla ayrılmış üç kanal vardır. Baziler zar denilen bir kanal zarının üstünde en önemli yapı olan korti organı bulunur. Bu küçük yapı işitme alıcılarını kapsar.

İşitme Nasıl Gerçekleşir?

Kulak kepçesi ses dalgalarını toplayarak kulak yoluyla kulak zarına iletir.Kulak zarını titreşimlerini kemik köprü, iç kulağa iletir.Titreşimler iç kulaktaki sıvıyı dalgalandırarak salyangoz içindeki duyu hücrelerini etkiler.Bu etkiyi işitme sinirleri beynimize iletir. Böylece sesleri duyarız. Ayrıca kulağımız dengemizin sağlanmasına da yardımcı olmaktır. Yarım daire kanallarında bulunan denge sinirleri dengemizin bozulup bozulmadığını beynimize bildirir. Beyincik dengeyi yeniden düzenler.

İşitme Teorileri

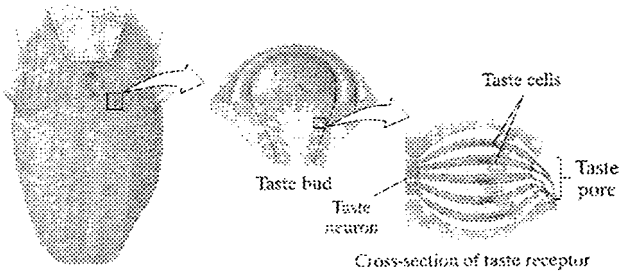
Ses dalgalarının sinirsel mesajlara nasıl dönüştüğü ile ilgili iki temel teori vardır. Bunlardan birincisi yer (place theory) teorisidir. Bu teori sesin perdesiyle, salyangoz içindeki baziler zarın uyarıldığı yer arasında bir ilişki olduğunu varsayar ve bu teoriye göre yüksek frekanslı sesler, zarın oval pencere yakınındaki dar ucunu, düşük frekanslı sesler de zarın orta kısmını

etkiler. Ikinci teori frekans (frequency theory) teorisidir ki bu teori beyine giden sinirsel enerji frekansının beyin tarafından perde olarak yorumlandığını varsayar. Bu teoriye göre baziler zardaki tüm alıcılar bütün frekanslara duyarlıdır.

B. İkincil Duyular

a. Kimyasal Duyular

1. Tat Alma



Şekil-3

Tat Tomurcuklarının Yapısı

"Tadın duyumsal alıcıları dilde bulunur. Tat hücreleri yalnızca tatlı, acı, ekşi ve tuzlu tatları algılar. Diğer bütün tatlar, söz konusu tat algılarının farklı kombinasyonunun sonucu oluşur."

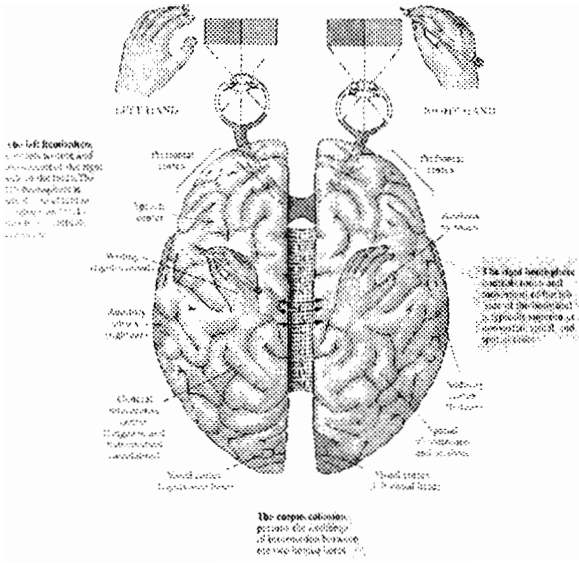
Tat almayı anlatabilmek için önce tat ile lezzetin ayrımını yapmak lazım. Her ne kadar bazen birbirleri yerine kullanılıyor olsalar da tat ile lezzet birbirlerinden farklıdır. Lezzet bir yiyeceğin tadı ve kokusunun bileşimidir. Şayet yemek yerken burnunuzu kapatırsanız yemeğin lezzetinin çoğunu alamazsınız. Tat ve tat alma ise biraz daha farklılık gösteriyor. Şöyle ki tat alma ağızdaki tat tomurcukları (taste buds) vasıtasıyla gerçekleşiyor. Tat tomurcuklarının çoğunluğu dilin ucunda ve üzerinde olmakla beraber ağız üstünde ve dilin altında da olabilmektedirler.

Normalde bir yetişkinin ağzında 10.000 tat tomurcuğu vardır ve yaşla beraber bu sayı azalır. Yaşlı insanların yiyeceklere olan ilgisinin azalmasının sebebi de büyük oranda bundan kaynaklanmaktadır. Her tat tomurcuğunda 20'den fazla tat alma hücresi vardır. Bu hücreler her yedi günde bir kendilerini yenilerler. Dilin sıcak bir yiyecekten dolayı yanmasının ardından bir süre insanın tat alma hassasiyetinin azalması ve sonra yeniden geri gelmesi bu yenileme işleminin sonucu oluşur. Tat tomurcukları 5 temel tadı algılarlar. Bunlar tatlı, acı, tuzlu, ekşi ve umami. İlk dört tat 1916 yılında Alman psikolog Hans Henning ortaya atılmıştır. Uzun yıllar dilin 4 temel tadı algıladığı kabul edilmişken 1996 yılında Lindemann tavuk suyu, tuna balığı ve soya yağı ürünlerinde çokça bulunduğunu söylediği brothy (umami) adında bir tadı 4 temel tada katmıştır. Tat alma da diğer duyular gibi adaptasyon geliştirebilir. Mesela tuzlu fıstık yerken ilk başta çok tuzlu olduğunu düşünsek de yedikçe tuzu bize normal gelmeye başlar.

2. Koku Alma

Koku duyusu da tat duyusu gibi kimyasal duyulardandır. İnsanlar koku almak için 5 milyon alıcı hücreye sahiptir. Çoban köpeklerinde ise bu sayı 220 milyondur. Bununla beraber insanda koku duyusu diğer duyulardan çok daha fazla hassastır. Mesela koku duyusunun hassasiyetinin tat alma duyusundan 10.000 kez fazla olduğu tahmin edilmektedir. Koku duyusunun temel organı olan burnun üst kısımlarında koku epitali (olfactory epithelium) adı verilen alıcı hücreler vardır. Buruna giren gazların bu hücreleri uyarmasıyla herhangi bir sinaptik bağlantı olmadan direkt beyine sinirsel enerji olarak gider ve beyin tarafından algılanır. Koku alma hücreleri iki üç günde bir kendilerini yenilerler.

Koku duyusunda da diğer duyularda olduğu gibi adaptasyon söz konusudur. Sabah işe giderken sıktığınız parfümün kokusunu bir saat sonra siz almasanız da çevrenizdekiler alır. Koku duyusunda cinsiyet farkı vardır ve yapılan araştırmalar koku alma duyusunun kadınlarda erkeklerden daha iyi olduğunu bulmuştur. Yine yaş da koku duyusunu etkileyen bir diğer faktördür. Koku duyusunun en keskin olduğu yaşlar 20-40 yaşları arasıdır. Araştırmalar 65 yaş üstü bireylerin 1/4'ünün, 80 yaş üstü bireylerin ise yarısının koku alma duyusunu tamamen yitirdiklerini (anosmi) göstermektedir.



Şekil-4
İki Serebral Hemisfer
"Her hemisfer diyagramda görüldüğü gibi belirli bir bilgi türünün işlenmesine özelleşmiştir."
Kaynak: Adapted from Carol Ward © 1987, Discover Publications.

b. Vücut Hissi Duyuları

1. Kinestetik ve Vestibüler Duyular

Kinestetik duyular kas hareketleri, duruş değişikleri ve eklem ve kasların gerilmesiyle ilgili bilgilerden sorumludur. Vestibüler duyular dengeyi kontrol eder ve beden pozisyonundan sorumludur. Bu duyuların alıcıları iç kulakta yer alır.

2. Dokunma Duyusu

Deri vücuttaki en geniş duyu organıdır. Derideki duyum alıcıları sıcaklık, soğukluk, acı ve ağrı duyumlarını alır.

III. Algı

Duyumla gelen uyarıcının tanımlanması ve anlamlandırılmasına algı denir. Algılama ile son bulmayan bir duyum yok gibidir. Bununla beraber fiziksel ve kimyasal oluşumlar olan duyumların zihinde algılamaya nasıl dönüştüğünü bilim henüz çözebilmiş değildir.

Algı daha önceki deneyimler, öğrenmeler, o anki ihtiyaçlar, güdüler ve ön yargılardan etkilenir. Bu yüzden aynı uyarıcılar başka kişiler tarafından başka biçimlerde yorumlanabileceği gibi aynı kişi aynı uyarıcıları değişik bakış açısına göre değişik biçimlerde anlamlandırabilir. Yukarıda sözü geçen içsel faktörlerin yanında diğer uyarıcılardan daha renkli, daha geniş, daha gürültülü uyarıcılar dışsal faktörler olarak algılarımızı etkiler. Yine algıyı etkileyen dışsal faktörlerden beklenmedik ya da zıtlıklar içeren bir uyarıcının algımıza takılma oranı diğer uyarıcılara oranla çok daha yüksektir.

Algı genel olarak bir tek uyarana değil uyaran gruplarına karşı gerçekleşir. Bu nedenle algıda iki basamak yani gelen

uyarıcıların gruplar halinde örgütlenmesi ve örgütlü halde bir anlam kazanması esastır. Çevreden aynı anda birçok uyarıcının gelmesi ya da bir uyarıcının algılamamız içerisine girecek çok sayıda özelliğinin bulunması algılamada örgütlenmeyi zorunlu kılar. Mesela bir portakalı gördüğümüzde zihnimiz onu kokusu, tadı, rengi ve şekli ile algılar. Uyarıcıları bütün özellikleri ile bir arada algılamaya algıda örgütlenme denir. Algıda örgütlenme yeteneği insanda doğuştan kazanılan bir özelliktir.

Algılamada daha önceki deneyimlerin ve öğrenmelerin önemli olduğundan bahsedilmişti. Bir uyarıcının algılanıp zihninde o uyarıcıya dair öğrenmenin gerçekleşmesiyle beraber algıda değişmezlik de gerçekleşir. Algıda değişmezlik bir nesnenin ya da uyaranın bir kez algılanmasının ardından sonraki algılamalarda o nesnenin büyüklüğünün, biçiminin, renk ve parlaklığının ilk algılamamızda olduğu gibi algılanmasıdır. Mesela bir arabayı bir kez bir bütün olarak algıladıktan sonra başka bir zaman o arabanın sadece ön kısmını görsek bile şekil ve büyüklük olarak o an göremediğimiz kısımlarıyla beraber algılarız.

Algıda derinlik ya da derinlik algısı olgusu da algı ile alakalı çok tartışılan konulardan biridir. Gözümüzde imgelerin düştüğü ağ tabakanın iki boyutlu (yukarıdan aşağıya, sağdan sola) olması insanın nesneleri nasıl üç boyutlu yani derinlikleriyle beraber algılayabildikleri konusunda bilim adamlarının kafasını oldukça karıştırmıştır. Yapılan araştırmalar, çift ve tek gözle ilgili aşağıdaki ipuçlarının kullanılarak derinlik algılamasına ulaşıldığını göstermiştir:

Tek Göz Görüşü (monocular vision): İnsanlar derinlikle ilgili çok sayıda ipucundan veya çevresel nitelikten yararlanır-

lar. Mesela bir resim aslı kadar derinliğe sahip görünmese bile genellikle bir üç boyutluluk izlenimi verir. İnsanlar derinliğe işaret eden bu ipuçlarının çoğunu tek gözleri ile değerlendirebilir. Buna tek göz görüşü denir.

Çift Göz Görüşü (binocular vision): sol göz ve sağ göz, görüş alanının biraz farklı şekilde görürler. Örneğin bir kitaba baktığımız zaman, sol gözümüz kitabı belirli bir açıdan, sağ gözümüz biraz daha farklı bir açıdan algılar. Beyin, görüntüdeki bu farklılığı derinliği değerlendirmede kullanır. Değişik açılardan alınan görüntülerde değişmeyen birimler uzak, değişen birimler de yakın olarak algılanır.

İnsanlarda duyu organlarının yapısı ya da geçmiş yaşantıların etkisiyle yanlış ya da kusurlu algılamalar olabilir. Bu duruma algı yanılmaları denir. Algı yanılmaları, yanılsama (illüzyon) ve sanrı (halüsinasyon) olarak ikiye ayrılır. Yanılsama, var olan bir nesne veya canlıyı organik ya da psikolojik nedenlerle yanlış algılamadır. Çay bardağına batırılmış kaşığın kırık gibi görülmesi bir fiziksel yanılsama iken korkan birinin ıssız yolda giderken bir ipi yılan olarak algılaması psikolojik yanılsamadır. Sanrılar ise çevrede duyum olmaksızın meydana gelen ve tamamıyla zihin icadı olan imgelerdir. Dolayısıyla sanrılar gerçek algı yanılması değildirler. Bu yüzden yanılsama her insanda görülebilirken sanrı genellikle psikolojik rahatsızlıkları bulunan insanlarda görülür.

ÖĞRENME

I. Öğrenme Nedir?

ÖĞRENME YAŞANTI ve tekrar sonucu davranışta meydana gelen devamlı bir değişimdir. İnsan davranışlarının büyük bir kısmı öğrenilmiş davranışlardır. Öğrenilmemiş davranışlar ise refleksler, dürtüler ve içgüdülerdir.

Öğrenme bir yönüyle nörofizyolojik bir süreçtir; çünkü öğrenme sonucu sinir sisteminin en küçük parçaları olan nöronlar arasında birtakım bağlar kurulur, tekrar ve alıştırmalarla bu bağlar kuvvetlenir. Öğrenme bir yönüyle de psikolojik bir süreçtir; çünkü insan öğrendiği bir konuyu daha önceki bilgileriyle birleştirip yorumlamaya çalışır.

Öğrenmenin gerçekleşmesi organizmanın aşırı heyecan ve kaygıya sebebiyet vermeyecek şekilde orta düzeyde uyarılmasına, insanı ihtiyaçtan ya da meraktan ötürü öğrenmeye sevk eden güdülenmeye ve öğrenmenin mümkün olabilmesi için gerekli olan zihni ve bedensel gelişime yani olgunlaşmaya bağlıdır.

II. Öğrenme Kuramları

A. Klasik Koşullanma Kuramı

Rus fizyolog Ivan Pavlov (1849-1936) hayvanlardaki sindirim süreci üzerine çalışırken klasik koşullanma kuramını tesadüfen keşfetmiştir. Hayvanlar ağızlarına yiyecek konduğunda salya salgılamaya başladıklarından, Pavlov yiyecek verildiğinde ne kadar salya salgıladıklarını ölçmek için köpeklerin salya bezlerine tüpler yerleştirmiş, sonra da bu tüpler sayesinde köpeklerin daha yiyecek verilmeden salya salgıladıklarını fark etmiştir. Köpekler yiyeceği görür görmez hatta yiyeceği getiren laboratuvar asistanların ayak seslerini duymalarıyla salya salgılamaya başlamışlardır. Köpeklerin salya salgılamamaları gerekirken salgılamaları önce Pavlov'un canını sıktıysa da sonraları merakını uyandırmıştır. Bu merakla Pavlov köpeklere yiyecek hiç olmadan salya salgılamayı öğretmeye girişmiş ve yiyeceğin köpeğin bulunduğu odaya girmeden önce zil sesinin verildiği bir deney tasarlamıştır. Normalde zil sesi köpeğin ağzını sulandırmaz; ancak çok defa yiyecek gelmeden hemen önce zil sesini duyduğunda Pavlov'un köpekleri zil sesi duyar duymaz salya salgılamaya başlamışlardır. Böylelikle köpekler zil sesinin yiyeceğin gelmesine bir işaret olduğunu öğrenmişlerdir. Köpekler yeni bir uyarıcıya –zile– normalde vermeyecekleri salya tepkisini vermeye koşullanmışlardır. Bu koşullanmaya Pavlov klasik koşullanma adını vermiş ve kariyerinin geri kalan kısmını bu konu üzerinde araştırmalar yapmaya harcamıştır.

Ivan Pavlov (1849-1936)

İnsanın da birçok şeyi klasik koşullanma yoluyla öğrendiği gerçeği, Pavlov'un ardından klasik koşullanma ile ilgili insan üzerinde de araştırma ve deneyler yapılmasına sebep olmuştur. Bunlardan en bilineni John Watson ve Rosalie Rayner'ın 1920 yılında yürüttükleri "Little Albert" "Küçük Albert" deneyidir. Bu deneyde Albert adında 11 aylık bir bebeğe zararsız bir laboratuvar faresinden korkması klasik koşullanma yöntemiyle öğretilmiştir. Deney Albert'e beyaz bir fare gösterilmesiyle başlamıştır. Önceleri çocuk herhangi bir korku belirtisi göstermemiş hatta fareye doğru emekleyip onunla oynamak istemiştir; ancak çocuk fareye doğru her yaklaştığında çok yüksek bir ses çıkarılmıştır. Çocukların neredeyse tamamı yüksek sesten korktukları gibi Albert'in sese karşı doğal tepkisi de korku olmuştur. Aynı şartlarda yapılan bir kaç tekrardan sonra Albert ne zaman fare görse ağlamaya ve korkuyla ondan uzaklaşmaya başlamıştır.

Bu deneyden 4 yıl sonra psikolog Mary Cover Jones, klasik koşullanma ile çocukların öğrenilmiş korkularının geri döndürülebileceğini ispatlamıştır. Jones, denek olarak Albert gibi fareden korkan 3 yaşındaki Peter'ı seçmişti. Jones, fare görüntüsü ile şeker yemeyi birleştirdi. Peter yalnız başına bir odada otururken kafes içerisinde bir fare çocuğun korkmayacağı şekilde odanın oldukça uzak bir köşesine kondu ve bu sırada da çocuğa yemesi için bolca şeker verildi. Peter'in ağlamadığı her günün ardından kafes biraz daha yaklaştırıldı ve hemen bolca şeker verildi. Nihayetinde de Peter artık fareden korkmaz oldu. Böylelikle Jones, Peter'e fare gördüğünde neşe ile tepki vermesini öğretti.

Jones'un deneyinden yıllar sonra 1973 yılında psikiyatrist Joseph Wolpe, Jones'un metodunu belli türdeki kaygıların tedavisinde kullanmaya başladı ve bunu akıl dışı korku ve kaygıların öğrenme ya da koşullanma sonucu oluştuğu dolayısıyla yine koşullanma yoluyla bu korku ve kaygıların geri döndürülmesinin çok doğal olduğu düşüncesiyle açıkladı.

Klasik Koşullanmanın Temel Unsurları

Pavlov yaptığı deneyler neticesinde koşullanmanın gerçekleşmesi için kendi tanımladığı bazı unsurların bulunması gerektiğini söylemiştir. Bunlar sırasıyla:

Koşulsuz Uyarıcı

Koşullanma sürecinde doğal, gerçek uyarıcı koşulsuz uyarıcıdır. Koşulsuz burada doğal olarak gerçekleşen, öğrenilmemiş anlamındadır. Pavlov'un deneyinde koşulsuz uyarıcı yiyecektir.

Koşulsuz Tepki

Koşulsuz uyarıcıya refleks olarak verilen tepki koşulsuz tepkidir. Bu tepki de koşulsuz uyarıcı gibi öğrenilmemiştir ve

sinir sisteminde genetik kodlama sonucu oluşur. Pavlov'un deneyinde köpeklerin yiyecek karşısında salgıladıkları salya koşulsuz tepkidir.

Koşullu Uyarıcı

Pavlov her türlü uyarıcının, koşulsuz uyarıcı ile birleştirilebileceği düşüncesindeydi. Mesela araştırmasında sadece zil sesini değil yiyecek kabını da koşullu uyarıcıya dönüştürmüştür. Normalde yiyecek kabı kendi başına nötr uyarıcıdır yani tek başına köpeğin salya salgılamasına herhangi bir etkisi olmamaktadır; ancak köpek her defasında yiyecek verilmeden önce yiyecek kabını gördüğü zaman yiyecek kabını görür görmez salya salgılamaya başlamıştır. Önceden nötr uyaran olan herhangi bir şey, koşulsuz uyaranla tekrar tekrar birleştirildiğinde koşulsuz uyaranın sebep olduğu refleks tepkiye sebep olmuş ve öğrenme gerçekleşmiştir.

Koşullu Tepki

Koşullu uyarıcıya verilen öğrenilmiş tepkiye koşullu tepki denir. Her ne kadar her zaman koşullu uyarıcıya verilen tepki koşulsuz uyarıcıya verilen kadar kuvvetli olmasa da tepki aynıdır.

Klasik koşullanma her ne kadar oldukça kolay gerçekleşse de gerçekleşmesi ve devam etmesi için belli temel kuralların olması gerekmektedir.

1- Koşullu uyarıcı, koşulsuz uyarıcıdan önce gelmelidir. Yiyecekten sonra çalan zil sesi herhangi bir koşullanmaya sebep olmaz.

2- Koşullu uyarıcı ve koşulsuz uyarıcı zaman olarak birbirlerine çok yakın verilmelidir. Zaman olarak araları açıldıkça koşullanma gerçekleşmeyecektir.

3- Nötr uyarıcı ile koşulsuz uyarıcı koşullanma gerçekleşmeden birçok defa eşleşmelidirler.

4- Koşullu uyarıcının ardından birçok kez koşulsuz uyarıcı verilmezse koşullanma söner.

5- Koşullanmanın sönmesinin ardından koşullu uyarıcı tekrar birçok kez koşulsuz uyarıcı ile birlikte verilirse koşullanma canlanır.

B. Edimsel Koşullanma Kuramı

Bütün canlıların davranışlarını ikiye ayırabiliriz: Reflekssel davranışlar, istemli davranışlar. Klasik koşullanma reflekssel davranışla oluşan bir öğrenmedir. Edimsel koşullanma ise istemli davranışla oluşan bir öğrenmedir ve klasik koşullanma ile hem benzerlikleri hem de farklılıkları vardır.

İstemli davranışlar/öğrenme üzerine ilk çalışmaları Pavlov'un köpekler üzerinde çalıştığı dönemde, Amerikalı psikolog ve eğitimci Edward Lee Thorndike (1874-1949) kediler üzerinde yapmıştır. Thorndike tahta bir kafesin içerisine aç bir kedi ve kafesin çok yakınına, kedinin görebileceği ve kokusunu alabileceği kadar yakınına da yiyecek koymuştur. Yiyeceği alabilmesi için kedinin kafesin kapı mandalının nasıl açıldığını bulması gerekmektedir. Başlangıçta kedinin kapıyı nasıl açacağını bulması bir hayli zaman almıştır. Dışarı çıkıp yiyeceğe ulaşmaya oldukça motive olan kedi uzunca bir süre kafes etrafında dönmüş, kurtulmak için kafesin duvarlarını itmiştir. Nihayetinde tesadüfen mandala dokunup kapıyı açabilmiştir. Kapıyı açıp kurtulmasıyla da istediği yiyeceğe kavuşmuştur. Burada mandal uyarıcı, mandalı itmek tepki ve kurtulup yiyeceğe ulaşmak da sonuçtur. Kedi mandal ile kurtulma arasındaki bağı hemen öğrenememiştir; ancak her defasında kedi

kafese yeniden konduğunda mandalı itip kapıyı açma süresi kısalmış, en sonunda kedi kafese konur konmaz kapıyı açabilir hale gelmiştir. Bu araştırmalarına dayanarak Thorndike Etki Yasası'nı (Law of Effect) geliştirmiştir. Buna göre bir davranış haz veren (teşvik edici) bir sonuca götürüyorsa organizma onu tekrarlama eğilimindedir; acı veren (cezalandırıcı) bir sonuca götürüyorsa uzak durma eğilimindedir. Yani uyarıcı-tepki ilişkisi yani öğrenme ödülle ya da doyumla güçlenir. Modern psikologlar etki yasası yerine teşvik ilkesi adını kullanmayı tercih etseler de ikisi de aynı durumu açıklamaktadır. Thorndike'ın etki yasası temelde Faydacılık (Utilitarianism)'ın kurucusu İngiliz Filozof Jeremy Bentham (1748-1832)'ın geliştirdiği Hazcılık (Hedonism) doktrininin modern ifadesi gibidir.

Thorndike'ın araştırmaları istemli davranış çalışmalarını başlatmıştır; ancak bu alanda en etkili çalışmaları istemli davranışa edimsel koşullanma ismini veren davranışçı B.F. Skinner'dır. Skinner (1904-1990), John Watson'dan sonra davranışçılığın lideri olarak kabul edilmiştir. Pavlov'un klasik koşullanma çalışmalarından da haberdar olan Skinner, Thorndike'ın çalışmalarını bütün davranışları öğrenme ürünü olarak açıklayabileceği bir yol olarak görmüştür. Buna göre istemli davranış, insan ve hayvanların herhangi bir durum karşısında gösterdikleri davranıştır. Bu davranışı gösterirken amaçları ya istedikleri bir şeye sahip olmak ya da istemedikleri bir şeyden kaçmaktır. Bu noktada belirleyici durum ya da olaylar pekiştireçlerdir. Elde edilmesi ile bir davranışın tekrarlanması olanağını artıran bir duruma olumlu pekiştireç, bunun tersine azalması ya da yok edilmesi ile bir davranışın benimsenmesi olanağını artıran duruma ise olumsuz pekiştireç denir. Edimsel koşullanma süreci yoluyla olum-

lu ve olumsuz pekiştireçler kullanılarak insanlara istenilen davranış tarzları kazandırılabilir ve buna da biçimlendirme (shaping) denir. Yalnız burada dikkat edilmesi gereken nokta istenilen davranışın hemen ardından pekiştirecin verilmesidir; çünkü konuyla ilgili yapılan araştırmalar pekiştirecin ne kadar erken verilirse istenilen davranışın o kadar güçlü olarak yerleştiğini göstermiştir. Buna karşılık pekiştirecin gecikmesi, az olması ya da süreksiz olması koşullanma üzerinde olumsuz bir etki yapmaktadır.

Sonuç olarak edimsel koşullanma kısaca "Bunu yaparsam, benim faydam ne olacak?" sorusunun her davranışta karşılığını bulmasıdır.

C. Bilişsel Öğrenme Kuramı

Edimsel koşullanma kuramcıları tamamıyla gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlar üzerinde araştırma yapmış olsalar da özellikle 1960'larda psikologlar davranışların ve öğrenmenin ardındaki bilişsel etkilerin üzerinde durmuşlardır. Bilişsel öğrenmenin ilk temsilcilerinden biri Edward Tolman (1886-1959)'dır. Tolman'ın bilişsel öğrenme ile ilgili en bilinen deneyi aynı zamanda, aynı labirente konulan 3 grup fare ile ilgili deneyidir. Birinci grupta, labirentin içine konulan her fare, labirentten çıkış yolunu bulduğunda yiyecekle ödüllendiriliyor. Sonra tekrar labirente konulan fareler, çıkışı bulduklarında tekrar ödüllendiriliyorlar ve bu süreç fareler hiç hatasız çıkışı bulana kadar devam ediyor. İkinci grup da aynı şekilde labirente koyuluyor ve çıkışı bulmaları bekleniyor. Bununla beraber 10 gün boyunca çıkışı bulsalar da herhangi bir şekilde yiyecekle ödüllendirilmiyor, tekrar labirente yerleştiriliyorlar. 10. gün ise çıkışı bulduklarında ödüllendirilmeye başlanıyor-

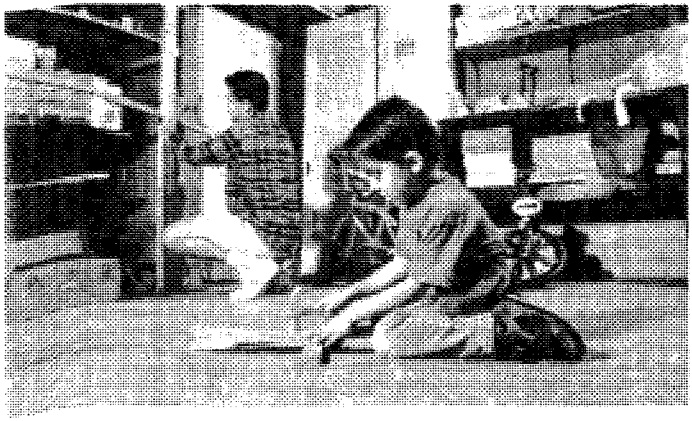
lar. Üçüncü grup fare de aynı şekilde labirentte ancak deney boyunca hiç bir şekilde ödüllendirilmiyorlar.

Skinner'ın davranışçı görüşüne göre sadece birinci grup fare labirentten hatasız çıkmayı öğrenebilir; çünkü öğrenme pekiştireçlere bağlıdır. Deneyin başlangıcında bu görüş doğruydu. İkinci ve üçüncü gruptakiler çaresizce dolaşıp tesadüfen çıkışı bulurken birinci gruptaki fareler bir kaç denemenin ardından çıkışı buluyorlardı; ancak onuncu günde Skinnercı görüş ile açıklanamayacak bir şey oldu. İkinci gruptaki fareler çıkışı bulup ödüllendirilmeleriyle beraber, birinci gruptakilerle aynı sürede çıkışı bulmaları beklenirken beklentinin aksine çıkışı hemen buldular. Bu sonuçtan yola çıkarak Tolman, ikinci gruptaki farelerin ilk 9 günde labirent içerisinde dolaşırken çıkmazları, yanlış dönüşleri ve nihayet doğru çıkışı öğrendiklerini ancak bunu göstermek için herhangi bir gerekçeleri olmadığını söylemiştir. Farelerin öğrendikleri, onu kanıtlamak için bir sebebe sahip oluncaya kadar saklanmış ya da gizli kalmıştır. Tolman buna gizil öğrenme demiştir.

D. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, öğrenmenin sadece bizzat yaşayarak değil gözleyerek ya da duyarak da gerçekleşebileceğini savunur. Bu kuramın kurucusu Albert Bandura yaptığı deneylerle gördükleri şiddet davranışını arada herhangi bir pekiştireç olmadığı halde model alarak öğrendiklerini kanıtlamıştır. Bandura'ya göre pekiştireçler, her ne kadar öğrenilmiş davranışın sergilenmesinde katkıya sahip olsalar da öğrenme sürecinin içinde değildirler. Sosyal Öğrenme Kuramı başkalarından gözlenerek öğrenilen davranışların öğrenen tarafından gerçekleştirilmesinin şart olmadığını ve insanların ödül almayı um-

dukları davranışları modellemeye eğilimli olduklarını söyler. Modelleyerek ya da gözleyerek öğrenmenin en hızlı öğrenme şekli olduğu bulunmuştur. Bununla beraber modelleyerek öğrenme insanlardaki birçok mantıksız korkunun da sebebidir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BELLEK

I. Bellek Nedir?

ZİHİNSEL FAALİYETLERİMİZDE önemli rol oynayan bellek insanın bütünlüğünün vazgeçilmez parçalarından biridir. Her ne kadar bilim adamları beynin bazı bölgelerinin bilgileri depolama işlemine girdiklerini tespit etmiş ve bu depolama işlemini kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek olmak üzere ikiye ayırmış olsalar da belleğin nasıl çalıştığı halen tam anlamıyla net değildir. İnsanlarda bilginin işlenmesi diğer herhangi bir canlıdan farklı olarak bilgiyi sadece alma ve kodlamanın çok ötesine gitmektedir. Bu sürece seçme, yeniden düzenleme ve girdinin depolama bölgesine dönüşümü işlemleri girmektedir. Sadece seçme işlemi gerçekleşmese beynimize işlenemeyecek ve depolanamayacak kadar çok bilgi girer. Bu anlamda insanda öğrenme işlevi büyük oranda bilginin seçilerek işlenmesine ve saklanmasına bağlıdır.

