A'dan Z'ye

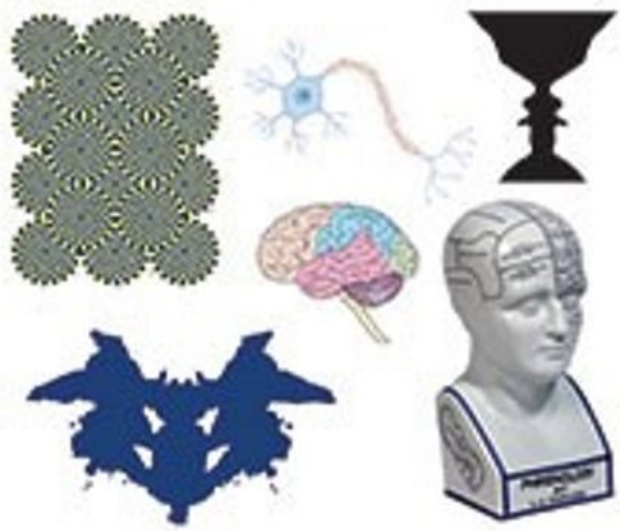
PSİKOLOJİ

Psikoloji Biliminin Tarihi, Bölümleri, Kapsamı ve Tüm Ayrıntıları



Dr. Lisa J. Cohen

Çeviren: Miharban Doğan



SAY

A'dan Z'ye

PSİKOLOJİ

Dr. Lisa J. Cohen

Öğretmen, bilim insanı ve klinik tedavi uzmanı olarak çalışan lisanslı bir klinik psikologdur. New York'taki Beth Israel Tıp Merkezi / Albert Einstein Tıp Fakültesi'nde klinik psikiyatri bölümünde doçent ve Psikoloji ve Psikiyatri Araştırma Bölümü yöneticisidir. Dr. Cohen psikoloji lisans ve lisansüstü öğrencilerine ve psikiyatri stajyer doktorlarına klinik psikoloji alanında ders veriyor. Obsesif kompulsif bozukluk, çocuk travmaları, kişilik patolojisi, psikolojik test yöntemleri, uyuşturucu bağımlılığı, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi alanlarda bilimsel araştırmalarını sürdürüyor.

Mihriban Doğan

Denizli'de doğdu. Bornova Anadolu Lisesi ve Dokuz Eylül Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü'nden mezun oldu. Özel sektörde çeşitli firmalarda çalıştı. 2010 yılından beri çeviri yapmaktadır. Carl Sagan'ın *Cennetin Ejderleri*, Robert Winston'un *Baş Belası İcatlar*, Susan Wise Bauer'in *Dünya Tarihi* adlı eserlerini dilimize kazandırmıştır.

A'dan Z'ye
PSİKOLOJİ

Psikoloji Biliminin Tarihi, Bölümleri, Kapsamı ve Tüm Ayrıntıları

Dr. Lisa J. Cohen

İngilizceden çeviren:
Mihriban Doğan

Say Yayınları
Psikoloji

A'dan Z'ye Psikoloji / Dr. Lisa J. Cohen
Özgün adı: *The Handy Psychology Answer Book*

© 2015 Visible Ink Press®
Bu kitabın İngilizce orijinali ilk kez ABD'de Visible Ink Press tarafından yayımlanmıştır.

Türkçe yayın hakları Kesim Ajans aracılığı ile © Say Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN 978-605-02-0613-5
Sertifika no: 44233

İngilizceden çeviren: Mihriban Doğan
Yayın koordinatörü: Sinan Köseoğlu

Baskı: Lord Matbaacılık ve Kâğıtçılık
Topkapı-İstanbul
Tel.: (0212) 674 93 54
Matbaa sertifika no: 45501

1. baskı: Say Yayınları, 2017
4. baskı: Say Yayınları, 2023

Say Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.sayyayincilik.com • e-posta: say@sayyayincilik.com
www.facebook.com/sayyayinlari • www.twitter.com/sayyayinlari
www.instagram.com/sayyayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 9

TEMEL BİLGİLERE GİRİŞ 13
Temel Bilgiler 13
Psikolojiden Önce Psikoloji 16
Diğer Kültürlerde Psikoloji 25
Tarih ve Öncüler 27
Sigmund Freud 32
John B. Watson ve B. F. Skinner 36
Jean Piaget 40

PSİKOLOJİDEKİ ANA HAREKETLER 45
Davranışçılık 45
Gestalt Psikolojisi 54
Psikanalik Teori 60
Jung Analitik Psikoloji 64
Hümanistik Teoriler 68
Bağlanma Kuramı 72
Sosyobiyoloji ve Evrimsel Psikoloji 83
Nörobiyoloji Teorileri 94
Bilişsel Bilim 96
Bilim Olarak Psikoloji 97
Psikolojik Testler 104
Zekâ Testi 109

BEYİN VE DAVRANIŞLAR 117
Sinir Bilimindeki Temel Kavramlar 117

Beynin Ana Yapıları ... 119
Beyin Gelişimi ... 127
Beyinden Zihne ... 140
Haritacı Olarak Beyin ... 140
Duyu ve Algı ... 142
Motor Davranış ve İstemli Hareket ... 148
Bilişsel ve Davranışsal Kontrol ... 153
Duygular ... 154
Duygu ve Limbik Sistem ... 155
Memelilerde Duygular ... 158
Limbik Sistemin Frontal Kontrolü ... 159
Nörotransmitterler ve Diğer Beyin Kimyasalları ... 162
Çevrenin Beyin Üzerindeki Etkisi ... 168

YAŞAM BOYU PSİKOLOJİK GELİŞİM ... 173
Freud'un Psikoseksüel Evreleri ... 174
Erik Erikson'un Psikososyal Evreleri ... 178
Margaret Mahler ... 181
Jean Piaget'nin Bilişsel Gelişim Teorisi ... 186
Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Evreleri ... 191
Kültürün Rolü ... 195
Bebeklik ... 197
Yeni Yürümeye Başlayan Çocuk ... 203
Okul Öncesi Yaşlar (3-5) ... 209
Okul Çağındaki Çocuklar (6-11) ... 214
Ergenlik (12-18) ... 220
Erken Yetişkinlik (19-40) ... 232
Orta Yetişkinlik (40-60) ... 238
Geç Yetişkinlik (60 ve Üstü) ... 245
Yaşamın Sonu: Ölüm ve Ölmek ... 253

GÜNLÜK YAŞAMDA PSİKOLOJİ:
SEVGİ, EVLİLİK VE BEBEK ARABASI ... 257
Sevgi ... 257
Evlilik ... 264
Hamilelik ... 272
Ebeveynlik ... 276
Aileler ... 283
Boşanma ... 290

Cinsellik 296
Cinsel Eğilim 304

GÜNLÜK YAŞAMDA PSİKOLOJİ: MOTİVASYON VE MUTLULUK ARAYIŞI 311
Mutluluk Psikolojisi 311
Pozitif Psikoloji 320
Kültürden Kültüre Mutluluk 325
Paranın Psikolojisi 329
Paranın Biyolojisi 337

GRUP DİNAMİKLERİ VE KAMUSAL ALAN 345
Grup Dinamikleri 345
Önyargı ve Irkçılık 353
Ahlak 360
İşyerinde Psikoloji 369
Kamusal Alanda Psikoloji 380
Oy Verme Davranışı 386

ANORMAL PSİKOLOJİ: RUH SAĞLIĞI VE RUH HASTALIKLARI 391
Tanımlar ve Sınıflamalar 391
Belli Başlı Ruhsal Hastalıklar 397
Kişilik Bozuklukları 409
Madde İstismarı 419
Psikoterapi 433
Psikofarmakoloji 447
Popüler Psikoloji 457

TRAVMA PSİKOLOJİSİ 461
Travmanın Psikolojik Etkileri 461
Çocuk İstismarı 468
Cinsel İstismar 473
Aile İçi Şiddet 477

ADLİ TIP PSİKOLOJİSİ 489
Kriminal Davranışların Psikolojisi 490
Antisosyal Özelliklerin Nedenleri 497
Belirli Suç Formları 505
Ruhsal Rahatsızlıklar ve Hukuk 510

TERİMLER LİSTESİ 517
KAYNAKLAR 537
DİZİN 553

GİRİŞ

Çocukluğumdan bu yana psikoloji hep ilgimi çekmiştir. İnsanların bir şeyleri yapma nedenlerini, davranışlarının ardındaki hikâyeyi anlamak isterdim hep. Dış örtüyü sıyırmak ve içlerindeki düzeneği görmek isterdim. Yıllar sonra bile psikoloji hâlâ ilgimi çekmeye devam ediyor. Psikoloji nihayetinde bütün beşeri uğraşların temelinde bulunur. Düşünce, duygu ve davranışlarımızın nedenleri nelerdir? Sevme, nefret, yeme içme, çalışma ve dans etmemizin nedenleri nelerdir? 1350 gramlık beynimiz inanılmaz derecede karmaşık davranışlarımızı nasıl ortaya çıkarır? Psikolojimizin ne kadarı genlerden, ne kadarı çevremizden kaynaklanır? Bu sorular her gün ülkedeki ve dünyadaki binlerce laboratuvar ve muayenehanede irdeleniyor. Bu çok eski soruların yanıtları artık tarihte hiç olmadığı kadar bize yakın. İnsan aklının olağanüstü gizemini tam anlamıyla hiçbir zaman anlayamayacağımıza inansam da, zihinsel süreçlerimiz hakkında kesinlikle hatırı sayılır miktarda bilgi sahibi olabiliriz, oluyoruz da. Üstelik bu keşifler milyonlarca insanın acılarını azaltmaya ve yaşamlarını iyileştirmeye yardımcı olabiliyor.

Ne ilginçtir ki psikoloji alanındaki belli başlı isimler eskiden halk tarafından çok daha iyi tanınırdı. Elli yıl önce, herhangi bir insanın Sigmund Freud, B. F. Skinner veya Jean Piaget'ın adına aşina olma ihtimali daha fazlaydı. Psikoloji alanının önemi ve günlük yaşamla olan ilgisi geniş kitleler tarafından takdir edilirdi. Günümüzde psikoloji alanının katkılarına dair genel farkındalık çok daha azdır. Belki de psikoloji –yani bilimsel psikoloji disiplini– kendi başarısının kurbanı olmuştur. Kuşkusuz sohbet programları ve dergiler psikoloji konularıyla doludur ve bence popüler psikolojinin eğlence değeri ciddi bilimin takdirinin yerine geçmiştir.

Bu esnada psikoloji akademik çevrenin duvarları içinde gelişmektedir. Psikoloji hâlâ üniversitelerde inanılmaz derecede popüler bir daldır. Ancak

üniversite içinde alanın ciddiyeti, doğasında var olan eğlence değerinin yerine geçmiştir. Dolayısıyla psikoloji iki kola ayrılmıştır: eğlendiren fakat sıkı olmayan popüler psikoloji ve ciddi olan fakat uzmanlar dışındakilerin kolayca erişemediği akademik psikoloji.

Bu kitapta amaçladığım şey, bir orta yol bularak, her şeye karşın halka hitap eden ve halkın merakını uyandıran, özenli ve bilimsel açıdan sağlam bir kitap olmasıdır.

Kitabın ilk bölümünde psikolojinin temelleri tanıtılıyor. Psikolojinin tarih ve öncüleri, belli başlı teorik hareketler, psikoloji bilimi, beyin ve beynin davranışlarla ilişkisi ve yaşam boyu psikolojik gelişimler ele alınıyor. Bunlar zaten ders kitaplarında da yer alan konulardır.

Kitabın ikinci yarısında psikolojinin bilimsel yöntemlerinin günlük yaşam sorunlarına nasıl uygulandığını irdeliyoruz. Burada psikoloji biliminin beşeri faaliyetlerin geniş bir tayfıyla nasıl doğrudan bir bağlantısı olduğunu görüyoruz. Psikoloji bize sevgi, evlilik, aile ve cinsellik hakkında neler söyleyebilir? Psikoloji bize mutluluk veya parayla ilişkimiz hakkında neler söyleyebilir? Yedinci bölümde grup psikolojisi ve grup dinamiklerinin iş yaşamı, kamusal alan ve önyargı ve ırkçılık sorunlarında nasıl bir rol oynadığı araştırılıyor. Sekiz, dokuz ve onuncu bölümlerde anormallik psikolojisi inceleniyor. Sekizinci bölümde, psikopatoloji, psikiyatrik teşhis, psikoterapi ve psikiyatrik ilaç tedavisi gibi konuları kapsayan klinik psikoloji irdeleniyor. Dokuzuncu bölümde travma psikolojisi ve onuncu bölümde de psikolojinin hukukla kesişme noktası olan adli psikoloji ele alınıyor.

Elinizdeki bu kitap soru-cevap formatında yapılandırılmıştır. Yaklaşık olarak 1000 soru birkaç paragraflık metinlerle yanıtlanmıştır. Amaç karmaşık konuları tek lokmalık fikirlere indirgemektir. Sorular bir anlatı akışı oluşturacak şekilde dikkatle seçilmiş olmalarına rağmen, aynı zamanda kitabı herhangi bir yerinden açıp göz atmanız da mümkündür. İsterseniz kitabı baştan sona okuyabileceğiniz gibi, özellikle size hitap eden konuları bulmak için de göz gezdirebilirsiniz.

Okuyucunun istediği gibi oradan oraya atlamasında bir sakınca görmesem de, bilimin doğası birikimli olmasıdır. Başka bir deyişle, en son gelişmeler önceki çalışmalara dayanır. Bu nedenle, kitabın ikinci yarısındaki bölümler kimi zaman birinci yarıda tanıtılan konu ve insanlara gönderme yapar. Okuyucular tanıdık gelmeyen bir fikir, kişi veya konuya rastlarlarsa, dizine başvurarak konunun ele alındığı diğer alanlara bakabilirler.

Bu kitabı yazarken, profesyonel yayınlar için bilimsel makaleler yazarken kullandığım bilimsel standartları uyguladım ve sadece, birden fazla olmasa da, sağlam referanslarla desteklenen sonuçları dahil etmek için çok uğraştım.

Profesyonel yayınlarda, kaynaklarınızı metnin ortasında, tam referans aldığınız noktada belirtirsiniz. Bu uygulama bilimsel doğruluk açısından gerekli olsa da, okumayı zorlaştırabilir. Bu yüzden referans listesini kitabın arkasına aldık. Belli bir konu hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyen okurlar ilgili referanslara bakabilirler.

Bu kitabın hedef kitlesi halktır. Psikolojiye ilgi duyan biri bu kitabı eline alıp bu alan hakkında daha fazla bilgi edinebilir. Üniversitedeyken psikoloji eğitimi aldınız ve daima psikolojiye ilgi mi duydunuz? Kendinizde veya ailenizde psikolojik problemlerle ilgili kişisel deneyimleriniz mi oldu? Ruh sağlığı alanında bir kariyer yapabileceğinizi mi düşünüyorsunuz? Veya sadece insanların davranışlarının altında yatan nedenleri mi merak ediyorsunuz? Öyleyse bu kitap tam size göre.

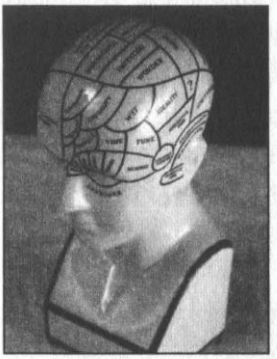
Bu kitabın hedef kitlesi halk olmasına rağmen, ders kitaplarını desteklemek açısından da yararlı olabilir. Bağlanma Kuramı veya davranışçılığa göz atmak, beyin-davranış ilişkilerinin temellerini hatırlamak veya ana psikoloji teorilerine hızlı bir giriş yapmak istiyorsanız bu kitap sizin için yararlı olabilir.

Bu kitabı elinize alma nedeniniz ne olursa olsun, umarım elinizden bıraktığınızda psikolojinin ne kadar büyüleyici olduğunu ve günlük yaşamda da ne kadar önemli olduğunu daha çok takdir edebilirsiniz.

Dr. Lisa J. Cohen

TEŞEKKÜR

Bu kitabın yazımına birçok insan katkıda bulundu. Çeşitli bölümler hakkındaki son derece yararlı sürekli geribildirimleri nedeniyle, Dr. Igor Galynker, Dr. Nancy Maruyama ve Biyolojik Psikiyatri Bölümüne teşekkür etmek istiyorum. Nörobiyoloji, hümanistik psikoloji ve klasik düşünce alanlarındaki doğruluk veya eksiklikler hakkındaki yorumları için Dr. Ramin Mojtabai, Dr. Alessandra Strada ve Dr. Ed D'Angelo'ya teşekkür ediyorum. Ayrıca geçmişteki ve şimdiki ergen argosu ve çocukların gizemli düşünce dünyasına dair içgörüleri nedeniyle Vanessa ve David Evans, Alex ve Josh Cohen, David ve Marina Vergara, Julie Cohen Evans, Katia Segre Cohen ve Sylvia Cohen'a teşekkür etmek istiyorum. Yasal tavsiyelerinin yanı sıra, yaratıcı fikirleri için de Dennis Mack'e teşekkür ederim. Roger Janecke ve Kevin Hile, eğer siz olmasaydınız bu kitap da olmazdı. Son olarak, bilgisayar başında geçirdiğim nice saate hoşgörü gösteren Ed'e de çok teşekkür ederim.



TEMEL BİLGİLERE GİRİŞ

TEMEL BİLGİLER

Psikoloji nedir?

Psikoloji zihin ve davranışları sistematik bir biçimde inceler. Bu son derece geniş alan, motivasyon ve bilgi işleme sorunlarını, normal ve anormal davranışları, ruh sağlığı ve ruhsal hastalıkları, birey ile grubu ve yaşamları bağlamında faaliyet gösteren insanları ele alır.

Psikolojinin günlük yaşamla ilgisi nedir?

Psikoloji günlük yaşamın her yönüyle, yani nasıl ve neden sevdiğimiz, acı çektiğimiz, arzu ettiğimiz, çocuklarımızı nasıl yetiştirdiğimiz, iş hayatında nasıl ve neden başarılı veya başarısız olduğumuzla ilgilidir. Psikoloji ayrıca neden ünlü kişilerin bu kadar ilgimizi çektiği ve neden evliliklerinin genellikle başarısız olduğuyla da ilgilenir. Psikoloji bilimi zaman zaman soyut görünse de, çıkarımları insanların düşündükleri, hissettikleri ve eylemde bulundukları her alana dokunur.

Psikoloji, biyoloji ve sosyolojiyle nasıl bir etkileşim halindedir?

İnsan zihni yalıtılmış halde işlev görmez, hem biyolojik hem de sosyal bir bağlamda var olur. Dolayısıyla psikoloji; biyoloji, özellikle de beynin biyolojisi ve grup davranışlarını inceleyen sosyoloji arasında bir arayüz işlevi görür.

Psikologların uğraş alanı nedir?

Psikoloji, hem bilimsel araştırmalar yapılmasını hem de bu araştırmaların bulgularının uygulanmasını içeren çok yönlü bir alandır. Psikologlar bilimci,

klinik tedavi uzmanı, öğretmen, yazar, danışman ve analist olarak çalışırlar. Deneysel araştırmalar, terapi ve değerlendirmeler yapar ve devlet, okul ve yargı sistemi gibi çeşitli ortamlarda akli durum ve zihinsel engel değerlendirmesinde bulunurlar. Psikologlar ayrıca iş hayatı, okul, ordu, polis, spor takımları ve hatta rock gruplarının çeşitli problemlerine danışmanlık yaparlar. Beşeri davranışları inceleyen psikoloji olanak dahilinde herhangi bir beşeri uğraşa uygulanabilir.

Amerikalı psikologların ana meslek birliği nedir?

1892'de kurulan Amerikan Psikologlar Birliğinin (APA) 150.000 üyesi vardır. Alan içindeki geniş faaliyet alanını kapsayan 53 bölüm mevcuttur. APA, dünyadaki en eski ve en büyük psikoloji birliğidir.

Psikolog ile psikiyatrist arasındaki fark nedir?

Psikologlarla psikiyatristlerin sorumlulukları sık sık örtüşür; hem psikologlar hem de psikiyatristler ruhsal bozuklukları teşhis edip değerlendirebilir, psikoterapi uygulayabilir ve araştırma yapabilirler. Bununla beraber, geçmiş ve eğitimleri önemli ölçüde farklılık gösterir. Genel olarak psikologlar zihin ve davranışları araştırırlar, psikiyatristler ise ruhsal bozukluk alanında uzmandırlar. Psikologlar eğitimlerini akademide alır ve en yüksek dereceleri de psikoloji doktorasıdır. Psikologlara reçete yazma hakkı veren ABD'de birkaç eyalet hariç, ilaç yazamazlar. Üstelik bütün psikologlar da klinik işi yapmazlar. Psikiyatristler ise tıp alanında eğitim görürler. Hepsi de tıp fakültesini bitirmiş tıp doktorlarıdır. Eğitimleri neredeyse tümüyle kliniğe yöneliktir, ağır ruhsal bozuklukların değerlendirmesine ve farmakolojik tedavisine (ilaç tedavisi) odaklanır.

Amerikan Psikologlar Birliğinin bölümleri nelerdir?

APA, bölüm olarak bilinen aşağıdaki gruplara ayrılmıştır.

1. Genel Psikoloji
2. Psikoloji Eğitimi
3. Deneysel Psikoloji
4. Değerlendirme, Ölçüm ve İstatistik
5. Davranış Sinirbilimi ve Karşılaştırmalı Psikoloji
6. Gelişim Psikolojisi

7. Kişilik ve Sosyal Psikoloji
8. Sosyal Meseleler
9. Estetik, Yaratıcılık ve Sanat
10. Klinik Psikoloji
11. Danışmanlık Psikolojisi
12. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi
13. Eğitim Psikolojisi
14. Okul Psikolojisi
15. Danışmanlık Psikolojisi
16. Kamu Hizmetlerindeki Psikologlar
17. Askerlik Psikolojisi
18. Yetişkin Gelişimi ve Yaşlanma
19. Uygulamalı Deneysel ve Mühendislik Psikolojisi
20. Rehabilitasyon Psikolojisi
21. Tüketici Psikolojisi
22. Teorik ve Felsefi Psikoloji
23. Davranış Analizi
24. Psikoloji Tarihi
25. Toplum Psikolojisi
26. Psikofarmoloji ve Madde İstismarı
27. Psikoterapi
28. Psikolojik Hipnoz
29. Eyalet, İl ve Yerel Psikoloji Birliği İşleri
30. Hümanistik Psikoloji
31. Zihin ve Gelişim Yetersizlikleri
32. Nüfus ve Çevre Psikolojisi
33. Kadın Psikolojisi
34. Din Psikolojisi
35. Çocuk ve Aile Politikası ve Uygulamaları
36. Sağlık Psikolojisi
37. Psikanaliz
38. Klinik Nöropsikoloji
39. Psikoloji-Hukuk
40. Bağımsız Psikologlar
41. Aile Psikolojisi
42. Lezbiyen, Gey ve Biseksüellerin Sorunları
43. Etnik Azınlık Sorunları
44. Medya Psikolojisi
45. Egzersiz ve Spor Psikolojisi
46. Barış, Çatışma ve Şiddet

47. Grup Psikolojisi ve Grup Psikoterapisi
48. Bağımlılıklar
49. Erkek ve Erkeklik
50. Uluslararası Psikoloji
51. Klinik Çocuk ve Ergen Psikolojisi
52. Pediatrik Psikoloji
53. İlaç Tedavisinin Gelişimi
54. Travma Psikolojisi

PSİKOLOJİDEN ÖNCE PSİKOLOJİ

Psikoloji ne zaman kuruldu?

Bir bilim olarak ruhsal süreçlerin incelemesi, bilim devrimine bağlı olduğu için nispeten yenidir. Wilhelm Wundt (1832-1920) psikolojiyi bağımsız bir bilim olarak kuran ilk kişi olarak bilinir. Wundt 1879'da psikoloji çalışmaları yapılması için Leipzig Üniversitesi'nde ilk bilim laboratuvarını açtı. Sistematik iç gözlem yoluyla insan bilincini araştırmakla ilgileniyordu; meslektaşları fiziksel uyarımlara karşılık kendi duyusal deneyimlerini rapor etmeleri için eğitileceklerdi.

Psikolojiden önce ne vardı?

Modern psikoloji bilim devriminin bir çocuğudur. Bilimsel yöntemin temelini oluşturan mantık ve gözlemin sistematik uygulaması olmasa modern psikoloji de olmazdı. Bununla beraber, çağdaş psikolojide geçmiş örnekler mevcuttur ve Batı tarihi içinde günümüzde, bildiğimiz kadarıyla psikolojinin birçok öncüsü, tabiri caizse, ataları mevcuttur. Antik Yunan felsefesi, ortaçağdaki Hıristiyanlık ve geçmiş yüzyılın Rönesans sonrası filozofları günümüzdeki bildiklerimizden hem farklılık gösteren hem de çoğunu öngörecek biçimlerde psikolojinin esas meselelerini irdelemişlerdir.

Antik Yunanların psikoloji hakkındaki görüşleri nelerdi?

2500 yıl önce, antik Yunan filozofları fevkalade sofistike araştırmalarını, tanrıların geçici isteklerinden doğal dünyanın mevzularına çevirdiler. Bunun ardından doğal olarak insanın dünyadaki yeriyle ilgili sorular geldi. Bilgi nedir ve biz bilgiyi nasıl ediniriz? Duygularla ilişkimiz nedir? Modern standartlara göre, bu soruların yanıtlarının bazıları tuhaf görünse de çoğu halen çarpıcı biçimde günceldir.

"Psikoloji" kelimesinin Yunanca kökeni nedir?

Psikoloji kelimesi Yunanca, ruh anlamına gelen *psyche* ve makul anlatım anlamına gelen *logos* kelimelerinden gelir. Yine de Yunanların zihin kavramının bizimkinden oldukça farklı olduğunu dikkate almamız gerekir. Genel olarak Yunanlar öznel deneyimin karmaşıklığına daha az önem vererek zihni daha somut şekillerde anlıyorlardı.

Homeros'un bir zihin kavramı var mıydı?

Homeros'un efsanevi destanları *İlyada* ve *Odysseia* MÖ sekizinci yüzyıla tarihlenir. Homeros'un destanları tutku ve dramın ebedi öyküleri olmalarına rağmen, Homeros'un insan psikolojisi anlayışı günümüzdeki anlayıştan tamamen farklıdır. Homeros'ta gerçek bir bilinç kavramı, davranışlarının motivasyonu kendi duygu ve düşünceleri olan bir karakter anlayışı yoktur. Karakterlerin motivasyonlarını tanrıların onlara dayattıkları geçici istekler belirler. Athena Odysseus'a ne isterse yaptırır. Ruhsal yaşam ve bilince dair soyut fikirler yoktur ve farkındalık anlayışı da somut ve fizikseldir. Örneğin daha sonraları bilinç anlamına gelen Yunanca *noos* kelimesi (daha sonraları nous haline geldi) daha somut olarak vizyon veya görüş olarak anlaşılırdı. Sonraki yıllarda ruh veya zihni ifade eden *psyche* kelimesi Homeros'un zamanında, yaşamın fiziksel işaretleri olan kan veya nefes anlamına geliyordu.

Yunanlar dikkatlerini psikolojinin meselelerine ne zaman yönelttiler?

Sokrates'ten önceki filozoflar MÖ beşinci ve altıncı yüzyıllarda yaşadılar. Alkmaion, Protagoras, Demokritos ve Hipokrat gibi filozoflar günümüz fikirlerine son derece yakın kavramlar ortaya attılar. Odak noktalarını tanrılardan doğal dünyaya kaydırarak *nous*'a zihinsel faaliyetler atfettiler, hatta bazıları bunların yerini beyin olarak saptadı. Bu filozoflardan bazıları dünyaya dair bilgilerimizi ancak duyu organları vasıtasıyla edinebileceğimize inanıyordu. Ancak gördüklerimizi, duyduklarımızı, kokladıklarımızı veya dokunduklarımızı bilebileceğimize göre, bütün beşeri bilgiler ister istemez özneldir ve bireyden bireye değişir. Beşeri bilginin göreceliğine dair bu inanç halen modern psikolojiye uygun radikal bir fikirdir.

Bütün antik Yunanların fikirleri modern bilimin ışığı altında geçerliğini koruyor mu?

Bütün antik Yunanların fikirleri çağdaş bir bakış açısından bir anlam ifade etmez. Örneğin Hipokrat ruhsal hastalıkların nedeninin safra, balgam ve kan

Dört vücut salgısı nelerdir?

Hipokrat (MÖ 460-377), tıp teorilerini aşağı yukarı 2000 yıl boyunca etkileyen dört vücut salgısı kavramını ortaya atan parlak zekâlı bir doktordu. Hipokrat bu fizyolojik teorisini, dünyanın toprak, hava, ateş ve sudan ibaret olduğuna inanan, Sokrates öncesi filozoflardan Empedokles'e (yak. MÖ 492-432) dayandırıyordu. Vücut elementleri olan kara safra, sarı safra, kan ve balgam, Empedokles'in dört elementine karşılık geliyordu. Hipokrat bütün ruhsal süreçleri (neşe, keder vb.) beyne atfetse de, hem ruhsal hem de fiziksel sağlığın dört vücut salgısının dengesine bağlı olduğuna inanıyordu. Beş yüzyıl sonra, Romalı doktor Galen (MS 130-201) Hipokrat'ın fikirlerini bir kişilik tipolojisi oluşturacak şekilde genişletti. Melankolik kişilik (kara safra) bunalıma, fevri kişilik (sarı safra) öfkeye, canlı kişilik (kan) enerjik, cesur ve şehvetli olmaya ve soğukkanlı kişilik de (balgam) sükûnete ve kolayca telaşlanmamaya eğilimliydi. Her bir kişilik türü ilgili beden salgısının aşırı olmasından kaynaklanıyordu. Modern bilim bu teorinin yanlış olduğunu kanıtlamış olsa da, Galen'in terimleri günümüzde de kişilik özelliklerini tanımlamak için kullanılır.

arasındaki dengesizlikler olduğuna ve Alkmaion da algıların beyne hava kanallarıyla iletildiğine inanıyordu. Bununla birlikte, psikolojik süreçlere biyolojik açıklamalar getirme girişimi modern görüşlere son derece benzerdir.

Platon ve Aristoteles'in psikoloji hakkındaki görüşleri nelerdi?

En ünlü Yunan filozofları Platon (MÖ 428-347) ve Aristoteles'in (MÖ 384-322) Batı düşüncesi üzerinde geniş kapsamlı etkileri olmuştur. İkisi de en çok psikoloji hakkındaki fikirleriyle tanınmasalar da, Batı'nın zihin kavramları üzerinde etkileri olmuştur. Platon gerçeğin, yalnızca akılla kavranabilecek soyut kavramlar veya formlarda bulunduğuna inanıyordu. Duyularımızdan elde ettiğimiz veriler kalıcı değildir ve dolayısıyla yanıltıcıdır. Kavram ve kategorileri kavrama becerisine doğuştan sahip olduğumuz görüşü modern bilişsel psikoloji ve sinir bilimine uygun olmasına rağmen, "duyu verilerinin" reddedilmesi uygun değildir. Aristoteles daha çok doğal dünyaya düşkündü ve bilginin doğa gözlemlerimiz hakkındaki sistematik mantıksal çıkarımlardan elde edildiğine inanıyordu. Mantıksal çıkarım yetisinin doğuştan oldu-

ğunu ancak yalnızca duyularımız vasıtasıyla bilgilerimizin içeriğini kavrayabileceğimizi ileri sürdü. Aristoteles bu şekilde modern bilimin temellerini öngörmüş oldu.

Hayatın bir amacı var mıdır?

Aristoteles dünyadaki her şeyin bir amacı, bir *telos*u olduğuna inanıyordu. Palamudun amacı meşe olmak, bıçağın amacı kesmek ve fırıncının amacı da pişirmektir. İnsan da akıl yürütebilen tek hayvan olduğu için bizim telosumuz da akıl yürütmektir; bu bizim amacımızdır. Eğer amacımıza uygun bir biçimde yaşarsak, erdemli bir şekilde yaşar ve dolayısıyla da mutlu oluruz.



Aristoteles'e göre her şeyin bir amacı vardır. Örneğin palamudun amacı meşe ağacı olmak, insanların amacı da düşünüp akıl yürütmektir.

İki tür telos vardır: *yaradılıştan gelen* ve *dıştan gelen*. Yaradılıştan gelen telos organizmanın amacının doğasında var olduğunu ima eder; bir palamut doğuştan bir ağaç olmaya programlanmıştır. Dıştan gelen telos tanrı gibi bir dış kuvvetin dayattığı bir amacı ifade eder.

Gelgelelim bütün modern görüşler hayatın bir amacı olduğunu ileri sürmez. Darwinci doğal seleksiyona göre, genetik varyasyonlar *tesadüf* eseri meydana gelir ve ancak türün hayatta kalmasını destekler; türler uyum sağlarlarsa ayakta kalırlar. *Telos*umuz bu olduğu için akıl yürütmeyiz, bu şekilde evrim geçirdiğimiz için akıl yürütürüz. Akıl yürütme yetimiz türümüzün hayatta kalmasına yardım etmiştir.

Bununla beraber teolojik görüş diğer modern görüşlerle daha uyumludur. Hümanistik psikolog Abraham Maslow (1908–1970) *kendimizi gerçekleştirmek* için mücadele etmeye yatkın olduğumuza, bu sayede kişiliğimizin tam anlamıyla olgunlaşarak tam duygusal potansiyelimize ulaştığımıza inanıyordu. Gerçekte bu bizim telosumuzdur.

Sigmund Freud da teolojiden etkilenmiş olabilir. Freud, Aristoteles uzmanı olan Franz Brentano'yla birlikte çalışmıştı.

Platon çok önceden Freud'un fikirlerini mi ileri sürdü?

Platon'un da duygular ve duygusal kontrol hakkında, Freud'un ego ve id teorilerini öngören fikirleri vardı. Platon'un ruhu; arzu, akıl ve mizaç (ruhun şevkli öğesi olarak da bilinir) olarak üçe bölmesiyle, Freud'un zihni, id, ego ve süper-egoya bölmesi arasında bağlantı kurulmuştur. Platon ayrıca, kanatlı iki küheylanı olan bir arabacıyla betimlediği ruh metaforunda olduğu gibi, kişinin arzularını daha yüksek amaçlara yöneltmesi için bedensel ihtiraslarını kontrol etmesi gerektiğine inanıyordu. Küheylanlardan biri tanrıların küheylanları gibi ölümsüzdür ve ruhsal güzelliğe dair tefekküre dalmayı arzular. Ölümlü olan diğer küheylan ise dünyaya ve hayvansı ihtiras ve arzulara doğru atılır. Ruhun gerçek mutluluğa kavuşması için araba hayvansı arzuların küheylanını dizginlemelidir. Dünyevi küheylan ile id, arabacı ile de ego arasında bağlantı kurabiliriz. Kaba hatlarıyla da, ölümsüz küheylanı süper-egoyla ilişkilendirebiliriz.

Romalı devlet adamı Cicero'nun zihin konusuna ekleyeceği bir şeyler var mıydı?

Romalılar felsefi çalışmalarından çok hukuk, mühendislik ve savaş alanlarındaki pratik becerileriyle tanınsalar da bazı katkılarını anmadan geçmek olmaz. Ünlü Romalı hatip Cicero (MÖ 106-42) tutkuların detaylı bir betimlemesini yaptı. Tutkuları dört kategoriye ayırdı: huzursuzluk, korku, zevk



Bir zamanlar Avrupa'daki insanlar ruhsal rahatsızlıkların nedeninin şeytan ve iblislerin insanları ele geçirmesi olduğuna inanırlardı. Ortaçağda dünyadaki acıların çoğundan sıklıkla şeytan sorumlu tutulurdu.

ya da keyif ve arzu (Latince *libido*). Freud'un libido terimini kullanmasında Cicero'dan etkilenip etkilenmediği merak konusudur.

Roma İmparatorluğu'nun yıkılmasından sonra Yunanların fikirleri ne oldu?

Yunan filozofların fikirleri bütün Roma İmparatorluğu'na yayıldı ve MS dördüncü yüzyılda yıkılana kadar etkisini korudu. Ondan sonra Hıristiyanlık Roma İmparatorluğu'nun resmi dini oldu. Roma İmparatorluğu'nun yıkılmasının ardından esasen ayakta kalan tek kurum Hıristiyan kilisesiydi. Pagan felsefi düşüncesinin birçok yönü kilise öğretilerine entegre edilmesine rağmen (örneğin Platon'un ölümsüz ruh fikri), Hıristiyan teolojisine uymayan herhangi bir şey kâfirlik olarak görülürdü. Avrupa'nın çoğunu içine alan Hıristiyan âleminde bu durum modern çağın doğuşuna dek neredeyse hiç değişmedi. Dolayısıyla ortaçağda psikoloji konusunu Hıristiyanlık ele aldı.

Ortaçağ Hristiyanlığında psikolojiye bakış açısı nasıldı?

Genel olarak, ortaçağ Hristiyanlığı bu dünyadakinden çok öteki dünyadaki mutluluğumuza odaklandı. Gerçek mutluluk dünyada değil ancak cennette bulunabilir ve cennete giriş de ancak dindarlıkla mümkün olabilirdi. MS birinci binyılın en etkili Hıristiyan teoloğu olan Aziz Augustinus (MS 354-430) özgür iradeye vurgu yaptı. Her birey Tanrı'nın yolundan gitmekte veya gitmemekte özgür iradeye sahipti. Cinsellik ve bedensel ihtiraslar, evlilikte çocuk doğurma amacıyla yapılmadığı müddetçe günah kabul edildi. Şeytan inancı da çok yaygındı ve ruhsal rahatsızlıkların da çoğu kez şeytanın insanı ele geçirmesinden kaynaklandığına inanılırdı.

Şeytan tarafından ele geçirilmeye inanmanın psikolojiyle ilgisi nedir?

Şeytan fikri bütün ortaçağ boyunca ve bilim öncesi Avrupa'da yaygındı ve her tür hastalık ve talihsizlik şeytan, iblis ve cinlere atfedilirdi. Özellikle ruhsal hastalıkların nedeni şeytanın ele geçirmesi olarak görülürdü. İsa'nın iblisleri kovduğuna inanılırdı, iblis kovma ortaçağ itibarıyla rahiplerin bir görevi olmuştu. Günümüzde bile bazı insanlar şeytanın insanları ele geçirdiğine inanırlar.

Ortaçağda İslam dünyasında neler oluyordu?

İslam peygamberi Muhammed'in (570-632) ölümünden yüz yıl sonra Müslüman orduları neredeyse Akdeniz'in bütün güney ve doğusunu fethederek, esasen eski Roma İmparatorluğu'nun güney yarısının etrafını sardı. Greko-Romen dünyanın ileri kültürünün milenyum boyunca büyük ölçüde kaybedildiği Avrupa'nın kuzeyinin aksine, ortaçağ İslam dünyasında kadim bilginlerin literatürü korunmuş ve Arap dünyasında birtakım öğrenim merkezleri kurulmuştu. İbn-i Sina (980-1031) kendini klasik literatürün İslam doktrinleriyle sentezine adamıştı.

İbn-i Sina son derece gezgin bir yaşam sürmesine karşın, *el-Kanun fi't-Tıb* [Tıbbın Kanunu] olarak bilinen, tıp tarihindeki en etkili metinlerden birini yazmayı başardı. Bir doktor olarak psikolojik hastalıkları çok iyi biliyordu. Psikolojik rahatsızlıklarda beynin rolüyle birlikte, Hipokrat ve Galen geleneğindeki dört salgı doktrinini doğruladı. İç duyular hakkındaki teorisiyle algı, bellek ve imgelem arasındaki ilişkileri irdeledi. Hatta beynin hangi bölümlerinin hangi psikolojik fonksiyonları kontrol ettiği hakkında tahminlerde dahi bulundu.

Psikolojiye daha modern yaklaşımlar ne zaman ortaya çıktı?

Avrupa Rönesans'ı (on beşinci ve on altıncı yüzyıllar) kültürel ve entelektüel değerlerde büyük bir değişime yol açtıktan sonra, dikkatler öbür dünyadan bu dünyaya çevrildi. Filozoflar antik Yunanların sordukları soruları ele almaya başladılar ve yeni bir zihin görüşü oluşturmak için üzerlerine ekleme yaparak bu fikirleri genişlettiler. Psikoloji henüz kendi başına var olmasa da, felsefe daha sonra psikoloji haline gelecek şeyin zeminini oluşturmaya başlıyordu. Dikkate değer filozoflar arasında René Descartes (1596-1650), Benedict de Spinoza (1632-1677), Thomas Hobbes (1588-1679) ve John Locke (1632-1704) vardı.

Descartes'ın psikoloji tarihine ne gibi katkıları oldu?

Esasen Descartes'ın psikolojiye katkısı zihin kavramını, felsefesinin cephesi ve merkezi yapması oldu. Ünlü sözü *Cogito ergo sum* (Düşünüyorum, öyleyse varım.) zihinsel düşünme fonksiyonunu, varlığının kanıtı olmasına bağlar. Doğal dünyayı dikkatle gözlemleyen, hatta hayvanları parçalara ayıran bir doğabilimci olan Descartes akli ve bedensel süreçler arasındaki ilişkilerle çok ilgileniyordu. Aslında zihin ve vücudun ayrı varlıklar olduğu Kartezyen ikiliği görüşü günümüzde bile tartışmalara ilham kaynağı olmaya devam ediyor.

Halk psikolojisi nedir ve günlük yaşamın problemleriyle nasıl bir ilişkisi vardır?

Psikolojinin meseleleriyle uğraşanlar sadece filozoflar değildi. Psikolojinin meseleleri günlük yaşamla çok alakalı olduğu için, birçok insanın psikolojik ilkeler hakkında fikirler ortaya atmaları beklenebilecek bir şeydir. Çoğu kez aforizma veya atasözlerinde ifadesini bulan halk psikolojisi nesilden nesle aktarılırken bu fikirlerin bazılarını yansıtır. Aşağıdakiler insanların yüzyıllardır halk psikolojisinin bilgeliğini aktarmak için kullandıkları özlü sözlerden sadece bir bölümüdür.

- Uyuyan yılanın kuyruğuna basma
- Ağaç yaşken eğilir
- Bir düşün bir söyle
- Bir mıh bir nal kurtarır, bir nal bir at kurtarır
- Damlaya damlaya göl olur
- Ufak şeylerde hasis, büyük şeylerde müsrif
- Akılsıza para dayanmaz
- Kızını dövmeyen dizini döver
- Kedi gidince meydan farelere kalır
- Armut dibine düşermiş
- Köpeğin duası kabul olsaydı gökten kemik yağardı
- Fazla gurur insanın gözünü kör eder
- Risk olmadan kazanç olmaz
- Yerin kulağı vardır
- Birini severseniz, onu serbest bırakın
- Ayrılık kalbi sevgiyle doldurur
- Açlık adama her şeyi yedirir
- Gözden ırak olan gönülden de ırak olur
- Her işte bir hayır vardır
- İki kişi konuşurken üçüncüye laf düşmez
- Yatağa asla kızgın gitme
- Son gülen iyi güler
- Birine yarar ötekine zarar
- Gayret edene Tanrı da yardım eder

Descartes'a göre beynin ve sinir sisteminin işleyişi nasıldı?

Hem fizyoloji bilgisinden hem de zamanın hidrolik (suya dayalı) mekaniğinden etkilenen Descartes'ın, Freud'un hidrolik modelini önceden haber veren karmaşık bir mekanik zihinsel ve fiziksel süreçler anlayışı vardı. Descartes dış dünyanın izlenimlerinin duyu organlarımızda (göz, kulak, burun gibi) oluşup coşkuya (saf kandan müteşekkil can veren sıvı) yol açtığını ve beynimize geçtiğini ileri sürdü. Daha sonra beyin sıvıyı sinirler vasıtasıyla vücudumuza yollayarak kasların açılmasına ve hareket etmesine yol açar. Bu şekilde sindirim, solunum gibi önemli fonksiyonlar ve hatta heyecan, arzu ve tutku gibi psikolojik süreçler de meydana gelir. Ayrıca beynin kökünde bulunan beyin epifizini, fiziksel olmayan zihnin ve fiziksel vücudun etkileşim halinde olduğu yer olarak tanımladı.

Spinoza psikoloji tarihine nasıl bir katkıda bulundu?

Benedict de Spinoza (1632-1677) on yedinci yüzyılda Hollanda'da yaşamış bir Sefarad Yahudi'siydi. Günümüzde ilk modern filozoflardan biri olarak görülen Spinoza o zamanlar kâfirlik olarak görülen yazıları nedeniyle 1656'da Yahudi toplumundan aforoz edildi. Spinoza ana psikolojik güdümüzün, esenlik ve hayatta kalmamızın desteklenmesi ve korunması olduğuna inanıyordu ki bu Freud'un zevk ilkesinin habercisiydi. Ayrıca üç ana duygumuzun, esenlik durumumuzu gösteren zevk, acı ve arzu olduğuna inanıyordu. Son olarak, Spinoza herhangi bir duruma dair bilişsel değerlendirmemizin duygusal tepkimizi belirleyeceğini ifade etti. Başka bir deyişle, bir olay hakkındaki düşünce şeklimiz o olay hakkındaki hissetme şeklimizi şekillendirecektir. Dolayısıyla düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebiliriz. Bu yirminci yüzyıl ortasında Aaron Beck ve Albert Ellis'in öncülük ettiği bilişsel tedavinin ardındaki temel ilkedir.

Thomas Hobbes'un fikirler arasındaki ilişkiler hakkındaki görüşleri nelerdi?

Thomas Hobbes'un (1588-1679) en büyük ünü, politika felsefesi ve "kimsesiz, zavallı, pis, hayvani ve kısa" olarak tanımladığı "doğal haldeki" yaşam görüşünden geliyordu. Ancak aynı zamanda idrak ve hafıza hakkında da fikirleri vardı. Hobbes bilgilerimizin tümünün duyu izlenimlerimizden kaynaklandığına inanıyordu. Anılar ilk duyu izlenimlerinin kalıntılarıdır, rüzgâr dindikten sonra dahi devam eden dalgalara benzerler. Duyu izlenimleri yakın zamanda ilk meydana geldiklerinde fikirlerin bellekte birlikte bağlandığına işaret etti. Bu *çağrışımsal* bellek kavramı, yirminci yüzyılda ortaya çıkan psikolojik bir hareket olan davranışçılığın temeli haline geldi.

John Locke önceki fikirler üzerine neler inşa etti?

Yine en çok politika felsefesiyle tanınan John Locke (1632-1704) fikirleri iki sınıfa ayırdı: ilk duyu izlenimlerimiz olan heyecan ve ilk duyu izlenimleri üzerindeki fikir eylemleri olan derin düşünce. Dolayısıyla *algı* ve *idraki* birbirinden ayırdı. Dahası, karmaşık fikirlerimizin (adalet, sevgi, saflık gibi soyut kavramlar) basit fikirlerin birleşiminden çıktığını savundu. Basitten karmaşığa doğru gelişen idrak kavramı Piaget ve diğer yirminci yüzyıl bilişsel psikologlarını öngörür.

DİĞER KÜLTÜRLERDE PSİKOLOJİ

Diğer kültürler psikolojik meseleleri nasıl ele aldılar?

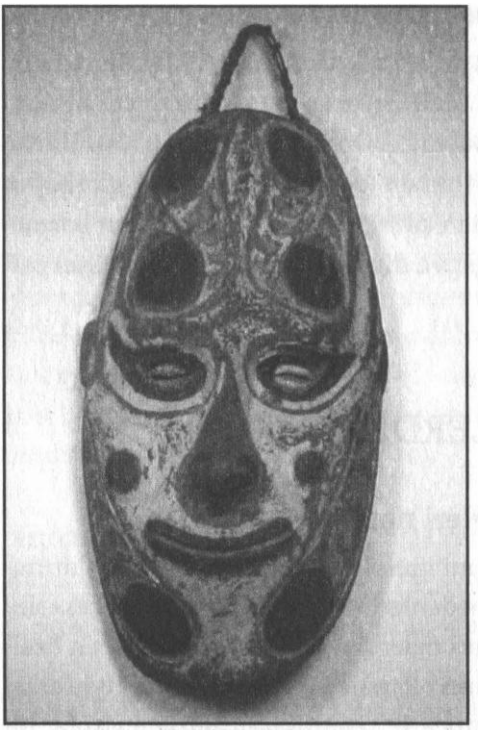
Psikoloji yaşam hakkındaki temel insani meseleleri ele alır. Davranışlarımızın nedenleri nelerdir? Hislerimizin nedenleri nelerdir? Neden acı çekeriz? Neden severiz? Arzularımızın nedenleri nelerdir? Modern psikolojinin özelliği bu başlangıçtan beri var olan soruları bilimsel yöntemin merceğiyle araştırmasıdır. Bununla birlikte, tarih boyunca ve çeşitli kültürlerde, insanlar bu meselelerle uğraşmış ve kendi yanıtlarını bulmuşlardır.

Şamanizm'in psikolojiyle olan ilgisi nedir?

Şamanlar geleneksel, modernite öncesi toplumlarda, ruhlar dünyası ile topluluklar arasında aracılık eden bireylerdir. Ruhların alanına geçebilmek için genellikle dans, müzik veya psikoaktif bir bitkiyle trans benzeri bir duruma girerler. Şamanizm, Moğol bozkırlarından Amerikan yerlilerine kadar birçok kültürde mevcuttur. Şaman âdetleri kültürden kültüre farklılık gösterse de bütün şaman toplumlarında, dünyada ruhların bulunduğu ve bu ruhlarla uygun törenlerle oluşacak birlik neticesinde, bu ruhların ruhsal ve fiziksel hastalıkları iyileştireceği, uygun hava koşullarını sağlayacağı, sosyal uyumu düzenleyeceği vs. farz edilir. Kişisel dönüşümün şartı olarak, esrik trans durumuna önem verilir. Dahası, bir bireyin ruh hallerine, ataların, hayvanların ruhları veya doğa olayları gibi dış güçlerin sebep olduğuna –veya en azından bunlara tabi olduğuna– inanılır.

Doğu dinlerindeki psikolojik kavramlar nelerdir?

Doğu dinlerinden kastettiğimiz genellikle Asya kültürleridir. Asya'da çoğu binlerce yıl öncesine uzanan birtakım dini gelenekler mevcuttur. Doğu dinleri arasında Budizm ve Hinduizm en büyükleri ve en çok tanınanlarıdır.



Papua Yeni Gine'den, şamanların kullandıklarına benzer bir maske. Şamanizm, insanların dünyanın ruhlarla dolu olduğuna inandıkları birçok kültürde yaygındır.

Budizm'in hangi öğretileri psikolojiyle ilişkilidir?

Budizm'in ana öğretilerinden biri benliklerimizin ayrı, münferit ve tam olduğu yanılsamasından kaynaklanan bir ıstırap olduğudur. Batılıların ego adını verebileceği, yani kendi kendine yeten, yalıtılmış varlık olarak benlik fikrine duygusal olarak bağlı olan insanlar acı çekmeye mahkûmdur. Mutluluk ancak sınırlı ve ölümlü benliğe bağlılıktan vazgeçip hepimizin parçası olduğu sonsuz gerçekliğe bağlanarak elde edilebilir. Meditasyon ve diğer düşünce uygulamaları hepimizin içinde bulunan ruhsal bilgilere erişmenin en iyi yollarıdır.

Hinduizm'in hangi yönleri psikolojiyle ilişkilidir?

Hinduizm, başlangıcı 6000 yıl öncesine dayanan çok eski bir dindir. Hinduizm'de muazzam farklılıklar olmasına rağmen, bazı özellikler ortaktır. Hinduizm'den çıkan Budizm'de de olduğu gibi, hepimizin ait olduğu, herkesi kapsayan, çok boyutlu ruhsal birliğe önem verilir. Hinduizm'deki çok sayıdaki tanrı bu kozmik ilahiliğin tezahüründen başka bir şey değildir. Acı çekmek cehaletten, aydınlanma da her şeyin bir olduğunu ve ayrılık ve benliğin yanıltıcı doğasını bilmekten kaynaklanır. Ayrıca düşünce uygulamaları da Hindu dininde önemlidir.

Doğu dinlerinin öğretilerinin modern Batı psikolojisiyle ne gibi bağlantıları vardır?

Birçok Batılı psikolog benlik ve benliği aşmayla ilgili Doğu fikirlerini benimsemiştir. Bu fikirler, egoya aşırı bir bağlılığın olduğu narsisizm hakkındaki Batı psikoloji teorileriyle uyumludur. Tefekkür uygulamaları da Farkındalık Eğitimi ve Diyalektik Davranışçı Terapi gibi çağdaş psikoterapilere açık bir biçimde entegre edilmiştir.

Üç büyük tektanrılı din psikolojik meseleleri nasıl ele alır?

Tektanrılı üç din –Musevilik, Hıristiyanlık ve İslam– arasında büyük farklar olsa da, hepsi de bütün hakikat, etik ve mutluluğun kaynağı olan tek bir Tanrı'ya inanır. Dolayısıyla bu üç dinde de, insan psikolojisi Tanrı'yla ilişki yönünden tanımlanır ve şekillenir. Mutluluk Tanrı'ya yakınlaşarak, ona boyun eğip itaat ederek ve emirlerine uygun şekilde yaşayarak elde edilebilir. Benzer şekilde, acı Tanrı'ya uzak olmaktan kaynaklanır. Hıristiyanlıkta Tanrı'nın yolunun reddini yansıtan, gelişmiş bir günah kavramı vardır. Hıristiyanlıkta ayrıca yıkıcı ve sosyal açıdan kabul edilemez davranışların atfedildiği şeytandan söz edilir. Son olarak hakikat, ister ana dini metinler ister dua aracılığıyla olsun, Tanrı tarafından vahiy edilir. Tanrı'nın hakikatini yorumlamada farklılıklar olabilir, fakat onun hakikati mutlaktır; onun dışında bir hakikat yoktur.

TARİH VE ÖNCÜLER

Psikoloji doğduğunda bilimsel iklim nasıldı?

Psikoloji bağımsız bir disiplin olarak kendini gösterdiği sırada, bilim devrimi iki yüzyıllıktı. Sinir sistemi, beyin ile vücuttaki kimyasal ve elektriksel süreçler hakkında, eski filozofların hayal edebileceklerinden çok daha fazla şey biliniyordu. Bilimsel yöntem gelişmeye devam ediyor ve teknoloji de sofistike ölçüm aletlerinin icat edilmesine olanak sağlıyordu. Dolayısıyla 1800'lerin sonlarında psikoloji sahneye çıktığında, savunucuları onun da diğer disiplinler kadar değerli bir bilim olduğunu kanıtlamaya istekliydiler.

Wilhelm Wundt neden psikolojinin kurucusu olarak kabul edilir?

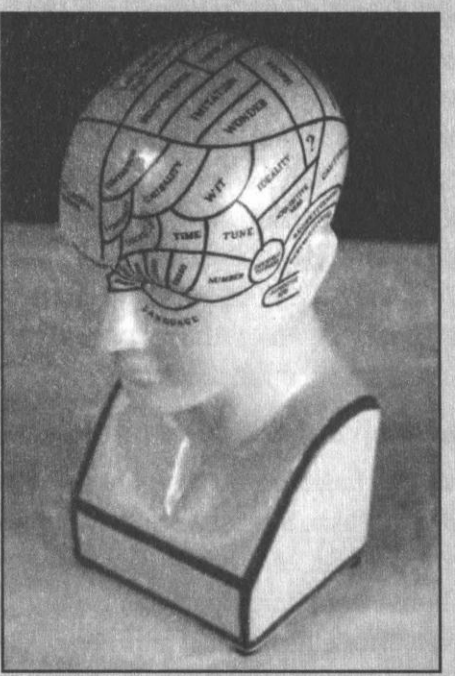
Wilhelm Wundt (1832-1920) psikolojik meseleleri bilimsel araçlarla ele alan ilk bilim insanı olmamasına rağmen, yalnızca psikolojiye ayrılmış bir bilim laboratuvarı kuran ilk bilim insanıydı. Bu laboratuvar 1879'da Leipzig Üniversitesi'nde kuruldu. Ernst Weber (1795-1878), Hermann Helmholtz (1821-1894) ve Gustav Fechner (1801-1887) bundan önce duyu ve algı hakkındaki bilgilerimize önemli katkılarda bulunmuş olsalar da, hiçbiri kendini sadece psikolog olarak görmedi. Wundt ise psikolojiyi özellikle bir bilim olarak tesis etmeye odaklandı.

Duyunun doğasıyla ilgilenen Wilhelm Wundt nesnel ölçümleri titizlikle eğitilmiş içe bakışla birleştirdi. Araştırmacılara kendi algısal ve duyusal deneyimlerini izlemeleri öğretildi. Wundt duyu mekaniğini matematiksel kesinlikle saptamaya odaklandı. Wundt'un yüzlerce öğrencisi oldu ve psiko-

lojinin ilk yıllarındaki ana şahsiyetlerin birçoğunu eğitmekten sorumluydu. Zihin öğelerini tanımlamaya odaklanmasına *yapısalcılık* adı verildi.

Frenoloji nedir?

Psikolojideki ilk deneysel girişimlerin hepsi gerçek bilime dayanmıyordu. *Frenoloji*, on dokuzuncu yüzyılın başlarında, Franz Joseph Gall (1758-1828) tarafından ortaya konuldu. Gall belirli psikolojik özelliklerin beynin belirli bölümlerinde bulunabileceğine inanıyordu. Bu özelliklerden biri öne çıktığında, beynin o bölümü beynin geri kalanına göre daha çok büyür ve kafatasının dışına doğru şişkinlik yapardı. Daha sonra da bu büyüyen beyin bölgeleri kafatasında tümseklere yol açardı. Sonuç olarak, kafatası şekli dikkatlice incelendikten sonra kişinin psikolojik profili ortaya çıkarılabilirdi.



Frenoloji haritaları on dokuzuncu yüzyılda çok popüler oldu.

Gall çıkardığı sonuçlarını deneysel tekniklere (yüzlerce insanın kafatasını ölçtü) dayandırdı ancak önyargılı yöntemleri, bulgularını teorilerine uyacak biçimde seçmesine yol açtı. Frenoloji sonraki yüzyılda çok popüler hale geldi ve frenoloji haritaları oldukça yaygınlaştı. Frenoloji ancak yirminci yüzyılda, modern bilim bu bilimin yanlış olduğunu kanıtlayacak kadar ilerleme sağladığında gözden düştü. *Irk ıslahında* olduğu gibi, kimi zaman ırkçı ve sosyal açıdan önyargılı teorileri doğrulamak için kullanıldı. Benzer şekilde, Naziler Ari ırkın üstünlüğünü kanıtlamak için bu bilimi benimsediler. Daha olumlu bir açıdan ise, nörobilimcilerin, beynin hangi bölümlerinin hangi psikolojik fonksiyonları desteklediğini sorgulamalarını sağlayan, *işlev lokalizasyonu* gibi önemli bir meseleyi ele almalarına yol açtı.

William James neden Amerikan psikolojisinin kurucusu kabul edilir?

James (1842-1910) Birleşik Devletler'deki ilk psikoloji profesörlerinden biriydi. 1872'de Harvard'da fizyoloji profesörü olarak işe başlayan James 1889'da psikoloji profesörü unvanını aldı. Wundt gibi o da, yeni bir alan olan psikolojinin gayretli bir destekçisiydi. Tıpkı Wundt gibi o da fikirlerini daha geniş kitlelere yayacak olan öğrencileri eğitti. İlgi alanları sonunda onu psikolojinin ötesine taşısa da, *Principles of Psychology* [Psikolojinin İlkeleri] adlı kitabı psikolojinin gelişiminde güçlü bir etkiye sahip oldu.

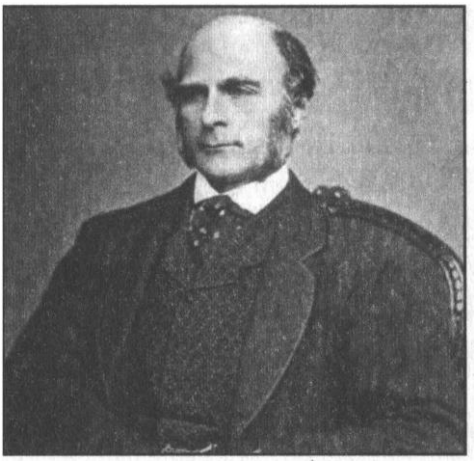
James'in psikolojiye yaklaşımı Wundt'un yaklaşımından hangi yönlerden farklılık gösterir?

Genel olarak James, Wundt'un laboratuvarının örnek oluşturduğu, psikoloji çalışmalarına yönelik atomcu yaklaşımda zorluk yaşıyordu. Kendi laboratuvarını benzer metodolojiyi kullanarak işletse de, Wundt ve diğerlerinin uyguladığı psikofizyolojinin ruhsal fenomenlerin sadece en önemsiz ve sonuçta en az ilginç olanlarına odaklandığını düşünüyordu. Bilincin anlarını ayrı yalıtılmış birimler olarak tedavi etmenin, süreklilik arz eden deneyimin gerçek doğasına aykırı olduğunu varsayıyordu. Bilincin akıcı olduğuna inanıyordu. Benliğin anlamı ve sürekliliği gibi bütüncül meselelerle daha çok ilgileniyordu. Ben, ben olduğumu nasıl biliyorum? Zaman içinde benliğin süreklilik hissini veren nedir?

Holistik ve atomistik yaklaşım arasındaki bu çatışma, genelde doğabilimlerinde olduğu gibi, psikoloji tarihi boyunca var olan bir temaya işaret eder. Bir şeyi en küçük parçalarına dek bölerek mi incelemeliyiz, yoksa organik bir bütün olarak mı kavramaya çalışmalıyız? Gelgelelim, Wundt gibi James de bilinci, davranışçıların daha sonra şiddetle karşı çıkacakları içebakış yöntemiyle incelemeyi savunuyordu.

James'in işlevciliği Wundt'un yapısalcılığından hangi yönlerden farklılık gösterir?

James zihnin davranışları nasıl etkilediğiyle, *yaşamımızı sürdürmemize* nasıl katkıda bulunduğuyla özellikle ilgileniyordu. Wundt'un yapısalcılığına daha uygun olan zihnin öğelerini tanımlamayla daha az ilgileniyordu. Aslına bakarsanız, James kariyerinin ileriki yıllarında pragmatizm adı verilen bir felsefe okulu uğruna psikolojiyi bıraktı. Pragmatistler bir inancın değerinin doğruluğundan ziyade, insanlara çevrelerinde yaşamlarını sürdürmeye katkıda bulunduğu ölçüde etkililiğinin önemli olduğunu savunuyorlardı.



Küçükken harika çocuk olan, Charles Darwin' in kuzeni Francis Galton (1822-1911) psikolojik araştırma yöntemlerine kalıcı katkılarda bulundu. Irk ıslahı teorisi hakkında yaptığı araştırmalar ise övgüyü pek hak etmemiştir.

Francis Galton kimdir?

Francis Galton (1822-1911) resmi bir psikoloji eğitimi almamış olmasına rağmen, son derece yenilikçi ve yaratıcı bir adamdı ve psikolojik araştırma yöntemlerine büyük, kalıcı katkıları oldu. Galton, Afrika'da yaptığı araştırmalar ve meteorolojide yaptığı yeni keşifler dahil geniş kapsamlı uğraşılarından sonra, orta yaşlarında zekânın kalıtsal olup olmadığıyla ilgilenmeye başladı. Ağırlık ve saç rengi gibi zekâ da ailelerde sonraki kuşaklara aktarılıyor muydu? Kendi aile ağacının yetenekli entelektüellerle dolu olmasının da muhtemelen bu alanı seçmesinde katkısı oldu. Galton bir harika çocuktu, Erasmus Darwin'in (tanınmış bir doktor ve botanikçi) torunu ve Charles Darwin'in kuzeniydi.

Francis Galton'ın katkıları nelerdi?

Galton zekânın kalıtsal olduğunu kanıtlamak için yaptığı araştırmalarda, günümüzde hâlâ geniş çapta kullanılan, şaşırtıcı yöntemsel yenilikler keşfetti. Bunlar arasında, istatiksel korelasyon tekniği (iki özelliğin birlikte ne kadar azaldığını veya arttığını görmek için yapılan matematiksel bir test), tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinin karşılaştırılması, özbildirim anketlerinin ve sözcük çağrışımı testlerinin kullanımı, "yaradılış ve yetiştirme" ibaresi ve "ortalamaya doğru regresyon" kavramı da vardı. Bu son kavramın çıkış noktası, Galton'un, ölçümler zaman içinde tekrarlandıklarında, aşırı değerlerin ortaya doğru yönelme eğilimi olduğunu gözlemlemesiydi. Örneğin, çok uzun boylu anne babaların çocuklarının boyları genelde daha kısadır. En az bilinen katkıları ise ırk ıslahı alanında oldu.

Irk ıslahı nedir?

Galton'un zekânın kalıtsallığına olan ilgisi sadece akademik bir ilgi değildi. Bunun, sadece yüksek bir zekâya sahip olan ailelerin çocuk sahibi olup, o kadar şanslı olmayanların çocuk sahibi olmaktan caydırılmaları için sosyal politikalarda uygulanmasını istiyordu. Bu fikirler birtakım kitaplarda ifade edildi

ve daha sonra pek çok akademik departmana ve uluslararası topluma yayıldı. Galton'un, entelektüel gelişim üzerinde çevrenin, özellikle de sosyal sınıfın, ırkçı ayrımcılığın ve eğitime erişimin etkisini büyük ölçüde dikkate almaması kaçınılmaz olarak bu teorinin önyargılı ve ırkçı uygulamalarına zemin hazırladı. Genetik açıdan "daha az uygun" olanların vatandaşlık haklarıyla ilgili ahlaki meseleler de göz ardı edildi. Irk ıslahının 1920'lerde Amerikan göç politikaları üzerinde önemli etkileri oldu ve Doğu ve Güney Avrupa'dan gelen göçmenlerin kısıtlanmalarına gerekçe gösterildi. Naziler soykırım politikalarını desteklemek için ırk ıslahını savunduktan sonra ise ırk ıslahı gözden düştü.

Sosyal önyargı psikolojik ölçümleri nasıl etkileyebilir?

Genelde psikolojik ve sosyal bilimlerin erken dönem tarihi çok büyük sosyal önyargılarla kirlenmiştir. On dokuzuncu yüzyılın başlarında, Franz Joseph Gall (1758–1828) çeşitli kişilik özelliklerini beynin farklı bölgelerine yerleştiren kafatası bilimini ortaya attı. Gall teorilerini kafataslarının bilimsel ölçümüne dayandırmaya çalışsa da, önyargılarının veri derlemesini ve analizini şekillendirmesine göz yumdu.

Kafatası biliminin daha sonraki savunucuları bu bilimi etnik ve sınıf ayrımcılığını meşrulaştırmak için kullandılar. Benzer şekilde, sosyal Darwinciliğin savunucusu Herbert Spencer de (1820–1903) Darwin'in doğal seleksiyon teorisini sosyal eşitsizliğin bir gerekçesi olarak yorumladı. Francis Galton'ın (1822–1911) entelektüel yetenekliliğin kalıtsallığı hakkındaki çalışmaları ırk ıslahı teorisine yol açtı ki ırk ıslahı sosyal elitin seçici çiftleşmesini destekliyor ve sosyal açıdan dezavantajlı grupların çocuk doğurmasını önermiyordu.

Gene, psikolojik testler ilk geliştirildiklerinde, bilimsel nesnellik ile sosyal önyargı arasındaki karmaşanın tuzağına düşmeleri hiç de şaşırtıcı değildir. İlk zekâ testleri, varlıklı, Amerika doğumlu İngilizce konuşanları, yoksulların, eğitimsiz göçmenlerin ve beyaz olmayan azınlıkların karşısında adaletsizce kayıran sosyal açıdan önyargılı maddelerle doluydu. Psikoloji bilimi her türden deneyci önyargısının etkisini en aza indirmek için daha sofistike bir metodoloji geliştirmiş olmasına rağmen, bilim insanlar tarafından yürütüldüğü müddetçe, insan hatalarına tabi olacağını anlamamız önemlidir. Gelgelelim bilimin güzelliği de daha fazla araştırmayla kendini hatalarını düzeltebilme becerisinde yatar.

Emil Kraepelin ve Eugen Bleuler'in ruhsal rahatsızlıklar hakkındaki görüşler üzerinde ne gibi etkileri oldu?

Psikologdan ziyade psikiyatrist olan Kraepelin ve Bleuler'in psikiyatrik teşhislere yaptıkları katkılar ruhsal sağlık alanının tümünü derinden etkilemiştir. Psikiyatri on dokuzuncu yüzyılın başlarında ayrı bir tıp alanı olarak kendini gösterdi. Ağır ruhsal rahatsızlıklarla ilgilenen erken psikiyatri, daha çok normal ruhsal süreçlere odaklanan erken psikolojiyle çok az örtüşüyordu. Gelgelelim daha sonra klinik psikolojinin gelişimiyle birlikte, psikiyatri ve psikoloji birbiri içine daha çok girdi.

Alman psikiyatrist Emil Kraepelin (1856-1926) ilk olarak manik depresif rahatsızlık ile daha sonraları şizofreni adı verilen erken bunamayı birbirinden ayırdı. Manik depresyonu, daha iyimser bir teşhisle, daha hafif bir hastalık formu olarak gördü. Erken bunama ise çok az tedavi umudu olan ve giderek kötüleşen bir hastalık olarak görüldü. Kuşkusuz on dokuzuncu yüzyılda bu hastalıkları etkili bir biçimde tedavi edebilecek ilaçlar yoktu.

İsviçreli psikiyatrist Eugen Bleuler (1857-1939) ünlü Burghölzli psikiyatri hastanesinin yöneticisiydi. Bleuler *şizofreni* terimini "akıl bölünmesi" anlamına gelen Yunanca kelimelerden türetti. Şizofreninin, hebefrenik, katatonik ve paranoid olarak alt türlere ayrıştırdığı, 18 hastalık grubunu içerdiğini varsaydı. Ayrıca şizofrenin dış dünyadan elini eteğini çekmesini tanımlamak için *otizm* kelimesini de ortaya attı.

SIGMUND FREUD

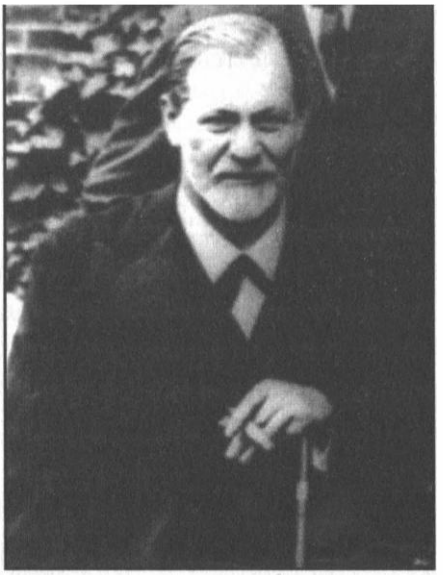
Sigmund Freud kimdir?

Sigmund Freud (1856-1939) yirminci yüzyılın en etkili figürlerinden biri haline gelmiş olan Viyanalı bir nörologdu. Psikanalizin kurucusu olan Freud, bilinçaltı, çocukluğun etkileri, bastırılmış duygular kavramlarını ve hatta tüm psikoterapi alanını dünyaya tanıttı. Teorilerinin veçheleri halen tartışmalı olmasına rağmen, çalışmalarının çoğu kültürümüzün öylesine ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ki artık kanıksanmış haldedir.

Freud'un psikanaliz teorisinin ana ilkeleri nelerdir?

Psikolojinin diğer öncülerinin aksine, Freud normalden çok anormal olanla ilgileniyordu. Doktor olarak hastalarıyla ilgilendiği için psikopati araştırmaları sayesinde zihin teorilerini geliştirdi. Kırk yıldan uzun süren çalışmalarıyla değişip geliştikleri için, fikirlerini düzgün bir biçimde özetlemek zor olsa

da, birtakım anahtar kavramlar vardır. Bunlar arasında dinamik bilinçdışı, libido ve saldırganlık içgüdüleri (veya Tanatos) ve çocukluk çatışmalarının yetişkin psikopatolojisi üzerindeki önemi ve hatta kişilik vardır.



Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud yirminci yüzyılın en etkili figürlerden biriydi (Kongre Kütüphanesi).

Freud'un bilinçdışı hakkındaki görüşü neydi?

Neredeyse tümüyle bilinçli düşünceyle ilgilenen erken dönem psikologların aksine, Freud duygu, istek ve düşüncelerimizin tamamıyla bilincin dışında işlev görebildikleri fikrini çok benimsemişti. Üstelik kabul edilemez istek ve dürtüler kişiyi kaygıdan korumak için bilinçdışına itilirdi. Gelgelelim bu bastırılmış arzular farkındalık dışında nadiren sakin sakin durur, genellikle kılık değiştirmiş bir biçimde zarar vermek için geri gelirlerdi. Bu kısmen ifade edilen dürtüler psikanalizin tedavi alanına giren semptomları oluşturuyordu.

Freud'un içgüdüler teorisi neydi?

Freud yaşamda iki ana dürtü yani motivasyon olduğuna inanıyordu: libido ve saldırganlık. Cinsellik veya daha doğrusu, geniş bir bedensel zevk düşüncesi olarak tanımlanan libido Freud'un odak noktasıydı. Birinci Dünya Savaşı kıyımını yaşadıktan sonra, ölüm içgüdüsü Tanatos'u da ilave etti. Sonraki yıllarda, Tanatos sıklıkla saldırganlık dürtüsü olarak yorumlandı. Freud bir içgüdünün, davranışlarla ifade edilmesi gereken bir elektrik yükü gibi işlev gördüğünü ileri sürdü.

Bununla birlikte, toplumun cinsellik ve saldırganlığın özgürce ifade edilmesini yasakladığını düşünüyordu. *Nevroz* adını verdiği psikopatoloji içgüdüsel dürtülerimiz ile onlara ket vurma ihtiyacımız arasındaki çatışmadır. İçgüdüler, tepeden aşağı akan su gibi ifade edilmek için baskı yaptıklarından, başka bir ifade kanalına geçerek, takıntı, zorlanım veya isterik bir şikâyet gibi (gerçek bir fiziksel nedeni olmayan fiziksel bir semptom) bir semptoma yol açacaktır. İçgüdüleri sıvıya benzetmesi daha sonraları *hidrolik model* olarak adlandırılmıştır.

Teorisi günümüz bakış açısından tuhaf görünse de, hastalarının davranışlarına ait gözlemlerini kendi zamanının bilimsel modellerine uydurmaya çalıştığı görülebilir.

Çocukluk Freud'un neden gözde görüşü oldu?

Freud'a göre içgüdüsel hazzın belli başlı alanları olan erojen bölgeler çocuklukta tahmin edilebilir evreler halinde ilerliyordu. Psikoseksüel evreler teorisi oral, anal, fallik ve genital evreleri içeriyordu. Her bir psikoseksüel evrenin belirli psikolojik özellikleri vardı. Örneğin, anal evrenin özellikleri cimrilik, paraya düşkünlük ve/veya kontrol isteğiydi. Eğer çocuk herhangi bir evrede gereğinden az veya aşırı tatmin olursa, çocuk o evrede kalır, aslına bakılırsa psikolojik açıdan takılır.

Nevrotik semptomlar kişinin karakteristik psikoseksüel evresini yansıtır. Örneğin takıntı ve zorlanımlar anal evreye gerilemeyi yansıtır. Freud'un içgüdü teorisi çok eleştirilmiş olmasına rağmen, çocuklukta herhangi bir noktadaki gelişim problemlerinin daha sonraki gelişimleri engelleyebileceği ve yetişkin psikopatolojisiyle sonlanabileceği görüşü Freud'un en büyük katkılarından biri olarak görülmelidir.

Freud'un devrimsel yönü neydi?

Freud birkaç nedenden ötürü devrimciydi. Bir kere, bilinçdışı tutkularımızın –hayvansı tutkular ile uygarlığın kısıtlamaları arasındaki çatışma– yaşamlarımızı yönetebileceğini gün yüzüne çıkardı. Cinselliğe özellikle önem vermesi, önceden tabu olan bir konu üzerinde tartışma açtı. İkinci olarak, çocukluk deneyim ve travmalarının yetişkinlikte duygusal uyum sağlama konusundaki etkisine dikkat çekti. Üçüncü olarak, psikanaliz yöntemini icat etmesi psikoterapi disiplinine öncülük etti.

Psikanaliz artık psikoterapinin tercih edilen tek yöntemi olmasa da, psikoterapinin birçok formu doğrudan Freud'un divanından gelen şeyler olarak görülebilir. Son olarak, Freud bilim alanına duyguları ve akıldışılığı getirdi. Daha önceleri şair, sanatçı ve filozoflar psikanaliz konularını irdelemiş olmalarına rağmen, çok azı bu meseleleri bilimsel açıdan ele almıştı.

Freud'un fikirleri ne kadar orijinaldi?

Freud bir boşlukta yaşamıyordu. Fikirlerinin çoğu önceki felsefi çalışmalardan geliyordu. Örneğin Alman filozof Arthur Schopenhauer (1788-1860) 1819 gibi erken bir tarihte bilinçdışı cinsel içgüdülerin önceliği hakkında yazdı. Üstelik Freud psikoterapiyi uygulayan ilk doktor da değildi. 1909

Sigmund Freud'un teorileri Alfred Hitchcock'un klasik bir filmine nasıl girdi?

Alfred Hitchcock'un 1960'da gösterime giren gerilim filmi *Sapık* Sigmund Freud'un teorilerinin popüler kültüre nasıl nüfuz ettiğini gösteren mükemmel bir örnektir. Ünlü duş sahnesinde, Marion Crane (Janet Leigh) Norman Bates tarafından (Tony Perkins) bıçaklanarak öldürülür. Filmin sonunda, Bates'in annesine olan aşırı düşkünlüğünün, annesinin başka bir adamla olan ilişkisini öğrenmesinin ardından girdiği kıskançlık krizi sonucunda annesini öldürmesine yol açtığını öğreniriz. Gelgelelim Bates annesini canlı tutma umuduyla cesedini bodrumda tutar. Aynı zamanda annesinin kimliğini kendi ikinci kişiliği olarak alır. En sonunda ölmüş annesi gibi giyinerek, ilgisini çekebilecek rakipleri ortadan kaldırmak için Marion Crane'i öldürür. Bu tarz su götürmez oidipal temalar açıkça Sigmund Freud'a ve psikanaliz teorisine çok şey borçludur.

itibarıyla, Freud'un psikoterapi yaklaşımı birçok rakip psikoterapi şeklinden sadece biriydi. Bununla beraber yirminci yüzyılın başlarındaki çağdaş psikoterapi çok hamdı ve büyük oranda hipnotizma ve telkine odaklıydı. Nihayetinde psikoterapinin sonraki gelişimi üzerindeki en büyük etki psikanalize aitti.

Freud'un tartışmalı olan yönleri nelerdi?

Freud, kendisine karşı çıkanlarla yaptığı kavgalarıyla ünlüydü (veya adı kötüye çıkmıştı), hatta günümüzde bile biraz tartışmalı bir figürdür. Baştan itibaren Freud'un teorisi dogmatik olmaya eğilimliydi. Freud kendi düşünce biçiminde esnek olmasına ve kendi teorilerini birçok kez elden geçirmesine rağmen, takipçilerinin farklı görüşlerine karşı daha az toleranslıydı. Motivasyon kuvveti olarak libidonun önceliğini sorgulayan Carl Jung ve Alfred Adler'e karşı çıktı.

Freud'un zamanında teorileri, Viktorya döneminde nadiren açıkça tartışılan cinselliğe verdikleri önem nedeniyle özellikle tartışmalıydı. Çocuk cinselliğine verdiği önem açıkça sapkınlık olarak görüldü. Bununla beraber yirminci yüzyıl ortası itibarıyla Freud'un teorisi esas olarak bilimsel verilerden yoksun olması nedeniyle eleştirildi. Freud her ne kadar psikanalizi bir bilim

yapmayı çok istese de, teorilerini deneysel araştırma yöntemleriyle hiç test etmedi ve bunun yerine klinik gözlemlerine güvenmeyi tercih etti.

Freud'un teorisi çağdaş kültürü nasıl etkiledi?

Freud'un çağdaş kültür üzerinde muazzam bir etkisi oldu, bu o kadar fazladır ki genellikle nadiren farkına varırız. Dil sürçmesi, şaka veya rüyaların bilinçdışı anlamının izi doğrudan Freud'a sürülebilir. Çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki duygusal uyum sağlama üzerindeki etkisine yönelik farkındalık, cinselliğin önemi ve duygularımızı ifade etmenin değeri, günümüzdeki uluslararası psikoterapi endüstrisi şöyle dursun, hepsi de Freud'a çok şey borçludur. Freud'un fikirleri ayrıca sürrealistler, Virginia Woolf ve Alfred Hitchcock gibi çok sayıda ünlü sanatçı ve yazarın hayal gücünü de çekim alanına almıştır.

JOHN B. WATSON VE B. F. SKINNER

John B. Watson kimdir?

John Watson (1878-1958) Amerikan psikolojisinde *davranışçılığın* zaferine öncülük etti. Hem Wundt hem de James'in desteklediği, içebakışa verilen öneme tepki gösteren Watson psikolojik çalışmanın tek nesnesinin *gözlenebilir davranış* olduğuna inanıyordu. İçebakış yaklaşımını, kesin olmayan ve doğrulamayana bağlı ve dolayısıyla güvenilmez, öznel yargılar olmakla eleştirdi. Rus psikolog Ivan Pavlov'un çağrışımlı koşullanma üzerine olan çalışmasından etkilenen Watson psikolojinin tümünü uyaran-tepki zincirlerine indirgedi.

Ayrıca kariyerinin başında labirentlerdeki farelerle çalışan Watson daha sonra hayvan ve insan araştırmaları arasındaki ayrımı kaldırarak, hayvanlardaki uyaran-tepki zincirlerinin insanlardakinden anlamlı bir biçimde farklılık göstermediğini öne sürdü. Başka bir deyişle, psikolojideki çalışmaya değer tek nesne, hayvan ve insanların dikkatle gözlemlenen uyaranlara ne tepki verdikleridir. Üstelik Watson bu çalışmaların amacının davranışların tahmini ve kontrolü olduğunu düşünüyordu.

Bu bakış açısını 1913 tarihli "Davranışçının Gözünden Psikoloji" başlıklı yazısında dile getirdi. Davranışçılık daha sonraki yıllarda daha az kısıtlayıcı olmasına rağmen, gözlenebilir davranışların öne çıkarılması ve öznel deneyimin hafife alınması yirminci yüzyılın ortalarına dek Amerikan akademik psikolojisinde baskın oldu.

Watson'ın kişisel yaşamı hangi yönlerden sıra dışıydı?

Watson'ın alışılmadık ölçüde dramatik ve zor bir yaşamı oldu. Alkolik, çapkın ve şiddete eğilimli babasının on iki yaşındayken ailesini terk ettiği, yoksul bir ailede doğan Watson'ın psikoloji alanında öncü olmaktan çok bir suç yaşamına girme olasılığı daha fazla gibiydi. Aslına bakarsanız, on altı yaşındayken Güney Carolina yüksekokulu rektörünü kendisini okula kabul etmeye ikna etmeden önce iki kez tutuklanmıştı.

Rektöre sergilediği girginliği ve kendine güveni, daha sonraları kariyerinin ilerlemesini sağlayacak olan hırs ve atılganlığının ayırt edici özellikleriydi. Akademik açıdan sivrilen Watson hızla mezun olup asistanlığa, oradan da Chicago Üniversitesi'nde profesörlüğe yükseldi ve otuz yaşındayken de Johns Hopkins Üniversitesi'nde psikoloji departmanının başkanı oldu. 37 yaşındayken Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı seçildi.

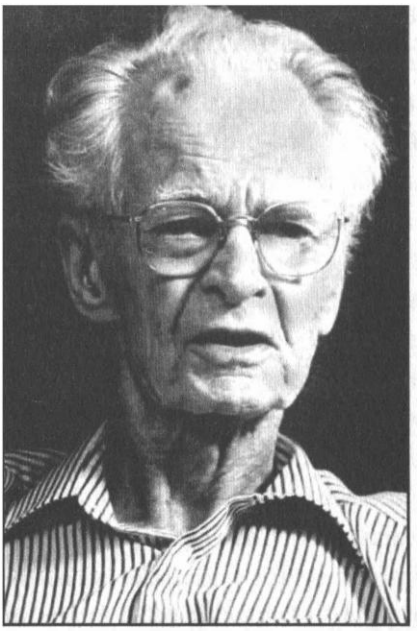
Ne yazık ki kadınlara çok düşkündü ve karısı evlilik dışı bir ilişkisinin kanıtlarını bulup üniversite rektörüne gösterdiğinde rektör ondan derhal istifasını istedi. 1920'de böyle bir skandal kişinin adını lekeleyebilirdi. Watson'ın akademik kariyeri böylelikle sona erdi. Ancak kendini çabuk toparlayan Watson, J. Walter Thompson reklam ajansında iş buldu ve psikoloji alanındaki uzmanlığını çok sayıda ev aletinin reklam kampanyalarında kullandı. İlişki yaşadığı kadınla evlendi ve ondan iki çocuğu oldu. Ne yazık ki karısı oldukça genç bir yaşta öldü ve bu da onun için, söylentilere göre, çok yıkıcı bir kayıp oldu.

Watson'ın acılarla dolu çocukluğu ile psikoloji teorilerine dair seçimleri arasındaki ilişki hakkında ancak tahminde bulunabiliriz. Duygusal açıdan zarar görmüş bir çocuğun büyüdüğünde zihnin keşfinden kaçınması tamamen tesadüf müdür? Watson açısından davranışçılığın ne kadar kişisel bir cazibesi olursa olsun, davranışçılığın Amerikan akademik psikolojisindeki baskınlığı tek bir bireyin psikolojik çelişkilerine bağlanamaz.

B. F. Skinner kimdir?

Burrhus Frederick Skinner (1904-1990) davranışçılığın ünlü bir savunucusuydu. Psikoloji hakkındaki görüşlerini, özellikle de gözlenebilir davranışların bilimsel çalışmaların tek geçerli nesnesi olduğu görüşünü ayrıntılı ve anlaşılabilir bir biçimde açıkladığı *Walden Two* [Walden İki] ve *About Behaviorism* [Davranışçılık Hakkında] dahil birkaç kitap yazdı. Kendisinden önceki John Watson gibi, Skinner'ın da halkla ilişkilere doğal bir yeteneği vardı ve fikirlerini halka nasıl tanıtacağını iyi biliyordu.

Skinner davranışçılığa pek çok kalıcı katkıda bulundu. Hem davranışçılık teorisi hem de bu teorinin günlük problemlere uygulanmasıyla ilgileniyordu.



B. F. Skinner (1904-1990) davranışçılık alanındaki çalışmalarıyla ünlüydü.

En önemli iki katkısı, edimsel koşullama ilkeleri ve davranış değiştirme teknikleridir. Ayrıca eğitim yöntemleri ve hayvan eğitim teknikleriyle de ilgileniyordu. Skinner'ın radikal davranışçılığı bir süredir demode olmasına rağmen, çekirdek fikirlerinden birçoğu hâlâ ayaktadır. Bu fikirler insan psikolojisine tümden açıklama getiremeseler de, davranışların geniş bir aralığı için önemli içgörüler sunar. Üstelik ileri sürdüğü teknikler son derece geniş bir disiplin aralığında halen temel araçlardır.

Skinner'ın edimsel koşullama kavramı nedir?

Edward Thorndike'ın *Law of Effect* [Etki Yasası] adlı eseri üzerine ekleme yaparak geliştiren Skinner hayvanlar ve insanların ödül ve cezadan öğrenme şekillerini detaylandırdı. Eğer bir davranışın ardından ödül gelirse tekrarlanması olasıdır. Eğer ardından ceza gelirse, tekrarlanma olasılığı azdır. Skinner fare ve diğer hayvanlar üzerindeki araştırmalarıyla, ödül ve cezanın, davranış değişimlerinin zaman, sıklık ve tahmin edilebilirliğini nasıl etkilediğini çok detaylı olarak araştırdı. Bu temel edimsel koşullama kavramları hem insanlarda hem de hayvanlarda bütün öğrenilmiş davranışların temeli olarak görüldü. Günümüzde edimsel koşullamanın açıklayamayacağı birçok karmaşık düşünce formu olduğunu bilmemize rağmen, bu ilkeler bize öğrenme ve hafızanın temel formları hakkında pek çok şey söyler.

Skinner'ın davranış değiştirmeye ne gibi katkıları oldu?

Skinner'ın yaptığı başka bir önemli katkı da fare ve diğer hayvanlar üzerindeki laboratuvar araştırmalarını *davranış değiştirme* adı verilen yeni bir psikoterapi formuna dönüştürmekti. Her ne kadar John Watson davranışçılığın amacını davranışların tahmini ve kontrolü olarak açıklamış olsa da, günlük yaşama uygulanacak şekilde belli teknikleri formüle etmekte çok başarılı olmamıştı.

Watson'ın aksine, Skinner insan davranışlarını, *pekiştirme olumsallıklarının* yönetimi, başka bir deyişle, ödül ve ceza yönetimi vasıtasıyla değiştirmeyle

Skinner kızını bir Skinner kutusunda mı yetiştirdi?

Skinner ayrıca "havalı beşik" ("bebek bakıcısı" veya "vâris düzeltici" de diyordu) adını verdiği bir çeşit beşik/oyun parkı da geliştirdi. Bu küçük bir çocuk için ayarlanmış, büyük, iyi aydınlatılmış ve sıcaklığı kontrol edilen bir bölmeydi. İkinci kızı Deborah'ı doğumundan itibaren birkaç yıl bu bölmede yetiştirdi. Popüler görüşün aksine, bu farelerin yiyecek elde etmek için kollara basmak zorunda olduğu klasik bir Skinner kutusu değildi; daha çok geniş bir beşik gibiydi. Her ne kadar bunu eleştirenler kızının tuhaf bir çocuk yetiştirme yaklaşımından zarar gördüğünü söyleseler de, Skinner daima, kızının acı çekmediğini ve topluma uyumlu, üniversite eğitimi almış bir sanatçı olduğunu iddia etti.

ilgili kuralları belirledi. Skinner cezaya bel bağlamanın, çözdüğü problemden daha çok probleme yol açtığını gördüğü için, davranışları değiştirmek için ceza yerine ödül kullanımını uygun buluyordu. İlk başlarda davranış değiştirme tekniklerini psikotik hastalar üzerinde uygulanması için geliştirdi, fakat daha sonra tekniklerinin çeşitlemeleri çocuk suçlular ve duygusal açıdan hasar görmüş çocuklar üzerinde uygulanmıştır. Benzer teknikler hayvan eğitimi, çocuk yetiştirme ve diğer birçok disiplinle birlikte uygulanmaları için uyarlanmıştır.

Skinner kutusu nedir?

B. F. Skinner'ın icat ettiği başka bir yenilik de *Skinner kutusu*dur. Bu, bilim insanlarının bir hayvanın kutudan kaçmayı nasıl öğrendiklerini gözlemlemek için kullandıkları, Thorndike'ın bulmaca kutusunun bir uyarlamasıydı. Skinner'ın getirdiği yenilik ise davranışın tekrarlanma sayısının otomatik olarak kaydedilmesi için hayvanın davranışını (örneğin bir farenin bir çubuğa basması) bir sayma mekanizmasına bağlamaktı. Bu şekilde davranışın sıklığı farklı pekiştirme koşulları arasında kıyaslanabilecekti. Örneğin farenin çubuğa her bastığında bir yemle ödüllendirilme sayısı çubuğa bastığında ödüllendirilmeme sayısıyla kıyaslanabilirdi.

Skinner'ın eğitim uygulamalarına ne gibi katkıları oldu?

Skinner ayrıca edimli koşullama ilkelerini eğitime uyarlamakla da ilgileniyordu. Öğretilecek materyalin küçük adımlar halinde sunulduğu, *programlı*

öğrenme kavramını ortaya attı. Bu sayede öğrenme her adım iyice öğrenildikten sonra verilen pozitif pekişirmeyle adım adım gelişir. Her ne kadar bu yaklaşım bütün yerine kısıtlı bir şekilde parçalara odaklandığı ve yaratıcı düşünceyi teşvik etmediği nedeniyle eleştirilse de, bilgisayarla eğitimin çoğu formu için hâlâ temel işlevi görür.

JEAN PIAGET

Jean Piaget kimdir?

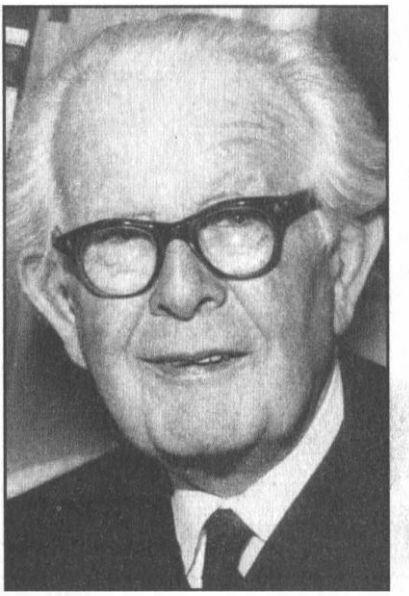
Jean Piaget (1896-1980) bilişsel gelişme çalışmalarına öncülük etmiş olan İsviçreli bir psikologdur. Piaget'nin hiç psikoloji eğitimi almamış olması ise ironik bir durumdur. Aslında doktorasını doğal bilimler alanında yaptı. Gelgelelim Piaget, Freud ve B. F. Skinner'la birlikte, psikolojideki en etkili figürlerden biridir. Piaget çok küçük yaşlardan itibaren bilimsel araştırmalarda yetenekli olduğunu gösterdi. İlk bilimsel araştırması olan albino serçeler hakkındaki araştırmasını on yaşındayken yayımladığında yayımcısının onun ne kadar küçük olduğu hakkında hiçbir fikri yoktu. Ergenliğe adım attığı yıllarda, dört sene boyunca, İsviçre'deki Neuchâtel Doğa Tarihi Müzesi'nde yumuşakçaları sınıflandırdı. 15 yaşından 18 yaşına kadar birkaç tane daha bilimsel çalışması yayımlandı. Aşağı yukarı aynı zamanlarda, Piaget vaftiz babası Samuel Cornut'u ziyaret ettiğinde, Cornut onun eğitiminin doğal bilimlere kaydığını sezdi. Cornut ona felsefeyi tanıtarak, bilginin felsefi incelemesi olan bilgi kuramına ilgi duymasını sağladı. "Bilgi nedir?" ve "Bilgi nereden gelir?" gibi sorular Piaget'nin daha sonraki çalışmalarının temelini oluşturdu.

Zekâ testleri üzerinde çalışmak Piaget'yi nasıl etkiledi?

Piaget kariyerinin başlarında Theodore Simon'da çalışmak üzere Paris'e gitti. Simon, Alfred Binet'le birlikte, türünün ilk başarılı testi olan, Binet-Simon zekâ testinin yaratıcısıydı. Piaget'nin görevi, her yaş grubu için beklenen skorları belirlemek amacıyla, 5 ila 8 yaş arasındaki çocukların yanıtlarını kaydetmekti. Asıl işi doğru yanıtları kaydetmek olmasına rağmen, her bir yaş grubundaki çocukların tipik hataları çok daha fazla ilgisini çekiyordu. Bu da onun, çocukların etraflarındaki dünyayı entelektüel kavrayışlarının gelişimine ilgi duymasına yol açtı. Artık hayatının işini bulmuştu. Sonraki altmış yıl boyunca, Piaget çocukların davranışlarını çok detaylı olarak inceledi. Bu verilerden yararlanarak konu üzerinde çok miktarda yazı kaleme aldı ve entelektüel gelişime olan bakış açımızı değiştirdi.

Piaget neler keşfetti?

Piaget'nin en büyük katkısı, psikologların odak noktasını, ne bildiğimizden nasıl bildiğimize çevirmek oldu. Zihnin bilgiyi nasıl düzenleyip dönüştürdüğünü –bilgiyi nasıl şekillendirdiğini– inceledi. Zihin boş bir ekran değildir; sadece gördüklerini yansıtan bir kamera veya ayna değildir. Bilgiye aktif bir biçimde katılır. Zihin bilgiyi içine alır ve aktif bir biçimde onu düzenler. Böylece bilginin şekillendirilmesi ve dönüştürülmesi vasıtasıyla bir gerçeklik görüşü *inşa eder*. Bu kavrama Piaget'nin *yapısalcı* bilgi görüşü adı verilir. Üstelik zihnin bilgiyi düzenleme şekli çocuğun gelişimi boyunca değişir. Öyle ki küçük çocuklar daha büyük çocuklardan veya yetişkinlerden daha az şey bilmelerinin yanı sıra, bilme biçimleri de *farklıdır*.



Jean Piaget (1896–1980) çocukların entelektüel gelişim konusundaki bilgilerimize önemli katkılarda bulundu.

Piaget'nin çalışmaları neden önemlidir?

Freud bize arzuyu, davranışçılar davranışı ve Piaget de düşünce biçimimizi ve bunun çocukluğumuz boyunca gelişimini anlattı. Belki de herkesten daha fazla, çevremizi nasıl anlamlandırdığımızı, çevremizi yorumladığımız süreçleri bize anlattı. Çalışmaları psikolojinin birçok dalını derinden etkilemiştir: gelişimsel, bilişsel, eğitimsel ve hatta klinik psikoloji vs.

Piaget doğa/çevre tartışması hakkında ne düşünüyordu?

Bilginin doğuştan mı geldiği yoksa deneyimle mi edinildiğine dair en eski Yunan filozoflarına kadar giden çok eski bir tartışma vardır. Piaget'nin bu kadim ikileme getirdiği çözüm bilginin hem doğuştan geldiği hem de öğrenildiği önermesiydi. *Bildiklerimiz* öğrendiklerimizdir ve *nasıl* bildiğimiz ise doğuştan gelen yetilerimize bağlıdır.

Çocuklar eylemle nasıl öğrenirler?

Piaget, her ne kadar diğer bilgi şekilleri de önemli olsa da, çocukların dünya hakkında bilgi sahibi olmalarının birinci ve temel yolunun eylem olduğuna inanıyordu. Çocuklar eylem vasıtasıyla çevreleriyle karşı karşıya kalır ve

Nesne kalıcılığı nedir?

Jean Piaget'nin nesne kalıcılığı görüşü, bir nesne somut olarak mevcut olmadığında dahi o nesnenin bir imgesini zihinde tutabilme becerisini ifade eder. Piaget bu kavramı kendi çocuklarının davranışlarını incelerken geliştirdi. Çocuk sekiz-dokuz aylıktan daha küçükken ilgilendiği bir nesneyi kaldırdığında (örneğin çıngırak) çocuğun onu aramadığını fark etti. Nesne gözden kaybolduğunda, zihninden de çıkıyordu. Nesne kalıcılığı geliştikten sonra ise çocukta arama davranışı gözlemleniyordu. Örneğin Piaget oyuncağı çocuktan alıp yastığın arkasına sakladığında, çocuk nesneyi bulmak için yastığı kaldırıyordu. Bu arama davranışı çocuğun nesne mevcut olmadığında dahi nesne hakkında düşünebildiğini gösterir.

çevrelerini keşfederler. Bu karşılaşmaların anıları zihinlerinde bilgi olarak kodlanır. Bu anılar daha sonra sonraki deneyimleriyle ilgili yorumlarını şekillendirir ki bu da dünya hakkındaki bilgilerini biçimlendirir. Örneğin bir çocuğa bir çıngırak verilmiş olsun. Çocuk tesadüfen bunu salladığında ses çıktığını fark eder. İlgisi uyanan çocuk çıngırağı bir daha sallar. Daha sonra başka bir çıngırakla karşılaştığında ise çocuk derhal çıngırağı sallar, artık çıngırakların sallanacak bir şey olduklarına dair temel bir kavramı vardır.

Şema nedir?

Şema bir olaylar kalıbının bir temsili veya haritasıdır. Esas olarak bilginin yapıtaşıdır. Çocuklar dünyaya dair ilk bilgilerini şemalar yani *duyusal-motor (sensorimotor) şemaları* vasıtasıyla edinirler. Bu da çocuğun dünyayı ancak, parmağı ağza sokmak veya bisiklet tekerleklerinin döndüklerini görmek gibi, doğrudan duyumsama veya direkt eylemle bilebileceği anlamına gelir. Aşağı yukarı dokuz aylıkken, bu eylem şemaları zihinde tek başına var olmaya başlar. Başka bir deyişle, çocuk fiilen meydana gelmiyorken bile olay hakkında düşünebilir. Çocuğun *zihinsel* yaşamı artık başlamıştır. Bir olayın zihinsel temsiline *kavramsal şema* denir. Bunun bir belirtisine *nesne kalıcılığı* denir ki bu aşağı yukarı dokuz aylıkken meydana gelir; çocuk ortadan kaldırıldığı halde o nesneyi arar, örneğin yastığın arkasına saklanan bir çıngırağı araması gibi.

Özümseme ve bağdaştırma nedir?

Özümseme ve bağdaştırma çocukların yeni bilgi edinmelerinin iki yoludur. Özümsemede yeni eskiye uydurulur; bağdaştırmada ise eski yeniye uyarlanır. Şemalar bu şekilde gelişir. Bağdaştırma bir şemanın yeni bilgiyle değiştirileceği anlamına gelir. Örneğin bir çocuğa, şekli önceki karşılaştığı çıngıraklardan farklı olan bir çıngırak verilir. Şeklinin farklı olması nedeniyle çocuk onu farklı bir şekilde kavramak zorundadır. Dolayısıyla çıngırağı kavrama şeması yeni eylemle *bağdaştırılmıştır*.

Özümseme bağdaştırmanın tamamlayıcı öğesidir ve yeni bilginin önceden mevcut şemalara uyarlanma şeklini ifade eder. Örneğin yeni çıngırak verildiğinde bebek çıngırağı kavrayıp sallamaya çalışır. Bu da önceden mevcut çıngırak şemasıyla yeni eylemi *özümseme* girişimini yansıtır. Gelişim süresince her iki süreç de aynı anda ortaya çıkar.

Piaget'nin teorileri hangi yönlerden eleştirildi?

Piaget neredeyse sadece bilginin entelektüel içeriğine önem vermekle eleştirildi. Piaget bilişsel gelişim üzerinde, kültür, duygu, gözleme dayalı öğrenme ve sözlü talimatın etkilerine çok az önem verdi. Aslında, daha sonraki gelişmeler çocukların (ve yetişkinlerin) dünya hakkındaki bilgilerinin, yukarıdaki faktörlerin tümünden büyük ölçüde etkilendiğini göstermiştir. Bununla birlikte bu durum Piaget'nin katkılarını geçersiz kılmaz; sadece çalışmasının alanının sınırlı olduğunu gösterir. Piaget çocukların zihinsel yaşamının bütününü açıklayamasa da ilk bilişsel gelişimler hakkında bize çok miktarda bilgi sunmuştur.

Piaget'nin çocukları teorilerini geliştirmesinde nasıl bir rol oynadı?

Piaget'nin çalışmalarının temel fikirlerinin çoğu, kendi üç çocuğu, Jacqueline, Laurent ve Lucienne'i, dikkatli, yöntemsel bir biçimde gözlemlemesine dayanıyordu. Çocukların anneleri de bir psikologdu ve bu çalışmalarda yardımcı oluyordu. Aslında eşi önceden Piaget'nin öğrencisiydi. Bu yoğun dikkatin çocuklar üzerindeki duygusal etkilerini sorgulasak da, Piaget'nin araştırmaları asla müdahaleci ve hatta deneysel bile değildi. Doğalcı yaklaşıma dayanarak, çoğunlukla onların doğal davranışlarını gözlemledi, doğal olayları kavramaları hakkında onları sorguladı ve en az düzeyde, örneğin oyuncaklarını kontrol ederek, çevreleri üzerinde değişiklik yaptı.



PSİKOLOJİDEKİ ANA HAREKETLER

Psikolojideki ana teoriler nelerdir?

Psikolojinin oldukça kısa tarihinde birkaç ana teorik hareket olmuştur. Belki de en önemlileri, Davranışçılık, Gestalt Teorisi, Psikanalitik ve Psikodinamik Teori, Hümanistik Teoriler, Bağlanma Kuramı, Sosyobiyoloji, Nörobiyolojik Teoriler ve Bilişsel Bilimdir. Bu hareketlerden bazıları öncekilerin doğal sonuçlarıdır. Bazıları da eski yaklaşımlara karşı oluşmuş tepkilerdir. Çağdaş psikologların çoğu kendilerini tek bir teorik görüşle sınırlamaz. Bununla birlikte, bu hareketler psikolojinin tarihini şekillendirmiştir ve çağdaş psikologların araştırma ve uygulamaya olan yönelimlerini etkilemeye devam etmektedirler. Dolayısıyla psikoloji tarihindeki modern buluşları tam anlamıyla takdir edebilmek için ana hareketleri anlamamız önemlidir.

DAVRANIŞÇILIK

Davranışçılık nedir?

Davranışçılık, gözlemlenebilir davranışları incelemeye değer tek nesne olarak gören psikoloji okuludur. Davranışçılar zihinsel fenomenlerin nesnel olarak ölçülmesinin olanaksız ve dolayısıyla kanıtlanmalarının da olanaksız olduğunu varsayarlar. Bu nedenle davranış değişimlerinin altında yatan süreçlere, özellikle de klasik (veya *çağrışımlı* veya *Pavlovcu*) koşullama ve edimsel koşullamaya odaklanırlar. Bu temel öğrenim ilkeleri insanlar ve hayvanlarda veya en azından memeli ve kuşlarda benzer şekilde işler.

Davranışçıların belli başlı figürleri arasında, John B. Watson (1878-1958), Edward Thorndike (1874-1947) ve B. F. Skinner (1904-1990) vardır. Freudcu psikanaliz, eğitim psikolojisi ve diğer psikoloji zihin okulları beraber devam

etmelerine rağmen, davranışçılık yirminci yüzyılın ortalarına dek Amerikan psikolojisinde baskın güçtü.

Thorndike'ın Etki Yasası nedir?

Edward Thorndike (1874-1947) ilk başlarda Henry James'in öğrencisiydi, ancak araştırmaları James'in bilince olan ilgisinden çok daha ötelere uzandı. Ayrıca Thorndike sözlüğünün yazarı olduğunu da not düşebiliriz. Thorndike daha yüksek lisansını yaparken tavuklar üzerinde yapılan çalışmalara ilgi duydu ve sonra araştırmalarını kedi ve köpek gözlemlerine doğru genişletti. Bir hayvanı, bulmaca kutusuna, yani tek bir kaçışı olan kapalı bir yere yerleştirerek, hayvanın oradan kaçmayı nasıl öğrendiğini inceledi. Hayvanların ilk başlarda kaçış rotasını, deneme yanılma yoluyla (bir pedala basarak veya bir ipi ısırarak) tesadüfen bulduklarını gözlemledi. Gelgelelim hayvanlar tekrar tekrar deneme yaparak daha kısa sürede çıkış yolunu buluyorlardı.

Thorndike bu araştırmalara dayanarak öğrenmenin iki yasasını formülleştirdi. *Etki Yasası*'na göre, bir eylemin *etkisi* tekrarlanma olasılığını belirler. Başka bir deyişle, eğer tepki tatmin edici bir etki oluşturursa (kedi ipleri çektiğinde kapı açılırsa) kedinin ipi tekrar çekme olasılığı fazladır. Eğer eylem negatif bir etki oluşturursa, hayvanın eylemi tekrarlama olasılığı daha azdır.

Bu kavram B. F. Skinner'ın daha sonraki edimsel koşullama teorisinin temelini oluşturur. Benzer şekilde Thorndike'ın *Etki Yasası* da çağrışımsal koşullama teorilerine katkıda bulundu. Burada uyaran ve tepki arasındaki bir bağlantının gücünün eşleşme sayılarına ve eşleşmelerinin gücüne bağlı olacağını söyledi. Dolayısıyla Thorndike, Thomas Hobbes gibi düşünürlerin *çağrışımcılığını* aldı ve bunu bilimsel bir paradigmaya yerleştirdi.

Zihnin kara kutu teorisi nedir?

Bu görüşe göre, zihin uyaran ve tepki arasına yerleştirilmiş, ışık geçirmez kara bir kutudan ibarettir. Hiç kimse içini göremediği için incelemeye değmez. Davranışçıların bu son derece *karşı anlıkçılığı* sıklıkla eleştirilmiş ve sonunda 1960'lardaki bilişsel devrimle birlikte bir kenara atılmıştır. Davranışçılar davranış değişikliklerinin temel ilkeleri konusunda psikolojiye paha biçilmez katkılarda bulunmuş olsalar da, öznel deneyime değer vermemeleri ve reddetmeleri son derece sınırlayıcıydı.

Davranışçıların öğrenme anlayışı nedir?

Davranışçılığın en iyi tanımı öğrenmenin teorisi olduğudur ve aslında çoğu kez *öğrenme teorisi* olarak adlandırılır. Gelgelelim zihinsel öğrenme sürecinin

Ivan Pavlov köpekleri kullanarak hangi ünlü deneyi yaptı?

Ivan Pavlov (1849-1936) ilk başlarda hayvanların sindirim sistemleriyle ilgilenen bir Rus bilim insanıydı. Köpeklerin yiyecekleri nasıl sindirdiklerini incelerken, beslenme zamanından hemen önce bakıcılarının sesini duyduklarında veya onları gördüklerinde salya akıtmaya başladıklarını fark etti. Başka bir deyişle, yiyeceğin kendisi ortada olmadığı halde salya akıtıyorlardı. İlk başlarda bu fenomen sindirim çalışmalarına müdahale eden can sıkıcı bir şeyken daha sonra araştırmalarının odak noktası haline geldi. Pavlov'un çalışmaları, çağrışımsal veya "Pavlov" koşullaması olarak da bilinen klasik koşullama teorisinin temelini sağladı.



Pavlov, köpeklerin beslenme zamanından önce bakıcılarının sesi veya görüntüsü karşısında salya akıtmalarını izledikten sonra, ünlü klasik koşullama teorisini geliştirdi.

davranış terimlerine çevrilmesi gerekiyordu. Dolayısıyla belli bir uyarana karşılık olarak, yeni bir davranış sürekli ve istikrarlı bir biçimde uygulandığında öğrenme meydana gelir.

Duygular nereye uyar?

Katı davranışçılar bütün duygusal terimlerden kaçınsalar da, öğrenme teorisi tamamen duygulara bağlıdır. Thorndike'in Etki Yasası ve ardından gelen edimsel koşullama teorisinde, bir davranışın artma veya azalma olasılığı duygusal etkisine bağlıdır. Davranış olumlu duygu (ödül) ortaya çıkardığında artırılır ve olumsuz duygu (ceza) ortaya çıkardığında ise azaltılır. Hayvanlardaki duygulardan söz etmek daha zor olmasına rağmen, modern bilim insanları öğrenme teorisine ilişkin basit duygusal süreçlerin –yani haz ve acı formları– hem hayvanlar hem de insanlar için geçerli olduğunu farz ederler.

Çağrışımsal yani klasik koşullama nedir?

Klasik veya Pavlov koşullaması da denilen çağrışımsal koşullama belli bir uyarana karşı bir kişi veya hayvanın belirli bir şekilde tepki vermeye *koşul-*

landırıldığı bir öğrenme biçimini ifade eder. Eğer nötr bir uyaran duygusal açıdan anlamlı bir uyaranla eşleştirilirse, nötr uyaran ikinci uyaranla *ilişkilendirilir* ve aynı tepki ortaya çıkar. Örneğin, bir çocuk belli bir parfümü çok sevdiği büyükannesiyle ilişkilendirirse, çocukta parfüme karşı olumlu bir tepki oluşur. Ve yine çocuk doktora gitmeyi acı veren iğneyle bağdaştırmayı öğrenirse doktordan korkmayı öğrenir. Bu temel kavram çocuk yetiştirme, reklamcılık, politika kampanyaları, bağımlılık tedavileri ve birçok hayvan eğitiminde kullanılır.

Koşullu ve koşulsuz uyaran arasındaki fark nedir?

Koşulsuz uyaran doğal ve öğrenilmemiş bir tepki uyandıran uyarandır. Örneğin, çocuk iğneden acı duymayı öğrenmek zorunda değildir. Bir köpek beslendiğinde keyifli hissetmeyi öğrenmek zorunda değildir. Koşullu uyaran, koşulsuz uyaranla eşleşmesiyle bir tepki doğuran ve eskiden nötr olan bir uyarandır. Çocuğun büyükannesiyle ilişkilendirdiği parfüm koşullu bir uyarandır. Çocuğun iğneyle ilişkilendirdiği doktor da yine koşullu bir uyarandır.

Koşullu ve koşulsuz tepki arasındaki fark nedir?

Koşulsuz tepki, büyükanneyi sevmek veya iğne olunca acı duymak gibi içten gelen, öğrenilmemiş bir tepkidir. *Koşullu* tepki ise büyükannenin parfümünü sevmek veya doktordan korkmak gibi öğrenilmiş tepkidir.

Klasik koşullamanın günlük yaşamla ilişkisi nasıldır?

Klasik koşullama günlük yaşama hâkimdir. Yiyecek tiksintisi (örneğin balığa karşı), fobi (köpek korkusu), pozitif ilişkilendirmeler (Paris'i romantik bir tatille ilişkilendirme) geliştirdiğimizde, davranışlarımız klasik koşullamayı yansıtır. Bu yüzden birçok reklam kampanyasının genç, güzel ve açık saçık giyinmiş mankenleri kullanmaları tesadüf değildir. Reklamcılar tüketicilerin ürünlerini –ister bulaşık makinesi ister otomobil olsun– gençlik, güzellik ve seksle ilişkilendirmelerini isterler.

Klasik koşullamanın hayvan davranışlarıyla nasıl bir ilişkisi vardır?

Hayvanlarda karmaşık akıl yürütme, sembolik düşünce veya dil gibi daha yüksek bilişsel yetiler bulunmadığı için, çağrışımsal koşullama hayvanların birincil öğrenme yöntemidir. Kediniz kanepeye oturup mırıldamayı sever

mi? Kanepeyle şefkat ve ilgiyi mi ilişkilendiriyor? Köpeğiniz ayakkabılarınızı giydiğinizde havlayıp kuyruğunu sallamaya mı başlıyor? Ayakkabılarınızı yürüyüşle mi ilişkilendiriyor?

Edimsel koşullama nedir?

B. F. Skinner'ın (1904-1990) öncülüğünü yaptığı edimsel koşullamada, davranışlar davranışın etkisine kıyasla ilişkilendirildiği uyarandan daha az etkilenir. Edimsel koşullama Thorndike'ın Etki Yasası üzerinde temellenmiştir. Davranışın etkisi pozitifse pekiştirilir ve davranışın tekrarlanma olasılığı artar. Davranışın etkisi negatifse cezalandırılır ve dolayısıyla tekrarlanma olasılığı da azalır.

Pekiştireçler nelerdir?

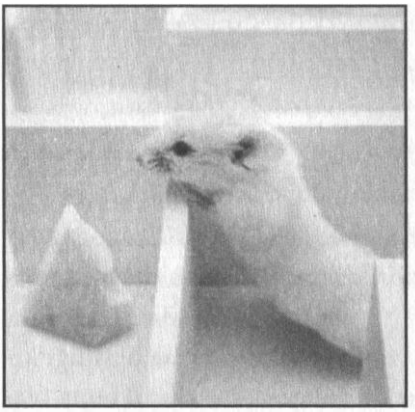
Pekiştireçler davranışın tekrarlanma olasılığını artıran davranış *sonuçlarıdır*. Örneğin bir çocuğa öfke nöbeti geçirdikten sonra bir külah dondurma verilirse öfke nöbeti *pekiştirilmiş* olur. Pekiştireçler pozitif veya negatif olabilir.

Küçük Albert kimdir?

John Watson 1920'den itibaren insanlardaki klasik koşullamayı araştırmak amacıyla Albert B. adındaki bir bebek üzerinde bir dizi deney yaptı. Bu deneyler koşullu öğrenme ilkelerini başarıyla desteklese de, Watson araştırma yöntemlerinin bebek üzerindeki duygusal etkilerine karşı son derece duyarsızdı.

Albert aşağı yukarı dokuz aylıkken, beyaz bir fare, köpek, maymun ve beyaz saçlı veya saçsız maskeler dahil, bir dizi beyaz tüylü nesneye maruz bırakıldı. Farenin yanında çelik bir boruya çekiçle vurularak çok gürültü çıkarıldı. Bu durum birkaç kez tekrarlandı, ta ki küçük Albert farenin görüntüsünden dehşete kapılana dek. Daha sonraki deneyler Albert'in korku dolu tepkilerini, tavşan, köpek ve Noel Baba maskesi dahil, diğer tüylü nesneleri de kapsayacak biçimde genelleştirdiğini gösterdi. Bu genelleşmiş korku orijinal deneyden aylar sonra hâlâ devam ediyordu.

Günümüzde ise bütün araştırma enstitülerinde, araştırma deneklerinin haklarını korumak amacıyla insan denekleri inceleme komiteleri şart koşulur.



Pozitif pekiştirmenin bir örneği de labirentte yolunu başarıyla bulan bir farenin peynir almasıdır.

Pozitif ve negatif pekiştirme arasındaki fark nedir?

Pozitif pekiştirmeye aynı zamanda *ödül* de denir ve bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran pozitif sonucunu ifade eder. Örneğin çalışanlara işlerini yapmaları için ücret ödenir ve işlerini iyi yapanlar da takdir edilir. Negatif pekiştirmede, cezadan farklı olarak, hedeflenen davranışın bir sonucu olarak negatif durum *ortadan kalkar*. Diyet yaparak kilo verirseniz bu negatif pekiştirmedir.

1980'lerde, elinde bir saksafon ve omzunda da küçük bir kedi yavrusu olan bir adam sık sık New York metrolarına giderdi. Saksafonu mümkün olduğunca yüksek sesle çalar ve ancak yolcular para verdiğinde duracağını söylerdi. Bu adamın yaptığı negatif pekiştirme ilkelerinden faydalanmaktı (gerçi onun yaptığına tehditle para sızdırma da denebilir).

Ceza ne kadar etkilidir?

Ceza bir davranışın tekrarlanmasını azaltma niyetiyle davranışa *negatif bir sonuç* eklenmesidir. Örneğin bir çocuğun, kavgaya karıştığı için dışarı çıkmasına izin verilmemesi cezadır. Burada anne baba hedeflenen davranışı azaltmaya çalışıyordur. Benzer şekilde, ceza adaleti sistemi de düzenli ve adil bir toplumu sürdürmek için cezalandırmaya bel bağlar. Ceza son derece etkili olabilir fakat sakıncaları da vardır. İlk davranışçılar zihinsel etkenleri çok dikkate almamalarına rağmen, artık şurası açıktır ki cezalandırma çok sık yapılırsa, öfke, korku ve içerlemeye yol açar ve insanların gönüllü olarak kurallara uymak yerine, sistemi aldatmaya çalıştıkları muhalif bir zihniyet doğurabilir. B.F. Skinner da cezalandırmaya güvenmiyordu ve cezanın sadece kısa vadeli etkileri olduğunu ve alternatif davranışları öğretmediğini ifade etmiştir.

Edimsel koşullamanın günlük yaşamla bağlantısı nedir?

Edimsel koşullama günlük yaşamın neredeyse bütün yönlerinde apaçık ortadadır. Bize emeğimiz için para ödendiğinde, müdürlerimiz liyakat artışı için değerlendirdiklerinde, bir arkadaşımız anlayışlı davrandığımız için teşekkür ettiğinde, vergileri geç ödediğimiz için ceza yediğimizde, hatta park cezası aldığımızda edimsel koşullama iş başındadır.

Edimsel koşullamanın hayvan yaşamıyla ilişkisi nedir?

Hayvan eğitim çalışmalarının çoğu edimsel koşullama içerir. Kedimiz mutfak tezgâhına atladığında üzerine su tabancasıyla su fışkırttığımızda, köpeğimiz itaat ettiğinde ödül maması verdiğimizde edimsel koşullamayı kullanırız. Güvercinler dahi, bir kaldıraçta yemlenmek gibi arzulanan bir davranışa daha yakın olan davranışların arka arkaya ödüllendirilmesiyle belli bir davranışı yerine getirmeye yönlendirilebilirler.

Sönümleme nedir?

Uyaran ve tepki (klasik koşullamadaki) arasındaki veya davranış ile pekiştirme (edimsel koşullamada) arasındaki bağlantı körelmeye başladığında davranış *sönümlenir*. Bir davranış artık yerine getirilmediğinde sönümlenir. Eğer başlangıçtaki davranış arzulanmayan bir davranışsa, bu olumlu bir şey olabilir. Ancak davranış değer verilen bir davranışsa olumsuz da olabilir. Genel olarak davranışa, önceki pekiştirme veya koşulsuz uyaran eşlik etmiyorsa sonunda sönümlenecektir. İşe giden insanlara ücret ödemeyi keserseniz onlar da büyük ihtimalle işe gitmekten vazgeçerler. Ayakkabılarınızı giydikten sonra köpeğinizi yürüyüşe çıkarmayı bırakırsanız köpeğiniz de eninde sonunda, ayakkabılarınızı her giyişinizde havlayıp kuyruğunu sallamaktan vazgeçer. Spor ayakkabısı ile yürüyüş arasındaki bağlantı sönümlenir.

Klasik koşullamanın uyuşturucu bağımlılığıyla nasıl bir ilişkisi vardır?

Klasik koşullama uyuşturucu bağımlılığı sürecinin esasını oluşturur. Bağımlılık tedavisi genellikle arzu idaresine odaklanır. Uyuşturucu kullanma arzusu, yani dürtüsü çok güçlü olabilir ve ayık kalmak için mücadele eden insanlarda sık sık depreşmeye yol açar. Arzu, klasik koşullama süreciyle, hem dahili hem harici işaretlerle tetiklenir. Başka bir deyişle, kişi uyuşturucu kullanımını *hatırlatan* bir şeyle karşılaşır (örneğin uyuşturucu kullanım malzemesi veya kişinin eskiden içki içtiği bar gibi) ve bu bağlantı da arzuyu uyarır. Bu temel olarak, Pavlov'un köpeklerinde farkına vardığı şeydir. Harici işaretler çevresel faktörleri (insanlar, yerler ve nesneler) içerir. Dahili işaretler de daha önceden uyuşturucu kullanımına yol açan duygu, düşünce veya fiziksel duyuları içerir.

Pekiştirme koşulları öğrenmeyi nasıl etkiler?

Koşullama ilkeleri çok basit olsa da, uygulanmaları o kadar basit değildir. Birtakım faktörler koşullamanın etkililiğini belirler. *Zamanlama* önemlidir, özellikle de koşulsuz ve koşullu uyaranı ayıran zaman. Eğer köpek yürüyüşe çıkartılmadan çok önce spor ayakkabıları ortaya çıkarsa ayakkabılarla yürüyüşü ilişkilendirmek zor olacaktır.

Benzer şekilde, eylemin sonuçla bağdaştırılabilmesi için pekiştirme davranışın hemen ardından gelmelidir. İşte bu nedenle, uzun zamandır bilmemize rağmen, küresel ısınma haberlerinin yakın zamana dek etkisi çok azdı. Yine aynı nedenle, gençler kendilerine bakmalarının sonuçlarını yıllarca görmeyecekleri için, onlara sağlıklı alışkanlıkları aşılamak zordur. Ayrıca pekiştirme *programı* da öğrenmeyi etkiler. Davranış her ortaya çıkışında pekiştirilmeli midir? Ne tür pekiştirme bir davranışı sönümlenmeye karşı dirençli kılar?

Aralıklı pekiştirme sönümlenmeye neden daha dirençlidir?

Davranış en iyi, davranışın aralıklı olarak pekiştirildiği aralıklı pekiştirmede sönümlenmeden korunur. Eğer insanlar davranışın her ortaya çıkışında pekiştirilmesini beklemezlerse, davranış pekiştirilmediğinde davranışı sona erdirme olasılıkları daha az olur. Davranıştan vazgeçmeleri daha uzun sürer. Dahası aralıklı pekiştirme *tahmin edilemez* olduğunda, sönümlenmeye daha da dirençli olur.

Sadık inananlar arasında dahi davranışçılıkla ilgili hangi problemler baş göstermeye başladı?

Davranışçılığın saltanatı sürdükçe paradigma sınırları da daha görünür hale geldi. Hayvanlar salt davranışçı teoriyle açıklanamayacak biçimlerde dav-

Aralıklı pekiştirmeden kumar oynamada nasıl yararlanılır?

Kumar oynamada, bahis davranışı *aralıklı olarak* ve *önceden öngörülemeyen bir biçimde* ödüllendirilir. Kumarcının bahsi ödüllendirilmediğinde kumarcı er ya da geç kazanacağı beklentisiyle oynamaya devam eder. Eğer kumarcı her oyunda ödüllendirilmiş olsaydı kumarcının oyunu kazanmaktan ayırması ve kumar oyununun sönümlenmesi daha az kayıpla gerçekleşirdi. Dolayısıyla kumarhaneler insanların kumar oynamayı mümkün olduğunca uzun süre sürdürmeleri için aralıklı ve öngörülemez pekiştirme düzeninden faydalanırlar.

ranmaya devam ettiler. Örneğin Skinner uygun pekiştirme programıyla herhangi bir hayvana herhangi bir davranışın öğretilebileceğini düşünmüştü. Ancak böyle olmadığı ortaya çıktı. Bir davranışı bazı hayvanlar kolayca, bazıları güç bela öğrenirken, bazıları da hiç öğrenemeyebiliyordu. Fareler yiyecek almak için bir çubuğa basmayı kolaylıkla öğrenirken, kediler güçlükle öğrenebiliyordu. Bu bulgular her hayvan türünün genetiğinin nelerin öğrenilip nelerin öğrenilemeyeceğinin parametrelerini belirlediğini akla getiriyor. Öğretilebilecek şeylerin sınırları vardı.

Tolman'ın katkıları davranışçı çağın sonunun başlangıcını nasıl belirledi?

Edward Chase Tolman (1886-1959) farelerde labirentten kaçma davranışını (davranışçı araştırmacıların çok sevdikleri bir konu) inceleyen bir davranışçıydı. Beklentilerine rağmen, farelerde salt uyaran-tepki bağlantılarıyla açıklanamayacak davranışlar gözlemledi. Labirentteki farelerin sık sık durup etraflarına bakındıklarını ve belli bir yolu seçmeden önce birkaç yolu kontrol ettiklerini fark etti. Bu davranışı (ve gözlemlediği diğer benzer birçok davranışı) bir çeşit zihinsel süreç çıkarsamasıyla açıklayabiliyordu. Farenin zihninde labirentin yapısının bir resmi varmış ve bu da davranışını yönlendiriyormuş gibiydi. Tolman böylece davranışçı kaleye zihni dahil etti. Labirentte koşan fareler dahi problem hakkında düşünmenin bir formu olan zihinsel süreçleri sergilediler.

Labirentte koşan farelerde zihinsel süreçler ne şekilde ortaya çıkıyordu?

Tolman davranışçılığı, beklenti ve zihinsel harita kavramlarıyla tanıştırdı. Fareler ve diğer hayvanların tek yaptıkları şey, en sık ödüllendirilen davranışı otomatik olarak tekrarlayarak, her davranış için ödüllendirme sayısına tepki vermek değildi. Uyaran ve tepki arasında bir tür düşünce süreci vardı. Yani fareler önceki deneyimlerine dayanarak, olayların nasıl baş gösterdiklerine dair bir beklenti dizisi geliştiriyor gibiydiler. Daha sonra beklentilerini yeni durumdan elde ettikleri bilgilerle karşılaştırarak karar veriyorlardı. Bu tür zihinsel harita esasen Piaget'nin zihinsel şemalar kavramıyla aynıdır ve bilişsel, gelişimsel ve klinik psikoloji dahil psikolojinin birçok alanında çok önemli bir kavram haline gelmiştir.

Bilişsel Devrim nedir?

1950'ler ve 1960'larda çeşitli gelişim akımları şiddetli tartışmalara yol açan, akademik psikolojide *bilişsel devrim* adıyla bilinen bir değişim yarattı. Ant-

ropoloji, dilbilim ve bilgisayar bilimleri gibi çeşitli alanlardaki araştırmalar zihinsel süreçlerin bilimsel açıdan incelenmesine doğru ilerliyordu. Psikoloji içinde, hafıza, algı, kişilik özellikleri ve diğer zihinsel fenomen çalışmaları mesafe kat etmeye devam etti.

Geleneksel davranışçılar bile zihinsel süreçlere rast geliyorlardı. Bu gelişim akımları bir araya geldikçe, zihin bir kez daha incelemeye değer bir konu haline geldi. Psikolojinin kara kutu modeli reddedildi ve tek başına biliş, yani düşünce süreçleri yoğun ilgi görmeye başladı. En büyük katkıda bulunanlar arasında Ulric Neisser, Howard Kendler ve George ve Jean Mandler vardı. Bilişsel süreçlere karşı ortaya çıkan bu yeni ilgiyle birlikte, Avrupa'da başlamış fakat İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Birleşik Devletler'e yayılmış Gestalt* psikolojisi adındaki eski bir akım da yeniden diriliyordu.

GESTALT PSİKOLOJİSİ

Gestalt psikolojisinin temel kavramı nedir?

Yirminci yüzyılın başlarında başlayan Gestalt psikolojisi zamanının akademik psikolojisine, özellikle de Watson'ın davranışçılığı ile Wundt'un yapısalcılığına karşı önemli bir karşı tema sağladı. Bununla beraber tam etkisi doğumundan on yıllarca sonrasına dek hissedilmeyecekti. Gestalt psikolojisi 1910'da Wertheimer'in hareket algılama çalışmalarıyla başladı.

Gestalt psikolojisinin arkasındaki temel fikir zihnin aktif bir biçimde bilgileri uyumlu bir bütünde, yani gestaltta birleştirdiğidir. Başka bir deyişle, zihin duyusal uyaranların pasif bir alıcısı değil, bilginin aktif bir düzenleyicisidir. Dahası bilgi, yalıtılmış enformasyon parçacıklarının bir derlemesinden oluşmaz. Zihin ayrı parçalar arasındaki *ilişkilerden* bir bütün yaratır. Gestalt psikolojisi *bütüncül* bir teoridir.

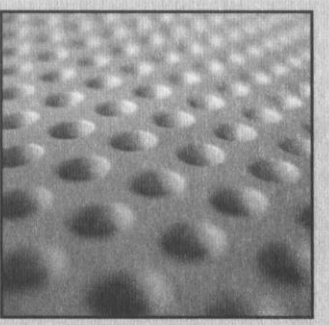
Gestalt nedir?

Gestalt algısal bir bütünü ifade eder. Gestalt öğeler arasındaki *ilişkilerden* oluşur. Dünyaya dair algısal bilgimiz bu ilişkileri tanımamıza dayanır. Örneğin masa olarak tanıdığımız şeyi göz önüne alalım. Bir masa küçük veya büyük, metal veya ahşap, koyu veya açık renk olabilir, ancak altında bir veya daha fazla desteği olan düz, yatay bir düzlemi gördüğümüzde onu masa olarak tanımlarız. Masanın gestaltı parçaları arasındaki ilişkiyle belirlenir.

---

* "Geştalt" okunur. (ed.)

Gestalt teorisi bize optik yanılsamalar hakkında neler söyler?



Kişinin algısına bağlı olarak noktalar içbükey ya da dışbükey olarak görülebilir.

Gestalt teorisyenleri, zihnin aktif bir biçimde algısal bilgiyi nasıl düzenlediğini gösterdikleri için optik yanılsamalara çok ilgi duyuyorlardı. Gerçekte orada olmayan bir şeyi görebildiğimiz olgusu algılarımızın gerçeğin tam bir kopyasından fazlası olduğunu gösterir. Sağdaki fotoğrafta, yuvarlak noktalar hem dışbükey (çıkıntı sıraları) hem de içbükey (delik sıraları) olarak görülebilir. Ya çıkıntı ya da delik olarak algılayabildiğinize, fakat aynı anda ikisini birden algılayamadığınıza dikkat edin. Algınızın değişmesi için, noktalar arasındaki düz alan gibi, noktalar haricindeki bir şeye bakmanız gerekir.

Gestalt fikirlerinin algıyla nasıl bir ilişkisi vardır?

Gestalt psikolojisi algının salt duyu organlarımıza rast gelen uyaranlara dayandığı varsayımına karşı çıktı. İçeri giren duyusal uyarım duruma bağlı olarak farklılık gösterdiğinden, eğer zihnimiz *gestaltı* tanıyacak şekilde algılarımızı aktif bir biçimde düzenlemezse farklı durumlarda aynı nesne veya kişiyi tanıyamayız. Örneğin komşumuz kilo verse, giysilerini değiştirse veya saçlarını kestirse bile onu tanırız. Duyusal bilgi her durumda açıkça farklılık gösterir ama biz yine de komşumuzu tanırız.

Gestalt teorisinin öncüleri kimlerdi?

Max Wertheimer (1880-1943) Gestalt teorisinin babası olarak tanınır. İlgisi ilk olarak, trende otururken hareket yanılsamasını fark ettiğinde uyandı. Trenin dışındaki manzara sabit olmasına rağmen, tren hızlandıkça geriye doğru hareket ediyor gibi görünüyordu. Çoğumuz aynı şeyi yaşamışızdır. Gelgelelim Wertheimer için bu fenomen zihnin işleyişine eşsiz bir pencere açtı. 1910'da Frankfurt Üniversitesi'nde araştırmalarına başladığında, ondan biraz daha genç olan psikologlar Wolfgang Köhler (1887-1967) ve Kurt Koffka (1886-1941) onunla birlikte çalışmaya geldiler. Birlikte çeşitli deneyler yaparak ha-

reket yanılsamasını incelediler. Wertheimer'in verdiği isimle *fi etkisi*, Gestalt teorisi ve araştırmalarına ömür boyu kendilerini adamalarının başlangıcı oldu. 1930'ların ortaları itibarıyla üç adam da Birleşik Devletler'e taşınmışlardı; Koffka Hitler'in iktidara gelmesinden önce, Wertheimer ve Köhler de doğrudan onun iktidara gelişine tepki olarak.

Gestalt teorisi neden önemlidir?

Muhtemelen, Gestalt teorisi araştırma bulgularının ayrıntılarından ziyade sağlam felsefi çıkarımlarından ötürü daha önemlidir. Her şeyden önce, Gestalt teorisi ilkelerini sağlam deneysel araştırmalarla kanıtlayarak, *zihni* akademik psikolojiye geri yerleştirmiştir. İkinci olarak, gestalt teorisi hem davranışçılıkta hem de Wilhelm Wundt'un yapısalcılığında bulunan çağrışımcı yaklaşıma tam zıt bir *bütünsel* paradigma getirmiştir. Çağrışımcılıkta karmaşık bilgilerin tümüyle, basit anılar arasındaki *çağrışımlardan* alındığı görülür. Gestalt teorisyenleri karmaşık bilgilerin, kalıpların tanınması ve bütünün tanımlanmasıyla bütünsel olarak geliştiklerine inandıkları için, bu görüşü aşırı basit olduğu gerekçesiyle reddettiler.

Bütüncül Gestalt teorisi görüşü dönemin bilimsel dünya görüşüne nasıl ters düşer?

On dokuzuncu yüzyılın sonu ve yirminci yüzyılın başlarında, psikoloji bilim olarak kendini göstermekte iken, fizik bilimlerinin başarılarına muazzam bir hayranlık duyuluyordu. Bu, olağanüstü teknolojik değişimler çağıydı. Telefon, motorlu araba, sinema filmi; bunların hepsi nispeten yeni icatlardı ve hepsi de toplumu kökten değiştirdi. Bilim sanayileşen dünyada patlama yapıyordu ve realiteyi anlamanın zahmete değer tek yolunun fizik bilimlerinde kullanılan yöntemler olduğuna dair geniş ölçüde kabul gören bir varsayım vardı. Ve bu yöntemler de büyük ölçüde akla yönelik analitik bir yaklaşımı yansıtıyordu.

Başka bir deyişle, karmaşık fenomenleri (insan psikolojisi gibi) anlamanın yolu en küçük parçalarına (uyaran-tepki bağlantıları gibi) ayırmaktan geçiyordu. Özünde karmaşıklığın bir önemi yoktu; o sadece daha küçük parçaların gruplaşmasını yansıtıyordu. Bütün parçaların toplamına *indirgenebilirdi.* Gestalt teorisyenleri bu indirgemeci varsayıma karşı çıktı. Onlar *sentetik* akıl yürütmeyle ilgileniyorlardı. Parçaları geriye tekrar nasıl yerleştirirsiniz? Parçalar arasındaki ilişkilerden bir bütün nasıl oluşturursunuz? Onların çekirdek savı şuydu: "Bütün, parçaların toplamından büyüktür."

"Bütün parçalarının toplamından büyüktür" sözü ne anlama gelir?

Bu ifade Gestalt psikolojisinin en ünlü katkılarından biridir. Gestalt psikologları bütünün, bileşen parçalarından bağımsız olarak var olan özellikleri olduğuna inanıyorlardı. Örneğin insanlar hücre ve dokulardan ibarettir. Daha küçük bir ölçekte ise atomlardan oluşuruz. Gel gör ki sevgi, kişilik, önyargı ve hatta müzik zevkimizi salt atomlarımızın hareketlerini inceleyerek açıklayabilir miyiz? Ya da hücrelerimizi inceleyerek? Gestaltçılar yapamayacağımızı söylüyorlar. Bütünün, parçalarının niteliklerine indirgenemeyecek nitelikleri vardır. Her ne kadar Gestalt teorisi en çok algı çalışmalarıyla tanınsa da, bu çekirdek kavram psikolojinin neredeyse her yönüne uygulanmıştır. Piagetçi gelişim psikologlarını, bilişsel psikologları ve hatta psikoterapistleri etkilemiştir.

William James'in işlevselciliği Gestalt teorisini nasıl öngördü?

Gestalt teorisinin, James'in bilincin bütüncül akışına ilgisiyle çok ortak noktası vardı. Wertheimer ve meslektaşları gibi, James de realiteyi sadece temel öğelerine ayırarak anlayabileceğimize inanmıyordu. Realitenin bütününü kavrayabilmek için ona bir bütün olarak bakmalıyız. Bununla birlikte Gestalt teorisyenleri James'in indirgemeci varsayımları reddetmede yeterince ileri gitmediğini düşündüler. Ancak yine de, hareket algısının Wertheimer'in ilk kez çok ilgisini çektiği 1910 yılında ölen James'e haksızlık yapılıyor olabilir.

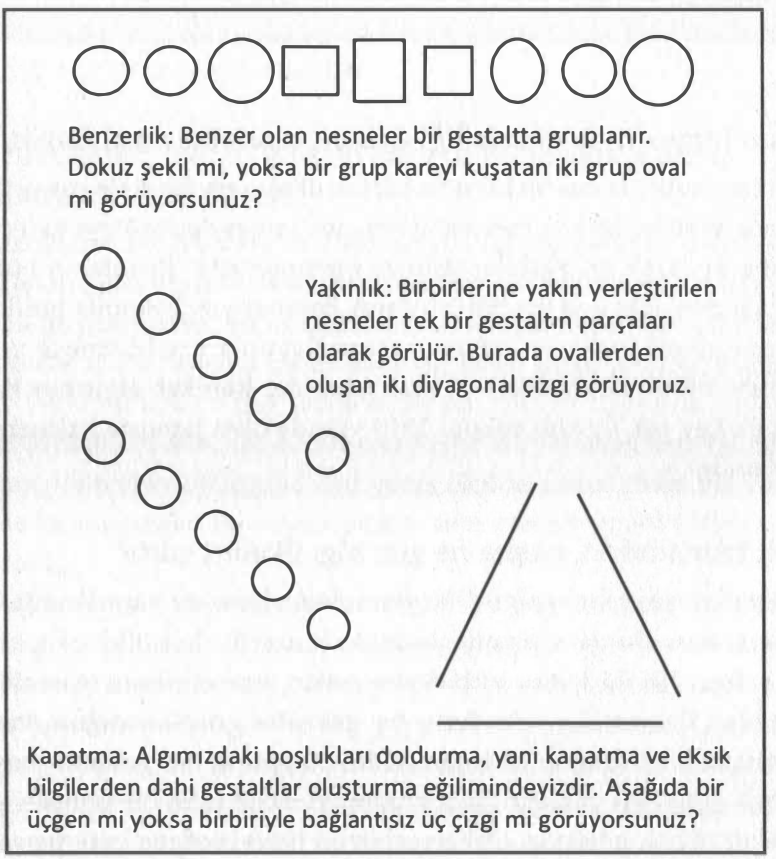
Gestalt teorisinden, başka ne gibi algı ilkeleri çıktı?

Gestalt psikolojisi zihnin algısal bilgileri düzenlemekte yararlandığı bir dizi kural ileri sürer. Bunlar arasında yakınlık, benzerlik, basitlik ve kapatma kuralları vardır. İlk iki kural, birbirlerine yakın yerleştirilmiş (yakınlık) veya benzer olan (benzerlik) nesnelerin bir gestaltta gruplanacağını öne sürer. Zihin onları bir bütünde birleştirecektir. Kapatma bir gestaltın boşlukları doldurma eğilimini yansıtır. Bazı bölümleri eksik olan bir çemberi yine de bir çember olarak görürüz. Dahası zihin en basit çözüme göre parçaları bir bütün haline getirecektir.

Wolfgang Köhler'in sezgisel öğrenmeyle ilgili çalışmaları nelerdi?

Wolfgang Köhler (1887-1967) Wertheimer'ın en yakın iş arkadaşlarından biriydi. Köhler 1913'ten 1920'ye kadar, Kuzeybatı Afrika'nın açığında yer alan Kanarya Adaları'nda bulunan Tenerife Adası'ndaki Antropoit Araştırma Merkezi'nin direktörüydü. İlk başta niyeti Tenerife'de kısa süreliğine kalmaktı. Gelgelelim Birinci Dünya Savaşı'nın patlak vermesiyle birlikte, birkaç yıl oradan ayrılamadı. Köhler Tenerife'deyken şempanzelerin problem çözme davranışlarıyla ilgili bir dizi önemli çalışma yürüttü. Yaptığı odalarda, şempanzelerin erişemeyeceği yerlere muz demetleri yerleştirdi ve sonra muzlara erişme problemini nasıl çözdüklerini izledi.

Bütün şempanzeler problemi başarıyla çözemeseler de –besbelli şempanzeler de insanlar gibi farklı zekâlara sahipti– başaranlar benzer davranışları sergilediler. Her şeyden önce, çoğunlukla sıçrayarak veya uzanarak muz-



Gestalt ilkelerini açıklayan bu grafik de Gestalt ilkelerini kullanıyor. Her bir resmi yanındaki metinle nasıl bağdaştırdığınıza dikkat edin. Bu yakınlığa bir örnektir.

lara erişmeye çalıştılar. Muzları yakalayamadıklarında ise çoğu kez çığlık atıp duvarları tekmeleyerek öfkelerini gösterdiler. Bütün odayı araştırdıktan sonra ise nihayetinde, yakınlardaki nesneleri alet olarak kullanarak aniden bir çözüm ürettiler. Şempanzelerden biri muzların altına bir koli sürükledi, sonra muzlara erişmek için üzerine tırmandı. Bazı şempanzeler amaçlarına erişmek için birden fazla koliyi üst üste dizdi. Başka bir tanesi de yiyeceklere ulaşacak kadar uzun bir çubuk yapabilmek için iki çubuğu birleştirdi.

Bu çalışmalar neler gösterdi?

Bu çalışmalar iki şey gösterdi. Her şeyden önce, hayvanlar ancak tüm çevreyi araştırdıktan sonra çözümlerini bulmuşlardı. Sadece tek bir nesneye odaklanmayıp bütün *alanı* dikkate aldılar. İkinci olarak, problem, davranışçıların öngördükleri gibi ödül ve cezayla, deneme yanılma yoluyla çözülmedi. Hayvan tam bir çözüme bir anda ulaştı. Başka bir deyişle, şempanzeler problemleri bölük pörçük değil, bütüncül bir biçimde çözdüler. Köhler bu bütüncül problem çözme yöntemine *sezgisel öğrenme* adını verdi.

Wolfgang Köhler maymunları kullanarak sezgisel öğrenme üzerinde nasıl bir çalışma yürüttü?

Wolfgang Köhler (1887-1967) şempanzelerin problem çözme yöntemleri üzerinde bir dizi önemli çalışma yaptı. Hayvanların erişemeyeceği bir yere bir demet muz yerleştirdikten sonra muzlara ulaşmayı nasıl çözdüklerini izledi. İlk başlarda öfkelenen şempanzeler nihayetinde müsait nesneleri alet olarak nasıl kullanabileceklerine dair bir içgörüye ulaştılar. Bu içgörü genellikle aniden bir "A-Ha!" anında geldi. Bir vakada, bir şempanze muzlara yetişecek kadar

Köhler, Alman casusu muydu?

Köhler'in Birinci Dünya Savaşı sırasında Kanarya Adaları'nda kalmasıyla ilgili tartışmalar vardır. Bazı insanlar, özellikle de İngiliz istihbarat ajanları onun bir Alman casusu olduğuna inanıyordu. Belli ki şempanze ve muz çalışmalarına çok ilgi duymasının orada bulunması için yeterince inandırıcı bir sebep olmadığını düşünüyorlardı. Her ne kadar onun bir gestalt psikoloğundan başka bir şey olduğunu gösteren hiçbir kanıt olmamasına rağmen, bazı çağdaş yazarlar hâlâ meselenin kapanmamış olduğuna inanırlar.

uzun bir çubuk oluşturmak için iki çubuğu birleştirdi. Başka bir şempanze de tavandan sarkan meyveye yetişmek için üç koliyi üst üste yerleştirdi. Bu çalışma bize bu hayvanların fevkalade pratik zekâlarını göstermesinin yanı sıra, zihnin aktif bir biçimde problemlere tam çözümler ürettiğine dair Gestalt görüşünü de destekledi. Bu, problem çözmenin ancak deneme yanılma yoluyla bölük pörçük ilerleyebileceğini öne süren davranışçı varsayıma zıttır.

Gestalt psikolojisiyle Gestalt psikoterapisi arasındaki fark nedir?

1940'larda Fritz Perls'in kurduğu bir psikoterapi okulu olan *Gestalt terapisi*, Max Wertheimer'in algıyla ilgili deneylerinden çıkan araştırma ve teoriler bütünü olan *Gestalt psikolojisinden* tamamen ayrıdır. Gestalt terapisi genellikle hümanistik psikolojinin bir parçası olarak kabul edilir ve psikanaliz ve Gestalt psikolojisinin yanı sıra, olgu bilim ve varoluşçuluk felsefe okullarından ilkeleri bünyesinde toplar.

PSİKANALİTİK TEORİ

Psikanalitik teori nedir?

Davranışçılık yirminci yüzyılın ilk yarısında Amerikan akademik psikolojisine hâkim olsa da, aynı dönemde hem Avrupa'da hem de Birleşik Devletler'de klinik psikolojiye *–anormallik* psikolojisi çalışması– hâkim olan psikanalizdi. Psikanalizin bu kadar öne çıkmasının nedeni, psikopatolojinin kapsamlı bir teorisini ve ruhsal rahatsızlıkları tedavi etmenin psikolojik bir yöntemini sağlamasıydı. Ardından gelen, hepsi olmasa da çoğu psikopatoloji ve psikoterapi teorilerinin psikanalize çok şey borçlu olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Birçok psikoterapi okulu psikanalize *tepki* olarak ortaya çıkmasına rağmen, halen ona bir *karşılık* olarak tanımlanır ve dolayısıyla ondan türemiş olarak görülmelidir. Psikanaliz teorisi aslında, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında Sigmund Freud'un ilk katkılarından başlayarak, büyük bir teorik yazı çeşitliliği içerir. Freud'dan itibaren, psikanaliz; ego psikolojisi, kişilerarası psikanaliz ve nesne ilişkileri okulu dahil ki hepsi yirminci yüzyılın ortalarında gelişmiştir, pek çok okula ayrılmıştır. Daha yakın zamanlı okullar benlik psikolojisi ve ilişkisel teoriyi içerir.

Freud zamanla teorisini değiştirdi mi?

Freud uzun kariyeri boyunca teorilerini birkaç kez değiştirdi. İlk başlarda, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında, fiziksel temeli olmayan fiziksel şikâyet-

leri içeren yaygın bir rahatsızlık olan histeriyi açıklamak için baştan çıkarma teorisini ortaya attı. Baştan çıkarma teorisine göre histeri, günümüzde çocuklukta cinsel istismara uğrama diyebileceğimiz erken cinsel deneyimden kaynaklandığını varsaydı. Bununla beraber, bu teoriden 1890'ların sonlarında vazgeçildi ve Freud bilinçaltı cinsel fantezilere odaklandı. Başka bir deyişle, semptomların nedeni hastanın gerçek olayların anıları yerine kılık değiştirmiş arzularıydı. Freud ayrıca bilinçli ve bilinçsiz süreçler arasındaki ilişkiye odaklanan bir *topolojik* teoriden, id, ego ve süper egoya odaklanan *yapısal* bir modele doğru da yön değiştirdi. Nihayet 1920'lerde, Freud içgüdüler teorisine, ölüm içgüdüsü Thanatos'un içgüdüsel kuvvetini de ekledi.

Freud'un topolojik modeli nedir?

Freud'un topolojik modelinde zihin *bilinçdışı*, *ön bilinç* ve *bilinç* olarak üç bölüme ayrılır. Bilinçdışında birey zihnin içindekilerden haberdar değildir. Burada, farkındalığın dışında yasak ve tehlikeli arzular bulunur. Ön bilinçte zihindekiler bilince girme becerisine sahiptir fakat o anda orada değildirler. Bilinç ve bilinçdışında olduğu gibi, bilinç ve ön bilinç arasında bir engel yoktur. Zihnin bilinçli bölümü farkındalığımızda bulunan zihinsel içeriğin tümünü kapsar. Bilinçdışına kıyasla çok küçüktür.

Yapısal model nedir?

Yapısal model zihnin bilinçli/bilinçdışı olarak bölünmesine odaklanan topolojik modeli gölgede bıraktı. Freud halen bilinçdışı süreçlere inansa da, zihnin *id*, *ego* ve *süper ego* olarak bölümlere ayrılmasına giderek daha çok ilgi duymaya başladı. Kelimesi kelimesine "o" olarak çevrilen id uygarlığın işlev görebilmesi için boyunduruk altına alınması gereken hayvansı tutkuları içerir. İd, isteğin realiteye eşit olduğu ve arzunun kısıtlamaya maruz kalmadığı yerde haz ilkesine göre işlev görür. Latince "ben" anlamına gelen ego, id ve realite arasında aracılık yapar. Ego realite ilkesine göre işlev görür ve dünyanın her zaman bizim arzularımıza itaat etmediğini kabul eder. Süper ego ahlaklılığımızın kaynağıdır. Anne babamızın disiplin ve kurallarının içselleştirilmesiyle oluşturulur. Katı bir süper egonun varlığında çekingen, ahlakçı davranışlar görülür. Zayıf bir süper egonun sonucunda ise nefsine düşkün, zayıf disiplinli veya ahlak dışı davranışlar görülür.

Freud'un libido teorisi nedir?

Kariyeri boyunca Freud bütün insan davranışlarının arkasındaki asıl motivasyon kuvveti olan bir libido teorisini savundu. Aslına bakarsanız, en sevdiği takipçilerinden bazıları motivasyon hakkında ona rakip teoriler öne sür-

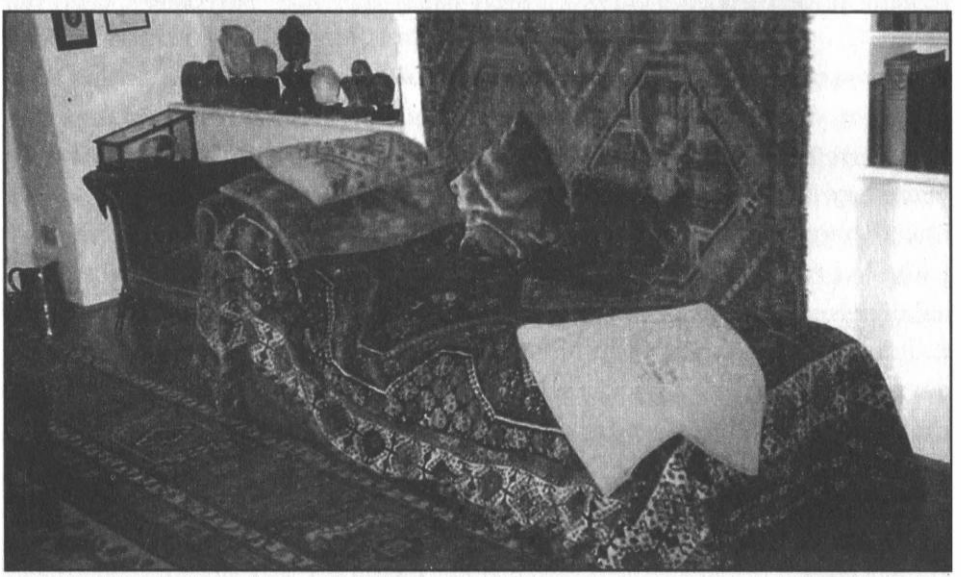
dükten sonra onlarla yolunu ayırdı. Libido genel olarak cinsel içgüdü olarak çevrilebilir, fakat gerçekte bedensel hazzın tüm yönlerini ifade eder. Freud'un görüşüne göre, haz ilkesinin bir öğesi olarak içgüdüler serbest kalmak için baskı yaparlar. Haz ancak içgüdüsel enerjinin salıverilmesiyle gerilim azaldığında elde edilir. Eğer içgüdünün salıverilmesi engellenirse, akıntı yönünde akan bir nehir gibi başka bir çıkış arayacaktır. Zamanın bilimsel modellerini yansıtan bu mekanik beşeri motivasyon görüşüne hidrolik model deniyordu.

Freud ölüm içgüdüsü Thanatos hakkında neler söyledi?

Birinci Dünya Savaşı'nın kıyımının ardından Freud içgüdüler teorisine Thanatos'u ilave etti. Ölüm içgüdüsü Thanatos insanlardaki yıkıcılığı belirtir. Haz ancak gerilimin azalmasıyla elde edilebileceği için hiçbir gerilim halinin olmadığı, topyekûn bir sükûnet haline ulaşmak için bir güdü olmalıdır. Bu ölümün eşdeğeridir, dolayısıyla ölüm içgüdüsüdür. Günümüzde artık hazzın, gerilimin salıverilmesinin yanı sıra gerilimin birikmesinden de kaynaklandığını biliyoruz.

Freud neden cinselliğe bu kadar odaklanmıştı?

Cinselliğe odaklanmak modern gözlere tuhaf geliyor olabilir, ancak Freud'u kendi zamanının bağlamında düşünmek gerekir. Freud, insan davranışlarını



Sigmund Freud'un 1939'da göç ettiği Londra'daki ofisi. Hastalar onun o ünlü divanında uzanırken o da arkalarında sandalyesinde otururdu.

açıklayacak, her şeyi kapsayan bilimsel bir teori kurmayı hedefleyen son derece hırslı bir adamdı. On dokuzuncu yüzyıl mekaniğiyle uyum içinde olan, bütün insan davranışlarını açıklayabilecek tek bir kuvvet aradı. Freud aynı zamanda Viktorya döneminin bir ürünüydü de; Avrupa üst-orta sınıfı arasında cinsel baskının muhtemelen aşırı boyutlarda olduğu, aşırı iffet taslayan, cinsel açıdan yasaklarla dolu bir dönem. Kadın hastalarının sergilediği psikolojik semptomların birçoğunun hakikaten bastırılmış cinsellikle ilişkili olması muhtemeldir. Gelgelelim zamanla Freud'un teorilerinin çoğu, libido ve psikoseksüel evreler dahil, duygusal ve kişilerarası terimlere çevrildi.

Ya Freud'un kendi Oedipus Kompleksi?

Freud'un kendi aile yapısının, onu Oedipal meselelere özellikle duyarlı kılıp kılmadığını sorgulayabiliriz. Freud'un anne babası Amalia ve Jacob arasında yirmi yaş fark vardı ki bu yaş farkı Freud ve annesi arasında da aynıydı. Freud annesinin ilk çocuğuydu (fakat babasının ilk çocuğu değildi) ve birçok bakımdan, tüm yaşamı boyunca annesiyle özellikle yakın ve yoğun bir ilişkisi oldu. Annesi 95 yaşında, Freud'dan sadece 9 sene önce vefat etti.

Oedipal dönem nedir?

Freud, libido içgüdülerinin farklı yaşlarda farklı erojen bölgelere karşılık gelen bir gelişim evreleri dizisiyle ilerlediğine inanıyordu. Fallik aşamada (yaklaşık dört ila yedi yaşları arası), erkek çocuk Oedipal krize girer ve bunun sonucunda da süper ego oluşur. Bu yaş civarında, erkek çocuk annesine âşık olur. Babasını rakibi olarak gören çocuk babasına karşı, ancak onun gücünden duyduğu korkunun onu frenlediği, öldürücü bir öfke besler. Babasının intikam almak için kendisinin penisini keseceği korkusuna *iğdiş edilme kaygısı* denir.

Bu ikileme bir çözüm olarak, büyüyüp tıpkı babası gibi bir adam olacağını ve sonra tamamen kendine ait bir karısı olacağını idrak eden erkek çocuk kendisini babasıyla özdeşleştirir. Bu babanın ve babanın otoritesinin içselleştirilmesi süper egonun ve çocuğun ahlaki gelişiminin temeli olarak görülür. Freud kadınlardaki ahlaki gelişime nasıl bir açıklama getirebileceğinden emin değildi ve iğdiş kaygısına olan bariz muafiyetleri nedeniyle daha zayıf bir süper egoları olduğunu farz etti. Bu teorinin ayrıntıları feministler ve benzer şekilde gelişim psikologları tarafından şiddetle eleştirilse de, Oedipal

davranış karşı cinsteki daha büyük akrabalarına son derece romantik davranışlar sergileyebilen bu yaşlardaki çocuklarda sıklıkla gözlenir.

Günümüzde Freudyen teori nasıl görülür?

Psikanalizin başlangıcından bu yana Freud'un daima tutkulu sadık taraftarları ve aleyhtarları olmuştur. Psikanaliz bazılarınca tümden sahtekârlık diye göz ardı edildiği gibi, bazılarınca da Freud'un yazıları kutsal kitap gibi çok değerli sayılıp yanılmaz olarak görülmüştür. Bir dereceye kadar günümüzde de durum böyledir. Gelgelelim davranışlar ve beyne dair anlayışımızdaki birçok ilerleme Freud'un birçok ayrıntıda yanılmasına karşın çoğu kez bir şeyleri idrak ettiğini göstermiştir. Örneğin modern sinir bilimi, frontal lob ve limbik sistemin, ego ve ide çarpıcı ölçüde benzer biçimde işlev gördüğünü açığa çıkarmıştır.

Psikanaliz teorisi yıllar içinde nasıl bir değişim göstermiştir?

Psikanalizde birçok gelişme yaşanmıştır. Çağdaş psikanalizde nesne ilişkileri, benlik psikolojisi ve bağlantısal teori okulları Freud'un orijinal fikirlerini kişilerarası terimlere çevirmiştir. Cinsel içgüdülere yapılan vurgu ilk çocukluk ilişkilerinin yetişkinlikte başkalarıyla ilişki kurma ve duyguları yönetme yetilerini nasıl etkilediği düşüncesine kaymıştır. Bağlanma kuramının ilkeleri ve özyansıtımlı işlev görme hakkındaki fikirler de (Peter Fonagy ve Mary Target'ın çalışmalarında bulunan) çağdaş psikanalize katkıda bulunmuştur. Muhtemelen, psikanaliz kavramlarının sinir bilimindeki ilerlemelere entegre edilmesi günümüzde psikanaliz teorisinin en modern şeklini oluşturur.

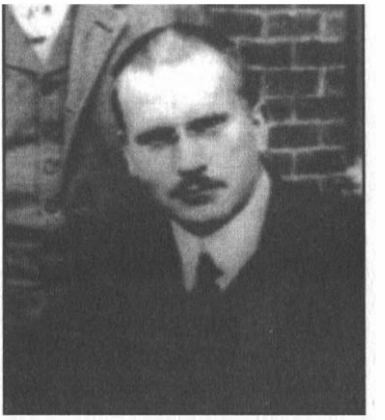
JUNGCU ANALİTİK PSİKOLOJİ

Carl Jung kimdir?

İsviçreli psikiyatrist Carl Gustave Jung (1875-1961) kendi analitik psikoloji okulunu kurmak için ayrılana dek Freud'un en yakın meslektaşlarından biriydi. Jung'un analitik psikolojisi açıkça Freudcu psikanalize temellenmiş olsa da, libidonun baskınlığından ayrılarak bilinçdışının mistik bir anlayışına doğru gider. İşin ilginç yanı, Jung kuşaklardır devam eden bir rahip sülalesinden geliyordu. Babası İsviçre Reform Kilisesi'nde papazdı.

Jung kariyerinin hayli erken bir döneminde, önde gelen bir psikiyatrist ve "şizofreni" teriminin yaratıcısı Eugen Bleuler'in yanında, Zürih'teki tanınmış Burghölzli kliniğinde çalıştı. Burada Jung kelime çağrışımı araştırmalarıyla

ilgilendi, insanların kelimeleri gruplaştırmaları yoluyla ortaya çıkan bilinçdışı anlamı araştırdı. Bu çalışma onu Freud'un psikanaliz araştırmalarına yönlendirince iki adam 1907'de tanıştı. Bunun ardından yoğun ve dinamik bir işbirliği geldi, fakat 1912'de Jung'un Freud'un çalışmalarını eleştirdiği bir yazısının yayımlanmasının ardından 1913'te sert bir biçimde sona erdi. 1913'ten itibaren Jung çalışmalarını Freud'un psikanalizinden ayırmak için kendi çalışmalarına *analitik psikoloji* adını verdi.



Carl Gustave Jung (1875-1961) 1913'te kendi analitik psikoloji okulunu kurmak için ayrılana dek Freud'un takipçisiydi.

Jung'un Freud'la ilişkisi nasıldı?

Jung, doktrin yüzünden ilişkileri sona erene dek Freud'un sevdiği bir takipçisiydi. Jung psikanaliz dünyasında hızla yükselerek bir psikanaliz dergisinin editörü ve Uluslararası Psikanaliz Derneğinin başkanı oldu. Freud'un onu desteklemesinin bir nedeni de Yahudi olmayan Jung'un Avrupa'daki Yahudi olmayan daha geniş bilimsel camiaya uzanan bir köprü sunmasıydı. Ayrıca Jung'un Eugen Bleuler'le olan ilişkisi de Freud'un çok istediği, psikanalize daha çok bilimsel saygı gösterilmesinin vaadini sunuyordu. Ancak Freud'un tek motivasyon kuvveti olarak cinsellik üzerinde durması Jung'u giderek daha çok rahatsız etmeye başlamıştı. Freud'un enerji esaslı psikolojik motivasyon kavramına –normal ve anormal psikolojik süreçlerin enerji akışının ürünü olduğu– katılıyor, ancak cinselliğin insanlardaki motivasyonun sadece küçük bir bölümünü oluşturduğuna inanıyordu.

İki adamın mizaçları da farklıydı. Jung'un bir ihtimal ailesinin dini geçmişiyle beslenmiş mistik bir eğilimi ve okülte yaşamı boyunca süren bir ilgisi vardı. Freud dinin, nevrozun çocuksu formundan biraz daha fazlası olduğuna inanan ateşli bir rasyonalistti. Freud'un, bir ihtimal klinik materyal olarak hariç, okülte çok saygı duyması da olasılık dışıydı.

Jung'un bilinçdışı görüşü Freud'un görüşünden hangi yönlerden farklılık gösteriyordu?

Freud gibi, Jung da zihnin bilinçli ve bilinçdışı olarak ayrıldığına ve bilinçli bölümün toplam psişenin küçük bir bölümünü içerdiğine inanıyordu. Ayrıca yine Freud gibi Jung da, bastırılan ve yasaklanan fikirlerin, bilinçten kasıtlı olarak uzak tutularak, bilinçdışına sürgün edildiğine inanıyordu. Ancak

Carl Jung bir Doğu âdeti olan mandala ile neden ilgileniyordu?

Mandalalar Budist ve Hindu keşişlerin icat ettikleri dini sanat çalışmalarıdır. Doğu dinlerine çok büyük bir ilgi duyan Jung mandalayı kişiliğin bir sembolü olarak görüyordu. Jung ve takipçilerine göre, merkezi bir çembere bağlı olan dört köşesiyle mandalanın yapısı kişisel gelişim yolunu temsil ediyordu. Kişisel gelişimimizde, kişiliğimizin zıt kuvvetlerini (dört köşe) kapsamlı, her şeyi içeren bir özfarkındalıkta (merkezi çember) birleştirmek için mücadele ederiz. Bu farkındalığı kazanmak için, tıpkı mandalanın dört köşesinin merkezin içini işaret etmesi gibi, içimize dönmeliyiz.

Freud'un aksine Jung bilinçdışını, *kişisel* ve *kolektif* olarak ikiye ayırıyordu. Kişisel bilinçdışı basitçe unutma ya da bastırma nedeniyle bilincin dışına kaymış kişisel deneyimleri içeriyordu. Kişisel bilinçdışının içindekiler bireyin yaşam deneyimlerinden geliyordu. Kolektif bilinçdışı ise insanlığın tüm evrimsel mirasını barındırıyordu. Burası evrensel insani hallere olan tipik tepkilerimizin tüm kütüphanesini içeriyordu. Bireyin yaşamıyla sınırlı değildi, varoluşun büyük, kişisel olmayan hakikatlerini kapsıyordu.

Bilinçli farkındalığımıza rehberlik eden kişilik özellikleri nelerdir?

Jung kişilik psikolojisi üzerinde kapsamlı bir etkisi olan bir kişilik özellikleri tipolojisi geliştirdi. Bilinçli zihni hem işlevsel tarzlara hem de dünyaya karşı takınılan tutumlara ayırdı. İşlevsel tarzlar insanların bilgiyi işleme yöntemlerini ifade eder. Zihnin birbiriyle sürekli gerilim içinde olan zıtlardan oluştuğuna inanan Jung *düşünce/hisler* ve *duyu/sezgi* olmak üzere iki kutup öne sürdü. Her bir kutup diğerinden ayrışıktı. Dünyayı aynı anda hem hisler hem de düşüncelerle işleyemezsiniz. Kutbun bir tarafı daima baskındı, diğeri bilinçdışına sürgün ediliyordu. *Dışadönüklük/içedönüklük* de dış dünyaya karşı tutumu tanımlıyordu. Dışadönük kişi öncelikli olarak dış realiteye, diğer insanlara ve nesnelere ilgi gösterir. İçedönük kişi de içe döner, içindeki öznel deneyimlerle ilgilenir.

Jung'un kişilik teorisinden hangi kişilik testleri elde edilmiştir?

Meyers-Briggs testi genellikle işyerinde çalışanların farklı kişilik özelliklerini tanımlamakta kullanılan, çok bilinen bir kişilik testidir. Bu test yukarıda sözü



Mandalalar Hindu ve Budist geleneklerinde kullanılan dini desenlerdir.

Jung'un mistisizmle ilişkisi neydi?

Mistisizm Jung'un daima ilgisini çekmişti ve yaşamının ileriki dönemlerinde, başka kültürlerin ruhani uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmak için çok seyahat etti. New Mexico'daki Pueblo Kızılderililerini ziyaret etti, Kenya'ya ve Hindistan'a seyahat etti ve çeşitli doğu dinleri üzerinde yapılan çalışmalara katıldı. Bütün dini geleneklerdeki sembolizmi evrensel arketipin ifadeleri olarak gördü. Jung'un ruhsal sağlık görüşü de dini çağrıştırıyordu. Mutluluğumuz, bizim parçamız olan fakat yine de bizden büyük olan evrensel bir realiteyle birliğimize bağlıdır. Jung kolektif bilinçdışı kavramında, psikoloji, evrimsel biyoloji ve birçok farklı kültürün ruhsal geleneklerini birleştirdi.

edilen dışadönüklük/içedönüklük, düşünce/hisler ve duyu/sezgi kutuplularını kullanan ve yargı/algıyı ilave eden bir testtir. Dışadönüklük ayrıca NEO kişilik envanteri gibi, Beş Faktör Kişilik Modeliyle ilişkili ölçeklerde de ölçülür. Patolojik olmayan yetişkinlerde kişilik boyutlarını tanımlamak için tasarlanmış bu test şu beş alanı ölçmek için 240 maddeden faydalanır: nevrotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uygunluk ve vicdanlılık.

Arketipler nelerdir?

Arketipler genel yaşam halleriyle başa çıkmanın kadim ve asli yöntemlerini ifade eden deneyim ve davranış kalıplarıdır. Arketipler kolektif bilinçdışında bulunurlar. Ana arketipi, çocuk arketipi, dişilik arketipi, erkeklik arketipi ve daha birçok arketip vardır. Arketipler bilinçte dolaysız olarak asla bilinemezler, ancak rüyalardaki bilinçdışımız, yaratıcı sanat eserleri, mitoloji ve hatta dini sembolizmden yüzeye çıkan imgelerden bir anlığına fark edilebilirler. Bu görsel sembolizmin yorumlanması sayesinde benliklerimizin derinlikleri hakkında daha fazla bilgi sahibi oluruz.

HÜMANİSTİK TEORİLER

Hümanistik psikoloji nedir?

Hümanistik psikoloji 1950'lerde ortaya çıkan ve sonraki yıllarda çok popüler olan bir psikolojik teori ve uygulamaları grubunu ifade eder. Gestalt psiko-

loglarına benzer şekilde, hümanistik psikologlar da kendi devirlerindeki baskın psikoloji okullarının kısıtlamalarına tepki gösterdiler fakat hümanistik psikologların zamanlamaları daha iyiydi. Sahneye tam davranışçılık ve psikanalizin egemenliği zayıflamaya başladığı sırada girdiler. Çabucak her iki okulun da ortodokslarına karşı güçlü karşıt odaklar haline geldiler.

Genel olarak hümanistik psikologlar insanlarla ilgili çalışmalara *insanlığı* geri zerk etmek istiyorlardı. Yani mekanik bir psikoloji görüşü olan uyaran-tepki zincirleri ya da bilinçdışı dürtülerin merhametine kalmış pasif nesneler olarak insan portresine karşı çıkıyorlardı. İnsanların kendi yaşamlarında aktif katılımcılar olduklarını iddia ettiler. Hümanistler özgür iradeyi ve seçimin önemini vurguladılar. Ayrıca öznel deneyimin zenginliğine değer verdiler ve yaşanmış tecrübelerin, insan bilincinin nitelikleriyle ilgilendiler.

Son olarak psikanalizdeki patolojiye verilen öneme karşı çıktılar. Freud'un aksine, insanların psikolojik gelişime doğuştan motivasyonları olduğunu ve uygun teşvik ve destekle, doğal olarak sağlığa doğru yöneleceklerini savundular.

Hümanistik psikolojiyi hangi felsefe ve psikoloji okulları etkiledi?

Avrupa'da İkinci Dünya Savaşı'nın yıkıcı etkileri ve soykırım, *anlam* meselesini ön plana çıkarttı. Böylesine anlamsız bir kıyım karşısında yaşamın nasıl bir anlam ve amacı olabilirdi? Felsefi varoluşçuluk hareketi bu koşullarda ortaya çıktı ve hümanistik psikologlara uygun bir ortam sağladı. Avrupa felsefesinin daha eski bir dalı olan fenomenoloji de öznel deneyimlerin zengin karmaşıklığına odaklanmasıyla hümanistik psikologları etkiledi. Psikoloji okullarına ilişkin olarak da, William James'in işlevselliği de Gestalt psikologlarının bütüncül teorileri gibi bir rol oynadı.

Üçüncü kuvvet psikoloji ne demektir?

Hümanistik psikolojinin ortaya çıktığı 1950'lerin Amerika'sında, psikoloji alanına davranışçılık ve psikanaliz egemendi. Davranışçılık akademik psikolojiye, psikanaliz de klinik psikolojiye egemendi. Hümanistik psikologlar bu iki büyük kuvvete bir alternatif yaratmak istiyorlardı: psikolojide *üçüncü bir kuvvet.*

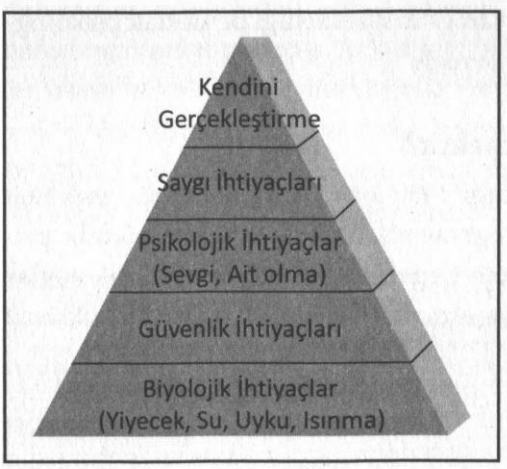
Abraham Maslow kimdir?

Amerikalı psikolog Abraham Maslow (1908-1970) hümanistik psikolojinin kurucu babalarından biriydi. Maslow birkaç kitap yazdı ve ayrıca önemli

teorik katkılarda bulundu. Belki de en iyi, ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramıyla tanınır. Maslow insanın psikolojik ihtiyaçlarının çok boyutlu olduğuna ve insanın bütün davranışlarını açıklayan tek bir motivasyon kuvveti olmadığına inanıyordu. Bu ihtiyaçların, biyolojik hayatta kalmayla ilgili en temel ihtiyaçlarla hiyerarşik olarak düzenlenebileceğini düşünüyordu. Temel biyolojik ihtiyaçlarımız –susuzluk, açlık ve ısınma gibi– karşılanır karşılanmaz, güvenlik ihtiyaçlarımız devreye girer. Güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasının ardından, psikolojik bir ihtiyaç olan başkalarıyla duygusal bağ kurma ihtiyaçlarımız önemli hale gelir. Bunlar da karşılandıktan sonra, özsaygı ve toplumda kabul ve değer görme ihtiyaçlarımızla ilgilenmeye başlarız. Nihayet tüm bu temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, insani potansiyelimizin bir çeşit yaratıcı icrası olan kendini gerçekleştirme ihtiyacıyla karşılaşırız.

Maslow'un kendini gerçekleştirmeyle kastettiği neydi?

Kendini gerçekleştirme terimini ilk kez kullanan Maslow olmamasına rağmen, ismi sıklıkla bununla ilişkilendirilir. *Kendini gerçekleştirme*, kişinin yaratıcı, duygusal ve entelektüel potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirdiği tam bir kendini ifade etme halini anlatır. Tam anlamıyla canlı hissetmemiz için ihtiyaç duyduklarımızı kabul eder ve kendimizi bunların peşinden koşmaya adarız. Maslow bencilce bir haz peşinde koşmak olarak görülen bir şeyi desteklemekle eleştirilse de, ancak hakiki benliklerimizi geliştirerek başkalarına tam bir şefkat duyabileceğimizi vurguladı. Onun görüşüne göre, kendini gerçekleştirmiş insanlar en güçlü liderler olur ve topluma en büyük katkıları sağlarlar. Bu kavram, psikanalizin psikopatoloji ve ruhsal rahatsızlıklara verdiği önemin aksine, hümanistik psikolojinin kişisel gelişim ve psikolojik sağlığa olan ilgisini gösterir.



Bu üçgen Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini gösterir.

Maslow'un zirve deneyimleri görüşü neydi?

Bir *zirve deneyim* dünyanın, her şeyin birbirine bağlı olduğu ve hiçbir parçanın diğerinden daha önemli olmadığı, birleşik, entegre bir bütün olarak anlaşıldığı, topyekûn bir farkındalık ve konsantrasyon halidir. Bu, sıklıkla dini

veya mistik terimlerle tanımlanan huşu dolu ve esrik bir deneyimdir. Ancak bütün kötülük ve trajedilerin inkâr edildiği, yaşamın anlamının çarpıtıldığı tozpembe bir yaşam imgesi de değildir. Daha çok, iyilik ve kötülüğün bütünün bir parçası olarak tam anlamıyla kabul edildiği tam bir kavrayış anıdır. Kendisinden önceki William James ve Carl Jung gibi Maslow da dinin mistik ve esrik yönlerinin, psikolojik çalışmaların uygun konuları olduğunu varsayıyordu.

Y-sevgi ile *V-sevgi* arasındaki fark nedir?

Maslow ayrıca sevgiyi ikiye ayırdı. *Y-sevgi*, yani yoksunluk sevgisi bir çeşit açgözlü, sahiplenici sevgiyi ifade eder. Bu haldeyken, çaresiz yoksunluk hissimizden dolayı sevdiğimize tutunur ve sevdiğimizi kendimizdeki yoksunluğu doldurma aracı olarak görürüz. *V-sevgi*, yani varlık sevgisi karşımızdakinin tam anlamıyla kabulüne dayalı bir sevgiyi yansıtır. V-sevgide, başkalarını bizim için yapabildiklerinden dolayı değil oldukları kişi oldukları için severiz. Doğal olarak, V-sevgi sevginin daha sağlıklı ve daha sürdürülebilir bir türü olarak görülür. Maslow diğer insanları, bir amacın aracı olarak değil de oldukları gibi kucaklamak amacıyla bencilce arzularımızın üzerine çıkmanın önemi üzerinde çok duruyordu. İlginç bir biçimde, Maslow kendi annesini, kendi kişisel gündemi dışında herhangi bir nedenle herhangi bir kişiye değer verme kapasitesinden yoksun, son derece dengesiz bir kadın olarak tanımlıyordu.