II. Belleğin Biyolojisi

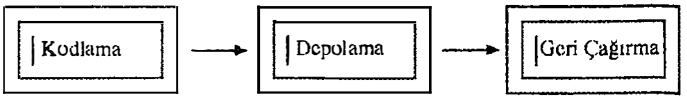
Beynin görme ve duyma ile ilgili belli bölgeleri olduğu uzun zamandan beri bilinen bir gerçek olduğuna göre belleğin de beynin içerisinde belli bir bölgesinin olduğunu düşünmek mantıksız olmasa gerektir. K.S. Lashley beyinde belleğe özel bir yer bulabilme ümidiyle farelerle deneyler yapmış ve sistematik olarak fareler her yeni görev öğrendikten sonra beyinlerinden bir parça almıştır. Her ne kadar bellekleri zayıflasa da fareler öğrendiklerini tamamıyla unutmamışlardır. Lashley farelerin beyninden parça aldıkça fareler daha az hatırlamışlardır. Bu durum da Lashley'i belleğin beynin tamamına yayıldığı sonucuna götürmüştür; ancak her ne kadar bellek beyinde belli bir yerde değilse de bu durum bilgilerin beynimize tesadüfen dağıtıldığını göstermez. Bilakis konuyla alakalı yapılan araştırmalar farklı beyin bölgelerinin farklı bellek türlerinin depolanmasına özelleştiğini gösteren çok sayıda bulgu elde etmişlerdir. Mesela yapılan araştırmalarda kısa süreli belleğin esas olarak prefrontal korteks ve temporal lobda, uzun süreli anlamsal belleğin ise frontal ve temporal lobda olduğu görülmektedir. Araştırmalar insanlara diğer insanların isimleri sorulduğunda beyindeki sol temporal lobun belli bir bölgesinde artan bir faaliyet olduğunu tespit etmiştir. Hayvanların isimleri sorulduğunda hemen yanındaki bir diğer bölgede, aletlerin ismi sorulduğunda da hemen yanındaki başka bir bölgede faaliyetin arttığı görülmüştür. Korteksteki bu bölgelerin yaralanma, ameliyat, çarpma vb. gibi herhangi bir nedenle zarar görmesi halinde seçici hafıza kaybı oluşur. Mesela bu tür zarar gören bazı hastalar her ne kadar nasıl kullandıklarını ve neye benzediklerini bilseler de aletlerin adlarını hatırlayamamakta, başka bazı hastalar da eski arkadaşlarının ya da eşlerinin adlarını hatırlayamamaktadırlar.

Anısal (episodic) bellek, frontal ve temporal lobda yer alan bellek türlerindendir; ancak bazı çalışmalar anısal ve anlamsal belleğin söz konusu beyin yapısının farklı bölümlerinde olduğunu göstermiştir. Yöntemsel (procedural) belleğin ise cerebellum ve motor kortekste olduğu görülmüştür. Subkortikal yapının da uzun süreli bellekte rol oynadığı tespit edilmiştir. Mesela hipokampüs anısal belleğin kullanımında ve mekânsal ilişkileri hatırlamada etkilidir. Duygusal bellek ise amigdalaya bağlıdır. Amigdala duygusal bellek üzerinde hipokampüsün anısal, anlamsal ve yöntemsel bellekte oynadığı role benzer bir role sahiptir. Mesela amigdalası zarar görmüş bireylerin insanların yüz ifadelerini o insanı tanıyor olsalar dahi okuyamazlar.

III. Bellek Nasıl Çalışıyor?

Her ne kadar belleğin nasıl çalıştığı ile ilgili farklı modeller var ise de hepsi şu 3 işlemi içermektedir: Kodlama, saklama, çağırma.

Bellek sisteminde ilk adım algısal bilgiyi (görüntü, ses vs.) beynin kullanabileceği forma dönüştürmektir ki bunun adı kodlamadır. Kodlama algıyla gelen bilginin beynin depolama sisteminde kullanılabilmesi için gerekli forma dönüşmesini sağlayan bir takım zihinsel işlemdir. Bellek sisteminin ikinci adımında depolama devreye girer ki bilgiyi belli bir süre beyinde tutmak demektir. Bu süre belleğin hangi basamağının kullanıldığına bağlı olarak değişir. Mesela bir basamakta bilgi sadece o an ya da çok kısa bir süre için tutulmaktadır. Başka bir basamağa alınan bilgi ise çok daha uzun süre belki tamamıyla bellekte kalacaktır. Çağırma ise depolanan bilginin ihtiyaç duyulan anda bellekten geri getirilmesidir.



Şekil 5: Belleğin İşleyişi

IV. Bellek Modelleri

A. İşleme Düzeyleri Modeli

İşleme düzeyleri modeli bilginin çok çeşitli yollardan işlenebileceğini ve bir bellek izinin kalıcılığının veya gücünün, söz konusu işlemenin derinliğinin doğrudan bir fonksiyonu olduğunu ileri sürmüştür. Buna göre bilgi fiziksel (yüzeysel), sessel (orta) ve anlamsal (derin) düzeyde kodlanabilir. Yüzeysel işlem derinliği kolayca unutulabilen zayıf bellek izleri yaratırken derin işlem daha kalıcı bellek izleri yaratır.

B. Paralel Dağılımlı İşlem Modeli

Paralel Dağılımlı İşlem Modeli sinirsel bağlantıların paralel bir matris halinde dağılım gösterdiğine yönelik araştırmaları esas alan bu model farklı zihinsel işlem türlerinin son derece karmaşık bir sinir ağı boyunca dağıldığını varsayar. Bu modele göre bilgi aynı anda bellek sisteminin tüm kısımlarına dağılır ve bilgi duyu belleğinde, kısa süreli bellekte ve uzun süreli bellekte aynı anda işlenir. Paralel Dağılımlı İşlem Modeli üç temel ilkeye dayanır: 1) Bilgi temsilî dağılımlıdır (belli bir noktayla sınırlı değildir), 2) Belli şeylere ilişkin bellek ve bilgi belli noktalarda saklanmaz, birimler arasındaki bağlantılarda saklanır ve 3) Öğrenme, deneyim sonucu bağlantı gücündeki tedrici değişmelerle gerçekleşebilir.

C. Bilgi İşleme Modeli

Bilgi İşleme Modeli bilgiyi algılamayı, işlemeyi, depolamayı ve hatırlamayı açıklamaya çalışmaktadır ve belleği çevreden uyarıcıyı algılama, kısa süreli bellekte işleme ve uzun süreli bellekte depolama olmak üzere üç basamakta incelemektedir.

Duyu Belleği: 5 duyu organlarımızla aldığımız bilgileri depolayan bellektir. Birkaç saniye gibi çok kısa bir süre için bilgileri alır. Bilgilerin bir kısmı kısa süreli belleğe kayabilir. Duyu belleğinin altında imgesel (iconic) ve yansımalı (echoic) bellek türleri de vardır. Bu iki bellek de görme ve duyma kanalıyla gelen bilgileri depolamaya yardımcı olur.

a. Kısa Süreli Bellek

Kısa süreli bellek duyu organlarından gelen bilgileri kısa bir süre için saklayan bellektir. William James tarafından birincil bellek olarak da adlandırılmıştır. Bir maç seyrederken ya da bir konser dinlerken kullandığımız kısa süreli belleğimizdir. Duyu organlarımızdan gelen bilgiler kısa bir süre için kısa süreli bellekte tutulur ve sonra yeni bilgilerin gelmesiyle yerlerini yenilerine bırakırlar. Bu yüzden kısa süreli belleğe işleyen bellek de denir. Kısa süreli bellek duyusal kayda gelen yeni bilgi ile uzun süreli bellekte depolu bulunan eski bilgileri karşılaştırır ve eşleştirir. Ayrıca uzun süreli bellekteki örgütlenmiş bilgilerle, yeni gelen bilgileri bütünleştirir. Uzun süreli bellekteki bilgileri etkin hale getirip örgütleyerek davranış haline dönüştüren yine kısa süreli bellektir. Kısa süreli belleğin kapasitesi 7± 2 birimlik harf, rakam vs. kadardır. Ancak bilgilerin gruplanması gibi bazı teknikler kullanarak kısa süreli hafızanın kapasitesini artırmak mümkündür. Mesela TBCMTETNBTV harflerini okuyup aklımızda tutmamız çok

zordur ancak TC MEB NET TV şeklinde gruplayıp aklımızda tutmaya çalışırsak işimiz kolaylaşır. Rakamlar ve kelimeler için de böyledir. Mesela 2435694 rakamlarını yerine 243 56 94 olarak gruplarsak ya da kedi, ağaç, erik, dere, çabucak, siyah kelimelerini "siyah kedi derenin yanındaki erik ağacına çabucak çıktı" şeklinde cümle yaparsak kısa süreli hafızamızda tutabiliriz. Kısa süreli hafıza bir anda birden çok işlem yapabilir; ancak yapılan işlemler ne kadar farklı duyu organıyla yapılıyorsa o kadar az birbirini etkiler. Mesela kitap okurken müzik dinleyebiliriz; ancak aynı anda hem müzik hem de konuşan birini dinlememiz okurken dinlemekten daha zordur. Kısa süreli bellek sözlü ifadeleri fonetik olarak kaydeder; görüntüleri ise hem imaj olara hem fonetik olarak kaydeder. Bu nedenle sadece fonetik olarak kaydedilen bilgilerin hatırlanması daha zor ve karıştırılması daha kolayken hem fonetik hem de imaj olarak kaydedilen bilgilerin hatırlanması daha kolaydır. Buna çift kodlama (dual coding) denir. Öğretim süreçlerinde görüntünün kullanılmasının öğrenmeyi olumlu etkilemesi bu nedenledir. Kısa süreli belleğimize aldığımız bir bilgiyi sesli ya da sessiz olarak devamlı tekrar ederek belleğimizde daha uzun süreli kalmasını sağlayabiliriz.

b. Uzun Süreli Bellek

Beynimize gelen bilgilerden öğrendiğimiz her şeyi uzun süreli ya da kalıcı olarak uzun süreli belleğe depolarız. Uzun süreli belleğin sınırı yoktur. Yani mevcut öğrendiklerimiz yeni bilgiler öğrenmemize engel değildir ve ne kadar uzun yaşarsak yaşayalım belleğimiz öğrendiklerimizden dolayı dolup yeni bir şey alamaz hale gelmez. Uzun süreli belleğe bilgiyi görüntü, ses, koku ya da tat olarak kaydederiz ve belleğimizdeki her bilginin anlamlı bir bütünlüğü vardır. O bütünlüğe göre aldığı-

mız bilgiyi ilgili yerde saklar, ihtiyaç duyduğumuzda hatırlarız. Uzun süreli bellekte bilgiler kaybolmaz; ancak bilgi, uygun biçimde kodlanmamış ve uygun yere yerleştirilmemişse, geri getirmede zorluklarla karşılaşılır. Yaşadığımız bir olayı yıllar sonra hatırlamaya çalıştığımızda hatırlamıyor olsak da bu o olayın belleğimizde olmadığı anlamına gelmez. Sadece o an o yaşantıya ulaşamıyoruzdur ve hiç tahmin etmediğimiz bir anda söz konusu yaşantıyı birden hatırlayıveririz.

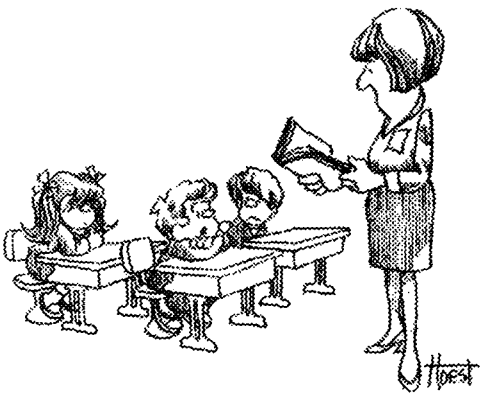
Uzun süreli bellek açık ve örtük (işlemsel) bellek olmak üzere ikiye ayrılır. Açık bellek insanların bildiği her şeydir. Matematiksel işlemlerden, coğrafi bilgilere, sabah kaçta kalktığından kardeşinin doğum tarihine kadar genel ve özel bütün bilgiler açık bellektedirler.

Açık Bellek: Bilginin genel ve özel olmasına göre anlamsal (semantic memory) ve anısal (episodic memory) olmak üzere ikiye ayrılır. Anlamsal bellek (semantic memory) genel kültür bilgileri diyebileceğimiz herkesin bildiği, okulda öğretilen ya da okuyarak öğrenilen genel bilgileri kapsar. Anısal bellek (episodic memory) ise her insanın kendine ait bilgileri içeren bir çeşit otobiyografi belleğidir. Her insanın başından her gün neler geçtiği anısal belleğe kaydedilmektedir ve dolayısıyla anısal bellek devamlı olarak güncellenmektedir. Yaşananların insan hayatındaki önemine göre (evlenme, işe başlama, okula başlama gibi özel günlerin) hatırlanma oranı daha sıktır.

Örtük (İşlemsel) Bellek: Öğrenilen becerilerin depolandığı bellektir. Araba kullanmak, ayakkabı bağlamak gibi bir şeyin nasıl yapıldığıyla ilgili bilgiler örtük bellektedirler. Ayrıca duygular, alışkanlıklar ve basit koşullanmalar da yine örtük belleğin içindedir. Örtük bellekteki bilgilerin unutulması çok az görülen bir durumdur. Alzheimer hastaları eşlerinin bile

adlarını unutabilirken yürümeyi, elbise giymeyi, konuşmayı ve hatta kravat bağlamayı bile unutmamaktadırlar.

Her ne kadar uzun süreli bellek bu kadar farklı bölümlendirilse de her bir bölüm diğerleriyle beraber bir bütün halinde çalışır. Mesela yıllar önce gittiğimiz bir geziye ne zaman, nerede, kiminle yemek yediğimizi hatırlamak için anısal belleğimizi, yediğimiz yemeğin bileşenlerini hatırlamak için anlamsal belleğimizi, yemeğin nasıl yapıldığını öğrendiysek işlemsel belleğimizi kullanırız; ancak her özellikle ile ilgili farklı bellek bölümlerini kullansak da bunun açık olarak farkında olmadan geziyi bir bütün olarak hatırlarız.



Öğretmenim! Lütfen acele edip testi bir an önce yapabilir miyiz? Benim kısa süreli hafızam uzun süreli hafızamdan daha iyidir de :)

"Hold on a second, Bob. I'm putting you on a stickie"
(Bir dakika bekleteceğim; unutmamak için not alıyorum.)

V. Unutma

Unutma belleğe giren herhangi bir bilginin geçici veya tamamen kaybolması durumuna denir. Unutma ile hatırlayamama birbirlerinden farklıdırlar. Unutma kısa süreli bellekteki bilgiler için olur, hatırlayamama ise uzun süreli bellek için geçerlidir; çünkü uzun süreli bellekte (normalde) tam unutma olmaz. Unutmanın gerçekleşmesine öğrenmenin yeterli olmaması, öğrenilen malzemenin anlamlı olmaması, öğrenmenin ardından yeterli tekrar yapılmaması gibi nedenler etkili olabilir. Bunların haricinde yeni öğrenilenlerin daha önce öğrenilenleri

unutturması (geriye ket vurma) ya da önce öğrenilenlerin yeni öğrenilenleri unutturması (ileriye ket vurma) unutmaya sebep olabilecek diğer faktörlerdir.

VI. Bellek Bozuklukları

Amnezi (bellek yitimi): Sarsıntı, yüksek ateş, beyin zedelenmesi, baskı gibi nedenlerle hatırlama gücünün bir kısmının ya da tümünün yitirilmesidir.

Paramnezi (belleğin çarpıtılması, anı karışıklığı)

Gerçek olmayan bir anının gerçekmiş sanılması halidir. Paramnezi, bilinçsizce yapılan uydurmaların yanı sıra geriye dönük çarpıtmaları da içerir. Anıların bilinçli şekilde süslenmesi, yeni bir olayın daha önce yaşanmış olduğunu sanma (de ja vu) ve daha önceki bir yaşantıyı gerçeklere aykırı bir biçimde tanımlama durumu (jamais vu) gibi olgular bellek bozuklukları ya da bellek özellikleri olarak görülür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

DUYGULAR

ŞU AN PEKİN'DE bir adam işinde terfi aldığı için sevincinden zıplıyor, Moskova'da bir taksi şoförü trafikte sıkışmış sinirle yolun açılmasını bekliyor, Jakarta'da mahkûm bir kadın endişeyle hâkimin dudaklarının arasından çıkacak söze bakıyor, Kore'de bir asker paraşütle ilk kez atlamanın korkusunu yaşıyor.

Duygular fiziksel uyarılma ve davranışsal ifadelerin birleşimiyle oluşan bir çeşit cevap mekanizmalarıdır. Nerede yaşarsak yaşayalım, hangi dili konuşursak konuşalım; neşe ve hayal kırıklığı, hüzün ve sürpriz, kıskançlık ve gurur ve bunlar gibi onlarca duygu günlük hayatımıza eşlik etmektedir. Peki, duygular ve duygulanma nasıl oluşmakta ve ortaya çıkmaktadır? Bu soru asırlar boyunca birçok bilim adamının temel

araştırma konusu olmuştur. Geçmişte bilim adamları duyguları bastırılması gereken temel içgüdüler olarak görseler de bugün var olmak ve ruhi zenginleşme için en önemli kaynak olduğu görüşündedirler. Bu gerçekten yola çıkıldığında açıkça görülecektir ki duyguları anlamadan insan davranışını anlamaya çalışmak imkânsızdır.

I. Duygu Nedir?

Duygu ile ilgili en zor meselelerden bir tanesi hiç şüphesiz duyguyu tanımlamaktır. Duygu üzerine çalışan bilim adamlarının kimi anlamlı tepkileri, kimi davranışları vurgulamış; bir kısmı duyguların temelde biyolojik bir sürecin ürünü olduğunu söylerken diğer bir kısmının da duyguları sosyal bir süreç olarak açıklamaya çalışması nedeniyle duygu kavramının doğası, bileşenleri, sınıflandırılması gibi noktalarda görüş farklılıkları ortaya çıkmış ve bu nedenle de üzerinde anlaşılmış bir duygu tanımlaması yapılamamıştır. Dolayısıyla geniş kapsamından dolayı Thoist'in yaptığı duygu tanımına burada yer verilecektir. Thoist'e göre duygu olgusu aşağıdaki dört bileşeni içerebilir:

Durumsal bir uyarıcının ya da ortamın değerlendirilmesi

Fizyolojik ya da bedensel hislerde değişiklik

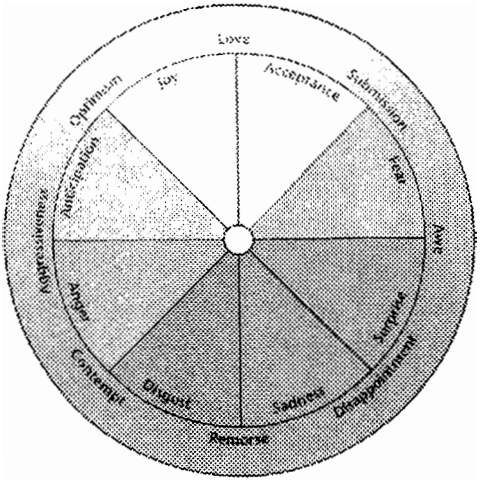
Anlamlı el, kol, yüz hareketlerinin özgürce ya da sınırlı olarak gösterilmesi

İlk üç bileşenden bir ya da daha fazlasının birleşiminin kültürel bir şekilde adlandırılması

Thoist bir duygunun oluşabilmesi için bu dört bileşenin hepsinin eş zamanlı olarak ortaya konulması gerekmediğini, örneğin bir kişinin korku hissederken neden korktuğunu bilmemesi ya da bir bebeğin hissettiği duyguyu kelimelere dökememesi örneklerinde olduğu gibi bir duygunun varlığından söz etmenin mümkün olabileceğini de belirtmiştir. Dolayısıyla sözü edilen bu dört bileşeni, duyguyu oluşturan bileşenler olarak değil, duygu oluşumunun boyutlarını belirten bileşenler olarak görmek daha doğru olacaktır.

II. Temel Duygular

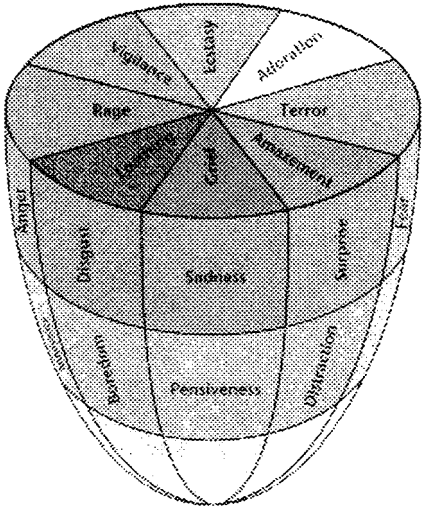
Duygu tanımı yapabilmek için duyguların neler olduğunu belirlemek en önemli adımlardan birisi olduğu için bu yönde çok sayıda araştırmalar yapılmıştır. Söz konusu araştırmaların en önemlilerinden birisi Robert Plutchik'in çalışmasıdır. Plutchik 8 temel duygunun var olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar: Korkma, şaşırma, üzülme, iğrenme, kızma, umma, sevinme ve benimsemedir. Bu duyguların her biri farklı şekillerde çevremize adapte olmamıza yardımcı olur. Plutchik'e göre 8 temel duygunun birleşmesi ile daha geniş ve zengin hisler oluşmaktadır. Buna göre umma ve sevinme iyimserlik, sevinme ve benimseme sevgi, benimseme ve korkma itaat, korkma ve şaşırma ileri düzeyde saygı duygusu, üzülme ve şaşırma hayal kırıklığı, üzülme ve iğrenme pişmanlık, iğrenme ve kızma küçük görme, kızma ve umma saldırganlık hislerini meydana getirir.



Şekil-6
Plutchik'in 8 Temel Duygu Kategorisi
Kaynak: Plutchik, 1980.

Plutchik'in söz konusu 8 temel duygusu ile ilgili bir diğer iddiası bu duyguların kendi içlerinde farklı yoğunluklara sahip oldukları ve şekilde görüldüğü gibi bu yoğunluklara göre isimlerinin değiştiğidir.

Plutchik'in 8 temel duygu teorisine sadece İngilizce konuşan ülkeler için gerçek olabileceği eleştirisi gelmiştir. Bu eleştiri dünyanın her yerinde aynı, zamana ve zemine göre değişmeyen insanlığın temel duyguları (birincil duygular) kültüre, coğrafyaya ve zamana göre farklılıklar gösteren duyguların (ikincil duygular) neler olduğu tartışmasını akla getirmektedir. Buna göre sayısında mutabakat olmasa da bir düzineyi geçmeyecek kadar duygunun insanlığın temel duyguları olduğu öne sürülmüş, yine sayısında mutabık kalınamayan yüzlerce duygunun da kültüre, zamana ve zemine göre değiştiği iddia edilmiştir.



Şekil-7
"Plutchik'in 8 Temel Duygu Kategorisinin Üç Boyutlu Modeli"
Kaynak: Plutchik, 1980.

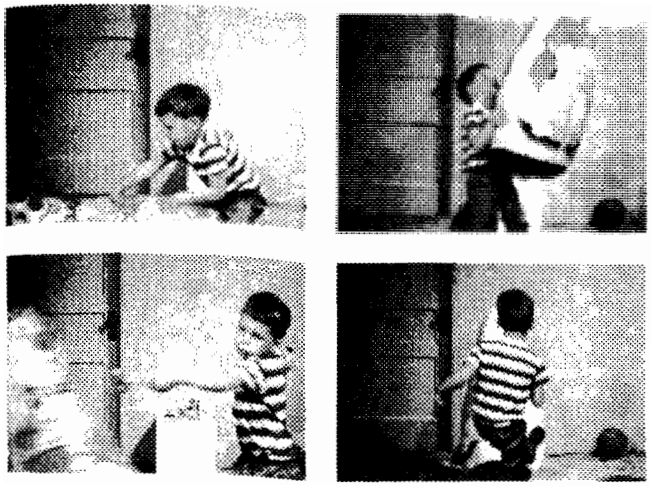
III. Duygunun Fizyolojisi

Fiziksel olarak birey herhangi bir duygulanma halinde sempatik sinir sistemi tarafından oluşturulan bir uyarılma yaşar. Bu uyarılmayla kan basıncı ve kalp atışı artar, nefes alış veriş sayısı artar, göz bebeği büyür, ağız kurur ve kandaki şeker miktarı artar ve bu durum vücutta daha fazla enerji ortaya çıkmasına neden olur. Her ne kadar farklı duyguların benzer fiziksel uyarılmalara sebep olduğu düşünülse de yapılan araştırmalar vücudun farklı duygular için farklı fiziksel tepkiler verdiğini ortaya çıkarmıştır. Mesela korku duygusunda ten soğurken kızgınlık duygusunda ten ısınmaktadır. Fiziksel reaksiyonların

duyguya göre farklılık gösterdiği gibi beyin de duyguya göre farklı çalışır. Şöyle ki depresyon, üzüntü ve anksiyete gibi olumsuz duygularda beynin sol hemisferi çalışmaktadır. Kaygı ve depresyon yükseldikçe beynin sol hemisferindeki faaliyet artar, düştükçe de azalır. Kaygı ve depresyonun gitmesiyle de sağ hemisferdeki faaliyet artmaya başlar. Yüz ifadelerindeki duyguları anlamlandırmada da sağ hemisfer sola oranla özellikle kadınlarda daha aktiftir.

IV. Duygunun Davranışı

İnsanlar duygularını değişik davranışlarla gösterirler. Yüz ifadeleri ve beden hareketleri kişinin neler hissettiği ile ilgili fikir verebilir. Her ne kadar yüz ifadeleri kültüre göre farklılık gösterse de bazı yüz ifadeleri evrenseldir. Doğuştan kör çocukların duyguları ile alakalı doğru yüz ifadeleri sergilemeleri bazı yüz ifadelerinin öğrenilmeden oluştuğu, insanın yapısında olduğu ve dolayısıyla evrensel olduğu tezini doğrulamaktadır. Yine P. Ekman ve W. Friesen'ın çok farklı kültürlerden insanlarla (Japon, Avrupa, Amerika, Papau Yeni Gine'de bazı kabileler) yaptıkları bir araştırmada bütün katılımcıların yüz ifadelerinden en az 7 duyguyu hemen tanımladıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu duygular öfke, korku, iğrenme, mutluluk, şaşırma, üzüntü ve hor görmedir. Duyguların yansıdığı yüz ifadelerinin her ne kadar evrensel olduğu ileri sürülse de duyguların nerede, ne zaman, nasıl ifadelendirileceğini kültür belirlemektedir.



V. Duygunun ve Tepkinin Oluşumu

Psikolojinin ilk zamanlarında belirli bir duygunun hissedilmesinin önce bireyi fiziksel reaksiyona sonra davranışsal tepkiye götürdüğü varsayılmaktaydı. Mesela bir kişinin yolunun üzerinde havlayan bir köpek görmesi önce onda korku hissine sebep olur, bu his bedensel uyarılmayı aktif hale getirir ve kişi davranışsal tepki vererek kaçar. Kişi titriyor; çünkü korkuyor. Bu kuram **sağduyu kuramıdır.**

Bu teoriye karşılık William James (1884) başka bir kuram ileri sürdü. Ona göre duygu bileşenlerinin sırası tamamıyla farklıydı. Şöyle ki uyaran (havlayan köpek) fiziksel bir reaksiyon üretir yani sempatik sinir sistemini uyarır. Sempatik sinir sisteminin uyarılmasıyla kalp çarpmasının artışı, ağzının kuruması ve nefes alıp verişin hızlanması gibi bedensel duyum

oluşmuştur. Bu bedensel duyum da duygunun isimlenmesine götürür. Kişi korkuyor; çünkü uyarıldı. William James bu görüşlerini Amerika'da anlatırken hemen hemen aynı zamanda Danimarkalı fizyolog ve psikolog Carl Lange (1885) de benzer fikirler ve açıklamalar ileri sürüyordu. Bu nedenle kuram **James-Lange Kuramı** adını aldı.

James-Lange kuramı deneysel verilerce desteklenmemiş bir kuramdır. Şöyle ki duyguları şayet kuramın öngördüğü gibi fizyolojik uyarılma belirliyorsa her ayrı duygu için farklı bir süreç oluşması beklenir; ancak duyguların büyük çoğunluğu aynı temel süreci paylaşır. Ayrıca yine bireyin farklı zamanlarda aynı duygu ile ilgili farklı fizyolojik süreçlerden geçmesi ve farklı bireylerin aynı duygu için farklı fizyolojik uyarılmalar yaşaması da kuramın açmazlarındandır.

James-Lange Kuramı'ndan ortalama 40 yıl sonra psikolog Walter Cannon (1927) ve Philip Bard (1934) tarafından farklı bir bakış açısı geliştirildi. Buna göre duygu ve fiziksel uyarılma aşağı yukarı aynı zamanda gerçekleşiyordu. Canon sempatik uyarılma sistemi uzmanı olarak duyguların oluşturduğu iddia edilen fiziksel değişimlerin, duygular tarafından oluşturulduğunun açık ve net olarak ispatlanabilir bir doğru olduğunu düşünmüyordu. Bard bu fikri geliştirerek beyne gelen duyumun talamus tarafından simültane olarak corteks ve sempatik sinir sistemine gönderildiğini ve dolayısıyla korku duygusunun ve vücut reaksiyonunun birbiri ardına değil de aynı anda yaşandığı görüşünü ileri sürmüştür. Kişi uyarılıyor, korkuyor ve kaçıyor. Bu kuram **Cannon-Bard Kuramı**'dır.

1960'lı yıllarda o döneme kadar ki kuramların sadece duygu ve fiziksel tepki üzerinde durup bunların zihinsel yansıması üzerine durmamaları Schacter ve Singer (1962)'ın kuramının

psikologlar arasında popüler olmasına sebep olmuştur. Bu iki psikolog 1963 yılında yaptıkları meşhur "kızgın/mutlu adam" deneyleriyle zihinsel yorumun üzerinde durmuşlardır. Onlara göre duygudan önce gerçekleşmesi gereken iki şey vardır: Fiziksel uyarılma ve fiziksel uyarılmanın çevrede bulunan uyarıcılar çerçevesinde anlamlı bir duygu ile isimlendirilmesi. Bu iki durum aynı anda gerçekleşmektedir. Sonrasında duygu hissedilmektedir. Havlayan köpek tehlikelidir ve bu durum bireyi korkutmaktadır. Bu kurama **Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı** adı verilmiştir.

Bu kurama katılmayan bazı araştırmacılar herhangi bir duruma karşı verilen duygusal tepkinin çok hızlı olduğunu ve dolayısıyla durum ile tepki arasındaki anın bilişsel değerlendirme için yeterli olamayacağını iddia etmişlerdir. Yine kurama yönelik eleştiri getiren araştırmacılardan J. Kilhstrom ve arkadaşları (2000) insan beyninin fiziksel tehlikelere bilinç durumunun tamamen farkına varmadan tepki verdiğini araştırmalarında ortaya çıkarmışlardır.

Bütün bu kuramlardan herhangi birinin kesin doğru olduğunu söylemek mümkün değildir. İnsan duygulanımı inanılmaz derecede karışık olduğundan her kuramın yerine ve zamanına göre doğru olduğu durumlar vardır. Kimi zaman uyarılma duygulanımdan önce olur, kimi zaman düşünce duyguyu üretir, kimi zaman da bütün süreç kendiliğinden gelişir.

VI. Duygu ve Cinsiyet

Erkeklerin ve kadınların duygu söz konusu olduğunda farklı olduklarını biliyoruz; ancak bu farklılık söylendiği gibi erkeklerin daha az duygusal olmasından mı yoksa erkeklerle ka-

dınların duygularını farklı yollarla ifade etmesinden dolayı mı meydana gelmektedir? Eisenber ve Lennon'un 1983 yılında yaptığı bir araştırmada kadın ve erkeklerin duyguyu fizyolojik olarak aynı oranda hissettiklerini ancak erkeklerin hissettikleri duyguları kendilerine saklarken kadınların paylaşmaya ya da dışa vurmaya daha açık oldukları ortaya çıkmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasında üzüntü, acı, şefkat, empati gibi duyguların kadın duyguları olarak algılanması ve erkeklerin daha küçük yaşlarından itibaren duygularını dışa vurmamaları yönünde aldıkları telkin etkilidir.

Yine bu konuda yapılan J.A. Hall'in 1983 yılında yaptığı bir araştırma kadınların erkeklere oranlara duygu tepkisi olarak oluşan yüz ifadelerini, vücut hareketlerini ve ses tonlarındaki değişmeyi okumada daha yetenekli olduğunu göstermiştir.

VII. Duyguların Sözsüz İfadesi

Duygularımızı sözlü olduğu gibi sözsüz de ifade edebiliriz. Yüz ifadelerimiz, sesimiz, vücut dilimiz vs. duygularımızı sözsüz olarak ifade edebilmemizi ya da sözlü ifadelerimizi sözsüz ifadelerle desteklememizi sağlarlar. Bu konuda çalışmalar yapan A. Mehrabian iletişimde sözün %7, sesin %38, yüz ifadelerinin ise %55 oranında iletişime dâhil olduğunu ifade ediyor.

Sözsüz ifadelerin en önemlilerinden biri hiç şüphesiz sestir. Sesin kalitesi, tonu, yoğunluğu ve hızı bize karşımızdakinin duygu durumu hakkında önemli bilgiler verebilir. Yine göz kontağı sözsüz iletişimde kullanılan ifade yollarından biridir. Ancak kültürlere göre göz kontağının kurulacağı kişiler ve süresi farklılaşır. Beden dili olarak isimlendirilen duruş, oturuş, el ve kol hareketleri duygularımız hakkında karşımızdaki in-

sanlara fikir verir. İnsanların iletişim esnasında birbirlerine olan uzaklığı yani aralarına koydukları kişisel mekân da duyguların sözsüz ifade yollarından biridir. Edward T.Hall 4 tür kişisel mekân tanımlar:

İçli-dışlı uzaklık: Bu uzaklık birbirlerini yakın hisseden ve içli-dışlı olan kimseler için kullanılabilir. Hall, Amerikan kültürü için bu uzaklığın 0 ile 45 cm arasında değiştiğini ifade eder.