Hümanistik psikolojinin psikoterapi üzerinde nasıl bir etkisi oldu?

Hümanistik hareketten birkaç psikoterapi okulu çıktı ve daha birçoğu da yine ondan etkilendi. Carl Rogers'ın kişi odaklı psikoterapisi, Fritz Perls'in Gestalt terapisi (adı Gestalt psikolojisinden gelse de hümanistik psikolojiye daha yakındır), Victor Frankl'ın logoterapisi ve Rollo May'in varoluşçu psikanalizi hümanistik psikolojinin çocuklarıdır.

Carl Rogers kimdir?

Hümanistik psikolojideki başka bir anahtar figür olan Carl Rogers'ın (1902-1987) psikoterapi uygulamaları üzerinde muazzam bir etkisi olmuştur. İlk başlarda danışan-merkezli psikoterapi (ve çoğu kez sadece Rogeryen terapi olarak geçerdi) olarak bilinen kişi merkezli psikoterapi okulu terapi cephesindeki hastanın öznel deneyiminin yerine geçti. Terapistin rolünün, psikopatolojiyi daha az çözmek ve hastanın kişisel gelişimini, empatik dinleme ve *koşulsuz pozitif saygıyla* desteklemek olduğuna inanıyordu. Rogers negatif

duyguları ve kişilerarası çatışmaları nispeten daha az dikkate almakla eleştirilse de, günümüzde artık *terapötik empati* psikoterapinin zorunlu bir öğesi olarak kabul görüyor.

Rogers'ın koşulsuz pozitif saygıdan kastettiği neydi?

Rogers, bir çocuğu kendi gerçek değeri için sevmekle, bir koşula bağlı olarak sevmek arasında bir ayrım yaptı: "Seni iyi bir öğrenci, güzel, itaatkâr olursan severim," vb. Koşulsuz sevildiklerini hisseden çocuklar büyüdüklerinde kendi gerçek değerlerine inanırlar. Bunun aksine, anne babalarının sevgilerini koşullu, bir çeşit performansa bağlı olarak tecrübe edenler ise çoğu kez kendi benlik hislerine verilen zararın acısını çekerler. Bu kavramlar Maslow'un *Y-sevgi* ve *V-sevgi* kavramlarına benzerdir.

Carl Rogers psikoterapi araştırmalarına ne gibi katkılarda bulundu?

Rogers bilimsel psikoterapi araştırmalarında bir öncüydü. Deneysel araştırma yöntemlerinin psikoterapi uygulamalarında uygulanabileceğine ve uygulanması gerektiğine inanıyordu. Terapi mahremiyetinin asla ihlal edilmemesi gerektiğini düşünen psikanalistlerin ateşli karşı çıkmalarına rağmen, psikoterapi seanslarını kaydeden ilk psikologdu. Rogers ayrıca sistematik olarak, tedavi öncesi ve sonrası psikolojik testler yaparak iyileşmeyi ölçtü ve daha sonra terapideki deneklerin sonuçlarını bir kontrol grubunun sonuçlarıyla kıyasladı. Bu yöntemler psikoterapi araştırmalarında asli araçlar haline geldi ve o zamandan bu yana ayrı bir disiplin olarak gelişti.

BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma kuramı nedir?

Bağlanma kuramı psikanaliz teorisinin ana kavramlarına deneysel destek sağlayan ilk hareketlerden biriydi, özellikle de bakıcılarla olan ilk çocukluk ilişkilerinin sonraki kişilik gelişiminde derin etkisi olduğu konusunda. Carl Rogers'a benzer şekilde, bağlanma teorisyenleri bilimsel yöntemlerin, duygusal ve kişilerarası fenomenler çalışmalarına yararlı bir şekilde uygulanabileceğine inanıyorlardı. Dolayısıyla bağlanma kuramı psikanalitik fikirlere dayalı bilimsel yöntemler getiren ilk hareketti. Beklendiği üzere ilk başta direnişle karşılaştı fakat zamanla bağlanma kuramı psikanaliz okullarının çoğu tarafından kabul gördü.

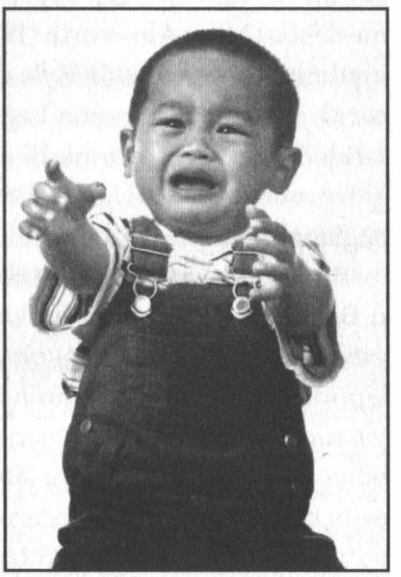
Bağlanma, çocuktaki, genellikle anne olan bakıcıyla kalıcı bir duygusal bağ oluşturmaya yönelik biyolojik temelli bir dürtüyü ifade eder. Bağlanma kuramı, *Attachment and Loss* adlı bir kitap üçlemesi yazan John Bowlby'yle başladı (1969, 1973, 1980). Bowlby'nin kuramını, bağlanmayı incelemek için deneysel bir prosedür geliştiren Mary Ainsworth (1913-1999) büyük ölçüde genişletti. Bağlanma kuramını laboratuvara sokan Mary Ainsworth oldu.

John Bowlby kimdir?

John Bowlby (1907-1990), İkinci Dünya Savaşı sonrası İngiltere'de çalışırken sık sık tanık olduğu, erken dönemde çocuğun anneden ayrılmasının yıkıcı etkileriyle ilgilenen bir İngiliz psikanalistti. Psikanalitik dünya görüşünde gerçek yaşamdaki olaylarının reddedilmesinden rahatsız olan Bowlby'nin annenin varlığının gerçek zamanlı etkisi konusundaki ısrarı onun çoğu kez meslektaşlarıyla zıtlaşmasına yol açtı. Bowlby de hayvan davranışlarını inceleyen etolojiyle ilgileniyordu ve en sonunda hem psikanaliz teorisini hem de etolojiyi, anne-çocuk bağlanma kuramında sentezledi.

John Bowlby'nin bağlanma kavramı neydi?

Bağlanma genellikle çocuktaki, annesinin onu korumasına yönelik biyolojik temelli, evrimsel bir uyumsal dürtü olarak görülür. Çocuk korktuğunda veya anneden ayrıldığında, *bağlanma sistemi* harekete geçer ve çocuk annesine yakın veya fiziksel açıdan yakın olmaya çalışır. Çocuk anneye uzanır, kucaklaması için ağlar veya annenin yakınına emekler. Bowlby'nin görüşüne göre, çocuk güvenlik hissi, öznel bir emniyet ve esenlik –belki de bir çeşit rahatlık– deneyimi elde etmek için motive olur. Çocuk kendini güvende hissettiğinde, bağlanma sistemi devre dışı kalır ve *keşif sistemi* açılır. Bu noktalarda çocuk dünyayı keşfetmek, oynamak için annesinden uzağa doğru maceraya atılır. Eğer anneyle ilişki ayrılma veya kayıpla kesintiye uğrarsa, çocuk büyük üzüntü ve ıstırap ya-



Bu küçük çocuğun ağlaması ve annesine uzanması Bowlby'nin bağlanma arayışı davranışları olarak nitelediği şeylerdir. Bir çocuk annesinden ayrıldığında, bağlanma sistemi devreye girer ve çocuk bağlantıyı tekrar kurmak için bağlanma arayışı davranışlarını sergiler

şayacaktır ki kaybın şiddetine bağlı olarak, bunun uzun süreli ve hatta bir ömür süren etkisi olabilir.

Bowlby'nin iç işleyiş modeli kavramı neydi?

Bowlby'nin çocuğun bağlanma sistemi tanımı büyük ölçüde davranışsal olmasına rağmen, bağlanmanın psikolojik yönlerini, çocuğun bağlanmasının *iç işleyiş modeli* kavramıyla irdeledi. Bu bakıcı ve benliğin bir çeşit zihinsel haritası veya dilidir. Çocukta, tekrar eden bağlanma deneyimleri yoluyla, annenin (veya bakıcının) ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliği hakkında beklentiler oluşur. Çocukta anne-çocuk etkileşimlerinin nasıl ortaya çıkacağına dair bir işleyiş modeli gelişir ve sonra bu beklentilere göre bağlanma davranışlarını değiştirir.

Mary Ainsworth bağlanmayı ölçmek için nasıl bir bilimsel araç oluşturdu?

Her ne kadar John Bowlby kavramlarını daima deneysel araştırmalara yöneltmekle ilgilense de, bağlanma kuramını laboratuvara sokma payesini meslektaşı Mary Ainsworth (1913-1999) aldı. Bowlby ilk başlarda anne-çocuk ayrılmasının genel etkileriyle ilgilenmiş olmasına rağmen, Ainsworth anne çocuk ilişkisinin doğasına bağlı olarak, bağlanmanın niteliğindeki bireysel farklılıklarla ilgileniyordu. İlk araştırmalarını kocasıyla birlikte 1954'te gittiği Uganda'da yaptı. Ugandalı yirmi sekiz bebeği gözlemleyerek, anne-çocuk bağlanmasının niteliğindeki bireysel farklılıkları kaydetti.

Bu araştırmayı, eşiyle birlikte Uganda'dan ayrıldıktan sonra yerleştikleri Baltimore'daki Johns Hopkins Üniversitesi'nde daha da ilerletti. Burada *yabancı ortam* adını verdiği bir deney ile anne çocuk etkileşimlerini hem evlerinde hem de laboratuvarda inceledi. Çocuk anneden ayrılma ve birleşme tepkilerine bağlı olarak, güvenli ve güvensiz bağlanma kategorilerine ayrılabiliyordu. Ainsworth ayrıca laboratuvardaki bağlanma durumunun annenin evde çocuğa karşı davranışlarıyla bağlantılı olduğunu buldu. Ainsworth'ün bu verileri yayımladığı 1978 tarihli *Patterns of Attachment* [Bağlanma Modelleri] adlı eseri bağlanma araştırmalarında bir dönüm noktası oldu. Bu oldukça basit deneysel paradigma çocuk gelişimindeki psikolojik araştırmaları çarpıcı bir biçimde değiştirdi.

Yabancı ortam nedir ve ne gösterir?

Yabancı ortam, on iki aylıktan on sekiz aylığa kadar bebek ve annelerinin, tek taraflı bir aynanın bir gözlem odasına bağlı olduğu, oyuncaklarla dolu

bir odada yirmi dakika boyunca kaldıkları bir prosedürdür. Bu prosedürde ayrılma ve birleşmeler gözlemlenir. Yabancı ortamda, ilkinin otuz saniye olduğu, diğerlerinin de üç dakikaya kadar çıktığı sekiz bölüm vardır. İki ayrılma ve birleşme bölümleri arasındaki bebeğin tepkileri tek taraflı bir aynadan dikkatle gözlemlenir. Esas olarak bu davranışlara bağlı olarak, bebek ya güvenle bağlı ya da güvensiz bağlı üç kategoriden birine ayrılır.

Güvenle bağlı olmak ne anlama gelir?

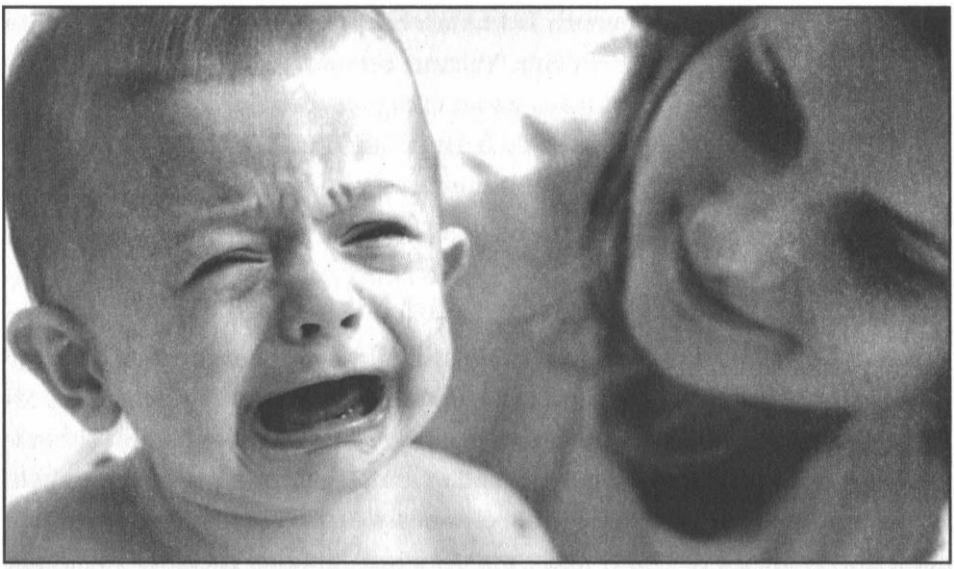
Güvenle bağlı bir çocuk (Ainsworth'ün sistemindeki B bebek) anne odadayken oyuncaklara ilgi gösteriyordu. Bütün bebekler olmasa da bazıları ayrılma bölümlerinde hafiften orta dereceye kadar sıkıntı sergilediler. En önemlisi, birleşme bölümlerinde çocuk doğrudan annesiyle temasa geçmeye çalıştı. Çocuk ayrılmadan sonra strese girerse, annesiyle irtibatı çocuğu yatıştırmada etkili oluyordu. Bu davranış kalıbının, çocuğun, annenin çocuğun bağlanma ihtiyaçlarına karşılık ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliği hakkında hissettiği *güvenlik* duygusunu yansıttığı görülür.

Güvensiz bağlı olmak ne demektir?

Güvensiz bağlı bir çocuk, kendisinin bağlanma işaretlerine, annenin duygusal ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliği hakkında *güvensiz* hisseden çocuktur. Çocuk daha sonra bağlanma davranışını annesinin davranışına uydurmak için değiştirir. Güvensiz bağlanmanın çeşitli kategorileri vardır. Ainsworth ilk başlarda kaçınmalı ve dirençli bağlanma olarak iki kategori öne sürdü fakat daha sonra düzensiz bağlanma da ilave edildi.

Güvensiz bağlanma hangi şekillerde ortaya çıkar?

Ainsworth'ün ilk başlarda A bebekler olarak sınıflandırdığı kaçınmalı bebekler aşırı bağımlı davranışlar gösterirler. Oyuncaklara annelerinden daha fazla ilgi ve ayrılma sırasında da çok az stres gösterme eğilimindedirler. En önemlisi, birleşmeden sonra anneleriyle ilgilenmeyi bırakırlar; dolayısıyla *kaçınmalı*dırlar. Dirençli bebekler (veya C bebekler) aşırı bağımlı olarak görülebilirler. Anneleriyle beraber olduklarında oyuncaklarıyla ilgilenme olasılıkları daha azdır ve ayrılma durumunda büyük stres sergileyebilirler. Birleşmenin ardından anneyle yakınlık kurma davranışları gösterirler (ağlama, uzanma vb.) ancak aynı zamanda annenin yatıştırma çabalarına da *direnç gösterirler.* Annelerini itebilir, kucağa alındığında geriye doğru kıvrılabilir veya annelerini öfkeyle tekmeleyebilirler. Kaçınmalı ve dirençli sınıflandırmaları normal bağlanmanın bir değişkeni olarak görülürken, düzensiz bağlanma-



Annelerin bebeklerinin duygusal işaretlerine yanıt verme şekli bebeklerin bağlılığının niteliğini etkiler. Güvenle bağlı çocukların anne babaları çocuğun duygusal iletişimlerine güvenilir ve hassas bir biçimde yanıt verirler. Güvensiz bağlı çocukların anne babaları çocuklarının duygusal işaretlerine hassas bir biçimde veya en azından istikrarlı bir biçimde yanıt veremezler.

nın istismarlı veya diğer patolojik anne babalığın kurbanları olan çocuklarda bulunma olasılığı fazladır. Bu çocuklar bağlanmayla başa çıkmada tutarlı bir strateji göstermez ve hatta ebeveynine karşı korku da gösterebilirler.

Güvensiz bağlı çocuklar güvenle bağlı çocuklara göre anne babalarına daha mı az bağlıdırlar?

Hayır. Biyoloji bütün çocukların bakıcılarına güçlü bir biçimde bağlı olmalarını sağlar. Bu meselede bir seçim söz konusu değildir. Çocuklar bağlanma *güvenliklerinde* farklılık gösterirler ki bu da bağlanma figürleriyle ilişkilerinde ne kadar güvende hissettikleri, bakıcılarının ihtiyaçlarına ne kadar güvenle tepki verecekleri anlamına gelir. Ancak bu, bakıcılarına bağlanma gücü yönünden farklılık gösterecekleri anlamına gelmez.

Güvenle bağlı bebeklerin anne babaları nasıldır?

Ainsworth'ün örneğinde, güvenle bağlı çocukların annelerinin, ev ortamında ölçüldüğü gibi, çocuğun işaretlerine güvenilir biçimde daha duyarlı olmaları ve *yanıt vermeleri* olasılığı daha fazlaydı. İlk üç ayda bebeklerine karşı,

besleme, oynama, fiziksel temas ve duygusal stres bölümleri sırasında daha duyarlı olan annelerin bebeklerinin on iki aylıkken güvenle bağlı olma olasılıkları daha yüksekti.

Güvensiz bağlı bebeklerin anne babaları nasıldır?

Ainsworth'ün ev çalışmalarında kaçınmalı bebeklerin annelerinin bebeklerinin işaretlerine *güvenilir ölçüde tepkisiz* oldukları gösterildi. Kaçınmalı bağlanma davranışının, güvenilir ölçüde tepkisiz anneye yanıt olarak bağlanmanın bir aşağı regülasyonunu yansıttığı farz edilir. Dirençli bebeklerin annelerinin ev ortamında çocuğun bağlanma işaretlerine *güvenilmez ölçüde duyarlı* oldukları saptandı. Dolayısıyla dirençli bağlanma, bağlanma sistemlerini yoğunlaştırarak annelerinin dikkatini en yüksek düzeye çıkarmak için bir strateji olarak görülebilir. Düzensiz bağlanma daha sıklıkla istismara uğramış veya belirgin duygusal patolojiye sahip anneleri olan çocuklarda görülür. Bu bebekler anne babalarının dengesiz ve hatta korkutucu davranışlarıyla başa çıkabilecekleri tutarlı bir strateji bulamazlar. Dolayısıyla bağlanma davranışları düzensizdir.

Davranışçılık ilkeleri bağlanma kuramına nasıl uyarlanabilir?

Üç ana sınıflandırma olan güvenli, güvensiz-kaçınmalı ve güvensiz-dirençli bağlanmanın, farklı pekiştirme programlarına tahmin edilebilir tepkiler yansıttıkları görülebilir. Bunlar edimsel koşullama yasalarıyla açıklanabilir. Kaçınmalı bağlanma, sürekli olarak anneden bir yanıt elde etmeyi başaramayan davranışların *sona ermesini* yansıtır. Söz konusu çocuklar annenin yanıt vermesinden vazgeçerler. Dirençli bağlanma zıt kalıbı yansıtır, *ara pekiştirme programına* yanıt olarak davranışta bir artış vardır. Çocuk anneden arzu edilen tepkiyi alma olasılığını en yükseğe çıkarmak için bağlanma davranışlarını bir seviye yukarı çıkarmayı öğrenir. Güvenli bağlanma tutarlı bir pekiştirme programını yansıtır. Çocuk bağlanmaya yönelik davranışlarının tutarlı ve tahmin edebilir bir biçimde ödüllendirileceğini öğrendiği için, bunları sadece ihtiyaç duyduğunda yapar ve artık ihtiyaç duymadığında bırakır.

Bağlanma tarzının çocuğun daha sonraki gelişimi açısından ne gibi sonuçları vardır?

Alan Sroufe ve meslektaşları çocuğun daha sonraki gelişiminde bağlanma durumunun etkilerini inceleyen çeşitli çalışmalar yürüttüler. Güvenle bağlı olarak sınıflandırılan çocukların, çocukluğun sonraki devrelerinde güvensiz olarak sınıflandırılanlara göre akranları ve öğretmenleriyle daha iyi ilişkiler

kurma olasılıkları daha yüksekti. Güvensiz-dirençli çocuklar öğretmenlerine aşırı bağımlı davranış gösterirken güvensiz-kaçınmalı olanlar da aşırı bağımsız davranışlar sergiledi. Bu çocukların problemleri kendi başlarına çözemedikleri zamanlarda dahi öğretmenlerden yardım isteme olasılıkları daha azdı.

Bağlanma durumu bir yaşında sabitlenir mi?

Bağlanma araştırmaları kimi zaman, çocuk bir yaşına geldiğinde kişiliğin tümüyle oluştuğunu dolaylı olarak gösterdiği şeklinde yorumlanır. Bağlanma stratejileri tutucu, yani değişime dirençlidir, fakat sabit *değildir*. Eğer aile ortamı dengeli kalırsa ve çocuk-anne etkileşim kalıpları çarpıcı biçimde değişmezse, çocuğun bağlanmaya karşı genel yaklaşımının dengeli kalması mümkündür. Öte yandan, eğer aile ortamı çarpıcı ölçüde değişirse veya ebeveyn çocukla bağlantı kurma şeklini değiştirirse çocuğun bağlanma durumu değişebilir.

Bağlanma durumunun değişme olasılığı hangi durumlarda fazladır?

Anne babanın koşullarındaki değişimler bağlanma durumunu pozitif veya negatif yönde etkileyebilir. Evlilik hazırlıkları yapan bekâr bir anne veya işini kaybeden bir baba çocuk için daha çok veya az müsait hale gelebilir ve dolayısıyla çocuğun bağlanma durumunu etkileyebilir. Düşük gelirli ailelerin çalışmalarında orta sınıf ailelere kıyasla zamanla çocuğun bağlanma sınıfla-

Mary Main bağlanma kuramını yetişkinlere nasıl uyguladı?

Mary Main bağlanma durumunun yetişkinlerde ortaya çıkma şekliyle ilgileniyordu. Bağlanma niteliğinin bebeklerde olduğu gibi davranışlardan kolayca saptanamayacağını fakat kişiliğin kalıcı bir öğesi olarak araştırılması gerektiğini öne sürdü. Yetişkinlerin bağlanma ilişkilerini *temsil etme* şeklini değerlendirmek için Bowlby'nin iç işleyiş modelleri kavramı üzerine ekleme yaparak geliştirdi. Bir temsil zihinsel bir imge veya ilişkiler haritasına benzer. Bağlanma hakkında irdelenen ana meseleler: Yetişkinler bağlanma hakkında ne düşünür ve konuşurlar? Bağlanma hakkındaki öyküleri nedir?

masında daha büyük değişiklikler görülür. Bunun nedeni düşük gelirli ailelerin büyük maddi olanakları olan ailelere kıyasla ortamdaki değişikliklere daha az uyum göstermeleri olabilir.

Yetişkin bağlanma mülakatı nedir?

Mary Main ve meslektaşları yetişkinlerde bağlanmayı incelemek amacıyla Yetişkin Bağlanma Mülakatı (YBM) adı verilen yarı yapısal bir anket geliştirdiler. Yarı yapısal bir anket açık uçlu, tamamlayıcı soruların yanı sıra özel sorular da içerir. İzlenmesi gereken bir metin vardır fakat mülakatçı bilgileri açıklığa kavuşturmak için bundan sapabilir. Mülakatçı bir buçuk saatlik sürede deneğin anne babasıyla çocukluktaki ilişkileri hakkında sorular sorar. Deneğin çocukluktaki bağlanması hakkındaki konuşma şekli anne babası hakkındaki söylediklerinden daha önemlidir. En önemlisi de öykülerinin tutarlılığıdır, özellikle de çocukluktaki bağlanma ilişkileri hakkındaki soyut genellemeleri (örneğin, "Annem sevgi dolu, ilgili bir insandı") ile bu genellemeleri gösteren belirli anılar (örneğin, "Mutfağımızda annemle çikolatalı kurabiye yaptığımızı hatırlıyorum" gibi) arasındaki tutarlılık. Eğer anlattıkları mantıklıysa öykü tutarlıdır, çelişkilerle doluysa tutarlı değildir.

Çocuk bağlanmasının üç tarzı Mary Main'in yetişkin bağlanmasının üç tarzına nasıl eşlenebilir?

Main üç bebek sınıflamasına karşılık gelen üç bağlanma sınıflaması geliştirdi. Ainsworth'ün A, B ve C'sine karşılık gelecek biçimde onları D, E ve F olarak etiketledi. Kayıtsız yetişkinlerin (D) kaçınmalı bebeklere, zor durumdaki yetişkinlerin (E) dirençli bebeklere (C), güvenli yetişkinlerin (F) güvenli bebeklere (B) karşılık geldiği varsayıldı. Zor durumdaki yetişkinler daha sonra kaygılı olarak değiştirildi.

Yetişkin bağlanma mülakatlarının bazı örnekleri nelerdir?

Aşağıdaki (temsili) alıntılar Mary Main'in yetişkin bağlanma mülakatındaki yetişkin bağlanma sınıflandırmalarının her biri için tipik yanıtları gösterir. Reddeden yetişkinin, destekleyecek belirli anıları olmadığı halde nasıl ideal bir ilişki görüşü sunduğuna dikkat edin. Güvenle bağlı yetişkin çok daha tutarlıdır. Çatışma ve karmaşık duyguları kabul eder fakat ilişki hakkında nesnel olarak düşünebilir. Kaygılı yetişkinin kafası ise bağlanmayla ilişkili anılarla dolmuştur ve duygu ve düşünceleri tutarlı bir öyküye entegre edemez.

Kayıtsız

Mülakatçı: Çocukken annenizle ilişkinizi tanımlayan beş sıfat söyleyebilir misiniz?

Anne: Bilmiyorum. Galiba annem normaldi, iyiydi. Galiba sevecendi. Pratikti ve iyi bir öğretmendi.

Mülakatçı: Bunlar için bana birer örnek verebilir misiniz?

Anne: Pekâlâ, her zaman yanımdaydı. Hiçbir problem ya da yolunda gitmeyen bir şeyler hatırlamıyorum. İyi bir öğretmendi, her zaman iyi notlar almamız için yardım etmeye çalışırdı.

Güvenli

Mülakatçı: Çocukken annenizle ilişkinizi tanımlayan beş sıfat söyleyebilir misiniz?

Anne: Bu biraz karmaşık bir mesele. Annem çok sıcak ve sevgi doluydu fakat zaman zaman kontrolcü de olabiliyordu. Yani çok yakın bir ilişkimiz vardı fakat kimi zaman sorun da yaşıyorduk, özellikle de ergenliğimde.

Mülakatçı: Bunlar için bana birer örnek verebilir misiniz?

Anne: Çok şefkat gördüğümü hatırlıyorum. Akşamları kanepeye kıvrılıp birlikte televizyon izlerdik. Ancak aynı zamanda kavga ettiğimizi de hatırlıyorum; daha çok büyüdüğümde, arkadaşlarımla dışarı çıkmak istediğimde. Diğer arkadaşlarımın hepsinden daha erken eve gelmem konusunda diretirdi. Belki sadece sorumluluğunu yerine getiriyordu, fakat o sıralar ben onun mantıksız davrandığını düşünüyordum.

Kaygılı

Mülakatçı: Çocukken annenizle ilişkinizi tanımlayan beş sıfat söyleyebilir misiniz?

Anne: Sevgi doluydu, kesinlikle çok sevgi doluydu. Harikaydı, olağanüstüydü. Ancak bazen bencilleşir, tamamen duyarsızlaşır, sadece kendini düşünürdü.

Mülakatçı: Bunlar için bana birer örnek verebilir misiniz?

Anne: İnanılmazdı. Güvensiz hissettiğinde hiddetlenir ve olayları benim açımdan dinlemezdi. Sanırım özsaygıyla ilgili

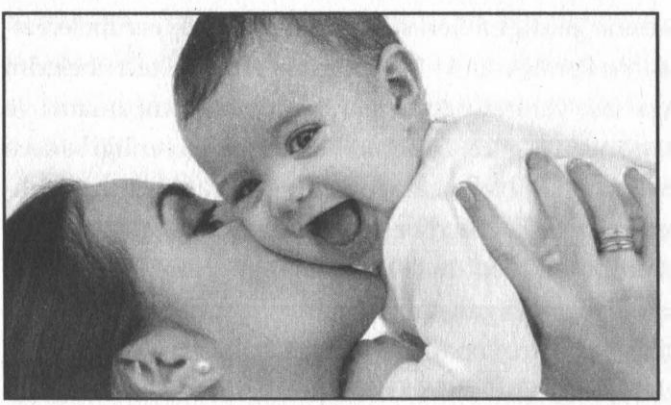
problemleri vardı. Oysa benim tek istediğim, tek istediğim, "Beni dinle, anne!" demekti. Fakat onu sevmediğimden değil. Elbette, seviyordum ve halen de seviyorum ve biliyorum ki o da bu dünyada en çok beni sever. İşte bu yüzden olağanüstü, bu kadar olağanüstü. Eğer onun başına bir şey gelse mahvolurum.

Güvenle bağlı yetişkinler nasıl davranırlar?

Güvenle bağlı yetişkinler bağlanmaya değer verir ve bağlanma ilişkileri hakkında duyguyla konuşur, fakat aynı zamanda düşüncelere de yer verirler. Hisleriyle aralarına biraz mesafe koyabilir ve deneyimleri hakkında makul derecede nesnel olabilirler. Yetişkin bağlanma mülakatında, güvenli yetişkinler anne babalarıyla çocukluk ilişkileri hakkında tutarlı bir öykü anlatırlar ve ilişkinin genelleştirilmiş tanımları belirli anılarla desteklenir. Aynı şekilde, güvenle bağlı bir çocuk bağlılık ve keşfi dengelerken, güvenle bağlı bir yetişkin de duygu ve düşünceyi dengeler.

Kayıtsız yetişkinlerin özellikleri nelerdir?

Kayıtsız bir yetişkin kaçınmalı bir çocuğa karşılık gelir. Bu yetişkinler bağlanmaya değer vermez, kayıtsız kalır ve duygudan kopmuş düşünceye ağırlık verirler. Destekleyen anıları olmamasına rağmen, çocukluktaki bağlanma ilişkilerinin ideal bir resmini sunarlar. Yetişkin annesini, "hoş, normal ve iyi bir anne" olarak tanımlarken, "Ne bileyim, her zaman yanımdaydı. Normal bir anneydi işte," gibi şeyler söyleyebilir. Çocuğun duygusal ihtiyacını ebeveynin çok az tanıdığı, soğuk, mesafeli bir ilişki izlenimi hâkimdir.



Güvenle bağlı yetişkinler çocuklarının duygusal işaretlerine daha duyarlı olma eğilimindedirler.

Kaygılı yetişkinler nasıl davranırlar?

Kaygılı yetişkinler dirençli çocuklara karşılık gelirler. Bağlanmanın etkisini en aza indirmeye çalışan kayıtsız yetişkinlerin aksine, kaygılı yetişkinler dikkatlerini bağlanmadan ayıramazlar, *kafaları bununla meşguldür*. Bu yetişkinlerin kafaları bağlanma ilişkilerinin anılarıyla doludur fakat tutarlı, nesnel bir öykü oluşturmak için gerekli mesafeyi alamazlar. Bağlanma ilişkilerine dair çelişkili, hızla değişen görüşleri vardır ("Sevecendi, hayır, aslında bencildi.") bunlara canlı anılar eşlik eder ("Mezuniyet balomu hatırlıyorum. Her zaman her şey onun etrafında döner zaten. Benim gecem olmasına rağmen sürekli kendini ön plana çıkarıyordu. Mavi topuklu ayakkabılarımı giymek istedim fakat annem o ayakkabıların bacaklarımı kalın gösterdiğini söyleyerek karşı çıktı.") Bu durumda duygu akılcı düşünceye baskın çıkar.

Ebeveynin bağlanma tarzı mutlaka çocuğun bağlanma tarzına mı dönüşür?

Anne babalardaki bağlanma güvenliği ile çocuklardaki bağlanma güvenliği arasında güçlü bir ilişki vardır. Güvenli yetişkinlerin güvenli çocuklar, güvensiz yetişkinlerin de güvensiz çocuklar yetiştirme olasılıkları daha fazladır. Bununla beraber, yetişkinlerdeki güvensiz bağlanma tarzı çocuklardaki güvensiz bağlanma tarzıyla daha az ilişkilidir. Bazı kayıtsız annelerin dirençli çocukları ve bazı kaygılı annelerin de reddeden çocukları olabilir.

Özyansıtımlı işlev görme nedir ve bağlanmayla nasıl bir ilişkisi vardır?

Peter Fonagy ile Mary Target *özyansıtımlı işlev görme* ve *zihinselleştirme* kavramlarıyla bağlanma literatürüne katkıda bulunmuşlardır. Yetişkinlikteki bağlanma güvenliğinin özyansıtımlı işlev görme yetisini gerektirdiğini ve bunun kişinin duygusal tecrübelerini dikkatli ve tutarlı bir şekilde derinlemesine düşünmesi anlamına geldiğini ileri sürerler. Duygusal tecrübeleri *zihinselleştirme* becerisi kişinin kendisinin ve başkalarının zihinsel tecrübelerini temsil etme yetisini gerektirir; yani duygusal tecrübenin doğasını anlama ve kavrama yetisi. Onların görüşüne göre, çocuğun bağlanma güvenliği sadece annenin duyarlı *davranışlarına* değil aynı zamanda onun psikolojik duyarlılığına da bağlıdır. Anne çocuğun öznel tecrübelerini dikkate aldığında, çocuğa duyguların hem anlaşılabildiğini hem de iletilebildiğini öğretir. Dolayısıyla çocuğun özyansıtımlı işlev görmeyi geliştirmesi annenin çocuğun deneyimlerini zihinselleştirmesine bağlıdır. Fonagy ve Target bu kavramları, birçoğunun hem özyansıtımlı hem de zihinselleştirme becerilerinden ciddi ölçüde

yoksun olduğu, ağır kişilik bozuklukları olan yetişkinlerle yaptıkları çalışmalara uyguladılar.

SOSYOBİYOLOJİ VE EVRİMSEL PSİKOLOJİ

Sosyobiyoloji nedir?

Yirminci yüzyılın son üçte birlik bölümünde, evrimsel kavramlar giderek daha fazla psikolojik teorilere nüfuz etmekteydi. Örneğin, hem bağlanma kuramı hem de Jungcu psikoloji evrimsel biyolojiden faydalanır. Sosyobiyoloji evrim teorisi ilkelerini bariz bir biçimde sosyal davranış anlayışına uygular. Bu yaklaşım sosyal davranışların en azından bir kısmının genetiğe dayandığını ve dolayısıyla evrimden etkilendiğini varsayar. Başka bir deyişle, bir davranış binlerce nesil boyunca sürdüğünde, büyük ihtimalle evrimsel bir amaca hizmet etmektedir. Bu yaklaşım ilk olarak hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda uygulandı; 1970'lere dek evrim teorisi insanlardaki sosyal davranış çalışmalarına katı bir biçimde uygulanmadı.

Evrimsel psikoloji nedir?

Evrimsel psikoloji sosyobiyolojinin, insan davranışlarının özellikle evrimsel köklerine odaklanan bir dalıdır.

Edward O. Wilson kimdir?

Edward O. Wilson (1929-) sosyobiyolojinin babası olarak kabul edilir. 1956'dan bu yana Harvard'ın biyoloji departmanında entomoloji (böcek bilimi) profesörü olan Wilson yaşamı boyunca hayvanların sosyal davranışlarıyla ilgilenmiştir. İlk uzmanlık alanı karıncaların sosyal yaşamıydı. Wilson'ın en büyük katkısı hayvan davranışlarına dair evrimsel açıklamanın insan davranışları için de geçerli olabileceğini ileri sürmesi oldu. Kültür ve çevrenin de etkisi olduğunu ancak davranış repertuvarımızın köklerinin genetiğimizde bulunduğunu ve doğal seleksiyon süreçleriyle şekillendiğini öne sürdü.

Klasik metni *Sociobiology: The New Synthesis*'i ilk kez 1975'te yayımladığında çok fazla dirençle karşılaştı. Birçok kişiye göre bu yazı siyaseten saldırgandı çünkü görünüşe göre çevrenin önemini reddediyordu. İnsan davranışlarının kalıtsal olduğunu iddia eden ırk ıslahı ve diğer daha eski hareketlerde olduğu gibi, sosyal eşitsizliği doğal düzen olarak doğrular gibi görünüyordu. Bununla birlikte, son yirmi otuz yıldır sosyobiyoloji ve evrimsel psikoloji



Charles Darwin'in evrim teorisinin biyolojinin anlaşılması için bir anahtar olduğu ortaya çıkmış ve bu aynı zamanda bilim insanlarının insan psikolojisini anlayış şekillerine aktarılmıştır.

daha geniş ölçüde kabul görmüştür. Beyin görüntüleme teknolojisi ve biyoloji çalışmalarının diğer yöntemlerindeki ilerlemelerle birlikte, insan davranışlarının alttan biyolojik olarak desteklendiğine dair anlayışımız çarpıcı ölçüde gelişmiştir. Benzer şekilde genler ve çevre arasındaki karmaşık etkileşime dair bilgilerimiz de artmıştır, öyle ki artık davranışların genetik temeline odaklanmanın çevrenin etkisiz olduğu anlamına gelmediği kabul ediliyor.

Darvinci evrimin psikolojiyle nasıl bir ilgisi vardır?

Darvinci evrim biyolojinin tümünün merkezi açıklayıcı iskeletidir. Biyoloji bilimlerinin tümü evrim bağlamı içinde anlaşılır. Benzer şekilde, insanlar biyolojik açıdan hayvandır ve davranışlarımız biyolojimize ayrılmaz bir şekilde bağlıdır. Dolayısıyla evrim ilkelerinin açık bir şekilde anlaşılması insan psikolojisini anlama açısından çok önemlidir.

Davranışlarımızı belirleyen genler ise öğrenme nerede devreye girer?

Hem sosyobiyoloji hem de evrimsel psikoloji davranışlarımızın genlerimize dayandığını farz eder. Genetik bilimi olası davranışlar aralığını, davranışlarımızın parametrelerini belirler. Gelgelelim davranışlarımızın çoğu kapsamlı bir eğitim olmadan gelişemez. Örneğin, gerekli beceriler bize öğretilmezse ve okuma materyalleri verilmezse okumayı öğrenemeyiz. Uygun koşullarda, genetik yapımız okumayı *öğrenmemize* olanak sağlar. Bilakis, hiçbir eğitim bir kedi, köpek veya güvercinin okumasını sağlayamaz. Benzer şekilde, hiçbir eğitim insanoğluna uçmasını (yapay destek olmadan) sağlayamaz. Dolayısıyla genetik davranışlarımızın *potansiyelini* tek başına belirler fakat belli bir birey için belirli sonuçları belirleyemez.

Doğal seleksiyon nedir?

Doğal seleksiyon, genetik esaslı özelliklerin bir nesilden diğerine geçme olasılığı üzerindeki doğal çevrenin etkisini ifade eder. Süreç şöyle işler: İlk

olarak bir popülasyon içinde belli bir özellikte çeşitlilik olmalıdır. İkinci olarak özelliğin genetik bir temeli olmalıdır. Üçüncü olarak da bu özelliğin bir versiyonu çevreye başka herhangi bir versiyona göre daha iyi *adapte* olmuş olmalıdır. Sonuç olarak, adaptasyon özelliği daha iyi olan hayvanlar daha çok dayanacak ve dolayısıyla genlerini de bir sonraki nesle aktaracaklardır.

Charles Darwin bilimde neden bu kadar etkili bir figürdü?

Charles Darwin (1809-1882) kuşkusuz modern bilimin en etkili figürlerinden biridir. Evrim teorisi canlı organizmalarla ilgili bütün bilimsel disiplinleri etkilemiştir. Evrim teorisinden önce, dünya üzerindeki yaşamın çeşitliliği Tanrı'nın yaratımı olarak görülürdü. Bütün kainat, Yaradılış kitabına göre, o zamandan bu yana hiçbir değişim olmadan devam ediyordu. Hayvanların zamanla değiştiklerini öne sürmek Tanrı'nın yaratımının o kadar mükemmel olmadığını ima ediyordu. Dolayısıyla evrim teorisi yaşamın kökenleri hakkındaki Hıristiyan teolojisine meydan okuyordu.

Bu nedenle, Darwin'in teorisi zamanında hayli ihtilaflıydı. Günümüzde bile bazı çevrelerde öyledir. Gelgelelim bilimsel açıdan Darwin'in temel önermesine asla ciddi ölçüde karşı çıkılmamıştır. Darwin evrim teorisini savunan ilk bilimci değildi. Aslına bakarsanız, konuyla ilgili ilk çalışmalara katkıda bulunan kişi büyükbabası Erasmus Darwin'di (1731-1802). Darwin'in zamanında eksik olan şey evrim mekanizmasının tam bir açıklaması ve destekleyici uygun kanıtlardı. Darwin teorisi için kanıtları 1831'de İngiltere kraliyet gemisi *Beagle*'la çıktığı ünlü deniz yolculuğunda topladı; bu yolculukta İngiltere'den Afrika sahillerine, oradan Güney Amerika'nın güney ucuna gitti ve sonra geri döndü. Ancak gözlemlerini tutarlı bir teoride sentezlemesi yirmi yıldan uzun sürdü.

Darwin 1859'daki ünlü denemesi "Doğal Seleksiyon Yoluyla Türlerin Kökenlerine Dair"i yayımladığında, bilim camiası onu kabul etmeye hazırdı. Ancak Darwin'in genetik teorisi tam olarak gelişmemişti. Keşiş Gregor Mendel 1866'ya dek bezelyelerle ilgili çalışmasını yayımlamadı ve çalışması yirminci yüzyılın başlarına dek takdir edilmedi. Modern evrim görüşü Darwin'in doğal seleksiyon teorisi ile Mendel genetiğinin bir sentezini yansıtır.

İlk kez Charles Darwin'in kayıt altına aldığı açık ve koyu renkli güveler örneğini ele alalım. İngiltere'de açık ve koyu renkli olmak üzere iki çeşit güve vardı. İlk başlarda açık renklilerin sayısı koyularınkinden fazlaydı, çünkü koyular açık renkli ağaç kabuğunda göze çarptıklarından kuşlara kolayca yem oluyorlardı. Bu noktada açık renk koyudan daha uyumluydu.

Gelgelelim İngiltere'deki sanayi devrimi sırasında ağaçlar isle kaplandı. Bu da koyu renkli güvelerin açıklara kıyasla çevrelerine daha iyi adapte oldukları anlamına geliyordu çünkü artık isle kaplı ağaç kabuğunda göze çarpmıyorlardı. Artık kuşlara kolayca yem olanlar açık renkli güvelerdi. Belirli bir süre sonra koyu renklilerin popülasyonu, bu güveler hayatta kalıp üredikleri ve genlerini bir sonraki nesle aktarabildikleri için açık renkli güvelerin popülasyonuna kıyasla arttı. Dolayısıyla *doğal seleksiyon* güve popülasyonu üzerinde renklerinin bir sonucu olarak etkili oldu. Ek bir not olarak, Darwin'in doğal seleksiyon kavramı popülasyondaki çeşitliliğin nasıl ortaya çıktığını açıklamaz, sadece popülasyondaki bir özelliğin diğer özellikten niçin daha sık görüldüğünü açıklar.

Üreme başarısının evrimle nasıl bir ilişkisi vardır?

Evrim *üreme başarısı* süreciyle meydana gelir. Genlerini bir sonraki nesle aktaran organizmalar *başarmıştır*; kendileriyle ilişkili gen ve özellikleri bir sonraki nesilde varlığını sürdürür. Evrimde, başarı aslında hayatta kalma anlamına gelir. Eğer bir özellik bir popülasyonda yaygın ise bu, bu özelliğe sahip olan önceki nesillerin genlerinin günümüze kadar korunduğu anlamına gelir.

Evrimsel uygunluk ne anlama gelir?

Evrimsel uygunluk kişinin genlerini bir sonraki nesle aktarabilme becerisidir. Mevcut nesilde önceki nesle göre A geninin oranı daha fazlaysa bu durumda A genine sahip organizma evrimsel uygunluk göstermiştir. Buna karşılık, B geninin oranı nesiller boyunca azalmıştır, bu durumda B geninin uygunluğu daha azdır.

Evrim davranışları nasıl etkiler?

Genellikle hayvanların davranışlarının *adapte* olduklarını, evrim geçirdiklerini çünkü genetik yapılarının davranışlarını üreten organizmaya uygunluk sağladığını farz ederiz. Örneğin, güvercinlerin çiftleşme dansının –caka satarak yürür, boyunlarını ileri geri oynatır ve yüksek sesle cıvıldarlar– adaptasyon sonucu olduğunu varsayarız. Bu dans erkek güvercinlerin dişilere ve

dolayısıyla üreme başarısına erişimini artırır. Bu gösterişli davranışlar erkeğin olduğundan daha büyük ve güçlü görünmesine yol açabilir. Dişilerin böyle erkekleri eş olarak seçme ihtimalleri fazladır çünkü güçlü ve iri erkekler dişilerin yavruları için evrimsel açıdan bir avantaj sağlar. Erkeklerin güç ve büyüklük gösterileri dişilere erişmek için çok sıklıkla başvurdukları bir stratejidir, kendi türümüz dahil son derece geniş bir tür yelpazesinde açıkça görülür. İnsanlarda da, erkeklerin büyük motorlu ve performansı yüksek arabaları ve vücut geliştirmeyi tercih etmelerini göz önüne alacak olursak, sosyobiyolojinin ilkelerinin insan davranışlarıyla gerçekte ne kadar ilişkili olabileceğini görebiliriz.

En uygun olanın hayatta kalması ne demektir?

En uygun olanın hayatta kalması belli bir çevreye en iyi uyum sağlamış genetik özellikleri olan bir türe ait bireylerin çiftleşme ve bu özellikleri bir sonraki nesle aktarma olasılıklarının en fazla olması anlamına gelir. Şurası önemlidir ki en uygun olanın hayatta kalması en agresif ve baskın olanın genlerini bir sonraki nesle aktaracağı anlamına gelmez. Baskınlık evrimsel bir stratejidir, fakat tek strateji o değildir. Örneğin, bazı balık türlerinde erkek balıklar kendilerini dişi gibi göstererek, dişileriyle çiftleşebilmek için baskın erkeğin alanına gizlice girebilirler. Bu durumda, baskın olmayan balıklar da başarıyla ürerler. Üstelik birçok koşulda, işbirliği ve özgecilik yararlı evrimsel stratejiler olabilir; rekabet ve saldırganlıktan *daha* fazla olmasa bile yine de etkilidir.

LaMarkçı evrim nedir?

Jean-Baptiste LaMarck (1744-1829) Darwin öncesi evrim teorilerine katkıda bulunmuş Fransız bir biyologdu. Charles Darwin'in büyükbabası Erasmus Darwin'in fikirlerini takip eden Lamarck *edinilen özelliklerin kalıtımsal* olduğuna inanıyordu. Başka bir deyişle, bir hayvan çevresine uyum sağlar ve bu değişiklikler daha sonra bir kalıtsallık formuyla hayvanın yavrularına aktarılır. Genetik değişikliğin meydana gelmesinin nedeni hayvanın davranışlarıdır. Bu konuda verilen klasik örnek zürafanın uzun boynudur. Zürafaların boyunlarının, yüksek ağaçların tepelerindeki yapraklara erişmekle uzadıklarını düşünülüyordu. Bu özellik daha sonra sonraki nesillere aktarılmıştı. Benzer şekilde, dağ keçilerinin soğuk iklimde boyunları kalınlaşmış, daha sonra bu özelliği sonraki nesillere geçirmişlerdi.

LaMarkçı evrim teorisinin bir çeşit sezgisel cazibesi olsa da, edinilen davranışın doğrudan genlere kodlandığını öne süren ana önermesini des-

Sosyal Darwincilik nedir?

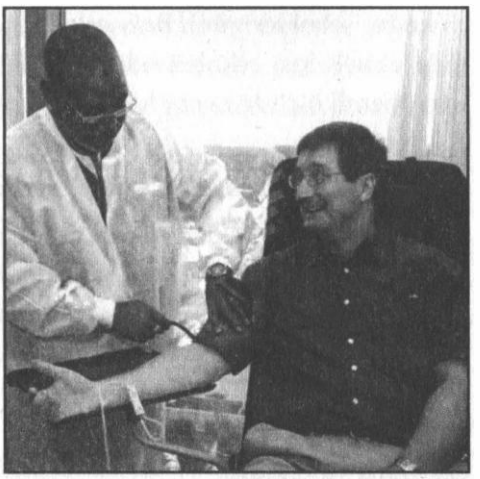
Sosyal Darwincilik, Charles Darwin'in evrim teorisinin yayımlanmasının ardından, on dokuzuncu yüzyılın sonları ile yirminci yüzyılın başlarında ortaya çıkan bir grup teoriyi ifade eder. Bu devir, Avrupa emperyalizminin, Birleşik Devletler'e yoğun göçün ve sanayi devrimi nedeniyle şehirli yoksul nüfusunda büyük bir artışın yaşandığı bir devirdi. Dolayısıyla fethedilen ve yoksullaştırılanların bir şekilde bu durumlarını hak ettiklerine kendilerini inandırmış Avrupalı ve Amerikalı elitler arasında sosyal önyargılar yayılmıştı. Benzer şekilde, en uygun olanın hayatta kalması fikri bu bakış açısını haklı göstermek için kullanıldı. Darwin evrim teorisinin, ırkçı veya sosyal eşitsizliğin bir gerekçesi olmasını istememişti. Onun teorisi hayvanların çevrelerine nasıl uyum sağladıklarını açıklıyordu. Toplum için ahlaki bir reçete değildi. Ancak çalışmaları yalnızca en güçlünün ve en değerlinin hayatta kalacağı ve sosyal dezavantajın genetik yönden aşağı olmanın bir yansıması olduğu şeklinde yanlış yorumlandı. Galton'un ırk ıslahı teorisi sosyal Darwinciliğin iyi bir örneğidir.

tekleyecek bir kanıt hiç olmamıştır. Darwin'in evrim teorisinde ise genetik değişiklikler rasgele mutasyonla meydana gelir. Bu genetik mutasyonlardan bazıları hayvanın çevresine adaptasyonunu geliştirirken çoğu geliştirmez. Adaptasyonu geliştiren bu genlerin bir sonraki nesle aktarılmaları olasılığı daha fazladır. Dolayısıyla çevre üreme başarısını etkiler fakat genler üzerinde doğrudan bir etkisi yoktur.

Evrimci teorisyenlerin özgecilik anlayışı nedir?

Kendine bir bedeli olacağı halde başkalarına yardım etmek demek olan özgecilik evrimci teorisyenler için uzun süre muamma olarak kalmıştır. Özgeci davranış evrimsel açıdan nasıl uyumludur? Bu davranış hayvanlar dünyasında kesinlikle yaygındır. İşçi arılar ile erkek arılar tüm yaşamları boyunca kraliçe arıya hizmet ederler. Hatta üremezler bile. Alarm çağrıları da yine özgecidir. Bir hayvan alarm sesi vererek bir yırtıcının varlığını diğerlerine duyurduğunda, uyarıda bulunduğu yırtıcı karşısındaki görünürlüğünü artırır. Benzer şekilde, özgeci davranış insanlarda da yaygındır. Hayır kurumlarına para verir, başka insanların çocuklarına bakar ve hatta ihtiyaç halinde bir akrabaya böbreğimizi bile verebiliriz.

Özgeci davranışın tek bireye bedeli olsa da, aynı genleri paylaşan diğer hayvanlara yardımı dokunması halinde üreme başarısını sağlayabilir. Dolayısıyla özgeci davranışın en çok yakın akrabalar arasında yaygın olmasını bekleriz ki evrensel olarak da durum böyledir. Ayrıca biyolojik ilişki azaldıkça özgeci davranışın bedel ve riskinin de azaldığı keşfedilmiştir. Bunu bir düşünecek olursak, çoğumuz başka bir ülkedeki çocuklara kullanılmış kıyafetleri bağışlamaya gönüllüyüzdür. Bu, bedeli ve riski düşük bir yatırımdır. Ancak evinizi satıp parasını tamamen yabancı birine vermeye gönüllü olur muydunuz? Bir yabancıya bir böbreğinizi bağışlamayı kabul eder miydiniz? Yoksa böbreğinizi kız kardeşinize, özellikle de bu yüzden ölmek üzereyse, bağışlamayı mı tercih ederdiniz?



Kişinin kendisi yarar sağlamadığı halde başkalarına yardım etmesine –kan bağışlamak gibi– özgecilik denir. Evrimin esasının kendini koruma olduğuna inanan bilim insanları uzun zamandır özgeciliğin avantajlarının neler olabileceğini merak etmişlerdir.

Evrim teorisyenleri erkek ve dişilerin cinsel davranışlarını nasıl yorumluyorlar?

Cinsel davranışların üreme süreci üzerinde tam anlamıyla doğrudan bir etkisi olduğu için sosyobiyologlar çeşitli cinsel davranış formlarının evrim açısından önemi üzerinde epeyce kafa yormuşlardır. Birçok türde, erkek ve dişilerin üreme başarısı için farklı stratejiler olabilir. Dişiler çocuklarını doğurmak ve yetiştirmek için muazzam bir zaman ve enerji harcarlar. Tür karmaşıklaştıkça bu durum da artar.

Örneğin, insan, şempanze ve köpeklerin dişileri yavrularına kaplumbağalardan daha fazla ilgi gösterir. Bu nedenle, dişilerin çoğunun eş tercihinde hayli seçici olmaları ve yavruların bakımına katkıda bulunabilecek erkekleri aramaları evrimsel açıdan yararlarına olur. Öte yandan erkekler doğurmazlar ve yavruların bakımına fiziksel açıdan bağlı değildirler. Çok sayıda başarılı üreme stratejisi geliştirebilir, çok sayıda dişiyi dölleyip yavrularının bakımına çok az kaynak ayırabilirler (örneğin, bufalo, Afrika antilobu gibi) veya daha az dişiyi dölleyip onlarla daha çok yavru sahibi olabilir ve yavruların bakımına çok daha fazla zaman ve enerji harcayabilirler (örneğin yaba-

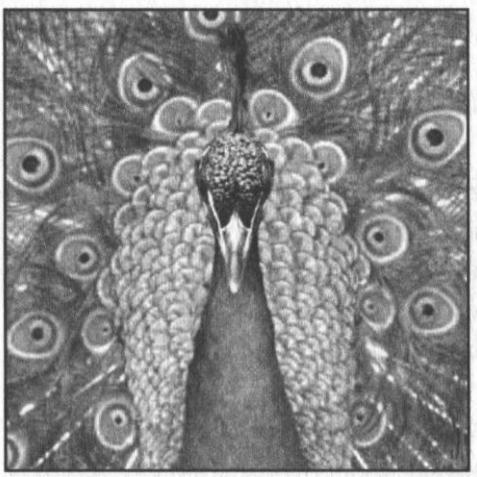
ni kuğu, şebekler gibi). Bazı erkekler (goriller, kürklü foklar) bir grup dişiyi elde etmek için rekabet ederek, erkek rakiplerinden haremlerini korumak için önemli ölçüde enerji harcarlar.

Erkekler doğuştan mı çokeşlidir?

Tarih boyunca erkekler yukarıda sözü geçen bütün üreme stratejilerini sergilemişlerdir. Erkekler tekeşli, çokeşlidirler, rasgele cinsel ilişkide bulunurlar. Hatta bazılarının haremleri vardır. Hangi stratejinin seçileceği, nüfus yoğunluğu, kaynakların kıtlığı, kültür, din, sosyal statü gibi çok sayıda çevresel olasılığa bağlıdır. Kadınlar da birden fazla partnerin cazibesine kapılabilseler de, *çokeşli erkeklerin* olduğu toplumlar *çokeşli kadınların* olduğu toplumlardan çok daha yaygındır.

Cinsel seleksiyon nedir?

Dişiler üremeye erkeklerden çok daha fazla enerji sarf ettikleri için yüksek enerji kaynaklarıdır ve dolayısıyla erkekler için çok değerlidirler. Sonuç olarak erkeklerin dişiler uğruna rekabet etmek amacıyla stratejiler geliştirmeleri mümkündür. *Cinsel seleksiyon*, eşlere erişimi artıran herhangi bir fiziksel özellik veya davranış kalıbının evrimsel açıdan avantajlı olması anlamına gelir. Cinsel seleksiyon en çok, bir çeşit kazanan-her-şeyi-alır sisteminin bariz bir kazananlar ve kaybedenler durumuyla sonuçlandığı çokeşli türlerde belirgindir.



Cinsel partnerler için rekabet durumunda birçok tür hayret verici biyolojik ve davranışsal şekillerde adapte olmuşlardır. Örneğin erkek tavus kuşları dişi tavus kuşlarını çekmek amacıyla geçirdikleri evrim sonucu baş döndürücü tüylere sahip olmuşlardır. İnsanlar da kendi rekabetçi stratejilerini geliştirmişlerdir.

Erkekler arasındaki en yaygın rekabetçi stratejilerden biri fiziksel büyüklük ve güç gerektirir. Çok sayıda türde, daha iri erkeklerin daha çok yavrusu olur. Benzer şekilde baskın erkekler çok sayıda dişiye kıskançlıkla muhafızlık edebilir, saldırganca savundukları haremler oluşturabilirler. Bununla birlikte, bu koşullarda baskın olmayan erkeklerin dişilere erişimi engellenecektir. Bu nedenle, baskın olmayan erkekler alternatif stratejiler geliştirmişlerdir.

Dikenli balık, çayır tavuğu ve fok balığı dahil birkaç türde, daha

küçük olan ve baskın olmayan erkekler baskın erkeklerin bölgesine ve içeri-deki dişilere erişmek için kendilerini dişi gibi gösterirler. Bu stratejiler direkt erkek erkeğe rekabette işe yarar. Ancak dişiler de genellikle hayli seçicidir. Erkekler dişilerden kabul görmek için de rekabet etmek zorundadırlar. Bir-çok kuşta belirgin olan çok ayrıntılı ve özen isteyen gösteri ritüelleri dişi ter-cihlerini artırmak için evrim geçirmiş davranışları yansıtıyor olabilir. Bu tarz ritüeller çoğunlukla iki şey yapar. Erkeklerin büyüklük ve gücünün, çoğu kez abartılı bir şekilde reklamını yaparlar. Ayrıca dişiyi, erkeğin çocuk yetiş-tirme için sağlayabileceği kaynaklar konusunda ikna etmeye yarayabilirler. Örneğin, erkek akrep sinekleri müstakbel eşlerine yüksek kalorili bir hediye verir. Buna karşılık dişi akrep sinekleri daha büyük hediyeler yapan erkek-leri tercih ederler. İnsanlarda da erkeklerin kadınlara pahalı mücevherler al-maları ve pahalı restoranlara götürmeleri de bağlantılı bir fenomen olabilir.

Dişiler erkekler için rekabet ederler mi?

Erkekler arasındaki rekabet hayvanlar âleminde çok çarpıcı olabildiği halde ve sonuç olarak sosyobiyologların daha çok ilgisini çekse de, dişiler arasında rekabet de kesinlikle mevcuttur. Bazı dişi kuşlar diğer dişilerin yumurtala-rını yuvadan atar veya başka şekillerde üremelerine müdahale ederler. Kar-maşık sosyal gruplarda, dişiler statü için rekabet edebilir. Büyük maymun topluluklarında, örneğin yüksek statülü dişiler ve yavrularının, düşük sta-tülü dişiler üzerinde birçok avantajı vardır. Tekeşlilik de dişiler arasındaki rekabeti etkileyebilir.

Öyleyse evrim sadece rekabetle mi ilişkilidir?

Doğal seleksiyon genetik özelliklerin *karşılaştırmalı* üstünlüğünü etki-ler. Belki de bu nedenle, evrim teorisyenleri sosyal ilişkilerin rekabetçi doğasına önem verme eğilimindedirler. Ancak bu çok eksik bir resim çizer. Çok sosyal hayvanların hepsinde sosyal davranışlar rekabet veya karşıtlıktan ziyade işbirliğini gerektirir. Eğer sosyal yaşam tümüyle bir Hobbes tarzı meydan kavgası olsaydı, insan ve hayvanların birbirlerini arayıp bulmaları için çok az neden olurdu. Evrim rekabetçi ve agresif davranışlara yol açtığı kadar, güçlü sosyal bağlar, çocuklara anne ba-banın kendini adaması, şefkat, işbirliği, empati (en azından insanlarda) ve birbirine bağlı sosyal grupları destekleyen başka birçok yetiye yol açar.

Yavrulara uzun veya yoğun bir bağlılık döneminin anne babanın çocuk yetiştirmeye olan yatırımını desteklediği durumlarda tekeşlilik daha yaygındır. Erkekler tekeşli olduklarında, her bir partnere daha fazla yatırım yapacakları için tercihlerinde daha seçici olmaları mümkündür. Dolayısıyla dişilerin erkekler için rekabet etmeleri gerekebilir. Bu durumlarda, üreme uygunluğu işaretlerini daha fazla gösteren dişiler erkekleri çekmede genellikle daha başarılıdır. Fiziksel çekiciliklerini korumak ve artırmak için kayda değer bir enerji ve zaman harcayan kadınları göz önüne aldığımızda bunun insanlardaki yansımasını görebiliriz. Çeşitli kültürlerde dişi güzelliğinin standartları hemen hemen evrensel olarak gençlik ve fiziksel sağlıkla ilişkilidir ki bu da uzun dönemli doğurganlığa karşılık gelir.

Kadınlar için makyaj, mücevher, giysi, cilt kremleri, saç ürünleri ve başka birçok güzellik ürünü üreten güzellik endüstrisinin boyutunu göz önüne alırsak, evrimsel baskıların kendi kültürümüz içinde nasıl iş başında olduğunu görebiliriz.

Sosyobiyolojinin ihtilafları nelerdir?

Sosyobiyoloji 1970 ve 1980'lerdeki ilk günlerinde son derece tartışmalı bir alandı. Bir davranışın genetik bir temeli olduğunu söylemek, ahlaki açıdan arzu edilebilir veya kaçınılmaz olduğunu ima etmek gibi görünüyordu. Dahası genetiğe verilen önem çevrenin önemini geçersiz kılıyor gibi görülüyordu. Artık çevre ve genetiğin insan davranışlarının neredeyse hepsinde etkileşim halinde olduğunu biliyoruz. Genetik davranışların dış limitlerini belirlerken, çevrenin davranışların dışavurumunda ve hatta genlerinin kendilerinin dışavurumunda çok büyük bir etkisi vardır. Genler çevresel etkilere göre açılıp kapatılabilir. Bununla birlikte, insan davranışlarının evrimsel açıklamasındaki en büyük sorun nedenselliğin *en yakın* ve *en uzak* seviyeleri arasındaki farkı belirlemenin zorluğudur.

En yakın ve en uzak nedensellik arasındaki fark nedir?

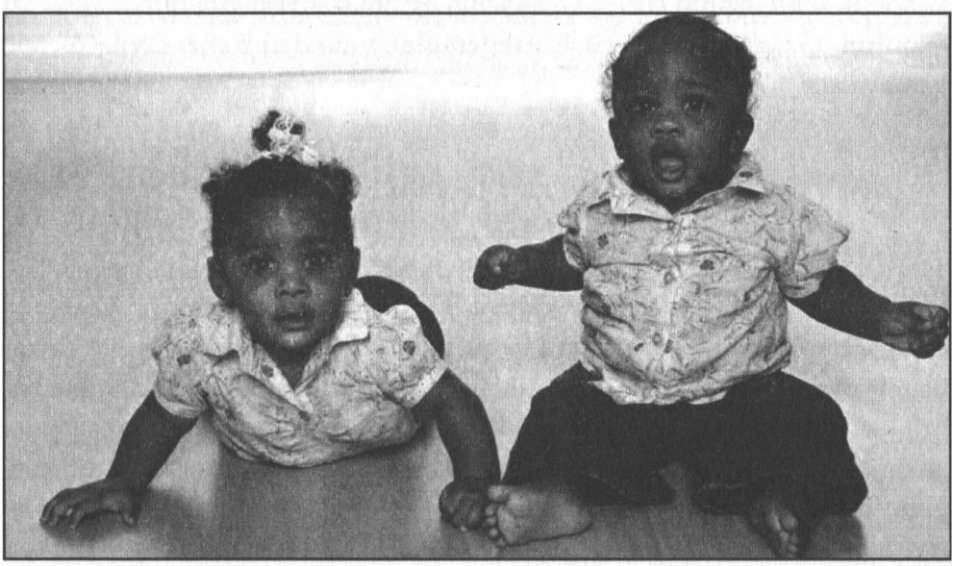
Nedenselliğin *en uzak* seviyesi davranışların evrimsel anlamını, davranışların üreme uygunluğunu nasıl artırdığını ifade eder. *En yakın* neden de davranışın doğrudan nedenine işaret eder; bu ister hormonal, ister nörolojik, ister bilişsel, ister kişilerarası ve isterse kültürel olsun. Örneğin çok kurabiye, kek ve dondurma yiyen insanların en yakın gerekçesi çok şekerli ve yağ içerikli yiyecekleri arzu etme ve bunlardan haz almaya yönelik psikolojik eğilimleridir. En uzak neden ise hem şekerli hem de çok yağlı yiyeceklerdeki yüksek kalori içeriğinin kıt kaynaklı çevrelerde hayatta kalmayı desteklemesidir.

Bu tarz çevreler daha yakın zamana dek normaldi. Gelgelelim insanlardaki en yakın ve en uzak nedenler arasında ayrım yapmak son derece zordur; davranışları genetiklerine çok daha yakından bağlı olan böcek gibi basit hayvanlarda olduğundan çok daha zordur. Bunun nedeni insanlardaki en önemli evrimsel stratejilerden birinin kayda değer ölçüde gelişmiş zekâsı olmasıdır. Dünyadaki hiçbir hayvan böylesine karmaşık bilgileri öğrenerek davranışlarını böylesine farklı şekillerde çeşitlendiremez. Dolayısıyla, fevkalade davranışsal esnekliğimiz nedeniyle hangi davranışların öğrenilmiş hangilerinin genetik esaslı olduğunu saptamak çok zordur.

Bilim insanları davranışların evrimsel anlamını nasıl test ederler?

Titiz bilimsel araştırmaların yapılmadığı durumlarda, sosyobiyologlar olanak dahilinde, kolayca yaygın önyargılarla çarpıtılabilecek spekülasyonlara başvurabilirler. Kadınların erkeklere tabi oldukları, erkeklerin de agresif oldukları *farz edilir*. Dolayısıyla titiz bilimsel araştırmaların insanlardaki davranışların evrimsel anlamına ilişkin herhangi bir iddiayı desteklemeleri çok önemlidir.

Sosyobiyoloji, hayvanlar üzerinde, evrimsel anlamın bir işaretinin herhangi bir sosyal davranışın sıklığıyla ilişkilendirilebildiği dikkatle yapılmış çalışmalara dayanır. Örneğin, babunlardaki özgeci davranışların sıklığı hay-



Çeşitli psikolojik özellikler üzerindeki genler ve çevrenin rolünü birbirinden ayırmak için tek yumurta, çift yumurta ikizleri ve ikiz olmayan kardeşleri kıyaslayan çalışmalar yapılmıştır.

vanlar arasındaki biyolojik ilintililiğin derecesiyle ilişkilendirilebilir ki bu da daha sonra paylaşılan genlerin orantısına dönüştürülebilir (anne, baba ve çocuklar için yüzde 50, tam kardeşler için yüzde 50, üvey kardeşler için yüzde 25, kuzenler için yüzde 12,5).

İnsanlarda ikiz çalışmalarından, genetiğin etkilerini çevrenin etkilerinden ayırmakta yararlanılmıştır. İlaveten, farklı kültürlerdeki sosyal davranışları kıyaslayan antropolojik çalışmalar da genetiğin ve çevrenin etkilerini ayırmada kullanılır. Bu çalışmaların yapılması zamanla zorlaşıyor, çünkü küreselleşme nedeniyle birbirinden gerçekten bağımsız kültürler çok azalıyor.

İkiz çalışmaları genetiğin rolünü aydınlatmada nasıl yardımcı olur?

İkiz çalışmaları büyük oranda IQ testlerine yoğunlaşarak, tek yumurta ve çift yumurta ikizlerini karşılaştırmıştır. Tek yumurta ikizleri aynı yumurtadan gelişir ve genlerinin yüzde 100'ü aynıdır. Çift yumurta ikizleri iki ayrı yumurtadan gelişir ve dolayısıyla genlerinin sadece yüzde 50'si aynıdır. Ayrıca bir arada büyümüş ve ayrı büyümüş ikizler de kıyaslanmışlardır. Bu çalışmalar zekânın anlamlı bir genetik öğe olduğunu gösterir, çünkü tek yumurta ikizleri diğer kardeş türlerine göre IQ testlerinde çok daha benzer sonuçlar alırlar. Ancak bu çalışmalar eleştirilmiştir çünkü genlerin bir denekten diğerine hangi yüzdede değiştiği dikkatle ölçülmesine rağmen, deneklerin çevrelerinin hangi yüzdede farklılık gösterdiği açık değildir. Üstelik sosyoekonomik statü, eğitim süresi ve annenin eğitim seviyesi gibi birçok çevresel faktörün IQ üzerinde çok güçlü etkileri olduğuna dair hatırı sayılır ölçüde kanıt vardır.

NÖROBİYOLOJİ TEORİLERİ

Psikolojinin nörobiyoloji teorileri nelerdir?

Psikolojinin nörobiyoloji teorileri beyin ve zihin arasındaki bağlantıları araştırır. Buradaki varsayım, bütün psikolojik süreçlerin beyin faaliyetlerinin belirli kalıplarına bağlanabileceği ve davranışların *nörobiyolojik alt katmanlarını* anlamanın ancak insanın psikolojisine dair anlayışımızı zenginleştirebileceğidir. Son yıllardaki kayda değer teknolojik ilerlemelerle birlikte, beynin işleyişini ve bu işleyişin psikolojik süreçlerle ilişkisini inceleme becerimiz son derece hızlı bir biçimde gelişmiştir.

Nöropsikoloji nedir?

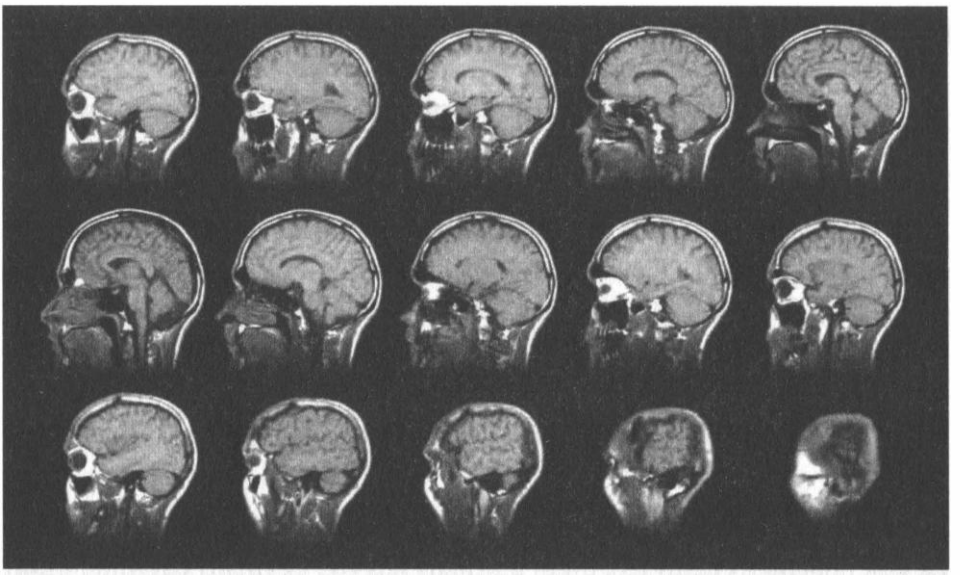
Nöropsikoloji doğrudan beyin süreçlerine bağlanabilecek belirli psikolojik fonksiyonları inceler. Nöropsikolojinin kurucularından biri olan Alexander Luria (1902-1977) beyin hasarının farklı türlerinin entelektüel işlev görmeyi nasıl etkilediğini saptamak için İkinci Dünya Savaşı'nda beyni hasar görmüş askerleri inceledi. Modern nöropsikolojik araştırmalar beyin faaliyetlerinin belirli kalıplarıyla ilişkili belirli psikolojik fonksiyonları tanımlamada yardımcı olur. Örneğin, bilginin uzun dönemli hafızaya kodlanmasına hipokampus adındaki beyin bölgesi aracılık eder.

Psikolojinin nörobiyolojik teorileri evrimsel psikolojiyle nasıl uyuşur?

Hayvan örnekleri nörobiyolojik araştırmaların kritik bir yönüdür çünkü bariz etik nedenler yüzünden, bilim insanları hayvan beyinleri üzerinde insan beyinlerine göre çok daha geniş çaplı işlemler uygulayabilirler. Aslında hayvan araştırmaları etiği tartışmalı ve zor bir alandır. Hayvan beyinleri üzerinde yapılan çalışmalar insan beyninin işleyişine dair önemli bilgiler sağladığı gibi aynı zamanda beynin türler arasında ne gibi farklılıklar gösterdiğini de ortaya koyar. Çeşitli hayvan türlerinin beyinleri kıyaslandığında, evrim boyunca kendi beyinlerimizin nasıl geliştiği hakkında hipotezler üretebiliriz. Örneğin planlama ve diğer karmaşık bilişsel fonksiyonlarla ilişkilendirilen ön lop daha yüksek zekâlı hayvanlarda orantılı olarak daha büyük ve kıvrımlıdır (daha fazla yüzey alanı sağlar). Bu da insanın evrimi boyunca, zekâ gitgide önemli bir evrim stratejisi olurken ön lobun da büyüdüğü izlenimini uyandırır.

Beyin görüntüleme teknolojisindeki ilerlemeler psikolojinin nörobiyolojik teorilerini ne şekilde etkiler?

Daha yirmi-otuz yıl öncesine kadar, insan beynini faaliyet halindeyken gözlemlemek mümkün değildi. Ölümden sonra yapılan otopsiler ve beyinleri hasar görmüş hastalar üzerinde yapılan nöropsikolojik çalışmalar nörobiyolojik araştırmaların ana yöntemleriydi. Ancak beyin görüntüleme teknolojisinin ilerlemesiyle birlikte, canlı insan beyninin enstantanelerini elde etmek mümkün hale geldi. Bilgisayarlı tomografi (CT taramaları) ve manyetik rezonans görüntüleme (MRI) beyin anatomisinin resimlerinin çekilmesine olanak tanıdı. Pozitron emisyon tomografisi (PET) ve tekli foton emisyon bilgisayarlı tomografi (SPECT) taramaları glikoz alım veya kan akışının kayıtlı örnekleri yoluyla beynin gerçek işleyişlerinin araştırılmasına olanak sağladı.



Bu fotoğraf 22 yaşındaki bir adamın manyetik rezonans görüntüleme (MRI) beyin taramasını gösterir. Taramada adamın sağ kulağından başlayan yirmi dikey dilim sol kulağına doğru gider. Beyin görüntüleme teknolojisi canlı bir beynin işleyişini görmemizi sağlar ki bu son yıllarda mümkün olan olağanüstü bir başarıdır.

Daha yakın zamanlarda ise, işlevsel MRI (fMRI) beyin faaliyetlerinin hızlı görüntülerine olanak vererek zaman içinde beyin faaliyetlerinin incelenmesini sağlamıştır. Aslında, beyin görüntüleme teknolojisi hareketsiz fotolardan hareketli filmlere doğru yol almıştır. Üstelik denekler çeşitli eylemleri yerine getirirken taranabilirler, bu da tam olarak yararlanılması yıllar alacak muazzam bir araştırmalar olasılığı dizisinin önünü açmıştır.

BİLİŞSEL BİLİM

Bilişsel bilim nedir?

Bilişsel bilim biliş devriminin doğal bir sonucu olarak görülebilir. Bilişsel bilimciler zihinsel fenomenleri bilimsel bir bakış açısından araştırmak için araç olarak evrimsel psikoloji, dil bilim, bilgisayar bilimleri, felsefe ve nörobiyolojiden yararlanırlar. Bilişsel bilimin amaçlarından biri psikolojik ve beyinsel süreçleri modellemek için karmaşık bilgisayar programları oluşturmaktır. Bilişsel bilimciler hafıza, dil, öğrenme ve karar verme dahil psikolojik problemlerin geniş bir aralığını irdelerler. *Nöral ağ* teorileri devasa beyin hücrelerinin, yani nöron ağının karmaşık davranışları meydana getirmek için nasıl birlikte

çalıştıklarını irdeler. Bu araştırmalardan, ses tanıma yazılımı ve robot bilimindeki ilerlemeler dahil çok sayıda dikkate değer teknolojik yenilikler meydana gelmiştir.

Yapay zekâ nedir?

Yapay zekâ (YZ) entelektüel süreçlerin bilgisayar esaslı bir modelidir. YZ bilimcileri insan zekâsını taklit eden bilgisayar programları yaparlar. Dolaylı varsayımları psikolojinin, bilgisayar programlarının yapıldıkları matematik kuralları seti olan matematiksel algoritmalara indirgenebileceğidir. Şu an itibarıyla, YZ görsel algı ve nesne tanıma gibi insan psikolojisinin nispeten basit yönleriyle sınırlıdır. Bununla beraber, YZ modelleri giderek karmaşıklaşmış ve karmaşık bir problem olan öğrenmeyi üstlenmiştir. Bir bilgisayar programı kendini yeni bilgiler karşısında nasıl değiştirebilir? Kalıp tanıma yazılımı bir çeşit öğrenmeye bağlıdır. Programlar dış dünyadan gelen geri beslemeye karşılık verecek şekilde tasarlanmıştır. Pekiştirilen yanıtlar güçlendirilir ve pekiştirilmeyenler de zayıflatılır. Bu şekilde, YZ psikolojinin hem davranışçı hem de evrimsel modellerine benzerdir.

Zihin matematiksel denklemlere indirgenebilir mi?

İnsan psikolojisinin bilgisayar modelleri matematik kurallarına dayanır. Zihnin sonlu bir matematiksel denklem setiyle tam anlamıyla açıklanıp açıklanamayacağı felsefi bir sorudur. Felsefenin yeni bir dalı olan nörofelsefe bu görüşü desteklerken, William James'in bütüncül geleneği, Gestalt teorisyenleri ve hümanistik psikologlar bütünün parçalarının toplamından büyük olduğunu savunurlar. Günümüzde bu sorunun kesin bir yanıtı yoktur. Bilişsel bilim ve yapay zekâya ilişkin başka bir ihtilaf da *qualia* kavramıdır. Bu, zihinsel sürecin öznel niteliğine, sarının sarılığına, üzgünün üzüntüsüne işaret eder. YZ sarı renk algısının temelini oluşturan nörolojik süreçleri iyi bir şekilde modelleyebilir fakat bu nöronal ateşleme kalıplarının sarı deneyimini nasıl ürettiğini açıklayabilir mi? Şu anda, bu temel felsefi soruların yanıtlarını hiç bilmiyoruz.

BİLİM OLARAK PSİKOLOJİ

Psikoloji araştırmalarının amacı nedir?

Psikoloji araştırmaları modern psikolojinin mutlak temelini oluşturur. Psikoloji biliminin ekmek teknesi, tuğla ve harcıdırlar. Araştırmaların, psikolojinin meselelerini titiz ve sistematik bir biçimde incelememizi sağlaması sayesinde

psikoloji öznel fikir ve anekdot tarzındaki gözlemler derlemesinden fazlası olabilir.

Psikoloji araştırmalarının tamamen objektif olması mümkün müdür?

Muhtemelen hayır. İnsan davranışları, vardığımız sonuçlarda yüzde 100 kesinlik varsayamayacağımız kadar karmaşıktır ve çok fazla faktörden etkilenir. En iyi çalışmalar dahi bir dereceye kadar öznel değerlendirmelere dayanır. Dolayısıyla araştırmalarımızda olası karışıklık, önyargı ve sınırlamaları hesaba katarak mümkün olan en titiz yöntemleri hedefleriz. Ayrıca yine bu nedenle, çalışmalarımızı dergilerde yayımlamadan önce alanımızdaki diğer uzmanlardan çalışmayı isim belirtmeden ve tarafsız olarak gözden geçirmelerini isteriz. Deneysel araştırmalar elimizdeki en titiz yöntemdir fakat sonuçta kristal küre değildir. Neyse ki hatalı araştırmaları çürütmenin en iyi yolu daha fazla araştırma yapılmasıdır. Araştırmalardan araştırmanın kendi hatalarını düzeltmekte yararlanılabilir.

Değişken nedir?

Değişken psikoloji araştırmalarının yapı taşıdır. Bir çalışmanın esas birimidir. İncelemek istediğimiz herhangi bir özellik veya davranış sayılarla ölçebilmemiz için bir değişkene çevrilir. *Değişken* terimini kullanmamızın nedeni bireyden bireye veya zaman içinde *değişkenlik gösteren* özellikleri inceliyor olmamızdır. Eğer kızıl saç ile okuldaki başarı arasındaki ilişkiyi incelemek istiyorsak, ilk olarak çalıştığımız alanın özelliklerini *işlevsel kılmalı*, yani onları değişkenlere dönüştürmeliyiz. Saç rengini 1 = kızıl saç, 0 = kızıl olmayan saç olarak kodlarız. Okuldaki başarıyı notları kullanarak işlevsel kılar, A ve F arasındaki notları 13 puanlı bir ölçeğe dönüştürürüz (A+ = 13, A = 12, A- = 11, B+ = 10 vb.). İlgilendiğimiz özellikleri sayısal değişkenlere çevirdikten sonra artık değişkenler arasındaki ilişkileri hesaplamak için matematiği kullanabiliriz. Bu aslında psikoloji biliminin temelidir.

Psikoloji araştırmalarında kullanılan ana yöntemler nelerdir?

Birkaç farklı yöntem psikoloji araştırmalarını yürütme şeklimizde bize esneklik sağlar. *Deneysel* çalışmalarda değişkenler gözlemlerimizde maksimum hassasiyeti sağlayabilmemiz için kontrol ve manipüle edilir. Böyle bir kontrolün güçlüğü suni olarak kontrol edilen bir çevrede gözlemlenen bir davranışın günlük yaşama ne kadar genelleştirilebileceğini bilmemizin mümkün olmamasıdır. *Gözlemsel* bir çalışmada, davranışı doğal çevresinde

sistematik olarak gözlemleriz. Doğallık uğruna bir dereceye kadar kontrol ve hassasiyeti feda ederiz. *Enlemesine* çalışmalar davranışı zamanda bir noktada değerlendirirler. *Boylamasına* çalışmalar davranışı bir dönem boyunca bazen birkaç on yıl boyunca gözlemler. *Sayısal* çalışmalarda davranış rakamlara çevrilir. Sayısal çalışmalar psikolojik araştırmaların en yaygın şekli olmasına rağmen, *niteliksel* araştırmalar son zamanlarda daha çok dikkat çekmiştir. Bu çalışmalarda rakamlar olmadan dikkatli gözlem yapılır.

Bütün psikoloji çalışmaları rakamları kullanır mı?

Psikoloji çalışmalarının çoğu sayısaldır ve psikolojik özellik ve davranışların, istatistiksel açıdan analiz edilebilecek değişkenlere çevrilmesine dayanır. Bununla beraber niteliksel araştırmaların da psikolojik araştırmalarda

İstismarcı bilimsel deneylerden insanları korumak için kanunlarda ne gibi değişiklikler yapıldı?

İnsan deneklerle yapılan bilimsel araştırmaların tarihi istismarlarla doludur. Örnekler çok fazladır; Nazilerin toplama kampındaki kurbanlar üzerinde yaptıkları ölümcül deneyler ve frengili yoksul ve eğitimsiz Afro-Amerikalı erkeklerin, kasıtlı olarak mevcut tedavilerden mahrum bırakıldığı 1930'lardaki kötü üne sahip Tuskegee deneyleri gibi.

Psikoloji araştırmaları da bu rahatsız edici tarihten nasibini almıştır. Örnekler arasında Stanley Milgram'ın 1960'lardaki çalışmaları yer alır. Bu çalışmalarda denekler başka bir kişiye elektrik şokları vererek, acı, incinme ve hatta ölüme yol açtıklarına inandırılmışlardır. John Watson'ın Küçük Albert'i tedavisi de başka bir örnektir.

1940'lardan başlayarak, araştırma çalışmalarındaki insan deneklerin haklarını korumak için bir dizi ulusal ve uluslararası yasa yürürlüğe kondu. 1947'de Nuremburg Yasası insan deneylerine ilişkin uluslararası mesleki ahlak kuralları belirledi. 1960'larda Birleşik Devletler'de bu korumaları daha da geliştiren bir dizi yasa yapıldı. Bütün Amerikan araştırma kurumlarındaki insan araştırmalarının güvenlik ve etiğini denetleyen bağımsız inceleme kurulları da bu dönemde kurulmuştur.

Mevcut durumda, Hastane Etik Kurulları (IRB'ler) veya İnsan Denekler İnceleme Komitelerinin insan deneklerle yürütülen bütün çalışmaları onaylamaları gerekiyor. Akademik yayınların çoğu yayın için gönderilen herhangi bir çalışmanın IRB tarafından onayını şart koşar.

bir yeri vardır. Niteliksel araştırmalarda daha az sayıda denek gözlemlenir veya yoğun olarak mülakat yapılır. Gözlemler rakam olarak değil, uzun, detaylı bir anlatı şeklinde kaydedilir. Bu anlatılardan, araştırmacı daha sonraki sayısal araştırmalarda daha büyük hassasiyetle araştırılabilecek temaları tanımlar. Dolayısıyla niteliksel araştırmalar *hipotez oluşturmaya karşı hipotez testidir.* Sayısal araştırmalara göre daha geniş tabanlı ve açık uçlu fakat hassasiyeti ve tekrarlanabilirliği daha azdır. En iyi, *ön araştırma* türü olarak anlaşılır.

Sosyal bilimlerin yöntemleri pozitif bilimlerin yöntemlerinden ne gibi farklılıklar gösterir?

Genelde, matematiğin sosyal bilimlerdeki rolü pozitif bilimlerdekinden farklıdır. Pozitif bilimlerde, özellikle fizikte, matematik sabit doğa yasalarını tanımlamak için kullanılır. Bir matematik denklemi bir nesnenin davranışını açıklamak için tanımlandığında, denklem nesnenin davranışını olağandışı bir hassasiyetle tahmin etmede kullanılabilir. Uzaya roket gönderen denklemleri göz önüne alın. Dolayısıyla pozitif bilimlerdeki matematik *kestirimci* ve *belirleyicidir.*

Nesnenin bütün hareketleri denklemle öngörülebilir. Ancak kuantum mekaniği ve Heisenberg'in belirsizlik ilkesi gibi modern fiziğin dallarında bu kesinlik sadece son derece küçük (atom altı parçacıklar gibi) veya son derece büyük şeylerin alanında çelişir. Psikolojide çalışma konuları o kadar karmaşıktır ki insanların davranışlarının tümünü matematik denklemleriyle öngörmek mümkün değildir. Bunun hiç mümkün olup olmayacağı tartışmalıdır, fakat kuşkusuz henüz yapılmamıştır. Peki, bunun matematiğin psikoloji bilimindeki rolü açısından anlamı nedir? Psikolojide matematik *olasılığa dayanır.* Belli durumların doğru olup olmadığının olasılığını tahmin ederiz. Üstelik bu tahminler grupların bütününe, davranışlarına dayanır. Dolayısıyla grupların olası davranışları hakkında çok şey söyleyebilmemize rağmen, belli bir bireyin davranışını kesin olarak öngörebilmemiz mümkün değildir. Örneğin, erkek üniversite öğrencilerinin kızlara kıyasla daha çok bira tükettiğini gösteren örneklere dayanarak, genel olarak erkek öğrencilerin kızlardan daha çok bira içeceğini tahmin edebilir fakat belli bir üniversite öğrencisinin davranışını öngöremeyiz.

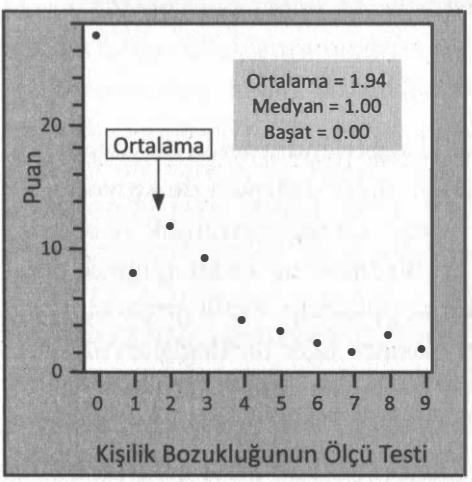
Örneklem seçimi neden önemlidir?