Kişisel uzaklık: Günlük normal koşullar altında diğer insanlarla ilişki içindeyken kullanılan uzaklıktır. Hall, yine Amerikan kültürü için bu uzaklığın 45–120 cm arasında değişebileceğini söyler.

Sosyal uzaklık: Bir toplum içinde bulunulduğunu size hatırlatan ve başkalarının farkında olmanızı gerektiren uzaklıktır. Bu uzaklık içinde bu kimselere "merhaba" demek gereği duyulur. Bu uzaklık 120–350 cm arasında değişmektedir.

Herkesin bulunabileceği uzaklık: 3,5 metre ile 9–10 metre arasında değişen bir uzaklık içindeki kimselerin farkında olunur; ama onlarla herhangi bir ilişki kurma gereği duyulmaz.

VIII. Duygu ve Zihin Bağlantısı

Hissettiğimiz şeyi hissetmemize sebep olan şey nedir? Boş bir odada otururken bize psikolojik olarak bizi alarma geçirecek bir hormon enjekte edilse ne olur? Bu soruların cevabı iki yönlü verilir. Buna göre duygu teorisi, psikolojik duygu durum ve bu durumun bilişsel değerlendirilmesine dayanır. İnsanların bazen içinde bulundukları duruma uygun olmayan şeyleri hissetmeleri normaldir. Bunun sebebi kişinin bu fizyo-

lojik düzeni farklı algılamış olması ve yanlış bir atfedişte bulunmasıdır. Öte yandan belirli bir bilişsel olgunluğa ulaşana dek bebeklerin utanç duygusunu hissedememesi de konunun bilişsel yönüyle alakalıdır. Bugün çoğu duygu teorisyenleri, atfedişlerin, inançların ve insanların olaylara karşı geliştirdikleri anlamın duygunun ortaya çıkması konusunda temel rol oynadığını düşünmektedir.

IX. Duygu ve Kültür

Bazı duygusal ifadelerin kültürden kültüre farklılık gösterdiğinden söz etmiştik. Bazı duygular ise kültürden kültüre değişmez. Psikologlar bu duygu ifadelerini, korku, kızgınlık, üzüntü, eğlence, şaşırma, iğrenme ve küçümseme olarak belirlemişlerdir. Bu duygular evrensel ve biyolojik kaynaklıdırlar. Belli olayların akabinde gelişen bu duygular (kayıplardan sonra oluşan üzüntü duygusu, tehlike karşısında gelen korku duygusu gibi) birincil duygulardır. Bu durumda kültürden kültüre anlamı değişen duygu ifadeleri de ikincil duygular olarak tanımlanabilir. Duyguların ifadesinde vücut dili de yüz ifadesini destekler şekilde duygu ifademize yardımcı olur. Mimikler ve jestler de duygu ifadesinin şekillenmesinde ve çeşitlenmesinde önemli rol oynarlar.

X. Stres

A. Stresin Kaynağı

Stressiz bir hayat gerçekte mümkün değildir. Her birimizin hayatında bizleri rahatsız eden çelişkiler, değiştirmeye gücü-

müz yetmediği için katlanmak zorunda kaldığımız durumlar vardır. Peki, bu stres verici durumların hastalıklarımızla ya da sağlığımızla bir alakası var mıdır? Olaylara verdiğimiz duygusal tepkilerimizi kontrol ederek sağlığımızı ve iyiliğimizi sağlayabilir miyiz? Yapılan araştırmalar sonucunda stresin hayatımıza dâhil olurken geçirdiği üç farklı aşama tespit edilmiştir. Bu basamaklardan ilki alarm evresidir, stresle ilk karşılaşılan anı temsil eder. İkinci evre rezistans evresidir ve stres verici olayla başa çıkmaya çalışma dönemine tekabül eder. Bu devrede vücut adapte olmaya çalışır ve normale döner. Son basamakta ise yorgunluk evresi vardır. Özellikle kronik stres kaynaklarına karşı bir süre sonra kişi bitkinlik hisseder. Bu konuda Selye'nin araştırmaları önemlidir. Onun bakış açısına göre ise kronik stres vücudu alarma geçirir, bu da bir süre sonra sürekli alarmda olan vücudun zayıf düşmesi, yorulması anlamına gelir; yorulmuş bir vücudun hastalığa yakalanma riski de sağlıklı bir bedene göre daha fazladır.

Bazı stres verici olaylar diğerlerine göre kişinin sağlığını daha çok etkiler. Bu stresörlerin genel özelliği kişinin sinir sistemini, sindirim sistemini ve iç salgılarını etkilemesidir. Bu stres kaynaklarından en önemlisi kayıptır. Ölüm veya boşanma sebebiyle kişinin sevdiği birini ya da yakın bir ilişkisini kaybetmesi yaşanabilecek en ağır strestir. Mutsuz evliklerde de boşanan çiftlerin yaşadığına benzer bir stres kaynağının yer aldığı söylenebilir.

İnsanlar stres altında yaşadıklarını ifade ederken genelde günlük hayatlarında yer alan düşüncesiz insanlar, trafik sıkışıklığı, bitmeyen ödevler, teslim edilmesi gereken ama yetişmeyen işlerden şikâyet ederler. Gürültülü, kalabalık ve tartışmalı ortamlar bunlar arasında en stresli olanlarıdır.

Sosyoekonomik seviyesi düşük olan insanların sağlıklarının da daha kötü olduğu ve ölümlülük oranlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bunun sebebi olarak gerekli tıbbi bakıma sahip olamamaları, iyi beslenememeleri gibi sebepler gösterilebilir; ancak bazı hak ve özgürlüklerden mahrumiyet de yoksul insanların psikolojisini olumsuz yönde etkileyebilir.

Şimdiye kadar tartıştığımız stresörlerin hepsi aslında insan psikolojisi için risk faktörüdür, hiçbiri doğrudan hastalığa sebep olmaz, ya da herkesi aynı oranda etkileyemez. Bu bakış açısıyla duruma yaklaşan psikologlar, Selye'nin teorisini biraz daha geliştirerek kronik stres kaynaklarının psikolojik tepkilere yol açtığının savunulduğu noktada kişinin psikolojik özelliklerinin ve algılarının devreye girdiğinden bahsederler. Yine bu psikolojik tepkilerin sağlığa ya da hastalığa neden olmasının konuşulması yerine kişinin baş etme mekanizmalarından bahsedilmesi gerektiğini savunurlar. Bu bakış açısına göre psikolojik stres, kişi iie bir durumun karşılıklı birbirlerini etkileme-

leri ve sonrasında kişinin kendi içinde yaptığı değerlendirmede baş etme kabiliyetlerini aşan bir durum ile karşılaştığına karar vermesi sonucunda gerçekleşir.

Kişinin başa çıkma becerileri araştırıldığında insanların çok genel olarak ikiye ayrıldıklarından bahsedebiliriz. Karamsar bakış açısına sahip olanların olaylara kötü yanından bakma eğiliminde oldukları, iyimser kişilerin ise olayların iyi yönlerine daha çok odaklandıkları söylenebilir. Bu durumda kişinin sağlığı için daha iyi olan iyimser olmasıdır. Karamsar insanlar, kişisel açıdan daha düşük bir öz güven, daha başarısız bir hayat, daha fazla hastalık ve travma sonrasında daha geç toparlanabilme özelliklerine sahiptirler. Tam tersine iyimserler, yüksek öz saygı ve öz güven, başarılı bir hayat, travma sonrasında daha çabuk toparlanabilme özellikleri gösterirler. Optimizm veya iyimserlik, psikolojik ve fiziksel sağlık açısından başka bir bilişsel özelliğe daha sahiptir. Bu da kişinin kontrol odağının kendi içinde olmasıdır. İnsan, olayları kontrol edebileceği yönünde bir inanca sahip olduğunda çok daha uzun süre stres verici bir duruma katlanabilir. Bu kontrol duygusunun da kültürden kültüre büyük değişiklikler gösterdiği tespit edilmiştir. Batı toplumlarında insanlar genelde birincil kontrol mekanizmasını seçerler. Bir durum seni rahatsız ediyorsa "değiştir, uğraş ve savaş" mantığı onlar için genel bakış açısıdır. Yani insanlar gerçekliği, başkalarını değiştirerek tekrar tanımlamaya çalışırlar. Doğu toplumunda doğup büyüyen insanlar ise ikincil kontrol sistemini benimsemeye eğilimlidirler. Gerçekliği kendi bakış açılarını ve kendi taleplerini değiştirerek tanımlamaya çalışan bu insanlar, "Ya bu deveyi güdersin ya bu diyardan gidersin." tarzı bakış açısıyla hareket ederler ve toplumun da onlardan beklentisi budur.

B. Duygu, Stres ve Sağlık: Nasıl Başa Çıkmalıyız?

Savaş meydanlarında ölüm tehdidi ve düşük yaşam koşulları altında çok stresli bir yaşam süren askerlerin, sürekli kronik stres kaynaklarına katlanmak zorunda olan kişilerin ve buna benzer durumlarla stres yaşayan insanların çoğu halen sağlıklıdırlar. Bu bölümde, bu kişilerin nasıl bir başa çıkma metodu takip ederek ya da kendi hayatlarında olanları nasıl telafi ederek bu durumu sağladıkları üzerinde duracağız. Psikolojik stres kaynaklarıyla ve negatif duygularla başa çıkmaya çalışırken yapılacak ilk şey, sakinleşmektir ve sakinleşmenin de en kolay yolu bilinçli rahatlama tekniklerinin kullanılmasıdır. Gevşemenin öğrenilmesinde kasların gevşetilmesi, sessiz oturabilmek, zihnin arındırılabilmesi ve günlük olayların etkilerinin silinebilmesi başarılması gereken konulardandır. Bu sinir sisteminin vücuttaki etkisini arttırır, hormon salınımını dengeler. Sürekli kızgınlık ve kaygı hisseden insanlar için de gevşeme tekniklerinin öğrenilmesi çok faydalı olabilir.

Stres kaynakları ile fiziksel semptomları dengeleyecek bir diğer tampon da egzersiz yapmaktır. Fiziksel aktivitenin düşmesi, yaşam beklentisinin de düşmesine sebep olur; bu da çeşitli kronik hastalıkların davetçisi olabilir. Öte yandan müzik dinlemek, güzel bir yürüyüş yapmak gibi şahsa özel geliştirilen yöntemler de stresin giderilmesinde oldukça etkilidir.

Hayatta karşılaşılan problemlerin çözülmesinde duygu odaklı ya da problem odaklı bir çözüm yolu izlenebilir. Her iki durum da yaşanacak stres oranını etkiler. Duygu odaklı baş etme yolunda problemin sebep olduğu duygu durumu üzerinden yol alınır. Travmatik bir olay yaşandıktan bir süre sonra kişi konuşma ihtiyacı hisseder. Konuştukça ve kendini ifade ettikçe, neler hissettiğinden bahsettikçe rahatlar ve ne yapması gerektiğine karar verir. Problem odaklı yaklaşımda ise

direkt problemin doğasına odaklanma söz konusudur. Kişisel yeterliliğin arttırılması açısından faydalıdır.

Stresle başa çıkarken kullanılabilecek bir başka yöntem de olay hakkında farklı şekillerde düşünebilme becerimizi geliştirmektir. Farklı şekillerde düşünürken amaç kişinin daha optimistik bir bakış açısı ve biraz daha fazla kontrol hissine sahip olmasının sağlanmasıdır. İlk aşamada kişi problemin sebebine ya da sonucuna daha olumlu bir pencereden bakmaya çalışır. İkinci aşamada kişi kendisini, kendisinden daha kötü durumda olan kişilerle karşılaştırıp sahip oldukları hakkında bir memnuniyet duygusu geliştirmeye çalışır. Son olarak yapılacak bir başka etkileyici şey de olaya komik tarafından bakmak ya da olayı komikleştirmektir. Bu ortamın kasvetini dağıtmakta oldukça etkili bir yöntemdir.

Stres bir başkasıyla paylaşıldığında azalan bir etkidir. Bu yüzden stres verici bir olayla karşı karşıya kalındığında kişinin etrafındaki insanlara bakarak kendisi için faydalı olabilecek insanlarla konuşması oldukça rahatlatıcı olur. Yaşanılan problemin değerlendirilmesinde ve bir eylem planının hazırlanmasında başkalarının fikrini ve başkalarının bakış açılarını öğrenmek, paylaşımın verdiği rahatlığın yanında yapılabileceklerin sonuçları konusunda bir ön bildirim almak açısından da önemlidir. Sosyal açıdan destek almanın pek çok faydası tespit edilmiştir. Ciddi ve hatta ölümcül hastalıklarla baş eden hastalar için sağlanan destek gruplarının onların yaşam sürelerini uzattığı iddia edilmektedir. Psikolojik tedavilerde de grup terapisi ile sağlanan sosyal desteklerde pek çok ciddi sorunun bireysel terapilere oranla daha kısa sürede istenen sonucu verdiği görülmekte, özelikle madde kullanımı, ölümcül hastalıklar, evlilik problemleri gibi konularda grup terapisi yapılması önerilmektedir.

Stres ve sosyal destek konusundan bahsedilirken destek vermenin de faydası gözden kaçırılmamalıdır. Genel olarak işbirliğine yatkın ve empati becerisi kuvvetli olan kişilerin kendine dönük yaşayan kişilere oranla çok daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdükleri tespit edilmiştir. Bu durum, kişiyi çevreye küsmektense problemleri çözmeye, olayı herkesin başına gelebilecek bir pozisyonda görebilmeye, problemi ve etkilerini abartmaktansa çözmek için harekete geçmeye yönelten bir sebeptir. Affedicilik, tolerans ve empati gibi faktörleri içermesinden dolayı yardım etmek kişiyi hayatın gerçekleriyle yaşamak ve baş etmek konusunda güçlendirir.

Şimdiye kadar yazdıklarımız göz önüne alınırsa olayları algılamamızın önemli olduğu kadar olayın kendisinin de duygusal tepkimizi ve hissedeceğimiz stres açısından önemi olduğu ortaya çıkar. Trafikte sıkışıp kalmışken gideceğimiz yere geç kalmamızın bir felaket olacağını ve bu arabaların niye önümüzde durup yolu tıkadıklarını düşünürsek stresimiz gittikçe artar; fakat trafiğin tıkanmasına etkimiz olmadığını ve ne yaparsak yapalım açılmasında da etkili olamayacağımızı, yapabileceğimiz en iyi şeyin sakinleşmek olduğunu düşünürsek stresimiz azalır.

Stressiz bir yaşam ya da duygusuz bir hayat hayal etmek arkadaşsız bir hayatı istemeye benzer. Her şeyden elimizi eteğimizi çektiğimiz, daha sakin bir hayat daha neşesiz ve sıradan bir hayat olur. Sağlıklı insan karşılaştığı problemlerle yüzleşir, problemlerin üstesinden gelir ve problemlerin ötesine geçer. Bu nedenle yaşantımız boyunca karşımıza çıkan problemler ve sonucunda yaşadığımız duygusal gelgitler, bizi, daha çok büyümeye, olgunlaşmaya ve daha keyifli bir hayat yaşamaya götüren etkenler olarak görülmelidir.

ALTINCI BÖLÜM

MOTİVASYON

I. Motivasyon Nedir?

MOTİVASYON, FİZYOLOJİK veya psikolojik ihtiyaçların karşılanması için belli ihtiyaç ya da arzuların; davranışları, amaca yönelttikleri bir süreçtir. Bu süreçte aktif iki güdüden söz edilebilir. Birincil güdüler fizyolojik güdülerdir ve dürtü olarak adlandırılırlar. Bu güdüler yeme, içme, sıcaklık, barınma gibi hayatta kalmamız için doyurulması şart olan temel ihtiyaçlardır. İkincil güdüler ise başarı, sevgi, sosyal onay, statü gibi sonradan kazanılmış ya da öğrenilmiş güdülerdir ve bu güdülere de gereksinim (need) adı verilir. Motivasyon sürecinde birincil ve ikincil güdülerin rolü organizmayı uyarıp faaliyete geçirmek ve organizmanın davranışını belli bir amaca yöneltmektir. Söz konusu roller gerçekleştiğinde motivasyon da gerçekleşmiş olur.

Motivasyon bazı psikologlar tarafından içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere ikiye ayrılmıştır. İçsel motivasyonda yapılan faaliyetin kendisi motivasyon sebebidir. Oyun buna güzel bir örnektir. Çocuklar ağaca tırmanırken, parmaklarını boyarken ya da oyun oynarken yaptıklarından duydukları keyfin dışında başka hiç bir sebep gözetmezler. Aynı çocuklar gibi büyükler de bulmaca çözmeyi veya futbol oynamayı sadece keyif aldıkları için yaparlar. Dışsal motivasyonda ise temel motivasyon kaynağı yapılan faaliyetin sonunda ne kazanılacağıdır. Mesela annesi dondurma alacağı için ders çalışan çocuk için motivasyon dondurmadır ve dışsaldır.

II. Motivasyon Kuramları

A. İçgüdü Kuramı

20. yüzyılın başlarında geliştirilen bu teori motivasyon hakkında ilk teorilerdendir ve hem insan hem de hayvanlarda var olan doğal davranış kalıpları manasındaki içgüdüye odaklanmıştır. Buna göre hayvanların göç ederken, yuva yaparken, birleşirken ve yaşam bölgelerini korurken içgüdülerine göre hareket ettikleri gibi insanlar da benzer içgüdülerle hareket ederler. William McDougall (1908) insanların merak, kavgacılık, kaçma vs. içinde bulunduğu 18 içgüdüye sahip olduklarını iddia etmiştir. Yıllar geçtikçe psikologlar yeni içgüdüler eklemiş ve liste binli sayıları bulmuştur. Bununla beraber içgüdü kuramcıları söz konusu içgüdülere isim koymak ve tanımlamalarını yapmanın ötesinde insanda niçin bulunduklarını açıklayamamışlardır. Bu nedenle 1920'lerde içgüdü kuramı popülaritesini kaybetmiş ve Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra

da psikologlar insan davranışının açıklanması ile ilgili daha güvenilir açıklamalar aramaya başlamışlardır; Ancak bu teori bugün bile araştırmaların merkezinde kalan insan davranışının, kalıtımsal faktörler tarafından kontrol edildiği tespitini psikologların fark etmesini sağlamıştır.

B. Dürtü Kuramı

Bu kurama göre bedensel ihtiyaçlar (açlık, susuzluk) dürtü denilen bir gerilim ya da uyarılma yaratırlar. Motive davranış ise vücuttaki hoş olmayan bu gerilim durumunu düşürmek ve vücudu yeniden homeostasis[1] ya da denge durumuna geri döndürme teşebbüsüdür. Aç olduğumuzda açlık dürtüsünü düşürmek için yiyecek ararız. Yorgun olduğumuzda dinlenecek yer bakarız. Susadığımızda içecek bir şey buluruz. Bunların her birinde davranış vücuttaki gergin durumun ya da uyarılmanın düşürülmesine yönelmiştir. Daha önce sözü edilen birincil ve ikincil güdü kavramları dürtü kuramının getirdiği bir sınıflamadır.

Her ne kadar dürtü kuramı ihtiyaçların yarattığı gerilimi düşürmek için insanların gösterdiği davranışları açıklamada yeterli olsa da insanların bütün motivasyonlarını açıklayamamıştır. Mesela insanların aç olmadıkları zamanlar neden yedikleri sorusuna söz konusu kuram cevap verememektedir. Yine insanların her zaman iç uyarılma seviyelerini düşürmeleri söz konusu değildir. Hatta bazen bilerek yükseltmek isterler. Mesela bungee-jumping, dağa tırmanma, paraşütle atlama,

---

1 Homeostasis: canlıların vücutlarındaki bazı elemanlar arasındaki dengeyi sabit tutma eğilimidir. Homeostatis vücudun termostatı olarak düşünülebilir. Nasıl ki termostat ev sıcaklığını belli bir seviyede tutuyorsa homeostatis de aynı görevi vücut fonksiyonları için yapıyor.

korku filmi seyretme gibi bazı aktiviteler iç gerilimi ve uyarılmayı arttırmaktadır ve çok sayıda insan bu aktiviteleri bu yüzden sevmektedir. O halde insanlar neden dürtü kuramına göre gereksinimlerini karşılamayan ve homeostatise dönüşü sağlamayan bu tür aktiviteleri yapıyorlar? Bu sorunun cevaplarını bundan sonraki kuramlarda arayacağız.

C. Uyarılma Kuramı

Bu kurama göre her birey gün boyunca devam eden ve durumdan duruma değişen ideal bir uyarılma düzeyine sahiptir. Dolayısıyla davranış o andaki ideal uyarılma düzeyini sürdürme arzusuyla motive olmuştur. Şayet mevcut çevre o anki uyarılma düzeyinden yüksek ise birey uyarılmayı azaltmak ister. Mesela uykulu ise genellikle televizyonu ve ışıkları kapatır. Öte yandan mevcut çevre o anki uyarılma düzeyinden aşağıda ise birey uyarılmayı artırmak ister. Mesela tek başına ve sıkılıyorsa televizyonu açar ya da bir arkadaşı ile buluşur. Her bireyde uyarılma düzeyi farklıdır; ancak bazı insanların uyarılma düzeyi diğer insanlara oranla çok daha yüksektir ve daha fazla tehlikeli ve cesaret gerektiren faaliyetler yaparlar.

D. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Bu kuram Abraham Maslow tarafından geliştirilmiştir ve kişinin ihtiyaçlarının hiyerarşik bir sıra içerisinde var olduğunu iddia etmektedir. Bu hiyerarşik sırada fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, aidiyet ve sevgi ihtiyacı, değer verme/görme ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere 5 farklı düzeyde ihtiyaç vardır ve kişi alt düzeydeki ihtiyacını karşılamadan bir üst düzeye geçemez. En son basamak olan kendini gerçekleştirme düzeyine ise potansiyelinin tamamını kullana-

bilen az sayıda insanın geçtiği/geçebileceği ve bu düzeye geçen insanların geçemeyenlerden gözle görülür bir farklılık gösterecekleri varsayılmaktadır.

Motivasyon ile ilgili en etkili kuramlardan biri olan ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı bir kaç noktada ciddi eleştiriler almıştır. Sigmund Freud gibi Maslow'un da kuramını herhangi bir deneysel gözlem ya da araştırma yapmadan ve ciddi bilimsel temellere oturtmadan kendi bireysel gözlemlerine dayandırması söz konusu eleştirilerin en önemlisidir. Buna göre Maslow, Geştalt psikolojisinin kurucularından Max Wertheimer ve kültürel antropolog Ruth Benedict'e duyduğu takdir ve hayranlık hisleriyle beraber ikisinin çok sayıda ortak özelliğini bularak ileride kurama dönüşecek araştırmasına başlamış ve Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt gibi her biri kendi alanında çok başarılı olmuş insanları da araştırma konusu içerisine dâhil ederek çalışmasını yapılandırmıştır.

Maslow'un eleştirildiği bir başka nokta ise çalışmalarını sadece Amerikalılar üzerine yapıp kültürler arası farklılıkları gözetmemiş olmasıdır. Japonya ve Amerika arasındaki kültürel farklılıklara ve yaşamı algılama tarzlarına bakıldığında eleştirinin ne kadar haklı olduğu görülecektir.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı üzerine çok sayıda bilim adamı çalışmış ve kuramı geliştirmişlerdir. Bu çalışmalardan en popüler olanı Clayton Alderfer'in çalışmasıdır. Alderfer'in çalışmasına göre insanı harekete geçiren yani motive eden 3 ihtiyaç vardır. Bunlar: Bireyin varlığını devam ettirmesi için ihtiyaç duyduğu fizyolojik ihtiyaçların ve güvenlik ihtiyacının içine dâhil olduğu **var olma ihtiyacı**, aidiyet, özgüven ve sosyal ilişki ihtiyaçlarının dâhil olduğu **bağlılık ihtiyacı** ve bireyin

insan olarak tüm kapasitesini geliştirmesine yardım eden **kendini gerçekleştirme** ihtiyacıdır. Alderfer, bireyde birden fazla düzeyde ihtiyacın aynı anda aktif olabileceğini ve hayatın bazı dönemlerinde bazı ihtiyaçların diğerlerine oranla daha fazla önem kazanabileceğini iddia etmiştir.

Motivasyon açık ki ihtiyaçlarla birebir alakalıdır. Bu nedenle motivasyonla ilgili bütün kuramlar ihtiyaçlardan bahsederler ve ihtiyaçlarla alakalı benzer tanımlar yaparlar. Kuramların çoğunda ihtiyaçların açlık ya da susuzluk gibi doyurulması gereken bazı fiziksel dürtülerin sonucu ortaya çıktığı söylenir. Hatta Maslow bile ihtiyaç hiyerarşisini fiziksel ihtiyaçlardan başlatıp sonra psikolojik ihtiyaçlara geçer; Ancak Harvard Üniversitesi'nden psikolog David. C. McClelland, diğer kuramlar tarafından gözetilmeyen 3 psikolojik ihtiyacın öneminin vurgulandığı bir motivasyon kuramı öneriyor. Ona göre insanı motive eden 3 psikolojik ihtiyaç vardır: Başarı ihtiyacı, aidiyet ihtiyacı ve güç ihtiyacı.

Başarı ihtiyacı belirlenen hedeflerde –hedefler, ister gerçekçi ister uçuk olsun- başarılı olma yönünde kişinin duyduğu güçlü arzudur. Başarı motivasyonu da okulda, işte, bireyin ürettiği herhangi bir şeyin niteliğinde ve niceliğinde başarı şeklinde kendini gösterir.

Aidiyet ihtiyacında birey diğer insanlarla sosyal iletişim ve ilişki içerisinde olmak, bulunduğu yerde kabul görmek ister. Bunun içindir ki başarı ihtiyacı duyan birey hedefine doğru giden yolda takım arkadaşlarını ezip geçerken aidiyet ihtiyacı hisseden birey iyi bir takım üyesidir.

Güç ihtiyacı ise herhangi bir hedefe ulaşmaktan ziyade insanlar üzerinde kontrol sahibi olma ile alakalıdır. Bu ihtiyaca

sahip bireyler insanlar üzerinde etki sahibi olmak ve fikirleri doğru olsun olmasın kabul görmek ister. Söz konusu etkinin gerçekleşmesi için de temel aracı para olarak görürler ve bunun için de pahalı elbiseler giymek, pahalı evlerde oturmak, güzel arabalar sürmek ve en iyi restoranlarda yemek arzusu duyarlar.

III. Temel Güdüler

A. Biyolojik Güdüler

Biyolojik güdüler içerisinde en önemlisi hiç şüphesiz açlık güdüsüdür. Açlık güdüsü sonucu vücutta bazı kimyasal değişiklikler olur. Mide kasları kasılarak hareket etmeye başlar, pankreas ise insulin salgılayarak kandaki şeker miktarını azaltır. Söz konusu kimyasal değişikliklerin beynin tabanına yakın bir yerde bulunan hipotalamusun alt iç bölgesini (ventromedial) uyarmasıyla açlık beyin tarafından algılanır ve kandaki şeker düzeyinin yeterli seviyeye ulaştığı hipotalamusun diğer bölgesi olan lateral hipotalamus tarafından algılanıncaya kadar beyin vücudu yeme davranışına motive eder. Yeme davranışını fizyolojik faktörler dışında psikolojik ve toplumsal faktörler de etkilemektedir. Depresyon geçiren bir insanın yemeye yönelmesi psikolojik, herkesin yediği bir masada oturan birinin aç olmadığı halde yemesi yeme davranışına etki eden toplumsal faktörlere örnektir. Psikolojik ve toplumsal faktörler yeme davranışının bozulmasına ve bireyin bu nedenlerden dolayı çeşitli hastalıklara yakalanmasına sebep olabilirler. Bu

hastalıklar arasında obezite[2], anoreksia nevroza[3] ve bulimia[4] yaygınlıkları açısından en önemli hastalıklardandır.

Susuzluk güdüsü de açlık gibi önemli biyolojik güdülerden biridir. Bu çerçevede içme davranışı da yeme davranışı gibi iç veya dış etkenler sonucu oluşur. İç etkenlerin altında doğal yollarla vücuttan su atımı sonucu oluşan hücrelerdeki su kaybı veya kan hacminin azalması durumunda açlıkta olduğu gibi hipotalamusun susuzluğa duyarlı hücreleri tarafından susuzluk algılanır ve içme davranışı motive edilir. Bu tür içme davranışına birincil içme davranışı denir ve bu davranış öğrenilmiş bir davranış değil doğuştan gelen bir davranıştır. Psikolojik veya toplumsal nedenlerle vücudun suya ihtiyacı olmadığı halde içme davranışına ikincil içme davranışları denir ve bu davranışlar öğrenilmiş davranışlardır.

B. Psikolojik ve Toplumsal Güdüler

Psikolojik ve toplumsal güdüler biyolojik güdülere oranla daha fazladır ve iç etkenlerle beraber belki daha çok dış etkenlerin etkisi altındadırlar. Bunlardan en önemlileri merak, keşfetme, saldırganlık, başarı ve aidiyettir. Merak ve keşfetme güdüleri yabancı olanın harekete geçirdiği ve direkt olarak bulma amacına yönelik güdülerdir. Psikologlar merakın kaynağı ve sebepleri konusunda ihtilafa düşmüşlerdir; ancak yaratıcılıkla

---

2 Genetik etkenler ya da aşırı yeme neticesinde, vücudun olması gereken ağırlığının % 30'undan fazla ağırlığa sahip olmasıyla ortaya çıkan bir hastalıktır.

3 Bireyin (genellikle gençlerin ve kadınların) yemeyi azaltıp vucüdun olması gereken ağırlığının %15'ten fazla azalmasıdır. Azalma %40 olduğunda hastaneye yatış şarttır.

4 Bireyin bir oturuşta anormal ölçüde midesini yemekle doldurup sonra hepsini kusarak çıkarma alışkanlığı geliştirdiği bir hastalıktır.

irtibatı olduğu ifade edilmektedir. Saldırganlık diğer bireye karşı fiziksel veya psikolojik zararı içeren davranış olarak tanımlanır ve günümüz psikologları saldırganlığın öğrenilmiş ve bir başkasının saldırgan davranışının modellenmiş olduğuna inanırlar. Saldırganlık güdüsünün kültür ve cinsiyetle de irtibatı vardır. Buna göre bireyci kültürlerde, toplumcu kültürlere göre saldırganlık daha fazladır. Erkeklerde de kadınlara göre saldırganlık daha fazladır. Başarı güdüsü ise öğrenilmiş sosyal bir güdüdür ve altında engelleri aşma, zorlukların mümkün olduğunca çabuk üstesinden gelme ve üstün olma arzusu yatar. Aidiyet güdüsü ise diğer insanlarla yalnız kalma korkusu ya da olumlu geribildirimler alma ihtiyacı sonucu ortaya çıkan bir güdüdür.

YEDİNCİ BÖLÜM

ZEKÂ

I. Zekâ Nedir?

TÜRKÇEMİZE ARAPÇADAN geçmiş bir kavram olan zekâ kelime olarak çabuk anlama ve zihin keskinliği manasına gelir, ancak kelime anlamının ötesinde zekânın tanımını yapmak her dilde zor bir iştir; çünkü zekâ kendini doğrudan doğruya bir varlık olarak değil bir iş, bir eylem, bir eser olarak ortaya çıkartır. Bu anlamda zekâyı anlamak için zekânın işaretleri nedir sorusu gündeme gelmektedir ki bu da psikologlar arasında çok tartışılan bir konudur. Çünkü böyle bir soru Sternberg ve Kaufman'ın da belirttiği gibi sorunun kime, nerede, ne zaman sorulduğuna bağlıdır. Zekâ işaretleri

olarak belirtilen ölçüler büyük oranda kişisel farklılıklara, zamana ve kültüre göre değişiklikler gösterebilmektedir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda zekâ kişinin problem çözme, yeni durumlara elindeki kaynakları en verimli şekilde kullanarak adapte olabilme, bilgi kazanması ve tecrübelerini kullanabilme becerilerine sahip olması olarak tanımlanabilir. Bu özellikler de bütün kültürlerde bireylerin hayatta kalabilmeleri için ihtiyaç duydukları yetilerdir.

II. Zekâ Teorileri

A. İlk Teoriler

20. yüzyılın başlarında yaşayan İngiliz psikolog **Charles Spearman** zekâyı, zekâ testleri tarafından ölçülebilir iki farklı yetenek olarak görmüştür. Anlama ve problem çözme yeteneğini genel zekâ anlamında g faktörü, müzik, sanat, iş gibi belli alanlarda ilerleme yeteneğini ise özgül (spesifik) zekâ anlamında s faktörü olarak adlandıran Spearman'a göre bir alanda zeki olan diğer alanlarda da zekidir. Dolayısıyla sadece g faktörünü ölçebilen geleneksel zekâ testinde zeki olduğu tespit edilen bir kişinin s faktörü olarak simgelenen özgül zekâsı da yüksek çıkacaktır. Spearman'ın bu düşüncesine karşı çıkan Amerikalı psikolog **L.L. Thurstone** zekânın yedi farklı bileşeni olduğunu ileri sürmüş ve bunları uzaysal yetenek, algısal hız, sayısal yetenek, sözel yetenek, hafıza, kelime hazinesi, akıl yürütme olarak adlandırmıştır. Spearman'ın aksine Thurstone bu yeteneklerin birbirlerinden bağımsız olduğuna inanmış ve söz konusu 7 yeteneğin genel zekâyı oluşturduğunu ifade etmiştir.