Psikoloji araştırmalarında, küçük bir örneklem gözlemlerine dayanarak daha büyük bir grup hakkında sonuçlar çıkarmaya çalışırız. Bütün erkek üniversite öğrencilerini veya bütün şizofren insanları inceleyemeyiz, bu yüzden söz

konusu popülasyonun bir örneğini inceler, daha sonra elde ettiğimiz bulgularımızı daha büyük popülasyon üzerinde uygulamaya çalışırız. Bu nedenle örneklemin daha büyük popülasyona benzer olması çok önemlidir. Örneklemin daha büyük popülasyondan farklılık gösterebileceği birçok yöntem vardır. Çalışma deneklerimizi belirleme yöntemimiz örneklemi başlangıçtan itibaren etkileyebilir. Örneğin, yasadışı davranışları incelemek istiyorsanız, örnekleminizi yargı sisteminde bulmanız olasıdır. Öncelikle örnekleminiz hiç yakalanmamış insanları devre dışı bırakarak tutuklanmış insanlara karşı yönlenir. Depresyonlu insanları incelemek istiyorsanız, ruh sağlığı sistemindeki insanları incelemeniz olasıdır ve örnekleminiz tedavi arayan insanlara yönelecektir. Örneklem seçimindeki bütün problemleri gidermek neredeyse olanaksız olduğundan, araştırmacılar örneklemlerini, daha büyük bir popülasyona uygulanabilir veya çalışmanın *genelleştirilebilir* olmasını göz önünde bulundurarak dikkatle tanımlamalıdırlar.

İstatistikler nelerdir ve ne işe yararlar?

Milyonlarca psikoloji uzmanı istatistik düşüncesi karşısında dişlerini gıcırdatıp gözlerini devirirler. Bununla beraber, istatistik psikoloji araştırmalarının asli bir öğesidir. İstatistik iki veya daha fazla değişken (zekâ, saldırganlık veya depresyonun ağırlığı gibi ilgilenilen özellikler) arasındaki ilişkileri ölçmek için matematiksel bir teknik sağlar. İstatistik bu değişkenlerin nasıl bağlantılı olduklarını gösterebilir. Bu değişkenlerin arasındaki ilişkilerin gücünü ve belli bir çalışmada bulunan ilişkilerin istatistiksel rastlantı yerine gerçek bulgular olma olasılığını gösterebilir. En yaygın istatistikler merkezi eğilim ölçümleri, özellikle: ortalama, medyan ve başat; t-testi, ANOVA ve



Bu grafik, bir kişilik bozukluğunun özelliklerini ölçen bir testten 69 kişinin nasıl puan aldıklarını gösterir. Dikey eksen her puanı alan insan sayısını temsil eder. Yatay eksen de ölçek puanını temsil eder. Bu grafikte, deneklerin büyük çoğunluğu ölçeğin alt ucunda puan alırken birkaç kişi çok daha yüksek puan aldı. Puanların dağılımı ölçeğin bir ucuna doğru yoğunlaştığında çarpık bir dağılım olduğunu söyleriz. Normal bir dağılımda puanların çoğu ortada yer alırken, birkaç puan da her iki tarafın uzak uçlarına doğru gider. Dağılım bu şekilde asimetrik hale geldiğinde, ortalama, medyan ve başat birbirinden ayrılır.

MANOVA gibi grup farklılıkları ölçümleri ve korelasyon, faktör analizleri ve regresyon analizleri gibi ilişkili varyasyon ölçümleridir. İlişkili varyasyon ölçümleri iki veya daha fazla değişkenin birbirleriyle bağlantılı olarak değişme derecesini değerlendirir. Örneğin, boy ve ağırlık birlikte değişirken yaş ve etnik köken birlikte değişmez. Genel olarak uzun boylu insanlar kısa insanlardan daha ağırken etnik köken yaşla birlikte değişmez.

Merkezi eğilim ölçümleri nelerdir?

Bunlar bir popülasyonu veya örneklemi nitelemenin yollarıdır. *Ortalama*, ortalama puandır. Puanlar toplamının puan sayısına bölünmesiyle hesaplanır. Örneğin, {4, 7, 8, 9, 9} serisinin ortalaması 7,4'e (rakamlar toplanarak 5'e bölünür). *Medyan* örneğin ortasında bulunan rakamı ifade eder; puanların yarısı üstünde yarısı da altında yer alır. Bu durumda medyan 8'dir. *Başat* en yaygın puana karşılık gelir. Bu durumda başat 9'dur. Merkezi eğilimin her bir ölçümünün farklı avantaj ve dezavantajları vardır.

Medyan ve ortalama arasındaki fark nedir ve neden önemlidir?

Ortama, aykırı değerler olarak da bilinen aşırı değerlere çok duyarlı olduğu için bazı değerlerin diğerlerinden çok daha yüksek olduğu durumlarda çarpık bir popülasyon görüşü verebilir. Medyan aykırı değerlerden etkilenmez ve dolayısıyla merkezi eğilimlerin daha dengeli bir ölçümü olabilir. Örneğin 8, 8, 9, 12, 13 ve 102'nin ortalaması 26,4'tür fakat medyan 10,5'a eşittir. Bu ayrım ulusal gelir gibi özellikleri tanımlarken çok önemlidir. Nüfusta küçük bir yüzdeye karşılık gelen, çok yüksek gelirlere sahip insanlar nedeniyle Birleşik Devletler'deki ortalama gelir medyan gelirden daha yüksektir. Bu nedenle ABD Nüfus İdaresi sadece medyan geliri bildirir. Diğer yandan istatistiksel analizlerde ortalama daha yararlıdır.

Korelasyon ne anlama gelir?

Korelasyon iki değişken arasındaki ilişkiyi değerlendirmenin en yaygın yollarından biridir. Eğer bir değişken artarken diğer değişken de artıyorsa, iki değişken arasında *pozitif bir korelasyon* vardır. Örneğin girginlik ve arkadaş sayısı arasında iyi bir korelasyon vardır. Bir insan ne kadar girginse arkadaş sayısının fazla olma olasılığı da o kadar yüksektir. Fazla girgin olmayan insanların daha az arkadaşları olmaları olasıdır. Eğer bir değişken artarken diğeri azalıyorsa ikisi arasında *negatif bir korelasyon* olduğu söylenir. Yaş ve dürtüsellik arasında negatif bir korelasyon vardır. Kişi yaşlandıkça dürtüsel davranışlarda bulunma olasılığı azalır. Benzer şekilde daha genç insanların

dürtüsel davranışlarda bulunma olasılıkları daha fazladır. Değişkenler arasında ilişki yoksa aralarında korelasyon yoktur. Doğum ayı ve matematik becerileri arasında bir ilişki yoktur. Doğum ayının kişinin matematik becerisi üzerinde herhangi bir etkisi olmasını beklemeyiz.

Bir çalışmanın sonuçlarını yorumlarken kişinin bilmesi gereken kritik kavramlar nelerdir?

Bilimsel yöntemin bize güvenilir bilgi vereceğine güveniriz. Gelgelelim araştırma hiçbir zaman göründüğü gibi ele alınmamalıdır. Bir çalışma birçok şekilde çarpıtılabilir ve bir çalışmanın sonuçlarını eleştirel biçimde yorumlayabilmek çok önemlidir. *Geçerlik* meselesi özellikle önemlidir. Sonuçlar geçerli midir yoksa çalışma, sonuçların verilerle desteklenmediği ölçüde kusurlu mudur? *İç geçerlik* çalışma yöntemlerinin bütünlüğünü ifade eder. Tasarımın tasarıma özgü vahim bir kusuru mu var? Örneğin, iki ilacın etkililiğini kıyaslayan bir çalışmada son kullanım tarihi geçmiş bir ilaç kullanılmış olsun. Bu durumda, B ilacı son kullanım tarihi geçtiği için A ilacından daha az etkili çıkabilir. *Dış geçerlik* sonuçların daha büyük bir popülasyona uygulanabileceği dereceyi ifade eder. Yalnızca ateistleri dahil eden dine karşı tutumlarla ilgili bir çalışmanın dış geçerliği sınırlı olacaktır. Bu deneklerin dini inançlarının doğru bir ölçümü olabilir fakat çalışma bize ateist olmayanlar hakkında fazla bir şey söylemeyecektir. Genel olarak, iç geçerlik dış geçerlikten daha önemlidir.

Çalışma çarpıtanı ne demektir?

Çarpıtan bir çalışmanın sonuçlarını çarpıtan bir şeydir. İlgilenilen iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklayan konu dışı üçüncü bir değişkendir. Örneğin, zekâ testlerinin ilk örneklerinin çoğu soyu Kuzey Avrupalılara dayanan Amerikalıların, Güney veya Doğu Avrupa'dan gelen göçmenlere göre daha yüksek zekâya sahip olduklarını buldu. Göçmenler akıcı İngilizce konuşamadıkları için bu sonuçları dildeki akıcılık *çarpıtmıştı*. Eğer dil becerisiyle çarpıtılmışsa test sonuçlarındaki etnik gruplar arasındaki farklılığın zekâdan kaynaklandığı sonucuna varamayız. Çarpıtmaları kontrol etmeye yarayan istatiksel teknikler vardır fakat bunlar bütün durumlarda uygun değildir ve eğer mümkünse çarpıtmaların ilk başta önüne geçmek her zaman için daha iyidir.

Bir çalışmanın genelleştirilebilir olması ne anlama gelir?

Bir çalışmanın sonuçları daha büyük bir popülasyona uygulanabiliyorsa çalışmanın *genelleştirilebilir* olduğunu söyleriz. Genelleştirilebilirlik için kullanılan başka bir terim de *dış geçerliktir*.

PSİKOLOJİK TESTLER

Psikolojik testler psikoloji biliminde ne gibi bir rol oynar?

Psikolojik testler psikoloji biliminin ekmek teknesi, para birimidir. Psikolojideki araştırmalar ancak psikoloji testleriyle elde edilebilecek psikolojik özelliklerin ölçümüne dayanır. Bununla beraber psikolojik özelliklerin değerlendirilmesi doğası gereği zordur. Bunlar yeşil bezelyelerin sayısı veya zürafanın boyu gibi açık seçik ölçülebilen somut nesneler değildir. Sevgi, mutluluk, özsaygı gibi ne görülebilen ne dokunulabilen ne de sayılabilen, soyut ve elle tutulamaz özelliklerdir ve farklı insanlar tarafından farklı şekillerde yorumlanabilirler. Dolayısıyla psikoloji araştırmalarının çok önemli bir bölümü psikolojik özellikleri sistematik ve güvenilir bir biçimde ölçebilen testlerin oluşturulmasını gerektirir.

Farklı test türleri nelerdir?

Avantaj ve dezavantajları olan birçok psikolojik test formu vardır. Belki de bu testlerin en yaygın formu bir veya daha fazla psikolojik özellik hakkında bilgi veren soruları bir deneğin yanıtladığı *özbildirim anketidir*. Bu testlerin geliştirilmesi, yönetilmesi ve puanlaması hızlı ve kolaydır fakat deneğin özbildirimindeki yanlışlıklar olasılığıyla sınırlıdır.

Klinikçi idaresindeki anketler klinikçinin, deneğin her bir soruya verdiği yanıtlara dayanarak nihai puan kararını vermesine olanak sağlar.

Mülakatlar anketler gibi deneğe yöneltilen bir dizi soruyu içerir fakat mülakatçının daha fazla bilgi elde etmek veya yanıtları açıklığa kavuşturmak için, her bir soruyu derinlemesine araştırma olanağı vardır.

TAT veya Rorschach gibi *yansıtmalı testler* de denekten, düşünme, hissetme ve davranmanın karakteristik yönlerini açığa çıkarması amaçlanan bir görevi (bir resme dayanarak bir hikâye anlatılması gibi) yerine getirmesini ister.

Bilişsel testlerde denek bir kelime listesi ezberlemek veya bir kalıba uyacak biçimde blokları yerleştirmek gibi entelektüel beceri gerektiren çeşitli görevleri yerine getirir.

Benzer şekilde *duyu veya motor* görevleri de dokunmaya karşı hassasiyet gibi duyusal becerileri veya görsel motor koordinasyonu gibi motor becerilerini ölçer.

Bu son üç kategorideki testlere nesnel davranışları da değerlendirdikleri için genellikle *nesnel testler* adı verilir.

Duygusal veya davranışsal özellikleri ölçen test sorularından bazı örnekler nelerdir?

Aşağıdaki iki alıntıda çeşitli duygusal ve davranışsal özellikleri ölçen bir psikoloji testinden örnek maddeler vardır. İlk gruptaki sorular öfke düzenlemeyi, ikinci gruptaki sorular da sürdürülebilir inisiyatifi ölçüyor. Sorular sorgulayıcı tarafından ya bir mülakat formunda yüksek sesle okunabilir ya da özbildirimli bir anket olarak doldurması için deneğe verilebilir. Yanıtların daha sonra bir toplam puan oluşturacak şekilde bir araya getirilebilecek rakamlara nasıl dönüştürüldüğüne dikkat edin.

Son beş yıldır aşağıda belirtilen durumlardan herhangi birini ne kadar sıklıkla yaşadınız?

(5) Her gün	(4) Haftada bir	(3) Ayda bir	(2) Yılda birkaç kez	(1) Çok seyrek	(0) Asla

— Bazen çok çabuk sinirleniyorum, diğer zamanlarda ise canımı hiçbir şey sıkamaz.

— En ufak bir şeyin bile beni çileden çıkardığı zamanlar oluyor.

— Bir şeye çok fazla öfkeleniyor ve sonra aniden sakinleşip normale dönüyorum.

— Uzun zaman kin tutuyorum.

— Öfkelendiğimde kendimi kontrol etmekte zorlanıyorum.

Bazı insanlar yapmaları gerekeni mi yoksa yapmak istediklerini mi seçecekleri konusunda zorluk çekerler. Son beş yılda aşağıdaki durumlardan herhangi biri hangi sıklıkta başınıza geldi?

(5) Her gün	(4) Haftada bir	(3) Ayda bir	(2) Yılda birkaç kez	(1) Çok seyrek	(0) Asla

— Yapmak zorunda olduğum işleri yapmakta zorlanıyorum.

— Başladığım işleri bitirmekte zorlanıyorum.

— Motive ve heyecanlı olduğum halde, bir projeye (meslek, hobi, okul) başladığımda dikkatim dağılıyor ve hemen sıkılıyorum.

— İsteklerim gerçekleşmediğinde veya sıkıldığımda vazgeçiyorum.

— İşe yarım saatten fazla geç kalırım.

— İşe bir saatten fazla geç kalırım.

Testler ve ölçümler nasıl geliştirilir?

Test yapımı epeyce emek ister. İlk olarak, yapı tanımlanmalıdır. Tam olarak neyi ölçmeye çalışıyorsunuz? Daha sonra, özbildirimli bir anketin en tipik durumunda, maddeler seçilmelidir. Daha sonra ölçmesi amaçlanan yapının ölçümünün tutarlı ve güvenilir olduğunu kanıtlamak için birkaç insan örneklemine testin verilmesi gerekir. Test yapımındaki çok önemli iki kavram *güvenirlik* ve *geçerliktir*.

Bir testin güvenilir olması ne anlama gelir?

Bir testin güvenirliği belirli bir özelliği tutarlı biçimde ölçme becerisini ifade eder. Her uygulandığında bir ölçümün sonucu farklılık gösteriyorsa ölçüm *güvenilir* değildir. Testin format ve amacına bağlı olarak çeşitli güvenirlik formları vardır. *Maddelerarası tutarlılık* bir testin maddelerinin birbiriyle bağıntılı yani ilintili oldukları anlamına gelir. Bu güvenirlik formu birden fazla maddenin bir özelliğe değer biçmek için kullanıldığı anketlerde kullanılır. *Test-tekrar test güvenirliği* bir testin ilk yapılmasının tekrarlı yapılmasıyla nasıl bir bağlantısı olduğunu ölçer. Bu ancak özelliğin zaman içinde değişme olasılığı azsa yararlı olur. *Değerlendiricilerarası güvenirlik* değerlendiricinin puanlamada karmaşık öznel yargılar kullanması gerektiği yarı yapılı anketler ve diğer araçlarla birlikte kullanılır. İki veya daha fazla değerlendirici aynı materyali aynı şekilde değerlendirdiğinde bir aracın değerlendiriciler arası güvenilirliği vardır.

Bir testin geçerli olması ne anlama gelir?

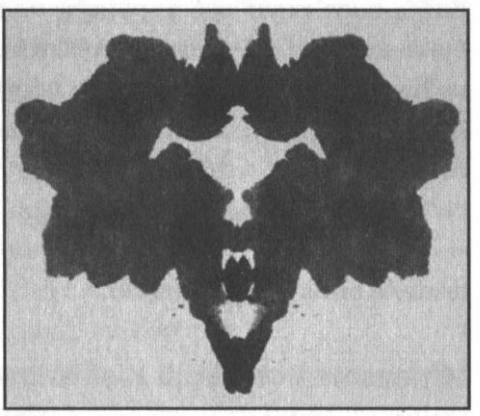
Bir testin *geçerliği* ölçtüğünü bildirdiği şeyi ölçmekte olduğu dereceyi yansıtır. Geçerlik çoğunlukla aynı yapının benzer bir ölçümüyle olan ilişkisiyle ölçülür. Örneğin, bir depresyon değerlendirme ölçeği depresyonu ölçen başka bir anketle ilintilendirilebilir. Gruplar arasındaki farklılıklar da geçerliği tespit etmek için kullanılabilir. Bir grup yatarak tedavi gören depresyonlu hasta depresyon ölçeğinde bir grup sağlıklı denekten daha mı yüksek puan alır? Aynı şekilde depresyonlu hastalar bir grup yatarak tedavi gören şizofrenden depresyon ölçeğinde daha mı yüksek puan alır? *Yakınsak geçerlikte*, benzer yapıların ölçümleri aynı materyali benzer şekilde değerlendirir. İki depresyon ölçümü pozitif ilintili olmalıdır. *Uzaksak geçerlikte*, farklı yapıların ölçümleri aynı materyali farklı değerlendirir. Bir depresyon ölçümü bir mutluluk ölçümüyle ilintilenmemelidir.

Geçerlik olmadan güvenirlik olabilir mi?

Bir test geçerli olmadan da güvenilir olabilir. Örneğin cetvel güvenilir bir ölçüm aletidir. Belli bir mesafeyi daima aynı şekilde ölçer. Gelgelelim, depresyonun geçerli bir ölçüm aleti değildir, çünkü ölçümlerinin sonucu ne kadar tutarlı olursa olsun, depresyonla bir ilişkisi yoktur. Bir test geçerli olmadan da güvenilir olabilir fakat güvenilir olmadan geçerli olamaz. Eğer bir test ölçümlerinde tutarsızsa, amaçlanan şeyi ölçtüğünü söyleyemeyiz ve dolayısıyla geçersiz kabul edilir.

Rorschach mürekkep lekesi testi nedir?

Rorschach mürekkep lekesi testi iyi bilinen bir yansıtmalı testtir. Aslına bakarsanız, bir zamanlar o kadar yaygın bir biçimde kullanılıyordu ki popüler medyada, çoğu kez insanların ruhlarını sihirli bir şekilde görebilen gizemli ve biraz da tehditkâr bir test olarak sık sık betimleniyordu. Rorschach bir kısmı siyah-beyaz ve bir kısmı da renkli olmak üzere üzerinde mürekkep lekesi biçiminde desenler olan on karttan ibarettir. Bu desenleri, testi ilk kez 1922'de yayımlayan Herman Rorschach (1884-1922) oluşturdu. Tıpkı insanların bulutlarda imgeler görmeleri gibi, denekler mürekkep lekelerinde imgeler görürler ve onlardan bu imgeleri tanımlamaları ve tarif etmeleri istenir. Daha sonra, deneğin kendi zihinsel süreçlerinin yansıması olarak görülen yanıtlar içerik ve şekillerine göre kodlanır. Bu testin belirli yanıtları yoktur; deneğin bunu anlamlandırmak için kendi düşünce süreçlerini desene yansıtması gerekir. Bu yüzden Rorschach'a yansıtmalı test denir. Belki de Herman Rorschach ilk başta bu testi yatarak tedavi gören şizofreni hastalarında geliştirmiş olduğu için, bu test psikotik düşünce sürecine özellikle duyarlıdır.



Bu mürekkep lekesi Rorschach testlerinde kullanılanlara çok benzerdir. Deney yapalım. Mürekkep lekesinde imgeler görmeye çalışın. Lekenin hangi kısmını kullanıyorsunuz? İmgeleriniz lekenin mi yoksa beyaz alanın formuna mı dayanıyor?.

Rorschach'a ne gibi eleştiriler yöneltilmiştir?

1922'deki ilk yayımından bu yana Rorschach için çeşitli puanlama sistemleri geliştirilmesine rağmen, yirminci yüzyıl ortalarındaki en parlak döneminde, testi yapan klinikçinin keyfine bağlı olarak gelişigüzel yo-

rumlanırdı. Rorschach'ın gücüne dair iddialar da abartılmıştı ve deneysel araştırmaların desteği de yetersizdi. Bu yüzden Rorschach sert bir biçimde bilimsel olmamakla eleştirildi. Yine bilimsel olmamakla eleştirilen bir disiplin olan psikanalizle olan güçlü bağları yüzünden daha da kötülendi. Rorschach gibi psikanaliz de görünüşte nötr materyaldeki duygusal anlamın tanımlanmasını içerir.

Exner'in sistemi Rorschach'a nasıl bilimsel meşruiyet kazandırdı?

1974'te, John Exner Rorschach için, önceki puanlama sistemlerini kapsamlı ve sistematik bir yaklaşımda ele aldığı Kapsamlı Puanlama Sistemini yayımladı. Ayrıca sonuçları için, mükemmel derecede güvenirlik ve geçerlik gösteren, hatırı sayılır miktarda deneysel araştırmalar da sağladı. Sistemi birçok kez revize edilip güncellendi. Exner'in yaklaşımına halen eleştiriler yöneltilmiş olsa da, şurası inkâr edilemez ki çoğu meşru olan, Rorschach'ın puanlanabileceği bilimsel açıdan desteklenen bir sistem sağladı.

Tematik Algı Testi (TAT) nedir?

TAT de hemen hemen Rorschach kadar iyi bilinen başka bir yansıtmalı testtir. TAT 1938'de Henry Murray tarafından geliştirildi. Bu testte, üzerinde bir veya daha fazla kişi içeren, çağrışımcı ve belirsiz çizimler olan 20 kart yer alır. Genellikle, tek seferde on kart verilir. Deneklerden resimlerde neler olduğu, buna neyin sebep olduğu ve daha sonra neler olacağı hakkında bir öykü anlatmaları istenir. Deneklerden ayrıca karakterlerin ne düşündükleri ve hissettiklerini söylemeleri de istenir. İmgeler belirsiz olduğu için, deneklerin öyküleri kişilerarası ilişkileri işledikleri kendi kişisel yöntemlerini açığa çıkaracaktır. Ne yazık ki TAT'ın modern bir puanlama sistemi geliştirecek bir John Exner avantajı yoktu. Dolayısıyla, güvenilir ve geçerli bir puanlama sistemi olmadan, TAT ancak niteliksel olarak ve ancak diğer bilimsel destekli testlerle birlikte kullanılabilir.

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) nedir?

MMPI en eski ve en iyi bilinen, özbildirimli anketlerden biridir. Kişilik ve psikopatolojinin çeşitli yönlerini ölçer. MMPI'nın orijinal versiyonu 1940'larda geliştirildi. MMPI-2 olarak bilinen, MMPI'nin ikinci basımı şu anda kullanılmaktadır ve en son 1989'da yeniden düzenlenmiştir. Yanlış/doğru formatındaki 567 özbildirimli maddeden sekiz temel sendrom ölçeği çıkarılmıştır. Bunlar hipokondri (hastalık hastalığı), histeri, psikopatik sapkınlık, parano-

ya, psikasteni, şizofreni ve manidir. İlave ölçekler arasında erkeksilik-dişilik, sosyal içedönüklük ve az bildirim ve aşırı bildirim gibi yanıt önyargılarını değerlendirecek üç geçerlik ölçeği vardır. Ayrıca ergenler için daha kısa bir MMPI-A de mevcuttur.

ZEKÂ TESTİ

IQ testi nedir?

IQ testi bir IQ puanı üreten bir bilişsel beceri testidir. Bu da genel zekânın bir tahmini olan bir *zekâ katsayısını* ifade eder. IQ testlerinde, hafıza, kelime dağarcığı, akıl yürütme, dikkat ve kopyalama becerileri gibi farklı entelektüel beceri türlerini kullanan birden fazla alt test vardır. Dolayısıyla testler tanımlanması gereken sözcük listeleri, aritmetik problemleri ve kopyalanacak çizimler içerebilir. Bütün alt testlerde hem kolay hem de zor maddeler vardır ve test ilerledikçe maddeler de zorlaşır. Puan doğru yanıtlanan madde sayısını esas alır.

Bir IQ testinin normlu olması ne anlama gelir?

Test *normları* sayesinde bir bireyin puanını genel nüfusun puanlarıyla kıyaslayabiliriz. Başka bir deyişle, bir test normlu olduğunda, belli bir puanın altında puan alan insanların yüzdesi anlamına gelen *sınıflama yüzdesini* bilmek mümkün olur. Test normlarını saptamak için, test büyük bir örnek gruba verilir. Daha sonra ortalama puan ve standart sapma hesaplanır. Standart sapma bireyin ortalama puandan ne kadar farklılık gösterdiğini ölçer. Bütün puanlar ortalama etrafına mı toplanmış yoksa dağınık mı? Eğer bir testin hem ortalamasını hem de standart sapmasını bilirseniz, herhangi bir puanın sınıflama yüzdesini belirleyebilirsiniz. Dolayısıyla IQ puanları testlerin normlarına göre kişinin sınıflama yüzdesini yansıtır.

Wechsler Yetişkin Zekâ (WAIS) IQ testi nedir?

Wechsler Yetişkin Zekâ Testi en çok kullanılan zekâ testidir. İlk WAIS 1958'de yayımlandı. 2008'de yayımlanan WAIS-IV on ana alt testten elde edilen puanlara dayalı bir Tam Ölçek IQ üretir. Bu ana alt testler arasında, kelime dağarcığı, benzerlikler, bilgi, aritmetik, sayı dizisi, blok tasarımı, matris akıl yürütme, görsel bulmacalar, sayı sembolü ve sembol araştırma vardır. Beş ek test arasında anlayış, harf-rakam sıralama, resim tamamlama, figür ağırlıkları ve iptal vardır.

WAIS-IV'ün dört indeks puanı nedir?

WAIS alt testleri, her biri belirli bir bilişsel beceriyi ölçen dört indeks puana ayrılır. Sözlü anlama indeksi soyut fikirleri kelimelerle ifade edebilme becerisini yansıtır. Algısal akıl yürütme indeksi görsel ve konumsal bilgiyi işleme becerisini ifade eder; işler bellek indeksi bilgiyi hafızada tutma ve kullanma becerisini ve işleme hızı indeksi de bilgiyi hızlı işleme becerisini gösterir. Bu indeksler, WAIS'le de ölçüldüğü gibi, zekânın birçok farklı öğesi olduğunu gösterir.

WAIS zekâyı ölçer mi?

Zekâ kadar karmaşık bir kavramı herhangi bir testin ölçüp ölçemeyeceği epeyce tartışma konusu olmuştur. Bilgimiz dahilinde olan şey ise, WAIS'in, akademik ve mesleki başarı gibi zekânın diğer ölçümlerinin göstergeleri olan bir dizi bilişsel beceriyi ölçmede başarılı olduğudur. Ayrıca WAIS alt testleri ile diğer birçok bilişsel test ve beyin faaliyetleriyle ilgili çalışmalar arasında iyi bir bağ vardır. Başka bir deyişle, WAIS'te düşük puan alanlara kıyasla yüksek puan alanların, okulda ve iş yaşamlarında iyi bir performans göstermeleri ve diğer düşünme becerisi testlerinde iyi puan alma olasılıkları yüksektir. Ayrıca karmaşık düşünceyle ilişkili beyin bölgelerinde daha fazla faaliyet gösterme olasılıkları da daha fazladır.

IQ testleri yararlı mıdır?

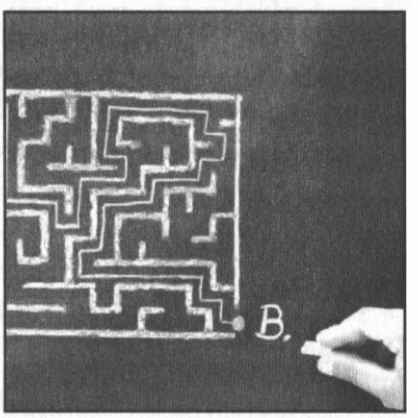
WAIS karmaşık, sanayileşmiş, modern bir toplumda faaliyette bulunmak için yararlı olan bilişsel beceri türlerini ölçmede başarılıdır. Bunlar soyut ve sözel problem çözme becerileri ve karmaşık dikkati içerir. IQ kişinin genel entelektüel performansına dair genel bir fikir verir. Ancak veriler yorumlandığında, alt testlere çok dikkat edilmelidir çünkü kişinin performansı bazı testlerde çok yüksek ve bazılarında düşük olabilir. Ayrıca IQ bazı kültürel önyargılara karşı çok duyarlıdır. Bununla beraber alt testler ve işlevsel indeksler kişinin düşünce süreçleri için profil belirlemede çok yararlıdır. Bu profil; bunama, depresyon, dikkat eksikliği bozukluğu veya zekâ geriliği gibi çeşitli nörolojik veya psikiyatrik hastalıkları teşhis etmede yararlı olabilir. Dolayısıyla kişinin IQ puanından bağımsız olarak alt testlerin profili klinik amaçlar için büyük ölçüde yararlı olabilir.

Zekânın ne anlama geldiğine dair bir fikir birliği var mıdır?

Genel bir zekânın olduğu ve insanların bunda farklılık gösterdiklerine dair bir fikir birliği vardır. Bununla beraber, zekâyı tanımlamanın tam yöntemi konusunda epeyce bir anlaşmazlık mevcuttur. Genel olarak zekâyı bireylerin çevrelerine uyum sağlayacak biçimde bilgiyi işleme becerisi olarak tanımlayabiliriz. Gelgelelim bu tanım zekânın çevreye göre farklılık gösterebileceğini akla getirir. Eğer avcı toplayıcı bir toplumda yaşıyorsanız, zekânızın soyut felsefe metinlerini okumakla bir ilgisi olmaz, daha çok doğal çevrenizi yorumlama becerinizle ilgili olur. Aslına bakarsanız, WAIS'te çok yüksek puan alan birisi on dokuzuncu yüzyıl ortalarındaki Avustralya ormanlarına düşmüş olsa performansı muhtemelen çok düşük olurdu. Benzer şekilde, formel eğitimi olmayan on dokuzuncu yüzyıldaki Avustralyalı Aborjin WAIS'te son derece zayıf bir performans gösterir fakat ormanda hayatta kalma konusunda geniş bir bilgi ve beceri haznesine sahip olurdu. Zekânın yapısı doğası gereği bireyin çevresine bağlı olduğundan, zekâ testlerindeki kültürel önyargıya ilişkin kronik problemler vardır. Kültürel önyargıdan tümüyle bağımsız bir zekâ testi tasarlamak ise muhtemelen imkânsızdır.

IQ testlerindeki kültürel önyargıyı azaltmanın en iyi yolları nelerdir?

IQ testlerinden kültürel önyargıların tümünü ortadan kaldırmak muhtemelen imkânsız olsa da, testin mümkün olduğunca geniş bir örnek kitleyle ilgili olmasını sağlamanın yolları vardır. Bu, Birleşik Devletler gibi çeşitliliğin fazla olduğu toplumlarda özellikle önemlidir. WAIS-IV, blok tasarımı ve matris akıl yürütme gibi dile dayanmayan ve eğitime de fazla bağlı olmayan sözel olmayan, testler içerir. Dahası soyut, geometrik şekillerin kullanılması kültürel açıdan anlamlı imgelere engel olur. Ayrıca nüfusun yalnızca küçük bir yüzdesiyle ilişkili olan bilgilere dayanan maddeleri hariç tutmak da önemlidir. Örneğin ilk zekâ testleri belli arabaların marka ve modelleri hakkında maddeler içeriyordu ki bu ancak araba kullanan ve arabalarla ilgilenen insanların bilebilecekleri şeylerdi. Kültürel önyargıyı azaltmanın başka bir



Bir şekilde kültürel önyargıların çarpıtmadığı bir test oluşturmak zor olduğu için bazı insanlar IQ testlerinin yararlılığını sorgularlar.

yolu da toplumun farklı bölümleri için normlar sağlamaktır. WAIS-IV farklı yaş grupları için normlar içerir ve başka birçok bilişsel test de farklı eğitim seviyelerindeki insanlar için ayrı normlar sunar. Son olarak, testlerin farklı dillere çevrilmesi de çok önemlidir.

WAIS'in ölçmediği başka zekâ türleri de var mıdır?

Eğer zekâyı çevremize uyum sağlamamıza olanak sağlayan bilgi işleme olarak tanımlarsak o zaman WAIS bu tarz becerilerin yalnızca dar bir aralığını kullanır. Howard Gardiner tek, bölünmez bir zekâ fikrine karşı çıkarak, bedene dayalı formlar dahil, sosyal ve duygusal birden fazla zekâ formu olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde, Daniel Goleman duygusal ve kişilerarası bilgileri etkili bir biçimde işleme becerisi olan *duygusal zekâyı* kapsamlı bir biçimde ele almıştır. Halk psikolojisi; şehir yaşamında ayakta kalabilenler, politik zekâ, iş yaşamında ayakta kalabilenler, mekanik yetenek ve hatta sağduyudan bahseder. Bunların hiçbiri doğrudan WAIS'te ölçülmez, her ne kadar görsel-uzamsal testlerin mekanik yetenekle bir ilişkisi olduğunu varsaysak da. Bununla beraber entelektüel becerileri –WAIS gibi testlerle ölçülen– çok düşük olan insanların, kişilerarası ve kişisel bakım becerilerinin de önemli ölçüde az olduğunu da biliyoruz. Öte yandan, muhtemelen hepimiz IQ'ları çok yüksek olan ve duygusal ve kişilerarası becerileri ve hatta sağduyusu hiç olmayan insanlar tanıyoruzdur. Dolayısıyla WAIS'in zekânın diğer yönleriyle özdeş olmayan fakat ilgili olan bazı yönleri ölçtüğü sonucuna varabiliriz.

ABD ordusunun geliştirdiği alfa ve beta testleri nelerdir?

Birleşik Devletler Birinci Dünya Savaşı'na girdikten hemen sonra 1917'de, Amerikan Psikoloji Derneği (APA) savaşa en iyi nasıl katkıda bulunabileceklerini değerlendirmek için bir komite topladı. Komite büyük gruplara uygulanacak bir zekâ testi geliştirmenin en yararlı şey olacağı sonucuna vardı. Belli bir noktanın altına düşen potansiyel askerler ordudan çıkarılacak, yüksek puan alanlar seçkin pozisyonlara getirilebilecekti.

Harvard'lı bir psikolog ve orduda binbaşı olan Robert Yerkes'in rehberliği altında, yazılı bir test olan *Army Alpha* ve yazılı testi okuyamayan askerlerin yüzde 40'ı için de resimli bir versiyonu olan *Army Beta* geliştirildi. Bu testlerin, askerlerin görevden alınmalarında ve terfi ettirilmelerinde büyük etkileri oldu. Bu testlerin Birinci Dünya Savaşı'nda kullanılmaları, savaşın ardından okul, ordu ve diğer kurumlarda kullanılmak üzere zekâ ve yetenek testlerinde bir patlama yaşanmasına yol açtı.

Bunun ardından çok geçmeden de kültürel önyargı eleştirileri geldi; ordu testlerinin, lüks arabaların motorları ve tenis kortunun yerleşimi gibi şeyleri bilmeleri mümkün olmayan ayrıcalıklı olmayan göçmenlere karşı, Amerika'da doğmuş varlıklı Amerikalıları kayırdığı şikâyetleri edildi. Dahası sanki Anglo-Amerikan değerleriyle uyuşmazlık düşük zekâyı yansıtırmışçasına birçok soru ahlakçıydı. Bu çok yerinde şikâyetlere rağmen, zekâ testlerinin işe yerleştirme için fayda esaslı bir yaklaşımı amaçladığı da hatırda tutulmalıdır. Bu şekilde, ordu en azından önceden istihdama yönelik olarak sıklıkla kullanılan açıkça önyargılı, aile ve sınıf esaslı yaklaşımlar yerine daha demokratik olmaya çalışıyordu. Günümüzün zekâ ve yetenek testlerinin hedefi daha fazla kültürel hassasiyettir. Bununla beraber kültürel açıdan tamamen tarafsız bir test geliştirmek muhtemelen imkânsızdır.

İlk zekâ testini kim icat etti?

Irk ıslahının kurucusu John Galton (1822-1911) zekâdaki bireysel farklılıkları inceleyen ilk bilim insanlarından biriydi. Bu farklılıkların günümüzde genetik adını verdiğimiz kalıtımsal olduğunu varsaydı ve seçici üremenin yararına olacak şekilde en zekileri en az zekilerden ayırmayı amaçladı. Wilhelm Wundt'un duyu ve algı çalışmalarına uygun olarak, kendisine ait ilk zekâ testleri; çeşitli elle kavrama ölçümleri, duyusal uyaranlara reaksiyon zamanı ve diğer duyusal motor becerilerden oluşuyordu. James Cattell (1860-1944) bu çalışmayı ileri taşıdı ve Galton'un çalışmalarına dayanan bir zekâ testi geliştirdi. Columbia Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yaparken testini üniversitedeki yüzlerce birinci sınıf öğrencisine uyguladı. (Bu belki de üniversite birinci sınıfta okuyan öğrencilerin psikoloji araştırmalarında kullanılması geleneğinin başlangıcı oldu.)

1901 itibarıyla, Gattell'ın elinde öğrencilerin notlarını zekâ testlerindeki sonuçlarıyla ilintilendirecek yeterli verisi vardı. Gattell iki değişken arasında hiçbir ilişki olmadığını keşfettiğinde büyük bir hayal kırıklığına uğradı. Bu negatif bulguları iki faktöre bağlayabiliriz: yapısal geçerliliğin olmaması, yani psikolojik ölçümlerin akademik performansla hiçbir ilişkisi olmaması ve aralık kısıtlaması. Elit bir üniversitedeki birinci sınıf öğrencileri zekâ açısından o kadar farklılık göstermezler, böylece zekâyla olan bazı bağlantılar bu olgu tarafından maskelenebilir.

Zekâ yaşı ne anlama gelir?

Fransız bir psikolog olan Alfred Binet (1857-1911) kendisine ait *zekâ yaşı* kavramıyla Galton ve Cattell'in çalışmalarını ilerletti. Binet çocuklarının büyü-

meleri esnasında yeni bilişsel beceriler geliştirmelerini gözlemlerken zekânın *gelişimsel olarak* ölçülebileceğini fark etti. Bir çocuğun test performansını, bu performansın beklendiği yaşla kıyaslayarak her çocuğun zekâ yaşını hesaplayabilirdi.

Binet-Simon testi nedir?

Zihinsel engelli çocukların ihtiyaçlarını araştıran Fransız devletinin talimatıyla, Binet ve meslektaşı Théodore Simon zihinsel engelli çocukları normal zekâlı çocuklardan ayırt edebilecek bir test geliştirmeye karar verdiler. Testi hem normal zekâlı hem de zihinsel açıdan geri olarak tanımlanan çocuklara uygulayarak, çok sayıda test yaptılar ve ölçümleri rafine ettiler. Testlerinin ilk versiyonu 1905'te yayımlandı, hemen ardından gelen versiyonlarında çeşitli düzeltmeler yapıldı. 1908 basımında her yaş için beklenen puanları saptayan Binet ve Simon ilk deneysel geçerliliği kabul edilmiş, standartlaştırılmış testi oluşturdular. Birkaç yıl içinde, Binet-Simon testi beş kıtadaki ülkelere yayıldı.

Stanford-Binet zekâ testi nedir?

Stanford Üniversitesi'nden Lewis M. Terman (1877-1956) testin ölçeğin daha uzak noktalarındaki hassasiyetini düzeltti ve rafine etti. 1916'da yayımlanan Stanford-Binet testi IQ puanlarını kullanan ilk test oldu. Bir IQ puanı (yani zekâ katsayısı) büyük bir test sonucu örneğinden alınır. Terman ortalama IQ puanını 100 ve standart sapmayı 10 olarak belirledi. Ham puanları IQ puanlarına çevirerek, her bir puanın sınıflama yüzdesi hesaplanabilirdi. Örneğin 100 puanlık IQ 50. yüzdeye, 80 2,5'luk yüzdeye ve 130 da 99. yüzdeye denk gelir. Stanford-Binet on yıllarca kullanılan başlıca IQ testiydi ve günümüzde kullanılan da beşinci sürümüdür. Terman öldükten iki yıl sonra 1958'de, David Wechsler günümüzde daha yaygın olarak kullanılan IQ testi olan Wechsler Yetişkin Zekâ Testi'ni (WAIS) yayımladı.

İlk IQ testlerinin problemleri nelerdi?

Galton'un yaklaşımındaki problem zekânın, okul performansı gibi dış göstergeleri ile kullanılan ölçümler arasındaki hiçbir ilişki olmamasıydı. Testleri zekâdan çok fiziksel koordinasyon ve kuvvetle ilgiliydi ve dolayısıyla yapı geçerliliği söz konusu değildi. Sonraki testlerinde de geçerlilik problemleri vardı fakat bunlar o kadar göze çarpmıyordu. Çoğunlukla kültürel açıdan son derece önyargılıydılar, yirminci yüzyılın ilk yıllarındaki göçmen karşıtı önyargıya hizmet ediyorlardı. Buradaki en büyük problem genelleştirilebi-

lirlik, yani testin daha büyük bir popülasyona uygulanabilirliğiydi. İngilizce konuşma becerisinin ya da kültürel bilgilerin değerlendirilmesi söz konusu değildi. Bazı maddeler yalnızca varlıklı, İngilizce konuşan ve Amerika'da doğmuş Amerikalıların bilebileceği bilgileri ölçüyordu. Bazıları da katı entelektüel becerilerden çok ahlaki değerleri ölçüyordu. Daha sonraki testler bu problemleri, sözel olmayan testleri dahil ederek, kültürel ilgiyi göz önüne alarak ve test normlarını Birleşik Devletler'in demografik yapısına uyacak şekilde dikkatle oluşturulmuş örneklemlere dayandırarak bertaraf etmeye çalıştılar.



BEYİN VE DAVRANIŞLAR

SİNİR BİLİMİNDEKİ TEMEL KAVRAMLAR

Neden beyni inceleriz?

MÖ 500 gibi erken bir tarihte Krotonlu Alkmaion beyni, aklın fiziksel merkezi olarak tanımladı. 2500 yıl sonra, modern bilim bu antik Yunan'ın kesinlikle haklı olduğunu ispatlamıştır. Psikolojinin beyinden bağımsız olan hiçbir yönü yoktur. İnsanlığımızın asıl özü –düşünce, duygu, inanç ve değerlerimiz– bu 1350 gramlık gri doku kütlesinden çıkar. Psikolojinin beyni dikkate almaktan başka bir seçeneği yoktur. Üstelik son yıllardaki sinir bilimindeki kayda değer ilerlemelerle birlikte, tarihte hiç olmadığı kadar beyin ve beynin zihinle olan ilişkisi hakkında bilgi sahibiyiz.

Sinir bilimcilerin beyin hakkındaki varsayımları ve bunun bizim beyin anlayışımıza etkileri nelerdir?

Beyin araştırmalarını anlamak için sinir bilimcilerin beyin evrimi hakkında yaptıkları üç temel varsayımı göz önüne almak önemlidir. Öncelikle, beynin dokularının içinde evrimsel kökenlerinin izlerini taşıdığı varsayılır. Yetişkin kişiliklerimizde erken dönem çocukluğumuzun izlerini taşıdığımız gibi, beyin anatomisi de içinde bütün türlerimizin tarihini taşır. İkinci olarak, beyin yukarı ve dışarı doğru evrim geçirdiği için beynin en alt ve derin bölümleri en eski bölümleridir. Evrimsel ölçekte beyin bölgelerinin en dış, üst ve önde bulunanları en yenileridir. Üçüncü olarak, evrim boyunca beyinlerimizin karmaşıklığı artmıştır. Daha eski yapılar hem anatomilerinde hem de kontrol ettikleri davranışsal fonksiyonlarda daha basit ve ilkeldirler. Benzer şekilde, evrimsel yönden daha yeni yapılar daha karmaşık olma eğilimindedir.

Karmaşıklığın bedel ve yararları nelerdir?

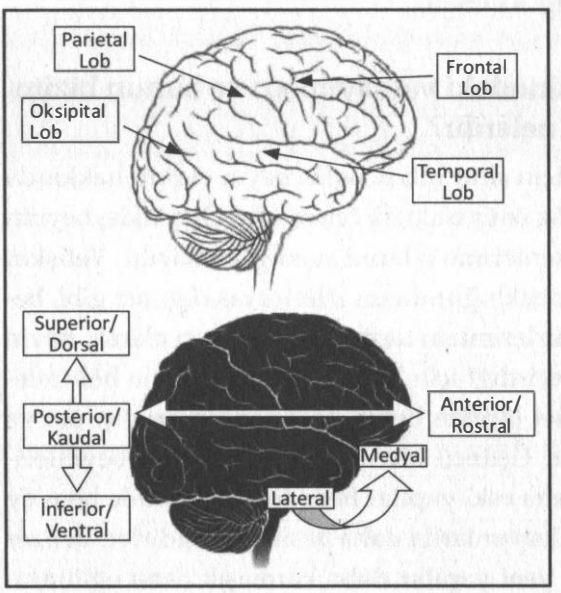
Beyin yapıları karmaşıklaşacak şekilde evrim geçirdiğine göre karmaşıklığın yararlarının neler olduğunu sorgulayabiliriz. Peki, bunun bedelleri var mıdır? Genel olarak, karmaşıklık daha fazla esnekliğe olanak sağlar. Karmaşık sistemlerin komplike veya değişmekte olan koşullara adapte olabilecekleri daha geniş bir tepki dağarcığı vardır. Gelgelelim karmaşıklığın bedeli yüksektir. Karmaşık sistemler basit sistemlere göre daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar ve daha kırılgandırlar. Daha fazla parça içerdikleri için bir şeylerin aksaması daha kolaydır.

Beynimizin maliyeti nedir?

Beynimiz yaklaşık 1350 gr (ortalama kişinin vücut ağırlığının yüzde 2'si veya 3'ü) olmasına rağmen, kalbimizin dışarı pompaladığı kanın yaklaşık yüzde 15'i ile vücudumuzun oksijen ve glikozunun aşağı yukarı yüzde 20'sini kullanır. Başka bir deyişle, vücut kaynaklarının, ağırlığına göre beklenebilecek olandan on kat kadar fazlasını kullanır.

Beyin anatomisinde hangi terminoloji önemlidir?

Bu kitapta mümkün olduğunca sade bir dile bağlı kalmaya çalışacağız ancak beyin anatomisinde kullanılan temel terminolojiyi bilmemiz yararlı olur. Beyin üç boyutlu bir yapı olduğu için, yukarıyı aşağıdan, arkayı önden ve içi dıştan ayırt etmek için belirli terimler kullanılır. Sırasıyla Latinceleri *rostral* ve *kaudal* olan, ön için *anterior*, arka için *posterior* terimleri kullanılır. Latinceleri *dorsal* ve *ventral* olan, üst için *superior*, alt için *inferior* terimleri kullanılır. *Lateral* dış, *medyal* da iç anlamına gelir.



Beynin yandan görünüşü.

Latince terimlerin İngilizce terimlerden farklılıkları nelerdir?

İngilizce terimler tamamen yönsel olmalarına rağmen, Latinceler vücuda göre tanımlanır. *Rostral* ve *kaudal* Latince kafa ve kuyruk anla-

mına gelir. Benzer şekilde, *dorsal* ve *ventral* da vücudun sırt ve bel kısmına karşılık gelir (köpekbalığının dorsal yüzgecinde olduğu gibi). *Medyal* vücudun orta çizgisine yakın, *lateral* da uzakta anlamına gelir. Ancak beyinden bahsettiğimizde rostral ve kaudal genellikle ön ve arkayı, dorsal ve ventral da üst ve altı, medyal ve lateral da iç ve dışı ifade eder.

Filojeni nedir?

Filojeni evrim anlamına gelir. Bir şeyin filojenik olarak eski olduğunun söylenmesi evrimsel açıdan eski olduğu anlamına gelir.

Hayvanlardan neler öğrendik?

İnsan beynine dair bilgilerimizin çoğu hayvan beyinlerinin incelenmesinden elde edilmiştir. Her ne kadar hayvanların biyolojik araştırmalarda kullanılmaları hayvan hakları konusunda ahlaki soruları ortaya çıkarsa da, insan beyni hakkındaki bilgilerimizin çoğunun hayvan beyni üzerindeki araştırmalardan elde edildiğine kuşku yoktur. Yasal ve etik olarak, canlı insan beyni üzerinde yaptıklarımızdan çok daha fazla invazif prosedürü hayvan beyinleri üzerinde uygulayabiliriz. İlaveten, birçok farklı türden hayvanın beyinlerinin kıyaslanması bize beynin evrimine dair çok önemli bilgiler sağlar.

BEYNİN ANA YAPILARI

Beynin ana yapıları nelerdir?

Beyin deniz yaratıkları spiralinin üzerine yerleştirilmiş bir boks eldivenine benzeyen girift bir yapıdır. Beynin dış katmanına *korteks (beyin kabuğu)* veya *neokorteks* denir. Burası beynin üst ve yanlarını kaplayan kırışık bir yüzeydir. Kırışık olmasına rağmen boks eldiveni gibi görünen bölümdür. Beyin zarının altında *korteks altı* bölgeler vardır: beynin en altındaki beyincik ve beyin sapı, beynin ortasına doğru talamus ve ilgili bölgeler ve talamusu saran limbik sistem. Bazal ganglion da gene beynin ortasında talamusa yakın bir bölgededir.

Korteks ve korteks altı bölgeler arasındaki farklar nelerdir?

Beynin korteks ve korteks altı bölgeleri arasındaki ayrım önemli bir konudur. Beyin kabuğu nispeten yeni bir evrimsel başarıdır ve insanlarda beyin kabu-

ğu yapıları ilkel hayvanlardakinden çok daha gelişmiştir. Dil, soyut düşünce ve okuma gibi insana özgü olarak düşündüğümüz daha karmaşık psikolojik süreçlerin çoğu beyin zarının kontrolü altındadır. Korteks altı bölgeler daha temel psikolojik ve hatta fizyolojik fonksiyonları işlemden geçirirler. Omuriliğe en yakın olan beynin en aşağı bölümleri en eski öğelerdir ve nefes alma, kalp atışı ve sindirim gibi ilkel hayvanlarla ortak olan fizyolojik süreçleri düzenlerler.

KORTEKS (BEYİN KABUĞU)

Beyin kabuğu neden o kadar kırışıktır?

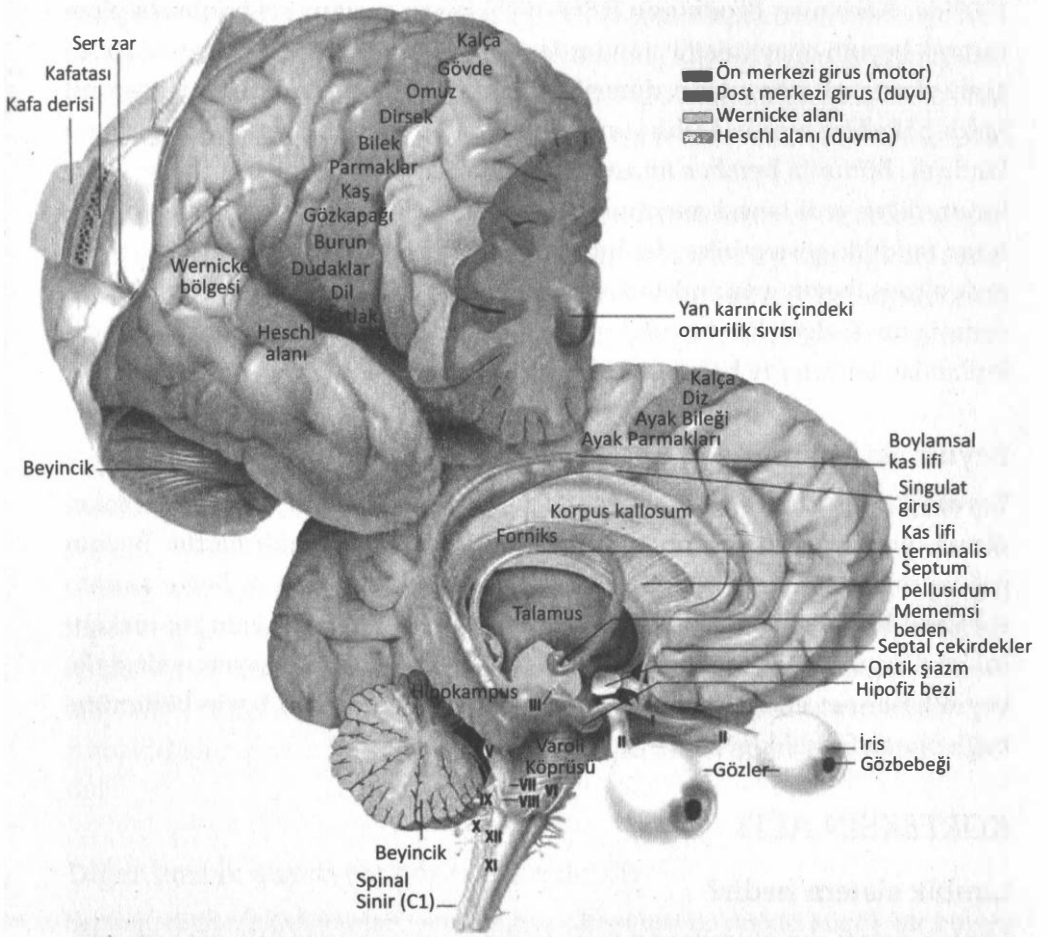
Beyin kabuğunun yüzeyi katlarla kaplıdır ve biraz cevize benzer. Bu katlar *kıvrım* adıyla anılır. Kıvrımların yuvarlak bölümlerine *girus* denir. Girusların arasındaki oluklar *sulkus* adını almıştır. Bu fazladan katlar çok daha fazla yüzey alanı sağlar ki bu da insan kafatasının nispeten küçük alanına sığabilecek nöron sayısını büyük ölçüde artırır. Ne kadar çok nöronumuz olursa bilgileri o kadar güçlü bir biçimde işleyebiliriz. Bu etkin yer kullanımına örnek olarak, ilk başta katlı olan akordeon veya kâğıt yelpazenin açılmasını gözünüzün önüne getirin.

Korteksin dört lobu nelerdir?

Korteks, *frontal*, *temporal*, *parietal* ve *oksipital* olmak üzere dört kısma ayrılır. Frontal, yani ön lob korteksin ön yarısını oluşturur. Merkezi sulkustan ileri doğru uzanır. Korteksin başparmağa benzer bölümleri temporal loblardır. Parietal, yani yan loblar beyin kabuğunun arka yüzeyinin çoğunu kaplar, arkadaki merkezi sulkustan oksipital loba (parietooksipital sulkus) olan sınıra doğru uzanırlar. Son olarak, art kafa lobları beyin zarının alt arka ucunda bulunur.

Frontal lob nedir?

Frontal lob entelektimizin merkezi olarak kabul edilir. İnsanlardaki beyin kabuğunun yaklaşık yarısını kaplar ve beynin en son evrim geçirmiş bölümüdür. Daha ayrıntılı olarak betimleyecek olursak, davranışlarımızı kontrol etmeye yarayan psikolojik fonksiyonlar grubu olan *idare işlemlerimize* aracılık eder. Bunlar arasında planlama, soyut düşünce, dürtü kontrolü ve davranış sıralarının kontrolü vardır. Tahmin edilebileceği gibi, bu bölgelerdeki bozulmalar faaliyetlerde önemli sorunlara yol açabilir. Gene de frontal lobun idare işlevleri yanında başka fonksiyonları da vardır. Frontal lobun en gerideki



Beynin farklı bölgeleri farklı fonksiyonları kontrol eder (LifeArt).

bölgesine motor dilim denir ve niyet hareketleriyle ilişkilidir. Ayrıca, sol arkasında yer alan Broca alanı konuşma üretimine, yani düşüncelerin konuşmaya çevrilmesine aracılık eder.

Diğer korteks loblarının görevleri nelerdir?

Geri kalan üç lobun hepsi de duyu ve algının bir yönüyle ilişkilidir. Oksipital lob görme duyusuyla ilgilidir. Parietal lob hem dokunma hem de tat almayı (somatosensori diliminde) işler ve temporal loblar da duymayla ilintilidir. Ayrıca, parietal loblar dikkat ve görsel-uzamsal bilgiyle de ilişkilidir, temporal loblar da dil, hafıza ve nesnelerin tanınmasına aracılık eder.

Brodmann bölgeleri korteksi nasıl haritalandırır?

1909'da, Korbinian Brodmann (1868-1918) beyin zarının bir haritasını oluşturarak beynin anatomisini standartlaştırmaya çalıştı. İlk olarak beyin kabuğunu (korteksi) nöronların düzenlenme şekline dayanarak (sitoarşitektoni) farklı bölgelere ayırdı. Daha sonra bu bölgeleri 1'den 52'ye kadar numaralandırdı. Bununla beraber insan beyninde sadece 45 Brodmann bölgesi bulunur, diğer yedi tanesi maymun beynindedir. Beyin yapısı bireyden bireye biraz farklılık gösterebilse de, bu sistem sinir bilimciler için son derece yararlı olmuş, beyin anatomisinden bahsederken kullabilecekleri ortak bir dil sunmuştur. Gelgelelim birçok beyin yapısının birkaç farklı ismi olduğu için kullanılan terimlerde halen farklılık vardır.

Beynin iki bölümü de aynı işi mi yapar?

Beynin iki yarısı tam olarak olmasa da hemen hemen aynıdır. Kortekse ilişkin olarak, yaptıkları fonksiyonlarda dikkate değer bir farklılık vardır. Beynin sağ ve sol yanları arasındaki bu farklılığa *lateralizasyon* denir. Beyin zarının sol yanı dili anlama ve konuşmayla ilişkilidir. Beynin sağ yanı ise mekansal ve duygusal işleme ile yüz tanımayla ilgilidir. Lateralizasyon nedeniyle, beyin hasarının etkisi (örneğin darbe yüzünden) etkilenen beyin bölümüne bağlı olarak farklılık gösterir.

KORTEKSİN ALTI

Limbik sistem nedir?

Limbik sistem duygularımızın merkezidir. Beynin ortasındaki bir yapı grubunu ifade eden bu terimi ilk kez 1937'de James Papez ortaya attı. Orijinal Papez devresinde hipokampus, forniks, mememsi kütleler, talamusun ön çekirdeği ve singulat girus vardı. Her ne kadar limbik sistemin tam tanımı halen olmasa da, zamanla limbik sistemin sınırları genişletildi. Ancak bizim amacımız açısından, *amigdala, hipokampus, hipotalamus, septum* ve *singulat girus* yeterlidir. Bu bölgelerin hepsi duygusal ve motivasyonal işlemeyle ilişkilidir.

Amigdala kelimesi nereden geliyor?

Amigdala beynin ortasında derinlerde yer alan badem biçiminde küçük bir yapıdır. Oval şekli nedeniyle, Yunanca "badem" kelimesinden gelir.

Amigdala ve hipotalamusun görevleri nelerdir?

Amigdala görünüşe göre, çevreden gelen, duygusal açıdan önemli sinyallere ilk tepki veren şeydir. Özellikle korku uyaranına karşı tepki verir. Amigdala *hipotalamusu* harekete geçirir, buna karşılık hipotalamus da kısmen, önemli hormonların kontrolü vasıtasıyla otonom sinir sistemini harekete geçirir. Otonom sinir sistemi duyguların fizyolojik öğelerini düzenler. Örneğin, saldırgan bir köpek tasmasından kurtulmuş size doğru koşuyor olsun. Amigdalanız derhal tehlike algısına karşı tepki verir. Sinyaller gönderdiği hipotalamus otonom sinir sistemini harekete geçirir ve sonuç olarak korkuyla ilişkili olarak kalp atışlarınız hızlanır, avuç içleriniz terler ve soluk alıp verişleriniz hızlanır.

Hipokampusun görevi nedir?

Hipokampus temporal lobun medial (iç) tarafında bulunan, tırtıla benzer bir yapıdır ve hafızayla çok yakından ilişkilidir. İlk beyin anatomistleri onu bir denizatına benzettiklerinden Yunanca denizatı anlamına gelen (hippo=at) hipokampus adını verdiler. Hipokampus tek başına duyguları işlemediği halde, diğer limbik yapıların yanında bulunur ve duygusal açıdan anlamlı olayların anılarını taşır. Dolayısıyla duygusal açıdan canlandırıcı olarak yorumladığımız şeyler benzer deneyimlerle ilgili anılarımıza sıkı sıkıya bağlıdır.

Diğer limbik yapıların görevleri nelerdir?

Septum, diğer fonksiyonlar yanında haz deneyimi ile ilişkili küçük bir bölgedir. *Singulat girus* çok sayıda korteks altı bölgeyi saran uzun bir yapıdır ve dikkat, duygu ve bilişle ilişkili fonksiyonları vardır. Özellikle karar vermeyle ilintilidir.

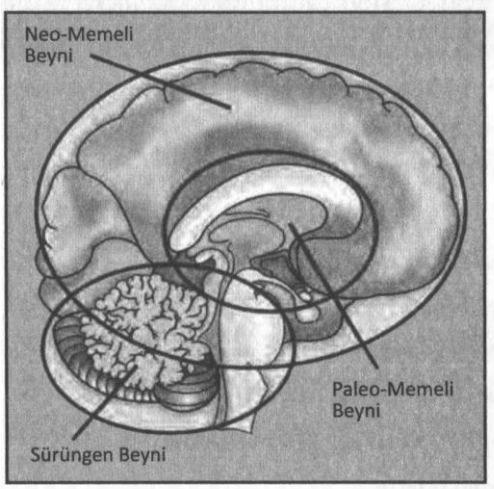
Beynin bölgeleri ve bu bölgelerin fonksiyonları nelerdir?

Beyin Bölgesi	Ana Fonksiyon
Korteks ya da Neokorteks	*Algı, Eylem ve Biliş*
Frontal (ön) Lob	Amaçlı Eylem ve İdare İşlevleri
Parietal Lob	Dokunma, Tatma, Uzamsal İşleme, Dikkat
Temporal Lob	Duyma, Dil, Hafıza, Nesne Tanıma
Oksipital Lob	Görsel İşleme

Beyin Bölgesi	Ana Fonksiyon
Limbik Sistem	*Duygu ve Motivasyon*
Amigdala	Duygusal Reaksiyonlar
Singulat Girus	Duygu, Dikkat ve Bilişsel Fonksiyonlar
Hipotalamus	Koordinasyon Zihinsel & Fizyolojik Süreçler
Hipokampus	Hafıza
Bazal ganglion (Globus Pallidus, Putamen, Kaudat Çekirdek)	*Otomatik Davranış Sıraları*
Beyin Sapı (Varoli köprüsü, Medula Oblongata)	*Temel Fizyolojik İşlemler: Sindirim, Solunum, Kardiyak Fonksiyonlar*
Beyincik	*Motor Koordinasyon ve Denge*

Bazal ganglion nedir?

Bazal ganglion esas olarak hareket ve motor davranışlarla ilgilidir. Bazal ganglion; putamen, globus pallidus ve kaudat çekirdeği içeren bir beyin bölgesi grubudur. Beynin bu bölümü evrimsel yönden nispeten eskidir ve davranışların daha otomatik olan yönlerini idare eder. Bisiklete binmek gibi yeni bir davranış dizisi öğrendiğimizde, ilk başlarda neler yaptığımıza konsantre olurken frontal (ön) loblara bağlı oluruz. Davranış öğrenilip de daha otomatikleştiğinde ise bazal ganglion tarafından idare edilir. Bazal gangliyonda oluşacak bir hasar, Parkinson veya Huntington gibi nörolojik hastalıklarda olduğu gibi, motor davranışların ciddi ölçüde bozulmasına yol açabilir.



MacLean'ın üçlü sistemi.

Beyin sapı nedir?

Beyin sapı beynin en eski ve ilkel bölümüdür. Nefes alma, sıcaklık ayarlaması, uyku-uyanıklık döngüsü ve kalp fonksiyonları gibi yaşam için gerekli temel fizyolojik süreçleri düzenler. Beyin sapı evrim boyunca nispeten muhafaza edildiği için hayvan türleri arasında çarpıcı bir farklılık göstermez.

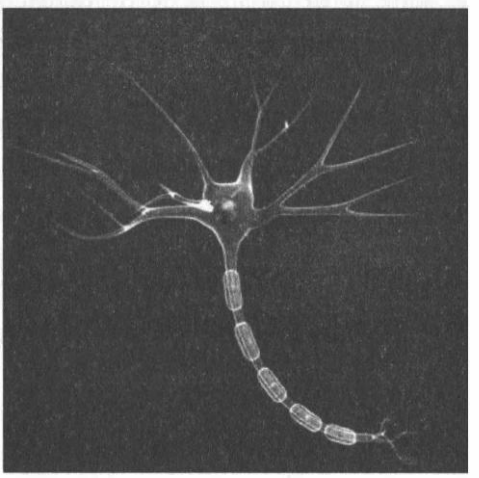
Üçlü model nedir?

1964'te, Paul D. MacLean (1913-2007) beyni, *sürüngen*, *paleo-memeli* ve *neo-memeli* olmak üzere, farklı evrim dönemlerine karşılık geldiğine inandığı üç genel bölgeye ayırdı. Beynin neo-memeli bölgesi, frontal lobu ve kortikal bölgelerin büyük bir kısmını içeren neokortekse karşılık gelir. Beynin bu bölümleri en çok, primatlar gibi, daha karmaşık ve evrimsel açıdan daha genç memelilerde gelişmiştir. Paleo-memeli bölgesi bütün memelilerde bulunan limbik sistemi içerir. Beynin sürüngen bölgesi bazı en eski ve ilkel türlerde (örneğin sürüngenler) bulunan, evrimsel yönden eski bölgeler olan beyin sapı ve beyinciği ifade eder. MacLean'ın üçlü modeli aşırı basit olmakla eleştirilse de, uzman olmayanların beyni zihinlerinde canlandırabilmeleri için yararlı bir yöntem sağlar.

NÖRON

Nöron nedir?

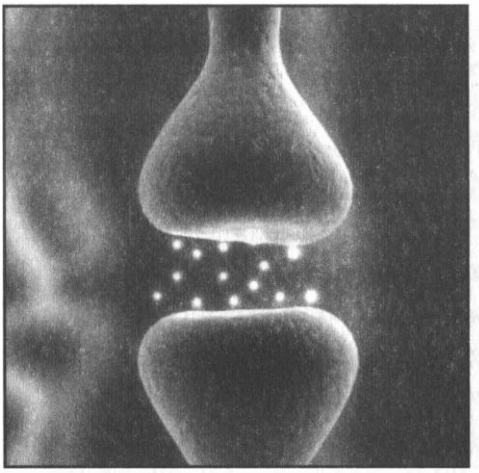
Nöron bir beyin hücresi ve beynin temel yapıtaşıdır. Beynin tamamı aslında iç içe geçmiş, birbirleriyle etkileşim halinde olan nöronlardan oluşan devasa bir ağdır. İnsan beyninde yaklaşık yüz milyar nöron vardır ve glial hücreler ile nöron fonksiyonlarını destekleyen diğer küçük hücrelerin sayısı ise bu miktarın birkaç katıdır. Nöron, *hücre gövdesi*, *akson* ve çok miktarda dallı *dendrit*ten oluşur.



Bu bilgisayar grafiği bir nöronun temel yapısını gösteriyor. Dendritler hücre gövdesinden dallanırlar. Akson hücre gövdesinden aşağı uzanır. Aksonu saran bölmeli kılıfa dikkat edin. Bu miyelin kılıfıdır ve bir eylem potansiyelinin aksondan aşağı gidiş hızını artıran yağlı bir kaplamadır. Ayrıca aksonun ucundaki dallanmaya da dikkat edin. Bu akson ucudur.

Hücrenin giriş ve çıkış bölümleri nelerdir?

Beyin hücrelerinin giriş ve çıkış bölümleri vardır. *Dendritler* hücre gövdesinden uzanan, ağaca benzer uzantılardır. Hücrenin giriş bölümü olan dendritler başka nöronların aksonlarından hücre gövdesine elektriksel bilgi taşırlar. Hücrenin çıkış bölümü olan *aksonlar* ise elektriksel bilgiyi hücreden diğer nöronlara taşırlar. Aksonlar son derece uzun ola-



Bu grafik pre ve postsinaptik nöronlar ile aralarındaki sinaptik boşluğu gösterir. Parlak noktalar sinaptik boşluğa salıverilmiş nörotransmitterlerdir.

bilir, beyinden omur köküne kadar uzanabilir. Bazı aksonlar iki dala ayrılsa da, çoğunlukla bir nöronda sadece bir akson vardır. Hücre aksonun ucunda çok sayıda bağlantı ucuna dallanır. Bir aksonda binlerce bağlantı ucu olabilir. Akson bağlantı uçlarının çoğu diğer hücrelerin dendritleriyle bağlanır ve sonuçta beyinde trilyonlarca nöron bağlantısı oluşur.

Sinaps nedir?

Bir hücrenin dendriti ile başka bir hücrenin akson bağlantı ucu arasındaki temas noktasına *sinaps* denir. Nöronlar *nörotransmitterler* olarak bilinen kimyasal habercilerle sinapslar arasında iletişim kurarlar. Mesajı gönderen nörona *pre-sinaptik*, mesajı alan nörona da *post-sinaptik* nöron denir. Nöronlar arasındaki boşluğa da *sinaptik boşluk* denir.

Nörotransmitter nedir ve görevleri nelerdir?

Nörotransmitterler nöronların birbirleriyle iletişim kurmak için yararlandıkları kimyasal habercilerdir. Bir akson sinapsta başka bir hücrenin dendritiyle buluştuğunda nörotransmitterler sinaptik boşluğa salıverilir. Bu nörotransmitterlerden bazıları *uyarıcı* bazıları da *engelleyicidir*. Bu iki tür de postsinaptik nöronun elektrik yükünü değiştirirler.

Nöronlar nasıl ateşlenirler?

Bir nöron ateşlendiğinde, aksondan akson uçlarına elektriksel bir impals gönderir. Uyarıcı nörotansmitterler post-sinaptik nöronların ateşlenmesini kolaylaştırırken önleyici nörotansmitterler zorlaştırır. Her bir hücre birçok sinapstan uyarıcı ve engelleyici girdiler alır. Bu girdilerin toplamı belli bir eşiğe ulaştığında, nöron aksondan aşağı bir elektrik impalsı göndererek ateşler. Bu ateşleme *eylem potansiyeli* olarak bilinir. Eylem potansiyeli aksonun altına ulaştığında, akson uçları kendi nörotransmitterini salarak bir sonraki nöron grubundaki eylem potansiyellerini uyarır (veya engeller). Bu şekilde, geniş nöron ağları birbirleriyle çok kısa sürede iletişim kurar. Eylem potan-

siyelleri genel olarak saniyede 50 metre hızla yol alır ve milisaniyenin beş yüzde birinde meydana gelebilirler.

Beyaz madde ve gri madde arasındaki fark nedir?

Aksonlar, aksondan aşağı yol alan eylem potansiyelinin hızını artıran, *miyelin* olarak bilinen yağlı bir kılıfla kaplıdır. Miyelinli aksonların görünüşü beyaz olduğu için, bu liflerden oluşan beyin dokusuna *beyaz madde* denir. Buna karşılık, *gri madde* de dendrit ve hücre gövdesinden (glial hücre ve kılcal damarların yanı sıra) oluşan beyin dokusunu ifade eder. Korteksin yüzeyi gri maddeden oluşur.

BEYİN GELİŞİMİ

EVRİM BOYUNCA İNSAN BEYNİ

İnsan beyni evrim boyunca nasıl bir değişim geçirmiştir?

Beyni evrim teorisinin merceğinden gördüğümüz için, insan beyninin evrim boyunca nasıl bir değişim geçirdiğini değerlendirmemiz önemlidir. İnsan ve hayvan beyni arasındaki kıyaslamalara dayanarak beynimizin nasıl bir evrim geçirdiğine dair sonuçlar çıkarırız. İlk olarak, beynimiz vücut büyüklüğümüze kıyasla çok daha fazla büyümüştür. Evrimsel açıdan daha eski ve ilkel hayvanların beyinleri vücutlarına kıyasla çok daha küçüktür. Minicik beyinleri ve kocaman vücutları olan dinozorları düşünün. Aslına bakarsanız, beyinlerimiz en yakın akrabalarımız olan şempanzelerin beyinlerinden yaklaşık üç kat büyüktür, her ne kadar vücutlarımız onlarınkinden çok daha büyük olmasa da. İkinci olarak, beyin çok daha karmaşıklaşmıştır. Bir hayvanın zekâsını belirleyen beyin büyüklüğünden ziyade nöron ağları arasındaki karmaşıklıktır. Milyarlarca nöron trilyonlarca bağlantı yaratır. Gelgelelim beynin büyüklüğü ve karmaşıklığı birbirine uyma eğilimindedir.

Diğer hayvanlara kıyasla korteks nasıl gelişmiştir?

İnsan beyninin evrim boyunca değişmesinin başka bir yönü de korteksin büyümesinde görülür. İnsan beyninin dış katmanını oluşturan altı katmanlı doku olan neo-korteks sadece memelilerde bulunur. Yabani tavşan, opossum ve tespih böceği gibi daha küçük memelilerde ilkel korteksler öne çıkarken, fil, köpek ve yunus gibi üst seviyedeki memelilerde daha gelişmiş korteksler belirgindir. İnsanlarda, korteks beynin tamamını sarar ve duyusal bilgilerin

(görme, duyma, dokunma gibi) çok daha sofistike bir biçimde işlenmelerine olanak sağlar. Ayrıca iç ve dış uyaranlara karşı daha çeşitli ve esnek davranış tepkilerine de olanak sağlar.

Farklı beyin bölgelerinin, aynı fonksiyonları yerine getirdiği olur mu?

Bazı durumlarda, korteks ve korteks altı bölgeler aynı veya örtüşen fonksiyonları yerine getirirler. Örneğin hem frontal lob hem de bazal ganglion motor davranışları düzenler. Ancak bazal ganglionun düzenlediği davranışlar nispeten basit ve esnek olmayan davranışlardır. Bazal ganglion hızlı ve etkili olmasına rağmen, değişmekte olan koşullara hızla adapte olamaz. Öte yandan frontal lobun düzenlediği davranışlar çok daha nüanslı, esnektir ve değişmekte olan koşullara yanıt verir. Ancak frontal lob çoğu zaman daha yavaştır ve bazal gangliondan daha çok enerji tüketir. Dolayısıyla kaldırımda yürürken bazal ganglionumuza güvenir, fakat ameliyat yaparken veya bir bombayı etkisiz hale getirirken frontal lobumuzu kullanmayı tercih ederiz.

İnsanın evrimi boyunca frontal lob gelişmiş midir?

İnsanın evrimi boyunca beyin yapısındaki en büyük değişiklik frontal lob ile ilişkili olmuştur. Fare ve kirpi gibi birçok küçük memelide frontal lob çok küçüktür. Kedi ve köpek gibi üst seviyedeki memelilerde insanlardakinden daha küçüktür ve kıvrımları da kayda değer ölçüde daha azdır. Daha önce değindiğimiz gibi, korteksteki kıvrımlar dendritlerin genişlemeleri için daha fazla yüzey alanı sağlar. Bununla bağlantılı olarak, türümüz dünyadaki en karmaşık ve sofistike bilişsel yetilere sahiptir. Bu diğer hayvanların bir düşünce formu kullanmadıkları anlamına gelmez; şempanzeler problemleri çözmek için araç kullanır ve gorillere de dilin temel bilgilerini öğretmek mümkündür. Bununla beraber, bildiğimiz kadarıyla, başka hiçbir tür zekâ yönünden bize yaklaşamaz.

İnsan evrimi boyunca burun soğanı nasıl bir değişim geçirmiştir?

İnsan beyni ve diğer memeliler arasındaki en çarpıcı farklılıklardan biri, beynin kokuyla ilgili bölümü olan *burun soğanının* boyutudur. Birçok memelide, burun soğanı tüm beynin ana bölümüdür. Aslında burun soğanı balık gibi en ilkel omurgalılarda dahi mevcuttur. İnsanlarda ise limbik sistem ile frontal lobun altı arasında bulunan küçücük bir küredir. Bu tezat, korteksin desteklediği görme, işitme ve analitik düşünce gibi fonksiyonlara nazaran koku duyusuna daha az bel bağladığımızı gösterir.

İnsanoğlu ilk hominidlerden ne zaman evrim geçirdi?

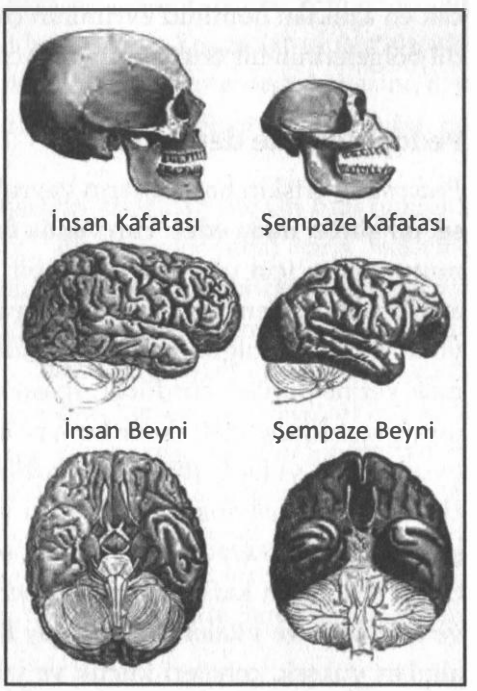
Aşağı yukarı dört, beş milyon yıl önce, atalarımız ve şempanzeler ortak bir atadan türedi. Australopithecus, türü hominidlerin en eski formlarından biriydi. Ardından modern insanlardan önce gelen veya hatta örtüşen *Homo habilis*, *Homo erectus* ve *Homo sapiens neanderthalensis* (neandertaller) gibi birkaç türü olan homo cinsi geldi. Modern insanlar (*Homo sapiens sapiens*) 100.000 ila 300.000 yıl arasında bir süre önce evrim geçirdi.

Beyinlerimizi nesli tükenmiş türlerin beyinleriyle nasıl kıyaslarız?

Yumuşak doku hızla çözüldüğü için, hominid beyinlerinin yüz binlerce ve hatta milyonlarca yıllık evrimden sonra yok olmamalarını bekleyemeyiz. Dolayısıyla paleontologların, ilk homonidlerin biyoloji ve davranışları hakkında bilgi sahibi olmak için, kafatası ve başka kemik parçalarını kullanarak iskelet kalıntılarıyla çalışmaları gerekir. Bununla beraber, hominid iskelet kalıntıları yanında bulunan araçlar, hayvan kemikleri, fosilleşmiş tohum ve hatta mağara resimleri (ilk modern insanlar durumunda) atalarımızın zihinsel yetileri hakkında ipuçları sağlamıştır.

İlk hominidlerden bu yana beyin boyutu nasıl değişti?

Hominid kafatasları evrim boyunca santimetreküp olarak istikrarlı bir artış gösterir. Kafatası boyutu ve şeklinden yürütülen tahminlere göre, *Homo habilis*'in beyni 600, 700 santimetreküp (cc) ve *Homo erectus*'unki yaklaşık 900, 1000 santimetreküptür. *Homo sapien sapiens*'in (modern insanlar) beyni yaklaşık 1400 santimetreküptür. Paleontologlar, beyin büyüklüğündeki artışla birlikte, hominid kalıntılarıyla birlikte bulunan aletlerin karmaşıklığının da arttığını keşfettiler. Görünüşe göre daha büyük beyinler daha sofistike araç kullanımına dönüştü-



Şempanze ve insan beyni ve kafataslarının kıyaslaması. Şempanzeler insanların en yakın genetik akrabasıdır.

rüldü. Ayrıca beyni daha büyük olan hominidler daha çeşitli ve/veya sert iklimlere adapte oldular.

Frontal lob büyüdü mü?

Kafatası boyutundaki artışla birlikte, kafatasının şekli de beynin ve özellikle de frontal lobun büyüdüğü izlenimini verir. Australopithcus kafataslarının görünüşü maymun kafataslarının görünüşünden çok farklı değildir. Öne çıkan çene, az yatık bir alın ve nispeten küçük bir beyin mahfazası vardır. Modern insanların ise yüzleri daha düz, alınları çok dik ve çeneleri küçüktür. Frontal lobun hemen önünde bulunan alınlarımız yüzümüzün yaklaşık yüzde 50'sini kaplar. Benzer şekilde beyin mahfazamız kafatasımızın geri kalanına nispeten oldukça geniştir.

Hominid kafataslarında dile dair bir kanıt var mıdır?

Homo habilis kafataslarının içindeki girintiler (*Homo habilis* yaklaşık iki milyon yıl önce yaşadı) modern insanlarda konuşmanın ana bölgesi olan Broca alanının etrafında geniş bir alan olduğu izlenimini uyandırır. Bu alanın *Homo habilis* beyinlerinde konuşmayla bağlantılı olup olmadığını bilemiyoruz, ancak en azından hominid evriminin çok erken bir noktasında beynin modern dil bölgelerinin bir öncüsünün mevcut olduğunu öne sürebiliriz.

Pedopmorfi ne demektir?

Pedopmorfi erişkin hayvanların yavruların özelliklerini sürdürdükleri evrimsel bir süreci ifade eder. Hayvanda fiziksel değişikliklere yol açacak genetik mutasyonlar için oldukça kolay bir yol da olgunlaşmanın zamanlamasını ayarlamaktır. Yeni fiziksel yapı veya davranışların ortaya çıkmasına gerek yoktur; hayvan olgunluğa eriştiğinde yavruluğa ait özelliklerinden kurtulmak yerine bunları sürdürür. İnsan evrimindeki birçok ilerlemenin pedopmorfi içerdiğine dair kanıtlar vardır. Örneğin, bizler erişkinlik boyunca oyunculuğu yüksek düzeyde sürdüren az sayıda memeliden biriyiz. İkinci olarak, kafatasımızın şekli yavru maymunların kafatasını yansıtır. Yavru şempanzelerin kafatasları yetişkin şempanzelerin kafataslarından çok yetişkin insanların kafataslarına benzer. Erişkin şempanzelerin alınları eğimli ve küçüktür ve yüzleri daha yatay hizalıdır. Öte yandan erişkin insanların alınları yüksek, çeneleri küçük ve yüzleri düz ve dikey hizalıdır ve her iki türün yavrularına da benzerdir. Dikkate değer bir şey de, yavru şempanzelerin beyin kafatası oranlarının erişkin şempanzelerinkine kıyasla daha büyük olmasıdır. İnsanlarda, bu elverişli oran erişkinlikte de devam eder.

"Filogeninin ontogeniyi tekrarlaması" ne anlama gelir?

Bu, on dokuzuncu yüzyılda Alman zoolog Ernst Haeckel'in (1834-1919) öne sürdüğü, çocukluktaki gelişimin tam olarak evrimle paralel seyrettiği görüşüdür. *Filogeni* evrimi, *ontogeni* de ömür boyu süren gelişmeyi ifade eder. Haeckel insan embriyosundaki gelişmenin tam olarak insan evrimindeki aşamalara paralel seyrettiğini varsayıyordu. Bu teori insanın evrimine dair yanlış bir görüş içermesinin yanı sıra (örneğin insanın evriminde inek aşaması yoktur) embriyonun gelişim süreçlerini de aşırı basitleştiriyordu. Haeckel'in özgün teorisi geçersiz ilan edilse de, evrim ve olgunlaşma arasında önemli paralellikler olduğu konusunda haklıydı. Yaşam boyu gelişimimizi dikkatle gözlemlemek evrim tarihimize ilişkin bazı ipuçları sunar.

UTERO'DAKİ BEYİN

Utero'daki beynin gelişimi nasıl olur?

Bütün omurgalılar hayata aynı şekilde başlar. Embriyonik gelişimin ilk aşamalarında, *dışderi (ektoderm)*, *ortaderi (mezoderm)* ve *içderi (endoderm)* olmak üzere üç tabakadan ibaret düz bir katman oluşur. Belli bölgelerdeki hücreler bitişik bölgelerdeki hücrelerden daha hızlı bölünerek, hücre katmanlarının eğilip katlanmalarına yol açar. Bu şekilde, kavis ve kıvrımlar oluşur ve vücudun farklı bölgeleri şekillenmeye başlar. Düz katmanın dış tabakasına dışderi denir ve bu hücre tabakası kıvrılarak *nöral tüp*'ü oluşturur, buradan da beyin ve omurilik gelişir.

İlk dönemdeki yoğun hücre bölünmesinin ardından oluşan bazı hücreler postmitotiktir, yani bölünmeyi bırakırlar. Bu hücreler nihai varış yerlerine doğru büyüleyici göç süreçlerine başlarlar. Bu gelişimlerine moleküler ve hücresel kılavuzlar rehberlik eder. Hücreler uygun yerlere vardıktan sonra nöron bağlantılarının kurulması gerekir. Daha sonra, diğer hücrelerle sinaptik bağlantılar oluşturmak için aksonlar gönderilir, bunlar geniş alanlar boyunca yol alır. Ayrıca beyindeki yolculukları da onları varış yerlerine doğru yönelten kimyasal işaretlerce yönlendirilir. Nöronlar arasında özgün sinaptik bağlantıların kurulumu kısmen, hamilelik esnasındaki genetik faktörler tarafından kontrol edilir. Bununla birlikte, bu sinaptik bağlantıların gelişimi büyük oranda doğumdan sonra meydana gelir ve büyük ölçüde deneyime bağlıdır.

Nöral tüp nedir?

Nöral tüp embriyon hücrelerinin ilk katmanının dış tabakasından gelişen uzun boru şeklinde bir yapıdır. Nöral katmanın uç kısmında, üç tümsek ayrı

bölgeler oluşturur. Bunlara *önbeyin*, *ortabeyin* ve *arkabeyin* denir, bunlar aynı zamanda prosansefal, mezensefalon ve rombensefalon olarak da bilinirler. Aşağıdaki tablo nöral tüpün bölümlerini gösterir.

Nöral Tüp ve Buna Karşılık Gelen Beyin Bölgeleri

Nöral Tüp Bölgeleri		Nihai Beyin Bölgeleri
Arkabeyin	Metensefalon	Varoli köprüsü Beyincik
	Miyelansefalon	Medulla Oblongata
Ortabeyin	Tektum	Alt Kolikulus Üst Kolikulus
	Beyin Sapçığı	Çeşitli Sinir iletici Hücre Gövdeleri
Önbeyin	Diensefalon	Hipotalamus Talamus Diğer Talamik Bölgeler
	Telensefalon	Neokorteks Limbik Sistem Bazal Ganglion Serebral Beyaz Madde

Arkabeyin ne haline gelir?

Arkabeyin metensefalon ve miyelansefalon olarak ikiye bölünür. Ardından bu iki bölüm bir yanda *beyincik* ve *varoli köprüsü* diğer yanda *medulla* oblongata olarak gelişir. Varoli köprüsü ve medulla oblongata beyin sapının birer öğesidirler. Beyincikle birlikte, Paul MacLean'ın üçlü modelinin sürüngen beynini oluştururlar.

Ortabeyin ne haline gelir?

Ortabeyin *tektum* ve *beyin sapçığı* olarak ikiye bölünür. Bu derin beyin yapıları beyin sapının hemen altında yer alır. Amfibi, balık ve sürüngen gibi ilkel omurgalılarda, tektum beyindeki ana görsel işleme merkezi olarak işlev görür. Primatlarda ise görsel işlemenin çoğu beyin zarında yapıldığı için tektumun fonksiyonu daha kısıtlıdır. Primat tektumu göz hareketlerinin kontrolünde yardımcı olur. Serebral sapçık, önemli sinir ileticilerini üreten nöronları içeren çeşitli beyin alanlarını kapsar. Örneğin, kara madde, dopamin nöronlarının ana sisteminin kaynağıdır.