Thurstone'nun görüşlerinin aksine psikolog **R.B. Cattel** (1971) zihinsel yeteneği sadece iki grupla tanımlamıştır. Birinci grup Cattel'in isimlendirmesiyle Kristalize (billurlaşmış) zekâdır ve mantık yürütme, sözel ve sayısal becerileri ifade eder. İkinci grup ise akışkan zekâdır ve görsel mekânsal yetenekleri, görsel ayrıntıları fark etme yeteneğini ve ezber belleğini içerir.

B. Modern Teoriler

a. Gardner Çoklu Zekâ Teorisi

Zekâ ile ilgili yakın zamandaki en etkili teorilerden biri **Howard Gardner** ve arkadaşları tarafından geliştirilen Çoklu Zekâ Teorisidir. Thurstone gibi Gardner da zekânın birçok farklı yetenekten oluştuğuna ve hepsinin birbirinden bağımsız olduğuna inanmaktadır. Kaç ayrı zekâ bulunduğunu tam olarak belirlemek güçtür; ancak Gardner dokuz ayrı zekâ sıralamaktadır: Mantık matematik zekâsı, dil zekâsı, mekân zekâsı, müzik zekâsı, bedensel kinestetik zekâ, kişilerarası zekâ, içsel zekâ, doğa zekâsı ve varoluşçu zekâ. Söz konusu zekâlar tabloda açıklanmıştır.

Tablo 1: Gardner'ın 9 Zekâ Türü		
Zekâ Türü	**Tanımı**	**Örnek Mesleği**
Mantık Matematik Zekâsı	Mantıklı düşünme ve matematik problemleri çözebilme kabiliyeti	Bilim adamları, mühendisler
Dil Zekâsı	Dili kullanma kabiliyeti	Yazarlar, hatipler
Müzik Zekâsı	Müzik bestesi yapma ya da icra etme kabiliyeti	Müzisyenler, Bestekârlar
Mekân Zekâsı	Nesnelerin boşlukta konumlarını imgeleme kabiliyeti	Pilotlar, astronotlar, ressamlar, uçuş mühendisleri
Bedensel Kinestetik Zekâ	Bedeni kontrol etme kabiliyeti	Dansçılar, atletler
Kişiler arası Zekâ	Diğer insanlara karşı duyarlı olma kabiliyeti	Psikologlar, yöneticiler
İçsel Zekâ	Kişinin duygularını anlaması ve faaliyetlerini onlara göre yönlendirebilmesi kabiliyeti	İnsan merkezli meslekler
Doğa Zekâsı	Doğada bulunan örüntüleri tanıma kabiliyeti	Çiftçiler, biyologlar, botanikçiler, peyzajcılar
Varoluşçu Zekâ	Hayat, ölüm ve insan varlığının gerçeği hakkında sorular sorarak insanlığa dair büyük resmi görebilme kabiliyeti	Felsefi düşünürler

b. Sternberg Üçlü Zekâ Teorisi

Yakın zamanlarda etkili olan bir diğer teori **Robert Sternberg'in** Üçlü Zekâ Teorisidir. Bu teoriye göre insan zekâsı çok geniş çeşitlilikte beceriler içerir ve hayatın birçok alanındaki verimliliği artıran bu beceriler klasik zekâ testlerinin ölçtüğü sınırlı sayıdaki beceriler kadar önemlidirler. İsminden de anlaşılacağı gibi teori 3 temel zekâ türünü kapsıyor. Bunlar: Analitik zekâ, yaratıcı zekâ ve pratik zekâ. Analitik zekâ bir şeyler yapabilmeyi öğrenme, yeni bilgiler kazanabilme, problem çözebilme ve sorumlulukları verimli olarak yerine getirebilme becerisidir. Sternberg'e göre zekâ testlerinin çoğu analitik zekâyı ölçer. Yaratıcı zekâ yeni ve farklı kavramlarla uğraşabilme ve problemlere yeni çözüm yolları bulabilme becerisidir. Pratik zekâ ise öğrenilen bilgileri hayatta kullanabilme becerisidir.

c. Duygusal Zekâ Teorisi

Klasik zekâ testlerine göre zeki olan öğrencilerin gerçek hayatta aynı testlere göre daha düşük zekâ seviyesine sahip insanlardan daha az başarılı olduğu gerçeği zekâ araştırmacılarını konu üzerinde çalışmaya yönlendirmiş ve neticede gerçek hayatta başarılı olmanın belli oranda duygusal zekâya sahip olmaya bağlı olduğu fikri ortaya atılmıştır. Duygusal zekâ kavramı ilk olarak P.Salovey ve J.D. Mayer tarafından 1990 yılında kullanılmış ve sonrasında D.Goleman tarafından genişletilmiştir. Duygusal zekânın başarı üzerinde analitik zekâdan daha etkili olduğunu söyleyen Goleman duygusal zekânın 5 temel ilkesini şöyle tanımlamıştır:

> Öz-bilinç: Kişinin kendi duygularını fark etmesi ve izleyebilmesi yeteneği

Duyguları Yönetebilme: Kişinin dürtülerini kontrol edebilmesi ve üzüntü, depresyon ve hayattaki aksiliklerle etkili olarak mücadele edebilme yeteneği

Kişisel motivasyon: Kişinin bireysel hedeflerine ulaşmak için duygularını düzenleyebilme kapasitesi

Empati: Diğer insanların gerçekte ne istediklerini ya da neye ihtiyaç duyduklarını açığa çıkaran ince, sözsüz işaretleri okuyabilme kabiliyeti

Sosyal Beceriler: Kişinin kendi duygularını diğer insanların duygularına hassasiyet göstererek doğru şekilde göstermesi kabiliyeti

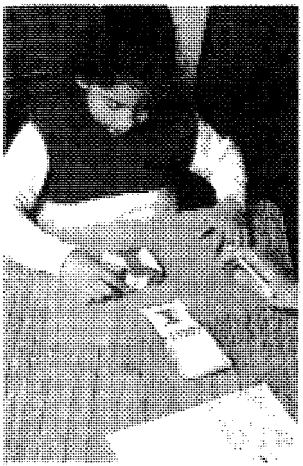
III. Zekâ Testleri

A. Stanford Binet Zekâ Testi

Zekânın bir test yoluyla ölçülmesi 1 asır diyebileceğimiz kısa bir zaman önce düşünülmeye başlanmıştır. Fransız eğitimciler bazı öğrencilerin öğrenirken diğerlerine oranla daha çok yardıma ihtiyaç duyduğunu fark etmiş ve bunların hangileri olduğunu bir test vasıtasıyla tespit edebilirlerse onlara daha çok yardım edebileceklerini düşünmüşlerdir. Bu düşüncenin sonucunda Fransız Eğitim Bakanlığı Fransız psikolog Alfred Binet'ten zekâyı ölçebilmek için bir test geliştirmesini istemiş ve Binet de meslektaşı Theodore Simon ile 1905 yılında sadece hızlı ve yavaş öğrenenleri değil farklı yaş gruplarının da zekâ seviyelerini ölçme amaçlı bir test geliştirmişlerdir. Zorluk sırasına göre düzenlenmiş 30 sorudan oluşan test ile Binet, çocukların aldıkları puanların ortalamasından zekâ yaşı kavramını çıkarmıştır. Bu testin en bilinen adaptasyonu Stanford Üniversitesi'nden L.M. Terman tarafından 1916 yılında yapılmıştır. Terman, zekâ testinden alınan puanları

rakamsal değerlere dönüştürmüş ve zekâ katsayısı (intelligence quotient IQ) kavramını geliştirmiştir. Stanford-Binet testinin 15 farklı alt testi zekânın göstergeleri kabul edilen dört tür zihinsel yeteneği ölçecek şekilde düzenlenmiştir: Sözel yargılama, soyut/görsel yargılama, niceliksel yargılama ve kısa süreli bellek.

B. Wechsler Zekâ Ölçeği



"Wechsler zeka ölçeği David Wechsler tarafından geliştirilmiştir ve bireysel olarak uygulanmış bir testtir. Hem yetişkin hem de çocuk versiyonları vardır."

Yetişkinlere yönelik hazırlanan zekâ testlerinden en bilineni ise Wechsler Yetişkin Zekâ Ölçeği'dir (WYZÖ). Bu test Amerikalı psikolog David Wechsler tarafından geliştirilmiştir. WYZÖ iki bölüme ayrılmıştır. Bir bölüm sözel yeteneklerle diğer bölüm performans yetenekleriyle ilgilidir. Sözel bölüm bilgi sorularını, basit aritmetik sorularını ve yargılama sorularını içerir. Bu sorular sözlü ya da yazılı vermeyi gerektirir. Performans bölümü, resimlerde eksik kısmın bulunması, bazı şekillerin bakarak çizilmesi, iç ya da beş resmin bir öykü oluşturacak şekilde düzenlenmesi gibi standart görevlerden oluşur. WYZÖ'nün içeriği Stanford-Binet'e göre bir yönüyle daha gelişmiş olmasına karşın Wechsler'in geliştirdiği temel yenilik puanlamaya ilişkindir. Ön-

celikle denekler ZB'nin yanı sıra ayrı ayrı sözel ve performans puanları da alırlar. İkinci olarak bazı testlerde kişiler, verilen yanıtın karmaşıklığına bağlı olarak fazladan bir ya da iki puan alabilirler. Wechsler'e özgü puanlama sistemi, yetişkinlerden beklenen zihinsel nitelikleri değerlendirir. Üçüncü olarak bazı testlerde puanı hem yanıtın doğruluğu hem de hız etkiler. Wechsler okul çocukları için benzer bir zekâ testi hazırlamıştır. Tıpkı yetişkinlere uygulanan testte olduğu gibi Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği (WÇZÖ)'nin sözel ve performans puanlarının yanı sıra toplam bir ZB'de elde edilir.

C. Grup Testleri

Yukarıda sözü edilen testler bireysel olarak uygulanması gereken testlerdir ve uygulanması ile beraber değerlendirilmesi ortalama 90 dakika ve üzeri zaman almaktadır. Bu durumun zaman ve maliyet açısından ekonomik olmaması nedeniyle bir kişinin çok sayıda insanı aynı anda test edebileceği grup testleri geliştirilmiştir. Kaliforniya Zihinsel Olgunluk testi (CTMM) ve SAT testi bu tür testlerdendir. Grup testlerinin bireysel testlere göre bazı üstünlükleri vardır. Grup testleri uygulayıcı yanlılığını yok eder, yanıt formları kolayca puanlanabilir, çok sayıda kişiye uygulanabilir ve normlar çok kolayca elde edilebilir; ancak grup testlerinin de belirgin sınırlılıkları vardır. Uygulayıcı testi alanın yorgun olup olmadığını ya da yönergeleri doğru anlayıp anlamadığını fark etmeyebilir. Teste alışık olmayan kişiler grup testlerinde bireysel testlere göre daha az başarılı olabilirler.

D. Performans ve Kültürden Bağımsız Testler

Şimdiye kadar üzerinde durulan zekâ testlerinde iyi performans gösterebilmek için kişiler, okuma bilmeli, dili konuşabilmeli ve anlayabilmelidir; ancak bazı durumlarda zekâ ile ilgili olmayan dil problemleri yaşanabilir. Mesela okul öncesi

çocuklar, sağır çocuklar ya da test dili ana dili olmayana çocukların test edilebilmesi için psikologlar performans testlerini ve kültürden bağımsız testleri geliştirmişlerdir.

Performans testleri sözcük kullanımını en aza indirgeyen ya da hiç gerektirmeyen testlerdir. İlk performans testlerinden biri 1866'da zihinsel özürlüleri test etmek için düzenlenen Seguin Şekil Tahtası testidir. Adından da anlaşılacağı gibi şekil tahtası esas olan bir testtir. Uygulayıcı özel olarak düzenlenmiş parçaları bulmacadan çıkarır, bunları önceden belirlenmiş bir sıraya dizer ve denekten bunları olabildiğince hızlı olarak yerlerine yerleştirmesini ister. Daha yeni bir performans testi, artan zorluk derecesinde labirent dizilerinden oluşan Porteus Labirent Testidir. Bu test deneğin uzun süre yoğun dikkat harcamasını ve sürekli olarak labirenti doğru çözecek şekilde ileriye yönelik plan yapmasını gerektirir. Çok küçük çocuklara uygulanan en etkili testlerden biri Bayley Bebek Gelişimi Ölçekleri'dir. Bayley ölçekleri 2 ay ile 2,5 yaş arası çocukların gelişimsel yeteneklerini değerlendirmek için kullanılır. Ölçeklerden biri algı, bellek ve sözel iletişimin başlangıcını, diğer bir ölçek ise oturma, ayakta durma, yürüme ve el becerilerini ölçer. Bayley ölçekleri, duygusal ve nörolojik bozuklukların, duygusal problemlerin ve çocuğun ev ortamındaki sorunlarının ilk işaretlerini belirleyebilir.

Kültürden bağımsız testler, testin düzenlendiği kültürün dışındaki insanların zekâsını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Performans testleri gibi kültürden bağımsız testler de dil kullanımını en aza indirir ya da ortadan kaldırır. Kültürden bağımsız testler aynı zamanda kültürden kültüre değişen becerileri ya da değerleri göz önüne alır. Cattel'in Kültürden bağımsız zekâ testli, sözel anlama becerileri ile kültüre özel ve kültürden bağımsız becerileri bir araya getiren soruları içerir.

Kültürden bağımsız diğer bir test Prograsif Matrislerdir. Bu test her biri eksik bir parça içeren 60 desenden oluşur. Deneklerden 6 ile 8 seçenek arasından eksik olan parçayı bulması istenir. Bu test çeşitli mantıksal bağlantıları anlamayı ve ayırt etme becerisini gerektirir. Prograsif Matrisler hem bireysel hem de grup olarak uygulanabilir.

IV. Zekâ Testlerine Gelen Eleştiriler

Zekâ testleri genellikle içeriklerinden dolayı çok sayıda eleştiri almıştır. Eleştirenlerin en çok üzerinde durdukları konular zekâ testlerinin sadece dar bir kalıpla belli yetenekleri ölçmesi, testlerin Batı orta sınıfının değerleri esas alınarak hazırlanması ve böylece diğer toplum üyelerine karşı ayrımcılık yapılması, testlerin sonucunda düşük puan alan öğrencilerin yavaş öğreniyor olarak etiketlenmesi ve testlerin bireyin okuldaki ve hayattaki başarısında etkili olan motivasyon, duygular, tutumlar ve benzeri faktörleri ölçmemesidir.

V. Zekâ Testlerinin Değerlendirilmesi

Zekâ testlerinden doğru ve güvenilir sonuçlar elde edilmesi için testin belli özelliklere sahip olması gerekir. Bunlar: Testin norm grubuna göre standart normlarının saptanmış olması, testin güvenirliğinin (ölçmek istediği niteliğe uygunluk derecesi) yüksek olması, testin geçerliliğinin (ölçeceği niteliği ölçmesi) yüksek olması, testin farklı bir kültürde uygulanacaksa kültürel standardizasyonun yapılmış olması, testin yönergesine uygun uygulanması ve testin uzman kişilerce uygulanıp değerlendirilmesidir.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİK

I. Kişilik Nedir?

KİŞİLİK, BİREYİ DİĞERLERİNDEN farklı kılan, bireyin kendisine özgü özellikleridir. Bu özellikler, kişinin iç ve dış dünya ile etkileşim içerisinde geliştirdiği duygu, düşünce ve davranış örüntüleridir. Bir başka deyiş ile kişilik, bireyi diğerlerinden farklı kılan, belirli durumlar karşısında duygusal ve davranışsal tepki gösterebilme yetileri, düşünme tarzları, baş etme biçimleri ve savunma düzenekleridir. Kişilik kavramı, bireye özgü, kalıcı özellikleri tanımlar.

Kişilik kavramını anlayabilmek için bu kavramın önemli birkaç özelliğinden bahsetmek gerekir. Kişiliğin önemli özelliklerinden bir tanesi ayırt edici olmasıdır. Ayırt edici-

lik ile anlatılmak istenen kişiliğin bireyi diğer bireylerden farklı kılan özelliğidir. Farklı iki kişi aynı ya da benzer durumlarda aynı şekilde davranmazlar ve davranışlarındaki bu farklılık kişiliklerinin ürünüdür. Örneğin bir birey sosyal bir ortamda geri planda kalmayı yeğlerken başka bir birey aktif olmayı ve kendini ön plana çıkarmayı tercih edebilir. Kişiliğin önemli özelliklerinden bir diğeri de tutarlılıktır. Tutarlılık ile kastedilen davranışların belirli bir sıra ve düzene sahip olmasıdır. Bireyin benzer durumlarda gösterdiği davranış biçimi sabittir ve genellikle değişmez. Birey benzer durumlarda benzer ya da aynı şekilde davranır. Bunun yanı sıra kişilik özellikleri birbiriyle uyum içerisindedir. Bir insanın kişiliği ile ilgili yapılan tanımlamalar genellikle birbiri ile tutarlıdır. Örneğin "iyi kalpli, uysal, huysuz, geçimsiz, agresif" gibi bir tanımlama ile genellikle karşılaşmayız, yaptığımız tanımlamalar genellikle "iyi kalpli, sakin, uysal, yardımsever" gibi birbiri ile tutarlı tanımlamalardır. Bununla beraber kişilik kavramı ile kastedilen sadece davranış biçimi değildir. Birey dış dünya ile olduğu kadar kendi iç dünyasında da sürekli etkileşim halindedir. Başka bir deyişle birey, dış dünyaya verdiği tepkiler ile somut halde gözlenebilen davranışlarının yanı sıra kendi iç dünyasında da duygu ve düşüncelere sahiptir ve bu duygu, düşünce ve algılayış biçimi de kişiliğin bir parçasını oluşturur. Kısacası kişilik davranışın ve sosyal etkileşimin yanı sıra, düşünce, algılayış biçimi ve duyguları da kapsar.

Kişilik kalıtsal özellikler ve çevrenin ortak ürünüdür. Kişiliğin gelişimi üzerine birçok farklı kuram bulunmak ile birlikte kişiliğin oluşumunda, doğum öncesi, doğum sonra-

sı ve çocukluk çağındaki fiziksel ve ruhsal koşulların önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kişilik olgunlaşma, öğrenme ve toplumsallaşma süreçleriyle birlikte biçimlenmektedir. Olgunlaşmadan kastedilen doğuştan var olan ancak henüz gelişmemiş yetilerin, öğrenme olmaksızın gelişerek belirli bir düzeye ulaşmasıdır. Toplumsallaşma ve öğrenme ise çevrenin sağladığı eğitim ve deneyimler ile bireysel davranışların biçimlenmesi ve toplum içerisinde yer bulmasıdır. Birçok kişilik kuramcısı özellikle bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki fiziksel ve ruhsal koşulların kişiliğin oluşmasındaki önemi üzerinde durmaktadır. Özellikle bu dönemlerdeki olumsuz yaşantılar belirli kişilik yapılarının ve bunlara bağlı kişilik bozukluklarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Kişilik bozuklukları çok çeşitli olmakla beraber genel olarak DSM IV (1998)'de şöyle tanımlanmaktadır, "Kişinin kültürüne göre beklenenden önemli ölçüde sapmalar gösteren, süregiden bir iç yaşantı ve davranış örüntüsüdür, yaygındır ve esnekliği yoktur, ergenlik ya da genç yetişkinlik çağlarında başlar, zamanla kalıcı olur ve sıkıntıya ya da işlevsellikte bozulmaya yol açar."Kişilik bozukluğu olan bireylerin toplumsal uyumlarında, iş yaşantılarında ve sosyal ilişkilerinde süreklilik sağlayabilmelerinde önemli ölçüde bozukluk söz konusudur.

Günümüzde psikiyatrik değerlendirmeler ve klinik gözlemlere yardımcı olarak çeşitli bilimsel kişilik testleri kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları: MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri), Rorschach Testi, Eysenck Kişilik Testi, TAT (Tematik Algı Testi)'dir.

Şekil-8
"Mürekkep Lekeleri Rorschach projektif testinde kullanılır."

II. Kişilik Kuramları

Kişiliği açıklayabilmek için birçok teorisyen farklı kuramlar geliştirmişlerdir. Bu kuramların her biri farklı bir metotla, kişilik ve diğer psikolojik problematikler ile ilişkisini ve kişilik gelişimini farklı bir yönüyle ele almaktadır. Bazıları diğer teorilerden ciddi anlamda bir farklılık taşımasa da bazı teorilerin de birbirlerinden önemli ayrımlar gösterdiği noktalar bulunmaktadır. Genel olarak bu teoriler, belli başlıklar altında toplanabilir.

A. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalizin kurucusu olan Sigmund Freud, bireyin, bebekliğinde ve çocukluğunda yaşamış olduğu deneyimlerin, büyüdüğünde kişiliğini ya da karakterini şekillendirdiğini düşünmektedir.

Sigmund Freud
(1859 - 1939).

Freud'un yapısal kuramına göre kişilik, birbiriyle etkileşimleri sonucunda kişinin davranışını belirleyen "id", "ego" ve "süper ego"dan oluşmaktadır. "İd", kişinin ilkel benliği olarak tarif edilebilir; burada bilinçdışı dürtüler bulunmaktadır, kişi bu güçlerden haberdar değildir. İd, haz ilkesi doğrultusunda hareket eder; bunun anlamı ihtiyaçlarının, dış dünyayı umursamadan, hemen karşılanmasını talep etmesinden gelmektedir. Buna örnek olarak yeni doğmuş bir bebek verilebilir. Ego ise burada devreye girerek arzuların ve "id" in taleplerinin dış dünyanın gerçekliğiyle değerlendirilmesini talep eder. Ego gerçeklik ilkesiyle işlemektedir. Bir bebek yaklaşık 6 aylıkken egosu gelişmeye başlamaktadır. Egonun görevi, insanın yapmak istedikleri (id) ile yapması veya yapmaması gerekenler (süper ego) arasındaki çatışmanın uzlaşmasını sağlamaktır. Süper ego ise vicdan olarak tarif edilebilir. Bunun içerisine ahlaki değerler ve toplumsal kurallar da dâhil olmaktadır. Süper ego, "id" in isteklerini sadece gerçekçi olarak değil ahlaki olarak da değerlendirir. Bu yapı erken çocukluk

döneminde, çocuk ebeveynsel değerleri ve kuralları geliştirdikçe oluşmaktadır. Freud'a göre kişilik, bu 3 bileşenin dinamik etkileşimlerinden oluşmaktadır.

Freud bütün insan davranışlarının motivinin dürtü ya da içgüdülerde yattığını düşünmektedir. İlk başta bunları "yaşam dürtüsü" olarak isimlendirmişti. Ona göre bu dürtüler kişinin, karnını doyurma ve üreme yoluyla hayatını ve türünü sürdürmesini sağlamaktaydı. Daha sonra bu ruhsal enerjiyi "libido" olarak isimlendirdi; ancak yaşam dürtüsünün bunu açıklamak için yeterli olmadığını ve bunun altında ya da yanında aynı zamanda "ölüm dürtüsü" olduğunu söyledi. Bunu da "agresyon" olarak isimlendirdi. Libido ve agresyon dürtülerinin enerjilerinin birikimi ve boşalımı Freud'un teorisinin ana bileşenleridir.

Freud, kişilik gelişimini kısmen evrimsel olarak görür ve bunu 5 psikoseksüel gelişim basamağıyla açıklar. Bu evrelerin her biri, libidinal dürtülerin yöneldiği vücudun değişik zevk merkezlerini ve bu merkezlerle ilgili etkinliklerini belirtmektedir. Bu evreler, oral, anal, fallik, latent ve genital evreler olarak isimlendirilmiştir.

Oral Evre: Bebeğin doğumundan 1–1,5 yaşına kadar geçen süredir. Bu evrede haz ağız yoluyla sağlanmaktadır. (emme ve ısırma)

Anal Evre: 1,5 yaştan 3 yaşa kadar geçen süredir. Bu evrede haz kaynağı anüstür. Çocuğun tuvalet eğitimini aldığı dönemdir. (tutma ve bırakma)

Fallik Evre: 3–6 yaş arasında geçen evredir. Burada haz kaynağı genital bölgelerdir. (mastürbasyon)

Latent (gizil) Evre: 6–7 yaşından 11–12 yaşına (ergenliğe) kadar olan evredir. Freud, bu evrede, cinsel dürtünün bastırılarak öğrenmenin hizmetine sunulduğunu düşünmektedir.

Genital Evre: püberte ile başlar ve bastırılmış cinsel dürtünün ergenlikte yeniden canlanmasını temsil eder. Haz daha belirlenmiş olarak cinsel birleşme üzerine odaklanmıştır.

Freud'a göre gelişmekte olan çocuk herhangi bir basamağı başarılı olarak tamamlayamazsa o basamağa takılı kalır ve yetişkin yaşamında takılı olduğu basamağın özelliklerini taşıyan bir kişilik geliştirir.

Bu noktada temelini psikanalitik kuramdan temelini alan Carl Gustav Jung'un tariflediği iki tip kişilik yapısından bahsetmek yerinde olacaktır. Jung'a göre iki tip kişilik yapısı vardır. İçedönük ve dışadönük kişilik yapısı.

İçedönük kişiler, daha çok düşünceler, duygular, hayal ve fantezileri gibi kendi içsel dünyalarına yönelirken **dışadönük** kişiler, dış dünyadaki insanlar, eylemler, nesnelere yönelirler. Her insanda iki yapıda bulunmaktadır; ancak biri daha baskındır. Kişilik yapısı içedönük ve dışadönük olarak ayrılsa da herkes içsel ve dışsal dünya ile baş etmek durumundadır ve her bireyin baş etme yolu birbirinden farklıdır. Jung içsel ve dışsal dünya ile baş etmenin 4 fonksiyonundan bahseder:

Duyuş: Duyu organları ile algılama, dışsal ve içsel dünya hakkında duyu organları yoluyla bilgi sağlama. Basit bilgi alma yoludur ve bilginin değerlendirilmesinden çok direk algılama söz konusudur.

Düşünme: Bilgileri mantıklı bir şekilde değerlendirme. Bilgilerin basit bir şekilde alınmasından çok değerlendirme, karar verme gibi mantıksal süreçleri kapsar.

Sezgi: Bilinçli süreçlerin dışında gerçekleşen algılama biçimidir. Duyuş gibi algısaldır; ancak bilginin işitme ya da görme gibi basit bir şekilde algılanmasından çok, büyük miktarda bilginin karmaşık bir şekilde algılanması söz konusudur.

Hissetme: Düşünme gibi bilgileri değerlendirme sürecidir; ancak burada duygusal yanıtları değerlendirme söz konusudur.

Jung bu fonksiyonlardan hareket ile 8 tür kişilik tanımlamıştır:

Düşünen içedönük - Düşünen dışadönük

Duygusal içedönük - Duygusal dışadönük

Duyusal içedönük - Duyusal dışadönük

Sezgisel içedönük - Sezgisel dışadönük

B. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı teorisyenler kişiliği, davranışın dışarıdan gelen bir uyarandan etkilenmesiyle açıklamaktadırlar. Davranışçı teoriler direkt kişilik ile değil ancak, davranışın kendisiyle ilgilenmektedirler. Bu yaklaşım çevrenin davranışı etkilediğini ancak kişinin bu davranışı değiştirebileceğini söylemektedir. İnsanları çevrenin bir ürünü ama aynı zamanda, çevreyi oluşturan olarak görmektedir. Buna göre insanın içinde davranışını kontrol eden herhangi bir şey yoktur, insan davranışları çevre tarafından değiştirilip şekillendirilmektedir.

"Leave us alone! I am a behavior therapist! I am helping my patient overcome a fear of heights!"
(Panik yapmayın ve bizi yalnız bırakın lütfen! Ben davranış terapistiyim ve hastama yükseklik korkusunu yenmesinde yardımcı olmaya çalışıyorum.)

Bu düşünce okulu B. Watson ve B.F. Skinner tarafından geliştirilmiştir. Skinner çocukların kötü bir davranışı ilgi çektiği ve bu ilgi takviye görevi gördüğü için yaptıklarına inanıyordu. Bu teoriye göre insan davranışı operant şartlanma gibi işlemler sonucunda şekillenmektedir. Operant şartlandırmada, kişi bir tanesi kendi davranışı olan iki olay arasında bağlantı kurmayı öğrenmektedir.

Klasik şartlamada ise yaklaşık aynı zamanda olan iki olay arasında bağlantı kurulmaktadır. Pavlov, reflekslerin dış uyaranlara karşı oluşan bir tepki olduğunu göstermiştir. Buna göre iki tür refleks vardır: Şartlı ve şartsız refleksler. Şartsız

refleksler, bir kişinin belli bir uyarana doğal olarak verdiği tepkilerdir. Şartlı refleksler ise şartsız bir uyarıcı ile nötr bir uyarıcının eşleşmesiyle öğrenilen tepkilerdir. Bu kurama göre duygular özellikle klasik şartlanma tarafından biçimlenmektedirler. Duygusal tepkilerin çoğu şartlandırılmıştır.

Bu kurama göre kişilik ve davranışlar genetik faktörlerden ziyade çevresel değişkenlerle şekillenmektedir. Davranışlar, pekiştirme, cezalandırma ve koşullama yoluyla öğrenilmektedir. Temel davranışların çocuklukta şekillendiğini ancak bunların yetişkinlikte değiştirilebileceğini önermektedir ve şimdi ve gelecekte yeni davranış metotları geliştirilebileceğini söylemektedir.

C. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel teoride davranış, insanların, dünya ve özellikle diğer insanlarla ilgili bilişleri (beklentileri) üzerine açıklanmaktadır. Bilişsel teoriler, kişiliği düşünme ve yargılama gibi bilişsel işlemler üzerinden anlamaya çalışmaktadır. Kişiyi rasyonel varlıklar olarak ele alır ve kişilerin dünyalarını, hipotezler ve test etme yoluyla deneyimlerini formüle ederek oluşturduğunu ve bunların da düşüncelerin çatısını şekillendiren şemaları oluşturduğunu savunmaktadır. Bu görüşe göre, insanların düşünme ve problem çözme yetenekleri vardır. Aynı zamanda düşüncelerini değiştirebilme, bunların yerine yenilerini oluşturabilme yeteneği de vardır. İnsan bir yazardır, dürtülerinin kurbanı değildir, kendi hayatının yönünü seçebilir.

Bu kurama göre kişilik tamamıyla sadece çevreden etkilenmez. Kişinin nasıl düşündüğü, büyük bir oranda nasıl hissettiği ve davrandığını belirler. Bu minvalde zihinsel süreçler kişiliğin biçimlenmesini etkilerler. Her insan yaşamlarındaki olayları

gözler ve bunları kendi yollarıyla anlamlandırır. Birçok insan aynı bakış açısından baksalar bile bunu farklı deneyimleyebilir. Bu kişisel yorumlama ve açıklama, kişinin olaylar karşısındaki biricikliğini gösterse de herkesin düşünce şemaları ve aynı hafıza evreleri bulunmaktadır. Zihinsel aktiviteler evrenseldir.

D. Hümanistik Yaklaşım

Hümanistik yaklaşıma göre, insanlar doğuştan kendini geliştirme ve gerçekleştirmeye eğilimlidirler. Uygun koşullarda, birey işlevselliğinin en üst basamağına erişebilmektedir. Bu kurama göre kişiler kendileri ve çevrelerinin çatışmasında kalmaya mahkûm değillerdir. Bu görüşe göre insanlar genel olarak sağlıklı bir doğaya sahiptirler ve dünyayı savunmacı değil açık bir şekilde deneyimlemektedirler. Hümanistik yaklaşım, insanların zorlukların üstesinden, kendi içsel kaynaklarını kullanarak gelebileceğini düşünmektedir.

Hümanistik teorisyenlerden olan Carl Rogers, kişilikte, "kendini gerçekleştirme"nin tek motiv olduğunu savunmaktadır. Kendini gerçekleştirmiş insanlar için kişiliğin tarafları önceden belirlenmiş değildir. Kendini gerçekleştirmeyi destekleyen deneyimler pozitif bir değer kazanırken bunu engelleyen ya da ketleyen deneyimler negatif değer kazanırlar. Kişinin yaptığı her şey kendini gerçekleştirme içindir; bu bakımdan önceden belirlenmiş bir şey pek yoktur. Esas olan daha sonraki deneyimlerdir. Kişiler, istenmeyenlerden kaçınabilir, arzu edilenleri tekrarlayabilirler. Kişiler ihtiyaçlarını tatmin etmek için ve potansiyellerini gerçekleştirmek için özgür iradeye sahiptirler. Kendini gerçekleştirme eğilimi, içsel olsa bile, sosyal olarak da etkilenmeye açıktır. İnsanın kendilik tasarımı çevre tarafından şekillenmektedir.

Bu kurama göre çocukluk deneyimleri önem taşımaktadır: çünkü kendilik tasarımı çocukluk döneminde biçimlenir, ancak daha sonraki deneyimlerin, kişilik üzerinde daha etkili olduğunu savunmaktadır. Şu anki duyguların insanın kişiliği için daha canlı olduğunu varsaymaktadır.

E. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre insan için varoluş, özden önce gelir. Öz, sürekli nitelikler topluluğudur, varlık ise dünya da etkin olarak bulunuş demektir. Buna göre kişi her olayda yaşamını yeniden oluşturabilir ve böylece kendini yeniden keşfedebilir. Bu yaklaşım, davranışların nedenini açıklamak yerine, içinde bulunulan anda yaşanılanları anlamaya odaklanmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişi ancak, her an ölebileceğinin farkına vararak var olma amacını kavrayabilmelidir. Bu gerçeklik karşısında kişi, anlamlı yaşayıp yaşamadığı konusunda bir kaygı duyar ve bu kaygı da bireyin davranışlarını belirleyen gücün temelini oluşturmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşamında nedensellik yoktur, yani kişinin çocukluk döneminde yaşamış oldukları yetişkinlikteki davranışlarının sebebi olamaz. Yaşantılar özneldir, bu yüzden kişiyi anlayabilmek için kişinin fenomenolojik alanının içine girebilmek gerekmektedir.

III. Kişiliğin Beş Genel Boyutu (Big Five)

Kişilik araştırmacıları, kişiliğin 5 boyutundan bahsederler. Bu özellikler birbiri ile bağımlı değillerdir. Örneğin bir kişinin dışadönüklük puanı bilmek, diğer 4 boyuttan alacağı puan ile ilgili bilgi sağlamaz. Bu 5 boyut şunlardır:

Açıklık: Kişinin yeni şeyler yapmaya ve yeni deneyimlere istekli ve açık olmasını anlatır.

Sorumluluk: Hedefe yönelik çalışma, tutarlılık, sorumluluk, düşüncelilik gibi özellikleri kapsar. Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler örneğin zamanında buluşma yerinde olmaya dikkat eden kişilerdir ancak bu boyuttan düşük alan kişiler önemli sosyal toplantılara genellikle geç kalacaklardır.

Dışadönüklük: Bu terim ilk olarak Carl Jung tarafından ortaya atılmıştır. Jung insanların karakter bakımından ikiye ayrılabileceğine inanmıştır; içedönükler ve dışadönükler. Dışadönükler sosyal kişilerken, içedönükler yalnız ve ilgi odağı olmayı sevmeyen kişilerdir.

Uyumluluk: Kişinin temel duygusal özelliğini anlatır. Rahat, arkadaş canlısı, cana yakın (ölçeğin en üst seviyesi) ya da huysuz, hırçın, geçinmesi zor (ölçeğin en düşük seviyesi)

Duygusal denge: Kavramı kişinin duygusal dengesini ya da dengesizliğini ifade eder. Aşırı endişeleri olan, telaşlı, kaprisli kişiler bu boyuttan yüksek puan alırlarken, daha soğukkanlı ve sakin kişiler düşük puan alacaklardır.

DOKUZUNCU BÖLÜM

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

I. Gelişim Psikolojisi Nedir?

GELİŞİM PSİKOLOJİSİ, insanın yaşamı boyunca gerçekleşen biyolojik, psikolojik ve davranışsal yeteneklerin basitten karmaşık sistemlere doğru değişiminin incelenmesidir. Doğumundan itibaren bireyin büyüdüğü çevredeki koşulları, o çevrede yaşayan insanlar hazırlar. Bu koşulların oluşturduğu ortam içinde çeşitli riskler ve koruyucu etkenler vardır. Birey, işte bu çevre içinde kendi mizacı ve biyolojisi ile yoğrulur. Karşılaştığı durumlara uyum sağlayabilir veya sağlayamaz. Dolayısıyla, gelişim, zihinsel ve duygusal anlamda bireyin faal hâlde olup tecrübelerine anlam atfettiği aktif, dinamik bir süreçtir.

Sinir bilimlerindeki en heyecan verici gelişmelerden birisi, yaşantıların biyolojiyi değiştirebileceğinin keşfedilmesidir. Anne ve baba çocuğun sinyallerine cevap verdiklerinde pek çok önemli biyolojik sürece de katılmış olurlar. Ona cevap ver-

mekle, onunla ilişki kurmak ve oyun oynamakla anne ve baba çocuklarının sinir sisteminin, aşırı stres yaşamayacak şekilde olgunlaşmasını sağlar. Böylece beynin ön bölgesinde prefrontal korteks adlı bölge eksiksiz gelişir ve çocuk, ileriki hayatında sosyal olarak davranmasına yardımcı olacak şekilde bilgiyi zihninde tutmayı, duyguları üzerine düşünmeyi, dürtülerini sınırlamayı öğrenir.

Erken yaşantılar beynin biyokimyasını değiştirebilir. Bebek ağladığında hemen yanında beliren bir anne ile önce çayını kahvesini bitiren sonra onun yanına giden anne veya bebeğinden olumlu olarak söz eden anne ile ondan bir 'baş ağrısı' gibi yakınan anne, çocuklarının gelişimine çok farklı etki ederler. Orada olmayan, ihmalkâr, saldırgan anne babaların çocuklarının duygusal gelişimlerinde bir tutukluk olabileceğini biliyoruz. Evet, bu çocuklar normal bir biçimde gelişebilir ve zekâ bakımından da üstün yetenekler gösterebilirler ama duygusal açıdan kötürüm kalırlar.

İnsan olarak temel psikolojik örgütlenmemiz, hayatın ilk ay ve yıllarındaki yaygın deneyimlerle şekillenir. Anne ve babanın bebekle kurduğu iletişim yeni sinir hücrelerin, yeni sinir yollarının, yeni budaklanmaların oluşmasını sağlar. Yineleyici yaşantılarla öğrenme olur. Bebek, ilişki kurdukça yakın ilişkilerinde diğer insanlardan ne beklemesi gerektiğini öğrenir. "İnsanlar duygu ve ihtiyaçlarıma cevap veriyor mu yoksa onları saklamam mı daha doğru olur?", "Bana duygularımı düzenlemek konusunda yardım mı edecekler yoksa beni hayal kırıklığına mı uğratacaklar?" gibi sorularına cevap bulurlar.

Gelişim psikolojisinin araştırdığı pek çok bilimsel ve sosyal soru vardır; ama temelde dört ana soru için bilimsel araştırmalar yaparak veriler elde etmeye çalışırlar:

1- **Gelişim bir süreklilik arz eder mi yoksa sadece belirli yaş dönemlerinde belirli değişimler mi olur?** Gelişim tabii ki bir süreklilik arz eder; çünkü bireyin yaşantısında ilk kez tecrübe ettiği evlilik, askerlik gibi birçok yaşantıda onun gelişiminin bir parçasıdır. Öte yandan çeşitli beceri ve kabiliyetlerin diğer yaşam dönemlerine oranla daha rahat öğretilebileceği yaş dönemlerinin de varlığı göz ardı edilemeyecek bir gerçektir.

2- **İnsanın gelişiminde genleri mi yoksa çevresi mi etkilidir?** Bu çok uzun zamandır tartışılan bir konudur. İnsanın saç ve göz rengi, yetiştiği ortama göre boyunun veya zekâsının en az ve en fazla ne kadar olabileceği gibi özellikler genlerde bulunmaktadır. Yapılan uzun araştırmalar sonucu insanın genleri ile yetiştiriliş tarzından yaşadığı olaylara kadar tüm çevresel etmenlerin karşılıklı etkileşiminin insanı etkilediği görülmüştür. Tabii ki insan biyolojisi bireyin tecrübelerine karşı verdiği cevapları etkileyecektir; ama buna karşılık biyolojisi de tecrübelerinden etkilenecektir.

3- **Gelişim hangi şartlar altında müdahale edildiğinde seyri değiştirilebilecek bir süreçtir?** İnsanın içinde bulunduğu yaş dönemi itibariyle sahip olduğu motor, zihinsel, duygusal vb. özellikleri o dönem için ihtiyaç duyduğu desteği alıp almamasına bağlı olarak olumlu ya da olumsuz bir seyir takip edebilir.

4- **İnsanlar birbirlerinden farklı karakterlere nasıl sahip olabiliyorlar?** Karakter farklılıkları, bireylerin sahip oldukları biyolojik yapıların yaşanmışlıklarla etkileşimi

sonucu ortaya çıkmaktadır. Evrensel olarak sahip olunan yürüme, konuşma, düşünme, öğrenme özellikleri gibi insanın sahip olduğu genetik özelliklerin aile, okul ve toplum gibi çevresel özellikler ile etkileşimi sonucu kişisel izleri taşıması da gayet doğaldır.

II. Gelişimi Etkileyen Etmenler

Çocuğun büyüdüğü çevredeki koşulları o çevrede yaşayan insanlar hazırlar. Çocuk işte bu çevre içinde kendi mizacı ve biyolojisi ile yoğrulur. Karşılaştığı durumlara, sahip olduğu biyolojik özelliklere göre ve özellikle anne-babasının tutum ve davranışlarına göre uyum sağlayabilir veya sağlayamaz.

Yapılan araştırmalar insanın kendini iyi ve mutlu hissedip yaşamdaki zorluklara karşı mücadele edebilmesinin, hastalıklara karşı direnç gösterebilmesi veya yakalandığı hastalığı en az zararla atlatabilmesinin sevgi ve şefkatle inşa edilmiş tutarlı, makul-mantıklı kuralları olan bir aile ilişkisinden geçmesiyle mümkün olduğunu göstermektedir. Hayat boyunca insanın karşısına çıkan çeşitli risklere karşı böyle bir aileye sahip olması onun için en etkili koruyucu etmendir.

Bundan dolayıdır ki insanın daha kişilik gelişiminin tamamlanmadığı özellikle çocukluk ve daha sonraları ergenlik dönemlerinde aile, fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı bireyler yetişmesinde çok önemli bir role sahiptir.

Mesela bebek ağladığında anne-babanın onunla ilgileniş biçimi aslında bebeğin biyolojik gelişimine onları da katmış olur. Ona sevgiyle cevap vermekle, sevmekle, oyun oynamakla, anne ve baba çocuklarının zihinsel ve duygusal gelişimine destek olmakta ve herhangi bir sorun olduğunda kendilerinin onun sorununu çözmek için yakınında oldukları hissini ona vermek-

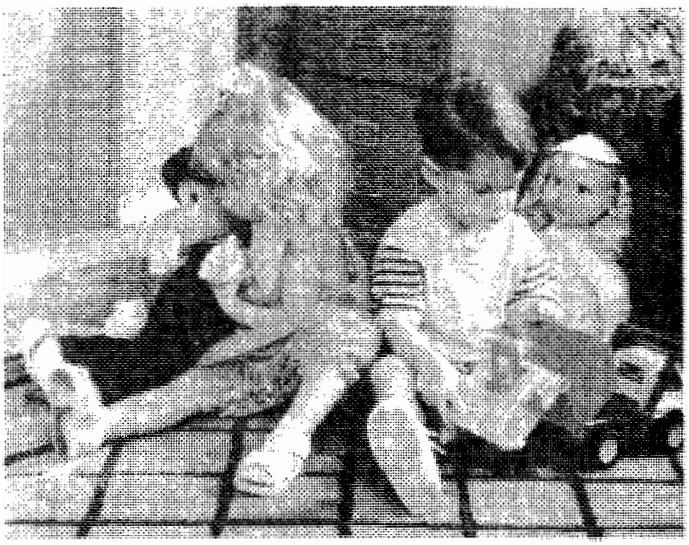
tedirler. Böylece bebek de kendini güvende hissetmektedir ki çocuk ancak kendini güvende hissettiğinde gelişimini sağlıklı bir biçimde yaşar.

Çocuklukta, özellikle erken dönemdeki yaşanmışlıklar, fiziksel olduğu kadar sosyal özellikleri de etkiler. Çocuğunun ihtiyaçlarını sevgiyle, zamanında ve yeteri kadar gideren annebabanın evladıyla dizi, sabah programları, sohbet gibi elzem olmayan meşguliyetlere öncelik verip çocuğunu uzun müddet ağlattıktan sonra haşin bir biçimde ihtiyaçlarını gideren annebabanın evladının ebetteki kişilik gelişimi farklı olacaktır. Belki ilerde alacakları kaliteli eğitim sayesinde zihinsel gelişim bakımından bir sorun yaşanmayabilir; ama yaşamdaki zorluklarla mücadele etme, problem çözebilme, çevresiyle sağlıklı iletişim kurma gibi duygusal ve sosyal açıdan sağlıklı bir gelişim gerektiren davranış ve özelliklerde ilgisiz anne-baba elinde büyüyen çocuklar çok da başarılı olamayacaklardır.

Çocuğun gelişimini etkileyen faktörlerde sadece anne-babanın tutumlarını ön plana çıkarmak pek de âdil olmaz. Çocuğun mizacı, yani doğuştan getirdiği özellikleri de oldukça önemlidir. Zaman zaman anne-babanın tutumu çocuğun mizacına göre de şekillenmekte ve bu şekillendirme ile geliştirilen tutum da çocuğun hal ve hareketlerini daha da perçinlemektedir. Onun için ailenin farkındalık düzeyinin yüksek olması, ortada bir sorun varsa bunun çeşitli etmenlerin etkileşimi sonucu olduğunun bilincinde olması lazımdır.

Çocuğun gelişimini etkileyen bir diğer faktör de içinde bulunduğu sosyoekonomik durumdur. Bazen aileler çocuklarının temel ihtiyaçlarını dahi karşılamakta zorlanabilecekleri maddi durumlar içinde olabilirler. Burada anne-babanın sağlam karakterli, yılmaz olması ve birlikte hareket etmesi bu durumun çocuğa vereceği olumlu/olumsuz etkileri en aza indirebi-

lir. Bunun yan sıra çocuğun içinde yetiştiği kültür, özellikle çocuk yetiştirmeye ve aileye atfettiği değerler nispetince önem taşır. Böyle durumlarda ailenin, örf ve adetleri ile genel-geçer sağlıklı ve tutarlı davranışlar arasında bir denge sağlaması oldukça önemlidir.



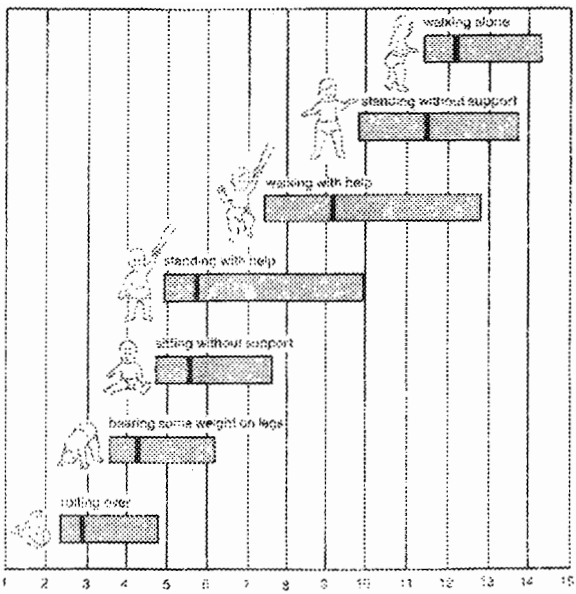
Tüm bu davranışlar ancak ailelerin çocuklarının gelişim dönemlerini ve özelliklerini bilmeleriyle mümkündür; çünkü ailenin beklentilerinin karşılanabilmesi çocuğun duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimine bağlıdır.

III. Gelişim Dönemleri ve Özellikleri

A. 0–2 Yaş: Erken Çocukluk Dönemi

İnsan doğumundan itibaren çevresini keşfetme çabası içindedir. Bu dönemlerde hareketli ve renkli nesneler dikkatini çeker.

9 ve 10. aylarda eşyaları tutma, yakalama ve kendine doğru çekmek için başka bir eşyayı araç olarak kullanma becerisini edinmiş olur. Zihinsel gelişimin aşamalarından birini çocuk, nesnelerin değişmezliğini keşfederek başarır. Önceleri nesne bebek için kendi görsel alanı içindeyken vardır; nesne ortadan kaldırılınca nesnenin yok olduğunu, artık var olmadığını düşünür. Bir yaşına geldiğindeyse artık nesnenin değişmezliği kavramını anlamaya başlar. Göz önünden kaldırılan bir nesneyi etrafına veya masanın altına bakarak arar.



Şekil-9
"Bebeğin Gelişimi (1-15 Ay)"

Yeni doğan önceleri sadece emme ve yutma refleksine sahiptir ve ihtiyaçlarını ağlayarak belirtir. Bir yaşına doğru gel-

dikçe içinde bulunduğu ruh halini çıkardığı seslerle ifadelendirebilir. İki yaşına doğru isteklerini belirtmek için tek kelimelik cümleler kurabilir, hayvan seslerini taklit edebilir.

Bebeğin temel güven duygusu, beslenme ve bakım sürecinde anne-baba ile kurduğu yakın ilişki sonucu oluşur. Bu gelişimi olumlu yönde etkileyen, sevgi ve yakın temas ihtiyacının karşılanmasıdır. Bu duygu onun birçok istenen davranışlara yönelmesinde etkili olur. Yapılan araştırmalar da göstermektedir ki bebeklik döneminde temel güven duygusu almamış çocukların ileride ruhsal bozukluklar, aşırı korkular, aşırı kıskançlık, bencillik, sabırsızlık, saldırganlık gibi davranışlar gösterme olasılıkları oldukça fazladır. Temel güven duygusundan yoksun olarak yetişen çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde, sosyal ilişki kurmaktan çekinen, kendine güvensiz kişiler olabilirler. Dolayısıyla bu döneme ilişkin çocukların annelerine yönelik olarak geliştirdikleri bağlanma duygusundan bahsetmek yerinde olacaktır.

a. Bağlanma

Eğer fiziksel gelişim, fiziksel olgunlaşma sürecinde deneyimlerle kazanılıyorsa bu kişilik ve sosyal gelişim gibi gelişimin diğer alanları için de geçerli olabilir mi? Mesela bebekler çok erken dönemlerinde toplumsal tepkiler geliştirirler. Farklı kültürlerden olan 2 aylık bebekler hatta kör bebekler bile annelerine gülümserler. Bu hareket anne-çocuk bağını destekler. Gülümsemenin evrenselliği, gelişimin önemli olduğunu gösterir. 3--4 aylık bebekler alışmış oldukları insanları tanır ve tercih ederler, 8--12 aylık bebekler ise yabancılara karşı korku gelişene kadar dostça davranmayı sürdürürler. Çocuklar kendi ihtiyaçlarına kendileri özen göstermeye başladığında 2 veya 3 yaşlarına doğru hem ayrılık endişesi hem de yabancı korkusu

azalır. Bu değişiklikler bir sonuca varır: Yabancı korkusu hareketlilikle artar ve daha sonra kabiliyetlerin artışıyla düşer.

Çocuğun birincil bakıcısı ile bağının (çocuk üzerinde en çok bakım görevini üstlenen kişi) daha sonraki psikolojik gelişimin belirlenmesinde çok önemli olduğu iddia edilmektedir. Mesela, 1951 yılında John Bowlby bebeklik ve çocukluk dönemindeki anne sevgisinin, zihinsel gelişim için gerekli olduğu kadar vitamin ve proteinler gibi fiziksel gelişim için de önemli olduğunu iddia etmiştir. Bowlby, çocukluğunda zayıf bağ kuranlar ile psikiyatrik rahatsızlığı olan insanların sosyal ilişkilerinde bozukluk gösterme eğilimi arasında ilişki olduğunu savunmuştur. Gelişim psikologları erken dönemdeki bağlanma ilişkisinin nicelik ve niteliğinin daha sonraki yaşam özelliklerini etkileyip etkilemediğini ve erken bağlanma ilişkisinin neleri etkilediğini araştırmaktadırlar.

Bir çocuğun erken dönemde kurduğu ilişki, bağlanma (attachment) olarak tanımlanır. Bu bağlanma, bir kişiye karşı geliştirilen (attachment figure) ve bazı durumlarda acı veren bir duygusal bağlanmayı ifade eder. Bağlanma, bebeğin ya da küçük çocuğun bağlandığı kişiye ne kadar yakın olmak istediği ile ölçülür. Genelde bebekler ve çocuklar bu kişiye yönelirler, onlardan ayrıldıklarında hayal kırıklığına uğrarlar ve o kişi döndüğünde mutlu olurlar. Bağlanmak, küçük çocuğun yeni ortamlara kendisini güvende hissetmesini sağlar ve psikolojik ve fizyolojik olarak davranışa dökülür. Bebek büyüdükçe bağımsızlığını geliştirir ve bağlandığı kişiden uzaklaşmaya başlar. Bağlanma 12–18. aylarda doruğa çıkar daha sonra azalmaya başlar ama etkileri bir süre daha çocukta kendisini gösterir.

Aşağıdaki tabloda gelişim psikologlarının yapılandırılmış bir ortamda çocukların davranışlarını gözlemleyerek onların

bağlanmalarını nasıl sınıflandırdıkları anlatılmaktadır. Bu ortamda çocuk ve annesi oyuncakla dolu bir odada bulunurlar. Bir süre sonra odaya çocuğa yabancı olan birisi girer, o girdikten sonra anne dışarı çıkar ama kısa bir süre sonra geri döner. Tek yönlü aynadan çocuğun davranışları evre evre izlenir.

Annenin yemek gibi temel ihtiyaçları sağlayan kişi olması hasebiyle başlangıçta bebeğin ona karşı "sahte" sevgi geliştirdiği düşünülmüştür. Maymunlar üzerine yapılan araştırmalarda bunun böyle olmadığı ortaya konmuştur.

İnsanlarda, bağlanmayı etkileyen en önemli özelliği bebeğin mizacı ve bağlanılan kişinin – çocuğun ihtiyaçlarına karşı gösterdiği hassasiyet ve anlayışı içeren - sorumluluk duygusuyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Güvenli olmayan bir bağlanma şekli geliştiren bebeklerin bağlanma figürlerine bakıldığında bu kişilerin, bebeğin ihtiyaçlarındansa kendi ihtiyaçlarını ön plana aldıkları görülmektedir. Bebeğin kendisiyle oynamak istediği zamanda değil, kendisi bebekle oynamak istediğinde bebeğe zaman ayırmak gibi...

Bu durum, bebeklerin kendilerine fiziksel olarak bakan kişilere karşı neden güçlü bir şekilde bağlanma geliştirmediklerini açıklamaktadır. Bu bize bebeğin bağlanma olgusunda bakımın kalitesinin, bakımın niceliğinden daha önemli olduğunu göstermektedir.

Tablo 2: Bağlanma Çeşitleri			
Genel açıklama	**Annenin ayrılmasına verilen tepki**	**Annenin geri dönmesine verilen tepki**	**Yabancıya verilen tepki**
Endişeli kaçınma	Genelde annenin varlığından etkilenmiyormuş gibi görünür. Ona çok az ilgi gösterir ve onun ayrılmasından rahatsızlık duymuyormuş gibi davranır.	Genelde bu bebekler annesi döndüğünde annesiyle iletişime geçmek için çok az çaba harcarlar.	Genelde yabancının varlığından rahatsız olmazlar. Genelde annesi ile yabancıya aynı kişilermiş gibi bakar ve bu iki kişinin kolayca yer değiştirebileceği izlenimini verir.
Güvenli bağlanma	Anne odada olduğu müddetçe mutludur. Anne ayrıldığında gözle görülür bir hayal kırıklığı yaşar.	Hemen annesinin onu rahatlatmasını ister, daha sonra oyununa geri döner.	Annesi odadayken yabancıya dostça davranır. Anne ayrıldığında da rahatsız görünmez. Ama anneye olan bağlılığının yabancıya karşı ilgisinden çok daha fazla olduğu açıktır.
Endişeli direnç	Annesini bir güvence olarak kabul etmiyormuş gibidir. Annesinin varlığında da rahatsızdır ama annenin yokluğundan çok daha fazla rahatsız olur.	Annesi döndüğünde annesine karşı kararsız kalır. Kucağına alsın diye ağlar. Anne kucağına aldığında da yere bırakması için ağlar.	Yabancının onunla iletişime geçme çabalarına karşı direnç gösterir.

B. 2–6 Yaş: İlk Çocukluk Dönemi (Okul Öncesi Dönem)

Çocuklar birinci yıla nazaran ikinci yılda pek çok temel davranışlar kazanmışlardır. On altıncı ve on dokuzuncu aylarda bir yerlere tutunarak, yardım alarak hareket edebilirken iki yaşına doğru kendi başına yürüyebilir hale gelir. İki buçuk yaşında temel hareketlerin birçoğunu yapabilir. Sıçrar ve kendi etrafında dönebilir, resim yapıp düğmeyi ilikleyebilir, her basamağı tek ayağı ile çıkabilir. Üç-dört yaşlarında ise üç tekerlekli bisiklet kullanabilir. 5 yaş civarında kas sisteminin gelişiminin çoğu tamamlanmıştır. Ağırlık kaldırabilir. Takla atabilir. Bu dönemde vücut son derece elastiktir. Kalın kaslar gelişmiştir, ince kaslar tam olarak gelişmemiştir.

2-4 yaş arasında çocuklar konuşma dillerindeki inceliklerin bütününü öğrenirler. Aynı anda iki dili öğrenebilir ve konuşabilirler. Yalın ve basit konuşmaların yerini daha karmaşık ve uzun cümleler alır. Üç yaşında iken sordukları sorular sayesinde kelime hazneleri çok gelişir. Bu süreçte çevrenin katkısı oldukça önemlidir. Dört yaşlarında nerede, kim, ne zaman sorularını çok sık sorabilirler.

Bu yaş dönemi sonu itibariyle çocuklar büyüklük, küçüklük, biçim renk gibi boyutları ve mekânsal uzaklıkları- yakınlıkları, zamanı erken veya geç- akşam, sabah vakti olarak ayırt edebilir hale gelirler; ancak algılama seviyesinin her yaş dilimi içerisinde doğru orantılı olarak arttığını unutmamak gerekir. Okul öncesi çocuklar zamandan çok mekânla ilgilenir. Mekânı içindekilerle beraber tanırlar. Sağ ve sol ayrımını yapabilirler. Az, çok gibi miktar içeren kavramları da anlayabilirler; fakat okul öncesi dönemde miktar kavramlarının ayrımının yapılması çok düşük seviyededir.

Okul öncesi dönemde duygusal ve sosyal gelişim açısından oyunun çok önemli yeri vardır. Çeşitli oyunlar ve oyuncaklar aracılığı ile çocukta sosyal kurallar ve duygusal gelişim süreçleri tamamlanır.

Çocuklarda vicdan oluşumu sosyalleşmenin bir parçasıdır. Vicdan uygunsuz ve toplumun onaylamadığı davranışlara sansür koyan içsel bir mekanizmadır. Bu fonksiyonun gelişiminde aile ve çevre çok önemlidir. Okul öncesi dönemde çocuk annenin babanın koyduğu kurallar ve yasaklar doğrultusunda davranmayı öğrenir. Bu kurallar doğrultusunda davrandığı sürece ödül olarak ailenin sevgisini kazanacaktır. Böylece çocuklar kurallara uymayı öğrenirler. Çocuk zamanla etrafında gördüğü büyükleriyle özdeşim kurar ve onların neleri yasaklayacağı konusunda değer şeması oluşturur.

C. 6–11 Yaş: Çocukluk Dönemi

Her çocuk için okula başlamak önemli bir dönemdir. Çocuğun dünyasındaki en önemli figürler olan anne-babaya artık öğretmeni de katılmıştır. Okul, çocuğun sosyal, duygusal ve ahlaki tutumlarını belirlemede önemli rol oynar.

Okul çocuğunun ilgileri çok yönlüdür. Kavrama ve gözlem yetenekleri hızla gelişmektedir. Bağımsızlık, problem çözme ve konuşma becerisi artmıştır. Bu dönem çocuğunun başlıca düşünme özelliği "gruplama"dır. Bundan "sınıflama, sıralama, serileme, değişmezlik, sayı ve mekan" kavramları oluşur. Piaget'e göre somut işlemler dönemi adını alan bu yaşlar, mantık işletmeyle muhakeme yapabilen soyut düşünce arasında bir geçiş dönemi olarak kabul edilebilir. İlkokulun son yıllarına doğru çocuğun zihinsel süreçlerinde niteliksel bir değişim görülür. O, artık eşya ve olayların görülmeyen yanlarını da içine alan bir düşünme biçimine sahip olur.

Okul dönemi çocuğunda beden gücü ilk çocukluk dönemine göre iki kat artar. Okula yeni başlayan çocuklar genellikle ilk başlarda tek başlarına oyun oynamayı tercih ederken sosyalleşmelerine paralel olarak 9–10 yaşlarındakiler ise grupla oynamayı tercih ederler.

Bu dönemde çocuklar, sosyal ilişkilerinde genel olarak dışa dönüktürler. Sosyal normları ve kuralları anlama yetenekleri ilerlemiştir Sosyal gelişimlerine de katkısı olan oyun oynamanın çocuklara toplumsal kuralları öğrettiği de aşikârdır. Mesela sıraya uymak, başkasının sırasını almamak, oyunda her kuralı ciddiye almak, kaybetmeyi öğrenmek, yaşamları boyu karşılaşacakları belli toplumsal kuralları öğrenmelerine yardımcı olur.

Dokuz-on yaşlarından itibaren çocuklar hemcinsleriyle bir araya gelirler ve gruplar halinde oyun oynarlar.

Okul çağı çocukların altı-yedi yaşlarındayken yetişkinlerin verdikleri cezaların işledikleri suçun amacına yönelik olmasını isterler. Yedi-sekiz yaşlarından sonra çocuk bilerek amaca yönelik suç işlemenin kaza ile işlenen suçtan daha fazla ceza görmesi gerektiğini bilir. Çocuklar bu dönemde büyüklerin değerlerine önem verirler. Ailelerin beklentileri doğrultusunda davranırlar.

D. 11–22 Yaş: Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi on bir- on iki yaşlarında başlayıp yirmili yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.

Bu dönem yapısı itibariyle bir bunalım ve kriz evresidir. Fiziksel ve duygusal değişimler yoğun olarak yaşanır. Genç, değişen bedenine uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da

kimlik oluşturma ve yetişkinler dünyasına adım adım yaklaşma çabasındadır. Arkadaşlık ilişkileri bu dönemde önem kazanmış hatta aile ile olan ilişkilerin önüne geçmiştir. Ergen özgür olmak istemekte ve bunun önünde engel olarak da ailesini görmektedir. Bu durum sağlıklı iletişim kuramayan aile ile ergen arasında birçok çatışmaya neden olabilir.

Her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, nasıl uyum problemleri ile karşılaşacağı, bunlarla nasıl başa çıkılacağı, kişiye göre değişen öznel bir süreçtir. Bu öznellik bireyin kalıtım yolu ile getirdiği mirası, içinde yaşanılan toplumun kültürel değerleri, iklim, beslenme alışkanlıkları, aile tutumları gibi etmenlerin etkileşiminden kaynaklanır.

Ergenin dönem içinde karşılaştığı sıkıntılarda hissettiği öncelikle "yalnızlık duygusu" ve buna eşlik eden "yabancılaşma" hissidir. Ortaya çıkan bedensel değişme, kiminde yaşıtlarından erken ya da geç başlayıp ergeni hazırlıksız yakalayabilir. Bu nedenle bireysel farkların varlığını ve gelişme - değişmenin herkeste değişik düzeylerde olacağını bilmek gencin kaygılarını azaltacak önemli bir etkendir.

Ergenlik dönemini 3 ayrı evreye ayırabiliriz:

1- Buluğ (erinlik- püberte): Kızlarda ortalama 11 – 13, erkelerde 13 – 15 yaşlar

2- Orta Dönem: Ortalama 13 – 15 yaşlarından 17 yaş civarına kadar.

3- Son Dönem: Ortalama 18'den 20'li yaşların başlarına kadar olan dönem.

Buluğ dönemi fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce

bu döneme girer. Cinsiyet özellikleri bu dönemde iyice belirginleşir. Bu sürede sebepsiz öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar, sinirlilik halleri görülebilir. Bireyin mizacına, ailesine ve çevresel faktörlere bağlı olarak bu haller görülmeyedebilir.

Ergenliğin orta döneminde fiziksel gelişim ve değişim hız keserek devam etmektedir. Kişinin kendi bedenindeki değişikliklere uyumu artar ve dolayısıyla cinsiyet rollerinden kaynaklalnan gerilimleri azalmaya başlar.

Artık arkadaş gruplarının önemi arttığından anne - babadan bağımsız olma çabaları gündemdedir. Aileden bağımsız olma çabaları çelişkili duyguları da beraberinde getirir: Hem aileden uzaklaşma ve kendi bireyselliğini ispatlama hem de onların sevgi ve desteğine büyük ihtiyaç duyma gibi.

Görev sorumluluğu ile eğlence arasında çelişkiler yaşandığından akademik başarıda istikrarsızlıklar görülebilir. Böyle bir durumun önüne ancak, bireye, insanlığa ve kendine faydalı olacağı hedefler kazandırıldığı takdirde geçilebilir.