Önbeyin ne haline gelir?

Önbeyin beynin evrimsel açıdan en yeni ve zihinsel yaşamla en yakından ilgili parçalarına dönüşür. Önbeyin *diensefalon* ve *telensefalona* bölünür. MacLean'ın modelinde, önbeyin hem paleo-memeli hem de neo-memeli beyinleri kapsar.

Diensefalon neye dönüşür?

Diensefalon, *talamus, hipotalamus* ve çeşitli ilgili alanlara bölünür. Talamus duyuyla ilgilidir. Duyu organları ile bunlara karşılık gelen korteks bölgeleri arasındaki aracı istasyondur. Koku alma doğrudan burun soğanıyla yürütüldüğü için talamusun yürütmediği tek duyu modalitesidir. Hipotalamus beyni otonom sinir sistemine bağlar ve duyguların zihinsel yönlerini vücudun fiziksel tepkilerine bağlayarak duygularda kritik bir rol oynar.

Telensefalondan neler gelişir?

Telensefalon beynin en ileri parçalarını içerir. Bütün omurgalılarda mevcut olmasına rağmen, en çok kuşlar ve memelilerde gelişmiştir. İnsanlarda telensefalon, *serebral korteks, limbik sistem, bazal ganglion* ve önemli *beyaz madde bölgeleri* içinde gelişir. Serebral korteks, neokorteksin dört lobunun yanı sıra korteks altı bölgelerle doğrudan bağlantı kuran, korteksin iç yüzeyindeki alanları da kapsar. Bunlar arasında singulat girus, hipokampal ve parahipokampal bölgeleri ile temporal, frontal ve parietal korteksler arasında sıkışmış insula da vardır. Ayrıca bazal ganglion, amigdala ve septum da telensefalondan gelişir. Son olarak, serebral beyaz madde geniş beyin bölgeleri boyunca yol alan akson demetlerinden oluşur. Telensefalondan gelişen önemli beyaz madde yapıları ön komisur, iç kapsül ve korpus kallosumu içerir.



Fetus gelişimi sırasında beyin hücrelerinin kat ettiği olağandışı yolculuk göz önüne alındığında, birçok bebeğin doğduğunda beyinlerinde hasar olmaması şaşırtıcıdır.

Fetus gelişimi sırasında beyin hasarının ne gibi bir etkisi vardır?

Çok basit hücre gruplaşmalarından olağanüstü karmaşık yapılar geliştiği için, sinir gelişimindeki ilk problemler ağır doğum kusurlarına yol

Beynin esnek olması ne anlama gelir?

Beynin esnekliği beynin tecrübeyle değişebilme becerisini ifade eder. Beynimizin asıl gelişimi deneyimlerimize bağlı olduğu için, insan beyninin çok esnek olduğunu söyleyebiliriz. Aslında insanlardaki beyin gelişimi diğer bütün türlerden daha fazla deneyime bağlıdır ki bu da insanların evriminde öğrenme becerimizin ana rolünü yansıtır.

açabilir. Örneğin, ayrık omurga sinir yolundaki kusurlarla bağlantılıdır. Aslında hamileliğin ilk üç aylık dönemindeki ciddi problemler genellikle düşüğe yol açar, öyle ki düşüklerin yüzde 80'i ilk üç ayda meydana gelir. Beynin olgunluğa giden yolda kat etmesi gereken muazzam mesafeleri göz önüne aldığımızda, birçok bebeğin doğduğunda beyinlerinde hasar olmaması gerçekten şaşırtıcıdır.

ÇOCUKLUKTA BEYİN

Çocuklukta beyin nasıl değişir?

Beyin yeni doğan bebekte yaklaşık 350 gram, erişkin bir insanda yaklaşık 1450 gram gelir. Beynin ağırlığındaki artış esas olarak dendrit dallarındaki büyümeye bağlıdır. Bunun nedeni yeni doğan bebekte beynin temel yapıları mevcut olduğu halde, nöronlar arasındaki bağlantıların az gelişmiş olmasıdır.

Beyin gelişimimizin deneyimlerle nasıl bir bağlantısı vardır?

Nöronlar arasındaki sinaptik bağlantılar deneyimlere oldukça bağlıdır. Başka bir deyişle, nöronların ateşlenmesi sinaptik bağlantıların oluşumu ve güçlenmesini büyük ölçüde etkiler. Beynimiz çevresine tepki verdiğinde –ister duyusal, ister algısal, ister duygusal ister motor tepkisi olsun– ilgili beyin devresindeki bütün nöronları harekete geçirir ve onların ateşlenmelerine yol açarız. Daha sonra bu aktivasyon aralarındaki sinaptik bağlantıları güçlendirir. Ne demişler: "Nöronlar ateşlenirler birlikte, bağlanırlar birbirlerine..."

Sinapslar nasıl oluşur ve güçlenir?

Sinaps gelişim süreci (sinapsların oluşumu) birden fazla adım içerir. Yeni dendritlerin oluşmasıyla nöronun dendrit dalları kalınlaşır. Bu dendrit dalları diğer nöronların akson bağlantı uçlarıyla temas kurduğunda yeni sinapslar oluşur. Ayrıca, mevcut bir sinaps post sinaptik nörondaki (dendrit) yeni alıcı

Beyin sağlığımızı nasıl koruruz?

Sayıları giderek artan araştırmalar beyin sağlığını korumanın en iyi yollarına dair ipuçları sunuyor. Bu durum Birleşik Devletler nüfusunun ömrü uzadığı için özellikle önemlidir. Aslına bakarsanız, Birleşik Devletler'deki ortalama ömür yirminci yüzyılda 32 yıl arttı. Dolayısıyla önümüzdeki yıllarda, daha önce hiç olmadığı kadar çok sayıda insanın yetmişlerine, seksenlerine ve doksanlarına kadar yaşamalarını bekleyebiliriz. Beyin sağlığını geliştirmenin birçok yolu vardır. Sağlıklı yaşamaya yönelik genel yaklaşımlar bunamadaki ana faillerden biri olan kardiyovasküler hastalıkları azaltır. Besin değeri yüksek yemekler yemek, düzenli egzersiz yapmak, aşırı alkol, sigara tüketimi ve kilo almaktan kaçınmak önemlidir. Özellikle egzersizin yaşlı insanlarda, muhtemelen beyne kan akışını artırarak, bilişsel işlevleri koruduğu gösterilmiştir.

Ruh sağlığının iyi olması da önemlidir, çünkü depresyon ve aşırı stres de beyni zorlar. Zihinsel uyarım da yararlıdır. Tüm bu faktörlerin birlikte etkili olduklarını unutmayın. Sosyal desteği olan zihinsel açıdan aktif insanların mutlu ve fiziksel olarak daha aktif olma olasılıkları daha fazladır. Üstelik sağlıklı davranışlara başlamak için emekli olmayı beklememelisiniz. Gençken iyi alışkanlıklar edinmeniz önemlidir. Belli bir zamanda, beynimiz tüm deneyim süremizi yansıtır.

bölgelerin oluşumuyla güçlenebilir. Bu yeni alıcı bölgeler sinaptik boşluğa salıverilen sinir ileticilere karşı duyarlılığı artırır.

Budama nedir?

Deneyim beyin gelişimini iki şekilde etkiler. Sinaptik bağlantıların aktivasyonu bağlantıları güçlendirir fakat aktivasyon olmaması bu bağlantıların ölmesine yol açar. Kullanılmayan bağlantıların körelmesi (yani ölmesi) *budama* olarak bilinir. Özetle, beynin "kullanmazsan yanar" politikası vardır. Örneğin bir bebek doğduğunda, dünyadaki bütün dillerin bütün seslerini tanıma yetisi vardır. Gelgelelim çocuk anadiline maruz kaldıkça bu seslerin etkinleştirdiği sinapslar güçlenir fakat diğer seslerle ilgili nöron ağları zayıflar. Sonunda çocuğun beyni sadece kendi diline tepki verecek şekilde ağ kurar. Çocuklukta yeni diller öğrenmeye dair güçlü beceri korunsa da yeni dilleri çabuk kavrama yaşla birlikte azalır.

Kritik dönemler nelerdir?

Beyin yaşam boyunca aynı şekilde esnek kalmaz. En çok gelişmenin meydana geldiği kritik dönemler vardır. Sinaptik büyüme yaşamın ilk iki yılında zirve yapsa da sinaps gelişim süreci yaşamın ilk on yılında hızlı bir şekilde devam eder. Yaşamın ilk iki yılında çocuğun ne kadar çok şey öğrendiğini düşünürsek –çocuk yürümeyi, konuşmayı, nesneleri kullanmayı öğrenir ve sosyal dünyayı anlamaya başlar– bu dönemin beyin gelişiminin zirve dönemi olması şaşırtıcı değildir. Çocuklar aynı zamanda ilk on yılda öğrenmeye son derece açıktır; bisiklete binmeyi, sosyal kurallara uymayı ve okuma yazmayı öğrenirler. Eğer bunlar çocuklukta öğrenilmezse sonradan öğrenmek çok daha zorlaşır.

Öğrenme kritik dönemlerde gerçekleşmezse ne olur?

On yaşından sonra öğrenme durmaz ve yeni anılar oluşturma becerisi ömür boyunca devam eder. Bununla beraber, kritik dönemlerde kurulan beyin ağları oldukça korunumludur ve değiştirilmeleri zordur. On yaşından küçük çocukların yeni bir dil öğrenmelerinin ne kadar kolay ve anne babalarının aynı şeyi yapmalarının nispeten ne kadar zor olduğunu bir düşünün. Bu genellikle, çocukların yeni dil öğrenme becerilerinin anne babalarının becerilerini fersah fersah geçtiği göçmen ailelerde görülebilir.



Vücut yaşlandıkça beyin de yaşlanır. İyi haber herkesin hem zihnini hem de vücudunu daha uzun dönemler boyunca daha sağlıklı tutmak için yapabileceklerinin olmasıdır.

Miyelinleşme nasıl bir rol oynar?

Miyelin akson liflerinin yüzeyini kaplayan yağlı bir kılıftır ve bir tür yalıtım görevi görür. *Miyelinleşme* eylem potansiyeli aksondan aşağı yol alırken hızını artırır. Akson liflerinin miyelinleşmesi doğum esnasında gelişmiş değildir. Miyelinleşme çocukluk boyunca devam eder ve frontal lobun miyelinleşmesi otuzuncu yaşa dek tamamlanmaz.

Frontal lob gelişim boyunca nasıl değişir?

Frontal lob beynin tam olgunluğa en son erişen bölgelerinden biridir. Aslında frontal lobda yirmilerin ortalarına dek sinaptik gelişim ve miyelinleşme tamamlanmaz. Bu bakımdan, ontogeni filogeniyi tekrar-

lar; hem gelişimde hem de evrimde frontal lob arkadan gelir. Bu durum, çocuk ve ergenlerin entelektüel beceri ve sosyal yargıları hakkındaki gözlemlerimizle de tümüyle uyumludur. Fiziksel koordinasyon ve dil becerileri gibi birçok beyin fonksiyonu ergenlikte tamamen olgunlaşsa da sosyal yargı ve soyut düşüncenin olgunlaşması oldukça uzun zaman alır.

Beyin gelişimle birlikte nasıl karmaşıklaşır?

Yeni sinapslar oluştukça beyin ağları da sıkılaşır. Olgun beyinde olağanüstü karmaşıklıkta nöron ağları oluşturan trilyonlarca sinaps vardır. Bu karmaşıklık entelektüel gücün ve kapsamlılığın çok daha büyük olmasınına olanak sağlar. Çocukların yeni bilgileri öğrenme ve korumada yetişkinlere göre bir avantajı olsa da, yetişkinler de karmaşık bilgileri işleme konusunda çocuklara kıyasla büyük bir avantaja sahiptir. Dolayısıyla çocukların beyinleri "sünger" iken, yetişkinlerin beyinleri de etraflarındaki dünyayı çok daha derinden anlamalarına olanak sağlar.

Bir insanın beyni ömrü boyunca nasıl bir değişimden geçer?

Deneyimler ömür boyunca beyni şekillendirmeye devam eder, her ne kadar yaşamın daha sonraki evrelerinde değişimler bebeklik ve çocukluktakine göre daha incelikli olsa da. Bununla beraber bir eylemi ne kadar çok yapar, bir şeyi ne kadar çok hisseder veya düşünürseniz bu devreler o kadar pekiştirilir. Pekiştirilmeyen devreler bozulur. Bu itibarla, "kullanmazsan yanar" özdeyişi ömür boyu devam eder. Kuşkusuz çocuklukta kurulan çekirdek devre sistemi korunumludur ve değiştirilmesi zordur. İşte bu nedenle ilk öğrenilen şeyler ve ilk duygusal deneyimler yetişkinlerin işlevlerinde bu derece derin bir etkiye sahiptir.

BEYNİN YAŞLANMASI

Beyin nasıl yaşlanır?

Yaşlanmanın talihsiz yönlerinden biri de çoğu organın azar azar bozulmasıdır. Beyin de istisna değildir. Nöron ağlarının hız, esneklik ve etkinliğinde genel bir azalma olur. Beynin birçok öğesinde körelme ve büzülme meydana gelir. Bununla beraber, bu durum o kadar da kötü olmayabilir. Yaşlanırken beyin sağlığını korumak için çok şey yapılabilir.

Kortikal körelme nedir?

Kortikal körelme neokorteksin yaşlanmayla birlikte büzülmesini ifade eder. Giruslar (kıvrımlar) büzülür, sulkuslar (giruslar arasındaki oluklar) ve karın-

cıklar (serebral omurga sıvısıyla dolu araçlar) genişler ve her iki cinsiyette de seksen yaş itibarıyla beyin ağırlığında yaklaşık yüzde 17 azalma olur.

Hücreler ölür mü?

Görünüşe göre beyin hücrelerinin önceden programlanmış bir ömrü vardır ve bu ömür boyunca hücre ölümü meydana gelir. Bununla birlikte, nöron ölümü yaşlanmayla birlikte yoğunlaşır ve hücre doğumu, yani yeni nöron üretimi yavaşlar.

Dendritlere ne olur?

Yaşlanmanın bulgularından biri de dendrit dallanmasının incelmesidir. Bu durum, serebral gri maddenin körelmesinin bir kısmına açıklık getirebilir. Dendritlerin azalması nöronların birbirleriyle iletişim kurmalarına yarayan sinapsların azalması anlamına gelir ki bu da sonuçta beyin fonksiyonlarının hız ve etkinliğini azaltır.

Beynin yaşlanmasının zihinsel işlevler üzerinde ne gibi bir etkisi vardır?

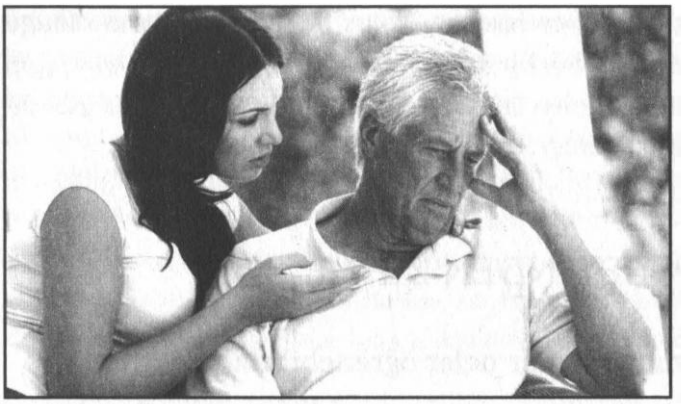
Beyin hacim ve yoğunluğundaki azalmanın kesinlikle bir yetişkinin bilişsel işlevlerinin yıpranması üzerinde bir etkisi vardır. Bu değişimler, işleme hızı, işler bellek ve psikomotor hızında azalmaya ve yeni bilgileri hafızaya aktarma becerisinde azalmaya karşılık gelir. Bununla beraber, birçok kritik bilişsel fonksiyon yaşamın ileriki dönemlerinde sağlam kalır. Tanıma belleği, sözel beceriler, kavramsal beceriler ve genel IQ, hızda ve ham işleme gücünde azalmaya rağmen uzun süre dengeli kalır.

Kristalleşmiş ve akışkan zekâ arasındaki fark nedir?

Psikologlar ilerleyen yaşlarda da dengeli kalan kristalleşmiş zekâ ile yaşla birlikte azalan akışkan zekâ arasında bir ayrım yaparlar. Kristalleşmiş zekâ sözel ve kavramsal beceriler ile bilgi birikimini içerir. Akışkan zekâ ise bilginin işlenme hızı, bir defada işlenebilecek bilgi miktarı ve yeni bilgileri belleğe aktarabilme becerisi gibi anlık bilgi işleme becerilerini içerir.

Yaşlanan beynin artıları var mıdır?

İşleme hızı ve hafıza etkinliğindeki azalmalar orta yaşla birlikte belirginleşse de, beyin yaşla birlikte bazı yönlerden iyileşir. Yetmiş veya seksenli yaşlarda ömür boyu edinilen deneyimler beynin nöron ağlarına kodlanır. Ömür boyu süren sinaptik güçlenme beyin içinde daha iyi bir bağlanabilirlik, beynin farklı



Alzheimer hastalığı unutkanlığa ve günlük basit işleri yapamamaya yol açtığı için birçok yönden başka hastalıklardan daha korkutucudur.

bölgeleri arasında daha iyi bir entegrasyon olduğunu gösterir. Bu da içinde yaşadığımız dünyayı daha kapsamlı anlamak demektir. Üstelik limbik tepkilere yönelik korteks kontrolünün artması duygulara karşı daha düşünce ağırlıklı bir tepkiyi destekler. Dürtüsellik, şiddet ve pervasızlığın yaşla birlikte azaldığını biliyoruz. Ayrıca insanları liderlik pozisyonlarına getirirken yaş ve yaşam deneyimlerine önem veririz. Gelgelelim doksanlı veya yüzlü yaşlar gibi iyice ileri yaşlarda, bu güçlü yönler beyin dokusunun dejenerasyonuyla gölgede kalabilir ve yaşlılar bağımsız iş görme konusunda önemli ölçüde kısıtlı hale gelebilir. Gelgelelim doksanlarında bile sağlıklı ve dinç kalan epeyce insan vardır.

Beyin canlanabilir mi?

Uzunca bir süre, doğumdan sonra yeni nöronların üretilmediği varsayıldı. Giderek artan sayıda kanıt durumun böyle olmadığını gösteriyor. Beynin hipokampus (anı oluşumu için kritik bir bölge) gibi belirli bölgeleri yetişkinlikte yeni nöronlar üretir. Ayrıca dendrit dallanması ve sinaptik gelişimin insan hayatı boyunca devam edebildiğini de biliyoruz. *Nörojenez* (hücre doğumu) fiziksel egzersiz, beslenme, uygun seviyelerde dinlenme ve gevşeme, zihinsel uyarım ve serotonin olarak bilinen nörotransmitter üzerinde etkili olan antidepresanlar gibi belli ilaçlarla desteklenebilir.

Alzheimer hastalığı nedir?

Alzheimer hastalığı, *nörofibriler yumak* ve *amaloid plak* adı verilen anormal büyümelerin beynin düzgün işlev görmesini bozduğu, yaşla bağlantılı bir beyin hastalığıdır. Bu büyümeler, kısa dönemli hafızanın uzun dönemli hafızaya çevrildiği hipokampusta başlar. Dolayısıyla Alzheimer'ın ana özelliği hafıza kaybıdır. Hastalık ilerledikçe, beynin diğer bölgeleri de etkilenir ve mekânsal yönelme, idare fonksiyonları ve nihayet konuşma dahil diğer psikolojik

beceriler de bozulur. Alzheimer hastalığı kalıcı bilişsel kayıpların olduğu herhangi bir hastalığı ifade eden bir *bunama* türüdür. Bunamanın en yaygın türlerinden biri olmasına rağmen tek tür değildir, vasküler bunama gibi diğer bunamalar da yaşlılıkta bilişsel gerilemeye yol açabilir.

BEYİNDEN ZİHNE

Beynin zihni yaratmasına dair neler öğrenebiliriz?

Beyin yüz milyar nörondan oluşan son derece girift bir ağdır. Bu nöronlar arasındaki trilyonlarca bağlantı vasıtasıyla bir şekilde insan zihni fenomeni ortaya çıkar. Zihnin beyinden nasıl çıktığını biliyor muyuz? Hem evet hem hayır. Nörobiyolojik *altyapılar* veya zihinsel yaşamın *bağıntıları* adını verdiğimiz şey hakkında giderek daha çok ilgi ediniyoruz. Çeşitli zihinsel fonksiyonları yerine getirdiğimizde, beynin hangi bölümlerinin aktif olduğunu öğreniyoruz. Ancak bu bağıntı neden sonuç ilişkisine eşit değildir. Sırf iki şeyin birlikte meydana gelmesi bir şeyin diğerine neden olduğu anlamına gelmez. Düşünce içermeyen milyarlarca beyin hücresinin, yani nöronun, bilinci oluşturacak şekilde nasıl bir araya geldiği hâlâ bizim için gizemini koruyor.

Qualia nedir?

Qualia kavramı öznellik meselesiyle ilişkilidir; sarının sarı, yeşilin yeşil olması nedir? Beynin ışık dalgalarını nasıl işlediği konusunda muazzam derecede bilgi sahibi olmamıza rağmen, kendi sarı *deneyimimizin* nasıl meydana geldiği hakkında halen hiçbir fikrimiz yok. Günümüzde, çok sayıda sinir bilimci qualia meselesini askıya almaya razı olmuştur. Farklı beyin süreçlerinin çeşitli zihinsel süreçlerle nasıl *bağlantı* kurduğunu inceleyerek, beyin ve zihnin ilişkisi hakkında muazzam miktarda bilgi sahibi olabiliriz. Bir sonraki bölümde zihin ve beyin arasındaki bağlantılar hakkında bildiklerimizi irdeleyeceğiz.

HARİTACI OLARAK BEYİN

Beyin haritacı olarak nasıl bir işlev görür?

Beynin bilgiyi işlemesinin önemli yöntemlerinden biri de etrafındaki dünyanın *haritalarını* oluşturmasıdır. Beyin sapından kortekse kadar, beyin bilgiyi çok detaylı bir haritacı gibi işler. Beyin bilgiyi yukarı doğru adımlar halin-

de, alt düzeyden hareket ederek yüksek seviyedeki daha karmaşık bölgelere geçirir. Her bir adımda, yeni bölge aşağıdaki bölgenin nöral ateşlenme kalıplarını haritalar. Bunu, diğer bölgenin nöronlarının mekânsal yerleşimini yeniden oluşturarak gerçekleştirir. Bu şekilde, beyin hem iç hem de dış gerçekliğin bir dizi temsilini kurar. Bu haritalar daha sonra eylem rehberleri olarak işlev görür. Bunlar beynin vücudun iç durumlarını düzenlemesine, çevredeki nesnelere tepki vermesine, düşünce ve duygularımızın altında yatan nöral kalıplara tepki vermesine yardım eder. Harita için başka bir terim de *reprezantasyon*dur. Bu terim sıklıkla beyni ele alırken kullanılır.

Bir şeyi haritalamak ne anlama gelir?

Bir sistemdeki düzenleme başka bir sistemin düzenini taklit ediyorsa, birinci sistem ikinciyi *haritalandırıyor* demektir. Örneğin, bir kişiye evinizi bulması için iki kesişen çizgi çizdiğinizde, oturduğunuz sokakları haritalandırıyorsunuz demektir. Ancak beyin, haritalarında mekân kadar zamanı da kullanır. Bir müzikal temanın bir senfonide tekrarlanmasına benzer şekilde, zaman içindeki ateşlenme kalıplarının *sırası* da beynin haritalarında yansıtılır.

Beyin sapı haritacı olarak nasıl bir işlev görür?

Beyin sapı hem dış dünyadan hem de vücudun içinden gelen bilgileri haritalandırır. Deri, kaslar, iskelet sistemi, kan damarları ve iç organlardan çıkan sinirler beyin sapındaki nöronlara bağlanır. Bu sinirlerin ateşlenme kalıpları daha sonra beyin sapı nöronlarının ateşlenme kalıplarında aynalanır. Bu şekilde, beyin vücudun iç durumunun bir temsilini oluşturur ve bu temsil de anbean güncellenir. Benzer şekilde, ses ve dokunma gibi bazı duyusal bilgi türleri algının ilk aşamalarında beyin sapına gönderilir.

Frontal korteks neyi haritalandırır?

Frontal lob beynin diğer bölgelerine tamamen bağlı olduğu için frontal korteks beynin daha aşağı bölgelerinin faaliyetlerini haritalandırır. Frontal lob beynin birçok farklı bölgesinden gelen bilgileri koordine ederek hem iç hem de dış gerçekliği çok detaylı olarak haritalandırabilir.

DUYU VE ALGI

Duyu ve algı arasındaki fark nedir?

Duyu; ışık kalıpları, ses dalgaları veya temassal uyarım gibi ham duyu verilerinin anlık haritalandırılmasıdır. Algı ise süreçteki tüm bu ham verilerin daha karmaşık haritalara sentezlendiği bir sonraki adımdır. Bu haritalar daha sonra hafıza aracılığıyla geçmiş deneyimlerden elde edilen benzer haritalara bağlanır. Bu da bizim imgeleri, mobilya, yiyecek veya hayvan gibi bilinen kategorilere sınıflandırmamıza olanak sağlar. İlk duyusal bilgiler bir nesne olarak tanınabilecek yeterli derecede tam bir bütüne (veya gestalta) organize edildiğinde algı oluşur. Bu noktada, retinamıza yansıyan ışık dalgaları kalıbının gerçekte bir sandalye olduğunu anlarız. Dolayısıyla duyu analizle –bilgileri en küçük öğelere ayırarak– iş görür. Algı ise sentezle, öğeleri bir bütüne koordine ederek işlev görür.

Beyin duyusal bilgileri nasıl işler?

İlk duyusal bilgilerimiz dış dünyadaki fiziksel uyarımlardan gelir. Bunlar, ışık veya ses dalgaları veya tenimizdeki fiziksel basınç şeklinde gelebilir. Bu bilgiler, göz, kulak, burun, ten veya dil gibi duyu organlarımız tarafından alınır. Duyu organlarımız daha sonra bu bilgileri talamus vasıtasıyla *birincil*

Kör bakış nedir?

Bazı nörolojik bozukluklar bize beynin işleyişine dair ipuçları verir. Kör bakış olarak da bilinen *görsel tanımazlık* beynin görsel bilgileri nasıl anlamlandırdığına ışık tutar. Görsel bağlantı korteksinde hasar olan insanlar kelimenin geleneksel anlamında kör olurlar. Görsel olarak hiçbir nesneyi tanıyamazlar. Aynı şekilde, size hiçbir şeyi göremediklerini söylerler. Bununla beraber, geçtikleri yola büyük bir nesne yerleştirecek olursanız, hiçbir şey görmediklerinde diretmelerine rağmen, o nesnenin etrafından dolanırlar. Bu da görsel uyarımların varlığı ve yerleşimi hakkındaki temel bilgilerin işlenildiğini akla getirir. Bu ilk bilgiler öncelikli görsel kortekste işlenir. Bununla beraber, görsel bilgilerin tutarlı, tanınabilir şekillere koordine edilmesi bağlantı kortekslerinde meydana gelir. Dolayısıyla, bu bölgelerdeki hasar görsel tanımazlıkla sonuçlanır. Gerçekte görsel tanımazlık algısız duyu demektir.

duyu kortekslerine aktarır. Talamus, önemsiz olarak tanımladığı bilgileri engelleyerek ve önemli olarak gördüklerini ileterek bir kapılama istasyonu gibi işlev görür. Bu durum, talamus ve korteksi atlayarak direkt olarak burun soğanına giden koku duyusu hariç bütün duyularımız için geçerlidir. Birincil görsel korteks oksipital lobda, birincil işitsel korteks temporal lobda ve birincil duyu korteksi de (dokunma ve tatma için) parietal lobda bulunur. Birincil duyu korteksi *somatosensori dilim* olarak bilinir.

Birincil duyu kortekslerinin görevleri nelerdir?

Birincil duyu korteks alanları bir çizginin konumlandırması, bir dokunmanın yeri, bir ses dalgasının sıklığı gibi duyunun en temel yönlerini kaydeder. Bu temel duyu özellikleri hakkındaki bilgiler daha sonra daha büyük bir bütünde sentezlendikleri bağlantı kortekslerine iletilir. Bu şekilde duyu algıya doğru hareket eder.

Beyin aynı zamanda vücudumuzun içinden gelen duyusal bilgileri de mi işler?

Duyusal bilgiler sadece vücudumuzun dışından gelmez. Vücudumuzun durumu hakkında da duyusal bilgilere ihtiyacımız vardır. Başımız mı dönüyor, midemiz mi bulanıyor veya kalbimiz hızlı mı atıyor, bilmemiz gerekir. Bunlar bize sağlığımız hakkında önemli bilgiler verirken duygularımız hakkında da bilgi sağlar. Ne hissettiğimizi kısmen vücudumuzun içindeki durumlar hakkındaki duyusal bilgiler vasıtasıyla biliriz. Aslında, mide-bağırsak sistemimiz boyunca nöronlar vardır; bunlar o kadar çoktur ki bazen bu bölgeye ikinci beyin de denir. Beyin sapı, somatosensori dilim ve insula (korteksin içindeki bir bölge) vücudumuzun içinden gelen duyusal bilgileri işler.

Beyin algıyı nasıl işler?

Beynin sadece, dış gerçekliği fotoğraflayan bir fotoğraf makinesi gibi çalışmadığını bilmemiz önemlidir. Daha önce değindiğimiz gibi, beyin kendi gerçeklik versiyonunu etrafındaki dünyanın bir haritasını yaparak inşa eder. Birincil duyu kortekslerinde, nöronlar örneğin yatay, dikey veya çapraz çizgilere tepki olarak ateşleyen hücrelerle uyarım kalıplarına yanıt verir. Bu bilgiler daha sonra, farklı hücrelerin ateşleme kalıplarının daha geniş bir kalıp kurmak üzere birbirleriyle koordinasyon kurduğu *bağlantı kortekslerine* gönderilir. Bu bilgiler beynin hafıza, dil ve duyguyla ilişkili bölümlerine gönderildiğinde, bir nesneyi tanıyıp etiketlediğimiz gibi bizim için ne anlama gelebileceğini de takdir edebiliriz. Bu şekilde, beyin kişisel deneyim ve

geçmişimizle derinden bağlantılı gerçekliğin bir yorumunu veya haritasını inşa eder.

Bağlantı korteksleri nedir ve algımızda nasıl bir rol oynar?

Bağlantı korteksleri temel duyu birimlerini daha büyük kalıplara ve tanınabilir bir bütüne doğru sentezleyen bölgelerdir. Görsel bağlantı korteksi birincil görsel korteksin hemen önünde, oksipital lobda bulunur. İşitsel bağlantı korteksi birincil işitsel korteksin yakınındaki temporal lobdadır. Dokunma bağlantı korteksi ise S2 ve S3 olarak bilinen beyin bölgelerindeki parietal kortekste, somatosensori dilimin yanında yer alır.

Duyusal bilgiler *tek modlu* (tek duyulu) *bağlantı bölgelerinde* işlendikten sonra, farklı duyusal modalitelerden gelen bilgilerin koordine edilebileceği çok modlu bağlantı bölgelerine gönderilir. Örneğin, bir sandalyenin görüntüsü hakkındaki bilginin yanı sıra, oturduğunuz zaman çıkardığı ses ile vücudunuza verdiği his tek bir nesnenin birleşik algısı olarak koordine edilir. Eş zamanlı olarak, hipokampusun ve temporal korteksin öğelerinin harekete geçirilmeleri hafızamızı canlandırarak algımızı anılarımızın bağlamına yerleştirmemize olanak sağlar. Dolayısıyla bu belirli nesne sandalye olarak tanınır.

Farklı insanlar aynı olayı farklı mı algılarlar?

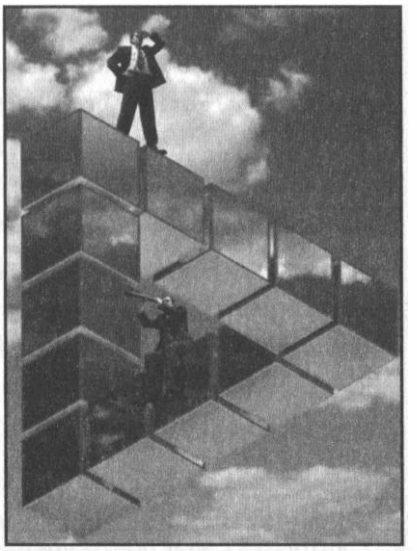
Daha önce değindiğimiz gibi, beyin fotoğraf makinesi gibi kaydetmez; duyusal bilgilerin analiz ve sentezi yoluyla gerçekliğin bir temsilini inşa eder. Dolayısıyla herhangi bir olayla ilgili her bireyin algısı farklı olacaktır ki bu da neden insanların aynı olayla ilişkili çok farklı anıları olduğunu açıklar. İki kişi aynı duyusal bilgilere maruz kalsa da, her bir kişinin beyninin eşsiz geçmişi; dikkat, anı, duygusal durumları gibi değişkenler nihai algılarının farklılık göstermelerine yol açar. Üstelik, belli bir olaydaki kesin duyusal bilgiler iki kişi için asla aynı olmaz çünkü her bireyin bedeninin mekândaki konumu ister istemez farklılık gösterir. Tüm bu faktörler daha sonraki zamanlarda olayın anısını saptırmaya devam eder. Bu konu yasal bağlamlarda çok iyi bilinir ve görgü tanıklığının hayli problemli olmasının da bir nedenidir.

Beyin görmeyi nasıl işler?

Beynin üçte biri görsel bilgileri işlemek için kullanılır ki bu da bize görmenin insanlar için ne kadar önemli olduğunu anlatır. Görsel bilgilerin işlenmesi görsel duyu organı olan gözde başlar. Gözün içteki arka yüzeyi olan retinada

ışığa tepki olarak ateşlenmekte uzmanlaşmış birtakım nöronlar vardır. Bu özel hücrelere *çubuk* ve *koniler* adı verilir. Çubuklar gece görüşüne tepki verir ve bilgileri, siyah, beyaz ve gri tonlarında işler. Koniler parlak ışıkta ateşlenir ve renge tepki verir. Çubuk ve konilerin aksonları, bazı ilk görsel işlemlerin yapıldığı, retinadaki başka hücrelerle bağlantı kurar. Bu nöronlar daha sonra ganglion hücrelerine bağlanır, bu hücrelerin aksonları da bir kablodaki teller gibi *optik sinir* oluşturacak biçimde demetlenir.

Optik sinir retinanın arkasından çıkar ve beyne doğru yol alır. Görsel alanın sağ tarafına tepki veren bütün ganglion hücreleri beynin sol tarafına gider. Aynı şekilde, görsel alanın sol tarafına tepki veren ganglion hücreleri de beynin sağ tarafına gider. Beynin karşı tarafına geçmesi gereken herhangi bir ganglion aksonu beynin



Gözün gördüğü bazen kişiden kişiye farklı algılanabilir. İnsanların gördükleri, duydukları, dokundukları ve kokladıkları dış dünya, her bir bireyin duygu, anı ve bilişsel süreçlerinden filtrelendiği için farklı yorumlanır.

Prosopagnozi (yüzleri tanıyamama) nedir?

Yaşlı bir adam hastaneye kabul edilir. Personel çok geçmeden adamın duvarlara asılı resimlerin yanından geçerken tedirgin olduğunu fark eder. Bunlar cam çerçeveli baskılardır. Adam resimlerin yanından geçerken kendi yansımasını görüp şöyle bağırıyordur: "Git buradan! Beni rahat bırak!" Hemşirelere hüzünle şöyle der: "Neden bu adam sürekli beni takip edip duruyor?"

Bu adam yüzleri tanıyamama hastalığı olan *prosopagnoziden* mustariptir. Bu tuhaf hastalık temporal lobun altında yer alan, çok modlu bir bağlantı bölgesi olan *iğsi girus*taki lezyonlardan kaynaklanır. İğsi girus yüzlerle ilgili algısal bilgileri tanınabilir bütünlere entegre eder. Bu bölge hasar gördüğünde, kişi yüzleri bir bütün olarak değil de görsel öğelerin bir derlemesi olarak algılar. Bazı okuyucular bu hastalığa Oliver Sacks'ın *Karısını Şapka Sanan Adam* kitabından aşina olabilir.

ortasındaki optik kiazmada bunu yapabilir. Bir sonraki optik sinirin iki dalı talamusun karşılık gelen loblarına bağlanır. Talamus duyusal bilgi için kapıcılık yapar. Talamus korteksten gelen geri beslemeye dayanarak kortekse bağlı nöronları harekete geçirmek için bazı bilgilerin geçmesine izin verir fakat yol almakta olan diğer mesajları durdurur. Talamustaki nöronlar VI veya Brodman alanı 17 olarak bilinen oksipital lobdaki lobundaki birincil görsel kortekse görsel bilgileri gönderir. Buradan, görsel uyarımın temel özellikleri işlenir. Yukarıda da değinildiği gibi, bu nöronlar temel görsel özelliklerin daha büyük kalıplara sentezlendikleri bağlantı kortekslerine bağlanır.

Beyin sesi nasıl işler?

Kulak, *dış kulak, orta kulak* ve *iç kulak* olmak üzere üç bölümden oluşur. Normalde kulak olarak düşündüğümüz dış kanada kulak kepçesi denir. Kulak kepçesi ile kulak kirinin toplandığı uzun bir tünel olan kulak kanalı dış kulağı oluşturur. Kulak kanalının sonunda boylu boyunca uzanan ince bir zar olan kulak zarı bulunur. Orta kulak ses titreşimlerini kulak zarından kulak salyangozuna ileten üç ince hassas kemikten oluşur. Kulak salyangozu da ses titreşimlerini sinirsel faaliyete çeviren sıvıyla dolu bir spiraldir. Kulak salyangozu ile denge ve hareketi algılayan vestibüler aygıt iç kulağı oluşturur. Kulak kepçesinin yakaladığı ses titreşimleri kulak kanalından orta kulağa ve oradan da orta kulaktaki kemikler vasıtasıyla kulak salyangozuna iletilir.

Sıvı dolu salyangoz, belirli frekanstaki seslere tepki veren bir tür duyusal nöron olan işitme kıllarıyla kaplıdır. Yüksek frekanslar (çok tiz seslere çevrilen) spiral salyangozun ağzındaki, orta frekanslar salyangozun ortasındaki ve düşük frekanslar da spiralin sonundaki işitme kılları tarafından kaydedilir. İşitme kılları omuriliğe bilgi gönderir, o da bunun üzerine beyin sapındaki birkaç bölgeye bağlanır. Burada işitsel bilgi zamanlama ve yoğunluk açısından işlenir. Bu nöronlar orta beyindeki alt kolikulusa bağlanır, burada da biraz daha analiz yapılır. Alt kolikulus kapıcı talamusa bağlanır. Son olarak işitsel bilgi superior ve posterior (üst arka) temporal lobda bulunan birincil işitsel kortekse (A1) girer. Dille ilgilenen bölgeleri de içeren bağlantı bölgeleri onun yakınında bulunurlar.

Neden bazı insanlar gerçekte olmayan sesler duyar?

Şizofreni ve diğer psikotik rahatsızlıkların en yaygın semptomlarından biri işitsel halüsinasyonlardır. Bu durumda kişi dış gerçeklikte bir temeli olmayan sesler duyar. İnsanlar kendileriyle konuşan sesler –bazen tek bir ses, ba-

zen de bir sesler korosu– duyabilir. Bu sesler kişinin davranışlarına yönelik sürekli yorumlar içerebilir, aşağılayıcı ifadelerde bulunabilir, kişiye isimler takabilir ve hatta kişiye talimatlar verebilir.

En ayrıntılı işitsel halüsinasyonlar şizofreniyle ilişkilidir. Araştırmacılar kişi sesler duyarken işitsel korteksin aktif olduğunu bulmuşlardır. Yani beyin aslında duyusal bilgi kulaktan değil de kişinin beyninin içinden geldiği halde sesler *duyuyordur*. Halüsinasyon seslerinin gerçekte kişinin düşüncelerinden kaynaklandığı varsayılır. Düşünceler bir tür içsel konuşmaya çevrilir ki beyin de gerçek bir konuşmaymış gibi bunları işitir.

İçsel konuşma yaygın bir fenomen olmasına rağmen, sağlıklı beyinler içsel konuşma ile söylenen sözler arasındaki farkı ayırt edebilir. Gelgelelim psikozda iç ve dış gerçeklik arasındaki ayrım kaybolur. Tam olarak anlayamadığımız nedenlerden ötürü, antipsikotik ilaç tedavisi hayal edilen ve dış gerçeklik arasındaki o kritik ayrımı yapabilme becerisini geri kazandırır.

Beyin dokunmayı nasıl işler?

Diğer tüm duyularımıza ait duyu organları nispeten küçüktür. Kulak, burun ve gözlerimizin boyutlarını düşünün. Gelgelelim dokunmayı işleyen duyu organı bütün vücudumuzu kaplar. Cildimizin tümü dokunma duyu organı olarak işlev görür. Cildimiz birçok farklı duyusal alıcı hücrelerle kaplıdır. Bazıları fiziksel basınçtaki değişikliklere, bazıları titreşimlere, bazıları acıya ve bazıları da sıcaklığa duyarlıdır. Bu nöronlar bilgileri oldukça uzun bir yoldan kortekse, omurilikten geçerek orta beyin ve talamustaki bölgelere gönderirler. Birincil dokunma duyu bölgesi olan somatosensori dilim (S1) parietal lobun anterior (ön) bölgesindedir. Vücudun farklı bölgelerindeki dokunmalara tepki veren nöronlar somatosensori dilim boyunca haritalanmıştır. Bu harita *homunculus* (Latince "küçük adam") olarak bilinir. Dokunma bağlantı korteksleri (S2 ve S3) S1'e bitişiktir.



Köpek gibi hayvanların insanlara göre çok daha gelişmiş bir koku alma hisleri vardır. İnsanların burun soğanları ise daha küçüktür ve daha az bilgi işler.

Beyin kokuyu nasıl işler?

Koku duyusu yüz milyonlarca yıl öncesine tarihlenen, evrimsel olarak çok eski bir sistem olan *koku duyusu sisteminde* işlenir. Koku duyusu sistemi

buruna hava yoluyla taşınan kimyasallara tepki verir. Koku siniri burundaki koku alıcı hücreleri burun soğanlarına bağlar. Burun soğanları frontal lobun hemen altında beynin iki yanında yer alan iki küçük yapıdır. Koku sinirlerinin içinde demetlenmiş halde bulunan aksonlar burun soğanlarından limbik sistemin çeşitli bölgelerine doğru çıkıntı yapar. Buradan nöronlar talamus, hipotalamus ve insula gibi diğer korteks altı bölgelere bağlanırlar. Dolayısıyla koku siniri, talamus veya korteksin filtreleyici rolü olmadan, beynin duygusal merkezlerine doğrudan bilgi gönderir. Burun soğanı, primatlar gibi evrimsel açıdan daha yeni ve daha karmaşık hayvanlara nazaran daha basittir ve evrimsel yönden eski hayvanlarda çok daha büyük bir rol oynar.

Ya tat alma duyusu?

Tat alma öznel deneyimimiz aslında tat ve koku almanın bir birleşimidir. Eğer koku sinirini kesecek olursanız, koklama duyusunun yok olması durumunda, yiyeceğinizi tatma beceriniz büyük ölçüde azalır. Ayırt edebildiğiniz tatlar tatlı, acı, tuzlu ve ekşidir. Ancak artık *umami* adı verilen beşinci bir kategoriye ait kanıtlar da vardır. Umami lezzetli, iştah açıcı veya özlü anlamlarına gelen Japonca bir kelimedir. Umami, Doğu Asya mutfağında geniş çapta kullanılan bir gıda katkı maddesi olan monosodyum glutamatla (MSG) ilişkili gibidir.

Tüm bu tat kategorilerinin hayatta kalmakla ilişkisi vardır. Tatlı, umami ve tuzlu tatlar sırasıyla karbonhidrat, protein ve tuz alımımızı zenginleştirir. Aşırı miktarlarda acı veya ekşi tatlar bizi bozulmaya veya toksik yiyeceğe karşı uyarır. Ağza konulan herhangi bir yiyeceğin tat nitelikleri dilimizin yüzeyini kaplayan minik çıkıntılar olan *tat tomurcukları* (tat papilleri) tarafından algılanır. Tat tomurcukları bilgileri kranyal sinirlere taşır, bu sinirler beyin sapındaki nöronlarla bağlantı kurar, bu nöronlar da talamustaki nöronlarla bağlantı kurar. Bunlar dilde uzmanlaşmış somatosensori dilimdeki özel alana doğru uzanır (yani bağlantı kurar).

MOTOR DAVRANIŞ VE İSTEMLİ HAREKET

Beynimiz motor davranışları nasıl oluşturur?

Motor davranış da denilen fiziksel eylem beynin girdi/çıktı sisteminin çıktı kısmıdır. Duyu/algı girdimiz, eylem de çıktımızdır. Fiziksel davranışlarımız basit refleks hareketlerden, istemli, planlı ve karmaşık hareketlere kadar çeşitlilik içerir.

İstemli ve istemsiz hareketler arasındaki fark nedir?

İstemli hareketler potansiyel olarak bilinçli, kontrol altında olan hareketlerdir. Yürümek, ayağa kalkmak, kol kaldırmak, giyinmek, kafamızı sallamak vs. örnek olarak verilebilir. *İstemsiz hareketler* de bilinçli kontrol altında olmayan veya bilinçli düşünce olmadan genellikle otomatik olarak meydana gelen hareketlerdir. Bu hareketlere örnek olarak da nefes almak, kalp atışı, kasılmak ve motor koordinasyon verilebilir.

Beyin istemsiz hareketleri nasıl işler?

İstemli ve istemsiz hareketlerle farklı nöron yolları ilişkilidir. İstemsiz hareketler büyük ölçüde, *ekstrapiramidal* nöronlar olarak bilinen bir grup beyin hücresi vasıtasıyla işlenir. Bunlar beyincik ve iç kulaktan gelen girdileri beyin sapına bağlar. İlk iki alan koordinasyon ve denge hakkındaki bilgileri işler. Beyin sapı bu bilgileri omurilikteki motor nöronlara gönderir, onlar da doğrudan ilgili kaslara bağlanırlar. Dolayısıyla istemsiz hareketlere ilişkin bilgiler korteks içinden geçmez ve genellikle nispeten basit, kapalı bir devrede yol alır.

Psikiyatrik ilaç tedavisi ekstrapiramidal nöronları nasıl etkiler?

Antipsikotik ilaç tedavisi ekstrapiramidal nöronların fonksiyonlarını aksatabilir. Bu da eller ve ayaklar ile yüz kaslarında titremelerle nitelenen bir sendrom olan tardif diskinezi gibi yan etkiler ortaya çıkarabilir. Artık yeni bir ilaç sınıfı olan atipik antipsikotikler popüler olmuştur çünkü ekstapiramidal yan etkileri daha azdır (örneğin huzursuzluk, titreme ve kas katılığı).

Beyin istemli hareketlere nasıl aracılık eder?

Duyusal bilgiler aşağı yukarı beynin arkasından önüne doğru hareket ederken, motor bilgileri ters yönde hareket eder. Fiziksel eylemin amaçları planlama ve amaç belirlemenin merkezi olan prefrontal kortekste işlenir. Bu bilgiler premotor kortekse ve birincil motor korteksin hemen önünde bulunan bütünleyici motor bölgesine geri gönderilir. Görünüşe göre belirli hareketlerin *koordinasyonu* bu bölgelerde gerçekleşir.

Bu bilgiler daha sonra *birincil motor kortekse* (M1) iletilir. Bu korteks parietal lobdaki somatosensori dilimin yanındaki merkezi sulkusun hemen önünde yer alır. Vücudun yüzeyi M1 boyunca haritalanarak somatosensori dilimin bitişiğindekine benzer bir homunculus oluşturur. Bu bölge hareketin asıl *idaresine* bağlanır. M1 beyin sapına bilgiler gönderir, bunun üzerine beyin sapı da omurilikteki motor nöronları harekete geçirir. Buna karşılık motor nöronlar da doğrudan kaslara bağlanır.

Bilgi sadece bir yönde mi hareket eder?

Beynin sürekli olarak geri besleme alıp verdiğini anlamamız önemlidir. Bilgiler daima sistem boyunca aşağı yukarı hareket eder ve hem girdileri hem de çıktıları değiştirir. Örneğin motor sistem sol ele hareket etmesi için bir sinyal gönderdiğinde sol el bardağı tutmak için uzanır. Aynı anda, beyin önemli duyusal geribildirimleri işler. El bardağın soluna çok uzaktır, serçe parmağı sandalyenin arkasına sürtünür. Bu geribildirim devam eden harekete otomatik olarak dahil edilir ve el bir santim sağa kaydırılır. Daha sonra bu yeni hareketin etkisi yeni duyusal bilgilere kodlanır. Basitlik açısından, duyusal ve motor sistemlerimiz burada yalıtılmış halde hareket ediyorlarmış gibi gösterilmiştir. Gerçekte ise beyin kendine sürekli geri besleme veren, birbirleriyle etkileşim halinde bulunan dev bir sistemler ağıdır.

Beyincik nasıl bir rol oynar?

Latince "küçük beyin" anlamına gelen *beyincik* (cerebellum) korteksin arkasında altta bulunan büyük, soğan biçiminde bir yapıdır. Hem frontal loba hem de beyin sapına zengin bağlantıları olan beyincik bütünsel olarak motor kontrolüyle ilişkilidir. Motor koordinasyonu, duruş ve hareketlerin düzgün akışına aracılık eder. Beyincikte hasar oluşursa, sarsak, koordinesiz hareketler ve dengede problemler oluşur. Yakın zamanda yapılmış araştırmalar beyinciğin geniş bir bilişsel fonksiyon aralığıyla ilişkili olduğunu açığa çıkarmıştır.

Hayal edilen hareket gerçek hareketten farklı mıdır?

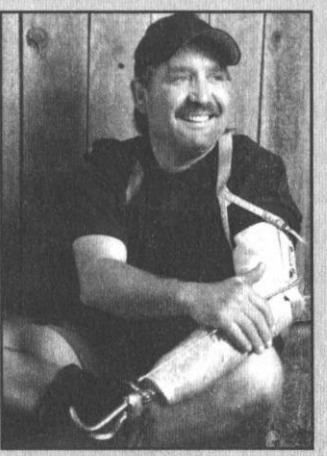
İlginçtir ki, beyin gözlenen hareket ile hayal edilen hareketi gerçek hareketi işlediğine benzer bir biçimde işler. Beyin görüntüleme çalışmaları, insanlar başka bir kişinin bir eylemi yapmasına tanık olduklarında, aynı eylemi kendilerinin yaptıklarını hayal ettiklerinde veya gerçekte eylemi kendileri yaptıklarında motor korteksin aynı bölgelerinin aktif hale geldiğini göstermiştir.

Ayna nöronlar nedir?

Ayna nöronlar hem diğer canlılardaki tanık olunan hem de kendindeki benzer harekete tepki veren, premotor kortekste bulunan bir grup nörondur. Benzer nöronlar aynı zamanda parietal lobdaki duyusal bağlantı korteksinde de bulunmuştur. Bazı bilimciler ayna nöronların empatinin temeli olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ayna nöronlar, bilimciler tekil nöronların elektriksel faaliyetlerini ölçmek için maymunların beyinlerine elektrot yerleştirildiğinde keşfedildiler. Hem maymun belli bir el hareketini yaptığında hem de deneyci

Hayalet ağrı nedir?

Kol ve bacak gibi organlarını kaybetmiş insanlar genellikle kaybettikleri organın ağrımasından şikâyet ederler. Bu fenomen *hayalet organ ağrısı* olarak bilinir. Böyle bir deneyim zaten yıkıcı olan bir kaybı şiddetlendirdiği için çok ıstırap verici olabilir. Beyin görüntüleme çalışmaları hayalet organ duyusunun, somatosensori dilim ile yakınındaki duyusal bağlantı kortekslerindeki faaliyetlerle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Omurilikteki nöronlar kesilmiş organdan gelen duyusal bilgileri işleyen beynin bölümlerine ağrı sinyalleri göndermeye devam eder. Bu sadece ağrı için geçerli değildir. Ellerini kaybetmiş insanlar parmaklarını hareket ettirdiklerini hayal edebilirler. Bunu hayal ettiklerinde, beyindeki motor dilimine karşılık gelen bölge sanki el hâlâ yerindeymiş gibi harekete geçer.



Kol, bacak gibi organlarını kaybetmiş olan insanlar ağrı gibi duyuları hissedebilirler çünkü vücudun o bölgesine karşılık gelen omurilikteki sinirler hâlâ beyne sinyaller gönderebilir.

aynı el hareketini yaptığında hücreler ateşledi. Deneyci başka bir el hareketi yaptığında ise hücreler ateşlemedi.

Beyin karmaşık davranışları basit davranışlardan farklı mı işler?

Frontal lob sadece karmaşık amaç yönelimli hareketin kaynağı değildir. Daha önce değindiğimiz gibi, yakın zamanda gerçekleşmiş bir evrim başarısıdır ve en çok insanlarda gelişmiştir. Ancak frontal lobun evriminden önce hayvanların amaç yönelimli davranışları bir şekilde yerine getirmesi gerekiyordu. Avlar avlanmalı, hijyen sağlanmalı, yiyecek yenmeli ve sosyal davranışlar yerine getirilmeliydi. Çoğu hayvanda bu davranışlar uygun uyaran karşısında otomatik olarak salıverilecek oldukça sabit davranış paketlerine kopya edildi. Örneğin fare yerde koşar ve kedi üzerine atılıp avlar. Bu önceden belirli davranış paketleriyle ilişkili beyin bölümü bazal ganglion olarak bilinir.

Bazal ganglion nasıl bir rol oynar?

Bazal ganglion; kaudat çekirdek, putamen ve *globus pallidus*u içeren bir beyin yapısı grubudur. Bu, korteksin evriminden önce gelen ve memeliler, kuşlar ve hatta sürüngenlerde bulunan evrimsel yönden çok eski bir beyin bölgesidir. Bazal ganglion basit motor programlara aracılık eder. Bunlar bir amaca hizmet eden –bisiklete binmek, top atmak gibi– hareketler bütünüdür. Bu otomatik davranışların bir kısmı öğrenilmiştir (bisiklete binmek gibi) ve bazıları da genetiğe dayanır ve öğrenilmemiştir. Öğrenilmemiş motor programlar sabit eylem yapıları olarak da bilinir. İnsanlarda, bazal ganglion öğrenilmiş motor programlarla sıkı sıkıya ilişkilidir. Karmaşık davranışlar frontal lob vasıtasıyla öğrenilse de, uygulamayla birlikte davranış daha da otomatikleşir ve bazal ganglion devreye girer.

Sabit eylem yapıları nelerdir ve bunlar bizdeki "hayvan içgüdüleri" hakkında neler söyler?

Sabit eylem yapısı belirli uyaranlarla tetiklenen genetik kodlu bir davranış dizisidir. Sabit eylem yapıları hayvansal "içgüdülere" benzer ve bunlara bazal ganglion aracılık eder. Davranış sabittir ve nispeten değiştirilemez. Amaca yönelik çok az düzeltme vardır; davranış bir uyaran setine karşılık bir yanıt setinden oluşur.

Hayvanlarda gördüğümüz sabit eylem yapı örnekleri nelerdir?

Örneğin, kedi idrarını koklar ve atıklarını gömmek için kedi kumunu kazmaya başlar. Hayvanlar amaçlarına ulaşıp ulaşamadıklarını görmek için nadiren çabalarının sonuçlarını kontrol ederler; sadece bir uyaran setine, bu durumda idrar veya dışkı kokularına önceden programlanmış bir şekilde tepki verirler. Birçok hayvandaki tımarlama davranışı sabit eylem yapılarına verilebilecek ilave örneklerdir. Kuşlar gagalarıyla tüylerini düzeltir, kediler kendilerini yalar ve köpekler de ıslakken silkinir. Yine başka örnekler arasında domuzların kemirmeleri, atların kişnemeleri ve kafalarını sallamaları yer alır.

İnsanlarda hangi sabit eylem yapılarını görürüz?

Yeni doğmuş bebeklerde istemsiz hareketler (dönmek, yüzmek, sıkı sıkı tutmak ve emmek gibi) görürüz. Ancak gelişimle birlikte, bazal ganglionun aracılık ettiği bu istemsiz davranışlar frontal lob tarafından baskılanır. Çoğu durumda, düşünceye ve niyete dayanan davranışlar otomatik uyaran-tepki zincirlerinin yerini alır. Erişkinlikte, eğer frontal lobda bir hasar oluşursa sa-

bit eylem yapıları tekrar ortaya çıkabilir. Frontal lob hasarıyla ilişkili *frontal salıverme işaretleri* normalde sadece bebekliğin ilk evrelerinde gördüğümüz birtakım istemsiz hareketleri içerir. Bazı psikiyatrik hastalıklar da sabit eylem kalıplarının patolojik aktivasyonunu yansıtabilir. Örneğin, obsesif kompulsif bozukluk ile bazal ganglion-frontal lob devreleri arasında bir bağlantı olduğu saptanmıştır. Bu bozukluğun özellikleri, zorlanımlı el yıkama, hafifçe vurma, doğrultma veya düzeltme davranışları gibi tekrarlı, stereotip ve bilinçsiz davranışlardır.

BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KONTROL

Biliş davranışlarımızı düzenlemek için ne yapar?

Biliş nedir? Düşünceyi nasıl tanımlarız? Temelde, *biliş* olayların temsili ve anlık gerçekliğin dışındaki olayların zihinsel manipülasyonunu içerir. Başka bir deyişle, hayal gücünün kullanımıdır. Eğer bir eylemin sonucunu hayal edebilirseniz, o eylemin yapmaya değip değmeyeceğini de değerlendirebilirsiniz. Bu yetenekler canlının eylemle ilişkisini çarpıcı bir biçimde değiştirir. Biliş sayesinde, insanlar eyleme geçmeden önce düşünebilir ve hatalarını düzeltebilir. Ayrıca gelecekteki eylemleri planlayıp olası sonuçlarını öngörebilirler.

Amaç düzeltme ne anlama gelir?

Biliş ayrıca bir eylemin arzulanan sonucunu gerçek sonucuyla kıyaslamamıza ve sonra eylemi buna uygun olarak değiştirmemize de olanak sağlar. Bu sürece *amaç düzeltme* denir.

İdare işlevleri nelerdir?

İdare işlevleri frontal lobların aracılık ettiği bir zihinsel beceriler setidir. Bunlar arasında, planlama, analiz etme, alternatif eylemleri göz önüne alma, soyutlama, setleri değiştirme vb. vardır. Bu kritik zihinsel fonksiyonlar insanların karmaşık ve sürekli değişen bir çevreye uyum sağlamalarına yardım eder. Frontal lob hasar gördüğünde, insanlar idare işlevlerini kaybederler. Daha düzensiz, dürtüsel ve kendi davranışlarını planlayıp izleyemez ve düzenleyemez hale gelirler. Aslında çocuklaşır ve frontal lobun o kadar gelişmemiş olduğu bir zamana gerilerler.

Dürtü kontrolünün idare işlevleriyle nasıl bir ilişkisi vardır?

Dürtü kontrolü de kritik bir meseledir. Özellikle bu durum olayların temsilleriyle, anılar veya ceza beklentileri arasında bağlantı kurulmasıyla ilişkilidir. Kişi niyetlenilen bir eylemin negatif sonuçlarını değerlendirerek, buna göre eylemi durdurabilir veya değiştirebilir. Dürtü kontrolü zayıf olan insanlar genellikle soyutlama, set değiştirme ve planlama gibi idare işlevlerini ölçen nöropsikolojik testlerde zayıf performans gösterirler. Dürtü kontrolüne, frontal lobun alt yanında bulunan *orbital frontal korteks* aracılık eder.

Phineas Gage kimdir?

Phineas Gage (1823-1860) on dokuzuncu yüzyıl ortalarında yaşamış ve çalıştığı sırada korkunç bir kaza geçirmiş olan bir demiryolu işçisiydi. Demir bir çubuk kafasından geçerek beyninde büyük bir delik açmıştı. Şaşırtıcı bir biçimde bu kazadan sağ kurtuldu ve aslında fiziksel olarak da nispeten fazla zarar görmemişti. Biliş ve motor kontrolü makul ölçülerde sağlamdı. Bununla beraber kişiliğinde, kazadan önce onu tanıyanlar açısından son derece rahatsız edici, dikkat çekici değişiklikler oluştu. Daha önceden mülayim, düzgün bir vatandaş olmasına rağmen kazadan sonra kaba, dürtüsel ve sosyal açıdan uygunsuz davranan biri olup çıkmıştı. Günümüzde artık onun orbital frontalında hasar olduğunu biliyoruz. Bu rahatsızlıkta beynin merkezi olarak dürtü kontrolü ve sosyal yargıyla ilgili alanlarında ağır bir hasar oluşur.

DUYGULAR

Duygular nedir?

Duyguları sosyal canlıların davranış paketleri olarak düşünebiliriz. Duygular çevredeki farklı koşullara tepki vermenin çok hızlı ve etkili bir yoludur. Bu koşullar, tehlike ve saldırı gibi caydırıcı koşulları veya yiyecek, seks, güvenlik veya sosyal bağlar gibi ödüllendirici durumları da içerebilir. Bütün duygusal reaksiyonlar birtakım özelliklerin koordinasyonundan meydana gelir. Bunlar otonom sinir sistemi uyarımı, yüz ifadesi, kas gerilimi ve öznel deneyimleri içerir. Bu tepki paketi belirli bir durum için hazırlık olarak işlev gören bir bilgisayar makrosu gibidir. Örneğin insanlar öfkelendiklerinde kanları hızlı pompalanır, yüzleri kızarır, kaşları çatılır, ağızları büzülür, kol ve bacaklarındaki büyük kaslar gerilir ve öznel bir deneyim olan öfkeyi yaşarlar. Bu şekilde, vücutları sadece eylem değil, özellikle saldırgan eylem için hazırlanır.

Duygular hangi amaçlara hizmet ederler?

Bütün duygular en az üç amaca hizmet eder: bireyi uygun eyleme hazırlar, bireyi durumun önemine karşı uyarır, diğerlerine bireyin nasıl tepki verdiğini iletir. Örneğin bir tehlike karşısında, duygusal bir tepki olan korku bireyi tehlike durumuna karşı alarma geçirir, bireyi fiziksel kaçışa hazırlar ve diğer insanlara bireyin tehlikeyi hissettiğini, yüz ifadesi, sesi ve fiziksel duruşu aracılığıyla iletir.

Farklı sınıflardaki duygular nelerdir?

Çekirdek duygular genellikle öfke, korku, iğrenme, şaşkınlık, neşe ve üzüntü olarak bilinir. Bunlar dilsel ve kültürel farklılıklara bakmaksızın, hemen tanınabilen biyolojik kodlu, öğrenilmemiş insani tepkilerdir. Korku ve öfke gibi bu duyguların birçoğu diğer memelilerde de bulunur. Bununla beraber, insanlardaki duygu paleti bu altı çekirdek duygudan daha geniştir. Öz bilinçli duygular –utanç, sıkılma, gurur veya suçluluk– da insanın duygusal repertuvarının bir parçasıdır. Daha karmaşık olan bu duygular belli bir bilişsel gelişim derecesine bağlıdır ve kişinin sosyal gruptaki yeriyle ilişkilidir.

Ne hissettiğimizi her zaman bilir miyiz?

Bir şeyi hissetmek ile ne hissettiğimizi bilmek farklı şeylerdir. Aslına bakarsanız, sinir bilimci Antonio Damasio vücudun fizyolojik bir tepkisi olan *duygu* ile duygunun bilinçli deneyimi olan *his* arasında bir ayrım yapıyor. Bebekler doğduklarında duygusal tepkiler verirler – kelimenin tam anlamıyla bağırarak doğarlar. Ancak duyguyu tanıma ve kelimelerle etiketleme becerisi ("Üzgünüm.") ise yaşla birlikte gelişen bir şeydir ve bir dereceye kadar uygun sosyal geribildirime bağlıdır. Bağlantılı olarak, psikodinamik psikoterapinin temelini duygusal uyumsuzluğun kişinin kendi duygularını tanımamasından kaynaklandığı görüşü oluşturur. Kişinin kendi duygularını tanıyamama yetersizliğine *aleksitimi* (duygudurum körlüğü) denir.

DUYGU VE LİMBİK SİSTEM

Limbik sistemin duygularla nasıl bir ilişkisi vardır?

Duyguların nörobiyolojisine dair bilgimiz beynin bilişteki rolüne dair bilgimizden çok daha azdır. Ancak *limbik sistem* adı verilen beyin yapı grubunun esasen duygularla ilişkili olduğunu biliyoruz. Limbik sistem talamusun et-

rafını saran korteks altı beyin yapıları grubunu ifade eder. Limbik sistemin kesin sınırları hakkında fikir birliği olmasa da, terimin genellikle duyguların işlenmesiyle ilişkili olan çekirdek beyin yapılarını içerdiği kabul edilir.

Amigdala duygularda ne gibi bir rol oynar?

Amigdala, bazal ganglionun hemen altında bulunan küçük, badem biçiminde bir yapıdır ("amigdala" Yunanca "badem" anlamına gelir.) Amigdala duygusal tepkilerde kritik bir rol oynar. Duygusal açıdan belirgin uyarana, özellikle de korku uyaranına karşı ilk tepki verendir. Amigdalanın, orta beyin ve beyin sapı gibi alt beyin bölgelerinin yanı sıra, diğer limbik bölgelerle de zengin bağlantıları vardır. Özellikle, duygusal yaşamla yakından bağlantılı sinir ileticilerini imal eden orta beyindeki nöronlarla birçok bağlantısı vardır.

Örneğin rafe çekirdek serotonin, ön tavan bölgesi dopamin ve lokus seruleus da norepinefrin üretir. Psikiyatrik ilaçların çoğu bu nörotransmitter sistemlerin birini veya daha fazlasını hedefler. Amigdala ayrıca frontal ve temporal loblarla da bağlantı kurar. Bu şekilde, amigdala beynin düşünme ve algılama bölgeleri ile fizyolojik kontrol merkezleri arasında bir ara istasyon gibi işlev görür.

HPA ekseni nedir?

HPA ekseni hipotalamusun gaz pedalına basabileceği ve vücudu hızlandırabileceği bir anayoldur. HPA ekseni, *hipotalamus, hipofiz bezi* ve *böbreküstü bezlerini* içerir. Bu üçlü esasen vücudun stres tepkisiyle ilişkilidir. Hipofiz bezi hipotalamusun altındaki küçük bir yapıdır ve böbreküstü bezleri de böbreklerin hemen üzerinde yer alır. Hipotalamus kortizol serbestleştirici hormon (CRH) salgılar, bu hormon hipofiz bezinden aşağı yol alarak adrenokortikotropik hormonun (ACTH) salıverilmesini uyarır. Bu hormon da böbreküstü bezlerine doğru iner. Böbreküstü bezleri de kortizol ve diğer kortikosteroidlerin salıverilmesini uyarır. Bu hormonlar sempatetik sinir sistemini harekete geçirir. Kortizol, stres, ruh hali ve bazı ruhsal rahatsızlıklar dahil birçok psikolojik tepkiyi etkiler.

Hipotalamus, otonom sinir sistemine giden bir geçit olarak nasıl bir işlev görür?

Amigdalanın bağlandığı beyin bölgelerinden biri de *hipotalamus*tur. Bu önemli yapı açlık, seks ve susuzluk gibi motivasyon güdüleriyle ilişkilidir ve ayrıca beynin fizyolojik merkezleri için koordinatör olarak da işlev görür.

Hipotalamus *otonom sinir sisteminin* ana kontrol merkezidir. Bu vücut sistemi kalp damar, solumum, kas ve sindirim-bağırsak sistemlerini harekete geçirerek vücudu eyleme hazırlar.

Otonom sinir sisteminin çalışması duygusal olarak canlanmış hissettiğimizde belirginleşir. Kalbimiz daha hızlı atar, terlemeye başlarız, midemiz bulanır ve nefesimiz hızlanır ve sığlaşır. (Bu bizi hızlandıran sempatetik sinir sisteminin işidir. Parasempatetik sinir sistemi ise bizi yavaşlatır.) Hipotalamus otonom sinir sistemini iki şekilde harekete geçirir. İlki daha geleneksel olan, nöronlar arasındaki sinaps bağlantıları yoludur. İkincisi de hormonların salınması yoluyla olur. Hormonlar büyük oranda kan dolaşımında yol alan serbest kimyasal habercilerdir.

Hipokampus duygusal işlemeyi nasıl etkiler?

Hipokampus, yeni uyarımları değerlendirmemizde çok önemli olan hafızayla ilişkilidir. Daha önce bu kişi/durum/nesneyle karşılaştım mı? Bu kişi dost mu yoksa düşman mı? Hipokampus duygularla doğrudan bağlantılı olmasa da, diğer limbik yapıların yanında bulunur ve amigdala, hipotalamus ve singulat girus dahil birkaç tanesiyle nöron bağlantıları vardır.

İnsula vücudun iç halleri hakkındaki bilgileri nasıl sağlar?

İnsula içsel vücut hallerinin temsiliyle ilişkilidir. Örneğin midemizdeki kelebekler veya bağırsaklarımızdaki kramplar gibi vücudumuzun içinden gelen duyusal bilgilerin işlenmesine yardımcı olur. Daha spesifik olarak, itici yiyecek tatlarının ve bununla ilgili iğrenme deneyimin işlenmesiyle ilişkilendirilmiştir. İnsula korteksin iç tarafında bulunur; temporal, frontal ve parietal loblar da etrafında yer alır. Beyin görüntüleme çalışmaları bu bölgenin birçok farklı duygusal durumda harekete geçtiğini göstermiştir. Bunun nedeni vücudun fiziksel durumu hakkındaki duyusal bilgilerin duygunun öznel farkındalığında kritik bir rol oynamasıdır. Yoğun bir biçimde mutlu, öfkeli veya korkmuş hissettiğiniz zamanları hatırlamaya çalışın. Kas gerilimi, enerji seviyesi, kalp atışı vb. duyumlarınızdaki değişiklikleri hatırlıyor musunuz? Vücuttaki bu değişiklikleri hissetmeden yoğun duygular yaşamayı hayal edebiliyor musunuz? Kısaca, amigdala ve hipotalamus öncelikle duygusal *çıktıyı* sağlar – duygusal tepkileri harekete geçirir. İnsula ise duygusal *girdi* verir. Vücudumuzun ne yapmakta olduğu hakkında bize bilgi vererek biyolojik duyguları bilinçli hislere çevirmeye yardım eder.

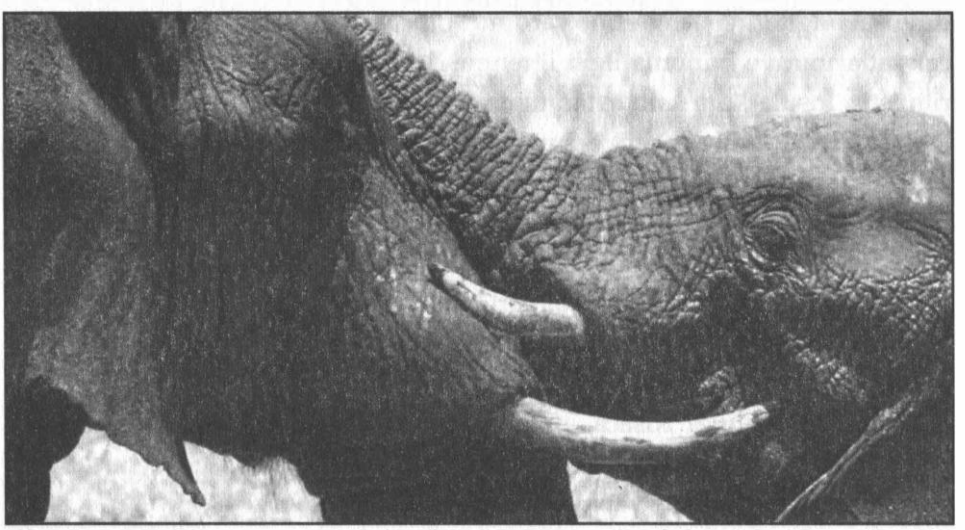
MEMELİLERDE DUYGULAR

Duygularımızın memelilerin tarihindeki yeri nedir?

Duygular memelilerin evrimsel donanımlarının bir parçasıdır. Memeliler çoğunlukla çok sosyal hayvanlardır ve duygular sosyal faaliyette bulunmanın ana yönlerinde yardımcı olur. Örneğin duygular hem çiftleşmenin hem de ebeveynliğin yararına olacak şekilde sosyal bağları pekiştirir; hayvanlar statü, kaynak ve eş için rekabete girdiklerinde türler arasındaki rekabeti destekler; ayrıca tehlikeye tepki vermemiz ve tehlikeyi haber vermemiz konusunda paha biçilmez yardımda bulunur, diğer grup üyelerinin bize ve çevremize nasıl tepki vermekte olduğu konusunda bize bilgi verir.

Gelişmiş memelilerde hangi duygular belirgindir?

Ana duygular evcil hayvanlarımızda, kedi ve köpeklerimizde açıkça görüldüğü için onlara bu kadar bağlanırız. Şefkat, saldırganlık, korku, hoşnutluk ve heyecanı görmemek mümkün değildir. Bir köpek kuyruğunu sallayıp bir oyun pozisyonuna girdiğinde, ona pozitif duyguyla karşılık vermemek çok zordur. Benzer şekilde, kedimiz bize sürtünüp mırladığında, bu da sıklıkla benzer hoşnut ve şefkatli tepkiyi uyandırır.



Birçok memeli türü çok sosyaldir. Örneğin bu filler sevgi dolu sosyal davranışlarda bulunuyor. Duygularımız büyük oranda sosyal dünyada başarılı olmamıza yardım edecek şekilde evrim geçirmiştir.

İnsan duyguları hayvan duygularından nasıl bir farklılık gösterir?

Beynimiz daha karmaşık olduğu için duygularımız da daha nüanslı ve karmaşık olmaya; bilişten, geçmiş ve gelecek değerlendirmelerimizden daha çok etkilenmeye meyillidir. Hayvan duyguları daha basittir, eylemler ile burada ve şimdiye daha doğrudan bağlıdır. Köpekler bir yabancıya hırlayabilir, sevip güvendikleri sahiplerine sürtünebilir veya yürüyüşe çıkarılmak üzere olduklarını gösteren bir işarete karşılık kuyruklarını sallayabilirler. İnsan duyguları ise şimdiye çok daha az bağlıdır. Geçmişten pişmanlık duyar, gelecek hakkında endişeleniriz. Duygusal tepkilerimiz de o anki çevremizle sınırlı değildir. İnsanlar gazetede küresel ısınma hakkında bir makale okuduktan sonra endişelenebilir, arkadaşlarının sevdikleri kişilerle ilgili düşünceleri konusunda kaygılanabilir veya lise arkadaşlarının işinde başarılı olmasını kıskanabilirler.

Limbik sistem evrim boyunca çok değişti mi?

Evrim boyunca duyguların merkezi limbik sistem frontal lob kadar değişmemiştir. Korteksimiz memeli akrabalarımızdan oldukça farklı olmasına rağmen limbik sistemimiz değildir. İşte bu yüzden farklı türlerdeki hayvanlarla duygusal bağ kurabiliriz. Entelektüel beyinlerimiz son derece farklı olmasına rağmen, duygusal beyinlerimiz nispeten benzerdir.

LİMBİK SİSTEMİN FRONTAL KONTROLÜ

Frontal lob limbik sistemi nasıl kontrol eder?

Frontal lobun görevi limbik sistemi kontrol etmektir. Buna bağlı olarak, düşüncenin görevi de duyguları kontrol etmektir. Frontal limbik sistem boyunca beyin bölgelerine tamamen bağlantılıdır ve limbik bölgelere bağlanan birçok lob nöronunun kısıtlayıcı etkileri vardır. Duygular pervasız araçlardır – çok hızlı olmalarına rağmen hassas değildirler. Frontal lob duygusal tepkilerimizi rafine etmemize, tepkilerimizin durumla orantılı olmasını sağlamaya yardım eder. Bu da düşünceden yararlanarak yapılır, duygu ve tepki arasına düşünceyle müdahale edilir.

Bazen durumun bilişsel analizi duygusal tepkiyi artırabilir. Bir duruma ilk tepkinizin yumuşak olduğu, fakat neler olduğu hakkında daha çok düşündükçe daha çok kızıştığı zamanları hatırlayın. Öte yandan bilişsel analiz sıklıkla bireyin duygularla hareket etmenin sonuçlarını göz önüne almasına

Freud'un ego ve id kavramları biyolojik olguda yer mi etmiştir?

Sigmund Freud'un ilk çalışmalarından bu yana psikanaliz teorisinin çoğunda düzeltme gerekmiştir. Her şeye rağmen Freud'un ego ve id kavramları bu son 100 yılda fevkalade yararlı olmuştur. Ego gerçeklik ilkesinin merkezidir. İstek ve dürtülerimizi katı gerçekliğe uydurmamıza yardım eder. Öte yandan id en ilkel ve hayvansı arzularımızın merkezidir. Tutkularımızın kaynağıdır. Freud'un ünlü sözü, "İd neredeyse ego da orada olacaktır" cümlesinde de belirtildiği gibi, egonun görevi id'i konrol etmektir.

İlginçtir ki modern sinir bilimi bu görüşü tamamen desteklemiştir. İd, duygularımızın merkezi limbik sistemle kıyaslanabilir. Ego ise frontal lob ile veya daha spesifik olarak, biliş ve davranış kontrolü arasında aracılık eden prefrontal korteksle eşlenebilir. Egonun görevinin id'i kontrol etmek olduğu gibi, frontal lobun görevi de limbik sistemi kontrol etmektir.

yardım ederek duygusal tepkiyi azaltmasını sağlar. (*Ona yumruk atarsam o da bana atabilir. İşimden istifa edersem kiramı ödeyemem.*) Biliş de insanların bir durumun alternatif açıklamalarını değerlendirmelerine yardımcı olur. (*Hımm, amacı hakaret olmayabilir. Belki de beni fark etmemiştir.*)

Orbital frontal bölgenin rolü nedir?

Orbital frontal bölge, gözlerin hemen yukarısındai frontal lobun alt tarafında bulunur. Bu beyin bölgesi dürtü kontrolü, tehlikeli veya pervasız eylemlerin engellenmesi açısından özellikle önemlidir. Orbital frontal kortekslerinde hasar olan insanlar kısıtlamasız, dürtüsel ve sosyal açıdan kabul edilemez davranışlar sergilerler. Phineas Gage vakası orbital frontal hasara verilebilecek ünlü bir örnektir. Orbital frontalın kısıtlaması muhtemelen geçmiş ve gelecekteki ceza temsilleriyle gelecekteki olayların temsillerini birbirine bağlama vasıtasıyla işler.

Superior medial frontal korteksin rolü nedir?

Yeni araştırmalar frontal lobun bir parçası olan *superior medial frontal korteksin* sosyal bilişle ilgili olduğunu gösteriyor. Bu korteks duygusal anılarla biliş

arasında bağlantı kurar. Frontal lobun ortasında bulunan beynin bu bölümü benliğin, başkalarının ve ruhsal durumların algılarıyla bağlantılıdır. Bu araştırmalar halen oldukça yeni olsa da, kişiliğin belli yönlerinin nörobiyolojik alt yapılarına dair ilk kanıtları sağlama konusunda oldukça radikal olabilir.

Olgunlaşmamış frontal lob duygusal düzenin zayıf olduğu anlamına mı gelir?

Frontal lob çocuklukta gelişen son bölüm olduğu ve aslında erişkinliğe dek tam anlamıyla gelişmediği için duygu kontrolü de erişkinliğe dek tam anlamıyla olgunlaşmaz. Bu durum, çocukların ve hatta ergenlerin duygusal yönden nispeten olgunlaşmamış olduklarını düşündüğümüzde sezgisel olarak aşikârdır.

Frontal lobun işlevi bozulduğunda neler olur?

Frontal lobun işlevi bozulduğunda, daha önceden frontal lobun bastırmış olduğu ilkel davranışların tekrar ortaya çıktığını görebiliriz. *Babinski refleksi* ve frontal salıverme işaretleri buna örnek olarak verilebilir. Benzer şekilde, ilkel limbik tepkiler üzerinde de daha az kontrol vardır. Sonuç olarak, kişi sosyal yargıyı, dürtü kontrolünü ve durumları etkin bir biçimde planlama ve analiz etme becerisini yitirir. İşte bu yüzden Alzheimer hastalığı veya buna benzer rahatsızlıkları olan insanların sürekli gözetlenmeleri gerekir. Frontal lob ortadan kalktığında, kişi gerçekte çocukluğuna geriler.

Frontal salıverme işaretleri nelerdir?

Frontal salıverme işaretleri, normalde sadece bebekliğin ilk devrelerinde belirgin olan, bazal ganglionun kontrol ettiği, bir grup refleks davranışı ifade eder. Bu davranış örnekleri arasında dönmek (bir nesne ağzın yanındaki yanağa dokunduğunda yüzü o nesneye çevirmek) ve üst dudağın yukarısındaki deriye dokunulduğunda dudakların büzülmesi vardır. Bu içgüdüsel davranışlar bir bebekteki emme davranışını destekler.

Avuçlama refleksi bebeğin annesini tutmaya çalışmasına yardımcı olur. Bu tepkide, bebek avucuna değen herhangi bir şeyi tutmaya çalışır. Ayak tabanındaki dokunma uyaranından ayağın kavis çizerek kaçtığı Babinski refleksi de bu ilk reflekslerden biridir. Frontal lobun gelişmesiyle birlikte, bu ilkel otomatik davranışlar baskılanır. Bununla beraber, erişkinlikte frontal lob hasar gördüğünde bu erken dönem refleksleri yeniden ortaya çıkabilir. Dolayısıyla frontal salıverme işaretlerinin varlığı beyinde önemli bir hasarın belirtisidir.

NÖROTRANSMİTTERLER VE DİĞER BEYİN KİMYASALLARI

Nörotransmitterler nedir ve neden önemlidir?

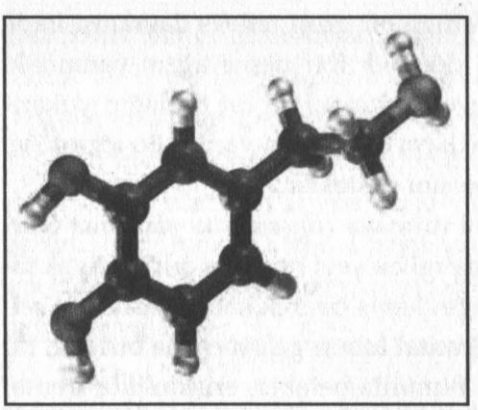
Nörotransmitterler belki de beynin ana kimyasal habercileri olabilir. Bunlar nöronların birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlayan aracılardır. Nörotransmitterler aracılığıyla bir nöron diğer nörona ateşlenmesini söyler. Beynin nöron ağlarını devasa bir ekonomi olarak düşünürsek, nörotransmitterler o ekonominin para birimi olarak görülebilir. Nörotransmitterlerin değiştokuşu nöronların harekete geçmelerini tetikler.

Nörotransmitterler sinapsları nasıl etkiler?

Nörotransmitterler nöronun akson uçlarındaki kese benzeri kabarcıklarda depolanır. Nöron ateşlendiğinde akson uçları nörotransmitterleri, pre-sinaptik ve post-sinaptik nöron arasındaki alan olan sinaptik boşluğa salar. Nörotransmitterler post sinaptik nörondaki alıcı bölgelere bağlandıklarında, nöronun ateşlenme olasılığını etkilerler. Uyarıcı nörotransmitterler ateşlenme olasılığını artırırken engelleyici nörotransmitterler de azaltır.

Ana nörotransmitterler nelerdir?

Dopamin, norepinefrin ve *serotonin* muhtemelen en çok tanınan ve psikiyatrik ilaç tedavisinin en çok hedeflediği nörotransmitterlerdir. Bu üçü kimyasal yapılarına bağlı olarak monoamin olarak sınıflandırılır. *Glutamat*, nöronların ateşlenme olasılığını artıran genel uyarıcı; *GABA*, nöronların ateşlenme olasılığını azaltan genel kısıtlayıcı nörotransmitterlerdir. *Histamin* alerjik tepkiyle olan ilişkisiyle bilinir. *Asetilkolin* hafızayla ilişkilidir ve Alzheimer ilaçlarının hedefidir.



Bir dopamin molekünün modeli. Dopamin sıklıkla psikiyatrik ilaç tedavilerinin hedeflediği bir nörotransmitterdir.

Ana psikiyatrik ilaç tedavileri nelerdir?

Yandaki tablo ana psikiyatrik ilaç tedavilerini, her sınıftaki örnek ilaçları ve her bir tedavinin hedeflediği birincil nörotransmitter sistemleri gösteriyor. Bilişsel zenginleştiriciler

Alzheimer hastalığını tedavi etmek için geliştirilmiş oldukça yeni bir ilaç sınıfıdır.

Nörotransmitterler ve psikiyatrik ilaç tedavileri

Tedavi Türü	Özgün İlaçlar	Nörotransmitter
Tipik antipsikotikler	Haloperidol (Haldol) Klorpromazin (Torazin)	Dopamin
Atipik antipsikotikler	Risperidon (Risperdal) Olanzapin (Zyprexa)	Dopamin, Serotonin, Histamin, Norepinefrin
SSRI Antidepresanlar	Fluoksetin (Prozac) Sertralin (Zoloft)	Serotonin
Trisiklik Antidepresanlar	Amitriptilin (Elavil) Klomipramin (Anafranil)	Serotonin, Norepinefrin
Benzodiazepin Kaygı giderici ilaç tedavileri	Diazepam (Valium) Klonazepam (Klonopin)	GABA
Uyarıcı ilaçlar	Metilfenidat (Ritalin) Dekstroamfetamin (Dexedrine)	Dopamin, Norepinefrin
Bilişsel geliştiriciler: Kolinesteraz Inhibitörleri	Donepezil (Aricept) Takrin (Cognex)	Asetilkolin
Bilişsel geliştiriciler: NMDA alıcıları Antagonistler	Memantin (Namenda)	Glutamat

NMDA ALICI ANTAGONİSTLERİ

Dopaminin fonksiyonları nelerdir?

Dopamin yollarının birçok fonksiyonu vardır. Aslında birkaç dopamin yolu vardır. *Nigro-striatal* yollar orta beyindeki kara maddeden çıkar ve bazal gangliona çıkıntı yapar. Bu yollar motor kontrolle (fiziksel hareketlerin kontrolü) ilişkilidir ve Parkinson hastalığında hasar gören nöronlardır. Antipsikotik ilaçlar da bu sistemde problemlere yol açabilir ve bunun sonucunda anormal hareketler görülebilir. İkinci ana dopamin yolu *mezolimbik* yol olarak bilinir. Ön tavan bölgesinden (bu da orta beyinde bulunur) çıkar ve beynin ödüllenme merkezi ile limbik sistemdeki bazı bölgelerine çıkıntı yapar. Bu yol ödül sistemiyle ilişkilidir. Üçüncü ana dopamin yolu *mezokortikal* yoldur. Mezolimbik yol gibi, bu da ön tavan bölgesinden çıkar. Kortekse doğru, özellikle frontal lobdaki zengin bağlantılarla uzar. Bu yol psikotik semptomlarla ilişkilidir ve birçok antipsikotik ilaç tedavisinin hedefidir.

Nörotransmitter yolları hangi yönlerden New York metrosuna benzer?

Ana nörotransmitterlerden birçoğu tekil nöron yollarıyla dağıtılır. Bu nöronların hücre gövdeleri orta beyin veya beyin sapının derinlerinde bulunur fakat aksonları limbik sistem ve korteks boyunca büyük mesafeler kat eder ve yol boyunca dallanarak diğer birçok nöronla birlikte sinapslar oluşturur. Böylece, bir nörotransmitter yolu bir şekilde, nörotransmitterlerin yolcu oldukları bir metroya benzer. New York'taki 1 no'lu hattın City College, Columbia Üniversitesi, tiyatro alanı ve finans alanından geçmesi gibi, her bir nöron yolu belirli fonksiyonlara hizmet eden belirli beyin bölgelerinden geçer. Broadway'den geçen 1 no'lu hattı kesecek olursanız, yukarıda sözü geçen dört alandaki faaliyetleri azaltırsınız. Benzer şekilde, nitra-striatal yoldaki dopamin faaliyetlerini kesecek olursanız, bazal gangliondaki faaliyetleri azaltmış ve dolayısıyla motor koordinasyonla ilgili promlemlere yol açmış olacaksınız. İşte Parkinson hastalığında tam olarak meydana gelen de budur.

Ödül sistemi nedir?