Ergenliğin son dönemi, fiziksel gelişimin tamamlandığı, ilişkilerde çatışmaların azaldığı, kişisel olgunluğun arttığı bir dönemdir. Karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada daha gerçekçi ve amaca yönelik çözümler üretilebilir. İş ve meslek seçimi ile ilgili kararlar, kaygıyı arttıran bir durum olarak gündemde olsa da, genç bununla başa çıkabilecek olgunluğa erişmiştir. Kendi ilgi ve yeteneklerini tanımakta, kendi yolunu seçmek konusunda daha kararlı ve cesur davranabilmektedir. Yaşam değerleri ile ilgili sorgulamalar ve toplumsal sorunlara yönelik ilgi artmıştır. Bu dönem "Nerden geldik? Nereye gidiyoruz?"gibi insanlığın binlerce yıldır cevaplamaya çalıştığı soruların gündemde olduğu bir dönemdir. Bütün bu yaşam değerleri, gele-

cekten beklentiler, toplumsal değerler üzerine sorgulamalar, bireyin kendi kişiliğini sentez edişi ve birey olarak kendi tavır ve tutumlarını belirlemek için gayretleridir. Kişi "ben" imajını kafasında netleştirdikçe ergenliğin de sancıları azalarak sona erer. Bu artık yavaş yavaş yetişkinlik döneminin başlamasının işaretidir.

E. Yetişkinlik ve Yaşlılık

Her yeni dönemde bir kişilik ve yeni bir rol söz konusudur. Gençlikten başlayarak erkeklerde, aile reisi, baba, eş, meslek ve iş sahibi; kadınlarda ise anne, ev hanımı, eş, büyük anne, meslek rolleri sürdürülür. Aile mutluluğu, çocuk sahibi olma, eş seçimi, boşanma, en çok yetişkinlik dönemine mahsustur. Yetişkinlik döneminde bireysel başarıda, deneyimler ve davranış şekilleri rol oynar. Bunların dışında zekâ da herhangi bir gerileme olmaz. Yalnız yeni bilgiler kazanma yeni beceriler edinmede yavaşlama olur. Bir yetişkin, yaşı ilerledikçe kısıtlı sürede ezber olmamak koşuluyla öğrenmede başarılıdır. Fiziksel becerilerde elle tutulur gözle görülür biçimde yavaşlamalar olur. Fiziksel aktiviteleri çok olan sporla uğraşan yetişkinler de bu yavaşlama daha azdır.

Yaşlanma, bir organizmanın her organının zaman içerisinde bozulup faaliyetlerinin son bulması olayıdır. Yaşlılık döneminde ailenin, çevrenin ve emeklilik sonrasında edinilen bir uğraşının yeri ve önemi çok fazladır. Yaşlılık döneminde zekâ fonksiyonlarında ve duyu organları fonksiyonlarında zayıflamalar olur. Psikomotor beceriler yavaşlar. Olaylar karşısında reaksiyon verme süresi uzar. Yaşlılarda aktivite azalır. O anda gerekli olan hareketi yapmakta uyum zorluğu çekerler. Depresif duygular yaşlılık hastalıkları içerisinde ilk sırayı alır

ve bu duygular hareketsizliği arttırır. Yaşlılıktan doğan beyin rahatsızlıklarının semptomları, bellek kaybı, duygu eksikliği, yapısal zekâ bozukluğudur. Bu evrede yıpranmış belleklerde taze bellek adı verilen yeni anıları ve bilgileri depolayan bölüm kaybolur. Eskileri iyi anımsayabilirler. Duyguların dengelenmelerinde bozulma olur. Çocuklar gibi duygularında değişkendirler. Zekâ yapısında bozukluk olur. Yaşlılar için karmaşık düşünce şekli her geçen gün biraz daha zorlaşır.

IV. Yaşam Boyu Gelişim Teorisi

İnsanlar yaşamları boyunca hem fiziksel hem de psikolojik gelişimlerini sürdürürler. Ergenlik gibi değişimler en azından kısmen fiziksel gelişimden ötürü iken diğerleri önemli derecede çevresel etkiyi yansıtır. Örneğin, ilerleyen yaşla birlikte insanlar daha hareketsiz hayata adapte olma eğilimindedir; ancak bu yalnızca emeklilik, azalan sosyal ilgi ve fiziksel sağlık gibi çevresel değişimlere bir tepki olabilir. Erikson, insanların doğumdan ölüme sekiz gelişim basamağından geçtiğini öne sürmüştür. Her safha gelişimsel bir çatışma, sorun veya krizle kendisini gösterir. Eğer kriz olumlu bir biçimde çözülebilirse kişinin benliği daha iyi uyum sağlamasına ve sağlıklı bir kişilik edinmesine yarayan bir erdemle güçlenmiş olur; fakat kriz olumsuz bir şekilde sonuçlanırsa ego gücü düşer, uyum süreci ketlenir, daha sağlıksız bir kişilik gelişir. Mesela bir kız çocuğunun çıkıp sokakta oynama isteği (bağımsız bir istek, bir inisiyatif) ile anne babasından ceza görme korkusu (suçluluk hissi) çatışabilir. Eğer bu çatışma olumlu sonuçlanırsa kız çocuğu gaye erdemini kazanır, olumsuz sonuç ise onda değersizlik duygularına yol açar.

Tablo 3: Erikson'un Gelişim Evreleri				
Evreler	**Psiko-sosyal Krizler**	**Birincil eylem İlişkiler**	**Önemli**	**Uygun sonuç**
İlk yıl	Temel Güvene karşı Güvensizlik	Ebeveynlerden tutarlı	Ana bakıcı	Güven ve İyimserlik
2-3 yaş	Otonomiye karşı Kuşku ve Utanç	sabit bakım	Ebeveynler	Otonomi ve özdeğerlilik
4-5 yaş	Girişime karşı Suçluluk	Çevresel Keşif	Temel aile	Yön duygusu ve Amaç
6-ergenlik	Gayrete karşı Aşağılık	Bilgi kazanma	Aile, komşular ve okul	Yeterlik ve başarı hissi
Ergenlik	Kimliğe karşı Kargaşa	Tutarlı iş ve kişilik	Arkadaşlar, grup içi ve grup dışı	Bütünleştirilmiş benlik tasviri
Erken Erişkinlik	Yakınlığa karşı yalnızlık	Derin ve süren ilişkiler	Arkadaşlar ve sevgililer; rekabet ve işbirliği	Bağlılık ve sevgi yetisi
Orta Yetişkinlik	Üretkenliğe karşı durgunluk	Toplum için üretken ve yaratıcı	İş bölümü ve Hane paylaşımı	Aile, toplum ve gelecek nesillerle ilgilenme
Geç Yetişkinlik	Bütünlüğe karşı Keder	Yaşamı eleştiri ve değerlendirme	İnsanlık, geniş aile	Tatmin duygusu; ölümü kabullenme

Bu teori, her insanın yaşam süresi boyunca her biri belirli görev ve psikososyal krizleri içinde barındıran evrelerden geçtiğini öne sürer. Örneğin, ergenliğin temel görevinin kimlik arayışı olduğu görülür. Başlangıçta ergenlik, tedaviye başvuran ergenlerin gözlemine dayanarak başkaldırı ve otorite figürlerini ret ile tanımlanan çalkantılı bir dönem olarak görülmüştür; ancak genel nüfustaki ergen çalışmaları, birçoğunun otoriteye başkaldırmadığını ve aile ve öğretmenleriyle iyi ilişkiler kurduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu, küçük ve temsil etmeyen örneklem gözlemlerinden çıkan tuzakları işaret eden bir örnektir. Ergenleri tüm geçmişleriyle araştıran sonradan gelen araştırmalar daha bu dönemdeki rol değişimine yüklenmiştir. Ergenlik boyunca, çalışan, erkek arkadaş / kız arkadaş, yetişkin iletişim örüntüleri gibi birçok yeni rol kazanılır. Erikson ergenlik boyunca en önemli görevin, birçok yeni rolde farklı davranmalarına rağmen bütünleştirilmiş tek kimlikte anlaşmaya varma olduğunu öne sürmüştür. Her evrenin bir sonrakinin temelini oluşturduğu gibi tutarlı kimlik duygusunun da sonraki ilişkiler ve yetişkinlikteki üretkenliğe temel olduğu düşünülmüştür. Bütünleştirilmiş kimlik olmadan, Erikson insanların kimlik dağılımı yaşayabileceği ve ilişki kurmada, geleceğe yönelik plan yapmada ve hedeflere ulaşmada zorluklar yaşayacağını söyler. Kim olduğumuza dair net bir hissimiz olmadan gelecekten ne istediğimizi kararlaştırmak zordur.

Erikson'un kuramının da pek çok psikoloji kuramı gibi Batılı, Yahudi-Hristiyan değerlerden esinlendiği dile getirilmektedir. Kültür aşırı psikologlar, onun da pek çok sosyal kuramcı gibi olan şeyden çok olmasını istediği şeyi tarif ettiğini belirtmiştir. Yine de bu kuramın pek çok kültürde geçerli olabileceğini söyleyen yayınlar vardır. Hayatın çok daha çetin

seyrettiği, hayatta kalma çabasının her şeyin önüne geçtiği, seçim şansının olmadığı kültürlerde ise bu safhaların pek bir açıklayıcı değeri yoktur.

V. Sağlıklı Gelişim İçin Öneriler

Günümüz toplumunda depresyonun giderek arttığını, bir salgın boyutuna tırmandığını biliyoruz. Bunun gibi antisosyal davranış da kitlesel düzeyde tırmanış gösteriyor. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin eski başkanı ve tanınmış araştırmacı Nancy Andreasen, bu durumu hayat tarzlarımızın giderek daha stresli olmasına bağlıyor. Hayatlarımız giderek daha rekabetçi esaslara göre tanzim ediliyor, insanlara rehberlik edecek değerler belirsizleşiyor ve giderek bir şüphe ve maddecilik çağında yaşıyoruz. Giderek daha fazla anne, çocuklarını bakım evlerinin veya bakıcıların hizmetinden yararlanarak büyütüyor. Anne babaların çok uzaklarda ve hep meşgul olduğu evlerin yalnız çocukları, duygularını yerli yerince düzenlemeyi öğrenemeden büyüyor. Bu yüzden günümüzde gençler arasında intihar veya madde kullanımının yaygınlaştığını görüyoruz. Modern hayat bize ilişkinin değil, işin bir öncelik olduğunu telkin ediyor. Oysa çocukların anne babalarıyla çok yakın ilişkiye ihtiyaçları var. Erken dönemlerinde anlamlı bir bağlanma ilişkisi geliştirememiş kişiler, başka insanlarla özdeşim kuramıyor. Bu kişiler başka insanların gerçek duyguları olabileceğini fark edemiyor ve bazen ölçüsüz saldırganlık gösterebiliyorlar. Yeterince sevilmemiş gençler, gün geliyor bir cep telefonu için bir başka genci hunharca bıçaklıyorlar. Böylesi bir acımasızlık, ancak karşındaki insanın bir insan olduğunu, onun gerçek olduğunu, sahici duyguları bulunduğunu görmezden gelerek yapılabilir.

Bebekliklerinde kötü davranılmış kişilerin, ileriki hayatlarında daha az empati yeteneği gösterdiğini biliyoruz.

İyi anneler çocuklarını dinler, onlara dikkat eder, davranışlarını biçimler ve bedensel, duygusal veya zihinsel temas yoluyla çocuklarında iyi duyguların oluşmasını temin eder. Bir dokunuş, bir gülümseyiş, duygu ve düşünceleri kelimelere dökme tarzı, çocuğun iç dünyasında yankılanır. Başkalarının duygularını fark edip ona cevap verebilmek, zaman ister. Duygulara yer ve imkân verecek bir zihinsel uzaya gereksinir, ilişkileri önceleyen bir arzululuk haline ihtiyaç duyar. Bu da hedef yönelimli toplum için bir meydan okumadır. Bu toplum bize, "Duygulara dikkat kesilip de yavaşlama, aman hız kesme, hedefleri erteleme" diyor.

Toplum ve ruh sağlığıyla ilgili pek çok sorunun özünde anne babalığın iyi bir biçimde yapılmaması yatıyor. Çocuklara hayatta karşılaşacakları sorunları çözme konusunda yeterli duygusal teçhizatı sağlayabilmemiz gerekir. Bunun için emzirmenin yine baş tacı edilmesi, bebekli annelerin evlerde yalnız bırakılmak yerine daha çok sosyalleşmelerinin sağlanması icap etmektedir. Yetersiz annelik bundan sonraki nesillerde kendisini tekrarlayacak bir sağlıksızlık demektir. Annelik önündeki tüm zorlayıcı engeller kaldırılmalı, anneler baş tacı edilmeli, anne çocuk etkileşiminin en üst düzeyde olması sağlanmalıdır.

ONUNCU BÖLÜM

ANORMAL PSİKOLOJİSİ

I. Anormal Psikolojisi Nedir?

PSİKOLOJİ ÜZERİNE YAZILAN metinlerin pek çoğu, tipik insan davranışlarının ve "normal insan davranışının" ne olduğu üzerine odaklanır. Bunun tam da tersine, anormal psikolojisi ise tipik olmayan davranışlar, zihinsel hastalıklar ve yetersizliklerle ilgilenir. Bu zıtlığa rağmen normal davranışın ne olduğuna ilişkin yapılan araştırmalardan elde edilen bilgiler, bizim anormal davranışın ne olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Normal işleyişin nasıl oluştuğunu anlamamız (biliş, algı, hafıza, duygu, öğrenme, kişilik, gelişim ve sosyal ilişkiler gibi alanlarda), bir şeyler ters gitmeye başladığında bunun nasıl olduğunu kavramamızı da sağlar. Bu bölüm "anormal" davranış olarak neyi tanımladığımızı, bunu nasıl kategorize ettiğimizi anlatmaya yöneliktir.

Anormal davranışın uç biçimlerini tanımak kolaydır; fakat normal olan ile olmayan arasında bir ayrım yapmak her zaman o kadar kolay olmamaktadır. Örneğin, sevdiğiniz birini kaybettiğinizde kendinizi kötü hissetmeniz normaldir; fakat ne şiddetle ve ne kadar süreyle? Normal yas ne zaman biter ve anormal ya da diğer bir deyişle klinik açıdan marazi yas ne zaman başlar? Ya da size verilen her şeyi evinizde belirlediğiniz bir odaya koyup saklamanız anormal olabilir; ama sadece bazı çok gereksiz şeyleri biriktirerek evinizi çöplük eve çevirmek anormal bir davranış olarak kabul edilebilir. Yine, pek çok kişi, örümcekten ya da toplum içerisinde konuşmaktan korkmanın anormal olup olmadığı konusunda kararsızdır. Peki bu durum sizin yaptığınız işten veya hayattan keyif almanızı engelliyorsa durum nedir? Dahası, bir durumda normal olarak kabul edilen bir davranış başka bir durum için anormal olarak değerlendirilebilir. Örneğin, ruhlarla veya doğaüstü güçlerle konuşmak, kimi dini inanışlarda son derece normalken bu dinlere inanmayan kimi kültürlerde bu davranış ciddi bir akıl hastalığının göstergesi olabilir. Benzer bir şekilde, normalin ne olduğu konusundaki fikirler tarihsel ve kültürel etkenlerle de değişir. (Homoseksüelliğin bir dönem psikiyatrik bir rahatsızlık olarak kabul edilmesi gibi)

Anormal davranışı tanımlamanın pek çok yolu bulunmaktadır. Anormal davranışa ilişkin psikolojik tanımlar, davranışın güncel ortaya çıkışları ile ilgilenir. –Buna göre eğer bu davranış sizi anlamlı derecede sıkıntıya sokuyorsa veya önemli amaçlarınıza ulaşmanızda engel teşkil ediyor ya da sizin için anlamlı olan ilişkilere zarar veriyorsa o zaman işlevsel olmayan ve tedavi gerektiren bir davranışın varlığı kabul edilir. Bu yaklaşım özellikle içinde bulundukları du-

rumla ilgili farkındalıkları az olan bireylerle çalışırken sorun oluşturmaktadır; çünkü çok ağır depresyonda olan bireyler, intihar girişimlerini "rahatlatıcı" olarak adlandıranlar ve "komşunun aslında bir şeytan olduğunu söyleyen doğaüstü sesler" duyanlar bu tarifin kendileri için de geçerli olduğunu düşünmezler. Yine aynı şekilde, bu tarife bağlı kaldığımızda, davranışın normal olduğu, ancak bulunduğu koşullarda probleme yol açtığı durumlarda neyin normal/anormal olduğunu ayırmakta zorlanmaya başlarız.

Tıbbi tanımlar ise anormal davranışı, sebebi bilinen ya da bilinmeyen, altta yatan bir hastalığın belirtisi olarak görürler. Bu tanıma göre davranış eğer bir psikiyatrik hastalıktan – şizofreni, depresyon veya bunaltı bozukluğu gibi – kaynaklanıyorsa anormaldir. Böylesi bir hastalığa ilişkin tanıya yapılan vurgu, sıklıkla peşinde bir tedavi teklifini – çoğu zaman da ilaca dayalı olanını – getirir. Bununla birlikte doğru tedavinin ne olduğu ile ilgili bir fikir birliğinin olduğunu söylemek çok da mümkün değildir. Bu yüzden de teşhis doğru olsa bile doğru tedaviyi bulmak konusunda sıkıntılar vardır. Tıbbi yaklaşım insanın içinde bulunduğu sosyal çevreyi ihmal ettiği için eleştirilere maruz kalmıştır. Ayrıca, bir başka zorluk da kişinin semptomları bir hastalığın tanı kriterlerini doldurmaya yetmediğinde ortaya çıkar. Örneğin, kişinin şüpheciliği ve sosyal içe çekilmesi olabilir; ama bu ikisi bir tanı kriterini doldurmak için yeterli değildir. Bu demektir ki onlar teknik olarak hasta değildir; ancak davranışlarında ciddi şekilde göze çarpan anormallikler bulunmaktadır.

Anormallik sosyal ve istatistiksel normlarla da belirlenmeye çalışılmıştır. İstatistiksel açıdan sıklıkla görülmeyen davranış anormaldir. Bu yaklaşım öğrenme güçlüklerine uy-

gulanmaktadır (zihinsel handikap). Buna göre bir insanın IQ düzeyi ortalama IQ düzeyinden % 2,5 oranında daha düşükse bu kişinin öğrenme güçlüğü var denir. Bununla birlikte istatistiksel yaklaşıma ilişkin zorluklardan bir tanesi, istatistikî olarak çok fazla rastlanmayan birçok davranışın aslında anormal de olmadığıdır – söz gelimi, IQ'nun ortalamanın % 2,5 üstünde olması Dahası, bazı işlevsel olmayan davranışlar, mesela depresyon ve anksiyete, istatistiksel açıdan normal kabul edilebilecek kadar yaygındır ve bir bağlamda çok fazla karşımıza çıkarken başka bağlamlarda o kadar sık rastlanmayan bir durum olabilir. Belirli miktar depresyon, bir kaybın ya da yenilginin arkasından normal bir tepkidir; ama çok sevindirici bir haberle depresyona giriyorsanız buna normal diyemeyiz. Ahlaki ve sosyal normlar da dikkate alındığında, bir kültürde normal kabul edilen bir davranış biçiminin diğer bir kültürde ciddi bir anormalliğe işaret ettiğini görürüz. Örneğin, Sovyetler döneminde kimi politik görüşler anormal davranışın bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve politik rejime muhalif kişiler akıl hastanelerine kapatılmaktaydı.

Varoluşsal yaklaşımlar ise anormal davranışı anormal dünyaya karşı kaçınılmaz bir yanıt olarak görür. Örneğin, ağır eleştiri ve şakalara maruz kalmanıza rağmen saygı ve sevginizi korumanızın istenmesi gibi. Böylelikle anormal davranış, aslında kişinin etrafını saran ortama olan bir tepkisi olarak değerlendirilir.

Sağlık temelli yaklaşımlar ise anormali tanımlamak için öncelikle normalin ne olduğunu tanımlar ve bunun karşısında anormal olanı koyarlar. Buna göre psikolojik açıdan sağlıklı bir bireyin, dış gerçekliği olduğu gibi algılayabileceği, kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olacağı, duygu ve davranışlarını kontrol edebileceği bir mekanizmaya sahip olacağı,

olumlu ilişkiler kurabileceği ve ilişkilerinde yıkıcı bir tarzı kullanmayacağı kabul edilir.

Sizin de görebileceğiniz gibi yukarıdaki tariflerden hiçbiri tam anlamıyla tatmin edici değildir. Bu nedenle farklı tanımları bir arada ele almak gerekmektedir. Bu eklektik yaklaşımlardan bir tanesi, sosyal ve psikolojik iyilik halini temel alarak şöyle bir tanımlama yapar:

"Akıl dışı ve mantıksızdır, önceden kestirilmesi mümkün değildir ve kontrol kaybına neden olur, hem kişisel hem de sosyal uyumu zedeler, acı verir. Sosyal ve ahlaki standartların ihlaline sebep olurken davranışı gözlemleyen kişilerde de sıkıntıya sebep olur."

Bu yaklaşım nispeten daha esnektir; ancak aşırı kişiselleştirilebilmek gibi bir riski de taşır. Psikologlar da anormal davranışın ne olduğunu tanımlamakta güçlük çeker; çünkü şu anda gözümüze anormal olarak gelen bir davranış geçmişte adaptasyona hizmet etmiş olabilir. Örneğin, eğer bir çocuk cezadan ve eleştiriden kaçınmak için susmayı öğrenmiş ise bu davranışı -şu anda işlevsel olmasa bile – benzer ortamlarda kullanmaya devam ettiğini görebiliriz.

Anormal davranışlarla ilgilenen psikolog ve psikiyatristlerin başvurdukları bir diğer nokta ise bu davranışların sınıflandırılmasıdır. Elbette ki sınıflandırma da kendi içinde birtakım avantajlar ve dezavantajlar barındırmaktadır; ancak, farklı anormal davranışlar farklı sebeplere sahipse biz bu davranışları gösteren insanların neden böyle davrandığını bu gruplama sayesinde daha iyi anlayabiliriz. Örneğin, panik atakları olan insanlarla çalışırken bu insanların düşünme biçimlerindeki benzerlik dikkat çekmiştir. Panik atak yaşayan insanlar, bedenlerinde hissettikleri duyumları, kaçınılmaz bir felaketin habercisi olarak yorumlamaktadır. Mesela göğüs kafesinde bir

sıkışma hisseden (anksiyetenin çok yaygın bir belirtisi) panik atak hastaları bunu bir kalp krizinin habercisi olarak değerlendirebilir. Buradan hareketle vücut duyumları ile ilgili olarak yapılan felaket yorumlarının panik ataklarda nedensel bir rol oynadığı söylenebilir.

Anormal davranışları bir tanı içerisinde sınıflamak ve etiketlemek (sosyal fobi, anoreksia nervosa vb) aslında pek çok bilginin alınmasını gerektiren bir rahatsızlığı birkaç cümlede tarif edilebilir hâle getirir. Mesela, sosyal fobisi olan insanlar, birileri onunla alay edecek ve onlar da toplum içerisinde küçük duruma düşecekler korkusu ile başkalarıyla birlikteyken bir şey söylemekten ya da yapmaktan korkarlar ve bunun sonucu olarak da etkileşimden ve sosyal ortamlardan kaçınmaya çalışırlar. Bu tarz bilgiler, bir sosyal fobi vakasının tedavisinde ne tür tekniklerin etkili olabileceği konusunda bize bir fikir verir; ancak bunu yaparken basmakalıp tedavi yöntemlerinden mutlaka kaçınmak gerekir. Buradaki tehlike şudur, bir insan bir kere "fobik" olarak etiketlendiyse diğer tüm fobi hastalarıyla aynıymış gibi algılanabilir ve kişisel tepkileri ve fobisi ile ilgili pek çok önemli detay gözden kaçırılabilir. Ayrıca bir insanı, bir tanı ile etiketlemek sürecin insancıl yanını yok edebilir ve kişi hastalığından ibaretmiş gibi algılanabilir. Bu nedenle "O bir şizofren." gibi ifadelerden çok "Şizofreniden kaynaklanan sıkıntıları var." gibi bir ifadeyi tercih ediyoruz. Bu şekilde o insanı belirleyen özellikleri de kaybetmemiş oluyoruz.

Psikiyatri alanında çalışan uzmanların çoğu, hem araştırmalarda hem de klinik ortamlarda faydalı olduğu gerekçesi ile sınıflamaları kullanırlar. Böylelikle, bir hasta eğer başka bir uzmana yönlendirilirse, o uzman hastalığın ne olduğu konusunda fikir sahibi olabilir. Şimdilerde en yaygın olan sınıflama sistemi ise Amerikan Psikiyatri Birliğinin oluşturduğu

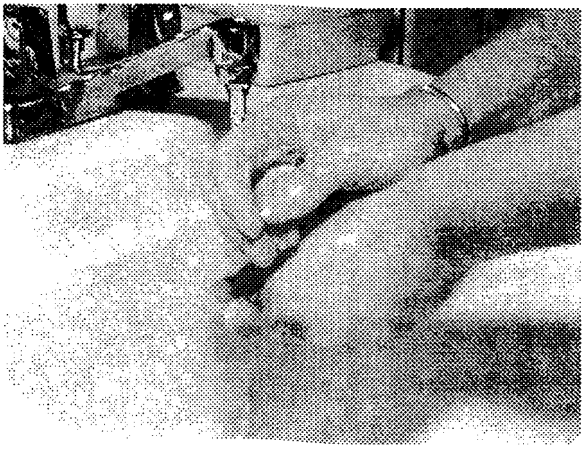
DSM-IV adlı tanı kitabıdır. DSM-IV' e göre ne tür psikiyatrik hastalık grupları oluşturulduğuna baktığımızda ise:

A. Şizofrenik ve Diğer Psikotik Bozukluklar

Psikotik semptomlarla karakterize olan bir grup bozukluktur. Gerçeklikle olan bağlantı halüsinasyonlar ya da sanrılar nedeni ile bozulur. Düşüncede ve algıda bozulmalar görülür, tuhaf olarak tarif edilebilecek davranışlara rastlanır.

B. Anksiyete Bozuklukları

Ana semptomu anksiyete/kaygı/endişe/bunaltı olan birkaç hastalıktan oluşmuş bir gruptur. Fobilerdeki gibi kişi bir nesne ya da durumdan korkuyor olabilir ya da yayılmış olan genel bir anksiyetesi olabilir. Bu grupta panik ataklara çok sık rastlanır, özelliği birkaç anksiyete semptomunun ani ve şiddetli bir şekilde bir araya gelmesi ile oluşur. Zihne üşüşen saçma sokulgan düşüncelerle kendisini gösteren saplantı, zorlantı bozukluğu bu gruptadır. Kişi takıntılı düşüncelerini gidermek için bazı yineleyici törensel davranışlarda bulunur.



C. Duygudurum Bozuklukları

Normal bir duygudurum dalgalanmasının çok uçlara kayması ile meydana gelir. Bu dalgalanmada, depresyon ve mani adı verilen iki ayrı uç söz konusudur. Depresyon, ağır seyredebilen bir ruhsal çökkünlük durumudur ve intihar girişimlerine yol açabilmektedir. Mani ise tam aksine düşünce hızı ve neşelilikte artma ile kendisini gösterir. Her iki durum da ilaçla tedavi edilmesi gereken tıbbi durumlardır.

D. Somatoform Bozukluklar

Altında hiçbir tıbbi neden bulunmayan ve tamamen psikolojik nedenlerden kaynaklanan, ağrı ya da felç gibi fizyolojik belirtilerdir. Örneğin, bir anne oğlu askere gittikten sonra sağ elini kullanamaz hâle gelebilir fakat oğlu askerden dönünce normale döner. Ayrıca bu grupta bir kişinin kendi sağlığı ile aşırı meşgul olması ve kendine farklı hastalıklar yakıştırması ile karakterize olan hipokondriyazis (hastalık hastalığı) de bulunur.

E. Disosiyatif Bozukluklar

Bu bozukluk, kişide genelde bütünleşmiş hâlde bulunan bilinç, hafıza, kimlik gibi bölümlerdeki işlev bozukluğunu anlatır ve bu durum duygusal sebeplerden kaynaklanır. Bu grupta özellikle travmaya bağlı olarak ortaya çıkan amnezi, çoklu kimlik bozukluğu gibi hastalıklar yer alır.

F. Cinsel İşlev ve Cinsel Kimlik Bozuklukları

Çocuklara ve nesnelere cinsel ilgi gösterme gibi cinsel tercihlerle ilgili problemler ya da cinsel kimlikle ilgili bozukluklar (transseksüalizm gibi) – yanlış bir bedende var olma duygusu ile karakterize olan – ve cinsel işlev bozukluklarıdır (impotans gibi).

G. Yeme Bozuklukları

Aneroksia veya Bulimia Nervosa gibi yeme davranışında meydana gelen bozulmaları içerir.

H- Uyku Bozuklukları

Uykunun süreci, zamanı ya da kalitesi ile ilgili (örn. imsomnia) bozukluklar veya uyku sırasında meydana gelen anormal davranışlar ya da fiziksel durumlardır. (gece terörü, kabuslar ya da uyurgezerlik gibi)

I. Dürtü Kontrol Bozukluğu

Bir dürtüye, arzuya ya da isteğe direnmekle ilgili başarısızlık durumu. Örneğin kleptomanlar kişisel bir kazançları olmasa da çalmadan duramazlar ya da kimileri bir alışkanlık olarak çoğu zamanda kendilerini yatıştırmak için saçlarını yolarlar.

J. Kişilik Bozuklukları

Katı ve sapkın olan içsel deneyim ve davranış biçimleri, sosyal normlardan farklı oldukları için sıkıntıya ve problemlere yol açarlar. Örneğin, narsisistik kişilik bozukluğu olanlar, büyüklenmeci bir tavır içindedir, kendisine hayran olunmasını ister, empati yapamaz. Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu olanlar ise kurallara çok düşkündürler, mükemmeliyetçi ve kontrolcü olurlar.

K. Maddeye Bağlı Bozukluklar

Aşırı alkol ve/veya madde kullanımı ve buna bağımlılık hâlidir.

L. Yapay Bozukluklar

Kasıtlı olarak bir hasta rolüne bürünmek için üretilen, çoğu zaman da maddi kazanç elde etmek ya da sorumluluklardan kaçmak için yapılan fiziksel ya da psikolojik belirtiler.

Bir insanın DSM-IV içinden bir tanı alabilmesi için belirli bir hastalığın kriterlerinden belirli sayıda bir kısmını, yine belirlenmiş bir süredir taşıyor olması gerekir. Yani insan bir günlüğüne depresyona girmez, depresyon tanısı için bu hastalığın belirtilerinin iki hafta sürmüş olması gerekir.

ONBİRİNCİ BÖLÜM

SOSYAL PSİKOLOJİ

I. Sosyal Psikoloji Nedir?

SOSYAL PSİKOLOJİ, belki de psikoloji disiplininin çalışma alanları arasında tanımlanması en zor olanlarından biridir; çünkü bu alt alan kendi içinde farklı ekoller barındırır ve bu ekollerin her birinin ayrı bir sosyal psikoloji tarifi vardır.

Psikoloji ile ilgili bilgilerin çoğu birey odaklıdır. Bununla birlikte insan davranışı ancak sosyal doğasıyla birlikte ele alındığında anlaşılabilir. Basit bir dille ifade etmek gerekirse diğer insanlarla birlikte olmak bizim davranışlarımızı etkileyecektir. Mesela, kendi evinizde yalnız başınızayken yaptığınız pek çok şeyi toplum içerisinde yapmayı hayal bile edemezsiniz.

Psikologlar davranışlardaki bu değişim sürecini sosyal etkileşim olarak adlandırırlar. Bu sürecin en görünen biçimlerinden biri ise rekabettir.

Genel olarak insanların performansı, bir başkası ile rekabet hâlinde olduğunu düşündüğünde – ortada bir ödül olmadığında bile - artmaktadır. Bir başkasının (bir rakibin) varlığı çoğu zaman rekabet atmosferinden bile daha etkili bir uyaran olur. Rekabet kelimesi kullanılmasa ve insanlara yarışmaları söylenmese bile, bir kişi çevresinde çalışan bir ötekinin varlığını gördüğünde (birlikte çalışma etkisi) veya başkaları tarafından performansları incelendiğinde (izleyici etkisi) kendiliğinden bir rekabet sürecine girer.

Araştırmalar göstermiştir ki bu etkileşim, basit bir şekilde bireylere başka insanların da aynı görev üzerinde çalıştıklarının söylenmesiyle bile yaratılabilmektedir. Mesela, bir sınava çalışma motivasyonunuz, bir arkadaşınızı aradığınızda onun çoktan çalışmaya başladığını öğrendiğinizde hızla artabilir. Elbette, projenin basitliği ya da zorluğu da performansı etkileyebilir fakat asıl belirleyici olan bu değildir.

Belki de, "Sosyal" olanla "Psikolojik" olanın bir araya geldiği bu alanı anlayabilmek için kavramların biraz daha derinine inmemiz gerekir. Bu disiplinin "Sosyal" tarafı kendini dil bilimle, antropolojiyle, kültürle, sosyolojiyle, tarihle ve hatta ekonomiyle besler; çünkü insan bir kültürün içine doğar. Henüz kendini ifade edebilecek bir "dil"e bile sahip olamayan bu insan yavrusu, birkaç basit refleksine dayanarak kendini ifade etmeye çalışır ve ifade biçimlerini artırabilmek için de etrafındaki insanların dilini öğrendiği kadar, tavır, davranış ve ifade biçimlerini de öğrenmeye başlar.

Öncelikle aile içerisinde kısıtlı olan bu iletişim alanı, akrabalar, arkadaşlar, okullar derken gittikçe gelişir; ancak bu oldukça görünür etkenlerin dışında, kültürü empoze eden diğer etkenlere de kişi maruz kalmaya devam eder. Televizyon programları, reklamlar, sokaklardaki afişler, hatta uyarı ve bilgilendirme levhaları, okuduğu kitaplar, dinlediği müzikler, gezdiği yerler... Her biri, ona maruz kalan bireye bir duygu ve/veya düşünceyi açık ya da örtük biçimlerde gösterir. Kişi bunlara maruz kalırken elbette ki bunları sadece alan pasif bir varlık değildir; onu değiştirme gücü olan, kabul etmeye ya da etmemeye karar verebilen, tartışan, yorumlayan ve buna göre tepki biçimleri geliştirendir.

Ancak, kültür tarihte sadece bir defa oluşan ve bir daha asla değişmeyen bir yapı da değildir. Kültürün ve ona bağlı olarak da sosyal olanın tarihe ve yaşanan coğrafyaya özgü bir görecelilği vardır. Bu görecelilik, aslında bir anlamda bize sosyal psikoloji alanında çalışanların ne kadar değişime ve dönüşüme açık bir alanda bilgi üretmeye ve üretilmiş bilgiyi dönüştürmeye çalıştıklarını gösterir.

Çok basit bir şekilde; insanların kıyafetlerini, dinledikleri müzikleri, eğlence ve yaşam tarzlarını belirli bir süreç içerisinde takip etmek bile, derinlemesine olmamakla beraber değişimin hızını ve gücünü görmemize yardımcı olacaktır. Yine de bir sosyal psikolog, insanın ve insanlığın "sosyal" yanını incelemeye kalkıştığında, buna kesitsel bir boyuttan bakması pek de mümkün değildir; çünkü kesitsel bir bakış açısı, tanık olunan sahneyi oluşturan veya oluşmasına zemin hazırlamış olan pek çok materyalin gözden kaçırılması anlamına gelir.

Sosyal psikolojinin "Psikoloji" ayağına gelindiğinde ise bizi çoğunlukla bireyi ve bireyin içsel süreçlerini temel alan

bir bakış açısı ve teoriler yumağı karşılar. Karşımızda; düşünen, hisseden, yargılayan, sorgulayan ve buna göre belirli kararlar alan, davranışlarda bulunan bir birey tarifi vardır. Bu özelliklerin açıklanışı ise teorilere göre farklılıklar göstermeye başlar. Kimileri öğrenme ile açıklar, kimileri varoluşsal amaç ve sorunsalları temel alır, kimileri içinse bilinç ve bilinç dışı arasında yer alan benlik, alt benlik ve üst benlik gibi kavramsal kişilik yapılarına gönderme yapar.

Ancak şu da bir gerçektir ki düşünme süreçlerimiz sırasında kullandığımız kavramsal çerçeveler, kavramların bizde uyandırdığı hisler, pekâlâ nasıl bir kültürün içinde bulunduğumuzla ilişkilidir. İşte sosyal psikolojinin son dönem çalışmaları içerisinde vurgu yapmaya çalıştığı nokta, burasıdır.

Buna göre insanoğlu, sadece çevreden etkilenen ve ona uygun tepkiler vermeye çalışan pasif bir varlık değildir; fakat insanın etrafını saran sosyal ortamdan bağımsız olduğunu, ondan etkilenmediğini ancak onu etkileme gücünü taşıdığını düşünmek de büyük bir yanılsama olacaktır. Bunun yerine, insan ve sosyal çevresi arasında, karşılıklı olarak birbirini değiştirme ve dönüştürme gücü olduğunu savunan bir bakış açısı giderek daha geçerli olmaktadır.

Bu noktada, gözler bu değişim ve dönüşüm sürecinin nasıl işlediğine takılmaktadır. Bu süreç, aslında gündelik dilde konuştuğumuz kavramların geçirdikleri evrimlerle alakadır. Kadın olmak, erkek olmak, çocuk sahibi olmak, yaşlanmak, ölmek... Hepsi bu dünya üzerinden gelip geçen herkesin yaşadığı veya tanık olduğu olaylardır; ancak tarihin ve kültürün her diliminde farklı anlamlara sahiplerdir.

Örneğin, "delilik" kavramı üzerinden gidelim. Bugün şizofreni gibi psikotik süreçleri içeren pek çok rahatsızlık;

henüz bu tanımları almadığı dönemlerde çok daha farklı muamelelere maruz kalan bir hastalık grubuydu. Kimi toplumlarda, bu hastalar, "içine cin/şeytan girmiş" olarak yorumlanır. Bu kötü ruhların içerisinden çıkarılması için tek başına bir hücreye kapatılmasından tutun da başından aşağı kaynar ya da buziu sular dökülmesi gibi türiü işkencelere maruz kalırlardı.

O zaman daha çok doğaüstü güçler ve onların insanlar üzerindeki etkileri çerçevesinde açıklanmaya çalışılan "delilik" durumu günümüzde tıp dünyasının kabullendiği bir hastalığın halk dilindeki adı olmuştur. Hatta bu kategorileştirme, bu hastalığı yaşayan insanları, eskiden konuldukları tecrit alanlarından çıkartmış, bedende üreyen diğer hastalıklar gibi tedavi edilmesi gereken tıbbi bir durum konumuna yerleştirmiştir.

İşte, bir insanı içinde bulunduğu toplumla birlikte ve bir toplumu barındırdığı insanlar çerçevesinde incelemeyen sosyal psikoloji, bireyin diğer bir bireyle ve bireyin toplumla girdiği ilişkileri incelemeye ve anlamaya çalışan, oldukça geniş bir alandır. Bireyin sosyal yanı ve sosyal olanın birey üzerindeki etkileri hiçbir şekilde göz ardı edilemeyeceğinden, diğer bir deyişle insan bu etkileşimden ayrı düşünülemeyeceğinden, psikoloji alanında çalışan tüm psikologlar da sosyal psikoloji ile olan bağlantılarını korumak zorundadırlar.

II. Sosyal Psikolojide Araştırma Yöntemleri

Sosyal Psikoloji, psikolojinin diğer alt alanları gibi; bir toplumu ya da kültürü derinden etkileyen, sarsan olaylara bir açıklama arayışı ile ortaya çıkmıştır. Fransız İhtilali, I. ve II. Dünya Savaşı gibi, toplumsal belleklere yerleşen olaylar, sadece

olayın çağdaşlarını değil, onları izleyen nesilleri de etkilemeye devam etmiştir. İşte, bu etkilerin neler olduğunu ve nasıl sonuçlara yol açtığını anlamaya çalışan bilim adamları da sosyal psikoloji alanında çalışmalar yürütmeye başlamıştır.

Wundt'un ilk psikoloji laboratuvarını kurmasının ardından, amacı bir bilim olmak olan psikolojinin bu alt alanı da araştırmalarını ilk önce laboratuvar ortamlarında yapmayı denemiştir. Bu araştırmalar, başlarda oldukça ses getirdiyse de, kısa zamanda yöntemle ilgili sorunların varlığı dikkati çekmeye başlamıştır. "Sosyal" olanı araştıran bu deney ve gözlem çalışmaları, araştırdıkları şeyi, sosyal bağlamdan çekerek, laboratuvar gibi yapay bir ortamda test etmeye çalıştıklarında, davranışın doğallığını bozduklarını fark ettiler. Buna göre, araştırmalar, "iç geçerliliği yüksek" ancak "dış geçerliliği düşük" sonuçlar vermekteydi. Bu da şu demektir: Laboratuvar ortamlarında bu araştırmalar yapıldığında, katılımcılar benzer yanıtlar vermekte ve belirli bir sonuca ulaşılabilmekteydi ancak aynı şey doğal hayatta gözlenmeye çalışıldığında, benzer sonuçlar almanın o kadar da kolay olmadığı ve bu davranışların laboratuvardaki tepkilere benzemediği fark edildi.

O zaman geliştirilen ikinci yöntem, alan araştırmaları oldu. Yani insanlar, laboratuvar ortamında değil, doğal ortamları olan sosyal hayatları sırasında araştırmalara katıldılar. Araştırmacının hiçbir şekilde sürece müdahale etmediği doğal gözlem metotları da bu dönemde oldukça popülerdi. Anketler yapıldı, yanıtlar analiz edildi, bir uyarana maruz kalan bireylerin tavır ve davranışları kategorilere kondu ve frekanslar sayıldı. Örneğin, saldırgan içerikli çizgi filmleri izleyen ve izlemeyen çocukların anaokulundaki davranışları incelendi ve buna göre, bu filmlerin çocukların saldırgan davranışları ve arkadaşları ile olan ilişkileri üzerine olan etkileri anlaşılmaya çalışıldı.

Pozitif bir bilim olma çabasıyla yola çıkan psikoloji gibi, sosyal psikoloji de yukarıdaki örnekte gördüğünüz gibi araştırmalarını daha çok neden-sonuç ilişkileri üzerine kurmaya başladı; ancak bu neden-sonuç ilişkilerinin kısıtlılığı, bu alanı başka araştırma problemleri ve yöntemlerine yöneltti.

Pozitif bilimin, deney ve gözlem yöntemlerinin yoğun olarak kullandığı dönemlerde sosyal psikolojinin araştırmaları da liderlik, grup içi ve gruplar arası süreçler, sosyal etki, uyum ve itaat gibi konular üzerinde durdu.

III. Sosyal Psikolojide Araştırma Konuları

A. Liderlik

Liderliğe ilişkin görüşler, bu özelliği insanın doğuştan beri taşıdığı yönündedir. "O doğuştan bir liderdi!" sözü de çoğu zaman bu kanıyı anlatmak için kullanılır. Boy, kilo, zekâ, kendine güven ve çekici bir bakış gibi pek çok özellik de - en azından erkekler için- liderlikle bağlantılı olarak kabul edilir. Zekâyla bağlantılı olarak yapılan çalışmalar da liderlik özelliği taşıyan bireylerin, grubun diğer üyelerine göre biraz daha zeki olduğunu göstermiştir, fakat psikologların yaptığı çalışmalar lider olan ve olmayan bireyler arasında belirgin farklar ortaya koymayı henüz başaramamıştır.

Öncelikle, liderlik biçiminin grup üyelerinin üretkenliğini ve davranışlarını etkilediği fark edilmiştir. Genel olarak demokratik biçimler, grup üyeleri arasındaki iyi ilişkilerin gelişimi ile birlikte iyi üretkenliği de sağlamaktadır. Otokratik biçimler ise otoriteriyan ve direktif bir tarzdır, grup üyeleri daha az söz söyleme hakkına sahiptir, bu grupların üretken-

likleri çoğu zaman yüksektir ancak grup üyeleri arasındaki ilişkiler zayıftır ve üyeler daha az işbirliği hâlindedir. Bu nedenle, yönetim biçimlerini inceleyen araştırmaların sonuçları daha çok otoriteriyan bir tarzdan demokratik bir tarza geçişi desteklemektir.

Hangi liderlik tarzların hangi durumlarda daha etkin olduğunu inceleyen psikologlar ise grubun gereksinimlerinin lideri belirlemede ne derece önemli olduğunu ortaya koymuştur. Böylelikle, liderin kişisel özellikleri ve liderlik biçimi ile ortamın gereksinimleri arasındaki eşleşme öne çıkmaya başlamıştır. Bu görüşü destekleyen araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Örneğin, ilişki yönelimli liderler grubun çok iyi ya da çok kötü işlemediği, diğer bir deyişle ortama bir yapıya sahip olan gruplarda daha etkili olmaktadırlar. Tersine, iş yönelimli liderler yani direktif ve kontrol odaklı olanlar, grubun yapısı uçlara kayıyorsa daha faydalı olmaktadırlar. Bu bakış açısıyla neden diktatör tarzlı liderlerin, çok zor durumlarda bulunan ülkeler tarafından daha çok tercih edilişini açıklamak kolaylaşır. Örneğin, Hitler, Almanya'da I. Dünya Savaşı'nın kaybedilmesinden sonra popüler olmaya başlayan bir liderdi.

Liderlerin taşıdığı özellikleri ve becerilerini araştıran çalışmalardan biri de, rastgele bir grup içerisindeki bireylerin liderlik pozisyonuna yerleştirilmesi ile yapılmaktadır. Bu pozisyonda başarılı olan liderler diğerleri ile karşılaştırıldıklarında, başarılı olan liderlerin, daha çok mesaj gönderen, problemleri daha hızlı çözen, daha az hata yapan ve hem kendi çabasından hem de grubun çabasından daha fazla memnun olan bir tarza sahip olduklarını ortaya koymuştur. Liderlik özelliği taşıyan bireyler, zor koşulları daha kolay kabul etmektedir. Bu belki de niçin bazı insanların önlerine fırsatlar çıksa da liderlik po-

zisyonunda başarılı olmadıklarını gösterebilir. Böylelikle bir lideri başarılı yapan niteliklerin duruma ve problemin doğasına göre de değiştiğini görmüş oluruz.

B. Uyum

Liderlik süreçlerini anlamak bir bireyin grup içerisinde aldığı pozisyonu anlamaya da yardımcı olabilir, ancak grubun birey üzerindeki etkileri bununla sınırlı değildir. Örneğin, kişisel fikirleriniz, grupta yaygın olarak kabul gören fikirlerden farklı olabilir. Böyle bir durumda, kendi fikrinizi gruba uyum çerçevesinde değiştirmeniz mümkündür. Bu değişim özellikle kendi fikrinizin doğruluğundan emin olmadığınız veya grupta çoğunluğun kabul ettiği fikre uymak için geçerli bir nedeniniz olduğu durumlarda meydana gelir; fakat eğer siz fikrinizin doğru olduğundan eminseniz ve hatalı olan grup ise gruba karşı gelebilir ve fikrinizi savunabilir misiniz?

Bir kişinin tutum veya davranışlarını bir başka kişi veya gruptan algıladığı baskıya göre değiştirmesi sürecine sosyal psikolojide uyum adı verilir. Mesela, eğer bir gruptaki herkes aynı fikirde ise grubun son kişisinin farklı bir şey söylediğine pek de rastlanmaz. Bu konudaki araştırmalarda da görüyoruz ki eğer araştırmaya katılan kişi grup üyelerinin dürüstlüğüne inanırsa gruba uyumlu tepkiler vermektedir.

Peki, insanlar bunu neden yapıyorlar? İnsanların grup baskısına bağlı olarak fikirlerini değiştirmesinin pek çok sebebi vardır. Araştırmaya katılanların bir kısmı aslında cevabın yanlış olduğunu bildiklerini fakat grubun "çatlak sesi" olmak istemediklerini ya da insanların ona güleceklerinden korktuklarını veya onaylamadıkları taktirde araştırmanın sekteye uğrayacağını düşündüklerini söylüyorlar. Diğerleri ise grubun

kararını içselleştirmiş gözüküyorlardır. Böylelikle onlar grubun baskısından etkilendiklerinin farkında değillerdir. Etkinin fark edilmeden kaldığı bu tarz bir uyum süreci, özellikle üzerinde çalışılan taslağın güç olduğu ya da diğer insanların kendisinden daha yetkin ve yeterli algılandığı durumlarda meydana geliyor.

C. İtaat

Uyum süreci, bir insanın bir grup baskısına karşı koyamaması sonucu meydana gelir. Benzer bir etkinin ise bir otorite figürünün karşısında ortaya çıkması oldukça rastlanan bir durumdur. Bu otorite figürünün isteklerine uyma davranışı ise itaat olarak adlandırılır. Otoriteye itaat çalışmaları, özellikle Vietnam'da sivil halkın öldürülmesi, katliam gibi sosyal olayların ardından gündeme gelmiştir. Buradaki dikkat çeken nokta, normal hayatlarında sıradan birer asker olan insanların bu katliamlarda nasıl olup da bir cani kimliğine büründüğüdür. Bu noktadan hareketle, psikologlar, ortalama bir insanın, nasıl olup da kendisine öyle yapması söylendiği için bazı eylemleri yapabilir hâle geldiğini araştırmaya başlamışlardır.

Bir görüş, otoriteye uyumun, toplumsal yaşam için hayati bir nitelik taşıdığı yönündedir. Gerçekten de, askerî hayat, okul hayatı gibi içinde bulunduğumuz pek çok sistem, bir otoriteye uymayı bizim için zorunlu kılmaktadır. Bununla birlikte pek çok psikolojik etken, itaati etkiler. Kibar olmak gibi sosyal normlar, bir bireyin bu emri reddetmesini zorlaştırabilmektedir, özellikle de daha önceden başlamış bir süreçten bahsediyorsak. Devam etmeyi reddetmek, "Sizin bu zamana kadar yaptığınız şey yanlıştır." demektir ve karşı tarafın kendini kötü

hissetmesine ve/veya onunla ilgili olumsuz şeyler düşünmesine neden olabilir. Böylelikle savaş gibi süreçlerde itaat etmeyenlere verilen cezaların, normal ceza sistemine göre neden çok daha ağır olduğunu da anlayabiliriz.

Diğer iki neden ise savaşlar sırasında da otoriteye uyumda karşımıza çıkan ve itaat deneyleri sırasında rastladığımız bir şeydir. Birincisi, eğer katılımcı, şoku verdiği denekle kendisi arasına bir mesafe koyabiliyorsa, itaati daha kolay olmaktadır. Örneğin, bir öğretmenden yanlış cevap veren öğrenciye şok vermesi istenmişse, öğrencinin şoku yediğini görmediği durumlarda öğretmenin itaati daha fazla olmaktadır. Benzer bir şekilde, günümüz savaşlarında, bir ülkenin diğer ülkeye kilometrelerce öteden fırlattıkları nükleer bombaları düşünebiliriz. İnsanlarla birebir savaş hâlinde olmamak ve yaptığı şeyin etkisine tanıklık etmemek bu noktada itaati kolaylaştırır.

İkincisi ise insanların yaptıkları şeyin ideolojik olarak doğru olduğuna inanmalarıdır. Mesela bu deneylere bilimin ilerlemesi için katıldıklarını düşünen insanlar emirlere daha kolay uymaktadır. Bu özellik savaşlara taşındığında, insanlık ve adaleti için savaştığını düşünenler, verilen emirlere daha kolay itaat eder. Yeryüzü tarihi, sözüm ona haklı inançları için katliama girişen sayısız insan ve gruba tanıklık etmiştir.

D. Ön Yargı

Grupların bireyler üzerindeki etkilerine ek olarak sosyal psikoloji bir grubun diğer bir grup üzerindeki etkileri ile de ilgilenir. Ön yargılar genel olarak negatif içeriklidir ve sadece o gruba değil, o grubun üyelerine karşı da olumsuz bir tutumun

oluşmasına neden olur. Bu nedenle ön yargı çoğu zaman basmakalıp yargılara yol açar. Bu basmakalıp yargılar; yaş, cinsiyet, ırk, etnik köken gibi bir takım belirli özelliklere göre insanların sınıflandırılmasına neden olur. Örneğin, bir insan tüm kadınların zayıf ve beceriksiz olduğu gibi bir ön yargıya sahip olabilir ve bu ön yargısını tüm kadınlarla olan karşılaşmalarına uygulayabilir. Elbette ki bazı ön yargılar kendi içlerinde kimi doğruları barındırabilirler. Örneğin, kadınlar erkeklere kıyasla ortalamada daha güçsüzdürler, ancak bu yine de kimi kadınların, kimi erkeklerden daha güçlü olduğu gerçeğini değiştirmez. Ön yargıda ilk basamak gruplar oluşturmaktır: Biz ve onlar dediğimiz anda, bizi kayırıp onları lanetleyeceğimiz bir iklim yaratmış oluruz. Kendi grubumuzu her şeye rağmen övülmeye, dışarıdaki grubu da yerilmeye layık buluruz.

Ön yargıların oluşumunu etkileyen etkenler nedir diye baktığımız zaman yine karşımıza bireysel ve durumsal etkenlerin birlikteliği çıkmaktadır. Örneğin, birçok araştırma, gruplar arasında var olan rekabetin ön yargıya yol açabileceğini göstermiştir; ancak bu ön yargıların sadece olumsuz duygular doğurduğu fikrini oluşturmamalıdır. Pekâlâ, insanlar ait oldukları gruplara karşı pozitif ön yargılar da geliştirebilirler. Ön yargının bu biçimi, insanların biraz da kendi ait oldukları grupları daha olumlu görme arzusuyla alakalıdır. Kimi teoriler ise Ön yargıların bir nevi bir yer değiştirme olduğunu öne sürer. Buna göre kişi, gerçek bir hedefe duyduğu saldırgan dürtülerini, sosyal açıdan kabul edilebilir olmadığı için gösteremez ve dürtüleri sosyal açıdan da kabul edilebilir bir başka hedefe yöneltir, bu da o hedefe karşı olumsuz ön yargıların oluşmasının temelini oluşturur.

Durumsal etkenler de açık bir şekilde ön yargıların gelişmesine katkıda bulunabilir; ancak araştırmalar göstermiştir ki ön yargılarına sıkıca tutunan insanların daha az esnek ve daha çok otoriteriyan olmak gibi bazı bariz özellikleri bulunmaktadır. Bu kişilik özellikleri ile ön yargı arasındaki ilişki benzer deneyimlere sahip olan insanların nasıl olup da farklı ön yargılara sahip olduğunu anlamamıza yardımcı olur.

Ön yargıyla ilgilenen psikologlar, aynı zamanda bu ön yargıların nasıl azaltılabileceği ile de ilgilenir. Gruplar arasındaki ilişkileri artırmanın da bu açıdan yararlı olduğu görülmüştür; çünkü gerçek bir etkileşimi olmayan ancak olumsuz ön yargılara sahip olan gruplar arasında bir anlamda "otistik/içe kapanmacı bir düşmanlık" bulunmaktadır. Diğer bir grubu tanımadan ve hiç anlamaya çalışmadan reddetmek, bu insanlardan bir şey öğrenmeyi, onlarla bir konuşma zemini yaratmayı da engelleyebilmektedir. Bu nedenle yapılan yorumlar yanlış olmakta, yanlış yorumlar da ön yargıların pekişmesiyle sonuçlanmaktadır.

Sosyal psikoloji içerisinde gelişen son akımlar ise Sosyal İnşacı Yaklaşım ve Söylemsel Psikoloji'dir. Bu akımlar, gündelik dildeki söylemleri inceleme nesnesi olarak alırlar. Öyleyse söylem nasıl incelenir? Söylemin incelenmesinin iki temel tekniği vardır. Yazılı veya sözlü olan ifadeleri analiz etmek. Afişlerden tutun da gazete yazılarına, reklamlardan karikatürlere, televizyonlardaki dizilerden eğlence programlarına kadar; sesli ya da yazılı bir biçimde, bir bilgiyi, tutumu ya da ifadeyi aktaran her şey burada incelemediğiniz malzeme olabilir. Bu inceleme, hangi bilgilerin nasıl aktarıldığını ve kavramlara ilişkin bilgilerin nereden geldiğini anlamamızı sağlar.

Özetle, sosyal psikoloji, bulunduğumuz sosyal bağlam içerisinde aldığımız konumu ve neden o konumu seçtiğimizi inceleyen, bilgi inşa ve paylaşım biçimlerimize dikkat eden, bu sayede de savunduğumuz, inandığımız ve tutunduğumuz fikir, görüş ve kavramların kökenini anlamaya çalışan ve bir anlamda da varoluş biçimlerimizin anlamını açığa çıkaran bir psikoloji disiplininin adıdır.

ONİKİNCİ BÖLÜM

KÜLTÜREL PSİKOLOJİ

I. Kültür ve İnsan Davranışı

İNSAN, TOPLUM İÇİNDE yaşayan bir varlık olduğundan bulunduğu toplum içerisinde geçerli olan kültürel özelliklerin etkisinde varlığını sürdürür. Bulunduğu toplum içinde yaşadığı diğer insanların davranışlarından ve o topluma ait gelenek ve göreneklerden etkilenerek yaşar. Bu nedenle insan ve kültür birbirleriyle yakından ilişkili kavramlardır. Yetişkin oluncaya dek nerede yaşayacağımızı ve hangi dili konuşacağımızı seçemeyiz. Eyleme geçmeyi, hissetmeyi ve çevremizde olan bitenleri anlamayı anne babalarımızdan, toplumsal ihtiyaçlardan ve atalarımızın geleneklerinden öğreniriz. Bu noktada toplumsal ihtiyaçları ve atalarımızın geleneklerini de kapsayan kültürü tanımlamak önem kazanmaktadır.

II. Kültür Nedir?

Kültür, bir toplumun tarihsel süreç içinde ürettiği ve kuşaktan kuşağa aktardığı her türlü maddi ve manevi özelliklerin bütünüdür. Kültür, bir toplumun kimliğini oluşturur, onu diğer toplumlardan farklı kılar. Kültür, toplumun yaşayış ve düşünüş tarzıdır. Bir toplumda kullanılan dil, o toplumdaki insanların yaşayış tarzları, aile hayatı, gelenek ve görenekleri kültürü oluşturan özelliklerdir. Birey, bulunduğu kültürel ortamın özelliklerini ana-babasından, yakınlarından, arkadaşlarından, günlük hayatından öğrenir. Bu öğrenme süreci ömür boyu sürer ve buna *sosyalleşme* denir. Birey bu sosyalleşmenin sonucunda içinde yaşadığı toplumun bir üyesi olur. Olaylara bakışından giyimine, düşünüş tarzından davranış biçimine kadar her konuda kültürden etkilenir. Sosyalleşmeyle beraber aynı toplumda olan insanların genel olarak birbirlerine benzedikleri de görülür. Ancak aynı kültürel özellikleri paylaşsa da her insanın yaratılış özellikleri farklı olduğu için kişilikleri de birbirinden farklıdır. Kültürel psikoloji de sosyal psikoloji gibi psikolojinin alt dallarından biridir ve psikoloji ile kültür arasındaki ilişkiyi inceler. Kültür toplumlar arasında farklılık yarattığı için farklı ülkelerde yaşayan kişilerin yaşam biçimleri, genel davranışları ve tavırları da birbirlerinden farklıdır. İşte, kültürler arası psikoloji de belirli olguların farklı kültürlere bağlı olarak nasıl değiştiğini inceler. Kültür ile o kültür içerisindeki insanın davranışının etkileşimini konu alır. Kültürün etkisi; bir insanın algısında, olayları değerlendirmesinde, davranışlarında, duygularında, diğer insanlarla olan ilişkilerinde göze çarpar. Kültürler arası yapılan araştırmalar sonucunda, hangi olguların daha çok evrensel hangilerinin ise o kültüre özgü olduğu görülür.

III. Bireycilik ve Toplulukçuluk

Bireycilik ve toplulukçuluk eğilimleri, kültürler arası psikolojinin üzerinde en çok durduğu kavramlardır. Hofstede'nin "Kültürün Sonuçları" adındaki kitabında ortaya koyduğu bu kavramlar, kültürlerdeki farklılaşan değerleri açıklar ve sonrasında bu kavramlar kültürler arası çalışmalarda önem kazanmıştır. *Bireycilik*, bireyin yaşadığı çevreden bağımsız davranışlara yönelmesini sağlar. *Bireycilik*, bireyler arasındaki bağların gevşek olduğu, herkesin sadece kendine veya çekirdek ailesine bakmak zorunda olduğu kültürler için geçerlidir. *Toplulukçuluk* ise bireye bulunduğu, yaşadığı çevreye bağlı olan davranışları kazandırır. *Toplulukçuluk*, insanların doğuştan itibaren güçlü gruplara bağlı olduğu ve bu bağlılığın bir sadakat duygusuyla birlikte var olduğu toplumlarda vardır. Bireyci kültürlerde, bireyler için kişisel amaçlar grup amaçlarından önce gelir ve başkalarıyla çatışma olağan bir durumdur. Toplulukçu kültürlerde ise bireyler için grup amaçları bireysel amaçların önünde gelir ve kişinin amaçları gruba göre belirlenir. Çatışma hoş görülmez, grup içi uyum önem taşır. Ekonomik olarak gelişmiş bölgelerde bağımsız davranışlar önem kazanırken kırsal kesimde ya da ekonomik anlamda gelişmemiş kentsel bölgelerde topluma bağlılık davranışları önem kazanmıştır.

IV. Kültür ve Davranış

İnsan davranışlarının kültürlere göre değişimine yapılan araştırmalar sonucunda bazı örnekler gösterebiliriz. Örneğin hemen hemen her kültürde saldırgan davranışlara rastlansa da görülen saldırganlık oranı, saldırganlığın dışa vuruş biçimi, kime yöneldiği, nasıl hoş görüldüğü gibi noktalarda kültürler birbirlerinden farklılık gösterebilirler. Mesela Sri Lanka'da

özdenetim fazlaca önem taşır. Bu yüzden Sri Lankalılar çok büyük olaylar karşısında dahi saldırgan davranışlarda bulunmaktan çekinirler. İngiliz kültüründe ise saldırganlık içeren davranışlar daha kolay kabul görmektedir.

Kendini kayırma eğiliminin de evrensel olup olmadığını anlamak için kültürler arası araştırmalar yapılmıştır. Toplulukçu kültürlerde gerçekleştirilen araştırmalar Batı kökenli kendini kayırma eğilimi olgusunun pek yaygın olmadığını göstermiştir. Özellikle, kendini methetme gibi davranışlar, daha geleneksel toplulukçu kültürlerde hoş karşılanmaz. Örneğin bu konuyla ilgili olarak Markus ve Kitayama bir çalışma yapmışlardır ve konuyla ilgili Amerika ve Japonya'da yapılan araştırmaları incelediklerinde şu sonuca varmışlardır: Japonya'da ilkokul çocukları kendini metheden bir öğrenciyi olumsuz bir şekilde algılamışlar ve gerçekte olduğundan daha yeteneksiz olduğunu düşünmüşlerdir. Diğer yandan, Amerikalılarla yapılan araştırmalarda görülen, kendine pay çıkartma davranışının yaygın ve normal bir eğilim olarak görüldüğüdür. Hatta Amerikalıların kendilerini ortalama insanlardan daha iyi görme yanılgısına düştükleri gözlenmiştir.

Kültürel koşullar, davranışlar ve bunların nasıl ortaya çıktıklarına dair önemli anlamlar içerirler. Bu anlamlar daha sonra da davranışların dinamiğini açıklamaya yardımcı olurlar. "Aynı" davranış biçimi, farklı kültürlerde farklı anlamlar ifade edebilir. Örneğin, bir araştırma göstermektedir ki çocuğu belirli bir sebzeyi yemeyi reddeden Japon bir anne: "Tamam o zaman, yemek zorunda değilsin." der. Böyle bir cümle Amerikalılarca, anne için çocuğunun o sebzeyi yemesinin çok da önemli olmadığı anlamına gelir; ancak, aksine Japon kültüründe böyle bir cümleyi kuran anne çocuğunun yemesini çok fazla istemektedir. Japon anne için bu cümlenin altındaki asıl anlam: "Bana itaat etmek zorunda değilsin."dir. Böylece: "Biz birbirimize yakındık, ama sen kendi kararını verdiğine göre, ben de aramızdaki bağları

koparıyorum, ne yaptığın beni ilgilendirmiyor. Artık benim bir parçam değilsin." demek istemektedir. Japon kültüründe sosyalleşme içerisinde çocuğun anneye bağlılığı esastır, bu yüzden de bu cümle Japon çocukları için bir reddedilme hissi içermektedir. Hâlbuki Amerikalı çocuklar için bunun tek anlamı sebzeyi yememeleri konusunda özgür olduklarıdır. Bu örnek, kültürü psikolojiyle ilişkilendirmenin önemini gösterir. Kültür, incelenmekte olan psikolojik gerçekliğin önemli bir bölümünü oluşturur.

Amerikan toplumunda bireyin diğerlerinden farklı ve bağımsız olması önemli bir değer yargısıdır. Amerikan toplumunda çocukların doğuştan itibaren kendi özel odaları vardır. Bu nedenle o toplumda yetişmiş insanlar kişisel mekanları ihlal edildiğinde ve kendi davranışlarını bağımsız şekilde denetleyemediklerinde olumsuz tepkiler geliştirebilirler. Diğer taraftan, Türk toplumunda olduğu gibi kalabalık ailelerin çoğunlukta olduğu bir toplumda yetişen, birçok kimseyle yatak odasında yatmış, büyük sofrada yemek yemeye alışmış, grup içinde çalışmış bir kişinin kalabalığa tepkisi Amerika örneğindeki kadar şiddetli olmaz. Bireyin kalabalık karşısında gösterdiği tepki, içinde yaşadığı toplumun özelliklerine ve böylece o kişide gelişmiş olan beklentilere bağlıdır. Sonuç olarak bir toplumun kültürünün ve toplumsal özelliklerinin, kişilerin davranışları, tepkileri ve beklentileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu görmekteyiz.