Ödül sistemi esasen arzu deneyimi ile ilişkili, dopamin içeren bir nöron yolunu ifade eder. Arzunun nesnesi önemli değildir. Bu ilaç krizi (kokain, metamfetamin, alkol ve sigara), kumar, yeme ve sekste aktif olan çok amaçlı bir motivasyon makinesidir. Güçlü motivasyon ve arzu ortaya çıkaran başka birçok faaliyette de aktif olabilir. Ödül sistemi *mezolimbik dopamin* yollarından oluşur. Bu yollar orta beyindeki *ön tavan bölgesinden* ön beyindeki *ödül merkezine* ulaşırlar.

Serotoninin ruh hali ve davranışlarla nasıl bir ilişkisi vardır?

Serotonin evrimsel yönden çok eski bir nörotransmitter sistemidir ve deniz sümüklüböceği kadar ilkel hayvanlarda bulunur. İnsanlarda ise şaşırtıcı olmayan bir biçimde, en basitinden en gelişmişine kadar çok geniş bir fonksiyon aralığıyla ilişkilidir. Örneğin serotonin açlık, uyku, migren ağrıları ve cinsel fonksiyonla ilişkilidir. Serotonin seviyesi düşük olan insanlarda dürtü kontrol problemleri görülürken, serotonin seviyesi yüksek olanlar ise aşırı düzeylerde ihtiyat ve ket vurma sergilerler. Serotonin yolları beyin sapındaki rafe çekirdeklerinden çıkar ve beyin zarı boyunca geniş ölçüde uzanırlar. Bazı serotonin yolları da aşağı omuriliğe doğru gider.

Serotonini hedefleyen, yaygın olarak kullanılan antidepresan sınıfı, seçici serotonin geri alım inhibitörleridir (SSRI). SSRI örnekleri arasında fluoksetin (Prozac), sertralin (Zoloft) ve paroksetin (Paxil) vardır. SSRI'lar aynı zamanda kaygı bozuklukları ve obsesif kompulsif bozuklukların tedavilerinde de etkilidir.

Norepinefrin hangi yönlerden ruhsal yaşamı etkiler?

Norepinefrin canlanma ve dikkatle ilişkili gibidir. *Noradrenalin* olarak da bilinen norepinefrin bir hayvanın beyninde salındığında, hayvan çevresine karşı daha uyanık ve tetik hale gelir. Benzer şekilde, norepinefrin dikkat eksikliği bozukluğuyla (ADD) ilişkili olabilir. Norepinefrin ayrıca savaş/ya da kaç tepkisi sırasında otonom sinir sistemini harekete geçirerek, kalp damar, kas ve sindirim sistemlerindeki faaliyetleri etkiler. Aslında yüksek tansiyonu tedavi etmek için kullanılan bir ilaç sınıfı olan beta blokerleri, norepinefrin salgılayan nöron yolu olan noradrenerjik sisteme etki eder. Ayrıca noradrenerjik sistemi, trisiklik olarak bilinen bir antidepresan ilaç sınıfı da hedef alır. Bu da norepinefrinin ruh haliyle de ilişkili olabileceğini akla getirir.

Glutamat ve GABA neden önemlidir?

Bu iki nörotransmitterin geniş bir alana yayılan etkileri vardır; beynin her tarafında bulunurlar. Glutamat beyindeki ana uyarıcı nörotransmitterdir; sinir sistemini harekete geçirir ve öğrenme ve hafızayla ilişkili gibidir. Yeni araştırmalar aynı zamanda şizofreniyle de ilgili olduğunu gösteriyor. GABA ise kısıtlayıcı bir nörotransmitterdir; sinir sistemini yatıştırır. GABA nörotransmitterleri sakinleştirici olarak da işlev gören kaygı giderici ilaçlar olan benzodiazepinler hedefler. Benzodiazepin örnekleri arasında klonazepam (Klonopin), lorazepam (Ativan), diazepam (Valium) ve alprazolam (Xanax) vardır. Bu GABA cinsi ilaçlar zevk veren gevşetici etkileri nedeniyle (bağımlılık potansiyelleri yanında) bazen kötüye kullanılır.

Nöromodülatörler nelerdir?

Psikolojik süreçleri etkilediği bilinen birçok beyin kimyasalı aslında nörotransmitter değildir. Bu alternatif beyin kimyasalları aynı zamanda *nöromodülatör* olarak da bilinirler çünkü nörotransmitterlerin eylemlerini modüle ederler (ayarlarlar). Bu kimyasallar *nöropeptitleri* veya *nörohormonları* içerebilirler. Örnekler arasında opioid olan oksitosin ve vazopressin vardır ki bunlar sırasıyla ağrı işleme ve sosyal davranışlarla ilgilidir.

Tarla fareleri üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar oksitosin ve vazopressinin davranışlar üzerindeki etkilerini nasıl gösterdi?

Dağ faresi ile kır faresini kıyaslayan bir dizi çalışma bize oksitosin ve vazopressinin işleyişlerine dair önemli içgörüler sağlamıştır. Tarla fareleri birkaç habitatta bulunan küçük kemirgenlerdir. Dağ fareleri oldukça izole dağ oyuklarında yaşarken, kır fareleri yoğun nüfuslu kolonilerde yaşar.



Kır fareleri üzerinde yapılan çalışmalar oksitosin ve vazopressinin davranışı ne şekilde etkilediğini gösterdi.

Sonuç olarak, bu iki fare türü çok farklı sosyal davranışlar sergiler. Kır faresi tekeşli çiftleşme kalıpları ve genel olarak yüksek düzeyde sosyal davranış sergiler. Ayrıca kır farelerinde daha yüksek seviyede oksitosin ve vazopressin vardır. Vazopressin erkek kır faresinin sergilediği sosyal davranışlarla doğrudan bağlantılıyken kuzeni dağ faresinde durum böyle değildir. Özellikle, erkek kır fareleri hem partner tercihi hem de eşi koruma sergiler. Bu şu anlama gelir: Diğer hayvanlar yerine eşlerinin yanında oturmayı tercih eder ve eşlerine yaklaşan herhangi bir erkeğe karşı agresif davranışlar gösterir.

Vazopressin erkek kır faresinin beyninde bloke edildiğinde, cinsel ve agresif davranışları aynı kaldığı halde, partner tercihi veya eşi koruma davranışları sergilemez. Aynı şekilde, oksitosin dişi kır faresinin beyninde bloke edildiğinde, hem partner tercihi hem de annelik davranışlarında azalma gözlenir.

Doğal ağrı kesici olan opioidler nedir?

Opioidler ağrı tepkimizi hafifletme işlevini gören bir nöromodülatör formudur. Onlar bizim ev yapımı analjezikler, doğal ağrı kesicilerimizdir. Opioidlerin çalışma şekillerinden biri nörotransmitter glutamatın etkisini kısıtlamaktır. Glutamat uyarıcı bir nörotransmitter olduğu için, glutamatı kısıtlamak beyin aktivitesini azaltmaya, aslında beyni yatıştırmaya yarar.

Opiatların opioidlerden farkı nedir?

Opiatlar esasen opioidlerin bitki formudur. Opiatlar afyon bitkisinin özsuyundan çıkarılır. Bu kimyasalın sentetik versiyonlarına da opiatlar denir. Opiatlar sindirildiklerinde insan beynindeki opioid alıcılarına bağlanır. Dolayısıyla beyin kendi iç kaynaklı *opioidlerine* tepki verdiği şekilde opiatlara tepki verir. Morfin, eroin ve afyon gibi bazı çok güçlü ağrı kesiciler opiatlardan yapılır. Opiatların gevşetici ve mutluluk verici etkileri nedeniyle opiat esaslı ilaçlar kötü amaçlı kullanılan popüler ilaçlardır.

"Aşk kimyasalları" nelerdir?

Oksitosin ve *vazopressin* çok sayıda önemli fonksiyonu yerine getiren iki nöropeptittir. Örneğin, vazopressin böbrek fonksiyonlarıyla ilişkilidir. Bununla beraber, psikoloji alanında en çok, sosyal davranışlarla olan ilişkileri nedeniyle bilinirler. Oksitosin ile çocuk yetiştirme ve emzirme arasında bağ kurulmuştur ve hem oksitoksin hem de vazopressin cinsel orgazm ve cinsel aktivite sırasında oluşan duygusal bağlantının yanı sıra ebeveynlik davranışlarıyla da bağlantılıdır. Kır faresinin sosyal davranışları üzerinde yapılan ünlü bir çalışma dizisi (yukarı bakın) bu kimyasalların, duygusal bağların oluşmasıyla kıyaslandığında tek başına cinsel davranışlarla daha az ilişkili olduğu izlenimini uyandırır.

Psikiyatrik ilaçlar beyin kimyasallarımız üzerinde nasıl bir etki gösterir?

Psikiyatrik ilaçların çoğu bir veya daha fazla nörotransmitter sistemini değiştirerek etkili olur. Normal olarak ilaçlar gerçek nörotransmitterleri değil nörotransmitterlerin hareketlerini düzenleyen çeşitli kimyasalları içerir. Örneğin SSRI antidepresanları serotoninin yeniden emilmesini engeller. Bu da serotonin moleküllerini sinapsta daha uzun süre tutarak onlara alıcı bölgelerine bağlanmaları için daha çok zaman sağlar ve dolayısıyla post-sinaptik nöronun ateşlenmesini uyarır. Bu süreci gözünüzde canlandırmak için, birinin sizin kapınızda parmağını zil butonunun üstünden kaldırmadığını düşünün.

İstismar ilaçları beyin üzerinde nasıl etkili olur?

İstismar ilaçları ile yasal ilaçlar beynimiz üzerinde benzer şekilde etkili olur. Aslına bakarsanız, bazı psikiyatrik ilaçlar bazen istismar edilir. İstismar edilen ilaçlar diğer ilaçlara göre daha hızlı ve daha yoğun zevk etkileri verebilir. İşte bu "uyuşturucu etkisi" nedeniyle bu ilaçlar keyif için alınan ilaçlar kadar çekicidir.

İstismar ilaçları beyni nasıl değiştirebilir?

Yasadışı maddelerin nörotransmitter hareketleri üzerindeki doğrudan etkisi nedeniyle nörotransmitter alıcı aktivitelerinde genellikle çarpıcı bir değişim olur. Örneğin, nörotransmitterlerin faaliyetlerini taklit eden yabancı kimyasallara tepki olarak nöronlar kendi nörotransmitterlerinin üretim veya faaliyetlerini azaltabilir. Alıcı bölgeler yok olabilir. Nöronların asıl yapısındaki bu değişim bağımlılık sürecine katkıda bulunur. Beyin daha az nörotransmitter yaptığında veya işleyebilme becerisi düştüğünde kriz başlar. Aynı psikolojik etkiyi sağlamak için aynı ilaçtan giderek daha çok alma ihtiyacı olan ilaç toleransı da benzer şekilde nöron yapısındaki değişikliklerle ilişkilidir.

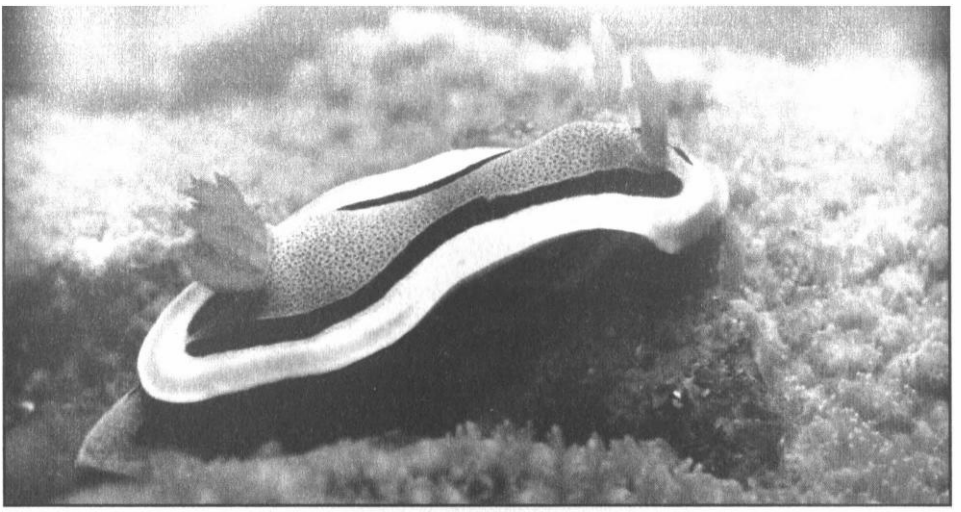
Aşağıdaki liste hangi ilaçların beynin kimyasal sistemlerini etkilediğini gösterir:

- Marihuana: Kanabinoid alıcılar
- Kokain: Dopamin
- Eroin: Opioid alıcılar
- Ekstazi: NMDA Glutamat alıcılar
- Alkol: GABA

ÇEVRENİN BEYİN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öğrenme beyni nasıl değiştirir?

Giderek daha çok sayıda araştırma öğrenme ve deneyimin beyni şekillendirdiği güçlü yöntemleri açığa çıkarıyor. Bu durum en çok çocuklukta geçerli olsa da, beyin erişkinlik boyunca deneyimle değişmeye devam eder. Genetik doğum öncesi beyin gelişiminde son derece önemli olmasına rağmen, doğum sonrası beyin gelişiminin çoğu öğrenmeye bağlıdır. Aslında beyin her ateşlendiğinde hafifçe değişir. Hafızanın oluşma yollarından biri *uzun süreli potansiyel artışı* olarak bilinen bir süreçtir. Bu süreçte nöronlar belli bir kalıpta ateşlenir ve ilgili nöronlar arasındaki bağlantılar güçlenir. Deneyim de başka şekillerde beyni değiştirebilir. Bir sinapstaki alıcı bölgeler artabilir veya azalabilir. Yeni akson bağlantı uçları yakınlardaki nöronlarla yeni sinapslar oluşturabildikleri gibi yeni dendritler de dallanabilir. Türlü türlü şekillerde beyin çok *esnek*tir.



Eric Kandel koşullama davranışlarının gerçekte nöron sinapslarını nasıl değiştirdiğini göstermek için deniz salyangozlarıyla deneyler yaptı.

Beynin esnekliği doğa/çevre tartışması hakkında neler anlatır?

Psikoloji içindeki en eski tartışmalardan biri (en aşağı Platon ve Aristoteles'e kadar giden) insan psikolojisi konusunda çevrenin mi yoksa doğanın mı önemli olduğudur. Kimliğimizin ne kadarı doğuştandır ve ne kadarı çevrenin bir ürünü olarak öğrenmeye tabidir? Modern terimlerle ifade edecek olursak, bu genetik ve öğrenme arasındaki bir çekişmedir. Ne kadarı genetik, ne kadarı öğrenme sonucudur? Bununla beraber beynin esnekliğini gösteren ve sayıları giderek artan kanıtlar bu tartışmada tekere çomak sokuyor. Eğer beyin genetiğin bir fonksiyonu ise –çok az insan beyin gelişiminde genetiğin önemine karşı çıkabilir– beynin esnek olduğunu nasıl anlıyoruz?

Beyni hem genetik belirler hem de yaşanılan deneyimler şekillendirir. Bu doğa/çevre ikilemini çözmenin bir yolu da genetiğin beyin gelişiminin dış sınırlarını belirlediğini farz etmektir. Beynin temel yapısı genetik olarak belirlenir. Bir çocuğu atlar arasında dünyaya getirseniz bile, çocukta bir at beyni gelişmez. Bununla beraber nöronlar arasındaki belirli bağlantılar, bu bağlantıların yoğunluğu ve teker teker ölen nöron bağlantıları büyük oranda öğrenme ve çevreyle belirlenir.

Çevre çocuklukta beyni nasıl etkiler?

Beyin gelişiminin çok büyük bir bölümü çocukluk, özellikle ilk çocukluk döneminde gerçekleşir. Deneyimin beyin gelişimindeki ana rolü nedeniyle ço-

Eric Kandel öğrenmenin sinir sistemini fiziksel olarak değiştirdiğini nasıl kanıtladı?

Önceki sayfadaki fotoğraf Eric Kandel'e 2000 yılında Nobel Ödülü'nü kazandıran, deniz salyangozuna benzer bir türe aittir. Kandel, çok basit bir sinir sistemi olan bir hayvanda öğrenmenin beyni nasıl değiştirdiğini kanıtlayarak konuya büyük katkıda bulundu. Kandel deniz salyangozunun kuyruğuna dokunma şeklini değiştirerek, hayvanı koruyucu bir refleksi büyütme ya da en aza indirme konusunda eğitti. Deniz salyangozunun sinir sistemini incelediğinde ise koşullamanın sonucu olarak nöronların sinapslarının değişmiş olduğunu keşfetti.

cukluktaki çevre girdilerinin doğası çok önemlidir. Beslenme, eğitim, maruz kalınan sözler, dil, duygusal ve kişilerarası deneyimler, hepsi de kritik bir biçimde nöronlar arasındaki bağlantıların oluşumunu, nöron ağlarının yapımını etkiler. Bu tür çevresel girdiler hangi sinaps bağlantılarının ayakta kalıp hangilerinin yok olacağını etkiler. Bu şekilde ilk çevre çocuğun beyniyle bağlantılı hale gelir. Zamanla, bu ilk çevre etkilerinin değiştirilmeleri giderek zorlaşır ve bazen de imkânsız hale gelir.

Beslenme beyni nasıl etkiler?

Beynin ağırlığı doğumdan erişkinliğe kadar esasen dört kat artar. Yaşamın ilk iki yılı sinaps gelişim sürecinin (yeni sinapsların oluşumu) zirve dönemi olsa da, sinaps gelişim süreci çocuğun ilk on yılı boyunca hızla devam eder. Tüm bu gelişim yakıt ister. Ergenlikte vücudun gelişimindeki ani çıkışın yakıt tüketmesi gibi (ve çoğu anne baba ergen oğullarının yediği muazzam miktardaki yemeğe şahitlik edebilir), beyin gelişimi de yakıt tüketir. Dolayısıyla yetersiz beslenme varsa çocuklukta beyin gelişimi aksar. Üstelik çocuklar acıktıklarında konsantrasyonları bozulur ve bundan dolayı okulda veya başka herhangi bir çevredeki öğrenme becerileri zarar görür. Besin kalitesinin de çocukluktaki beyin gelişimini etkileyeceği sezgisel bir anlam ifade ediyor gibi görünse de, araştırmalar öğrenmede belli diyetlerin etkisi konusunda o kadar kesin değildir.

Lisan beyin gelişimini nasıl etkiler?

İnsan beyni lisanı öğrenip işleyecek şekilde eşsiz biçimde tasarlanmıştır. Bu özellik bizi dünyadaki diğer bütün hayvanlardan ayırır. Çocuklar herhangi

bir lisanda çıkarılan sesleri tanıma becerileriyle doğar. Gelgelelim kendi dillerine maruz kaldıkça, kendi dillerindeki seslerle ilişkili nöron devreleri güçlenir, diğer dillerin sesleriyle ilişkili olanlar ise körelir. Bu şekilde çocuklar kendi dillerini konuşma ve anlamaya fiziksel olarak bağlantılı hale gelirler. Çocuklar kuşkusuz başka dilleri de öğrenebilir fakat başka diller kendi dillerinden kısmen farklı işlenir. Üstelik çocuklar büyüdükçe yeni diller öğrenmeleri de zorlaşır.

Psikolojik travma beyni nasıl etkiler?

Günümüzde, ağır psikolojik travmaların, özellikle de çocukluk travmalarının beyin üzerinde uzun süren etkileri olduğuna dair dikkate değer kanıtlar vardır. Freud'un zamanından bu yana psikoterapistler travmatik deneyimlerin yol açtığı ağır ve kalıcı psikolojik hasarların farkındalardı fakat artık sinir bilimi de bu konuda klinikçilerle arasını kapatıyor. Travma, HPA aksının aracılık ettiği vücudun stres tepkisini tetikler. HPA aksının aşırı aktivasyonu, çocuk istismarı gibi kronik travmalarda olabildiği gibi, uzatılarak şekli bozulan lastik bant gibi esnekliğini köreltir.

Bunun sonucunda insanlar ya aşırı ya da gereğinden az tepki verirler. Sıklıkla ikisini de yaparlar. Stres tepkisi gereğinden az olduğunda, insanlar etraflarında neler olup bittiğini işleyemiyormuş gibi biraz dalgın olurlar. Stres tepkisi aşırı olduğunda ise olası bir tehdide karşı aşırı reaktif olurlar. Başka bir çalışma dizisi de travma geçmişleri olan insanlarda hipokampusun hacminin azaldığını göstermiştir. Bu durum genellikle travmaya eşlik eden hafıza bozulmalarıyla ilgili olabilir.

Kişilerarası deneyimler çocukluktaki beyin gelişimini nasıl etkiler?

Psikologlar uzun süredir çocuk gelişiminde ilk kişilerarası ilişkilerin öneminin farkındadır. Psikolojinin birkaç farklı dalı –psikanaliz, bağlanma kuramı ve hatta bilişsel terapi dahil– kişilik gelişimini, ilk kişilerarası deneyimlerin derin etkileri yönünden açıklar. Bu gözlemlerin arkasındaki nörobiyoloji anlayışımız nispeten yeni olsa da, bu güçlü ilk deneyimlerin beyni nasıl şekillendirdiğine dair yavaş yavaş daha zengin bir anlayış kazanmaktayız. İlk olarak, ilk çocukluk ilişkilerinin temsillerinin superior medial prefrontal kortekste işlendiği önermesi vardır.

Bu temsiller bir kez kodlandı mı, değiştirilmeleri zordur. Böylece ilişkilerle ilgili görüşümüz bir şekilde fiziksel olarak bağlantılanır. Ayrıca ilk çocukluk deneyimlerinin duygusal tonunun, bunun temelinde yatan nöron dev-

resinde muhafaza edildiği de öne sürülmüştür. Daha spesifik olarak, pozitif duyguların altında yatan nöron devreleri çocuklukta deneyimlenen pozitif duygunun derecesine bağlı olarak güçlenir veya zayıflar. Üstelik stres tepkisiyle bağlantılı olan devreler, özellikle HPA aksı çocuklukta deneyimlenen stresin derecesinden güçlü bir biçimde etkilenir. Zamanla bu durum vücudun stres tepkisinin esnekliğini ve dirençliliğini etkiler. Stresin hepten altüst ettiği insanlar tanırız. Stres reaksiyonları kolayca tetiklenir ve ancak güçlükle sakinleşebilirler. Bazı durumlarda, bu hal çocukluktaki anormal stres seviyelerinin sonucu olabilir.



YAŞAM BOYU PSİKOLOJİK GELİŞİM

Sigmund Freud, Erik Erikson, Jean Piaget ve Margaret Mahler'e göre ana gelişim evresi teorileri nelerdir?

Aşağıdaki tabloda bebeklikten erişkinliğin ileri devrelerine kadar insanların nasıl geliştiklerine dair çeşitli teorilerin özetleri vardır:

Ana Gelişim Evresi Teorileri

Yıllar	Freud	Erickson	Piaget	Mahler
1. yıl	Oral	Güven-güvensizlik	Duyusal-Motor	Ayrışma
2. yıl				Uygulama Uzlaşma
3. yıl	Anal	Otonomi / Utanç ve Şüphe		Duygusal nesne bağlılığının başlangıcı
Yaş 3-5	Odipal	İnisiyatif / Suçluluk duygusu	İşlemsellik öncesi	
Yaş 6-12	Gizlilik	Çaba / Aşağılık	Somut işlemsel	
Ergenlik	Genital	Kimlik / Rol yayılması	Formel işlemsel	
Erken yetişkinlik		Samimiyet / Yalnızlık		
Orta yetişkinlik		Üretkenlik / Durağanlık		
Geç yetişkinlik		Bütünlük / Çaresizlik		

Çocuk gelişimine dair ana teoriler nelerdir ve bunlar neden önemlidir?

Psikolojide çocuk gelişiminin farklı yönlerini kapsayan birtakım teoriler vardır. Örneğin, Sigmund Freud çocukluğun psikoseksüel evrelerine dair bir teori geliştirmiş, Erik Erikson Freud'un psikoseksüel evrelerini, bir duygusal ve sosyal gelişim teorisine çevirmiş ve Jean Piaget de entelektüel gelişim hakkında yazmıştır.

Yetişkin gelişimine dair teoriler var mıdır?

Çocuk gelişimi teorileri daha iyi bilinse de, yetişkinlerin yaşamları boyunca nasıl değiştiklerine dair de birtakım teoriler vardır. Erik Erikson'un psikososyal evreleri yaşamın tümüne yayılmıştır. Daniel Levinson ve Roger Gould da yetişkin gelişimine dair yazılar kaleme almışlardır.

FREUD'UN PSİKOSEKSÜEL EVRELERİ

Freud'un psikoseksüel evreleri nelerdir?

En eski ve en iyi bilinen gelişim evresi teorisi olduğu için, Sigmund Freud'un psikoseksüel evreler teorisiyle başlayacağız. Üstelik bu teori sonraki teorileri, özellikle de Erikson'un teorisini etkiledi. Freud beş psikoseksüel evre öne sürdü: oral, anal, fallik, gizlilik ve genital. Freud'un genel psikoloji teorisini (sıklıkla *meta psikolojisi* olarak anılır) modern anlamda kavramak zordur. On dokuzuncu yüzyıl sonu ve yirminci yüzyıl başlarında yazılar kaleme aldı ve kavramlarını zamanın fizik bilimi içinde çerçeveledi. Çalışmasının bilimsel bir yararı olduğunun takdir edilmesi onun için çok önemliydi.

Gelgelelim modern bir bakış açısından bazı teorileri sanki olmayacak bir şeyi oldurmaya çalışıyormuş gibi görünür. Freud'un teorisinin her bir evresi *erojen bölge* olarak bilinen vücudun bir bölümüne karşılık gelir. Bu, vücudun, libidonun (genel olarak tensel zevk olarak çevrilebilir) en güçlü bir biçimde yoğunlaştığı bölgesini ifade eder. Her bir erojen bölgeye kişilik özellikleri eşlik eder. Örneğin, anal evre düzene duyulan şiddetli istek veya özdisiplin eksikliğiyle ilişkilendirilir. Freud'un fikirlerini daha metaforik açıdan gören daha sonraki teorisyenler psikoseksüel evrelerini daha sade biçimde yorumladılar. Erikson bu fikirleri sosyal yapılara çevirdi.



Bu resimde bebek ağzına bir oyuncak alıyor. Bebeklerin bulabildikleri her nesneyi ağızlarına koyma eğilimi Freud'un oral evre görüşüyle açıklığa kavuşur.

Freud'un oral evreden kastettiği neydi?

Oral evre yaşamın ilk on sekiz ayı boyunca meydana gelir. Bu dönemde çocuğun birincil erojen bölgesi ağızdadır. Bu evreyle ilişkili kişilik özellikleri bağımlılığı ve bir çeşit baskın ve her şeyi kapsayan duygusal deneyimi içerir. Duygular hissedildiğinde bütün dünyaya egemen olmuş gibidirler. Bu yaştaki bebeklere bakacak olursak, Freud'un neden bu döneme oral evre dediğini anlayabiliriz. Evvela, emzirme yaşamlarının ana öğesidir. Üstelik herhangi bir ebeveynin de size söyleyebileceği gibi, bebekler ağızlarına bir şeyler almayı sever. Ayrıca bu yaştaki çocukların bağımlı olmaları beklenir. Kendi başlarına hayatta kalamayacakları için, anne baba bakımına yoğun ve sürekli bir ihtiyaç duyarlar.

Freud'un anal evreden kastettiği neydi?

Anal evre on sekiz aylıktan yaklaşık üç yaşına kadar sürer. Bu noktada çocuğun erojen bölgesi ağızdan anüse geçer. Bu dönem çocuğun dışkısı üzerinde kontrol sahibi olmasının beklendiği tuvalet eğitimi zamanıdır. Bu süreçteki anne baba disiplininin niteliği çocuğun bu evre boyunca gelişimini etkileyebilir. Eğer ebeveyn çok katıysa çocuk dışkısını kontrol etmeye ve tutmaya çok fazla odaklanarak anal tutucu (aşırı detaycı) hale gelebilir. Kişilik yönünden, bu durum, kontrol, özdisiplin, düzenlilik ve para yönünden de cimrilikte aşırıya kaçmaya dönüşür. Anne baba tuvalet eğitimi konusunda gereğinden az sıkıysa, dışkısını kontrol etmeye yeterince odaklanmayarak anal patlayıcı olabilir. Bununla ilişkili kişilik özellikleri dağınıklık ve özdisiplin eksikliğidir.

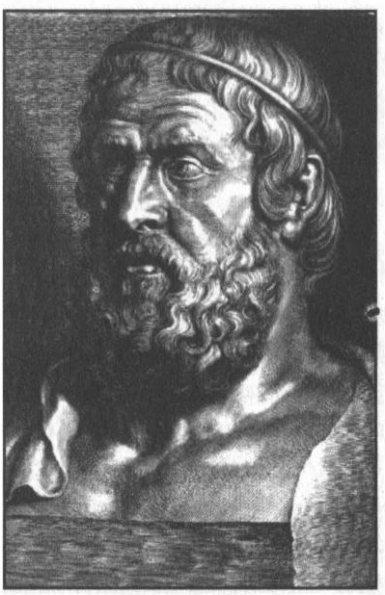
Freud'un fallik evreden kastettiği neydi?

Fallik evre yaklaşık üç yaşından aşağı yukarı altı yaşına kadar sürer. Freud bunun *nevrozun* gelişiminde kritik bir evre olduğuna inanıyordu. Ona göre

nevroz içgüdüsel dürtüler ile sosyal kısıtlamalar arasındaki bir çelişkiyi yansıtıyordu. Bu aşamada erojen evre anüsten fallusa (yani penise) geçer. Bu, cinsiyetin önemli bir faktör haline geldiği ilk psikoseksüel evredir. Nüfusun yarısının bir fallusunun olmaması besbelli Freud'u bu evreye yalnızca erkek organının ismini vermekten alıkoymuyordu. Bu evreyle ilişkili kişilik özellikleri inisiyatif ve saldırganlık içerir ki bunlar da ilişki sırasında penisin hareketiyle ilişkilendirilir. Eğer anne baba bu evrede aşırı cezalandırıcı davranırsa çocuk suçluluk duygusuna yenik düşer ve kendi inisiyatif ve tutkularını bastırır.

Oedipus Kompleksi fallik evreyi nasıl etkiler?

Freud çocukların fallik evrede yaşadıkları evrensel bir dram olduğuna inandığı Oedipus Kompleksi'nin üzerinde çok duruyordu. Her ne kadar Freud kızlar için Elektra Kompleksi'ni öne sürse de, Oedipus Kompleksi en iyi erkek çocuklarda anlaşılır. İki komplekse de klasik Yunan oyunlarındaki karakterlerin adı verilmiştir. Oedipus istemeden babasını öldürüp annesiyle evlenen bir Yunan prensidir. Ne yaptığının farkına vardığında ise pişmanlıktan gözlerini oyup çıkarır. Küçük erkek çocukların fallik evrede kendi genital organlarına olan ilgileri artar. Bunun yanı sıra, anneleriyle de romantik partner olarak ilgilenmeye başlarlar. Annelerinin ilgisini kazanmada babalarını rakip olarak gören bu çocuklar babalarından kurtulma, hatta onları öldürme hayalleri kurar. Gelgelelim, babalarını da severler, böylece sevgi ve nefret duyguları arasındaki gerilim çokça çatışma ve suçluluk duygusuna yol açar. Suçluluk duygularını babalarına yansıtır ve çok daha büyük ve güçlü olan babalarının artık hayli değerli olan penislerini keserek misillemede bulunmasından korkarlar. Bu korku *iğdiş kaygısı* olarak bilinir.



Freud fikirlerinin çoğunu antik Yunan edebiyatındaki temalar üzerinde temellendirdi. Bu resim Oedipus ve Elektra hakkında oyunlar yazan ünlü Yunan oyun yazarı Sofokles'in bir büstünü gösterir. Sofokles İÖ beşinci yüzyılda yaşamıştır.

Çatışmalarını çözmek için, kendilerini babalarıyla özdeşleştirerek büyüdüklerinde tıpkı babaları gibi büyük ve güçlü olmayı hedeflerler. Ayrıca babalarının ahlak anlayışını da içselleştirirler. Bu yeni keşfe-

dilen otorite saygısı *süperegonun* gelişimini yansıtır. Süperego zihnin, ahlaki anlayışın temeli olarak anne baba kurallarını benimseyen öğesidir.

Freud erişkin kişiliğinin birçok yönünü Oedipus Kompleksi'nin başarılı bir biçimde çözümlenmesine bağladı. Bunlar arasında ihtiras, arzu, suçluluk ve ahlak yetileri vardır.

Freud kızlardaki Oedipus Kompleksi'ne nasıl bir açıklama getirdi?

Freud kızlardaki Oedipus Kompleksi'ni açıklamakta zorlanmıştır. Psikolojik süreçleri vücudun belirli organlarına kati bir şekilde bağladığından, penise çok dar bir şekilde odaklandığında sorun yaşadı. Eğer bir kızın iğdiş edilecek bir penisi yoksa onda nasıl Oedipus Kompleksi olabilir? Buna getirdiği çözüm ise adını, Yunan tragedyasındaki bir karakter olan Elektra'dan esinlenerek verdiği Elektra Kompleksi'ydi. Elektra babasının cinayetinin intikamını almak amacıyla annesini öldürmek için erkek kardeşiyle birlikte komplo kuran bir karakterdi. Freud'un görüşüne göre küçük kız annesinin bir penisi olmadığını fark eder. Bunun üzerine annesine olan saygısını kaybeder ve artık annesinden daha çok değer verdiği babasına yönelir. *Penis kıskançlığı* yüzünden kendi kendine eziyet eder, kendisinde penis olmamasının suçunu annesinde bulur. Bu ikilemi ise kendisini annesinin çocuk doğurma becerisiyle özdeşleştirerek çözer. Büyüdüğünde tıpkı annesi gibi bir bebek sahibi olacağını anladığında bunu penis eksikliğinin bir tesellisi olarak kabul eder. Freud kızlarda hadım edilme korkusu olamayacağı, süperegolarının erkek çocuklarınınkinden daha zayıf olabileceği sonucuna varmıştır.

Gizlilik evresi neyi ifade eder?

Fallik evresi dramından sonra çocuk nispeten sakin bir döneme girer. Bu dönem yaklaşık altı yaşından ergenlik çağına kadar sürer. Cinsel ya da libidinal dürtüleri bu dönemde yeraltına iner; gizli kalır. Libido enerjisi okul, akranlarla ilişkiler, oyunlar vs. gibi cinsellik dışı faaliyetlere çevrilir. Libido ergenlik çağına kadar tekrar ortaya çıkmaz.

Freud'un genital evreyle kastettiği neydi?

Genital evre ergenlik başlarında başlar. Bu evrede cinsel organlar birincil erojen bölge haline gelir. Bu evrede dikkate değer olan nokta ise, Freud'un odak noktasını sadece erkek cinsel organlarıyla sınırlandırmamasıdır. Bununla beraber önceki erojen bölgeler de kaybolmaz; tam anlamıyla olgunlaşmış genital cinselliğine entegre edilir. Oral ve anal zevk kalır fakat bunlar genital zevk kadar önemli değildir. Bu evreye başarılı bir şekilde girilmesi kişinin

cinsel ilişkiden zevk almasını sağlar. Genital cinsellikle ilgili kişilik özellikleri olgun, çift taraflı ve yakın ilişki yetileriyle –alma verme yetisi– ilişkilendirilmiştir.

Freud'un psikoseksüel evreleri günümüzde nasıl yorumlanıyor?

Freud'un zamanından bu yana psikanaliz çevrelerinde çok fazla şey değişti. Freud temelde belirli kişilik özelliklerini belli organlarla *eşleştirdi*. Freud'un erojen bölgeleri çocuklukta önemli roller oynasa da (bebeklikte ağız, yeni yürüyen çocuklarda tuvalet eğitimi ve ergenlikte cinsel organlar) çocuk gelişiminin psikolojik fonksiyonları organlara indirgenemez. Üstelik tensel ve cinsel zevk çocuklukta biraz rol oynasa da, günümüzde çok az psikolog cinsel zevki Freud'un yaptığı gibi çocuk gelişiminin merkezine oturtur.

ERIK ERIKSON'UN PSİKOSOSYAL EVRELERİ

Erik Erikson'un psikososyal evreleri nelerdi?

Psikanalist olan Erik Erikson (1902-1994) Freud'un psikoseksüel evrelerini kendi *psikososyal evrelerine* çevirdi. Ayrıca evrelerini erişkinliği de kapsayacak şekilde genişletti. Aslında, Freud'un vücudun cinsel bölgelerine yaptığı vurguyu duygusal ve kişilerarası süreçler için bir metafor olarak yorumladı. Sekiz psikososyal evre şunlardır: güven/güvensizlik, bağımsızlık/utanç ve şüphe, inisiyatif/suçluluk duygusu, çaba/aşağılık duygusu, kimlik gelişimi/rol karışıklığı, yakınlık/yalnızlık, üretkenlik/durgunluk ve bütünlük/çaresizlik. İlk dört evre çocukluğu, son üç evre de erişkinliği kapsar.

Güven/güvensizlik evresi nedir?

İlk dört evre çocukluğu kapsar ve Freud'un psikoseksüel evreleriyle paralel gider. *Güven/güvensizlik* Freud'un oral evresine paraleldir ve yaşamın ilk bir buçuk yılında meydana gelir. Bu dönem çocuğun temel güvenlik ve yardımseverlik hissinin oluştuğu dönemdir. Çocuğa iyi bakılır ve ihtiyaçları karşılanırsa, çocuk dünyayı genel olarak güvenli ve pozitif bir yer olarak deneyimler. Eğer çocuk bu temel bakımdan mahrum kalırsa, bu durum genel bir güvensizlik deneyimine zemin hazırlar, dünya soğuk ve tehlikeli bir yer olarak görülür. Bu temel dünya görüşü daha sonraki bütün psikolojik gelişimlerin temelini oluşturur.

Bağımsızlık/utanç ve şüphe evresinde neler olur?

Bağımsızlık/utanç ve şüphe evresi Freud'un anal evresiyle paralel gider ve yaklaşık 18 aylıktan aşağı yukarı üç yaşına kadar sürer. Bu dönemde özkontrol ve vücut fonksiyonlarının kontrolü için talep ortaya çıkar. Tuvalet eğitimi süreci bunun önemli bir örneğidir. Bu yeni taleplerle birlikte, çocuk ilk kez utanç olasılığına maruz kalır. Ayrıca çocuk daha fazla bağımsızlık talep ettiğinde daha fazla bağımsızlık zamanıdır. Anne babanın çocuğun davranışlarına verdikleri tepkilere bağlı olarak, çocukta ya basit bir bağımsızlık anlayışı gelişir ya da çocuk utanç ve şüphe duygusuyla aşırı derecede kısıtlanır.

İnisiyatif/suçluluk duygusu evresinde neler olur?

Bir sonraki evre olan inisiyatif/suçluluk duygusu Freud'un fallik evresine paralel gider ve Oedipus Kompleksi'ni dikkate alır. Bu evre okul öncesi dönemde, yaklaşık üç yaşından altı yaşına kadar sürer. Bu evrede çocuk amaçlar belirleme ve isteyerek bunların peşinden gitme inisiyatifi yetisini geliştirir. Bununla beraber, çocuk aynı zamanda bütün amaçların sosyal açıdan kabul edilebilir olmadığının da farkına varır ki bu da ahlaki gelişimin başlangıcına işaret eder. Çocuğun doğru yanlış hissi anne babanın kural ve yasaklamalarının siyah-beyaz, basit bir anlayışına dayanır. Bu evredeki anne baba tepkilerine bağlı olarak çocuk kendi inisiyatifine güven duyar veya suçluluk duygusunun altında ezilir.

Erikson'un çaba/aşağılık duygusu ile kastettiği neydi?

Bu evre Freud'un gizlilik evresiyle paraleldir ve çocukluğun orta döneminde, yaklaşık altı yaşından aşağı yukarı on iki yaşına kadar sürer. Freud'un da dikkat çektiği gibi, bu yaştaki çocuklar duygusal açıdan daha az kargaşa yaşar. Bu çocuğun gelişiminde nispeten sakin bir dönemdir, temel özdüzenleme ve kişilerarası davranış becerileri iyice öğrenilir. Bu dönem çocuğun daha geniş bir dünyaya nasıl katılacağını öğrendiği bir dönemdir. Sanayileşmiş ülkelerde bu daha çok okul temelli eğitimi içerir. Çocuklar bu uğraşlarında kendilerini başarılı hissettiklerinde, kendi çabalarına, çalışma yetilerine güven duyarlar. Eğer bu evrede onlardan beklenen işlerin üstesinden gelemezlerse kendilerini aşağı ve beceriksiz hissederler.

Kimlik/rol karışıklığında neler olur?

Bu evre ergenlik çağında meydana gelir. Çocukluğun ötesine uzanan ilk psikososyal evredir. Erikson'un özel ilgi alanlarından biri de ego kimliği kavramıydı. İnsanların sosyal dünyaları içinde kendilik kavramlarını geliştirme

tarzlarıyla ilgileniyordu. Ergenliğin ileriki dönemlerinde, insanların ailelerinin sığınağını terk etmeleri, toplumun daha büyük bir kesiminde yerlerini alarak toplumda bir yetişkin rolünü üstlenmeleri beklenir. Bunun bir kısmı bir kimlik gelişimiyle ilgilidir. Ben nasıl bir yetişkin olacağım? Nasıl bir kariyerim olacak? Değerlerim nelerdir? İnançlarım? Ergenlerin bu araştırmayı çok erken sona erdirerek kendilerini aşırı keskin bir kimliğe hapsetmemeleri ne kadar önemliyse bir yetişkin yolunu seçecek kadar da seçeneklerini daraltma konusunda dikkatli olmaları da önemlidir. Bu süreçte sorun yaşayan insanlar toplumdaki rollerine dair dağınık ve karmaşık bir hisle mücadele ederler.

Yakınlık/yalnızlık evresinden Erikson'un kastettiği neydi?

Yetişkinliğin erken dönemlerindeki zorluklardan biri de romantik yakınlık yetisidir. Erikson yaşam boyu sürecek bir ilişkiye kendini adamadan önce kişisel kimliğin güçlendirilmesinin gerekli olduğuna inanıyordu. Yaşamlarımızı başka bir kişiyle birleştirerek kimliğimizi tehlikeye atmadan önce yeterli derecede sağlam bir benlik hissimizin olması gerekir. Genç yetişkin yakınlık işini beceremezse bunun bedeli yalnızlıktır. Erikson daha çok heteroseksüel aşk ve evliliğe odaklansa da, yakınlık görüşüne bir sosyal gruba bağlanma yetisini de dahil etti. Bununla beraber Erikson'un psikososyal evreler teorisini 1950'de, çoğu insanın yirmili yaşlarının başında evlenip aile sahibi oldukları bir zamanda yayımladığını da dikkate almak gerekir. Birleşik Devletler'deki ortalama evlilik yaşı o zamandan bu yana önemli ölçüde arttığı gibi, bekâr kalan veya çocuk sahibi olmamayı seçen insanların da yüzdesi arttı. Dolayısıyla Erikson'un teorileri halen dikkate alınsa da, kültür bağlamında değerlendirilmeleri gerekir.

Üretkenlik/durgunluk ne anlama gelir?

Bu evre orta yaşta gerçekleşir. Bu aşama itibarıyla, insanlar genellikle sağlam bir benlik hissi, toplumda açık bir rol ve dengeli bir romantik ilişki tesis etmişlerdir. Bu evreye dek insanlar kendilerine ve kendi yaşamlarını kurmaya odaklanırlar. Bununla birlikte, bu yeni evrede yetişkin kişi dikkatini bir sonraki kuşağa, başka insanların yaşamlarını kurmalarına yardım etmeye verir. Bu yeni ortaya çıkan *üretkenlik* ihtiyacı anne babalıkla, işyerindeki daha genç insanlara akıl hocalığı yapmakla veya kişinin toplumuna bağlılığını sunmasının başka şekilleriyle karşılanabilir. Üretkenliğin karşıtı bir çakılı kalma hissi olan *durgunluk*tur.

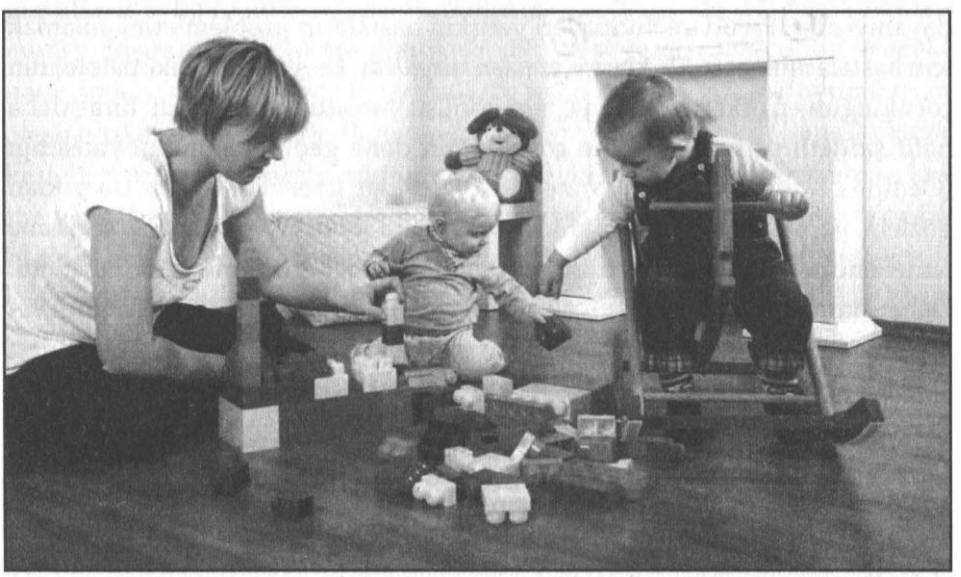
Erikson'ın bütünsellik/çaresizlik evresinden kastettiği neydi?

Bu evre yaşamın ileriki dönemlerinde meydana gelir. Bu noktada, yetişkin yaşamın sonuyla yüzleşiyordur. Başka bir deyişle, yetişkin kendi ölüm gerçeğiyle yüz yüzedir. Yaşam sonsuz değildir, bir sonu vardır ve o son yaklaşıyordur. Bu enine boyuna düşünme, kişinin tüm yaşamını gözden geçirme zamanıdır. Yaşam umduğunuz gibi mi oldu? Hayal kırıklığı yaşadığınız şeyler oldu mu? Anlamlı olanlar nelerdi? Eğer insanlar kendi yaşamlarıyla uzlaşırlarsa ölüm gerçeğini kabul etmeye başlayabilirler. Bir bütünlük hissine ulaşabilirler. Yaşamlarının gerçeğini kabullenemezlerse, yarım kalmış bir iş ve hayal kırıklığı duygusuyla rahatsız olurlarsa, ölümle ancak çaresizlik hissiyle yüzleşebilirler.

MARGARET MAHLER

Margaret Mahler kimdir?

Margaret Mahler (1897-1985) Macaristan'da doğmuş ve Birleşik Devletler'e 1938'de göç etmiş bir psikanalisttir. 1975'te Anni Bergman ve Fred Pine'la birlikte, *Psychological Birth of the Human Infant* adında bir kitap yayımladı. Çocukların direkt gözlemlenmesinden yararlanması nedeniyle bu kitap psikanaliz çevrelerinde çok etkili oldu. Başka bir deyişle, Mahler bilimsel yöntemi klinik



Margaret Mahler bebekleri oyuncak ve anneleriyle birlikte bir odaya yerleştirerek, küçük çocukların ayrılma-bireyleşme süreçlerini inceledi.

teoriye uyguladı ki bu daha önce çok az psikanaliz teorisyeninin yaptığı bir şeydi. Mahler bağlanma kuramının kurucuları ve aynı zamanda bu alanda öncüler olan John Bowlby ve Mary Ainsworth'le de aşağı yukarı çağdaştı.

Margaret Mahler'in ayrılma-bireyleşme teorisi nedir?

Kendi zamanındaki birçok psikanalist gibi Mahler de yetişkin kişiliğinin temelinin anneyle çocukluktaki ilişkisiyle oluştuğuna inanıyordu. Mahler bağımsızlığa, çocuğun tamamen bağımlı bir varlıktan hem fiziksel hem de psikolojik olarak nispeten bağımsız birine nasıl dönüştüğüne odaklanmıştı. Bu gelişim sürecine *ayrılma-bireyleşme* adını verdi. Mahler en çok, çocuğun hem kendisini hem de annesini bağımsız ve ayrı varlıklar olarak tanıma becerisinin artmasıyla ilgileniyordu. Bu, çocuğun anneyi, anneden bağımsızlaşmaya izin veren olarak *temsil etme* (veya kavramsallaştırma) becerisinin gelişmesidir. Çocuklar anneleri orada olmadığında da anneleri hakkında düşünebildiklerinde onun varlığının anısıyla kendilerini teselli edebilirler. Mahler'in deyimiyle çocuk anneyi *içselleştirir*.

Mahler önceki psikanalitik evre teorisyenlerinden hangi yönlerden farklıydı?

Margaret Mahler ve John Bowlby gibi insanlardan önce, psikanaliz büyük oranda, çocuk gelişimi anlayışını yeniden kurgulama sürecine dayanıyordu. Başka bir deyişle, çocuk gelişimi fikirleri yetişkin hastaların gözlemlerine dayanıyordu. Freud ve takipçileri yetişkin hastaların problemlerini anlamak için hastalarının çocukluklarını *yeniden kurguladı*. En şiddetli psikopatolojinin çocukluğun en erken dönemine geri dönüşü yansıttığı farz edildi. Biraz daha hafif şiddetli psikopatolojinin çocukluğun daha geç dönemlerini yansıttığı (Oedipus Kompleksi gibi) farz edildi. Çocuklar üzerinde çok az doğrudan gözlem yapılıyordu. Mahler fikirlerini kabul görmüş psikanaliz teorisine temellendirse de çocuklar üzerinde yaptığı gerçek gözlemleri de ilave etti. Daha sonraları, teorisinin gerçek gözleme dayanan öğeleri en kalıcı güce sahip olurken, saf teorik varsayımlardan çıkardığı öğelerin pek etkili olmaması şaşırtıcı olmasa gerektir.

Mahler bebeklerin davranışları üzerinde nasıl bir çalışma yaptı?

Mahler bebeklerin ilk üç yıllarında anneleri ile olan gerçek zamanlı etkileşimlerini gözlemlemek istedi. Bir laboratuvar kurdu, daha sonra bu laboratuvara birkaç oda eklendi. Annelerin rahatça oturabilecekleri sandalyelerin olduğu alanlar vardı. Ayrıca oyuncaklarla dolu odalar da mevcuttu. Bu durum be-

beklere annelerine yakın olmak ya da oyuncakla dolu odaları araştırmak için onlardan ayrılma fırsatını veriyordu. Anne ve bebeklerin sistematik gözlemlerine bebekler yaklaşık 4-5 aylıkken başlandı. Mahler ayrılma-bireyleşme sürecinin bu döneme kadar başlamadığını varsayıyordu.

Ayrılma-bireyleşmenin evre veya alt-safhaları nelerdir?

Mahler ayrılma-bireyleşme için beş genel safha öne sürdü. Doğumdan 4-5 aylığa kadar olan ilk iki evre asıl ayrılma-bireyleşme sürecinin önceli kabul edilir. Sonraki üç evre ayrılma-bireyleşme safhasının alt safhaları kabul edilir. *Farklılaşma* 4-5 aylıkken başlar ve yaklaşık on aylığa kadar devam eder. *Uygulama* aşağı yukarı on aylıktan 16-18 aylığa kadar sürer. *Uzlaşma* yaklaşık 18 aylıktan aşağı yukarı 2 yaşına kadar sürer. Çocuk uzlaşmadan çıktıktan sonra, iki yaşından aşağı yukarı üç yaşına kadar süren ayrılma-bireyleşme evresinin son alt safhası olan *duygusal nesne değişmezliğinin başlarında* olur.

Ayrılma-bireyleşme safhasının öncelleri nelerdir?

Mahler 4-5 aylıktan küçük, nispeten çok az bebek gözlemlediği için, ilk iki evreye dair teorisi önceki psikanaliz teorisine kıyasla daha az gerçek gözleme dayanıyordu. Bu iki evreye dair fikirleri duygusal olarak istismar edilmiş çocuk ve yetişkinlerle yapılan çalışmalardan elde edilen bebeklik hakkındaki *varsayımlara* çok şey borçludur. İlk evreye *normal otistik aşama* denir ve doğumdan 2 aylığa kadar sürer. Bu dönemde çocuğun dış dünyayla ilgilenmediği düşünülür, çocuk içe dönüktür, dikkatini yalnızca vücudun içindeki deneyimlere verir. *Simbiyotik aşamada*, bebeğin dikkati vücut duyumlarının ötesine çıkar ve annesiyle ilgilenmeye başlar. Bu annesini dokunsal olarak keşfettiği zamandır, kucaklandığında onun şeklini alır, direkt göz teması kurar. Gelgelelim Mahler simbiyotik çocukların anneleri ile kendileri arasındaki farkı ayırt edemediklerine inanıyordu. Annelerini kendilerinden *ayırmadıklarından* mutluluk dolu bir kaynaşma illüzyonu içinde yaşarlar.

Yumurta metaforu nedir?

Mahler çocuğun ilk iki evredeki gelişimini tanımlamak için yumurta imgesini kullanmaktan hoşlanırdı. Normal otistik evrede, çocuklar kendi yumurtaları içinde yaşıyormuş gibidirler. Yumurta kabuğu bebek ve dış dünya arasındaki bir bariyerdir. Simbiyotik evrede, yumurta bebeğin yanında anneyi de kapsayacak şekilde genişler. Çocuğun bütün dünyası sadece annesi ve kendisinden ibarettir.

Mahler'in yumurtadan çıkmaktan kastettiği neydi?

Mahler, yumurta metaforuna dayanarak, bebeğin sadece kendisiyle ilgilendiğine inandığı ilk döneminden çıkışını tanımlamak için "yumurtadan çıkmak" terimini kullandı. Bebek yaklaşık beş aylıkken etrafındaki dünyaya karşı giderek artan bir ilgi ve farkındalık sergilemeye başlar. Sanki çocuk yumurtadan çıkarak, nihayet fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da dünyaya giriyor gibidir.

Ayrışma alt safhası nedir?

Bu, ayrılma-bireyleşme sürecinin ilk alt safhasıdır. Aşağı yukarı 4-5 aylıkken başlar, yaklaşık 10 aylığa kadar devam eder. Bu ayrıca Mahler'in bebeklerin tam anlamıyla direkt gözlemlemesine dayanan evrelerinin ilkidir. *Yumurtadan çıkma* terimi bu evreye uygulandı. Çocuk dış dünyaya karşı giderek artan bir ilgi gösterir ve kritik bir süreç olan, annesinin ayrı olduğunun farkına varma sürecine girer. Bu ayrıca anneden fiziksel olarak da uzaklaşmanın başlangıcıdır; bebek annenin kucağından kayar veya ondan emekleyerek uzaklaşır. Psikolojik ayrılma fiziksel ayrılmaya paralel seyreder. Bebeğin birtakım davranışları onun, annesinin ayrı bir kişi olarak kimliğinin giderek daha çok farkına vardığını gösterir. Mahler'in "gümrük muayenesi" adını verdiği özellikle ilginç bir davranış da çocuğun annesinin hatta bir yabancının yüzünü kasten incelemesidir. Bebek yetişkin kişinin yüzünün çeşitli bölümlerini tutmaya çalışarak, hangi bölümlerin vücuda ait olduklarını anlamaya çalışır. Örneğin gözlük ait değilken, dudaklar aittir. Çocuk ayrıca annenin yüzünün özelliklerini yabancı birinin yüzünün özellikleriyle kıyaslayabilir. Bu evrede yabancı kişi kaygısı ve ayrılma kaygısı da görülür, bunların ikisi de anneden ayrı olmanın yeni farkına varıldığını işaret eder.

Uygulama alt safhası nedir?

Bu gözlemlenen ikinci safhadır ve yaklaşık 10 aylıktan, 16-18 aylığa kadar sürer. Bu çocukların *lokomotor* becerilerinin, yani kendi başlarına hareket etmelerinin sıçrama yaptığı dönemdir. Aşağı yukarı 8 aylıkken bebekler emeklemeye başlar. Yaklaşık 10 aylıkken sıklıkla mobilyalara tutunarak kendilerini yukarı çekerler ve en azından geçici de olsa kendi başlarına ayakta durabilirler. Yaklaşık 12 aylıkken yürümeye başlarlar. Bu çarpıcı motor gelişimi *ayrılma-bireyleşme* safhasının fiziksel yönüne ivme kazandırır. Bebekler artık giderek daha çok kendi başlarına oradan oraya gidip gelebilirler.

Çocuğun dünyayla olan sevgi ilişkisi nasıldır?

Uygulamanın erken alt safhasında, Mahler çocuğun "dünyayla olan sevgi ilişkisini" tanımlar. Çocuk görünüşe göre yeni bulduğu güç ve özgürlükten çok sevinç duyuyor gibidir. Küçük çarpma ve düşmelere karşı hassasiyet azaldıkça ayrılma endişesi de azalır. Sıklıkla, bu yaştaki çocukların sanki dünyanın tepesindelermiş gibi anne babalarından neşeyle koşarak uzaklaştıklarını görebiliriz. Çoğu kez hemen arkalarında dehşete kapılmış bir ebeveyn olduğu halde sokağa doğru koşarlar. Bu yaştaki çocuklar için dünya kendi istiridyeleridir. Tehlike yoktur. Aslında en büyük hüsran sınırlamadan kaynaklanır. Hepimiz yeni yürümeye başlamış, süpermarketin içinde koşuşturan neşeli çocukların bebek arabalarına zorla bindirildiklerinde çığlık çığlığa nasıl bağırdıklarına tanık olmuşuzdur.

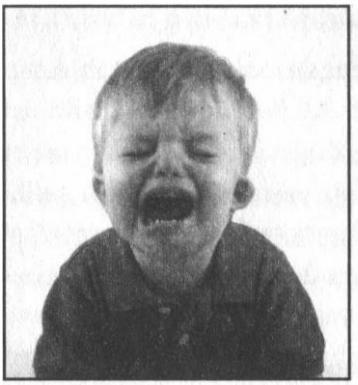
Uzlaşma alt safhası nedir?

Bu dönem yaklaşık 18 aylıktan aşağı yukarı 2 yaşına kadar sürer. Her ne kadar Mahler bu dönemi 2 yaşından öncesi olarak belirtse de, anne babalar bu dönemi korkunç 2 yaş olarak bilebilir. Mahler'in görüşüne göre çocuk uygulama döneminin sevincinden çıkar, korkunç bir ikilem olan bağımsızlığı tanır. Tıpkı annelerinden ayrılabildikleri gibi anneleri de onlardan ayrılabilir. Anne çocuğun iradesinin bir uzantısı değildir, çocuğun mutlak hâkimiyeti altında olmayan ayrı bir kişidir. Çocuklar sanki sadece otuz santim olduklarının farkına varmış gibidirler – çok büyük bir dünyada çok küçük insanlar.

Çocuk daha fazla bağımsızlığa duyulan şiddetli arzu ile dünya üzerindeki kontrolünün sınırlarını tanımanın kaçınılmaz stresi arasındaki çelişkiye kapılır. Aynı çelişkiyle ergenlikte de tekrar karşılaşılır ve bunun sonucunda sergilenen davranışlar da oldukça benzerdir. Mahler uzlaşma evresindeki çocuklarda büyük bir duygu ikilemi olduğundan söz eder. Çocuk annesine karşı çok yapışkan olur, sonra birden onu iter. Bu aynı zamanda öfke nöbetleri ve sürekli kendini ortaya koyma dönemidir. Çocuk "Hayır!" kelimesini keşfeder. Kuşkusuz hepimiz bu yaştaki çocukların herhangi bir talep veya isteğe karşı, "Hayır! Hayır! Hayır!" diye bağırdıklarını duymuşuzdur.



Bir çocuğun yürüme becerisi gelişirken genellikle saf neşe deneyimler.



Öfke nöbetleri yeni yürümeye başlayan çocukların ayırıcı özelliğidir. Bebekler çok üzülseler bile, aslında öfke nöbetlerine girmezler. Ebeveyne kızarken öfke nöbetlerinin başlaması gerçekte bilişsel gelişimin bir işaretidir. Çocuk bir iradesi olduğunun ve bu iradeye karşı çıkıldığının farkına varmıştır.

Duygusal nesne değişmezliğinin başlangıcı nedir?

Çocuk uzlaşma evresinin çelişkilerini çözdükten sonra, *duygusal nesne değişmezliği başlangıcı*nın alt safhasına girer. Bu alt safhada, çocuk annenin hem iyi hem de kötü özelliklerinin olduğu bir temsilini pekiştirir. Çocuklar ilişkilerini kaybetme korkusu olmadan annelerine karşı hem öfke hem de sevgi hissedebilirler. Çocuklar annelerine kızdıkları zamanlarda dahi yine de onu sevdiklerini ve ona ihtiyaç duyduklarını unutmazlar. Bu pozitif ve negatif özelliklerin entegrasyonu çocuğun anneyi *içselleştirmesini* destekler ki bu başarı çocuklara kendi duygu ve davranışları üzerinde daha çok kontrol sağlar. Artık annenin pozitif hatırası çocuğun negatif duygularının fırtınasına direnebildiği için, çocuk ilişkinin kaybedilmesinden daha az korkar. Çocuk duygusal nesne değişmezliğinin *başlarındadır* çünkü zihindeki bir kişiye karşı hem pozitif hem de negatif duyguları tutma becerisi iki yaşındayken olgunluktan çok uzak bir beceridir. Aslında bu psikolojik olgunluk niteliği ömür boyu bir zorluk olarak kalır.

JEAN PIAGET'NİN BİLİŞSEL GELİŞİM TEORİSİ

Jean Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi nedir?

Jean Piaget (1896-1980), çocukların entelektüel gelişimi hakkında son derece etkili, çok miktarda çalışma gerçekleştirmiş İsviçreli bir psikologdur. Çocuklardaki kişilik gelişimi hakkında kapsamlı teoriler geliştiren Freud ve Erikson'un aksine, Piaget'nin daha dar bir odağı vardı. Özel olarak çocuğun *entelektüel* gelişimiyle ilgileniyordu. Çocukların çevrelerini öğrenme yöntemlerini anlamak istiyordu. Çocukların sadece bilgi *içeriği* yönünden değil, aynı zamanda bilgi *yapısı* yönünden de yetişkinlerden farklı olduğunu fark eden Piaget oldu. Çocuklar daha az şey bildikleri gibi bilmeleri de *farklı*ydı.

Piaget dört entelektüel (yani bilişsel) gelişim evresi olduğunu öne sürdü: duyu motor, ön işlemsel, somut işlemsel ve formel işlemsel. Piaget kültür, dil

veya çevrenin bilişsel gelişim üzerindeki önemli rollerini göz önüne almamış olsa da, temel fikirleri, özellikle de eğitim psikolojisi alanında, önemini ve etkisini sürdürüyor.

Piaget'nin duyu motor evresinden kastettiği neydi?

Duyu motor evresi yaşamın ilk iki yılını kapsar. Aşağı yukarı Freud'un oral evresi ile Erikson'un güven/güvensizlik evresine paralel gider. Bu evrede çocuk dünyayı sadece direkt fiziksel temasla tanır. Başka bir deyişle, çocuk dünyayı sadece *duyusal* deneyimler (örneğin dokunma veya görme) veya *motor* hareketler (örneğin tekmeleme veya kavrama) vasıtasıyla tanır.

Nesne kalıcılığı ne demektir?

Duyu motor evresinin önemli bir özelliği de bebeğin sembolleştirme becerisinin olmamasıdır. Başka bir deyişle, çocuk artık fiziksel olarak mevcut olmayan bir nesnenin imgesini zihninde tutamaz. Nesne "göz önünden yok olduğunda", "zihinden de yok olur". Piaget'nin *nesne kalıcılığı* kavramı bu fenomeni kanıtlar. Küçük bir bebeğin önünde bir nesneyi sallar, sonra o nesneyi kaldırırsanız bebek artık göz önünde olmayan o nesneyi aramaz. Bebeğin dikkati bir sonraki ilginç olaya kayar. Gelgelelim, bebek sekiz aydan sonra göz önünden kaldırılan ilginç bir nesneyi arar. Eğer çıngırağı bir yastığın arkasına saklarsanız, çocuk çıngırağı aramak için yastığı kaldırır.

Dil işlemsellik öncesi evrede nasıl bir rol oynar?

Piaget dil gelişiminin bilişsel gelişimde bir dönüm noktası olduğunu düşünüyordu. *Semiyotik fonksiyon* adını verdiği dil çocuğu "şimdi ve burada" hapishanesinden kurtarır. Çocuklar artık anda mevcut olmayan şeyler hakkında düşünebildikleri gibi, bunlar hakkında başkalarına da bilgi verebilirler. Semiyotik fonksiyon çocuğu duyu motor evresinden çıkararak işlemsellik öncesi evreye girmesini sağlar.

Piaget'nin işlemsellik öncesi evreyle kastettiği neydi?

İşlemsellik öncesi evre iki ile yedi yaşları arasında yer alır. Bu aşamada çocuk sembolleştirmeyi öğrenir. Yani çocuk o anda meydana gelmeyen bir olay hakkında düşünebilir. Çocuk olayı zihninde tasvir edebilir ve artık dünyayı tanımak için anlık fiziksel temasa ihtiyacı yoktur. Bu ileri doğru atılmış muazzam adım çocuğun zekâsını zaman ve mekânın kısıtlamalarından kurtarır. Bununla beraber, çocuğun zaman ve mekân anlayışı halen çok hamdır. Ta-

savvur edebileceğiniz gibi, üç yaşındaki bir çocuğun doğa yasalarını anlama şekli bir yetişkininkinden çok farklıdır.

Piaget'nin işlemle kastettiği nedir?

Piaget *işlem* terimini, kişinin zihnindeki bir nesneye göre hareket etme becerisi olarak kullanır. Piaget bilginin eylemden geldiğine inanıyordu. Çocuk dünyaya göre hareket eder ve dolayısıyla dünyanın nasıl işlev gördüğünü direkt deneyim yoluyla öğrenir. Piaget'nin işlemden kastettiği çocuğun dünyayla ilgili veya dünyadaki nesnelerle ilgili *zihinsel eylemler* yapabilme becerisiydi.

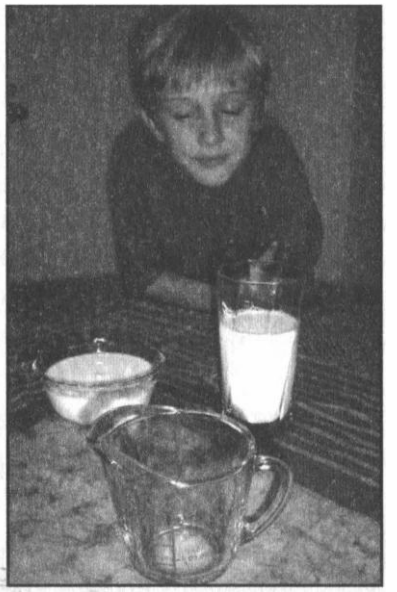
Çocuklar neden iki ile yedi yaş arasında işlemsellik öncesi evrede bulunurlar?

İşlemsellik öncesi evrede çocuklar nesneleri zihinlerinde manipüle edebilir fakat henüz tam bir işlem yapamazlar. Bunun birkaç nedeni vardır. Öncelikle çocuklar *tersinir* işlemleri yapamazlar. Bir nesnenin şekil değiştirebileceğini ve sonra tekrar eski şekline gelebileceğini anlayamazlar. Bu beceriye örnek olarak hacmin korunumu ve maddenin korunumu verilebilir. İkinci olarak, bu yaştaki çocuklar *merkezsizleşemezler*. Bunun anlamı, bir defada nesnenin bir özelliğinden fazlasına dikkatlerini verememeleridir. Yükseklik veya genişliğe dikkat edebilir fakat aynı anda hem yükseklik hem de genişliğe dikkat edemezler. Bu nedenle, uzun, ince bir nesnenin, kısa ve geniş bir nesneyle neden aynı hacme sahip olabileceğini anlayamazlar. Daha uzun nesne daha büyük olmalıdır. Yine bu nedenle küçük çocuklar uzun boylu kişilerin kısa birinden daha yaşlı olması gerektiğinde diretebilir.

Piaget'nin hacim korunumu ve madde korunumu ile kastettiği neydi?

Piaget çocukların, *hacim korunumu* ve *madde korunumu* kavramlarını nasıl geliştirdiklerini incelemek için birtakım deneyler yaptı. Bir deneyde, belli miktarda bir sıvıyı uzun bir deney şişesine boşalttı. Daha sonra aynı sıvıyı kısa ve geniş bir deney kabına boşalttı. Çocuğa hangi şişede daha fazla sıvı olduğunu sordu. İşlemsellik öncesi evrede bulunan çocuklar uzun, ince şişede daha fazla sıvı olduğunda ısrar ederken, daha büyük bir çocuk iki deney şişesinde de aynı miktarda sıvı olduğunu anlayabiliyordu. Başka bir deneyde, çocuğa aynı ölçüde kilden yapılma iki top gösterildi. Çocuğun gözleri önünde, kil toplardan biri açılarak uzun, ince hale getirildi. Hangisinin daha büyük olduğu sorulduğunda, işlemsellik öncesi evrede bulunan çocuklar orijinal top-

tan oluşturulduğuna tanık oldukları halde uzun, ince kili işaret ettiler. Bu çocuklar dönüştürülen nesnenin hacim veya kütlesini koruduğunu anlayamadılar. Piaget, sayı, miktar ve ağırlığın korunumunu incelemek için benzer deneyler yaptı.



Yedi yaşındaki Max uzun, ince bardağın kısa, geniş kâse kadar – bu durumda bir fincan – süt alabileceğini anlayacak kadar büyüktür. Bu hacim korunumu *anlayışı Piaget'nin somut işlemsel evresinin ayırıcı bir niteliğidir.*

Somut işlemsel evre nasıldır?

Somut işlemsel evre yaklaşık 7 yaşından aşağı yukarı 11 yaşına kadar devam eder. Freud'un gizlilik devresi ile Erikson'un çaba/aşağılık duygusu evresiyle eş zamanlıdır. Bu evre itibarıyla, çocuklar fiziksel dünyanın temel kurallarını iyice öğrenmişlerdir. Zaman ve mekân yasalarını anlarlar. Bu evreye, hacim, madde, sayı ve diğer fiziksel özelliklerin *korunumu* damgasını vurur. Benzer şekilde damgasını vuran başka bir beceri de *merkezden kaymadır*. Başka bir deyişle, çocuk artık bir durumun sadece bir özelliğine takılıp kalmaz. Çocuk bir nesnenin yükseklik ve genişlik gibi birtakım özelliklerini, nesnelerin nasıl değiştikleri ve nasıl aynı kaldıklarına dair daha kapsamlı bir anlayışa koordine edebilir.

Somut işlemsel evredeki çocuk için toplumsal çıkarımlar nelerdir?

Piaget'nin de dikkat çektiği gibi, bir çocuk 7 yaşına girdiğinde fiziksel dünyanın temel kurallarını iyice öğrenmiştir. Bu elbette artık çocukların anne babalarını terk edip bağımsız yaşamaya hazır oldukları değil, bulundukları toplumda faaliyette bulunmak için gerekli temel becerileri öğrenmeye hazır oldukları anlamına gelir. Çağdaş Batı dünyasında, bu evre okulda akademik becerileri öğrenmek anlamına gelir. Bazı kabile toplumlarında, bu yaştaki erkek çocuklar annelerinin kulübelerinden, erkek ve daha büyük erkek çocukların kaldığı uzun eve taşınırlar. Ortaçağ Avrupa'sında erkek çocuklar yedi yaşında çıraklığa başlarlardı. Dolayısıyla Erikson'un bu dönemden çaba/aşağılık duygusu evresi olarak bahsetmesi tesadüf değildir. Çocuk artık fiziksel gerçekliğin temel kurallarını kavradığı için çalışmanın ana kurallarını da öğrenmelidir.

Formel işlemsel evre nedir?

Formel işlemsel evre 12 yaş civarında başlar. Bu, tüm gelişim alanlarında büyük bir değişim zamanı olan ergenliğin başlangıcıdır. Piaget'nin de dikkat çektiği gibi, ergenlikle ilişkili birçok değişim arasında, önemli bilişsel değişimler de vardır. Öncelikle ergen *mümkün olan* hakkında etkin bir şekilde akıl yürütebilir. Somut işlemsel evredeki çocuklar *gerçek* fiziksel olaylar hakkında akıl yürütebildikleri halde, potansiyel veya farazi olaylar hakkında akıl yürütmede o kadar başarılı değildirler. Böylece, somut işlemsel evredeki çocuklar şimdi veya somut olanla daha kısıtlıdırlar.

Hipoteze dayalı tümdengelimci mantık yürütme nedir?

Ergenden bir problemi çözmesi istendiğinde problem için birçok olası çözümü kafasında canlandırabilir. İmgelenen bu çözümlere hipotez denir. Daha sonra ergenler bu hipotezlerin her birini test etmek için yöntemler planlayabilir. Hipotezden bu tarz akıl yürütme *hipoteze dayalı tümdengelimci mantık yürütme* olarak bilinir ve bilimsel deneylerde kullanılan mantık yürütmeyle aynıdır. Bu yeni keşfettikleri beceri ergenlerin problem çözerken sistematik planlamadan yararlanmalarına olanak sağlar. Somut işlemsel evredeki çocukların ise deneme yanılma yoluyla problem çözme olasılıkları daha fazladır. *Hipotezden* değil *gerçek*'ten akıl yürütürler.

Piaget'nin teorileri beyin gelişimi hakkında bildiklerimizle nasıl uyuşur?

Piaget'nin yazıları beyin hakkındaki şu anki keşiflerimizden önce olsa da, bilişsel gelişim hakkındaki gözlemleri çağdaş sinir bilimi tarafından kuvvetle desteklenir. Piaget'nin incelediği entelektüel becerilere, beynin karmaşık bilişsel süreçlerle ilişkili alanı olan prefrontal korteks aracılık eder. Frontal lob çocuklukta gelişen son bölgedir ve gelişiminin çoğu yaşamın ilk on yılında gerçekleşir. Aslında yaşamın ilk iki yılında –Piaget'nin duyu motor evresi sırasında– sinaps gelişim sürecinin (beyin hücreleri arasında bağlantılar, sinaps oluşumları) zirve dönemi yer alır. Sinaps gelişim süreci yaşamın ilk on yılında hızla devam eder, bizi formel işlemsel evrenin eşiğine getirir. Ancak frontal lobun miyelinleşmesinin, yani sinir sinyallerini hızlandıran yağlı bir kılıfla beyin hücrelerinin yalıtımının yirmilerin ortalarına dek tamamlanmaması bilişsel gelişimin ergenlik çağlarında tamamlanmadığını akla getirir.

Formel işlemler evresine ulaşmanın sosyal çıkarımları nelerdir?

Ergenlerin soyut düşünce becerilerinin –yani sadece olgusal yerine, mümkün olan ve farazi olan hakkındaki düşünme becerilerinin– artması nede-

niyle daha önceki dönemlerine göre bağımsızlık becerileri çok daha fazla artar. Ergenler plan yapabilir, eylemlerinin olası sonuçlarını değerlendirebilir, problemlerin alternatif çözümlerini hesaba katabilir ve daha küçük çocuklara kıyasla dünyadaki yollarını çok daha etkili bir şekilde belirleyebilirler. Daha küçük çocukların kavrayamadıkları dini ve politik inanç sistemleri gibi soyut kavramları anlayabilirler. İnsanların ilk kez ergenlikte politik hareketlerin farkına varmaları ve ilgi duymaları tesadüf değildir. Çocuklar anne babalarının politik inançlarını papağan gibi tekrarlayabilirler fakat bir dereceye kadar formel işlemsel düşünceyi idrak etmedikleri sürece kendi inançlarını da tam anlamıyla akıl süzgecinden geçiremezler.

Çevre ve eğitim formel işlemlerin edinilmesinde ne gibi bir rol oynar?

Piaget bilişsel gelişimde çevrenin rolünü önemsiz gibi gösterse de, çok sayıda araştırma yetişkinlerin formel işlemsel düşünceyle ilişkili bilişsel becerilerin sergilenmesinde önemli ölçüde farklı olduklarını göstermiştir. Piaget ergenler üzerindeki çalışmalarını, özellikle bilimsel yöntem becerilerini öğreten prestijli okullarda temellendirdi. Dolayısıyla aynı eğitim avantajlarına sahip olmayan ergen ve yetişkinlerin Piaget'nin formel işlemsel düşünceyi ölçmek için kullandığı temel fizik testlerinde o kadar performans gösterememeleri şaşırtıcı değildir. Bununla beraber, günlük yaşamlarıyla ilgili alanlarda hipoteze dayalı tümdengelimci mantık yürütme gösterebildiklerine dair kanıtlar vardır. Örneğin Kalahari buşmenleri hayvan izlerini analiz ederken hipoteze dayalı tümdengelimci mantık yürütmede bulunurlar. Dolayısıyla formel işlemler *kavramı* geçerli gibi görünse de bunu ölçen testlerin *ekolojik geçerliliğinin* olması gerekir, yani eldeki duruma uygun olmaları gerekir.

KOHLBERG'İN AHLAKİ GELİŞİM EVRELERİ

Lawrence Kohlberg kimdir?

Kohlberg (1927-1987) ahlaki gelişim alanında öncüydü. Piaget'den etkilenen Kohlberg ahlaki akıl yürütme hakkında çok sayıda araştırma geliştirdi. Piaget gibi o da çocukların akıl yürütmeleriyle ve bu akıl yürütmenin gelişim sırasında nasıl değiştiğiyle ilgileniyordu. Aslında Piaget çocukların ahlaki gelişimini bizzat incelemişti fakat bunu oldukça sınırlı bir şekilde yapmıştı. Kohlberg'e de günümüzde tanındığı daha ayrıntılı teoriyi oluşturmak kaldı.

Bu ahlaki ikilemi nasıl çözersiniz?

Lawrence Kohlberg bu kısa hikâyeyi ahlaki gelişimle ilgili araştırmalarında kullandı. Yanıtların içeriğinden çok –Heinz'in ilacı çalmış mı yoksa çalmamış mı olduğuyla– insanların ahlaki bir karar vermek için kullandıkları akıl yürütmenin doğasıyla ilgileniyordu.

> Avrupa'da yaşayan bir kadın özel bir kanser türünden ölmek üzereydi. Doktorlar bir ilacın kadını kurtarabileceğine inanıyordu. Bu, aynı şehirdeki bir eczacının yakın zamanda keşfettiği bir radyum çeşidiydi. İlacın yapımı pahalıydı fakat eczacı ilacın maliyetinin on katı fiyat talep ediyordu. Radyuma 200 dolar ödemiş ve ilacın az bir dozuna 2000 dolar fiyat biçmişti. Hasta kadının kocası Heinz borç para bulmak için tanıdığı herkese gitti fakat ancak fiyatın yarısı olan 1000 doları toplayabildi. Eczacıya karısının ölmek üzere olduğunu söyledi ve ondan ya daha ucuza satmasını ya da daha sonra ödemesine izin vermesini istedi. Fakat eczacı şöyle dedi: "Hayır, ilacı ben buldum ve bu ilaçtan para kazanacağım." Bunun üzerine ümitsizliğe kapılan Heinz ilacı çalmak amacıyla adamın dükkânına girdi. Koca bunu yapmalı mıydı?
>
> (Kohlberg, 1963, s. 19 Crain'den alıntılandı, 1985, s. 119)

Kohlberg ahlaki gelişimi incelemek için hangi yöntemleri kullandı?

Kohlberg kısa hikâye yöntemine güveniyordu. Ahlaki bir ikilem hakkında yazdığı senaryoları araştırma deneklerine verdi. İnsanlara her bir durumda neler yapacaklarını sordu ve kararlarının arkasındaki akıl yürütmeyi açıklamalarını istedi. Vardıkları sonuçlardan çok ahlaki seçimleri hakkındaki mantık yürütme tarzlarıyla ilgileniyordu. Piaget gibi o da içerikten ziyade düşünce süreciyle ilgileniyordu. Kohlberg'in en çok tanınan kısa hikâyesi, karısının hayatını kurtarmak amacıyla ilaç çalmak için bir eczaneye giren Heinz adındaki bir adam hakkındadır.

Kohlberg'in ahlaki gelişim evreleri nelerdir?

Kohlberg ahlaki gelişimi üç seviyeye ayırdı: *geleneksellik öncesi*, *geleneksel*, *geleneksellik sonrası*. Her seviyede ikişer evre olmak üzere toplamda altı evre

vardır. Kohlberg bütün çocukların aynı şekilde aynı evre sırasından geçtiklerine inanıyordu. Bu görüşü çok miktarda araştırma ahlaki gelişimin ilk iki seviyesi açısından destekler. Gelgelelim üçüncü seviye için bilimsel kanıtlar o kadar güçlü değildir. Kohlberg ayrıca yetişkinlerdeki ahlaki akıl yürütmeyle de ilgileniyordu. Aslında araştırmalar farklı yetişkinlerin farklı ahlaki gelişim evreleriyle nitelenebildiklerini göstermiştir.

Kohlberg'in geleneksellik öncesi ahlaktan kastettiği neydi?

İlk seviye olan *geleneksellik öncesi ahlak* genellikle on yaşın altındaki çocuklarda bulunur. Birinci seviyede iki evre vardır: *itaat ve ceza yönelimi* ve *bireycilik ve değiştokuş*. İki durumda da ahlak, davranışı yapan kişinin eyleminin sonuçlarına göre –bireyin cezalandırılması veya ödüllendirilmesine göre– belirlenir. Birinci evrede, çocuk doğruyu otoritenin doğru diye söylediğiyle eşleştirir. Bu genellikle ardından gelen cezayla fark edilir. Cezalandırılırsanız, davranış yanlış olmalıdır. İkinci evrede, çocuk farklı insanların farklı perspektifleri olabileceğini öğrenmiştir; yani doğru ve yanlış görüşünden birden fazla olabilir. Gelgelelim ahlak yine de, eylemde bulunan yararlansın ya da yararlanmasın, olayın sonuçlarıyla belirlenir. Ayrıca insanlar arasında bir değiştokuş anlayışı vardır. Davranış yanlış olabilir çünkü karşınızdaki kişi misilleme yapabilir veya gelecekte işbirliği yapmayabilir.

Kohlberg'in geleneksel ahlaktan kastettiği neydi?

İkinci seviyeye *geleneksel ahlak* denir. Bu seviyede 3. ve 4. evreler olan *kişilerarası iyi ilişkiler* ve *sosyal düzeni sağlamak* vardır. İki evrede de, bir davranışın ahlaksallığını belirleyen sosyal ilişkiler üzerindeki etkisidir. Bu noktada kişi bir davranışı, sadece davranışı yapan kişi yönünden değil insanlar arasındaki ilişkileri nasıl etkileyeceği yönünden de akıl yürütür. Üçüncü evrede kişi kişilerarası bir ilişki üzerindeki duygusal etkiyle ilgilenir. Odak noktası empati, ilgi ve acıdan kurtulma meseleleridir. Dördüncü evrede, kişi toplumun bütün üyelerinin uyması gereken kurallara duyulan ihtiyacı fark eder. Örneğin insanlar hırsızlık yapmamalıdır çünkü herkes çalacak olursa toplumu idare etmek imkânsız hale gelir.

Geleneksellik sonrası ahlak nedir?

3. ve son seviyeye geleneksellik sonrası ahlak denir. Bu seviyede 5. ve 6. evreler olan *sosyal anlaşma* ile *bireysel haklar ve evrensel ilkeler* vardır. Bu evrelerde, kişi soyut kavramlar olan adalet ve adil bir toplumla ilgilenir. 5. evrede, kişi sosyal kural ve yasaların gerekliliğini anlar fakat aynı zamanda bizzat yasa-

ların da adaletsiz olabileceklerini görür. Dolayısıyla ahlaki bir edimin yasal bir edim olmadığı zamanlar vardır. 6. evrede kişi soyut, evrensel adalet ilkelerinin önemini göz önüne alır ve yasaların genel ahlaki ilkelere tabi olması gerektiğine inanır. Örneğin insan yaşamının değeri özel mülkiyeti koruyan yasalardan ağır basmalıdır. Kohlberg daha sonraki araştırmalarında, çok az insanın gerçekte bu aşamaya ulaştığını söyleyerek 6. evreden vazgeçti.

Kohlberg'in teorisine ne gibi eleştiriler yöneltilmiştir?

Kohlberg'in en büyük katkısı ahlaki gelişimin bilişsel gelişime bağlı olduğunu ileri sürmesi olmuştur. Belirli bir soyut düşünce seviyesi olgun ahlaki akıl yürütme için gereklidir. Bununla beraber, Kohlberg, sanki entelekt tek başına ahlaki olgunluğu açıklayabilirmiş gibi, entelektüel gelişime aşırı önem vermekle suçlandı. Özellikle bağlamın önemini takdir etmekte başarısız oldu. Ahlaki akıl yürütme insanlara kendi çevrelerindeki ilgili şeyleri yansıtır. Örneğin, kentsel çevrelerdeki insanlar 4. evrede yoğunlaşma eğilimindedir, herkesin uyması gereken kişisel olmayan kuralların önemini takdir ederler. Kırsal bölgelerdeki insanlar ise ahlaki yargıların kişilerarası ilişkilerin önemine dayandığı 3. evrede daha çok bulunurlar. Kişisel bağların erozyona uğradığı kentsel bölgelerde davranışlar kişisel olmayan ve formel yasalarla düzenlenir. Herkesin birbirini tanıdığı küçük köylerde davranışlar kişisel ilişkiler ağıyla düzenlenir.

Carol Gilligan, Kohlberg'in teorisi hakkında neler söyledi?

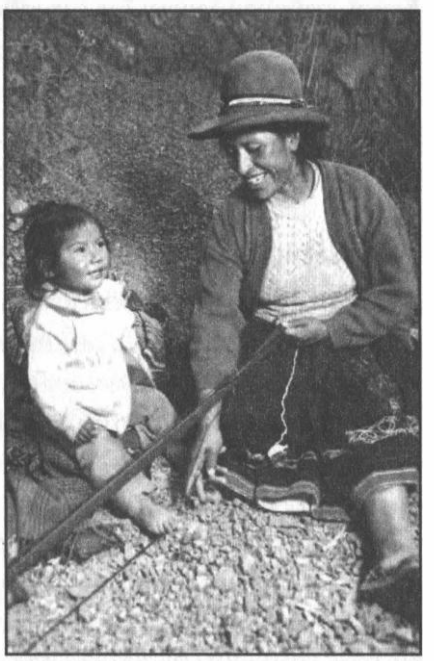
1982'de, Carol Gilligan Kohlberg'in teorisinin ünlü bir eleştirisi haline gelen "Farklı Bir Seste"yi yayımladı. Gilligan Kohlberg'in teorisinin tamamen maskülen bir bakış açısıyla çarpıtıldığına inanıyordu. Deneklerinin çoğunun erkek olduğuna ve soyut düşünce ile kişisel olmayan yasalara verdiği önemin kendi erkeklere özgü önyargısını yansıttığına dikkat çekti. Gilligan kadınların empati, kişilerarası ilişkiler ve başka insanların duygularına önem verme olasılıklarının fazla olduğunu ve dolayısıyla 3. seviyede puan alma olasılıklarının fazla olduğunu iddia etti. Bu kadınların erkeklerden daha az ahlaki oldukları değil, sadece farklı bir değerler setine göre akıl yürüttükleri anlamına gelir. Gilligan'ın eleştirisi de Kohlberg'in duygular karşısında entelekte öncelik vermesi hakkında önemli noktalar öne sürse de, kadınlardaki ahlaki akıl yürütme sürecini aşırı basitleştirmekle eleştirildi. Ardından gelen araştırmalar kadınların 3. seviyede puan alma olasılıklarının erkeklerden daha fazla olmadığını göstermiştir. Genelde hem erkekler hem de kadınlar ahlaki kararlar verirken hem adalet hem de empati meselelerini dikkate alırlar.

Çocuk gelişimi tüm kültürlerde aynı mıdır?

Temel biyolojimize dayanan çocukluğun çoğu çeşitli kültürlerde aynıdır. Bütün çocuklar bebeklikten çocukluğa sonra da ergenliğe geçer. Hepsi de yürümeyi, konuşmayı, oynamayı ve nihayet toplumlarının iş hayatına katılmayı öğrenirler. Bütün çocuklar ailelerine ve öncelikli bakıcılarına karşı derin duygusal bağlar geliştirir. Üstelik bütün çocuklar kendi sosyal gruplarında bir kimlik geliştirmek ve kendine ket vurmayla kendini ifade etmeyi dengelemek zorundadır. Gelgelelim bu geniş ana hatlar içinde kültürel farklılıklar için birçok alan vardır.

Kültürlerin farklılık gösterdiği bazı yönler nelerdir?

Bütün çocukların duygusal ifadeyi duygusal ket vurmayla dengelemeyi öğrenmeleri gerektiği halde, kültürler duygusal ifade özgürlüğü yönünden büyük ölçüde farklılık gösterir. Bazı kültürler derinden hissedilen duyguların açıkça ifade edilmesine değer verirken, bazıları da duyguları herkesin önünde ifade etmenin edebe aykırı olduğu inancıyla duyguların kısıtlamasına değer verir. Kültürler ayrıca bağımlılık/bağımsızlık, bireysellik/grup yönelimi ve otoriteye saygı/bireysel özgürlüklere verilen önem yönünden büyük ölçüde farklılık gösterir. Ayrıca farklı kültürlerin istikrar/değişim ve dini gelenek/bilimsel düşünce hakkında bambaşka görüşleri vardır. Kültürler aynı zamanda entelektüel gelişim, fiziksel hüner ve cinsel iffet değerleri yönünden farklılık gösterirler. Üstelik kültürler cinsiyet rolleri yönünden de son derece farklıdır. Farklı kültürler birbirlerinden farklı oldukları gibi kültürler içinde de hatırı sayılır ölçüde farklılık vardır. Aynı kültür içindeki insanlar sosyoekonomik sınıf, eğitim seviyesi ve yetiştikleri yer



Bir çocuğun psikolojik gelişimi yetiştiği çevreden önemli ölçüde etkilenebilir. Bazı kültürler özellikle başkalarının yanında çok fazla serbest duygusal ifadeyi uygun görmez. Ayrıca cinsiyet rolleri de kültürden kültüre büyük ölçüde farklılık gösterir.

nedeniyle farklı olabilirler. Tüm bu faktörler bir çocuğun geliştiği çevreyi etkiler.

Kültürel farklılıklar ne zaman öne çıkmaya başlar?

Gelişimin en başında, kültürel etkiler biyolojinin rolüne kıyasla daha az önem taşır. Gelgelelim zamanla kültürün etkisi daha çok artar. Kültürel etkiler bebeklik ve okul öncesi dönemde belirgin değildir. Çocukluğun orta döneminde, kültürel farklılıklar, çocuk içinde bulunduğu kültürün belirli yöntemlerine göre eğitildikçe daha merkezi hale gelir. Ergenlik itibarıyla, kültürel farklılıklar, ergenler kendi kültürleri içinde bir yetişkin rolü üstlenmeye hazırlanırken daha da güçlü hale gelir.

Kültürel farklılıklar psikoloji teorilerimizi nasıl karmaşıklaştırır?

Psikoloji insan zihnini inceler ve insan davranışlarının evrensel kurallarını keşfetmeyi hedefler. Psikoloji bilimi Batı Avrupa ve Amerika'da geliştikçe, birçok psikoloji teorisi bir tür kültürel miyopiyle sınırlanmıştır. Psikolojinin evrensel olduğu varsayılan yönlerinin kültürel olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum, bütün klasik psikoloji teorilerimizin değersiz olduğu değil, bir kültürde doğru olan şeyin başka bir kültürde de illaki doğru olduğunu varsayarken dikkatli olmak zorunda olduğumuz anlamına gelir.

Bağlanma kalıplarında kültürel farklılıklar var mıdır?

Bağlanma kuramı çocukların ana bakıcılarla duygusal bağlarını anlama şekillerini inceler. Bununla birlikte kültürler, duyguların ifadesi, bağımsızlığın değeri ve yakınlığa verilen önem yönünden farklıdır. Sonuç olarak bağlanma kalıpları kültürden kültüre farklılık gösterebilir. Bebek-anne bağlanma güvenliği, Japon, Alman ve Amerikan toplumları dahil, birtakım farklı kültürlerde değerlendirilmiştir.

İlginç bir biçimde, *güvenli* bağlı bebeklerin, yani annelerinin duygusal açıdan müsait olduklarına inanıyor görünen bebeklerin oranı kültürden kültüre farklılık göstermez. Kültürel farklılıklar yalnızca *güvensiz* bağlanmaların yapısında bulunmuştur. Başka bir deyişle, hiçbir ülkenin sağlıksız anne-bebek çiftlerine sahip olma olasılığı daha fazla değildi fakat güvensiz bağlı anne-bebek çiftlerinin yapısı üç ülkede de farklıydı. Örneğin, Japon çocukların Amerikalı çocuklara göre endişeli-dirençli olarak sınıflandırılma olasılıkları daha fazlaydı; annelerinden ayrılmayı hazmetmede çok daha fazla zorluk sergiliyorlardı. Alman çocukların ise Amerikalı çocuklara göre endişeli-kaçınmalı olarak sınıflandırılma olasılıkları daha fazlaydı. Bu du-

rum annelerinden ayrılmaya karşı gösterdikleri stresi en aza indirme eğilimlerini yansıtıyordu. Bu da Rus romancı Lev Tolstoy'un ünlü deyişini akla getiriyor: Bütün mutlu aileler birbirine benzer, fakat mutsuz ailelerin her biri kendince mutsuzdur.

Kültürel farklılıklar entelektüel gelişim teorilerini nasıl etkiledi?

Piaget, İsviçre'nin Cenova kentindeki elit okullarda okuyan lise öğrencilerinin, onlar kadar güçlü bilimsel eğitim almayan ergen ve yetişkinlere kıyasla, formel işlemsel düşünce (Piaget'nin en yüksek entelektüel gelişim seviyesi) sergileme olasılıklarının daha fazla olduğunu buldu. Bu durum, kullanmış olduğu temel fizik problemlerinin çözümünü içeren özel testlerle ilişkilendirilmiştir. Daha önce değindiğimiz gibi, zekâmız bizimle direkt bağlantılı problemleri çözmekle gelişir. Dolayısıyla *çevresel geçerliliği* hesaba katmayan testlerin kültürel açıdan önyargılı olmaları olasıdır. Çevresel geçerlilik belli bir testin kullanılmakta olduğu bağlama ne dereceye kadar uygun olduğunu ifade eder.

BEBEKLİK

Yaşamın ilk yılında gelişim ne kadar önemlidir?

Doğumdan sonra yaşamın ilk yılında diğer dönemlerin hepsinden daha fazla gelişme olur. İlk yıl boyunca vücudun ağırlığı neredeyse üç katına çıkar ve boy da üçte biri kadar uzar. Üstelik yeni doğan bir bebek konuşamaz, emekleyemez, bağımsız hareket edemez ve hatta kafasını bile tutamaz. İlk yılın sonundan itibaren, çocuk emekleyebilir, nesneleri idare edebilir hale gelir ve yürümeye ve konuşmaya başlar. Aslında, insanlarda görülen yaşamın ilk yılındaki gelişimin çoğu diğer türlerde doğumdan önce meydana gelir. Örneğin, atlar ve geyikler doğumdan hemen sonra yürümeye hazırdır.

İlk yıldaki ana gelişimin dönüm noktaları nelerdir?

Yaşamın ilk yılındaki ana dönüm noktaları sosyal gülümseme (iki aylık), kahkaha (dört aylık), bir nesneyle oynamak için görme ve kavramayı yeterli biçimde koordine etme becerisi (dört aylık), doğrulma becerisi (altı aylık), katı gıdalar yeme becerisi (sekiz aylık), emekleme becerisi (yedi aylık), kendini çekerek doğrulma becerisi (on aylık), tek başına yürüme becerisi (on iki aylık) ve kelimeler oluşturmadır (on iki aylık).

Çocuktaki gelişimin ilk yılında hangi fiziksel ve davranışsal dönüm noktaları karakteristiktir?

Aşağıdaki tablo çocukların çoğunun belirli gelişimsel dönüm noktalarını sergiledikleri yaklaşık yaşı yansıtır. Bununla beraber çocukların gelişimlerinin zamanı yönünden farklılık gösterdiklerini anlamak önemlidir.

Yaşamın İlk Yılının Dönüm Noktaları

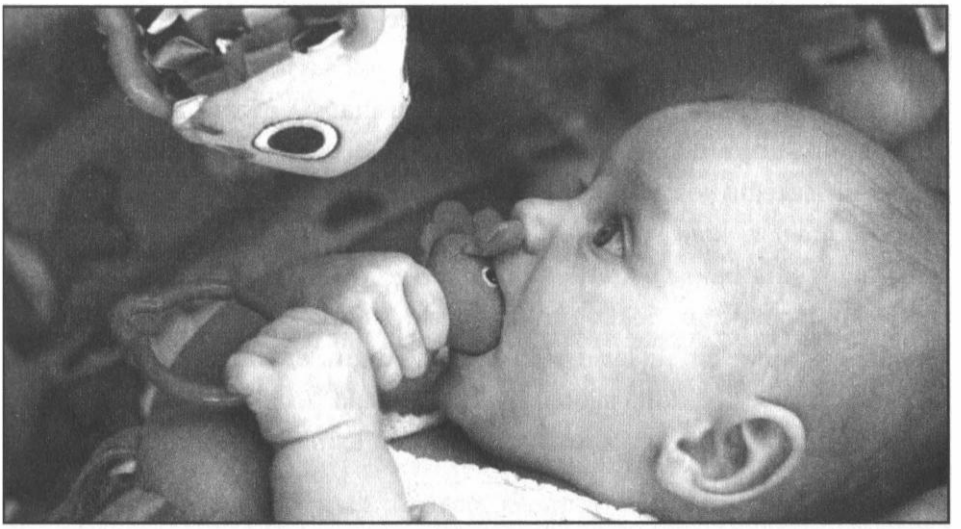
Ayırıcı yaş	Dönüm Noktası
2 aylık	Kafayı tutmak
2 aylık	Sosyal gülümseme
4 aylık	Nesneye doğru uzanma
6 aylık	Tek başına doğrulma
7 aylık	Emekleme
8 aylık	Ayrılma kaygısı
8 aylık	Yabancı kaygısı
10 aylık	Kendini çekip doğrulma
12 aylık	Yürümeye başlama
12 aylık	İlk kelimeler

Yeni doğan bir bebek neler bilir?

Hiç şüphe yok ki bebekler yetişkinlerin sahip oldukları pek çok psikolojik aracın çoğundan mahrum doğarlar. Gelgelelim bebeklerin aciz, pasif varlıklar olduğu eski görüşün aksine, bebekler üzerinde yapılan çok sayıda araştırma yeni doğan bebeklerin dünyaya getirdikleri becerileri gün ışığına çıkarmıştır. Çoğunlukla bunlar duyusal becerileriyle ilişkilidir. Bu araştırmaların da göstermiş olduğu gibi, bebekler doğduklarında –ve bir dereceye kadar da doğumdan önce– dünyayı aktif bir biçimde anlamlandırmalarına olanak sağlayan bir duyu araç kutusuna sahiptir.

Bebeklerin görsel becerilerini nasıl inceleriz?

Bebekler çok miktarda görsel bilgiyi algılama ve hatta hatırlama yetisiyle doğar. Peki, bebeklerin neler gördüklerini nasıl biliyoruz? Konuşmadıkları için onlara soramayız. 1960'ların başlarında psikolog Robert Franz, bebeklerin gözbebeklerindeki yansımaları kaydederek görme kalıplarını izleyen bir alet yaparak bebek araştırmalarında bir devrim başlattı. Franz, bebeğin aynı



Bebeklerin, anne babalarını tanıma ve onlarla bağlantı kurmalarına yardım eden özel görsel yetileri vardır. Rasgele özellikler yerine kavisli çizgileri ve insan yüzlerini tercih ederler.

anda sunulan iki nesneden hangisine en uzun baktığını saptayarak hangisini tercih ettiğini çıkarayabiliyordu.

Bebekler hangi görsel becerilerle doğar?

Bebek araştırmacıları Franz'ın yönteminden ve üzerinde yapılan düzeltmelerden yararlanarak bebeklerin, kavisli çizgileri düz çizgilere, desenleri düz yüzeylere, zıtlığı tekdüzeliğe, bir şeklin kenarlarını merkezine ve nispeten karmaşık desenleri nispeten basit desenlere tercih ettiklerini göstermişlerdir. Ayrıca bebekler çarpık yüz özellikleri yerine yüz görüntülerine bakmayı tercih ederler. Son olarak, bebekler yüzlerinden ancak yirmi, yirmi beş santim uzağa odaklanabilir. Tüm bu görsel eğilimler bebekleri anneleriyle etkileşim kurmaya, özellikle de yüzünü tanımaya ve anlamlandırmaya hazırlar.

Yeni doğan bebeklerin başka ne gibi duyusal becerileri vardır?

Bebekler hamileliğin son birkaç ayında duyabildikleri annelerinin sesini tanıma yetisiyle doğarlar. Bebekler kadın seslerini erkek seslerine, tiz sesleri pes seslere tercih ederler. Bebek konuşması –tiz, basit, tekrarlı ve hayli melodik konuşma kalıpları– farklı kültür ve dillerde görülmüştür. Yetişkinler ve büyük çocuklar bebek konuşmasını kullanarak, refleks olarak kendi konuşma kalıplarını bebeklerin becerilerine uydururlar. Bebeklerde ayrıca gelişmiş bir koku alma duyusu ve tatlı tatları, tuzlu, acı ve ekşi tatlardan ayırma becerisi vardır.

Bebeklerin hatırlama yetilerine dair ne gibi kanıtlar vardır?

Bebeklerin öğrenme becerilerini destekleyen çok sayıda kanıt vardır. Bebekler annelerinin sesini doğumdan hemen sonra tanır ve birkaç gün içinde de annelerinin sütünün kokusunu tanıyabilirler. Bebekler yaşamlarının ilk gününde bir erkeğin sesi yerine bir kadının sesini duyacak şekilde daha uzun meme emmeleri konusunda eğitilebilirler. Bebekler ayrıca ilginç şekillere daha uzun süre bakar ve birden fazla kez gördükleri şekillerden kafalarını daha çabuk çevirirler. Sekiz günlük bebekler anneleri maske takarsa farklı tepki verir, sanki bir şeylerin yolunda olmadığını anlamışlar gibi emzirme sırasında annelerine daha sık bakarlar. Demek ki bebekler duyusal bilgileri hafızada tutma ve hayatta kalmaları açısından kritik olan ayrımları yapabilme yetisiyle doğarlar.

Bebekler hangi reflekslerle doğar?

Aşağıda bebeklerin doğduklarında sahip oldukları ilkel reflekslerin bir listesi vardır. Bunların birçoğu yaşamın ilk yılında kaybolur. Bunların evrimsel geçmişimizden izler yansıtmaları olasıdır.

Refleks	Tanım
Babkin	Avuç içlerine baskı yapıldığında ağız açılır.
Dönmek	Bebek yanağı okşandığında uyarana karşı döner. Bu, bebeği emzirmeye hazırlar.
Kavramaya çalışma	Avuç içine dokunan herhangi bir nesnenin üzerine parmaklar kıvrılarak kavrar.
Moro	Bebekler aniden yere konduklarında veya irkildiklerinde kol ve bacakları dışa doğru uzanır.
Adım atma	Bebek ayakları düz bir yüzeye dokunur şekilde dik tutulduğunda ayakları adım atma hareketleri yapar.
Yüzme	Bebekler suyun altındayken nefeslerini tutar, kol ve bacaklarını hareket ettirir.
Babinski	Ayak tabanı okşandığında, ayak yukarı doğru sıçrar ve açılır.

Bebeklerin öznel deneyimleri hakkında neler biliyoruz?

Daniel Stern bebek psikolojisi hakkında etkili kitaplar yazmış bir bebek araştırmacısıdır. 1985'te, çok ilginç bir soru olan, bebek olmak *nasıl bir şeydir*, sorusunu sorduğu *The Interpersonal World of the Infant* adındaki kitabı yayımlandı. Yalnızca bir bebeğin yapabilecekleri ve yapamayacaklarıyla değil, bebeğin

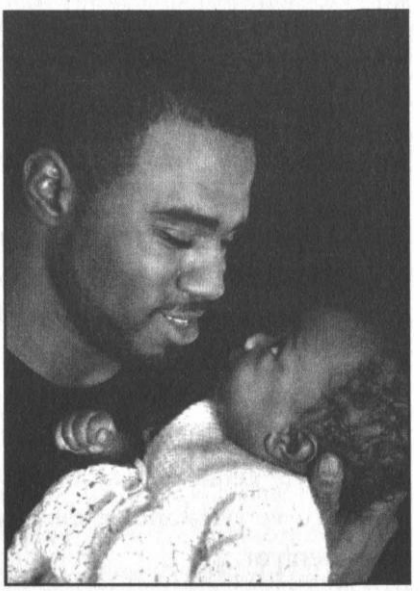
perspektifinden dünyayı deneyimlemenin nasıl bir şey olduğuyla da ilgileniyordu. Stern, dünyanın bebeğe, genellikle ilgisiz bir enstantane dizisi yerine, düzgün bir film gibi göründüğü sonucuna vardı. Bebek ilk olarak uyarım örüntülerinin, görüntü, ses, koku ve dokunmanın müzikal düzenlemesinin farkına varır. Zamanla bu uyarım kalıpları nesnelere pekişir, nesneler de tahmin edilebilir rutinlere yerleşir. Bu süreç sayesinde çocuklar dünyada kendilerine ve diğer insanlarla ilişkilerine dair bir anlayış geliştirirler.

Yaşamın ilk yılında sosyal yaşamın diğer hangi yönleri gelişir?

Bebekler kişilerarası teması arama ve sosyal yaşamın gelgitini yavaş yavaş anlamlandırma eğilimiyle doğarlar. Bebekler yüzleri ve yüz ifadelerini tanımayı, bir tür ön konuşmayla kendi sıraları geldiğinde konuşmayı ve başkalarının davranışlarındaki niyet ve anlamı okumayı öğrenirler. Bebekler dört ila altı aylıkken bakıcılarının farklı yüz ifadelerini tanıyabilirler. Yaklaşık bir yaş itibarıyla, sosyal *referanslama* yaparlar. Başka bir deyişle, yeni bir oyuncağı keşfetmeden ve bir yabancıya yaklaşmadan önce durumla alakalı annelerinin yorumunu kontrol etmek için dönüp annelerine bakarlar. Anne kaygı veya korku gösterirse bebek geriler. Anne sakin ve kendinden emin görünürse bebek yeni duruma ilgiyle yaklaşır.

Ya duygular? Duygular yaşamın ilk yılında nasıl gelişir?

Duygular bebeğin hayatta kalması için kritik öneme sahip psikolojik araçlardır. Bebekler duygularını ifade ederek anlık ihtiyaçlarının yanı sıra rahat ve esenlikleri hakkında da gerekli bilgileri iletirler. Bebekler bir duygu sistemiyle doğsalar da, bu sistem ilk başlarda oldukça hamdır. Yeni doğan bebekler yalnızca iki tür duygu, yani sıkıntı ve sakinlik sergiler. Bunlar, bir yetişkinin duygu repertuvarının hiçbir nüansına sahip olmayan evrensel duygu halleridir. Bununla beraber, ilk altı ay içinde bebek farklı duygu belirtileri göstermeye başlar. Bebekler yüz ifadeleri, sesleri ve vücut hareketleriyle, neşe, üzüntü, öfke, şaşkınlık ve korkuyu açığa vururlar.



Bu minik bebek yepyeni bir dünya keşfediyor. Dikkatine ve yüz yüze etkileşime ne kadar iyi adapte olduğuna dikkat edin.

Mizaç nedir?

Bu bölümde çevrenin bebeğin gelişimindeki biçimlendirici rolünü ele aldık. Bununla beraber, doğuştan gelen, öğrenilmemiş, bebeklerin eğitim yerine doğanın bir ürünü olan özelliklerini inceleyen çok miktarda araştırma vardır. Bu özellikler *mizaç* olarak bilinir. 1956'da, Alexander Thomas ve Stella Chess yıllarca sürecek bir mizaç çalışması başlattılar. Bu çalışmada bebekler, çocuklukları ve ergenlikleri boyunca yetişkinliklerinin başına kadar izlendi. Faaliyet seviyesiyle ilişkili ve uyarı ve strese tepki veren dokuz mizaç boyutu belirlediler.

Bu dokuz özellik, faaliyet seviyesi, ritmiklik, yaklaşma / çekilme, uyum yeteneği, dikkat süresi ve kalıcılığı, reaksiyon yoğunluğu, tepki eşiği ve ruh hali niteliğidir. Daha yakın zamanlarda ise Mary Rothbart, Thomas ve Chess'in mizaç tanımını tepkisellik ve özdüzenleme olarak iki genel kategoriye ayırdı. Onun mizaç boyutları; faaliyet seviyesi, gülümseme ve kahkaha, korku, sınırlamalara karşı stres, yatıştırılabilirlik ve yönelme süresini içeriyordu.

Mizaç zaman içinde ne kadar istikrarlıdır?

Birtakım çalışmalar zaman içinde mizacın yalnızca düşük ve ılımlı arasında değişen bir istikrarı olduğunu göstermiştir. Bu da çocukların uyarıma tepki verme, kendilerini yatıştırabilme veya bir özkontrol şekli sergileme becerisi yönünden değişebildikleri anlamına gelir. Mizacın istikrarı yaşamın ilk iki yılında en düşük seviyededir. Ancak iki yaşından sonra mizaç daha istikrarlı bir hale gelir.

Mizaç genetiğe mi dayanır?

Mizaçla ilgili öncü araştırmalar genetik araştırmalarında yaşanan günümüz devriminden yıllar önce yürütüldü. Zamanında çevrenin etkilerini genlerin etkilerinden ayırmanın düzgün bir yöntemi yoktu. Gelgelelim günümüzde genetiğin çeşitli kişilik özelliklerine olan katkılarına dair kanıtların sayısı giderek artmaktadır. Sosyallik ve utangaçlık, dürtüsellik, öfke kontrolü ve endişe alanındaki bireysel farklılıkların genetik bir esası olduğu gösterilmiştir. Dolayısıyla genetik esaslı bir mizacın ilk olarak çocukluğun başlarında belli olduğu ve yetişkinlikte de sürdüğü kavramı günümüzdeki araştırmalarla desteklenyor.

Çevre mizacı etkiler mi?

Mizacın çok büyük ölçüde doğuştan geldiği farz edilse de, çevreden etkilendiğine dair net kanıtlar da vardır. Hem Thomas ve Chess hem de Rothbart'ın

listelediği mizaç boyutlarından bazıları anne babanın davranışlarından, özellikle de pozitif ve negatif duygularla ilişkili boyutlardan etkilenir. Üstelik genetiğe dayanan özellikler bile çevreden büyük ölçüde etkilenebilir. Dolayısıyla anne babaların, ailenin ve genel toplumun bir çocuktaki belli bir mizaca nasıl tepki verdiği o mizacın dışavurumunu değiştirebilir.

Örneğin çokça kaygılı ve telaşlı çocuklar kaygı bozuklukları ve depresyon geliştirmeye daha yatkındır. Eğer bu çocuklar sosyal uyarım için toleranslarını genişletmeye nazikçe cesaretlendirilirlerse, sosyal kaygıdan kurtulabilirler. Muhtemelen asla girgin, dışadönük kişiler olmayacak olsalar da, yine de sosyal yeterlilikleri gelişebilir. Benzer şekilde, dışa dönük ve heyecan peşinde koşan çocuklar da madde kullanımı, saldırgan ve/veya yasa dışı davranışlar gibi dürtüsellik bozukluklarına yatkındır. Ancak bu çocuklar da uygun rehberlik ve limit belirleme ile etkin bir biçimde dürtülerini kontrol etmeyi öğrenebilirler.

YENİ YÜRÜMEYE BAŞLAYAN ÇOCUK

Çocuğun yeni yürümeye başladığı yıllarda dil nasıl bir rol oynar?

Yeni yürümeye başlayan çocukları bebeklerden ayıran ana özelliklerden biri de dilin kullanımıdır. Dil neden çok önemlidir? Dil sembolik düşünce için bir araçtır. Mobilya veya yiyeceğin aksine, kelimeler kendi içlerinde yararlı nesneler değildir. Kelimeler yalnızca başka bir şeyi *sembolize etme* becerileri yönünden yararlıdır. Bu neden önemlidir? Sembolik düşünce becerisi çocuğu "şimdi ve burada"nın hapishanesinden çıkarır. Kelimeler çocuğu geçmiş ve geleceğe ve hayal edilebilecek her yere götürür. Kuşkusuz kelimeler ayrıca iletişim için de çok önemli araçlardır. Dilden önce, ebeveyn çocuğun istek ve ihtiyaçlarını tahmin etmek zorundadır. Çocuk konuşmaya başladıktan sonra anne babasına ne istediğini söyleyebilir.

Dilin öncülleri var mıdır?

Dilin öncülleri yaşamın ilk birkaç ayında başlar. İlk olarak çocuk karmaşık vokal sesler becerisini geliştirmelidir. 2 aylıkken bebekler babıldamaya ya da sesli harfler üretmeye başlar. 4 aylıkken sesli ve sessiz harflerin bileşimini içeren mırıldanma eylemine başlarlar. Birinci yılın geri kalanında, mırıldanma giderek karmaşıklaşır ve çocuğun kendi diline göre özelleşir. Yaklaşık 10 aylıkken, mırıldanma çarpıcı derecede melodikleşir, kendi dillerinin tonlaması ve ritmini taklit eder.

Ayrıca su götürmez biçimde duygusal içerik de mevcuttur. Aslında 10 aylık bir bebeğin hiçbir zekice söz kullanmadan açık bir biçimde duygu ve niyetlerini aktardığını dinlemek oldukça eğlenceli olabilir. Örneğin 11 aylık bir bebek annesinin yeni kalktığı bir sandalyeye doğru emekler. Annesinin kahve fincanını eline alır ve annesiyle konuşmakta olan yetişkin arkadaşına bakar. Dirseğini masaya dayayarak şöyle mırıldanmaya başlar: "Agu agu be be agu!" Bunları belirli bir amaçla söyler. Annesi durumu şöyle açıklar: "Konuştuğunu sanıyor, konuşmaya katılmak istiyor."

Dil nasıl gelişir?

Birinci yılın sonu itibarıyla, çocukta tekil kelimelerden oluşan bir dağarcık gelişir. Bu noktada, kelimelerin anlamları *aşırı genelleştirilmiş* olabilir. "Pisi-pisi" dört ayaklı herhangi bir hayvanı ifade edebilir. "Otobüs" tekerlekleri olan herhangi bir ulaşım aracı olabilir. İkinci yılın sonu itibarıyla, kelime kullanımı daha doğrudur ve çocuk kelimeleri ikili diziler halinde birleştirir. Bu, yalnızca en anlamlı bilgilerin ifade edildiği *telgraf konuşması* olarak bilinir ("Biraz meyve", "şeker isterim"). Bu noktada çocuğun yaklaşık 200 kelimelik bir dağarcığı vardır. Sonraki yılda, çocuk giderek daha çok kelimeyi bir araya getirerek, sonunda tam cümleler kurar. Haftada aşağı yukarı bir ila üç kelime öğrenir.

Dil gelişiminin özgün aşamaları nelerdir?

Aşağıdaki tablo dil becerilerinin geliştiği tipik zamanları özetliyor:

Yaş	Beceri
2 aylık	Babıldama —sesli harfler üretme ("Oooh")
4 aylık	Mırıldanma — sesli-sessiz birleşimleri ("Ba ma")
7 aylık	Mırıldanma — kendi dillerinde sesler
10 aylık	Kendi dilinde ses ve tonlama ("Ba ba ne ne")
1 yaş	İlk kelimeler ("Anne," "Baba," "Hayır," "Su")
2 yaş	200 kelimelik dağarcık, iki kelimelik cümleler, telgraf konuşması ("Baba gel!" "Anne kalk!")
3 yaş	Cümleler
4 yaş	Gramerli cümleler, genelde hatalı ("Yarın gitmiş")
6 yaş	10.000 kelimelik dağarcık

Bir çocukta benlik kavramı nasıl gelişir?

Yeni yürümeye başlayan çocuklardaki başka bir kritik gelişme de benlik temsilinin gelişimidir. Bu, çocukların bu dönemden önce kendileriyle ilgili farkındalıklarının olmadığı anlamına gelmez. Doğumdan itibaren bebekler kısmen hareketleri ve fiziksel duyumları arasındaki bağlantıya dayalı fiziksel benliklerine dair bir anlayışa sahiptir. Battaniyeyi tekmelediklerinde kumaşı ayaklarının üzerinde hissederler. Bununla beraber bebeklerde benlik *kavramı*, zihinsel bir "ben" imgesi yoktur.

Çocuk yürümeye başladığı zamanlarda, amaçları ve arzuları olan, çevreye göre hareket eden, diğer insanlarla etkileşim halinde olan ve diğer insanlara karşı duygusal tepkileri olan eşsiz bir birey olarak benliğinin zihinsel bir kavramını geliştirir. Bu devasa psikolojik sıçrama, şahıs zamirlerinin (ben, beni, bana) ilk kullanımında, öz bilinçli duyguların ortaya çıkışında (utanç, mahcubiyet) ve ayna imgesinin tanınmasında kendini gösterir.

Yeni yürümeye başlayan çocuklar ne zaman şahıs zamirlerini kullanmaya başlarlar?

Çocuklar 2 yaş civarında şahıs zamirlerini kullanmaya başlarlar. Kendilerinden "ben" veya "beni, bana" olarak bahseder ve sahip oldukları (veya sahip olmayı istedikleri) herhangi bir şeyden "benim" diye söz ederler. Çocuklar şahıs zamirlerini kullanmaya başlamadan önce kendilerinden "bebek" diye veya kendi isimleriyle bahsedebilirler. Yine, arzularının kaynağı olarak kendilerini tanımlamak yerine, sadece arzu eden olarak arzularını ("su istiyor") ifade etmek için fiil ve isimleri kullanırlar.

Sahip olma davranışı çocuğun yeni benlik kavramıyla nasıl bir bağlantı içindedir?

Benlik ve kişisel mülkiyet kavramları yeni yürümeye başlayan çocuk için yeni ve kırılgan kavramlardır ve çoğu kez yeni farkına vardıkları bu alanları güçlü duygularla savunurlar. Sonuç olarak, çok sahiplenici olabilirler. Bu noktada, bakıcılar paylaşma kavramını öğretmelidir. Bu yaştaki çocuklar özkontrol ve sosyal beklentiler hakkında bilgi sahibi olmaya başlamalıdır. Bununla birlikte yeni yürümeye başlamış bir çocuğun bilinçli özveri fikrini kabul etmesi çok zordur ve anne babalar bu yakın zamanda iddialı hale gelmiş çocuktan cömert davranışlar konusunda gerçekçi olmayan beklentilerde bulunmamalıdır.

Öz bilinçli duygular benliğin ortaya çıkışını nasıl yansıtır?

Öz bilinçli duyguların ortaya çıkışı benlik kavramının başka bir sonucudur. Kişi eğer hakkında kötü hissedeceği bir benlik yoksa utanç hissedemez. Utanç, mahcubiyet, gurur ve kıskançlık duyguları yaklaşık 18 aylıktan itibaren tanınır hale gelir. Utanç veya mahcubiyet, çocuklar gözlerini indirdiklerinde, yüzlerini sakladıklarında veya başlarını öne eğdiklerinde belli olur. Bu duygular çocuk için acı verici olabilir ancak bunlar sosyalleşme davranışları için kritik araçlardır. İnsanlar son derece sosyal hayvanlardır ve bir çocuğun sosyal bir dünyada başarıyla faaliyette bulunabilmesi için çeşitli duygu ve dürtülerine ket vurmayı öğrenmesi gerekir. Öz bilinçli duygular sosyal açıdan onaylanmamayı önlemek ve sosyal onayı elde etmek için doğuştan gelen bir motivasyon sistemi oluşturur.

Ayna testi nedir?

Ayna testi çocuğun benlik kavramını incelemek için kullanılan ünlü bir testtir. Çocuğun burnunun üzerine bir işaret konur. Çocuk aynanın önüne bırakıldığında, ya aynadaki yansımasının üzerindeki ya da kendi burnundaki işarete dokunur. Kendi burunlarına dokunan çocuklar aynadaki imgeyi kendi yansımaları olarak tanıyan çocuklardır. Çoğu çocuk bu testi 18 aylıkken geçebilir. Ayna testinin büyük maymunların birkaç türünde uygulanmış olması enteresandır. Şempanze, orangutan ve gorillerin erişkinlerinin bile yal-



Ayna testi bize çocuğun benlik kavramının gelişimi hakkında bilgi verir. Bebekler ilk yıl içinde kendilerini aynada tanımazlar. Bir bebek aynayla ilgilenir fakat kendisiyle yansıması arasında bir bağlantı kurmaz. Daha büyük bir çocuk ise aynadaki imgenin kendi yansıması olduğunun pekâlâ farkındadır.

nızca az bir bölümü ayna testini geçer. Genelde şempanzeler bu testte diğer maymun türlerine göre daha başarılıdır.

Yeni yürümeye başlayan çocuklar iradelerini nasıl keşfederler?

Yeni gelişen benlik kavramıyla birlikte daha güçlü bir *irade* duygusu da ortaya çıkar. Çocuk bireysel amaçları olan ayrı bir birey olduğunu keşfetmiştir. Bebekler ise dünyaya genel bir sıkıntı veya memnuniyet duygusuyla tepki verirler. Eğer kötü şeyler olursa mutsuz olurlar. Koşullar değiştikten sonra yine memnun hallerine geri dönerler. Bu bakımdan duygusal reaksiyonları büyük oranda pasiftir. Gelgelelim gelişimle birlikte çocukların pasifliği azalır, aktifliği artar. Haz getirecek şeylerin peşinden gitmeyi ve memnuniyetsizliğe yol açacak şeylerden kaçınmayı öğrenirler. Çocuğun duygusal tepkileriyle orantılı olarak çevreyi etkileme arzusu iradenin *temelini* oluşturur. Çocuk niyetleri öğrenir. Ne yazık ki çocuklar kendi iradelerini keşfeder keşfetmez, kontrollerinin sınırlarıyla da karşı karşıya kalırlar. Bir şeyin gerçekleşmesini dilemek o şeyi gerçek yapmaz. Üstelik kişinin iradesi ille de başkalarının iradesiyle aynı doğrultuda değildir.

Bu yaştaki çocuklar neden öfke nöbetleri geçirir?

Çocuklarda kendi iradelerinin farkındalığı gelişir gelişmez kaçınılmaz bir biçimde iradelerinin engellenmesiyle yüz yüze gelirler. Bu, çocuk için çok sinir bozucudur ve engellenme tam bir öfke nöbetine doğru tırmanabilir. Bir öfke nöbeti negatif olaylara verilen basit bir tepkiden daha fazlası, hiddetli, cüretkâr bir protestodur. Öfke nöbetinin tek nedeni çocuğun belli bir olay yüzünden engellenmesi değil, çocuğun tam da engellenmenin *varlığı* yüzünden çileden çıkmasıdır. Bu anlarda çocuklar engellenmeleri gerekmesine, iradelerine karşı çıkılabilmesine öfkelenirler.

Bu yaştaki çocukların bu kaçınılmaz, katı gerçeğe uyum sağlamaları biraz zaman alır. Bu süre zarfında, anne babalar çocuklarına karşı hassas ve sabırlı davranmalıdır. Bir yandan gereksiz güç savaşlarından kaçınmalı, bir yandan da çocuğun öfke nöbetine girmesine yol açsa bile uygun sınırları belirlemelidirler. Bu evrede, çocuk dünyaya olmasını istediği gibi değil, olduğu şekliyle uyum sağlamayı öğrenir. Çocuğun öfke nöbetlerine boyun eğmek çocuğun engellenme toleransı gelişimini baltalayabilir.

Çocuğun bilişsel gelişiminde çocuk dili nasıl bir penceredir?

Aşağıdaki örnekler, çocuk dilinin anahtar gelişim süreçlerini gösterir. Tam cümleler kuran 2 buçuk yaşındaki Vanessa'nın birinci tekil şahıs zamirini

keşfettiği açıktır. "Benim" kelimesi üzerindeki vurgusu benlik anlayışının gelişimindeki kritik bir adımı yansıtır. Annesiyle olan ayrıcalıklı ilişkisindeki (sahipliği olmasa da) ısrarı da anne-çocuk bağının önemini yansıtır. Bilişsel açıdan Piaget'nin işlemsellik öncesi evresindedir. Kendi büyükbabasının aynı anda hem torunu hem de büyükbabası olamayacağını idrak edemez.

David'in konuşması halen büyük oranda telegrafiktir. Onun bir otobüsün çıkardığı ses ("bır") üzerindeki vurgusu dil gelişimindeki duyu motor deneyiminin önemini yansıtır. Otobüs şoförünün cinsiyetine duyduğu ilgi yetişkin erkeklere karşı yeni yeni duymaya başladığı hayranlığı yansıtır. Bu yaşta küçük erkek çocuklar ilk olarak cinsiyetlerinin farkına varırlar. Bu, onların annelerinden ayrılmalarının temel bir adımıdır; annelerinin aksine onlar kız değil erkektir.

Aşağıdaki konuşmalar, Vanessa ve annesi Julie birkaç aylık ayrılıktan sonra ailelerini ziyaret ederken geçer.

Büyükbaba Baba: Vanessa, bugün çok tatlısın!
Vanessa: (Duraksar.) Baba BENİMM torunum ve BENİMM büyükbabam!
Daniel Dayı: Telefonda Susan'la konuşmak istiyor musun?
Vanessa: Susan! Daniel BENİMM dayım!
Daniel Dayı: Vanessa, *Julie* benim kardeşim. Ben Julie'nin *ağabeyiyim*.
Vanessa: (Duraksar. Açıkça afallar.)
JU-LEE ... BENİMM annem!!!
JU-LEE ... BENİMM annem!!!
(Beş defa tekrarlar.)

Erkek çocuklarda genelde olduğu gibi, David iki yaşındayken, sözel beceri yönünden ablası Vanessa'nın o yaşlarda olduğu kadar ileri değildi. Bu konuşma da ablasının okul otobüsüyle kreşe gitmesini izlerken meydana geldi.

David: Daya bay-bay bırrrr *adam*! Daya bay-bay bırrrr *a-dam*!
Anne: (Çevirir) Şunu demek istiyor: "Vanessa bir adamın kullandığı okul otobüsüyle okula gidiyor."

Bu yaşlardaki çocuğun cinsiyet anlayışı nedir?

Çocuk 3 yaş itibarıyla, çeşitli kategorilere girdiğini anlayabilir. Özellikle belli bir cinsiyete ait olduklarını, kız ya da erkek olduklarını anlarlar. Küçük erkek çocuklar için bu oldukça önemli bir keşiftir çünkü yeni keşfettikleri erkeklikleri annelerinden çarpıcı bir ayrılmaya işaret eder. Küçük kızlar anne *gibi* "kız" oldukları halde, küçük erkek çocuklar annenin *aksine* "erkektir". Bu

yaştaki birçok küçük erkek çocuk yetişkin erkeklere hayranlık duyar, hayran kuklalar gibi peşlerinden ayrılmazlar. Bu cinsel eğilimin erken bir işareti değil, sadece küçük erkek çocuğun yeni bir rol modeline taparcasına hayranlık duymasıdır.

OKUL ÖNCESİ YAŞLAR (3–5)

Okul öncesi yaşların ana gelişimleri nelerdir?

Okul öncesi yaşlarda gelişim hızı bebeklik ve yürümeye başladığı dönemlerde olduğu kadar çarpıcı değilse de, yine de yüksek hızda ilerler. Vücut yapısında göze çarpan değişimler meydana gelir. Vücut yağında azalma, kollar ve bacaklarda uzama ve karında düzleşme olur. Boy uzayınca, çocuk artık sırf kafa ve karından ibaretmiş gibi görünmez. Bu noktada çocuk artık bebek gibi değil "ufaklık" gibi görünür. Ayrıca beyinde, özellikle sol yarıküre, beyincik ve frontal lobda sürekli ve hızlı bir büyüme olur. Bu sırasıyla, dil, motor koordinasyonu ve bilişim ve özkontroldeki artışlara karşılık gelir.

Okul öncesi yaşlarda hangi bilişsel gelişimler meydana gelir?

Genelde okul öncesi yaşlarda bilişsel gelişim hızlı bir şekilde devam eder. Gelişmiş dil ve sayma becerileri, oyun oynama ve hatta okuma yazmaya başlama becerisi hepsi de okul öncesi çocuğun bilişindeki ilerlemeleri yansıtır. *Sembolik düşüncenin* gelişimi ise özellikle önemlidir.

Okul öncesi yaşlarda sembolik düşüncede hangi ilerlemeler meydana gelir?

Yeni yürümeye başlayan çocuk mevcut olmayan nesne ve olayları sembolleştirmeyi öğrenirken, okul öncesi yaştaki çocuk nesne ve olayları kendi zihninde *manipüle etmeyi* öğrenir. Başka bir deyişle, okul öncesi çocuk *hayal kurabilir*. Okul öncesi yaştaki çocuk mevcut olmayan bir şeyden bahsetmesinin yanı sıra onu zihninde değiştirebilir de. Bu önemli değişim, yap-inan oyunu, fantezi ve hatta yalan söylemeye kapı açar.

Büyülü düşünme nedir?

İmgelem yetisi mantık becerilerinin öncesinde gelişir. Dolayısıyla okul öncesi çocuklar *büyülü düşünme* olarak bilinen bir çeşit akıl yürütmeye yatkındır. Bu durum nedensellik hakkında hatalı akıl yürütmeyi içerir. Çocuk olgun

mantık tarafından denetlenmeyen nedensellik hakkında hipotezler geliştirir. Örneğin, batıl bir deyiş olan, "Basarsan çatlağa, belini kırarsın annenin," büyülü düşünmeyi yansıtır. Benzer şekilde, bir çocuk yağmuru Tanrı'nın gözyaşları, gök gürültüsünü de mobilya taşıyan devler olarak düşünebilir.

Büyülü düşünmenin başka bir yönü de çocukların dilek, korku, düşünce gibi canlı gibi görünen nitelikleri cansız nesnelere atfetmesi olan *animistik düşüncedir*. Örneğin kapı rüzgârdan kapandığında çocuk şöyle diyebilir: "Hayalet kapıyı kapattı." Bu yaştaki çocuklar büyülü düşünmeye olan eğilimleri yüzünden özellikle fantastik öykülere kapılırlar. Bu yaştaki çocukların fanteziden duydukları saf sevinç yetişkinlere sevimli göründüğünden, Noel Baba, Paskalya Tavşanı ve diğer fantezi figürlerinin öykülerini sürdürmelerini teşvik eder.

Çocuklar neden gece dolapta canavarlar görür?

Okul öncesi çocukların hayal kurma becerisi hayalleri dış gerçeklikten *ayırabilme* becerisinden önce gelir. Hayal ve gerçek arasındaki açık bir ayrım yapamama sorun teşkil edebilir. Okul öncesi çocuk için korkutucu bir öykü, öykünün gerçek olmadığı hatırlatılsa bile, çok gerçek görünebilir. Okul öncesi çocukların birçoğu gece dolaplarındaki canavarlardan korkarlar. Işıklar yandığında dolapta sadece giysiler olduğunu görseler dahi, ışıklar söner sönmez gömlek ve pantolonların canavarlara dönüşeceğinden korkarlar. Bu fenomen Piaget'nin işlemsellik öncesi düşünce kavramıyla ilgilidir. Çocuğun henüz nesnelerin nasıl değiştiği ve nasıl aynı kaldıkları hakkında sağlam bir kavrayışı yoktur. Bu kadar değişken bir dünya zaman zaman çok korkutucu olabilir.

Okul öncesi yaşlarda ne tür yap-inan oyunları oynanır?

Bu yaştaki çocuklara, yeni kazandıkları hayal gücü becerilerine uygun olarak yap-inan oyunu çok çekici gelir. Giysi oyunu oynamayı, anne baba rolü yapmayı, evcilik oynamayı, günlük yaşamda gördükleri öğretmen, itfaiyeci, doktor gibi yetişkin rollerini taklit etmeyi severler. Bazı yap-inan oyunları yeni yürümeye başlayan çocuklarda görüldüğü halde, okul öncesi yaşlarda çok daha detaylıdır. Yeni yürümeye başlayan bir çocuk telefonda konuşuyormuş gibi yapabilir veya annesi gibi giyinebilir fakat okul öncesi bir çocuk, farklı çocukların farklı roller aldığı öyküleri sahneler.

"Zihin kuramı" ne demektir?

Zihin kuramı, zihnin yapısını anlama, insanların dünyayı *inançlarıyla* deneyimlediklerini anlama becerisini ifade eder. Bütün insanların eşsiz zihinsel

perspektiflere sahip olduğu anlayışı çocuklukta derece derece gelişir. Okul öncesi yaşlarda çocuklar *yanlış inançlar* kavramını iyice öğrenir. Başka bir deyişle çocuklar inançlarımızın dış gerçekliğe eşit olmadığını, bir kişinin inançlarının başka bir kişinin inançlarından farklı olabileceğini ve inançlarımızın eylemlerimizi şekillendirdiğini kavrar. Bu becerinin gelişimi sosyalleşmede, kişilerarası ilişkileri idare etme becerisinde çok önemli bir adımdır. Kişilerarası beceri eksikliğiyle nitelenen psikiyatrik bir bozukluk olan otizmli insanların uygun zihin kuramına sahip olmadıklarına inanılır.



Bu çocuklar yap-inan oyunu oynuyor. Hayal gücü yetisi okul öncesi yaşların ayırt edici özelliklerinden biridir.

Yanlış inanç testi nedir?

Okul öncesi bir çocuğun anladığı şekliyle zihin kuramını incelemek için kullanılan birtakım yanlış inanç testleri vardır. Böyle bir testte, bir çocuğa iki kutu gösterilir. Birinde "yara bandı" yazılıyken, diğerinde yazı yoktur. Çocuğa hangi kutuda yara bantları olduğu sorulur. Çoğu çocuk yazılı olan kutuyu işaret eder. Bundan sonra, çocuklara aslında yara bantlarının yazılı olmayan diğer kutuda oldukları gösterilir. Soru tekrarlandığında ise artık yazılı olmayan kutuyu işaret ederler. Daha sonra çocuklara Pam adında bir kukla gösterilir. Pam'in, yara bantlarının hangi kutuda olduğunu düşündüğü sorulur. 3 yaşındakiler yazılı olmayan kutuyu gösterirken, 4 yaşındakiler de yazılı kutuyu işaret ederek Pam'in yanlış inancını anladıklarını kanıtlarlar.

Okul öncesi yaşlarda özkontrol hangi şekillerde gelişir?

Okul öncesi yaşların kritik gelişim zorluklarından biri de duygu ve dürtülerin idaresidir. Bu sürecin tohumları yeni yürümeye başlayan çocuklarda ortaya çıkmasına rağmen, 3 yaşın altındaki çocuklardan özkontrol konusunda fazla bir şey beklemeyiz. Bununla birlikte okul öncesi yaşlarda özkontrol çarpıcı bir biçimde gelişir. Bu yaştaki çocuklar dürtü ve duygularını kontrol konusunda çeşitli stratejilere hâkim olurlar. Negatif duyguların karşısında kendi dikkatlerini dağıtmayı veya amaçlarını değiştirmeyi (örneğin yeni bir

oyuncak karşılığında anlaşmazlık konusu olan bir oyuncaktan vazgeçerler) öğrenirler. Ayrıca eylemlerini düzenlemek için konuşmadan faydalanır, nasıl davranmaları gerektiğini kendilerine yüksek sesle hatırlatırlar. Benzer şekilde, kendi duyguları ve başkalarının duyguları hakkındaki bilgileri artar. Daha fazla duygu kelimesi kullanır ve duyguların davranışları nasıl motive ettiklerini daha iyi anlarlar. Bu gelişmelerin önemli sosyal çıkarımları vardır.

Okul öncesi yaşlarda arkadaşlıklar nasıl bir rol oynar?

Özkontrol, sosyal anlayış ve duygusal farkındalıktaki derin gelişimlerle tutarlı olarak akran ilişkilerine önem verilir. Okul öncesi çocukların artık akran ilişkilerinde temel bir yetisi vardır. Yeni yürümeye başlayan çocuklar başka çocuklara ilgi gösterseler de, sürekli yetişkin müdahalesi olmadan başka çocuklarla ilişki kurma becerilerinden yoksundur. Okul öncesi çocuklar ise başka çocuklarla duygusal açıdan önemli, kalıcı ilişkileri sürdürebilme becerisine sahiptir. Okul öncesi çocuklar *arkadaş* edinebilir. Bu, okul öncesi arkadaşlıkların tamamen olgun oldukları anlamına gelmez. Aslında tam tersidir. Bu yaşta arkadaşlıklar hayli dengesiz ve sürekli bozulmaya meyillidir. En ufak bir anlaşmazlık bile genellikle arkadaşlığın bittiğinin ilan edilmesine yol açar: "Johnny artık benim arkadaşım değil!" Neyse ki kötü zamanlar genellikle kısa ömürlüdür ve bir kez fırtına atlatıldı mı, arkadaşlık kaldığı yerden devam eder: "Tamam, Johnny, gene benim arkadaşım olabilirsin."

Okul öncesi çocukların diline hangi örnekler verilebilir?

Aşağıda verilen konuşmalar gerçekleştiğinde, Josh 4 buçuk yaşında, ablası Alex de ondan iki yaş büyüktü. Bu konuşmaları anneleri kaydetmiştir. Okul öncesi evrede bulunan Josh'un hayale ve büyülü düşünmeye ne kadar yatkın olduğuna dikkat edin. Sözel becerilerine rağmen henüz tam anlamıyla mantık kurallarını veya gerçek ile hayal gücü arasındaki farkı anlayamıyor. Ablası Alex ise Piaget'nin somut işlemler evresindedir. Bu yaşlarda dönüşümün temel kurallarını, nesnelerin ve insanların nasıl değiştiklerini ve nasıl aynı kaldıklarını anlayabilir.

Josh: Yunuslar kuyrukları üzerinde dans edebilir, karınları üzerinde suya düşebilirler.

Anne: Kuyrukları üzerinde nasıl dans ederler?

Josh: Mor ayakkabıları var.

Josh: Ben büyüdüğümde tren olacağım.

Alex: Hayvan da olamazsın makine de. İnsan olmak zorundasın çünkü Tanrı seni öyle yarattı. Doktor da olabilirsin öğretmen de, ne istersen ol, fakat insan olmak zorundasın çünkü bu böyle.

(Josh ve Alex oyuncaklar yüzünden kavga ederler.)

Alex: Josh, hadi değiştokuş yapalım.

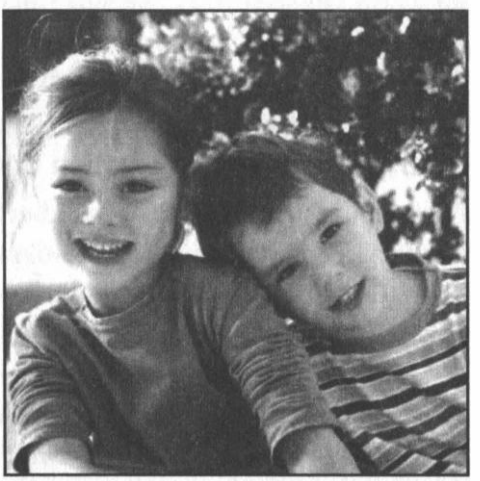
Josh: Tamam, ben ikisini de istiyorum.

Josh: Hayır, kahvaltıda bunu yiyemezsin. Kahvaltı buzdolabının tepesinden gelir.

Okul öncesi çocukların ahlak anlayışı nedir?

Okul öncesi çocukta, özkontrol ve sosyal yeterlilikteki kazanımlarla birlikte, bir ahlak anlayışının ilk adımları da gelişir. Yeni ortaya çıkmakta olan bir ahlaka olan ilgi sık sık yap-inan oyunlarında görülür ki bu oyunlarda genellikle polis ve hapse gönderilen soyguncular ile kötü adamlar vardır. Bu yaştaki bir çocuğun doğru ve yanlış, iyi ve kötü kavramları tam gelişmemiştir. Bu kavramlar büyük oranda yetişkinlerin davranışlarına dayanır. Eğer bir yetişkin onlara bir davranışın yanlış olduğunu söylerse ve özellikle de bu yüzden cezalandırılırlarsa, söz konusu davranışın "kötü" kabul edildiğini öğrenirler. Gelgelelim okul öncesi çocuğun ahlak kavramı çok ilkeldir. Basit, kesin ve bazen de kendine hizmet edendir. 5 yaşındaki bir erkek çocuk ablası bir dilim keki ikiye bölmeyi teklif ettiğinde şöyle der: "Tamam, paylaşabiliriz, ama ben ikisini de istiyorum."

Zamanla çocuk anne baba standartlarını içselleştirmeye, ahlak anlayışını sadece anne babanın söylediklerine değil, kendi kişisel doğru ve yanlış standartlarına da dayandırmaya başlar. Üstelik bilişsel gelişimleri ilerledikçe, ahlak anlayışları da incelik kazanır. Anne babanın ahlakı ne kadar iyi anlattıkları ve disiplini aşıladıkları çocuğun olgun ve etkili ahlaki standart geliştirme becerisini derinden etkiler. Eğer anne baba disiplini aşırı derecede katı ve sertse veya aşırı hoşgörülü ya da keyfi ve istikrarsızsa, çocuklar



6 yaşından itibaren, hem kızlar hem de erkekler karşı cinstekilere kıyasla, kendi cinsiyetlerindeki oyun arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirme eğilimindedir.

doğru yanlış anlayışlarında zorluk çekerler. Anne babaları ahlaki standartları açıklayan ve saldırgan eylemlerin başka insanlar üzerindeki etkilerine dikkat çeken çocuklar daha iyi sosyal beceriler geliştirir.

Bu yaşlarda hangi cinsiyet farklılıkları görülür?

4 yaşından itibaren erkek ve kız çocuklar oyunlarında ve oyun arkadaşı seçimlerinde göze çarpan farklılıklar gösterir. 6 yaşından itibaren çocuklar aynı cinsiyetten arkadaşlarıyla, karşı cinsten akranlarına göre on bir kat fazla zaman geçirirler. Daima kayda değer bireysel farklar olsa da, ortalama olarak erkek çocukların kızlara kıyasla, itişip kakışmalı oyunlar oynama, sözlü ve fiziksel saldırganlıkta bulunma ve büyük grup faaliyetlerine katılma olasılıkları daha yüksektir. Öte yandan kızlar sözlü etkileşim ve ince motor becerileri içeren faaliyetleri tercih ederler ve hem kendilerindeki hem de başka çocuklardaki duygusal tepkilere karşı daha hassastırlar.

Ayrıca kızlar da saldırganlığı farklı ifade edebilirler. Fiziksel şiddete başvurma olasılıkları daha azdır, fakat başka insanların arkadaşlıklarını baltalama, kızlar için çok önemli olan kişisel ilişkiler ağını bozma olasılıkları daha fazladır. Cinsiyete bağlı davranış çevreden fazlasıyla etkilenir ve farklı cinsiyetlerin sosyalleşme şekillerinde kültürler arasında büyük farklar vardır. Bununla beraber, cinsiyet farklılıklarının biyolojik temele dayandığına dair güçlü kanıtlar da mevcuttur. Androjen ve östrojen gibi seks hormonları önemli bir rol oynuyor gibidir.

OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR (6–11)

Okul çağı yaşlarında görülen önemli değişiklikler nelerdir?

Okul çağı yaşları aşağı yukarı altıdan 11 yaşa kadar sürer. Orta çocukluk olarak da bilinen bu dönem görece istikrarlı yıllardır. Erken çocukluğun bilişsel, dilsel, duygusal ve sosyal zorluklarının üstesinden gelmiş olan çocuk artık sosyal dünyada yer alabilir. Okul çağındaki çocuklar, bağımsız katılımcılar olarak olmasa da –bu yaştaki çocuklar halen önemli ölçüde yetişkin denetlemesine ihtiyaç duyarlar– sosyal dünyanın küçük üyeleri olarak topluma katılmaya hazırdırlar. Yetişkin işlerinin temellerini öğrenebilir, akran ilişkileri kurup idare edebilir ve sosyal kuralları anlayıp riayet edebilirler. Birçok anne baba bu dönemi anne babalığın en kolay yılları olarak görür. Bebekliğin ve ilk çocukluk dönemimin büyük talepleri geride kalmış ve ergenlik karmaşası da henüz gelmemiştir.

Okul çağlarına neden gizlilik yaşları denir?

Freud bu dönemi, daha önceki psikoseksüel evrelerin yatıştığı, tabiri caizse yeraltına girerek ergenlikte tekrar ortaya çıkacağı döneme kadar saklı kaldığı gizlilik dönemi olarak ifade etmiştir. Gizlilik dönemi çocukları enerjilerini becerilere, özellikle de okulda öğretilenleri iyi öğrenmeye harcarlar. Erikson'un çaba/aşağılık duygusu evresi bu gözleme değinir; gizlilik yıllarının bir çocuğun temel yeterlilik hissi için güçlü çıkarımlarıyla birlikte ustalığa odaklandığını öne sürer.

Bu dönemde ne çeşit motor gelişimleri gerçekleşir?

Çocukların bu dönemdeki fiziksel büyümeleri düzenli ve süreklidir. Bu dönemde çarpıcı fiziksel değişimler olmasa da yine de önemli değişimler meydana gelir. Çocuk boy atmaya ve kilo almaya devam eder. Büyümenin büyük kısmı vücutlarının alt kısmında meydana gelir. Çocuklar uzar ve incelir, bebeklik ve ilk çocukluk yıllarının özelliği olan kafa ve karnın oluşturduğu yuvarlak kütlelerden kurtulmaya başlarlar. Motor koordinasyon da gelişir. Çocuklar hem kaba motor hem de ince motor becerilerinde dikkate değer ilerlemeler kaydeder. Koordinasyon, denge, esneklik ve güçteki iyileşmeler onların karmaşık ve fiziksel çaba gerektiren sporların yanı sıra, yazma ve çizme gibi becerilerde de gelişmelerine olanak sağlar.

Bu dönemde ne tür bilişsel değişimler meydana gelir?

Okul çağındaki çocuklar Piaget'nin somut işlemsel evresindedir. Başka bir deyişle, fiziksel dünyayı anlamlandırabilir ve nesnelerin zaman ve mekânda nasıl hareket ettiklerini anlayabilirler. Altı yaşındakiler konuşmada bazı problemler yaşayabilir, fakat yedi yaş itibarıyla çoğu çocuk artık bu kavramlara dair temel bir anlayışa sahiptir.

Diğer bilişsel beceriler de önemlidir. Okul çağındaki çocuklar daha sofistike bir sınıflandırma hissine sahiptir. Nesnelerin farklı kategorilere ait olabileceklerini ve bu kategorilerin hiyerarşik olarak düzenlenebileceklerini anlarlar. Örneğin bir çocuk solak beysbol atıcılarının kartlarını veya Amerikan Ligi'ndeki üçüncü meydancıların kartlarını toplayabilir. Ayrıca bu kategorileri, Amerikan Ligi'ndeki solak atıcıları kapsayacak şekilde yeniden düzenleyebilir. Rakam, sıralama ve uzamsal ilişki anlayışları da artar. Ayrıca dil de gelişmeye devam eder ve bu evrenin sonunda ortalama 40.000 kelimelik bir dağarcığa sahip olurlar.

Bu süregelen bilişsel gelişim nedeniyle çocuklar yetişkin yaşamı için gereken becerileri öğrenmeye hazır hale gelir. Sanayileşmiş toplumlarda, bunlar

akademik becerilerdir. Okuma, yazma ve aritmetik, sanayileşmiş ve ekonomik açıdan gelişmiş toplumlarda okul çağındaki çocukların iyice öğrenmeleri gereken üç akademik beceridir.

Çocuklar okul çağında duygusal açıdan nasıl gelişirler?

Bilişsel ve duygusal gelişim birlikte ilerler. Çocukların, artan bilişsel yetileriyle birlikte, hem kendilerindeki hem de başkalarındaki duygular konusundaki anlayışları artar. Okul çağındaki çocuklar insanların sadece durumlardan çok kendi iç hallerinden motive olduklarını anlar. Bu yaşlardaki çocuklar ayrıca *karmaşık hisler* kavramını, insanlarda aynı anda birden fazla duygu bulunabileceğini bilirler. Çocuklar kendi duygularını düzenleme, engellenmeyi tolere etme, tatmini erteleme ve kendilerini stresten uzak tutma becerilerinde ilerler. Empati yetileri artar. İnsanların sadece anlık hüsranlardan dolayı değil, uzun süreli yaşam koşullarından dolayı da acı çektiklerini anlarlar. Dolayısıyla okul öncesi çocuğun kavrayamadığı hayırseverlik kavramını da takdir edebilirler. Öz bilinçli duyguları da ilerleyerek sosyal yetilerini artırır fakat aynı zamanda yeni psikolojik kırılganlık alanları da açar.

Bu dönemde ne tür sosyal gelişimler meydana gelir?

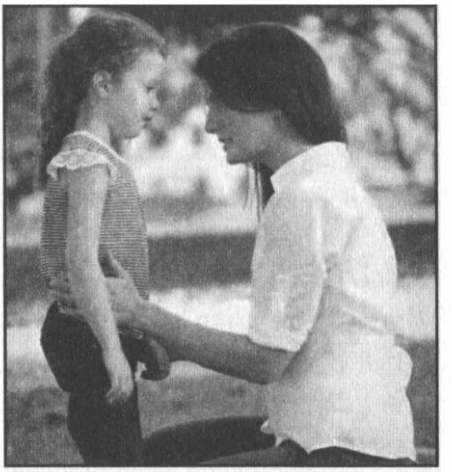
Bu, çocukların tam anlamıyla sosyal oldukları bir dönemdir. Okul çağından önceki yıllarda, çocukların öncelikli biçimlendirici ilişkileri yetişkin bakıcılarıyla olur. Okul öncesi yıllarda, başka çocuklarla arkadaş olur, fakat bu ilişkilerin kaçınılmaz krizlerinden gereğinden fazla etkilenmezler. Gelgelelim okul çağında, akran ilişkileri çok daha önemli hale gelir. Bu dönemdeki çocuklar halihazırda başkalarının zihinlerine, doğru ve yanlış arasındaki farklılığa dair tam gelişmemiş bir anlayış ve bir dereceye kadar engellenme toleransı ve dürtü kontrolü kazanmışlardır. Bu kritik beceriler okul çağında pekişmeye devam ederek, akran ilişkilerinin gelişimini destekler. Çocuklar ahlaki standartları bir dereceye kadar içselleştirmişlerdir ve bir yetişkinin yokluğunda dahi temel bir doğruluk ve adalet kavramına sahiptirler. Çocuklarda akran ilişkilerindeki çatışmaları yönetmek için paylaşma, uzlaşma, yardım etme ve işleri başka birinin perspektifinden görme gibi bir araçlar repertuvarı gelişir.

Akran ilişkileri okul çağında nasıl değişir?

Akran ilişkileri okul çağında çocukluğun daha önceki dönemlerinde hiç olmadığı kadar büyük önem kazanır. Çocuklar yetişkinliğe kadar devam edebilen kalıcı ve yakın arkadaşlıklar geliştirir. Çocuklar davranış kalıpları

kavramını anlar ve arkadaşlarını kişilik özelliklerine, zaman içinde nasıl davrandıklarına göre seçerler.

Bu, sosyal becerileri zayıf olan çocukların başlarını belaya sokabildikleri bir dönemdir. Yıkıcı çocuklar erken çocuklukta rahatsız edici olabilir fakat sosyal etkileri geçicidir ve kolaylıkla düzeltilebilir. Her gün yeni bir gündür. Bununla beraber orta çocuklukta böyle bir davranışın çocuğun arkadaşlıklar oluşturma ve sürdürme becerisi üzerinde zararlı bir etkisi ve bunun da çocuğun özsaygısı üzerinde de uzun süreli etkileri olabilir.



Bazı kurallar aşırı sert görünebilir fakat araştırmalar çocukların normal, sağlıklı gelişimleri açısından sınır ve kurallara ihtiyaç duyduklarını gösteriyor.

Ayrıca çocuklar artık sadece birebir değil sosyal bir grubun parçası olarak da başka çocuklarla iletişim kurarlar. Dolayısıyla okul çağındaki çocuklar grup dinamiklerinin karmaşalarını müzakere etmeye başlar. Bu tip meseleler arasında, iç gruplar ve dış gruplar, grup hiyerarşisi ve sosyal statü, liderler ve takipçiler, grup normlarına uygunluk ve direnç vardır. Bu meselelere ergenlikte çok önem verilse de, ilk olarak okul çağı yıllarında karşılaşılır.

Bu dönemde kurallar neden bu kadar önemlidir?

Okul çağındaki çocuklar bilişsel, akademik ve sosyal kuralları iyi öğrenmeye çalışırlar. Çocuklar artık bütün insanların tercihlerine bakmaksızın uymak zorunda oldukları kişisel olmayan kurallar kavramını anlayabilir. Aslında okul çağındaki çocuklar sosyal sözleşmeleri anlayabilir. Ayrıca yeni becerileri olan okuma yazma ve toplama çıkarmanın kurallarını öğrenirler. Dolayısıyla dengeli ve tahmin edilebilir kurallara duyulan arzu okul çağındaki çocukların temel bir özelliğidir. Kurallara verdikleri önem oyunlarında ve masa üstü oyunları, video oyunları ve alkış oyunlarına duydukları ilgide kendini gösterir. Ayrıca kurala dayalı ahlak anlayışlarında ("Hiii! 'Aptal' dedin! Böyle laflar söylememen lazım!") ve algıladıkları adaletsizliğe karşı gösterdikleri büyük hassasiyetlerinde de ("Bu haksızlık! Geçen defa ilk o gitti!") kendini gösterir.

Alkış oyunları bize okul çağındaki çocuklar hakkında neler söyler?

Aşağıda sözleri verilen, küçük kızların oynadığı alkış oyunu Birleşik Devletler'deki İçsavaş'a kadar uzanır. Bu oyun biraz farklı biçimleriyle birden fazla ülkede ve Birleşik Devletler'de oynanır. Bu oyunların dikkate değer istikrarı okul çağındaki çocuklar için kuralların önemini yansıtır ve ergen argosunun sürekli değişen doğasıyla çarpıcı bir kontrast oluşturur.

Bayan Mary Ara, Ara,
Giymiş baştan aşağı kara, kara
Gümüş düğmeli, düğmeli
Hepsi de sırtında, sırtında
İstedi annesinden, annesinden,
Elli senti, senti,
Görmek için fili, fili.
Sıçrayan üzerinden çitin, çitin.
Sıçradı öylesine yükseğe, yükseğe.
Ulaştı gökyüzüne, gökyüzüne,
Bir daha da gelmedi geriye, geriye,
Ta sonuna dek temmuzun, temmuzun.

Çocuklar neden zorbalık ederler?

Psikolojinin, çocuklardaki saldırganlığın bir çeşit psikopatolojinin dışavurumu olduğunu farz eden, geleneksel olarak oldukça idealist bir sosyal yaşam görüşü vardı. Maalesef psikolojinin bu yönden oldukça tecrübesiz olduğu ortaya çıkmıştır. Hollywood ve televizyonla aralarını kapatan günümüzdeki araştırmalar çocuklardaki saldırganlığın çoğu kez sosyal açıdan ödüllendirildiğini göstermiştir. Bazı agresif çocuklar uyumsuz, duygusal yönden sorunlu ve akranları tarafından sevilmeyen çocuklar oldukları halde, bazıları saldırganlığı sosyal statü kazanmak için oldukça etkili bir biçimde kullanır. Erkek çocukların sözlü ve fiziksel saldırganlığı kullanarak diğer çocuklara zorbalık etmeleri olasılığı kızlara göre daha fazladır. Bununla beraber kızların da bir grup içindeki statülerini sağlamlaştırmak için ilişkisel saldırıyı veya sosyal dışlamayı kullanma becerileri vardır.

Gelgelelim zamanla zorbalık eden çocuklar gözden düşer, zalimlikleriyle diğer çocukları kendilerinden uzaklaştırırlar. Zorbalık etmek çocuklar ara-

sında yaygın bir davranış olduğundan –bazı tahminlere göre çocukların yüzde 10 ila 20'si zorbalık eder– zorbalığı azaltmanın en etkili yolu zorbalığa ne göz yumulan ne de hoşgörü gösterilen bir kültürün desteklenmesidir.

Neden bazı çocuklara zorbalık edilirken bazılarına edilmez?

Bazı tahminlere göre çocukların yüzde 15 ila 30'u sürekli olarak zorbaların kurbanı oluyor. Özellikle utangaç, güvensiz, pasif, özsaygısı düşük ve endişeli bir mizacı olan çocuklar zorbalara karşı savunmasızdır. Aslında aşırı korumacı aileler çocuklarının bağımsızlık ve özgüvenlerini zedeleyerek ve pasiflik ve bağımlılık duygularını artırarak çocuklarının zorbaların hedefi olma riskini artırırlar. Bu çocuklar kurban oldukları için asla suçlanmamaları gerekmekle birlikte, sosyal beceri, girişkenlik ve inisiyatiflerini artıran girişimlerden de yarar sağlayabilirler.

Bir çocuk için okulda başarılı olmak ne kadar önemlidir?

Bir çocuğun okuldaki performansı birkaç açıdan son derece önemlidir. İlk olarak, okul çağında öğrenilen akademik beceriler sonraki bütün öğrenimlerin temelini oluşturur. Eğer bir çocuk okumayı tam olarak öğrenemezse ciddi bir dezavantajı olur. Bilgi temelli toplumumuzda, yüksek seviyede okuryazarlık iş veya ekonomik başarı açısından hayati önem taşır. Belki daha da önemlisi, çocuğun okuldaki deneyimlerinin kendi benlik kavramını güçlü bir biçimde etkilemesidir. Bu yaştaki çocuklar kendilerini başkalarıyla anlamlı bir şekilde kıyaslayabilir. Sosyal duruş ve sosyal kategoriler konusunda bir fikirleri vardır.

Bununla beraber, halen geniş anlamda düşünme eğilimindedirler ve davranışlarının özel koşulları mı yoksa genel bir kişilik özelliğini mi yansıttığını ayırt etmekte biraz zorluk çekerler. Başka bir deyişle, sınavda başarısız olmalarının nedeninin yeni bir gözlüğe ihtiyaç duydukları için tahtayı okuyamamaları mı yoksa matematikte kötü olmaları mı olduğunu bilemezler. Dolayısıyla çocukların okul deneyimi kendi yeterliliklerine dair genel bir hisse yol açar. "Okulda kötü" olduklarını hissediyorlarsa özgüvenlerinin az olması zorluklar karşısında inisiyatif ve sebatlarını zedeler. "Okulda iyi" olduklarını hissediyorlar ise pozitif benlik kavramları inisiyatif, engellenme toleransı ve özdisiplini artırır ve ayrıca daha yüksek akademik ve mesleki amaçları teşvik eder.

Öğrenme özürleri nelerdir ve neden önemlidir?

Öğrenme özürleri normal zekâ dikkate alındığında belirli bilişsel becerilerde biyolojik temelli bir eksikliği ifade eder. Örneğin bazı çocuklar odaklanmış

dikkati (DEHB gibi) sürdürmede, harfleri doğru sırada okumada (disleksi gibi) veya mekânda bilgi düzenleme (sözel olmayan öğrenme özrü) zorluk çekerler. Bu zorluklar teşhis edilmediklerinde, çocuklar sürekli olarak sınıfta başarısız olabilirler. Bu da özgüven düşüklüğüne ve eleştirilerin savunmacı bir şekilde reddi gibi bazı ilişkili negatif davranışlara yol açabilir.

Öğrenme özürleri teşhis edilmemiş bazı çocuklar çok eleştiri ve başarısızlık hissiyle sıkıştırıldıklarını hissettiklerinde negatif geri beslemeye kendilerini kapatırlar ki bunun da sonuçları tahmin edilebilir. Öğrenme özürleri olan çocuklarda yıkıcı davranışlar görülebilir ve ergenlikte antisosyal davranışlara yönelme riskleri artar. Bu durum bir dereceye kadar dürtü kontrolündeki biyolojik eksikliklerle ilişkilidir fakat tekrar eden başarısızlık deneyimlerinden sonra problemli tepkilerle de ilişkili hale gelir.

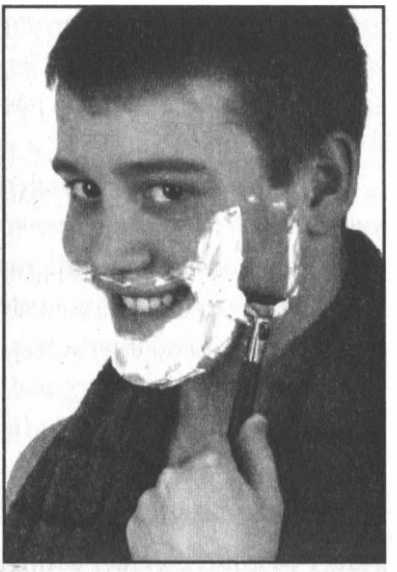
ERGENLİK (12–18)

Ergenlikte hangi fiziksel değişimler meydana gelir?

Tahmin edilebilir ve derece derece gerçekleşen bir değişim dönemi olan orta çocukluğun aksine, ergenlik ani ve çarpıcı bir dönüşüm zamanıdır. İlk olarak, vücutta çok büyük fiziksel değişimler olur. Çocuk yetişkin haline gelir ve vücut çarpıcı biçimde şekil değiştirdiğinden ergenler sık sık yeni ve yabancı vücutları karşısında afallar ve kafaları karışır. Genç bir adam, birkaç ay içinde 25 cm boy attığı yaşına atıfta bulunarak, "Ayaklarımın nerede olduğunu bilmiyordum," diye duygularını tanımlar. "Herkes de benim basketbol oynamamı istiyordu," diye de ilave eder.

Ergenlikte ne gibi fiziksel değişimler meydana gelir? Hem kızlar hem de erkekler büyük ölçüde gelişim gösterir. 12 tipik Amerikan çocuğu yaklaşık 1,40 m iken, 17 yaşta medyan boy erkeklerde 1,72 m ve kızlarda 1,62 m'dir. Vücudun şekli de değişir; gövde, kol ve bacaklar uzar, el ve ayaklar büyür. Burun, çene ve elmacıkkemiğinin büyümesiyle birlikte yüz de değişir. Genellikle kulaklar ve burun vücudun diğer taraflarından önce büyür. Kuzey Amerika'daki kızlarda gelişim parlaması aşağı yukarı 10 yaşında başlar ve yaklaşık 16 yaşında tamamlanır. Kuzey Amerika'daki erkek çocuklarda büyüme parlaması aşağı yukarı 12-13 yaşlarında başlar ve yaklaşık 17-18 yaşlarında tamamlanır. Ergenlerin çoğunun boyu 25 cm kadar uzar ve aşağı yukarı 25 ila 35 kilo alırlar. Ayrıca ergenlikle ilişkili muazzam hormonal ve fizyolojik değişimler de meydana gelir.

Ergenlik çağı sırasında neler ortaya çıkar?



Herkes ergenlik çağında vücudun, tüylenme ve vücudu cinsel üremeye hazırlayan hormon üretimindeki artış dahil büyük fiziksel değişimler geçirdiğini bilir. Bu çarpıcı değişimlere uyum sağlamak zor olduğundan ergenlik çağı yaşamdaki zorlu dönemlerden biridir.

Ergenlik çağında, vücut cinsel açıdan olgunlaşır, ergen artık cinsel üremede bulunabilir. Bu durum kızlarda erkeklerden yaklaşık iki yıl önce gerçekleşir. Kızlarda ergenlik çağı aşağı yukarı 12 yaşında başlar ve yaklaşık dört yıl sürer. Her iki cinste de, vücuttaki çeşitli bezler bir hormon seli salgılar. Büyüme hormonu ve tiroksin büyümedeki artışı uyarır.

Erkek çocuklarda hormonların çoğunu testisler salgılar. Androjen (yani erkeklik hormonu) olan testosteron kasta gelişmeye, vücut ve yüzde tüylenmeye ve erkek cinsel özelliklerinin gelişimine yol açar. Erkek çocuklar ayrıca büyüme hormonu salgılanmasını uyaran, az miktarda östrojen de salgılar. Bu da vücut büyüklüğü ve kemik yoğunluğundaki artışı uyarır. Ergenlik çağının sonunda, erkek çocukların kas kütlesi kızlarınkinden fazladır ve omuzları bel ve kalçalarına nispeten genişlemiştir.

Kızlarda hormonları yumurtalıklar salgılar. Östrojen salgılamasının sonucunda göğüs, rahim ve vajina olgunlaşır, vücut yağı artar ve kalça bel oranında artış gözlenir. Androjen kızlarda adrenal bezlerinden (böbreklerin hemen üzerindeki) salgılanır ve bunun sonucunda boyda artış ve koltuk altı ve cinsel organlarda tüylenme görülür. İlk âdet, her ne kadar beslenme dahil birçok faktöre bağlı olarak değişiklik gösterse de 12,5 yaş civarında başlar.

Ergenlik çağında beyinde ne gibi değişiklikler olur?

Ergenlik beyin teşekkülünde de çarpıcı değişimlerin olduğu bir dönemdir. Ergenliğin başlarında, beynin gri maddesinde, özellikle de frontal lobda bariz bir büyüme söz konusudur. Bunun nedeni *sinaps gelişimi sürecindeki*, yani nöronlararası sinaps bağlantılarının oluşturulmasındaki hızlanmadır. Ancak bu büyüme parlamasının ardından, kullanılmayan sinaps ve dendritlerin teker teker ölmesi anlamına gelen *budama*da artış olur. Bu, tıpkı giyilmeyen kıyafetleri atmak gibi, beyni kullanılmayan devrelerden arındırarak beynin etkinliği artırır.

Miyelinleşmenin devam etmesi de beyinde yol alan elektriksel impalsların hızını ve etkinliğini artırır. Beyin bağlantısallığı ve etkinliğindeki bu artışın sonucunda bilişsel becerilerde yoğun değişimler meydana gelir ve ergenin dünya anlayışında sismik bir değişime yol açar.

Ayrıca nöronların birbirleriyle iletişime geçmelerine yardım eden kimyasal ileticiler olan nörotransmitterlerin yoğunluğunda da değişimler olur. Kısıtlayıcı nörotransmitterlerin (GABA gibi) seviyesine kıyasla uyarıcı nörotransmitterlerin (glutamat ve dopamin gibi) seviyesinde görülen değişiklikler ergenleri duygusal uyaranlara karşı daha tepkisel kılarak, ergenlerde yaygın olarak görülen hem duygusal çalkantı hem de heyecan peşinde koşma eğilimlerine muhtemelen katkıda bulunur.

Ergenlikte ne gibi bilişsel değişimler olur?

Piaget'ye göre, ergenler formel işlemsel düşünceyi becerebilir. Öncelikle bu, ergenlerin yalnızca somut ve elle tutulur olandan değil olası olandan da akıl yürütebilecekleri anlamına gelir. Okul çağındaki çocuklar doğrudan önlerinde olan nesnelerin davranışlarını açıklayabilir. Bununla beraber, nesnelerin farklı olası eylemlerini *hayal etme* ve sonra bu hayal edilen olasılıklardan akıl yürütme konusunda henüz beceri sahibi değildirler. Ergenler ise sadece somut ve elle tutulur olanlar yerine olası, yani kuramsal olandan da akıl yürütebilirler. Sonuç olarak, ergenler *soyut düşünebilir*. Sosyal adalet, politik tutuculuk ve dini doktrin gibi sözel kavramlara dayanarak akıl yürütebilirler.

Ergenler ayrıca kendi düşüncelerinin yanı sıra başkalarının düşünceleri hakkında da düşünme becerisi olan *üst biliş* becerisine de sahiptir. Benzer şekilde ergenler kavramlar olarak özünde mantık kurallarını da kavrayabilir. Başka bir insanın argümanının mantığını eleştirebilirler ki bu beceriye okul çağı döneminde sahip değidirler. Bu yeni kazandıkları mantık becerisi, artık kendi akıl yürütmelerini eleştirebilen bir çocukla karşı karşıya kalan anne babalar tarafından her zaman hoş karşılanmaz. 2 yaşındaki çocuk, "Hayır! Hayır! Hayır!" diye haykırarak isyan eder, 8 yaşındaki bir çocuk somurtur ve "Bu haksızlık!" diye bağırır. Fakat 16 yaşındaki bir çocuk anne babasının savlarındaki çelişkilere dikkat çekebilir.

Bilişsel değişimler ergenlerin akademik becerilerini nasıl etkiler?

Soyut düşünce, mantıksal analiz ve üst biliş yetileri akademik uğraşılarda yaşanacak bir parlamanın zeminini hazırlar. Kuşkusuz bu bilişsel yetiler ilk ergenlikte halen gelişiminin ilk aşamalarındadır ve ergenliğin sonuna kadar tam kapasiteye erişmez. Aslında soyut düşünce yetisi erişkinliğe dek geliş-

meye devam eder. Benzer şekilde, bu bilişsel becerilerin tam gelişimi büyük ölçüde çevreye, ergenin eğitim ve deneyimlerine bağlıdır. Ergenleri okul çağındaki çocuklardan ayıran şey soyut düşüncenin her zaman uygulanması olmasa da, bu *yeti*nin varlığıdır.

Yine de, ergenler *teori*yi kendilerinden küçük çocukların kavrayamayacakları şekillerde kavrayabilirler. Din, felsefe, matematik, politika ve sosyoloji hakkında bilgi sahibi olabilirler. Ergenler hayatlarında ilk kez bu konular hakkında kendi fikirlerini geliştirebilir, anne babalarının fikirlerini papağan gibi tekrarlamazlar. Ergenler bu soyut kavramları anlayabilmelerine rağmen görüş açıları yine de yetişkinlerinkinden farklıdır. Özellikle sosyal ve politik fikirlerde, karmaşıklık ve nüansı çok az takdir ettiklerinden büyük genellemeler yapma eğilimindedirler. Aslında ergenlerin politika anlayışına dair, Winston Churchill ve Victor Hugo dahil, çeşitli insanlara atfedilen bir söz vardır. "Gençliğinde sosyalist olmamış birinin kalbi yoktur. Yaşlılığında bile sosyalist olanın ise kafası yoktur." Burada amaçlanan bir politika teorisinin başka bir teoriye karşı üstünlüğünü savunmak değil, ergenlerin soyut kavramları kavrayış tarzının yetişkinlerinkinden daha basit olduğunu göstermektir.

Neden ergenler bu kadar kendilerine yöneliktir?

Ergenlerin bilişsel becerilerindeki değişimin kendileri hakkındaki görüşlerinde olduğu kadar sosyal yaşamları için de kapsamlı çıkarımları vardır. Kendilerini başka birinin yerine koyabilme, başka birinin perspektifini algılama becerileri gelişmeye devam eder. Ayrıca insanların davranış ve motivasyonlarının *seviyeleri* olduğunun da farkına varırlar. Alenen gösterilen ille de resmin bütünü değildir. Başkalarına gösterilen bir maskenin gizlediği duygular olabilir. Gizli motivasyonlar davranışları tetikleyebilir. Başka insanların yüzeylerinin altındakini görebildiklerini fark ettiklerinde, kendi iç yaşamlarının da aynı şekilde görülebilir olduğunu fark ederler. Muazzam bir maruz kalma hissi yaşarlar. Neredeyse etraflarındaki herkeste röntgen görüşü belirmiş ve o da aniden çıplak kalmıştır.

Ergenlerin yoğun bir şekilde kendilerine dönük oldukları iyi bilinen bir şeydir. Özellikle ergenlik çağının başlarındaki gençler görünüşlerini çok kafalarına takarlar ve mahcubiyet hisleriyle yerin dibine geçmeye yatkındırlar. Ayakkabı bağı, pantolon uzunluğu veya saç biçiminin yanlış olması vb. şeyler, akranlarının alayı kadar bir mahcubiyet krizini de tetikleyebilir. Bu zorluklar ergenliğin başlarında –ilk yarısında– en üst noktadadır. Ergenliğin sonları itibarıyla, ergenlerin kendilerine dönüklükleri azalır. Ergenliğin

sonraki dönemlerinde gençler, kendi kişisel tuhaflık ve zaaflarının görünürlüğüne bakmaksızın, bu gibi meselelerin dünyanın geri kalanını ya çok az ilgilendirdiğini ya da hiç ilgilendirmediğini fark ederler. Çoğu insan değerli enerji ve dikkatlerini başka birinin ufak kusurlarında boşa harcayacak kadar kendilerini endişeye kaptırmışlardır. Ayrıca daha büyük ergenler kendi iç mücadele ve başarısızlıklarının hiç de eşsiz olmadığını da fark ederler. Dolayısıyla bu deneyimler büyük çapta ortak olduğu için utanmaya da hiç gerek yoktur.

Ergenlikte kimlik gelişiminin nasıl bir rolü vardır?

Erikson ergenliği kimlik gelişimi açısından kritik bir dönem olarak görüyordu. Ergenler yaşamlarında ilk kez anne babalarıyla ilişkilerinden ayrı olan, kendileri hakkında bir görüş geliştirmenin zorluğunu yaşarlar. Artık kendilerini sadece birilerinin çocuğu olarak göremezler. Yetişkin toplumu içinde bir rol bulmak zorundadırlar ki bu karmaşık, modern toplumumuzda hiç de basit bir iş değildir. Üstelik ergenlerin bilişsel gelişimi onların soyut olan değerler, dini ve politik inançlar kavramlarını anlamalarına olanak sağlar. Destekledikleri inançlar kimliklerinin önemli bir parçası haline gelir.

Ayrıca bu kimlik oluşumu süreci akran kabulüne dair aşırı bir endişeyle de ilişkilidir. Kişinin kimliği sürekli değişim halinde olunca, başkalarının tepkileri de çok daha önemli hale gelir. Başka bir deyişle, kendi kimliklerinden emin olmayan insanlar kim olduklarını tanımlamaları hususunda akranlarına daha çok güç verirken, dengeli bir öz kimliği olanlar başkalarının fikirlerinden daha az etkilenirler.

Ergenlikte kimlik oluşumunun karşısına sosyal engeller çıkarsa ne olur?

Bütün kültürlerde toplumda bir yetişkin rolüne doğru ilerlemek ergenliğin gelişimsel görevidir. Peki, bu roller müsait olmadığında ne olur? Toplum savaş, politik veya ekonomik nedenler yüzünden kargaşa içinde olabilir. Yoksulluk, eğitimsizlik ve/veya ırkçı veya etnik önyargılar nedeniyle toplumun belirli alt gruplarının üretime katılmaları engellenmiş olabilir. Yapıcı sosyal roller elde edilemediğinde, yıkıcı veya antisosyal grup kimlikleri uygun alternatifler haline gelir. Örneğin, haklarından mahrum bırakılmış gençler (özellikle erkekler) sokak çetelerine veya suç örgütlerine girebilir. Bu itibarla, ergenlikteki psikolojik gelişim daha önceki dönemlerde hiç olmadığı kadar ergenin etrafındaki kültüre bağlıdır.

Ergenler ne tür duygusal değişimlerden geçerler?

Birçok nedenden ötürü ergenlik yoğun duygular dönemidir. Hormonlardaki ani ve hızlı artışlar, beyin fonksiyonlarındaki değişimler ve ergenin yaşadığı çok büyük fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimlere verdiği psikolojik tepkiler bu duygusal çalkantıya katkıda bulunur. Aslında beyin görüntüleme araştırmaları beynin duygu merkezi olan amigdalanın, ergenlik sırasında yaşamın diğer dönemlerine göre duygusal uyaranlara daha tepkisel olduğunu göstermiştir.

Ergenlerin karamsar, heyecanlı oldukları ve görünüşte önemsiz problemlere son derece yoğun tepki verdikleri bilinir. Benzer şekilde bu, ruhsal rahatsızlıklara karşı hassasiyetin de arttığı bir dönemdir. Aslında, depresyon, yeme bozuklukları, ilaç istismarı ve hatta şizofreni gibi birçok psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlık ergenlikte başlar. Bu, bütün ergenlerin duygusal problemleri olduğu anlamına gelmez; aslında tam tersidir. Bununla beraber, genellikle ergenlik hassas bireylerde psikopatolojik gelişimin zeminini hazırlayan bir duygusal çalkantı zamanıdır.

Ergenlik sırasında bir çocuğun anne babasıyla ilişkisi nasıl bir değişimden geçer?