V. Kültür ve Küreselleşme

Son yıllarda dünya toplumları küreselleşme süreciyle birlikte giderek daha iç içe geçiyor ve bağımsız, tutarlı ve istikrarlı bir kültür fikri giderek anlamını yitiriyor. Küreselleşmeyle birlikte farklı kültürel kökenlerden gelen insanlar birbirleriyle buluşup etkileşiyorlar. Pop kültürün yaygınlaşmasından, internet topluluklarının ortaya çıkmasına, çok uluslu şirketlerden yeni birliklere (Avrupa

Birliği vb.), kabaran göç dalgasından oluşan yeni diasporalara, turizmin kazandığı yaygınlıktan küresel kurumların oluşmasına kadar pek çok durum bu buluşmanın zeminini hazırlıyor. Küresel sürecin insan tekine nasıl yansıdığıyla ilgili çalışmalar artık kültürel ikiliklerin üzerinden bazı analizlere girişmenin mümkün olmayacağını ve merkezleşmenin arttığı bir zaman diliminde artık klasikleşmiş bir tür ikilikçi anlayışlarında hükmünün kalmayacağını gösteriyor; çünkü Batı ve Doğu'yu birbirinden bütünüyle bağımsız iki ayrı bütün olarak değerlendiren tarihsel görüş artık eleştirilmektedir. Bu görüş milletlerin, toplumların ya da kültürlerin içsel olarak saf, katışıksız ve mütecanis; dışarıdan bakıldığında da kolayca birbirinden ayırt edilebilir özellikler taşıdığı yolunda naif bir önermeden beslenmektedir. Melezleşme olgusu kültürel bağların doğal bir sonucu olarak karşımızda durmakta ve içsel olarak mütecanis/dışsal olarak farklı kültürler fikrini sigaya çekmektedir. Kültürler arası süreçlerle, var olan biçim ve uygulamalar yeni biçim ve uygulamalara dönüşebilir. Melez olgular var olan kültürel uygulamaların yenilerine dönüşmesiyle ortaya çıkar. Amsterdam'da Thai boksu yapan Faslı kızlar ya da Londra'da Batılı biyotıpla kendi geleneklerini harmanlayarak İngiliz hastalara hizmet veren Hintli doktorlar, millî takımlarının galibiyetini sokaklarda klakson çalıp bayrak sallayarak "Türk usulü" kutlayan Almanlar, melez olgulara en güzel örnektir.

Tolerans ve açıklık gibi psikolojik değerlerin, kültürlerin birbiri içine geçtiği bir zamanda, insanların hayatında giderek önem kazandığı dile getiriliyor. Küreselleşme sonucunda insanlar hem bireyselliklerini hem de içinde yaşadıkları çevreyi farklı bir biçimde değerlendirebiliyorlar. Daha fazla insan iki kültürlü bir kimlik geliştiriyor: Kimliklerinin bir ayağı yerel görenek, norm ve inançlarda yer alırken diğer ayağı küresel kültüre basıyor. Bu da özellikle Batılı olmayan kültürlerde kimlik karmaşasına yol açabiliyor.

ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KLİNİK PSİKOLOJİ

I. Ruhsal Sağlık Nedir?

BİR KİŞİNİN RUHSAL OLARAK sağlıklı kabul edilebilmesi için farklı öğelerin bir arada bulunması gerekmektedir. Ruh sağlığına işaret eden insanın kapasiteleri, toplumla uyumlu ilişkiler kurabilme yetisinin olması, kendi şartları ve koşulları içerisinde başarılı olması, yaşamdaki sıkıntı ve streslere karşı tahammül gücü gösterebilmesi, sosyal çevreye uyum sağlayabilmesi, güç durumlarda ümidi kaybetmeyerek mücadele için gerekli moral ve motivasyona sahip olabilmesi, bilişsel yeteneklerini kullanabilmesi, kendi duygularını ifade edebilmesi, genel öz saygısının pozitif olması ve tutarlı bir kendilik duygusunun olmasını kapsar. Kişinin bu kapasiteleri birleşerek bütünüyle ruh sağlığını oluşturur.

II. Ruhsal Rahatsızlık Nedir?

Ruh hastalıkları genellikle anormal davranışlarla ilişkilendirilir. Aslında kişiler birçok yönden anormal olabilir. Örneğin, bir kişinin boyu anormal uzunlukta olabilir. Ruhsal rahatsızlıkla ilişkilendirilen anormallikte ise asıl anlatılmak istenen şey, kişinin çevreye ve topluma uyumsuz yönde davranışlarda bulunmasıdır. Şöyle ki davranış ya da bilişlerinin sonucu olarak kişi kendine ya doğrudan (örn. Depresyon sonucunda intihara teşebbüs) ya da dolaylı olarak (şizofreni sonucunda sosyal olarak dışlanma) zarar verir.

III. Ruhsal Rahatsızlıklar Nasıl Oluşur?

Gelişim, biyoloji ve çevrenin sürekli etkileşim içerisinde olduğu dinamik bir bağlamda gerçekleşir. Kişinin ruhsal sağlığında etkili olan etkenleri risk etkenleri ve koruyucu etkenler olarak ikiye ayırabiliriz. Risk etkenleri normal gelişimi olumsuz yönde etkileyerek potansiyel hasar yaratan etkenlerdir. Koruyucu etkenler ise olumsuzlukların etkisini hafifleterek kişinin uygun gelişimini sağlamasına yardımcı olur. Ruhsal rahatsızlıkların potansiyel sebepleri, genetik ya da biyolojik etkenler, erken öğrenme, psikolojik çatışmalar ve zorluk yaratan kimi toplumsal yapıları içerir.

A. Biyolojik Etkenler

Biyolojik etkenler, genetik etki, biyokimyasal ve yapısal özellikleri kapsamaktadır. Buna göre biyolojik sistemdeki bir dengesizlik çevreye uyumsuz bilişlere ve davranışlara sebep olabilir. İkizler ve evlat edinilen çocuklarla yapılan çalışmalar sonucunda biyolojik etkenlerin ruhsal rahatsızlıklara yatkınlık

oluşturduğu bulunmuştur. Bir başka araştırmanın sonucunda ise düşük genetik riske sahip olan bireylerin arasında da ciddi yaşamsal streslerin depresyon olasılığını artırdığı bulunmuştur. Dolayısıyla, ruhsal rahatsızlıkların sebebi tek başına biyolojik etkenlerle açıklanamaz; bunlar sadece bir yatkınlık yaratabilir.

B. Erken Öğrenme

Ruhsal rahatsızlıkların diğer bir sebebi olarak erken yaşamda öğrenilmiş davranışlar gösterilir. Buna göre çevreye uyumsuz olan davranışlar öğrenilmiştir ve bireyin çevresinin ve çevreyi nasıl algılandığının incelenmesiyle anlaşılabilir. Örneğin, özgül fobiler klasik koşullanma ile açıklanabilmektedir. Ayrıca gözlemle öğrenmenin de kaygıyı öğrenmede önemli bir rolü olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerinden birisinde köpek fobisi olan bir çocuğun da aynı fobiyi geliştirme olasılığı köpek fobisi olmayan ebeveynlerin çocuklarına oranla daha yüksektir.

C. Psikolojik Çatışmalar

Bir başka yaklaşıma göre ruhsal rahatsızlıklar psikodinamik çatışmaların sonucunda ortaya çıkar. Şöyle ki bireyin geliştirdiği savunma mekanizmaları içsel çatışmaları sakinleştirmeyi sağlar; ancak bazı bireyler için bu mekanizmalar yeterli ya da işlevsel olmayabilir. Bunun sonucunda da problem davranışlar ortaya çıkabilir. Örneğin, endişe bozukluklarına yatkınlık yaratan bir etki olarak ebeveynlere yönelik saldırganca arzuların çocukta yarattığı çatışma gösterilmektedir. Buna benzer olarak depresif bozukluklar geliştirmeye yatkınlık olarak da bu saldırganca arzuların yarattığı suçluluk duygusu gösterilmektedir. Ayrıca, erken yaşta önemli birinin kaybı, tekrarlanan

hayal kırıklıkları ve ebeveynlerin çocuğun isteğini karşılamada yetersiz kalması sonucunda da ilerleyen yaşlarda depresyon geliştirme olasılığı artmaktadır.

D. Sosyal Etkenler

Bireylerin çevrelerindeki diğer bireylerin eleştirilerine, beklentilerine ve taleplerine karşı aşırı duyarlılaşması sonucunda da ruhsal rahatsızlıklar gelişebilir. Buna ek olarak kültürel farklılıklar da ruhsal rahatsızlıkların oluşumunda etkili olabilir. Şöyle ki bazı kültürlerde uyumsuz kabul edilen bir davranış başka bir kültürde uyumsuz olarak kabul edilmeyebilir (örn. Japon kültüründe Samuray intiharı) . Örneğin, yeme bozukluklarında kadınların güzelliği için zayıflık ve inceliğe verilen aşırı değer bu bozukluğu geliştirmede sosyokültürel bir etkidir. Batı toplumlarında kadın bedeninin bir arzu nesnesi olarak popüler kültürde yaygın kullanımı yeme bozukluklarını arttırmaktadır. Özellikle ince bedene yapılan vurgu, ergenler arasında yeme bozukluklarını neredeyse salgın boyutuna çıkarmıştır.

E. Yatkınlık-stres modeli

Kronik depresyonundan dolayı sıklıkla intihar teşebbüsü olan ve uzun süreli hastaneye yatışı olan bir annenin ailesini örnek olarak ele alalım. Hastaneden çıktığında anne başlangıçta iyi oluyor; ancak birkaç ay sonra tekrar depresif hale geliyor. Ailenin babası alkolik ve sarhoş olduğu zamanlarda anne ve çocuklara karşı fiziksel suistimali var. Bu ailenin üç çocuğu var. 12 yaşındaki en büyük kız çocuğu ailenin yetkili kişisi. Her fırsatı değerlendirerek ailesine bakıyor. Bu çocuk aynı zamanda her türlü suç ve tehlikeden uzak durarak okuldaki derslerı için de çok çalışıyor. 10 yaşında olan diğer kız çocuğu ise

ablasından tamamen farklıdır. Bu çocuk okul derslerinde başarılı değildir, arkadaş edinemiyordur ve her türlü depresyon işaretine sahiptir. 8 yaşındaki erkek çocuğu ise tam bir baş belasıdır. Bu çocuk çok hiddetli olup kendinden küçük ve zayıf çocuklara karşı kabadayılık yapmaktadır. Sıklıkla başına bela alıp, başkalarının da başını belaya sokup başkalarına verdiği zarardan dolayı da vicdan azabı çekmemektedir.

Bu örneğe bakıldığı zaman aynı ailenin üç çocuğunun bambaşka özellikleri görülür ve patolojik incelemeleri sonucunda da farklı sonuçlar çıkacaktır. Bu örnekten yola çıkıldığında da yatkınlık olarak görülen etkenlerin hiçbirinin tek başına ruhsal rahatsızlıkların sebebini açıklamak için yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Ruhsal durum, kişinin yaşantılarına verdiği anlam sonucunda oluşur; ancak kişinin yaşantıları anlamlandırması üzerinde bireyin biyolojik özelliklerinin de etkisi vardır. Yani, ruhsal rahatsızlıklara yatkınlık bireyin çevresi ve biyolojik özelliklerinin etkileşimini kapsayan bir süreç sonucunda ortaya çıkar. Bireyin bir rahatsızlığa yatkınlığının olması çaresizce o hastalığa yakalanacağı anlamına gelmez; ancak bireyin başa çıkma mekanizmalarının kaldıramayacağı yaşamsal bir stresle karşılaşması durumunda bu yatkınlık ruhsal rahatsızlıkla sonuçlanabilir.

IV. Anormal Davranışın Tanımı

Psikolojik bozukluk veya anormalliğin kestirme bir tanımı şu şekilde verilebilir: İnsana belirgin ölçüde sıkıntı veren, kendilerine ve başkalarına zarar veren, günübirlik hayattaki işlevlerine zarar veren davranış kalıpları. Klinik psikologlar bir davranışın anormal olup olmadığına aşağıdaki sorulara cevap

arayarak karar verebilirler. Bu ölçütlerden ikisinin karşılanması durumunda anormallik tanısı konabilir:

Davranış sıra dışı mıdır? Bir yabancıyla karşılaştığında ağır bir panik yaşamak veya stres verici bir yaşam olayı yokken dahi depresyona girmek gibi.

Davranış sosyal normlara aykırı mıdır?

Davranış kişiye ciddi bir öznel sıkıntı vermekte midir?

Davranış uyumu bozucu mudur?

Davranış, kişinin kendisine veya başkalarına zarar vermesine yol açmakta mıdır? İntihara kalkışan birisi veya sebepsiz yere başkalarına saldıran birisi gibi.

V. Psikopatolojinin Nedenleri

Anormalliğin biyolojik modellerinde temel önerme ruhsal hastalıkların sinir sistemindeki kimyasal veya yapısal işlev bozukluklarından kaynaklandığı yolundadır. Şizofrenide belirli sinir yollarında artmış dopamin, depresyonda azalmış serotonin bilinen örneklerdir. Psikanalitik kuramcılar anormal davranışın bilince çıkmaya çalışan bastırılmış çatışma ve itkilerden kaynaklandığını savunur. Davranışçılara göre anormal davranış öğrenilir. Bilişsel kuramcılar anormal davranışın irrasyonel inanış ve mantık dışı düşünce kalıplarından kaynaklandığını söyler.

Bir insana ruhsal hastalık tanısı koymadan önce o kültürün normallik tanımlarını bilmek gerekir. Doğu toplumlarında depresyon ve hatta şizofreni duygusal veya zihinsel ifade biçimlerinden çok bedensel belirtilerle ifade edilir. Bedensel belirtilerin toplum tarafından daha kolay kabullenileceği düşünülür.

Kültüre bağlı sendromlar ise sadece belirli bir kültürde görülen rahatsızlıklardır. Mesela Taijin Kyofusho, sıklıkla Japonya'da görülen, aşırı korku ve gerginlik ile kendisini gösteren bir hastalıktır; ancak burada korku, bakış, kötü koku yaymak veya kızarmak yoluyla kişinin başkasını taciz edebileceği düşüncesidir. Böylece kişi toplum içinde uygun olmayan ve sıkıntı verici bir şey yaptığını düşünür. Bu durum Japon insanının toplumsal ahengi bozmama, başkalarında rahatsızlık uyandırmama yolundaki kuvvetli arzusunun klinik alana yansıması olarak değerlendirilebilir.

18 yaşının üzerindeki bireylerin beşte biri, belirli bir yılda ruhsal hastalıktan mustarip durumdadır. Majör Depresyon bütün dünyada en yaygın ruhsal hastalıklardan birisidir.

VI. Psikolojik Tedaviler

Psikolojik bozuklukların tedavisi söz konusu olduğunda iki tür tedaviden bahsedebiliriz. Psikoterapi dediğimiz konuşma yoluyla tedavide insanlar terapistlerine sorunlarını anlatır ve terapist onları dinler, sorunu daha iyi anlamalarını sağlar ve buna yol açan davranışın değiştirilmesi için uğraş verir. İkinci tedavi türü, belirtileri biyolojik yöntemler kullanarak kontrol altına almaktır.

A. Psikoterapi

Psikoterapi bireysel veya grup terapisi biçiminde icra edilebilir. Amaç ister ruhsal açıdan sağlıklı isterse de hastalığı olan kişilerde kendini daha iyi anlamayı sağlamaktır. Kişinin güdü ve eylemlerinin farkına varmasına içgörü denilir; o yüzden bu amaca dönük terapilere içgörü terapileri adı

verilir. Davranışın nedenleri üzerine içgörü sağlamaktansa onu değiştirmeyi hedefleyen terapilere de eylem terapisi adı verilir. Psikoterapi, eğitimli bir kişi tarafından emosyonel tabiattaki sorunları tedavi etmek maksadıyla psikolojik vasıtalar kullanılarak yürütülen bir tedavi yöntemidir. Eğitimli kişi danışan kişiyle (1) mevcut belirtileri ortadan kaldırmak, değiştirmek ve geciktirmek için, (2) bozulmuş davranış örtülerini yönlendirmek için, (3) olumlu kişilik gelişimi ve büyümesi sağlamak için mesleki bir ilişki tesis eder. Jerome Frank (1973) klasik eseri Persuasion and Healing'de (İkna ve Sağaltım) benzeri etkinlikler gösteren değişik terapilerin bütün sağaltım sanatlarıyla ortak bazı özellikler gösterdiğini yazar. Bu rasyoneller ve mitolojiler hastalığa, sapmaya ve normalliğe dair bir açıklama getirirler. Frank'a göre ikna etmeye dayalı terapiler danışanın bir mitolojik sistemi kabul etmesini ve onun içine girmesini isterler. Bir terapinin etkinliği, yazara göre bilimsel doğruluğunda değil danışanla terapist arasında paylaşılan kültürel dünya görüşüyle ne denli uyumlu olduğuna bağlıdır. Terapi böylece terapistin otoritesini pekiştirir ve danışan kişinin o terapistin kendisini iyileştirebileceğine dair kesin bir inanç ve güven duymasını sağlar. Bu konudaki kapsamlı araştırmalar terapinin etkinliğini belirleyen şeyin terapistin danışanıyla kurduğu sağlam ve içten bağ olduğunu göstermişlerdir. Danışanlar iyi bir terapisti kendi dünya görüşlerine empatik ve ön yargısız olarak yaklaşan kişi olarak tanımlamışlardır. Bir başkasının kendisini, ıstırabını, sıkıntısını kısmen de olsa anlayabileceğine olan inancın, derinden derine tedavi edici bir etkisinin olacağı düşünülmektedir.

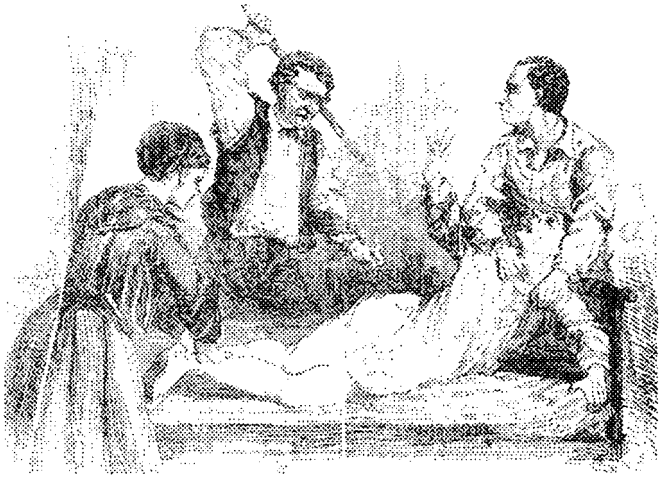
B. Biyomedikal tedavi

Ruhsal rahatsızlıkların bir bölümünün beyindeki kimyasal anormalliklerden kaynaklandığı artık bilinmektedir. Tıbbi tedaviler daha çok ilaç bazen de elektroşok tedavileriyle bozuk davranışı değiştirmek, hastaları sağlıklarına kavuşturmak için kullanılır. Tıbbi tedavilerin yanı sıra psikoterapi verilmesi ruhsal rahatsızlıkların uzun vadeli seyirlerini çok daha olumlu etkilemektedir. Şizofrenide dopamini bloke eden ilaçlar veya depresyonda serotonin düzeylerini artıran ilaçlar bu rahatsızlıklardaki sıkıntıyı önemli ölçüde hafifletebilmektedir.

VII. Geçmiş Dönemlerde Tedaviler

Milattan önceki dönemlerde asırlar boyu yaygın olarak kabul görmüş olan ciddi fiziksel rahatsızlıkları ve ruhsal bozuklukların Tanrıların ceza olarak gönderdiğine dair Yunan inancını ilk reddeden Hipokrat'tır (M.Ö. 460–377). Hipokrat'a göre sapkın düşünce ve davranış bir ceza değil, bir tür beyin patolojisinin gösterimleridir. Ona göre ruhsal bozukluklar üç kategoriye ayrılmıştır: Mani, melankoli ve frenitis ya da beyin ateşi. Bu düşünceleriyle Hipokrat hıltlar teorisini kurmuştur. Bu teoriye göre evrendeki her şey 4 esas maddeden oluşmuştur. "Hava, toprak, su ve ateş" olan esas maddeler evrenin bir parçası olan vücutta da vardır. Bu maddelerin hazırladığı dört esas sıvı vücudun çok önemli, hayati unsurlarıdır. Bu dört sıvı: Kan, kara safra, sarı safra ve balgamdır. Kan kalpte, kara safra dalakta, sarı safra karaciğerde, balgam beyinde yapılmaktadır. Bu dört sıvı vücutta dengede olduğu zaman sağlık, denge bozulduğu zaman hastalık meydana gelir. Örneğin bir kişi durgun ve donuksa bedenin balgamın hâkimiyetinde olduğu varsayılır.

Kara safranın bolluğu melankolinin açıklamasıdır. Çok fazla sarı safra huzursuzluk ve kaygılı oluşun nedeni olarak görülürken çok fazla kan ise değişen mizacı oluşturur. Hipokrat'ın bu teorisi ile somatogenezin yani bedende (soma) yanlış giden bir şeylerin düşünce ve hareketleri bozacağı düşüncesinin en erken savunucularından biri olarak değerlendirilmiştir ve teorisi, Osmanlı Dönemi dahil asırlar boyu farklı milletler tarafından kabul görmüş ve tedavilerde kullanılmıştır.



Ortaçağ Avrupasının ruh sağlığı hastalıklarının tedavisi için uyguladıkları çok sert yöntemlere bir örnek.

Klasik çağın son esaslı doktoru olarak kabul edilen Galen'in (M.S. 130–200) ölümüyle tıp ve anormal davranışlar hakkındaki anlayış ve uygulamalarda gerileme başlamış, Yunan ve Roma imparatorluklarının çökmesiyle papalık, devletten bağımsızlığını ilan etmiş ve kilise toplum içerisinde güç kazanarak rahiplerin, doktorların yerini almasını sağlamıştır.

Gerileme asırlar boyu devam etmiş ve 13. yy.'da toplumsal huzursuzluk ve tekrarlayan kıtlık ve salgınları açıklamak için halk şeytancılığa dönerek akıl hastalarının şeytan ya da büyücü olduğunu düşünmeye başlayarak akıl hastalarını işkencelerle infaz etmişlerdir. 14. yy. Papa VIII. Innocent'in Avrupa papazlarını büyücüleri araştırmada altına bakılmamış taş bırakmamaya teşvik ettiği ve büyücülükle suçlananların suçlarını itiraf edene kadar işkence yapılıp itiraf ettiklerinde de ömür boyu hapse mahkûm edildiği karanlık bir dönem olmuştur. 15. yy.'da cüzzamın toplum içerisinde görülme sıklığının azalmasıyla cüzzam hastaneleri akıl hastanelerine dönüştürülmeye başlanmıştır; ancak bu hastanelerin hastaları çalıştırmaktan öte bir programları yoktur. "Moral Tedavi" nin öncülerinden Phillippe Pinel'in 1793'te La Bicetre olarak bilinen büyük bir hastanede görevlendirilmesinin ardından hastanede gördükleriyle ilgili düştüğü notlar dehşet vericidir. "Hastalar hücrelerindeki duvarlara zincirlenmişlerdi, duvara paralel durmalarını sağlayan demirden tasmalar yüzünden çok az hareket edebilmekteydiler. Kural gereği geceleri yatamıyorlardı. Hastaların bellerinde genellikle demir bir kasnak takılıydı ve ayrıca hem ellerinde hem de ayaklarında zincirlerle bağlıydılar... Hastaların hayvan oldukları varsayılıyor ve yiyeceklerinin iyi ya da kötü olmasına dikkat edilmiyordu." Pinel La Bicetre'de hapsedilmiş bu insanların zincirlerini çıkarttırmış ve onları hayvanlar gibi değil ama hasta insanlar olarak tedavi etmeye başlamıştır.

Batı'da durum böyle iken akıl hastalarına ve hastalıklarına bakış açısı Doğu'da çok daha farklıdır. Dünyanın ilk akıl hastaneleri Bağdat (705), Kahire (800) ve Şam'da (1270) kurulmuştur. Selçuklu Dönemi'nde bazı köyler hastaların reha-

bilite edildiği, topluma karıştıkları açık hastaneler olarak işlev görmüş ve devlet bu hizmetleri karşılığında köylülerden vergi almamıştır. Mısır'da Sultan Kalavun Darüşşifası'nda (1284) 12 tabip bulunuyor ve şifahanedeki 306 akıl hastalığına yakalanmış hastayı macun ve ilaçlarla tedavi ediyorlardı. Osmanlı Dönemi'nde ise Fatih Sultan Mehmet Han Tımarhanesi'nde hastalar ilaçlarla tedavi ediliyorlar, ipekten gecelikler giydirilip keklik, sülün gibi av hayvanlarının etiyle besleniyorlar ve rahatsızlıklarını gidermek amacıyla tedavinin bir parçası olarak tayin edilen müzisyenler musiki icra ediyorlardı. Edirne'deki Bayezid Han Şifahanesi'nde (1486), akıl hastaları güzel kokulu çiçeklerle bezenmiş bir bahçeye çıkarılıyor ve haftada 3 kere hanende ve sazendeler şifahaneye gelerek hastalara musiki faslı yapıyorlardı.

Osmanlılarda tıp çalışmalarında da akıl ve sinir hastalıklarına geniş yer verilmiş ve bu konular "Baş Hastalıkları" adı verilen bölümlerde ele alınmıştır. Tıp yazmalarında akıl ve sinir hastalıklarında uygulanan tedaviler genellikle ilaçla tedavisidir. Osmanlı hekimleri diğer hastalıklarda olduğu gibi akıl hastalıklarının tedavisinde de Hipokrat'ın hıltlar (sıvılar, unsurlar) teorisini esas almışlardır. Osmanlı tıbbında çok fazla sayıda olan tıp yazmalarından Salih B. Nasrullah'ın (ö.1670) Gayetü'l Beyan kitabındaki epilepsi, İbn-i Şerif'in Yadigâr (15. yy. sonu) kitabındaki katatoni, Emir Çelebi'nin Enmuzec-i Tıbb kitabındaki (17. yy.) uyku bozuklukları, Salih b. Nasrullah'ın Nüzhetü'l Ebdan kitabında belirtilen 20 çeşit baş ağrısından psikolojik kökenli olanlar ile ilgili bölümler akıl ve sinir hastalıklarıyla ilgili dikkate değer çalışmalardandır.

TAVSİYE OKUMA LİSTESİ

Victor Frankl, *Duyulmayan Anlam Çığlığı*, Öteki Yayınları

Mustafa MERTER, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları

Kemal SAYAR, *Ruhun Labirentleri*, Ufuk Kitapları

Irwin YALOM, *Aşkın Celladı*, Remzi Kitabevi

Çiğdem KAĞITÇIBAŞI, *Yeni İnsan ve İnsanlar*, Evrim Yayınları

David BURNS, *İyi Hissetmek*, Psikonet Yayınları

Nossrat PESSECHKIAN, *Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi*, Beyaz Yayınları

Rollo MAY, *Kendini Arayan İnsan*, Kuraldışı Yayınları

Engin GEÇTAN, *Hayat*, Metis Yayınları

Abraham MASLOW, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, Kuraldışı Yayınları

KAYNAKLAR

sun (1991). *İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim*. İstanbul: Beta Basım Yağıtım.

, Rita L.; Atkinson, Richard C.; Smith, Edward E.; Bem, Daryl J. & Hoeksema, Susan. (1996). *Hilgard's Introduction to Psychology* (12.edt). 'ork: Harcout Brace College Publishers

Feriha. (1994).*Genel Psikoloji* (12.Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.

el,A., Brocke, B. & Liepmann, D. (2001). Perspectives on fluid and llized intelligence: Facets for verbal, numerical and figural intelligence. *ality and Individual Differences*. 30, 977-994.

ğlu, Cavit. (1995). *Eğitim Psikolojisi* (9.Basım). Ankara

elçuk (2001). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları.

illian & McManus, Freda (2000) *Psychology: A Very Short Introduction*. n: Oxford University Press

Saundra K (2006). *Psychology*. New Jersey: Prenctice Hall.

G., Logie,R. H., Sala,S.D., MacPherson, S.E.& Baddeley,A.D.(2002). Cont performance of two memory tasks: Evidence for domain-spesific working 'y systems, *Memory and Cognition*, 30, 1086-1095

, Cole S.R. , Lightfoot C. (2005). *The Development of Children* (5th Ed.). l States: Worth Publishers.

, D. (1998). *İnsan ve Davranışı* (8.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

, Gerald C. & Neale, John M.. (2004). *Anormal Psikolojisi* (7.Baskı). An-Türk Psikologlar Derneği Yayınları

ephen F.& Pallandino, Joseph J.(1997). *Psychology* (2nd edt). New Jersey: ce Hall

raev & Levy, David A. (2006). *Cross-cultural Psychology* (3rd. edt.). Boston: & Bacon.

, Sue (2004), *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. n: Psychology Press & Routledge

L., Peter, C.R., Croker, S., Cheng, P., Jones, G., Oliver, I.,& Pine, J.M. (2001), ing mechanisms in human learning. *Trends in Cognitive Sciences*. 5, 236-243

, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New Bantam Boks

ol & Sayar, Kemal (2001). *Bir Bilim olarak Psikiyatri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

y, R.A. (1991). Subliminally activated symbiotic fantasies: Facts and ar

tifacts. *Psychological Bulletin*, 107, 177-195

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and Human Development Across Cultures.* New Jersey: Erlbaum Associates.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar.* İstanbul: Evrim Yayınevi.

Komisyon (1995). *Psikoloji 12.* Ankara: Açıköğretim Lisesi Yayınları

Meier, Paul D., Minirth, Frank B., Wichern, Frank B.& Ratcliff, Donald E. (2005). *Introduction to Psychology and Counseling* (2nd edt.). Michigan: Baker Books.

Morgan, Clifford T. (1998). *Psikolojiye Giriş* (12.Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları

Morris, Charles G. & Maisto, Albert A. (2005). *Psychology: An Introduction (12.edt.).* New Jersey:Prentice Hall

Myers, David G. (1995). *Psychology* (4.edt). New York: Worth Publishers.

Oltmanns T. F. & Emery R. E. (2004). *Abnormal Psychology* (4.edt). New Jersey: Prentice Hall.

Onur, Bekir. (1997). *Gelişim Psikolojisi* (4.Baskı). Ankara:İmge Kitabevi

Roediger, Henry L., Capaldi, Elizabeth D., Paris, Scott G., Polivy, Janet, Herman, Peter C. (1996). *Psychology* (4.edt). St. Paul: West Publishing Company.

Rutter M.&Sroufe L.A. (2000). Developmental Psychopathology: Concepts and Challenges. *Development and Psychopathology*, 12,265-296.

Sadoski,P. &Paivio, A. (2001). *Imagery and text: A dual coding theory of reading and writing.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc.

Salovey, P.& Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211

Sadoski,P. &Paivio, A. (2001). *Imagery and text: A dual coding theory of reading and writing.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc.

Sarı, Nil. (1996). Akıl Hastalıklarının Tedavisi. *Osmanlı Ansiklopedisi.*(s.100-110). İstanbul:İz Yayıncılık

Sayar, Kemal (2001). *Ruh Hastalığını Anlamak.* İstanbul: Kaknüs Yayınları

Sayar, Kemal (2003). *Ruhun Labirentleri.* İstanbul: Ufuk Kitapları

Sayar, Kemal (2003). *Kültür ve Ruh Sağlığı.* İstanbul: Metis Yayınları

Schultz, Duane P.& Schultz, Sydney Ellen. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi* (2.Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Steinberg,L.(2005). *The Ten Basic Principles of Good Parenting.* New York: Simon & Schuster.

Sternberg, R.J.& Kaufman J.C. (1998). Human abilities. *Annual Review of Psychology*, 49, 479-502

Wade, Carole & Tavris Carol (1999). *Invitation to Psychology.* New York:Longman

Waugh, N.& Norman, D.A. (1960). Primary memory. *Psychological Review*, 72, 89-104

Wenar, Charles & Kerig, Patricia (2005). *Developmental Psychopathology* (5th edt.). Columbus:McGraw Hill

Wechsler, D. (1975). *The collected papers of David Wechsler*, New York: Academic Press.

Zuckerman, Marvin (1999). *Vulnerability to Psychopathology: A Biosocial Model.* Washington DC: American Psychological Association.

Latincedeki Psyche (ruh) ve logos (bilgi) kelimelerinin bileşiminden oluşan psikoloji, kelime anlamı olarak ruh bilimi demektir. Buradaki ruhtan kasıt felsefedeki veya dindeki ruhla ilgili konular değil, insanın algı, düşünce, zekâ, duygu, davranış gibi tamamı zihin veya beyinin işlevlerinden kaynaklanan süreçlerdir. Tarihi süreci içerisinde psikoloji çok farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlamalardan kimisi psikolojiyi konu olarak sadece zihinle kimisi de gözlenebilen davranışlarla sınırlandırmıştır.

www.ensarnesriyat.com.tr

ISBN 978-605-4036-04-2

9 786054 036042