Ergenlik anne baba ve çocuk ilişkisinde köklü bir dönüşüm zamanıdır. Hem anne baba hem de çocuk ilişkiyi yeniden müzakere edecek öyle bir yol bulmalılardır ki çocuğun artan bağımsızlığı ne bastırılsın ne de çocuğa çok fazla özgürlük verilsin. Kavga eden anne baba ve genç klişesi abartılmasına ve çoğu ergenin anne babalarıyla makul derecede uyumlu ilişkileri olmasına rağmen, çocuklar ergenliğe girdiklerinde anne babaları ile yaşadıkları çatışmada açıkça bir artış görülür. Anne baba ile ergenler, ergenin daha fazla mahremiyet, daha az disiplin, arkadaşları seçme ve evin dışında arkadaşlarıyla zaman geçirme konusunda daha fazla özgürlük arzusu konusunda çatışırlar. Anne babaların dizginleri tamamen bırakmak yerine gevşetmeleri ergenler için en iyisidir. Üstelik ergenin artan mantık becerileri anne baba ve çocuk arasında nelere izin verilip nelere izin verilmemesi gerektiği konusunda makul tartışmalara olanak sağlar.

Ergen argosu yıllar içinde neden değişir?

Okul çağındaki çocukların rutin ve tahmin edilebilir olanları tercih etmelerinin aksine, ergenler yeniye değer verir ve eskiyi ve bilindik olanları küçümseyerek reddeder. Ergen argosundaki hızlı değişimleri okul çağındaki çocukların oyunlarının tutucu doğasıyla kıyaslayabiliriz. Aşağıdaki listede ergenlerin son yüzyılda dört farklı dönemde kullandıkları argo kelimeler gösterilmiştir:

Yıllar	Argo	Tanım
1940'lar	bebek	çekici kadın
	bebek	bebek yüzlü çekici kadın
	denyo	salak
	ahmak	salak
	sersem	salak
	uyanık kedi	"havalı" erkek
	on numara	pozitif
	esaslı	pozitif
	Vay anasını	şaşırma/hayranlık ünlemi
	Vay canına	hafif şaşkınlık ifadesi
1960'lar–70'ler		
	hanım	kız arkadaş
	memur kılıklı	havalı olmayan
	cillop gibi	müthiş
	pis	iyi
	havalı	çekici
	beş yıldız	harika/müthiş
	vamp	çekici kadın
	zulalamak	esrarı kendine saklamak
	zom	sarhoş
1980'ler		
	kürkçü dükkânı	ev
	sahip	anne baba
	kolpa	sahte
	mis	iyi
	ahbap	genç erkek
2000'ler		
	hahaha	yüksek sesle gülmek
	kanka	daima iyi arkadaşlar
	kaçtım	gitmem lazım
	bisn	hemen döneceğim
	zzz	uyuyorum
	geyik	boş konuşma
	hö?	aman Tanrı'm!
	tatlı	harika!
	manyak	pozitif
	dehşet	pozitif
	sağlam parça	yakışıklı erkek/güzel kadın
	odun	ahmak

Ergenlikte akran ilişkileri nasıl bir değişimden geçer?

Modern Batı toplumunda ergenlikte akran ilişkilerinin büyük etkileri vardır. Akranlarla ilişkiler, akranlar tarafından kabullenilmek ve ergenin akran gruplarındaki rolü ve statüsü son derece önemli hale gelmiştir. Akran ilişkileri çok büyük bir eğlence ve heyecan kaynağı olabilir fakat aynı zamanda iyi gitmediğinde acı ve aşağılanmaya da yol açabilir.

Akranlara verilen bu büyük önemin arkasında yatan nedir? Her şeyden önce, ergen anne babadan ayrılıp bağımsızlığını kazanma sürecinde ailesinin yerine akranlarına yönelir. İkinci olarak, ergenin bakış açısı alma yetilerinin ve duygusal yaşamı anlama becerisinin artması akranlarıyla daha önceden mümkün olmayan bir seviyede samimiyet kurmasına olanak sağlar. Ergenler kendi motivasyon ve duygusal deneyimlerini daha iyi anladıkça empati yetileri de artar.

Yakın deneyimler paylaşma beceri ve arzusu arkadaşlar arasında yoğun bağlar kurulmasını sağlar. İlk başlarda, bu yakın ilişkiler daha çok aynı cinsiyetten arkadaşlar arasındadır. Ergenliğin başlarında aynı cinsten kişilerle kurulan yoğun arkadaşlık, aynı cinsten arkadaşlıklar ergenlik boyunca önemini korusa da, ergenliğin sonraki dönemlerinde yavaş yavaş romantik ilişkilerin gölgesinde kalır.

Popüler olmak neden çok önemlidir?

Ergenler daha önce hiç olmadığı kadar sosyal grubun dinamiklerine uyum sağlarlar. Hepimiz, gruplar, popülerlik, akran baskısı fenomenlerine ve "havalı olmak" ve "ineklik" gibi ifadelere aşinayızdır. Bunlar ergen sosyal örgütlenmesinin yönlerini temsil ederler. Tıpkı kurt sürülerinde olduğu gibi, insan topluluklarında da sosyal hiyerarşiler vardır. Ergenlikte çocuklar anne babalarından ayrılıp yeni bir sosyal gruba doğru yöneldiklerinde, bu sosyal örgütlenme işaretleri son derece önemli hale gelir. Grup içindeki ve dışındakiler, elit ve düşük statülü bireyler arasındaki sınırlar sürekli değişen bir semboller sistemi vasıtasıyla akıcı bir biçimde aktarılır. Grup kural ve ritüelleri dil, giysi, araba, elektronik alet ve müzik zevkinde yansıtılır.

Yetişkinler sürekli olarak, ayakkabı ve saç stilindeki veya bir beysbol şapkasının katlama yöntemindeki görünüşteki önemsiz ayrıntıların önemine hayret ederler fakat bu ayrımları gözden kaçıran ergen çok üzülür. Neden ergenler grup tarafından kabullenilme ve sosyal statü işaretlerine bu kadar kafayı takıp üzülürler? Bunlar insanların sosyal örgütlenmelerinin evrensel yönleriyse, neden yetişkinler popülerlik ve akran kabulüne aynı derecede

Ergenler neden çok tuhaf giyinirler?

Ergenler anne babalarından ayrılıp bağımsızlıklarını kazanmanın yanı sıra kendi kimliklerini de kurma sürecindedirler. Ergen modası trendleri çoğu kez bu iki amacı yansıtır. Ergenler arasında popüler olan birçok tarz temel yetişkin normlarının reddini ve öz sunum hakkındaki tavırlarını yansıtır. Örneğin çocukluğun ilk dönemlerinden itibaren anne babalar çocuklarına kıyafetlerinin düzgün, temiz, tertipli ve göz alıcı olması ve sosyal açıdan kabul edilebilir bir imaj sunması gerektiğini öğretirler. Buna karşılık, 1960'larda giysilerin yırtık pırtık ve lime lime, saçların da uzun ve darmadağınlık olduğu ergen modasını hatırlayın. 1980'lerden bu yana bazı değişikliklerle devam eden hip-hop stilinde, mahkûmların kemersiz pantolonlarından esinlenen, bedene bol gelen giysiler çuval gibidir ve üste oturmaz. Gotik stil dehşet verici bir şiddet imgesini ve dini kuralların çiğnenmesini teşvik eder. Bu isyankâr stiller çoğu kez çok canlılık yayar ve sıklıkla ana akım modaya absorbe edilir (ve etkisi azaltılır).



Anne babaların, yeniyetme çocukları geleneksel olmayan bir tarzda giyinmeye veya görünüşlerini başka şekillerde değiştirmeye başladıklarında genellikle kafaları karışır ve hatta endişelenirler, fakat bu öz kimlik arayışının çok yaygın bir ifadesidir.

önem vermezler? Yetişkinler için de sosyal statü saygınlığı önemlidir. Birçok yetişkinin özgüveni açısından iş ve maddi başarının öneminin yanı sıra, lüks araba ve tasarımcı giysileri pazarını bir düşünün. Bununla beraber, yetişkinler bu meseleleri daha büyük bir perspektife yerleştirebilirler.

Keskin öz bilinçleri en ufak bir sosyal gaflarını yeri göğü sarsan boyutlara sürükleyen ergenlerin aksine, yetişkinler kendilerinin ve başkalarının sosyal kusurlarına karşı daha affedicidir. Ayrıca kendileri için gerçekten önemli olan sosyal ilişkiler ile günlük yaşamlarıyla daha az bağlantılı ilişkiler arasındaki ayrımı da daha iyi yapabilirler.

Ergenlikte cinsellik nasıl bir rol oynar?

Ergenlerin yaşadığı en büyük zorluklardan biri de cinselliktir. Ergenlik çağında gençler cinsellik öncesi çocukluktan çıkarak, çocuk sahibi olabilen, cinsel açıdan olgun bireyler haline gelirler. Genel olarak, cinsel olgunluk duygusal olgunluktan önce gelir ve yeniyetmeler genellikle duygusal açıdan hazır olmadıkları his ve sosyal taleplerle karşı karşıya kalırlar. Ergenlik çağı içinde yaşadığımız yüzyılda giderek daha erken yaşlarda başlıyor. İlk başlarda, bu gelişme beslenme ve ergen sağlığındaki iyileşmeleri yansıtıyordu. Gelgelelim daha yakın yıllarda ergenlik çağının erken başlamasının nedeni çevredeki değişiklikler, özellikle de yiyeceklerdeki hormonlarla ilişkili olabilir. Üstelik hayli karmaşık, sanayileşmiş toplumumuzda tam yetişkin rolüne daha basit toplumlara göre çok daha geç erişiliyor. Dolayısıyla ergenin cinsel açıdan olgun olsa da henüz tam anlamıyla bir yetişkin rolünü üstlenmediği dönem zaman içinde büyük ölçüde uzamıştır.

Ergenler cinsellik hakkında birçok çelişkili mesaj alır. Erkekler erkekliklerini kanıtlama ve muhtemelen kendilerini hazır hissetmeden cinsel açıdan aktif olma baskısı altında hissedebilirler. Benzer şekilde, ergen erkeğin yoğun seks güdüsü, bir erkek kimliğini gösterme kaygısıyla birlikte, sorumsuz ve tehlikeli cinsel davranışlara veya partnerin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayan davranış biçimlerine yol açabilir. Özellikle kızlar çelişkili cinsel mesajlar alırlar. "Havalı" olmak, erkeklerin ilgisini elinde tutmak veya çocuk olmadığını ispatlamak için cinsel faaliyete girmesi konusunda baskı yaşar. Ve ayrıca önüne gelenle yatıp kalkan olarak etiketlenmeme konusunda da çevrenin baskısına maruz kalır.

Son yıllarda cinsiyet rollerinde birçok değişiklik olmasına rağmen, rasgele cinsel ilişkide bulunan kadın hâlâ genellikle yaftalanır. Bundan farklı olarak, ergenler kendilerini cinsel davranışlarda bulunmaya hazır hissedebilirler fakat bu davranışlarında anne baba, akran veya kültürden dolayı kısıtlamayla karşılaşabilirler. Ergenler için cinsel gelenekler son yıllarda çok değişikliğe uğramıştır. Kültürlerde görülen bu sürekli değişim nedeniyle ergenlerdeki cinsel gelişim birçok zorluğa yol açabilir. Ergenler, cinsel faaliyetlerin risk ve ödülleri hakkında yetişkinlerle dikkatli, bilinçli ve açık görüş alışverişlerinde bulunurlarsa çok yarar sağlarlar.

Ergenler neden bu kadar pervasızdır?

Ergenler başka hiçbir yaşta görülmeyen pervasızlıkları ve tehlikeyi göz ardı etmeleriyle tanınırlar. Hızlı araba kullanır, sarhoşken araba kullanır, çok miktarda alkol ve yasadışı madde alır, yasaları çiğner, kavgaya karışır, güvenli

olmayan cinsel ilişkiye girer ve daha birçok yüksek risk içeren davranışlarda bulunurlar. Meşhur tabiriyle, ergenler ölümsüz olduklarına inanıyor gibidirler. Bu fenomen iyi bilindiği halde, tam anlamıyla anlaşıldığı söylenemez. Muhtemelen bunda etkili olan birkaç faktör vardır. Bir kere, frontal lobun miyelinleşmesi yirmilerin ortalarına dek tamamlanmaz. Dolayısıyla beynin dürtü kontrolü ve sonuçların değerlendirilmesinden sorumlu bölümleri tam anlamıyla gelişmemiştir. Dahası testosteron salgısı özellikle erkeklerde büyük olasılıkla heyecan peşinde koşmayı artırır.

Ayrıca beynin duygu bölümlerinin daha tepkisel olduğuna dair de kanıtlar vardır. Artan heyecan arayışının yetersiz dürtü kontrolüyle birleşmesi yakıcı bir karışım olabilir. Yine sosyal faktörler de devreye girebilir. Ergenlikte anne baba otoritesinden ayrılma arzusuyla birlikte akran onayına verilen önemin artması ergenlerin bağımsızlıklarını zor kullanarak ve alenen savunmalarını teşvik eder. Dolayısıyla dikkat ve özkontrol, çocukça bir bağımlılığın işareti, büyük mahcubiyetin potansiyel kaynağı ve akran alayının hedefi olabilir. Sağduyu "cool" olmayabilir.

Kültür bizim ergenlik anlayışımızı etkiler mi?

Ergen psikolojisi üzerinde birçok biyolojik etki olmasına rağmen ergenlik kültürel bir akıntıya kapılmaz. Ergenlik kavramı nispeten yeni bir kavramdır. Tarihin eski dönemlerinde çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi daha az biliniyordu. Evlilik, çocuk sahibi olma ve mesleki olgunluk ergenlik yıllarında gerçekleşiyordu. "Gençlere" has özellikler kabul edilse de (aşağı yukarı ergenlikten yetişkinliğin başlarına uzanan dönem) çoğu insan ergenlik döneminde toplumları içinde bir yetişkin rolü üstlenirdi. Toplumumuz karmaşıklaştıkça, yetişkinlerin topluma katılmaya hazırlanmaları için giderek daha çok zaman gerekmeye başladı. Sonuç olarak, ergenlik hem çocukluk hem de yetişkinlikten ayırt edilebilen özgün bir dönem olarak görülmeye başlandı.

Akranlara verilen önem açısından kültürler farklılık gösterir mi?

Kültürler akranlara verilen önem açısından önemli ölçüde farklılık gösterir. Dayanışma ve aile bağlarına çok değer veren ve öz yeterlilik ile bağımsızlığa daha az değer veren kültürlerde akran ilişkileri ergen gelişiminde o kadar merkezi değildir. Ayrıca otoriteye daha çok saygı ve uyumsuzluğa daha az tolerans gösterilir. Birleşik Devletler'de bireysellik ve bağımsızlığa oldukça fazla önem verildiği için, akran ilişkileri birçok ergenin yaşamında büyük önem taşır. Bununla bağlantılı bir biçimde, Amerikan kültüründe diğer kültürlere kıyasla otoriteye meydan okuma, isyan ve uyumsuzluğa daha çok tolerans gösterilir.

Sosyal paylaşım siteleri ergenlere neden bu kadar cazip geliyor?

Ergenler akran ilişkilerine ve kimlik oluşumuna verdikleri önemle bilinirler. Telekomünikasyon ve internet teknolojisindeki yakın zamanda görülen ilerlemelerle birlikte, ergenler cep telefonu mesajları ve internetteki sosyal paylaşım siteleri vasıtasıyla neredeyse sürekli olarak irtibatta kalabiliyorlar.

En popüler web sitelerinden ikisi olan Facebook ve MySpace'de kullanıcılar kendi sayfalarına resim, video ve yazı yükleyerek sosyal bir kimlik oluşturup tanıtımını yapabilirler. Ayrıca arkadaşlarının sayfalarına da yorum yazabilirler.

Aşağıdaki yazılar çeşitli lise öğrencilerinin Facebook'taki sayfalarından alınmıştır. (Kimliği belirleyici bilgiler gizliliği korumak amacıyla ya kaldırılmış ya da değiştirilmiştir.) Oyuncu ve dramatik tavrın yanı sıra kısaltmalara, imla hatalarına, müzik, kıyafet ve teknik aletler üzerinde durulmasına dikkat edin.

- sen bi demet güneş ışığı değil misin!!
- La olm iki kelimeyi bi araya getiremiyonuz!
- Alyssa ile ne zaman dışarı çıksak radyodan bangır bangır müzik dinleriz ve aynı şeyi birbirimizin evinde kaldığımız pijama partilerinde de yaparız
- müzik dedin mi, orada durcan!
- her tür müziği severim... hiçbir ritmi olmayan sıkıcı türde olmadığı sürece hahahah
- "tuhaf adam arabaya buyurmaz mıydınız diye sorunca oradan toz olduk"
- zengin şişman adam: Nasıl çalışıyor bu alet?
- Megan: ya, o şeyle konuşabilirsin ama sana cevap veren olmaz
- giyecek HİÇBİR ŞEYİM yok!! cidden ... şımarıklıktan değil, elbisemin modası geçmiş, bana kesinlikle yeni bir elbise lazım.
- AmeliAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAHHHHHH

Erken yetişkinliğin psikolojik zorlukları nelerdir?

Erken yetişkinlik ergenlik kadar fırtınalı bir dönem değildir. Bununla beraber bu dönemin de zorluk ve güzellikleri vardır. Bu noktada, birey artık apaçık bir yetişkindir. Biyolojik, bilişsel ve sosyal açıdan toplum içinde bir yetişkin rolü üstlenmeye hazırdır. Daha fazla bağımsızlık ve sorumluluğa doğru giden bu hareket birkaç adım içerir. Genç yetişkinler anne babalarından ayrılıp duygusal ve maddi bağımsızlık kazanmalıdırlar. Bu durum, anne babalarıyla olan bağlarını kesmeleri gerektiği değil, sadece ilişkilerinin doğasının bağımlılıktan daha fazla eşitliğe doğru değiştiği anlamına gelir.

Genç yetişkinlerin bir dereceye kadar maddi bağımsızlıklarını kazanmaları gerekir. Birçok genç yetişkin 20'li yaşlarının ortası ila sonları itibarıyla halen okuduklarından tam olarak geçimlerini sağlayamazlar. Bununla beraber, maddi bağımsızlıklarını kazanmak için çalışırlar ve tam zamanlı çalışamasalar bile genelde bağımsız bir gelir kaynakları vardır. Ayrıca bütçe yapmayı, fatura ödemeyi, vergi ödemeyi ve başka şekillerde paralarını kendi başlarına idare etmeyi öğrenmeleri gerekir.

Bu aynı zamanda yeni yakın bağlar kurma zamanıdır. Uzun dönemli romantik ilişkiler kurulur ve çoğu insan bu dönemde evlenir. Birçok insan erken yetişkinlikte anne baba oldukları için kendilerine ihtiyaç duyan çocuklarının yaşam ve gelişimleri konusunda önemli bir sorumluluk altına girerler.

Son olarak bu bir kariyer yolunu oluşturma zamanıdır. Batı toplumundaki roller son yıllarda çok daha esnek hale gelmiş olmasına ve genç yetişkinler iş ve romantik yaşamlarında genellikle birden fazla değişiklik yapmalarına rağmen, yine de kapsamlı sonuçları olan seçimlerin yapılması gerekir. Örneğin, evlilik boşanma ile sonuçlansa bile, bir partnerle evlenme ve çocuk sahibi olma seçiminin ömür boyu süren etkileri olacaktır. Aynı şekilde, yüksek öğrenim görme veya belli bir kariyer yolunu izleme seçiminin de yaşamın sonraki dönemlerinde kapsamlı etkileri vardır.

Anne babadan ayrılmak nelere yol açar?

Anne babadan ayrılma erken yetişkinliğin odak noktalarından biridir. Bu durum, farklı kültür ve alt kültürlerde farklı biçimler alabilir. Bağımsızlık ve kendi kendine yetmeye önem verilen kültürlerde, anne babayla irtibat ve tavsiye, rehberlik ve değer ve inanç belirlemesi açısından anne babaya bağımlılık daha az olabilir. Aile bağları ve geleneksel ilişkilere önem verilen

kültürlerde ise fiziksel ayrılık konusunda daha az beklenti vardır ve anne baba fikirlerine daha çok riayet edilir.

Gelgelelim herhangi bir kültürde, genç bir yetişkinin anne babasıyla daha eşitlikçi bir seviyede ilişki kurması beklenir. Genç yetişkinler kendilerine ve başkalarına destek konusunda daha çok sorumluluk almalıdır. Bağımsız kararlar verme becerileri daha fazladır. Batı toplumunda genç yetişkinlerin arzu, inanç, değer ve amaçlarını anne babalarınınkinden farklı kılmaları beklenir. Bu çoğu kez karmaşık bir süreçtir, çünkü anne babanın birçok tutumu açık değildir ve zaman içinde bilinçsizce benimsenmişlerdir.

Genç yetişkinler en iyi, bir yandan anne babalarıyla olan yakın ilişkilerini sürdürürken, bir yandan da anne babaların görüşlerini, eleştirel fakat adaletli bir biçimde değerlendirme becerilerini koruyarak yararlı olanı kabul edip yararlı olmayanı reddettiklerinde uyum gösterirler. Nihai olarak, bu dönemin önemli bir psikolojik görevi de anne babayı, sınırlı ve kusurlu, fakat koşulsuz sevgileriyle değerli, üç boyutlu insanlar olarak görmeyi başarabilmektir.

Mesleki bir role girişmek neler gerektirir?

Genç yetişkinliğin önemli özelliklerinden biri toplum içindeki yetişkin sorumluluklarını üstlenmektir. Modern Batı toplumunda, bu genellikle iş hayatında bir rol üstlenmeyi, mesleki bir yola karar verip başlamayı gerektirir. Tarihteki daha önceki dönemlerde, kişinin mesleği konusunda çok az seçim hakkı vardı. Erkekler genellikle babalarının mesleklerini yapar ve kadınlar da evlenip çocuk yetiştirirdi.

Ancak, modern sanayileşmiş toplumlarda bu durum artık geçerli değildir. Toplumun çoğu üyesi için, çok çeşitli meslek tercihleri söz konusudur ve genç yetişkinler çoğu zaman seçenek çokluğundan şaşkına dönerler. Kişinin meslek seçiminin, kişisel kimlik, sosyal rol, maddi refah ve genel yaşam kalitesi açısından kapsamlı çıkarımları vardır. Ne yazık ki böylesine önemli kararları vermeye yardımcı olabilecek çok az tanımlayıcı bilgi vardır. Sonuç olarak, genç yetişkinler başarı ve kariyer memnuniyetiyle ilgili klişe görüşlere ve kendilerine rehberlik edebilecek, çok az olan yaşam deneyimlerine dayanarak seçimler yaparlar. Aynı zamanda algıladıkları seçenek sayısı da eğitim ve sosyal sınıfın bir fonksiyonudur.

Bazı ergenler yüksek statülü ve yüksek gelirli mesleklerin kendilerine uygun olduklarına inanmazlar. Bununla beraber, liseyi bitirme ve hatta lise sonrası eğitime devam etme seçeneği Batı toplumundaki birçok kişi için mümkündür. Dolayısıyla sosyoekonomik gruplar arasındaki genç yetişkinlerin bir meslek seçme işiyle başa çıkmaları gerekir.

Romantik ilişkilerin başlarında ne gibi zorluklar yaşanır?

Batı'da son yıllarda ortalama evlilik yaşı artmış olsa da, bu dönem halen insanların çoğunluğunun romantik ilişkilere girdikleri bir dönemdir. Evlenmek veya diğer uzun dönemli romantik ilişki biçimlerine başlamak çok sayıda zorluğa yol açar. Bağlanma edimi, özellikle özgürlük ve bağımsızlığa alışmış genç yetişkinler için genellikle çelişkili duygular içeren bir edimdir. Yetişkinlik için giderek daha uzun hazırlık dönemleri gerektiren sosyal değişimler bir gencin kendisinden başka kimseden sorumlu olmadığı dönemi uzatmıştır. Dolayısıyla gerekli tavizler ve bağlanmanın yol açtığı özveriler kayda değer sorunlara neden olabilir. Üstelik ciddi bir ilişki yaşamaya hevesli insanlarda bile, uzun dönemli bir ilişkiyi sürdürmek için potansiyel bir partnerde son derece önemli olan bu özellikleri tanımlamak genellikle zaman ve deneyim gerektirir.

Birçok genç insan bekârlıktan şikâyet eder fakat başarılı bir ilişki için çok az potansiyel içeren kişilerin peşinde koşmaya devam ederler. Ciddi bir ilişki kurulduğunda, geliştirilmesi gereken çok sayıda ilişki becerisi vardır. Çiftlerin yalnız ve birlikte geçirecekleri zamanı nasıl dengeleyeceklerini, ihtiyaçlarını etkin bir biçimde aktarmayı ve çatışmaları yapıcı bir biçimde idare etmeyi öğrenmeleri gerekir. Bununla birlikte sürekli değişen toplumumuzda, ilişkiler için çok az sabit kural olması genç yetişkinin başarılı bir ilişki için gerekli becerilerde ustalaşmasını zorlaştırır. Bu görevlerin zorluğu boşanma oranında görülür. Birleşik Devletler Hastalık Kontrol Merkezi'nin 2005 istatistiklerine göre, her yıl 1000 kişiden 7,5'u evleniyor ve 1000 kişiden yaklaşık 3,6'sı da boşanıyor. Bu 1970'ten bu yana görülen en düşük boşanma oranı olmasına rağmen, yine de oldukça yüksektir. Aynı şekilde, çok genç, özellikle 23 yaşından önce evlenen insanlarda boşanma olasılığı en yüksektir.

Erken yetişkinlikte anne baba olmanın zorlukları nelerdir?

Anne babalığa geçiş yetişkinlikteki en büyük psikolojik dönüşümlerden birini içerir. Genç yetişkinler oturmuş bir kariyer ve olgun bir sosyal ilişkiler ağıyla birlikte tamamen bağımsız yaşıyor olabilir fakat kendilerini yine de "gerçek bir yetişkin" değil "çocuk" olarak görebilirler. Bir kişi çocuk sahibi olduğunda bu illüzyon parçalanır. Küçük, aciz bir bebek tümüyle anne babasına bağımlıdır ve artık yetişkin sorumluluklarından kaçmanın bir yolu yoktur. Çoğu insan hayatlarında ilk kez başka bir insanın sorumluluğunun, kendilerine karşı olan sorumlulukları kadar hatta daha fazla olduğunu görürler. Bu seviyede bir özveri yeni anne babalar, özellikle de genç olanlar için çok stresli olabilir fakat birçokları bunu muazzam bir büyüme ve olgunluk

için bir fırsat olarak deneyimler. Daha az benmerkezci olmak yaşamı zenginleştirici bir deneyim olabilir. Gelgelelim, erken yetişkin gelişiminin birçok yönünde olduğu gibi, değişmekte olan kültürümüz açık yönlendirici ilkeleri alıp götürmüştür.

Birçok anne baba ebeveynlikle ilgili çok sayıdaki kitap ve makaleden yararlansa da, yeni anne babalar çocuklarını nasıl yetiştireceklerini düşünürken kaçınılmaz belirsizliklerle karşılaşırlar. Aynı zamanda, birçok yeni anne baba kendi anne babalarıyla ilişkilerini yeniden değerlendirerek, onların bilgi ve deneyimlerini takdir eder. Bebek doğduğunda aileler çoğunlukla yakınlaşırlar çünkü büyükanne ve babalar yeni aileye katılarak genellikle çocuk bakımında yardım ederler.

Bu zorlukların üstesinden gelinmezse neler olur?

Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş birkaç seviyede zorluk içerir. Gençler çok yüzlü bir yetişkin kimliği oluşturmalı, daha derin ve olgun ilişkilere girmeli ve maddi, duygusal ve sosyal sorumluluklar üstlenmelidirler. Bunlar yapıldığında, gençler için büyük tatmin ve memnuniyet, daha çok kontrol ve yetkilendirme ve daha iyi sosyal statü ve saygı için fırsatlar açılır. Gelgelelim bu gelişmelerin her biri özveri içerir. Aslında büyümek vazgeçmek demektir; anne babaya bağlı olmanın güvenliğinden, bağlılık ve sorumluluk olmadan yaşamak özgürlüğünden ve başarısızlıktan kaçınmanın mümkün olduğu illüzyonundan. Bunlar gerçek psikolojik zorluklar ortaya koyar ve çok az genç yetişkin her bir gelişim çizgisi boyunca sorun yaşamadan ilerler.

Farklı gelişim çizgilerinin çok sorunsuz olmaması normaldir. Gelgelelim, bir gelişim alanında çok az hareket varsa bu çok daha problemlidir. Bu durumda genç yetişkinler, kendileri ve akranları arasındaki mesafe zamanla daha belirgin hale geldikçe, daha çok bunalıma girerler. Aslında popüler kültür bu meseleyi, 1994'te gösterime giren *Reality Bites* [Gerçekler Acıtır] ve *Clerks* [Tezgâhtarlar] gibi filmlerle irdelemiştir. Bu iki filmde de genç yetişkinler harekete geçme isteksizlikleri nedeniyle amaçsızca avarelik eder, fakat toplumda yetişkin rolünün gerektirdiği kaçınılmaz özverileri de kabullenemezler.

Sosyal saat nedir?

Sosyal saat terimini psikolog Bernice Neugarten ortaya atmıştır. Bu, belirli yaşam amaçlarının ne zaman başarılması gerektiği hakkındaki yaşa dayalı beklentileri ifade eder. Bunlar arasında, evlilik, çocuk sahibi olma, ilk işine girme ve bir ev satın alma ve/veya eğitimi tamamlama yaşı olabilir. Sos-

Bazı genç yetişkinler için üniversiteden mezun olmak neden travmatiktir?

Üniversiteden mezun olmak ergenlik ve genç yetişkinlik arasındaki keskin bir geçişe işaret eder. Özellikle dört yıllık, yurtlu üniversitelere giden öğrenciler için nispeten muhafazalı ve yapısal üniversite deneyiminin sonu oldukça kafa karıştırıcı olabilir. Genel olarak, ergenlikle genç yetişkinlik arasındaki geçiş kaygı tetikleyici olabilir. Yaşamın bu evresinde bulunan insanlar genellikle bir yetişkinin yaşam yapısını oluşturmanın risk ve sorumluluklarını üstlenme konusunda epeyce endişe duyarlar. Başarısızlık, çıkmaza sürüklenme veya ömür törpüsü bir işte kısılıp kalma korkusu ergenliğin tasasız, amaçsız günlerini sürdürme arzusunu besleyebilir.

1990'larda gösterime giren iki popüler Amerikan filmi bazı genç yetişkinlerin ergenlikten genç yetişkinliğe geçişte yaşadıkları duygusal zorlukları irdeliyordu. Brian O'Halloran ve Jeff Anderson'ın rol aldıkları *Clerks* [Tezgâhtarlar] ile Winona Ryder, Ethan Hawke, Janeane Garofolo ve Ben Stiller'in rol aldıkları *Reality Bites* [Gerçekler Acıtır], bu yaşam evresinin mizahını ve dokunaklı özelliklerini ele alır.

yal saat ayarları kültürden kültüre değişse de, Neugarten bütün kültürlerin görev yerine getirmeye ilişkin yaşa dayalı beklentileri olduğunu öne sürer. Kendilerini sosyal saatin gerisinde kalıyormuş gibi algılayan yetişkinler özsaygılarına aldıkları darbe yüzünden acı çekebilirler. Sosyal geleneklerin sürekli olarak değiştiği günümüz kültüründe, günlük yaşamın gerçekleri sosyal saate uymayabilir. Örneğin birçok kadın annelerininkine benzer bir zaman ölçeğinde evlenip çocuk sahibi olmayı umuyor. Ancak, 30 ila 34 yaş arasındaki hiç evlenmemiş yetişkinlerin oranı 1970'tekine göre altı kat fazladır. Bu sosyal saatlerin yeniden ayarlanmaları gerekiyor olabilir. Aslında 2007 Birleşik Devletler nüfus sayımı raporuna göre, 30 ila 34 yaş arasındaki hiç evlenmemiş insanların oranı yüzde 28'den fazlaydı.

Daniel Levinson kimdir?

Daniel Levinson (1920-1994), Erikson'dan sonra yetişkin gelişimi hakkında bir teori geliştiren ilk psikologlardan biriydi. 1978'de, farklı mesleklerden erkeklerle yaptığı kapsamlı röportajları esas alan *Seasons of a Man's Life* adında bir kitap yayımladı. 1987'de de aynı metodolojiyi bir grup kadına uyguladığı

Seasons in a Woman's Life adında bir kitap yayımladı. Örneklemleri küçük ve daha çok üst gelir grubundaki insanlarla sınırlı olmasına rağmen, yetişkin gelişimi hakkındaki düşünceleri dikkate almaya değerdir.

Daniel Levinson'ın yetişkin gelişimi teorisi nedir?

Levinson yetişkin gelişiminin *dönem* ya da *çağ* olarak bilinen tahmin edilebilir evreler dizisinden geçtiğini öne sürdü. Bu evreler şunlardır: erken yetişkinlik (22'den 40'a kadar), orta yetişkinlik (40, 60 yaş arası) ve geç yetişkinlik (60 ve yukarısı). Ayrıca yetişkinin bir evreden diğerine geçişin psikolojik zorluklarını atlattığı çağlararası geçiş görüşünü de öne sürdü. Çağlararası geçişler yaklaşık beş ila yedi yıl sürer. Levinson ilk evre olan erken yetişkinliğin ayırt edici özelliğinin ilk *yaşam yapısını* oluşturmak olduğunu öne sürdü. Bu dönem büyük heyecan ve tatmin dönemi olmasının yanı sıra aynı zamanda dikkate değer bir belirsizlik ve endişe zamanıdır. Levinson'a göre, yetişkin gelişimi yaşam yapılarının oluşturulması ve yeniden düzenlenmesi arasında bir dizi dalgalanma içerir. Bir yaşam yapısı; psikolojik özellikler, sosyal ilişkiler ve iş yaşamı dahil bir kişinin yaşamının tüm tasarımını ifade eder. Bir yaşam yapısı en çok, kişisel ihtiyaçlar dış sosyal taleplerle uyuştuğunda tatmin sağlar.

Levinson erken yetişkinlik hakkında neler söyledi?

Erken yetişkinliğin acemilik evresinde (aşağı yukarı 17 ila 33 yaş arası) genç yetişkin ilk yaşam yapısını oluşturur. Çok az yaşam deneyimi olan insanlar için bu çok zor bir görevdir ve seçimler kişisel deneyimden çok yaşamın nasıl olması gerektiğine dair bir hayale dayanır. 30 yaşına girerken insanların o ana kadar yaşadıkları yaşamı değerlendirme fırsatları olur. Yaşamlarında ilk kez, bir yetişkin olarak gelecekleri kadar geçmişleri de vardır. Deneyimlerini ilk baştaki hayalleriyle kıyaslayabilir ve yaşam yapılarının hangi bölümlerinin düzeltilmesi gerektiğini değerlendirebilirler. Doruk evresinde (33'ten 45'e) ilk yaşam yapısının gerçeklemesi sağlanır. Yetişkin kişi yaşamdaki tatminleri ve hayal kırıklıklarını deneyimler. Bu çağ, yetişkin, bir sonraki ana yaşam çağı olan orta yetişkinliğe geçtiğinde son bulur.

Erik Erikson'un hangi psikoseksüel evreleri erken yetişkinliğe aittir?

Erik Erikson, genç yetişkinliğin, insanların yakınlık/yalnızlık meselesiyle mücadele ettikleri bir dönem olduğunu öne sürdü. Bu evrenin, bir önceki evre olan kimlik/yalnızlık evresinin başarılı bir biçimde çözümlenmesine bağlı olduğuna inanıyordu. Erikson ciddi, yakın bir ilişki kurmak için dengeli

bir kişisel kimlik, güvenli bir benlik hissinin gerekli olduğunu varsayıyordu. Yakın bir ilişkide, kişi kimliğini karşısındakine açmak zorundadır. Bir dereceye kadar, yakınlık kişinin benlik hissini diğer kişininkiyle kaynaştırmasını gerektirir. Eğer güvenli bir benlik hissi elde edilmemişse, dizginleri bırakıp başkasının girmesine izin vermek çok tehditkâr görünür. İnsanlar bir ilişkide kendilerini kaybetmekten korktuklarında, yakınlık ve bağlılıktan kaçınırlar. Böyle insanlar birçok kısa süreli ilişkiye girebilir veya tekeşlilikten kaçınabilirler. İlginçtir ki daha sonraki araştırmalar Erikson'un fikirlerini desteklemiştir. Değer ve amaçlarında daha güvenli olan insanların yakın ilişkilerinde sadık kalmaları ve ciddi bir bağlılığa daha hazır olmaları olasılığı yüksektir.

Roger Gould'a göre erken yetişkinliğin gelişimsel görevleri nelerdir?

Roger Gould (1935-) yetişkin gelişimi hakkında çok şey yazmış bir psikanaliz yazarıdır. Aslına bakarsanız, Gail Sheehy'nin yazdığı popüler bir kitap olan *Passages* büyük oranda onun araştırmalarına dayanır. Levinson gibi Gould da yetişkin gelişimini tahmin edilebilir bir evreler dizisiyle açığa çıkan bir şey olarak kavramlaştırdı. Gould özellikle, yetişkinlerin yaşam seçimlerini anlama biçimleri ve bunun yaşam boyunca nasıl değiştiğiyle ilgileniyordu. Gould erken yetişkin yıllarının (18'den 35'e) ayırt edici özelliğinin, zaman içinde yavaş yavaş vazgeçilen birtakım psikolojik illüzyonlar olduğunu öne sürdü. Özellikle *mutlak güvenlik illüzyonuyla* ilgileniyordu.

İnsanlığın en önemli deneyimlerinden biri ölüm korkusudur. Dürtümüz yaşama yöneliktir ve yaşamın son bulması, ölüm olasılığı karşısında dehşete kapılırız. Çocuklukta mutlak güvenlik illüzyonu, her şeye kadir koruyucular, ölüme karşı çok güçlü muhafızlar olarak görülen idealleştirilmiş anne babalara bağlılıkla korunur. Erken yetişkinlikte, mutlak güvenlik illüzyonu tek doğru yol hayaline aktarılır. Bu yol "ödüle", mutlak güvenliğe götürecektir. Genç yetişkinler hep bir hata yapma, yanlış yola girme korkusuyla bu tek doğru yolu kaygıyla ve umarsızca ararlar. Yalnızca orta yaşamda, ölümlülük entelektüel olduğu kadar duygusal bir gerçek olduğunda, tek doğru yol illüzyonundan vazgeçilebilir.

ORTA YETİŞKİNLİK (40–60)

Orta yetişkinliğin genel temaları nelerdir?

Yaşamın bütün önceki evrelerinde, birey olgunluğa doğru gider. Orta yetişkinlikte, yetişkin olgunluğa erişmiştir. Yetişkin artık tam anlamıyla gelişmiş-

tir. Bununla birlikte yaşamın bu evresinde orta yaşlı yetişkinler fiziksel çöküşün ilk aşamalarıyla yüzleşmelidir. Orta yetişkinlikte hatırı sayılır psikolojik gelişim potansiyelinin yanı sıra halen dikkate değer bir dinçlik ve zindelik vardır. Gelgelelim çökmekte olan bir vücudun belirtileri de artık kaçınılmazdır. Orta yaşlı yetişkinler fiziksel güç ve enerji kaybı, daha kolay meydana gelen ve eskisi gibi çabuk iyileşmeyen ufak tefek ağrı ve sızılar ile duyusal ve bilişsel becerilerde çeşitli kayıplarla yüzleşirler. Yine de orta yetişkinlikte önemli teselliler de vardır. On yıllarla ölçülen yaşam deneyimi genel bilgeliği, dünyayı tam, entegre bir sistem olarak anlama yetisini destekler. Ayrıca duygusal olgunluk artar, bu kişinin kendini ve başkalarını daha ahenkli ve bilinçli şekillerde anlamasıdır. Orta yetişkinlikte daha yaşlı fakat daha bilgeyizdir.

Orta yetişkinlikte ne gibi fiziksel değişiklikler olur?

Orta yaşlı yetişkinler günlük yaşamlarını sürdürmek için gerekli fiziksel becerileri korusalar da yaşlanma belirtileri aşikârdır. Kas ve kemik dahil yağsız vücut kitlesinde kayıp ve bunun beraberinde vücut yağında bir artış olur. Ortalama olarak, erken yetişkinlikten orta yetişkinliğe kadar kadınların karınları yaklaşık yüzde 30 ve erkeklerinki de yaklaşık yüzde 10 artar. Cilt katmanlarında da, esneklik kaybı, tenin gevşemesi ve kırışması gibi değişiklikler olur. Saç köklerindeki melanin azalması nedeniyle saç ağarır.

Ayrıca üreme sisteminde, özellikle kadınlarınkinde önemli değişiklikler olur. Menopoz ortalama olarak 51 yaşında meydana gelir fakat birçok kadın birkaç yıl öncesinden dikkat çekici hormonal değişiklikler yaşar. Bu değişiklikler uyku, vücut ısısının düzenlenmesi, kemik yoğunluğu ve cinsel fonksiyonları etkiler. Orta yetişkinlikteki fiziksel sağlığın sağlıkla ilişkili davranışlardan fazlasıyla etkilendiğini dikkate almak gerekir. Sağlıklı bir beslenme (meyve, sebze, tam tahıl ve yağsız proteinler yönünden zengin) düzenli egzersiz ile sigara ve aşırı alkol tüketiminden uzak durmak yaşlanma belirtilerini büyük ölçüde hafifletebilir.

Orta yetişkinlikte ne gibi duyusal değişiklikler meydana gelir?

Yunancada "yaşlı gözler" anlamına gelen presbiyopi orta yetişkinlikte karşılaşılan yaygın bir rahatsızlığı ifade eder. Göz merceğinin esnekliğinin azalması gözün yakın nesneler üzerinde odaklanabilme becerisini azaltır. Kırklı yaşlarındaki insanlar sıklıkla presbiyopi yüzünden okumada güçlük çekerler. Harflere odaklanabilmek için okuma materyalini kol uzaklığında tutmaları gerekir. Sonuç olarak, bu yaşlardaki birçok insan ilk kez olarak okuma

gözlüğü satın alır. Görüş duyusundaki değişiklikler kadar fark edilir olmasa da duymada da değişiklikler olur. Her ne kadar duyma kaybı genellikle yetişkinliğin ileri dönemlerinde daha belirgin olsa da, tiz seslere olan hassasiyet kaybı orta yetişkinlikte başlayabilir.

Orta yaşta biliş nasıl değişir?

Orta yaştaki bilişi ele alırken, akışkan ve kristalleşmiş zekâ arasında bir ayrım yapmak gerekir. *Akışkan zekâ* ham işleme gücünü, özellikle de dikkat, hafıza ve işleme hızını ifade eder. *Kristalleşmiş zekâ* bilgi birikimi, sözel bilgi ve sosyal gelenekler bilgileri dahil öğrenilmiş becerileri ifade eder. Akışkan zekâ orta yaşta azalmaya başlar. Yeni bilgileri işleme ham becerisi yavaşlar. Ergen veya genç yetişkin yeni bir teknolojiyi kolaylıkla öğrenirken aynı işi orta yaşlı yetişkinlerin yaparken yaşadıkları zorlukları düşünün. Öte yandan, kristalleşmiş zekâ orta yetişkinlikte düzenli olarak artar. Aslında karmaşık akıl yürütme, sözel beceri ve uzamsal işlemenin yönleri orta yetişkinlikte zirve yapar ve sonrasında yavaş yavaş azalır.

Orta yaşta biliş hangi şekillerde iyileşir?

Bilgi işleme hızı önemli ölçüde yavaşlamasına rağmen, bu kayıp genel olarak dünya hakkındaki çok daha büyük bir anlayışla telafi edilir. Ergenler ve genç yetişkinler tekil bilgi parçacıklarını yetişkinlerden daha etkili işleyebilir fakat bunları anlayabilecekleri bağlamları çok azdır. Daha büyük yetişkinler daha zengin, geniş ve entegre bir dünya anlayışına sahiptir. Üstelik olayların bildik kalıplara nasıl uyabileceğini anlama becerisi akışkan işleme becerilerinin kaybını telafi edebilir. Örneğin bir satranç ustası satranç taşlarının bildik düzenlenişlerini anlayabilirse, tahta üzerindeki her bir satranç taşının yerleşimlerini ezberlemeye o kadar ihtiyaç duymaz.

Orta yetişkinlikte hangi duygusal değişiklikler ortaya çıkar?

Orta yetişkinlikte daha genç yaşlara göre daha soğukkanlı, daha az dürtüsel ve duygusal açıdan daha az tepkisel olma yönünde genel bir eğilim vardır. Orta yaşlı yetişkin genellikle katlandığı sayısız sorumluluklar nedeniyle stres hisseder fakat daha önceki dönemlerin özelliği olan varoluşsal endişeden nispeten bağımsızdır. Bir bütün olarak gelişen dünya anlayışları olayları bir perspektife yerleştirmelerine olanak sağlar. Bir durumla ilgili gelecekte olabilecekleri dikkate almanız belli bir durumun acısını azaltabilir. Bu, duygusal havailiği azaltır. Üstelik orta yaşlı yetişkinlerin daha geniş bir dünya görüşlerinin olması onların belli bir olayın çıkarımlarını daha iyi anlamalarına, olası

Biz yaşlandıkça zaman neden hızlanır gibi görünür?

Orta yetişkinliğin en çarpıcı deneyimlerinden biri zamanın öznel anlayışındaki değişikliktir. Bir saat küçük bir çocuğa sonsuzluk gibi görünür. Gelecek yoktur. Erken yetişkinlik itibarıyla, zaman erken çocukluktan itibaren önemli ölçüde hızlanır fakat genç yetişkin hâlâ zamanı nispeten durağan olarak deneyimler. Gelecek teoride var olduğu halde, yalnızca şimdi gerçek hissettirir.

Orta yaştan itibaren ise her yıl yetişkinin tüm yaşam süresinin çok daha küçük bir bölümü haline gelir. Zaman giderek daha hızlı akıyor, sanki kişi hareketli bir kaldırımda yürüyor da etrafındaki manzara her adımla birlikte hızlanıyor gibidir. Bu nedenle, orta yaşlı yetişkinlerin zaman hissi daha az durağandır. Kendilerini ve dünyalarını bir akış hissi içinde deneyimlerler. Şimdi hareketli bir hedeftir ve gelecek de hemen köşeyi dönüncedir. Benzer şekilde, orta yaşlı yetişkinler genellikle şimdinin geçmişe gömülme hızına şaşırırlar. "O gerçekten yirmi yıl önce miydi? O kadar oldu mu?"

sonuçları takdir etmelerine olanak sağlar. Sonuçların bu şekilde değerlendirilmesi dürtüselliği hafifletir.

Ölümlülük orta yetişkinliğe nasıl bir etkide bulunur?

Orta yaştaki psikolojik gelişimin kritik bir yönü de ölümle ilişkideki değişikliktir. Birkaç teorisyenin dikkat çektiği gibi, ergenlik ve erken yetişkinlikte, ölümlülük çoğu kez en iyi ihtimalle teorik bir şeydir. Ergenler zaman zaman tehlikeye pervasızca atılmalarıyla sonuçlanan ölümsüzlük illüzyonlarıyla tanınırlar. Erken yetişkinlikte, ölüm soyut olarak tanınır. Genç yetişkinler ölümsüz olduklarına inanmasalar da, ölüm büsbütün gerçekmiş hissi de vermez.

Orta yetişkinlikte ölüm çok daha gerçek hale gelir. Bir önceki kuşaktan birçok insan ölür: anne baba, teyze, amca, daha büyük arkadaş ve meslektaşlar ve arkadaşların anne babaları. Yetişkinin kendi kuşağından bazı insanlar da ölür. Ölümlülükle bu doğrudan karşılaşmalar bağlamında ölüm artık bir soyutlama olarak kalamaz.

Bazı insanlarda, orta yaşta ölümlülükle yüzleşme paniğe ve yaşlanma ve ölümün çılgınca reddine yol açabilir. İdeal olarak, yaşamda gerçekte nelerin önemli olduğu ve önceliklerin yeniden sıralanması konusunda daha büyük

bir perspektife de yol açabilir. Bu mesele elbette orta yaştan önce ölümden büyük ölçüde korunaklı kalan modern Batı toplumundaki insanlar için geçerlidir. Bununla birlikte erken ölümün daha yaygın olduğu toplumlarda ölümlülüğün oldukça farklı deneyimlenmesi mümkündür.

Bu dönemde kişinin yaşamdaki seçenekler görüşü nasıl değişir?

Erken yetişkinlikte, açık ufuklar hissimiz vardır. Şimdide ne olduğuna bakmaksızın, amaçlar ve ideallere halen gelecekte erişilebilir. Daima evlenmek, çocuk sahibi olmak veya bir kariyere başlamak için zaman vardır. Orta yaşta ise yetişkin seçeneklerin daralmasıyla karşı karşıya kalır. Zaman sınırlıdır. Yaşamın olasılıkları sınırlıdır. Yolu değiştirmek mümkün olabilse de, buna zaman, para ve enerji harcamaya değmeyebilir. Ve bazı seçenekler de düpedüz kapalıdır. Bir kadın menopoza girdikten sonra çocuk doğuramaz. Bazı insanlarda kapana kısılma hisleri olabilir. Bazıları ise kayıp fırsatlar için öfke ve hayal kırıklığı duyar. Daha uygun bir şekilde ele alındığında ise kişinin yaşamındaki sınırlamalarla yüzleşmesi psikolojik olgunluğunu artırır. Zor kararlar verilmeli, hayal kırıklıkları kabullenilmeli ve yaşamdan olması gerektiğini düşündüğümüz gibi değil de olduğu gibi en iyi şekilde yararlanabilmek için öncelikler yeniden düzenlenmelidir.

Orta yetişkinlikte benlik görüşü nasıl değişir?

Orta yaşta benlik hissi daha önceki dönemlere göre çok daha fazla tanımlanır. Yaşamın büyük bir bölümü çoktan yaşanmış ve bu yaşamın ortaya çıkışı yetişkinin kim olduğu, nerede bulunduğu ve nereye gitme ihtimali olduğu hissini sağlamlaştırmıştır. Bu nedenle, orta yaşlı yetişkinlerin ergenler ve genç yetişkinlere göre çok daha büyük bir kendini güvenceye alma hissine sahip olmaları olasıdır. Yetişkinin başarı, zorlukların üstesinden gelme ve amaçları başarmayı deneyimlediği dereceye kadar özgüveninde kazançlar olur.

Orta yaşta kişi ayrıca kendi sınırlamalarıyla yüzleşmek zorundadır. Gençlik hayalleri yaşanan yaşamın gerçekliğiyle bağdaştırılmalıdır. İdealler ve gerçek arasındaki uyuşmazlıkların kabul edilebildiği dereceye kadar daha çok öz kabul ve daha dengeli bir özsaygı söz konusudur. Gençlik beklentilerinin tiranlığından bir kurtuluş hissi yaşanabilir. Gelgelelim yaşamın her zaman bizim istediğimiz şekilde olmayacağını kabullenemeyenler için büyük bir öfke, hüsran ve utançla birlikte önemli ölçüde depresyon da olabilir.

Neden orta yetişkinlik genellikle sorumlulukların zirvede olduğu bir zamandır?

Orta yaş sıklıkla hem evde hem de işyerinde sorumlulukların zirvede olduğu bir zamandır. Yaşamın bu dönemindeki yetişkinler çoğu kez hâlâ evde yaşayan çocuklara karşı süregelen bir anne babalık sorumluluğuna sahiptir. Aynı zamanda anne babaları yaşlanıyor ve sıklıkla bakıma ihtiyaç duyuyorlardır. Orta yaşlı yetişkinler daha fazla deneyim ve psikolojik olgunlukları sayesinde işyerinde tercihen daha fazla sorumluluk aldıkları bir pozisyondadırlar. Birçoğu işte yönetim mevkilerine gelir. Böyle denetleme rollerinin edinilmesi akla Erikson'un, orta yetişkinliğin psikososyal evresi olan üretkenlik/durgunluk evresini getirir. Erikson'un görüşüne göre üretkenlik bir sonraki kuşakla ve bir bütün olarak toplumla ilgilenmeyi ve rehberlik yapmayı gerektirir.

Orta yetişkinlikte anne babalığın tipik zorlukları nelerdir?

Erken yetişkinlikte anne babalığın zorlukları genellikle çocukların muazzam günlük bakım sorumluluklarını üstlenmeyi içerir. Orta yetişkinlikte ise anne babanın oluruna bırakmayı öğrenmesi gerekir. Eğer çocuklar ergense, anne babanın çocuğu biraz denetlemesi, fakat aynı zamanda epeyce özgürlük de vermesi gerekir. Doğru dengeyi bulmak zor bir iştir çünkü birçok ergen pervasızlığa yatkındır ve yargıları olgunluktan çok uzaktır. Aynı zamanda çocuklara çok fazla bağımsızlık vermek de çocuk yetiştirme işine on yıldan fazla kendini adamış anne baba için bir kayıp olabilir. Orta yaşlı anne babaların yaşamlarında anne baba rollerinden bağımsız doyum alanları bulmaları gerekir. Bu anne babanın ebeveynlik rolüne olan bağlılığının çocuğun daha fazla bağımsızlığa yönelik gelişimsel ihtiyacını engellememesi için gereklidir.

Orta yaşlı yetişkinlerin anne babaları ile ilişkilerinde ne gibi değişiklikler olur?

Orta yaşlı yetişkinlerin büyük çoğunluğu yaşlanmayı ve hatta anne babalarının ölümünü deneyimler. Anne babalarının fiziksel ve bilişsel becerileri kötüleştiği için, yetişkin çocuklar bakıcı rolünü üstlenmelidir. Çocukların bu sorumlulukları üstlendikleri derece aileden aileye değişir fakat anne baba ile yetişkin çocuk arasında bir dereceye kadar rol değişimi olması büyük oranda kaçınılmazdır. Yaşlı bakımının maddi, tıbbi ve denetleyici yönleri özellikle hem kadınların hem de erkeklerin ev dışında çalıştıkları modern, sanayileşmiş toplumlarda son derece karmaşık olabilir.



Orta yetişkinlikteki en önemli zorluklardan biri ölümlülük ve genç bedenin kaybedilmesiyle yüzleşmeyi gerektirir. Plastik cerrahi, kolajen enjeksiyonu ve botoks enjeksiyonu gibi modern teknolojideki yenilikler fiziksel güzelliği uzatabilir. Ancak bu tarz tekniklere aşırı bağımlılık yaşlanmanın yadsınmasını destekleyebilir. Bu da yaşamdaki kaçınılmaz sınırların tanınması ve kabulünden kazanılan psikolojik olgunluğu baltalar.

Psikolojik açıdan, yaşlı anne baba ile orta yaşlı çocuk arasındaki rol değişimi zor olabilir. Yeni ortaya çıkan sorumlulukların sebep olduğu bariz stresin yanı sıra, anne baba figürünün kaybının yol açtığı bir üzüntü hissi de vardır. Orta yaşlı yetişkin artık tam anlamıyla olgun olmasına ve önemli sorumluluklar üstlenmiş olmasına rağmen, yine de artık başvurulabilecek "yetişkinler" olmadığının farkına varılması üzücüdür. Artık yetişkin olanlar anne baba değil, çocuklardır.

Roger Gould'un orta yetişkinlik hakkındaki düşünceleri nelerdir?

Gould'un görüşüne göre, orta yaşta yaşlanma ve ölümlülükle yüzleşmek *Mutlak Güvenlik İllüzyonu*'nu yıkar. Bu da yetişkinin iş, evlilik, aile ve yaşamın diğer yönleriyle ilişkisini yeniden değerlendirmesini gerektirir. İş hayatına ilişkin olarak, yaşamlarını başarı peşinde koşmaya adamış insanlar bu amaçları başardıklarında dahi daha önceden hayal ettikleri "ödülü" alamadıklarını fark ederler. Ün, güç ve servet ölümsüzlük bahşedemez. Bir huzursuzluk ve tatminsizlik hissi yaşanabilir ki bu durum ancak iş motivasyonun kaynağı sihirli dönüşüm ve nihai kurtuluş beklentisinden ziyade işten zevk alma olduğunda çözülebilir.

Gould 1970'lerde yazarken, bu dinamik esas olarak erkekler (haliyle varlıklı erkekler) için geçerliydi. Kadınlarda mutlak güvenlik illüzyonunun, âcizane bir erkeğe bağımlı olduğu bir benlik hissinde ortaya çıkma olasılığı daha fazlaydı. Birçok kadın bağımsız olmadıkları için kendilerini kapana kısılmış hissetseler de, kendi kaderlerine daha çok sahip çıkmalarının onanması da kaygı uyandırıyordu. Her şeye kadir koruyucu olarak rahatlık sağlayan erkek illüzyonunu kaldırıp atıyordu. İnsanlar mutlak güvenlik illüzyonuna ne kadar yapışırlarsa yapışsınlar, kişinin kendisini ölüm farkındalığından koruma arzusu kaçınılmaz olarak psikolojik bedellere sebep olur. Rahatsız edici gerçeği bilmezden gelmek insanları kendi öz deneyimlerini kısıtlamaya zorlayarak kişiliklerini zayıflatır. Neyse ki orta yaş insanların ölümlülük yadsımalarına ışık tutarak psikolojik potansiyellerini zenginleştirmeleri için bir fırsat sağlar.

GEÇ YETİŞKİNLİK (60 VE ÜSTÜ)

Geç yetişkinlikte ne gibi fizyolojik değişiklikler olur?

Orta yetişkinlikte başlayan fizyolojik değişiklikler geç yetişkinlikte yoğunlaşır. Orta yetişkinlikte ilk önceleri rahatsızlık olan bir şey yaşamın sonraki dönemlerinde günlük işlevlere tam anlamıyla müdahale etmeye başlar. Fakat yaşamın bu son evresinin farklı evreleri arasında ayrım yapmak gerekir. Yaşlanmayı inceleyen gerontologlar genç-yaşlı ve yaşlı-yaşlılardan söz ederler, bununla kastettikleri 60 ve 70'lerin başında olanlar ile 75'in üzerinde olanlardır. Ayrıca bazıları da 85 üzeri olan en yaşlı yaşlılardan söz eder. Genç-yaşlılar genel olarak halen çok dinçtir. Ancak daha büyük yaş grubunda vücut fonksiyonlarındaki zayıflama yaşam faaliyetlerini önemli ölçüde kısıtlayabilir.

Yaşamın ileriki dönemlerinde vücutta ne tür değişiklikler olur? Yaşlanmanın hücrelerde başladığına dair bir kanaat vardır. DNA ve RNA hücrelerinde bozulma ve hücre yenilenmesinde azalma meydana gelir. Ayrıca beyin hücreleri de bozulur, yeni nöron gelişimi azalır ve beyin dokuları da genel olarak küçülür. Kas iskelette bozulma, kas kütlesinde ve kemik yoğunluğunda sürekli kayıp yaşanır. Göz merceğinin kalınlaşması görüşü azaltmaya devam eder. Özellikle duyma kaybı artar, 80 ve üzerindeki insanların yüzde 65'i tiz sesleri duymakta güçlük çeker. Konuşmaları anlamlandırmada yaşanan zorluklar yaşlı insanları sosyal açıdan izole olmuşluk hissine itebilir.

Ayrıca sindirim, kalp damar, solunum ve endokrin sistemlerinde de değişiklikler meydana gelir. Kronik hastalıklar, özellikle diyabet, yüksek tansiyon ve eklem ağrısı bu aşamada çok daha yaygınlaşır. Bununla beraber durum o kadar da kötü değildir. İnsanların üzerinde epeyce kontrol sahibi oldukları, sağlığı ve esenliği mümkün olduğu kadar iyileştirebilecek birçok yaşam biçimi faktörü vardır. Hatta belki de genç yaşlarda olduğundan daha büyük bir dereceye kadar, egzersiz, beslenme, pozitif ruh hali, canlandırıcı zihinsel faaliyetler ve pozitif sosyal ilişkiler en uygun şekilde faaliyette bulunmayı destekleyebilir.

Geç yetişkinliğin psikolojik zorlukları nelerdir?

Otuz yıl kadar sürebilen (bazı durumlarda daha fazla) geç yetişkinlik yaşamın son evresidir. Bu evre yıllarca sürebilmesine rağmen, yine de yaşamöyküsünün bitmesine işaret eder. Bu evredeki yetişkinler yaşamlarını olduğu gibi değerlendirmeli ve yaşamlarının nasıl geliştiğine dair bir çeşit duygusal kapanış yapmalıdır. Ayrıca yaşamın geç evresindeki yetişkinler kaçınılmaz ölüm gerçeğiyle yüzleşmeli ve ölümün kaçınılmazlığını kabul etmelidir. Bu evredeki insanlar sayısız kayıpla baş ederler: fiziksel kuvvet ve bazen sağlık, daha önceki yaşların rol ve sorumlulukları ve ölmüş sevdikleri.

Neyse ki daha yaşlı yetişkinler genellikle bu göz korkutucu psikolojik zorlukların duygusal olarak üstesinden gelme konusunda donanımlıdır. Birçok çalışma psikolojik olgunluğun yaşam boyu gelişmeye devam ettiğini gösterir. Genel olarak, yaşamın ileriki dönemlerinde yetişkinler gençlere kıyasla daha pozitif bir bakış açısına sahip, negatif duygusal tepkilere daha az yatkın ve daha az benmerkezcidirler. Yaşlıların sürekli dile getirilen bilgelikleri hem yaşam deneyiminin bir fonksiyonu hem de yaşam deneyimine karşı bir tampondur.

Depresyon yaşamın ileriki dönemlerinde genç yaşlara göre daha mı yaygındır?

Depresyon aslında yaşamın ileriki dönemlerinde daha az görülür fakat yaşandığında ise muhtemelen daha yıpratıcıdır. Yaşamın ileriki dönemlerindeki yetişkinler iş, sağlık ve toplumdaki statü ve rolleri dahil önemli miktarda kayıp yaşarlar. Ayrıca sevdiklerinin ölümünün acısını da çekerler. Bu tarz kayıplar kuşkusuz depresyona zemin hazırlayabilir. Ayrıca yaşamın ileriki dönemlerinde daha sık görülen bunama ve inme gibi tıbbi rahatsızlıklar depresyon semptomlarına yol açabilir. Yaşlılıktan kaynaklı depresyonun doğası gençlerde görülenden biraz farklıdır.

Yaşlı insanlar çoğu kez depresyonlarını somatik şikâyetlerle (fiziksel problemler hakkındaki şikâyetler) dile getirir ve sıklıkla uyku problemleri yaşarlar ve enerji, inisiyatif ve iştahlarında önemli ölçüde azalma olur. Kimi zaman da dikkate değer ölçüde kilo kaybı yaşanır. Sonuçta kendilerini ihmal etmeleri depresyonlu yaşlıları ciddi bir tehlikeye sokabilir. Aynı şekilde intihar da ciddi bir problemdir. Aslında intihar riski 65 yaş üstü beyaz erkeklerde genel nüfusa göre beş kat daha fazladır. Ancak çok sayıda kayba maruz kalmalarına rağmen, genel olarak yaşlıların depresyon oranı daha genç gruplara göre daha düşüktür. Bu durum, daha yaşlı yetişkinlerin duygu düzenleme ve baş etme becerilerinin daha fazla olmasına bağlanmıştır.

Yaşlanmanın yararları nelerdir?

Yaşamın ileriki dönemlerindeki yetişkinler, şayet yeterli maddi, tıbbi ve sosyal destekleri varsa, hem stresli sorumluluklarının azalmasından hem de psikolojik olgunlukta süregelen kazanımlarından yarar sağlayabilirler. Birçok araştırmacı aşağı yukarı, duygusal düzen, yargı, dünya anlayışı ve başkalarına duyulan empatinin iyileşmesi olarak tanımlanan bilgelikten söz eder. Yaşın ilerlemesiyle birlikte, meseleleri başka insanların perspektifinden görme becerisinin artmasının yanı sıra, genellikle dürtüsel, fevri davranışlar ve duygusal uçarılıklar azalır. Birçok kültürde yaşlılara bilgece tavsiyelerinden ötürü değer verilir. Eğer yaşlı yetişkinin sağlığı nispeten iyiyse, özellikle de geç yetişkinliğin ilk dönemlerinde, zevkli boş zaman faaliyetleri için daha fazla fırsatı olur.

Yetişkin gelişimi teorisyenlerinin bu dönem hakkında görüşleri nelerdir?

Erikson yaşamın bu son evresinin psikolojik zorluğunu ego bütünlüğü/umutsuzluk olarak tanımladı. Bununla kastettiği bu evredeki yetişkinlerin yaşamın sonuyla yüzleşmekte olduklarıydı. Birçok karar alınmış, yaşam büyük oranda yaşanmış ve bu yaşam hem hayal kırıklıkları hem de ödüller getirmiştir. İnsanlar yaşamlarını bir bütün olarak görebildiklerinde ve hem hayal kırıklıklarını hem de sevinçlerini bütün bir anlatının parçası olarak kabullenebildiklerinde, ego bütünlüğünü başarabilirler. Yaşlı yetişkinler hayal kırıklıklarını ve engellenmiş hayallerini kabullenemediklerinde ümitsizliğe kapılırlar. Yaşam yakında son bulacaktır ve artık başka şans yoktur.

Erikson'un eşi Joan daha sonra *gero aşkınlık* adını verdiği, çok yaşlıları kapsayan ilave bir evre hakkında yazdı. Bu evrede, yaşamın doksan ila yüz yıllık döneminde insanlar kendi ömürlerinin ötesine bakmaya başlarlar.

Ölümlerine çok yakın bir zaman kala, tekil, yalıtılmış bir kişi olarak kimliklerini aşmaya ve kendilerini kendi ölümlerinden sonra da yaşamaya devam edecek daha büyük bir bütünün parçası olarak görmeye başlarlar. Dolayısıyla araştırmalar yaşlı yetişkinlerin gençlere kıyasla dini faaliyetlerle daha çok ilgilendiklerini göstermiştir. Heinz Kohut, Daniel Levinson ve Bernice Neugarten gibi birçok teorisyen yaşlanmanın kayıpları, benlik rolünün azalması ve yaşamın yaklaşan sonunun yanı sıra yaşanan yaşamın hem pozitif hem de negatif yönleriyle yaşamın ileriki dönemlerinde uzlaşma ihtiyacı hakkında yazmıştır.

Emekliliğin psikolojik etkileri nelerdir?

65 geleneksel emeklilik yaşıdır. Kırk yıldan uzun bir süre boyunca uyanık oldukları değerli saatlerinin çoğunu işte geçirmiş insanlar için bu önemli bir geçiştir. Bazı insanlar –özellikle de iş dışında ilgi alanı ve sosyal ilişki edinmemiş olanlar– için emeklilik önemli bir kayıp teşkil eder ve duygusal adaptasyonda zorluk yaşayabilirler. Bazıları için ise emeklilik, yeni ilgi alanları ve eski tutkuları keşfetmek, arkadaşlar ve aileyle daha çok zaman geçirmek ve hayır işleri veya sosyal açıdan anlamlı, yarı zamanlı işlerle toplumun sunduklarını geri vermek için fırsat sunar. Yeni yaşam yapısı önceden ne kadar planlanırsa emekliliğe uyuma etkisi o kadar fazla olur. Elbette birçok şey de emekli yetişkinin maddi kaynakları ile fiziksel sağlığına bağlıdır ki bunlar da yine emeklilik finansı ve sağlık hizmetlerine ilişkin sosyal politikalara dayanır.

Gelişmiş ülkelerde ortalama ömür kayda değer biçimde uzamıştır. Tahminler 65 ve 85 yaş üzerindeki nüfusun oranının önümüzdeki yıllarda büyük ölçüde artacağını gösteriyor. Örneğin Birleşik Devletler nüfus sayımı verilerine göre, 1900'de 65 ve üstü yaştaki insanlar nüfusun yüzde 4'üne karşılık gelirken, 85 ve üzeri yalnızca yüzde 0,1'ine karşılık geliyordu. 2050 itibarıyla, bu oranların sırasıyla yüzde 20 ve 4,8 olacağı tahmin ediliyor. Bu durum devlet veya şirketlerin emeklilik maaşlarını finanse etme becerisi hakkındaki endişeleri artırıyor. Bu endişeyi azaltanlar da yine ömür artışının sebebi olan aynı faktörlerdir.

Ömrü artıran tıbbi teknoloji, beslenme ve yaşam tarzındaki ilerlemeler yaşlıların, özellikle de 60 ve 70'lerinin başındaki "genç yaşlıların" kuvvet ve üretkenliğini de artırıyor. Aslında birçok insan emeklilikten hemen sonra, tam zamanlı işler olmasa da, gönüllü olarak veya yarı zamanlı pozisyonlarda, iş hayatına tekrar katılıyor.

Yaşlanma Amerika'da son yıllarda nasıl bir değişime uğradı?

Günümüz yaşlılarının son yıllardaki yoğun sosyal değişimlere uyum sağlamalarının bir yolu da giderek artan bir biçimde, daha önceden daha genç yaş gruplarıyla ilişkilendirilen faaliyetlere katılmaktır. Tıp teknolojisindeki ilerlemeler yaşlıların sağlık ve fiziksel kuvvetlerini artırarak bu tarz girişimleri mümkün kılmıştır. Yaşlı vatandaşlar için egzersiz sınıfları, emekliler için eğitim, yaşlılar için gönüllü işleri ve hatta yaşamın ileriki dönemlerinde seyahat etmek isteyen yetişkinler için yaşlılar hosteli, yaşamın ileriki dönemlerinde yetişkinlerin sosyal rollerindeki bu değişimi karşılamak amacıyla gelişme göstermiştir.

Yaşamın bu evresinde ölümle ilişki nasıl değişir?

Ölümlülük orta yetişkinlikte gerçek haline gelirken, geç yetişkinlikte yakınlaşır. Orta yaşlı yetişkinler anne babalarının ve anne babalarının kuşağından başka insanların ölümleriyle baş ederler. Yaşlı yetişkinler kendi kuşaklarından insanların, eşlerinin ve uzun süreli dostlarının ölümüyle başa çıkmaya çalışır. Orta yaşlı yetişkinler gelecekteki ölümün gerçekliğiyle yüzleşirken, yaşamın ileriki dönemlerindeki yetişkinler kendi ölümlerinin yakında gelebileceğini fark ederler. Elbette yaşamın ileriki döneminin süresi bunda rol oynar. 60'larının ortalarındaki sağlıklı yetişkinler seksenlerine kadar yaşamayı umut edebilirler (Birleşik Devletler Nüfus İdaresine göre erkekler için 81 ve kadınlar için 86), fakat 90 ve 100'lerindeki insanlar çok daha kısa bir zaman ufkuna bakarlar.

Yetişkinliğin ileriki dönemlerinde hangi faktörler pozitif bir uyuma katkıda bulunur?

Birtakım faktörler yetişkinliğin ileriki dönemlerindeki pozitif uyuma katkıda bulunur, bunların birçoğu yetişkinliğin önceki evrelerinde benzer bir fonksiyonu yerine getirir. İlk olarak, sosyal destek kritik önemini korur. Sosyal çevrelerin büyüklüğünün yaşla birlikte azalma eğiliminde olmasına ve birçok yaşlı yetişkinin tanıdıklarıyla, aile ve yakın arkadaşlara göre daha az zaman geçirmesine rağmen, sosyal ilişkilerin niteliğinin esenlik hissi üzerinde güçlü bir etkisi vardır. İkinci olarak, hobi, yaratıcı çalışmalar, hayır işleri ve hatta yarı zamanlı işler gibi anlamlı ve tatmin edici etkinliklere katılmak ileriki yaşamda yetişkinler için çok önemli tatmin kaynaklarıdır.

Üretken çalışmalara katılmak özsaygıyı ve ait olma hissini geliştirir. Özellikle emeklilikten sonra, daha önceleri iş hayatındaki rolden elde edilen amaç, yapı ve kimliğin yerini alacak yapısal ve anlamlı bir etkinlik çeşidine katılmak önemlidir. Son olarak fiziksel egzersiz son derece yararlıdır. Günde otuz dakika yürümenin bile bariz, elle tutulur yararları olabilir. Fiziksel egzersiz kalp damar sağlığını, kas gücünü ve kemik yoğunluğunu destekler. Bunun yaşlı yetişkinlere sağladığı hareketlilik ve işlevsel bağımsızlığın yaşam tatmini üzerinde güçlü bir etkisi vardır.

Dahası iyileşen kalp damar sağlığı beyin fonksiyonlarını ve bilişi korur. Fiziksel egzersizin bunamaya karşı koruyucu etkisinin olduğuna dair hatırı sayılır miktarda kanıt vardır. Aslına bakarsanız, egzersizin yeni beyin hücrelerinin gelişimini destekleyen *beyin kaynaklı nörotrofik faktör* (BNDF) adındaki kimyasalın miktarını artırdığı gösterilmiştir.

Yaşlı yetişkinlerin rolü kültürden kültüre ve tarihi dönemler boyunca nasıl bir farklılık gösterir?

Birçok geleneksel kültürde, yaşlılar toplumun hayli saygın üyeleridir. Birçok meselede tavsiyeleri istenir ve bilgeliklerine değer verilir. İnsanlar büyük, geniş ailelerde yaşar ve büyükanne ve büyükbabalar genellikle torunların bakımına katkıda bulunur. İnsanlar kendilerine bakamayacak kadar yaşlandıklarında, daha genç aile üyeleri (çoğunlukla kadınlar) bu kişilere bakar. Bununla beraber birçok modern, sanayileşmiş toplumda aile yapısında çarpıcı bir değişim yaşanmıştır. Büyük ölçüde, çekirdek aile geniş ailenin yerini almıştır. İnsanlar eskisine göre daha çok hareket halinde, daha sık taşınıyor ve yetişkin çocuklar da anne babalarından binlerce olmasa da yüzlerce kilometre uzakta yaşayabiliyor. Dahası çalışan kadınların yaşlanmakta olan anne babalara tam zamanlı bakım sağlayabilecek zamanları da yok.

Dolayısıyla yaşlıların toplumdaki yeri büyük bir bozulmaya uğramıştır. Bu değişiklere karşılık iki hareket ortaya çıkmıştır. İlk olarak, bakımevleri, yetişkin evleri, evde sağlık yardımı ve yetişkin gündüz bakımevleri gibi yaşlı bakım hizmetlerine sağlanan devlet desteğinde artış olmuştur. İkinci olarak, seyahat, spor, sürekli eğitim ve ücretli veya ücretsiz iş gibi eskiden yaşamın erken dönemleriyle ilişkilendirilen etkinlikler yaşamın ileriki dönemlerini de kapsayacak biçimde yayılmıştır. Günümüzdeki yaşlıların anne babalarına göre fiziksel, ekonomik ve sosyal açıdan daha aktif olma olasılıkları daha yüksektir.

Yaşamın ileriki dönemlerinde biliş nasıl değişir?

Orta yetişkinlikle birlikte, akışkan zekâ (işleme hızı, işler bellek, karmaşık dikkat) kötüleşmeye devam eder. Kristalleşmiş zekâ (bilgi birikimi, sözel beceriler, söz dağarcığı) çok daha uzun süre bütünlüğünü korur. Bu durum daha önce ele aldığımız bilgelikteki artışla ilgilidir. Eninde sonunda, belki de yaşamın doksan veya yüzüncü yıllarında kristalleşmiş zekâ da bozulmaya başlar. Normal yaşlanmayla birlikte biraz zihinsel bozulma beklenmesine rağmen, ciddi zihinsel bozulma normal yaşlanmanın bir parçası değil, daha çok bunamanın bir semptomudur.

Rahibe çalışması nedir?

Rahibe çalışması, Minnesota, Mankato'daki emekli rahibeler için bir manastırda yürütülen, yaşlanma ve Alzheimer hastalığıyla ilgili çok ilginç bir çalışmadır. Bu çevrelerde bulunan nispeten tekdüze yaşam biçimi epidemiyolojik araştırma çalışmaları (nüfusta sağlık ve hastalık kalıpları çalışmaları) için harika ortamlar oluşturur. Sigara, alkol kullanımı, sağlık hizmetlerinin kalitesi ve gelir gibi sabit tutulan potansiyel olarak karmaşık değişkenler sayesinde, araştırma sonuçlarına güvenmek çok daha kolaydır.

Baş araştırmacı David Snowdon 1991'de çalışmaya 678 rahibeyle başladı. Bilişsel fonksiyon ve sağlık durumu testleri yaptı. Manastır ergenlik çağlarında ve 20'li yaşlarının başında manastıra giren rahibelerin yazdığı denemeleri muhafaza etmişti. Son olarak rahibeler beyinlerinin ölümden sonra otopsi yapılmasına izin verdi. Alzheimer hastalığını kesin olarak teşhis etmenin tek yolu beyin otopsisi olduğu için bu kritik bir öneme sahiptir.

Çalışma devam ediyor olmasına rağmen, halihazırda birkaç kayda değer bulgu yayımlanmıştır. İlk olarak, rahibelerin ergenlik ve yetişkinliklerinin başlarında yazdığı denemeler daha sonra kimlerde Alzheimer hastalığı görülme olasılığının fazla olduğuna dair ipuçları veriyordu. Gramer ve fikirleri daha karmaşık, pozitif duygu sözleri daha fazla olan rahibelerde 60 yaşından sonra Alzheimer hastalığı görülme olasılığı daha azdı. Ayrıca daha eğitimli rahibelerde de Alzheimer görülme olasılığı daha düşüktü. Yine de yalnızca bu verilerden hareketle, neden ve sonuç arasında ayrım yapamayız. Denemeler Alzheimer'in en erken belirtilerini veya hastalığa karşı nihayetinde koruyan iyi alışkanlıkları yansıtır mı?

Otopsi verileri bu 64.000 dolarlık soruya dair ipuçları veriyor. Nörofibriler yumak ve amiloid plaklar nedeniyle oluşan beyin hasarının bilişteki bozulma derecesiyle bir ilgisi olsa da, bu durum yüzde 100'lük bir bağlantı değildi. Başka bir deyişle, kayda değer miktarda beyin hasarı olup da çok az bunaması olan veya hiç olmayan rahibeler vardı. Aslında hafif beyin patolojisi olan rahibelerin yüzde 58'i ile orta derecede beyin patolojisi olan rahibelerin yüzde 32'sinde hiç hafıza problemi görülmemişti.

Araştırmacılar, beyin hastalıklarında fonksiyonel bozulmaya karşı koruyan *biliş rezervi* adında bir şey olduğu sonucuna vardılar. Çeşitli faktörlerin, daha zengin nöron ağlarını (veya beyin hücreleri arasındaki iletişimin artması) ve *serebrovasküler* sağlığın iyileşmesini destekleyerek biliş rezervine katkıda bulunduklarına inanıyorlardı. Görünüşe göre bu faktörler arasında eğitim, pozitif ruh hali, zihinsel uyarım ve sağlıklı beslenme (özellikle de folat vitamini) vardır. Serebrovasküler sağlık çok önemlidir çünkü inmeler Alzheimer hastalığıyla birlikte rahibelerin biliş performansını çarpıcı biçimde azaltıyordu.

Bunama nedir?

Bunama genellikle hafıza, uzamsal beceriler ve idare fonksiyonları (planlama, soyut düşünce, öz izleme vb.) dahil entelektüel becerilerin kaybıdır. Bunamanın en yaygın iki şekli *Alzheimer* hastalığı ile *vasküler* bunamadır. Alzheimer hastalığının biyolojisinin belirleyici özelliği nöronların (beyin hücresi) içi ve etrafında *amiloid plaklarının* ve *nörofibriler yumakların* birikmesidir. Alzheimer hafızada kötüleşmeyle başlar ve sonra bilişsel bozuklukların geniş bir aralığına doğru genelleşerek insanların kendilerine bakamayacak duruma gelmelerine yol açar. Vasküler bunamanın nedeni beyne kan akışının kesilmesi olan inme gibi *serebrovasküler* olaylardır.

Bunama 60'lı yaşların ortalarında oldukça nadir görülür (yaklaşık yüzde 10) fakat 80 ve 90'larla birlikte oldukça yaygın hale gelir. Bazı tahminlere göre, 85'in üzerindeki insanların yüzde 50'sinde Alzheimer hastalığı vardır. Sonuç olarak, neredeyse bütün aileler bir noktada bunamayla tanışacak. Bunun sosyal çıkarımları muazzam boyutlardadır. Ciddi bunaması olan insanlara, ailelere hem duygusal hem de maddi açıdan çok büyük stres yükleyen 24 saat bakım yapılması gerekir. Sanayileşmiş ülkelerdeki yaşlıların artmakta olan nüfusu göz önüne alındığında, önümüzdeki yıllarda yaşlıların bakımı için önemli kaynaklara ihtiyaç duyulacaktır.

YAŞAMIN SONU: ÖLÜM VE ÖLMEK

Tanatoloji nedir?

Tanatoloji ölümü inceleyen bir bilim dalıdır. Birtakım sosyal değişimler nedeniyle, en azından gelişmiş ülkelerde ölümün ve ölmenin doğası ve niteliğine artık daha çok ilgi gösteriliyor. Bu değişimler arasında yaşlı nüfusun artması, üzücü meseleler hakkında daha fazla açıklık olmasına yönelik kültürel değişimler ve ölümcül hastalıkların başlangıcından ölüme giden sürelerin uzaması vardır. Tanatologlar hem ölmek üzere olan hasta hem de aile için ölme sürecini iyileştirmek amacıyla sağlık hizmetleri sistemiyle yakın bir ilişki halinde çalışırlar.

"İyi ölüme" katkıda bulunanlar nelerdir?

Bazı çalışmalar ölme sürecinin niteliğini etkileyen faktörleri –"iyi bir ölüme" katkıda bulunan faktörleri– incelemiştir. Bütün çalışmalar birden fazla öğe olduğunu gösteriyor. Muhtemelen en önemlisi fiziksel acı ve rahatsızlık meselesidir. Hem ölmek üzere olan hastalar hem de aileleri için, son günlerin fiziksel açıdan rahat olması oldukça önemlidir. Buna karşılık, son aşamada bulunan hastaların rahatını ırdelemek amacıyla bir tıp disiplini olan hafifletici bakım ortaya çıkmıştır.

Diğer alanlar arasında, ölüme hazırlanma derecesi yanında, deneyimin sosyal, psikolojik ve ruhsal yönleri de vardır. Sosyal faktörler aile üyelerinin dahil olması, destek ve uyumunu (veya tam tersi çatışmayı) içerir. İdeal olarak kişi ölüm zamanında nispeten huzurlu hissetmelidir. Ruhani ihtiyaçlar bu zamanda özellikle fazladır ve ölümden sonraki hayat veya bireyin daha büyük bir bütüne olan bağlantısına dair dini inançlar son derece rahatlatıcı olabilir. Ölüme hazırlık ayrıca ölümün ardından gelmesi muhtemel tıbbi, yasal ve mali meseleler için önceden planlar yapmayı da içerir.

Ölme sürecinde umudun nasıl bir rolü vardır?

Birçok tanatolog ölme sürecinde umudun öneminden söz eder. Yaşamı tehdit edici bir hastalığın başlangıcında, insanlar iyileşmeyi, hastalığı atlatmayı veya en azından biraz daha uzun yaşamayı umut ederler. Ölüm gerçeği yaklaştıkça, umudun doğasını dönüştürmek önemlidir. Ölümü atlatma umudu, bir anlam hissi bulma ve başarma, kişinin yaşamının bir değeri olduğu sonucuna ulaşma ve ölümün haysiyet ve bütünlükle karşılanacağı umuduna dönüştürülebilir.

Elizabeth Kübler-Ross'un öne sürdüğü yas tutmanın beş aşaması nelerdir?

Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004) yas tutma süreci hakkında bir aşama teorisi yayımlayan ilk tanatologlardan biriydi. Çalışmaları son aşamadaki hastalıkların incelenmesine dayanıyordu. Modeli eleştirilse de, yas tutmanın beş aşaması hakkındaki tanımları halen oldukça etkilidir ve insanların yas tutarken yaşadığı duygusal deneyimlerin çeşitliliğine dair iyi bir genel bakış sunar. Yas tutmanın beş aşaması şunlardır: inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul.

İlk aşama inkârdır. İnsanlar ölümcül hastalıklarını ilk öğrendiklerinde şoka girer ve bunun gerçek olduğunu inkâr etmeye çalışır. Sonraki aşama öfkedir. Ölümlerinin yaklaştığını öğrenen insanlar genellikle öfkelidir. Bu öfke doktorlara, aileye ve hatta kendilerine yansıyabilir. Hastalıklarına olan öfkelerini yönlendirecek bir yer arıyor gibidirler. Bir sonraki aşama pazarlıktır. Doktorlar, arkadaşlar, aile ve hatta Tanrı'yla pazarlık etmeye çalışırlar. "İyi" davranışlarla hastalıklarının sonucunu değiştirebilecekleri inancına tutunmaya çalışarak bir kontrol hissini sürdürmeye çalışırlar. Ölüm gerçeği nihayet nüfuz ettiğinde ise sonuç depresyondur. En sonunda kişi ölümcül hastalığının yoğun ve yıkıcı şokunu özümser. Bu noktada, bir dereceye kadar kararlılık ve psikolojik huzurla ölümle yüzleşebilecekleri kabul aşamasına geçerler. Daha sonraki araştırmalar bütün ölmekte olan hastaların aşamaların her birinden geçmediklerini veya aynı sırada geçmediklerini göstermiştir. Bununla birlikte birçok insan Kübler-Ross'un tanımladığı ruh hallerini deneyimler.

Başka teorisyenlerin yas tutma hakkındaki düşünceleri nelerdir?

Birkaç teorisyen, yas tutma süreciyle ilgili kendi çalışmalarıyla birlikte, Kübler-Ross'un çalışmalarını da takip etmiştir. 1960'lardan 1980'lere dek bir dizi yayında, John Bowlby (bağlanma kuramının babası) Kübler-Ross'un beş aşamasını dört aşamaya indirmek için Colin Murray'le işbirliği yaptı. Bununla birlikte çalışmaları, odak noktalarının ölmekten ziyade yakını ölmüş kişiler olması yönünden farklıydı.

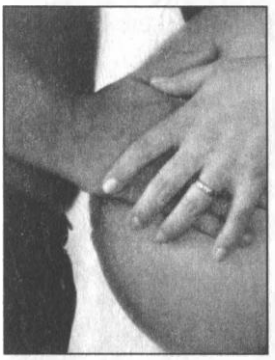
Onların dört aşaması şöyledir: şok ve inanmama, araştırma ve özlem duyma, çözülme ve umutsuzluk, yeniden inşa etme ve şifa. Dolayısıyla yakınlarını kaybedenler kaybı kabullenme, kaybın keskin acısını deneyimleme ve daha sonra yavaş yavaş sevilen kişi olmadan yoluna devam edebilmek için yaşamı ve ilişkileri yeniden inşa etme süreçlerinden geçmelidir. J. William Worden yas görevlerine göre aşamalardan daha az bahseden benzer bir yak-

laşım geliştirdi. Onun görüşüne göre, yakınlarını kaybedenler şu dört aşamadan geçmelidir: kayıp gerçeğini kabullenmek, yas acısını etraflıca ele almak, ölen kişinin artık olmadığı bir çevreye uyum sağlamak ve kaybedilen kişiyi duygusal açıdan yeniden konumlandırarak yaşamaya devam etmek. Robert Neimeyer ve Alan Wolfelt gibi başka teorisyenler, kaybedilen ilişkiden bağımsız olarak yeniden bir kimlik inşa etme ve kaybedilen kişiyle olan ilişkiyi günlük yaşamdan anılara aktarma ihtiyacı gibi ilgili konularda yazılar kaleme aldılar.

Yas tutma süreciyle ilgili araştırmalar var mıdır?

Yas tutma süreciyle ilgili epeyce teori olmasına rağmen, yas tutmanın normal seyri hakkında gerçek bilimsel veriler daha azdır. 2007'de, Paul Maciejewski ve meslektaşları, yirmi dört aylık sürede yürütülen, yakınlarını kaybetmiş 233 yetişkine ilişkin bir çalışma yayımladı. Kayıptan sonraki ilk iki yılda üç zaman noktasında özlem, inanmazlık, öfke, depresyon ve kabul ölçümleri yaptılar. Elde ettikleri sonuçlar inanmazlığın ölümden hemen sonra en yüksek noktaya çıktığını ve sonra mütemadiyen azaldığını gösterdi. Kaybın negatif duygusal tepkileri arasında en çok vurgulananı ve uzun süreni olan özlem duyma aşağı yukarı dört ay en yüksek noktada oluyordu. Öfke yaklaşık beş ayda, depresyon da aşağı yukarı altı ayda en yüksek noktada oluyordu. Kabul yas tutma dönemi boyunca sürekli olarak artıyordu.

Şaşırtıcı bir biçimde, hatta ta en başından itibaren, kabul tüm diğer yas tepkilerinden daha yüksek puanlandı. Kabulün yüksek seviyelerde olması kayıp zamanında insanların büyük çoğunluğunun 65 yaş üzerinde olması ve sevdiklerinin uzun süren bir hastalıktan sonra ölmeleriyle açıklanabilir. Dahası, çalışma kayıpları sadece doğal nedenlerden dolayı olan insanları içeriyordu. Büyük olasılıkla, daha gençler ve sevdikleri doğal olmayan nedenler yüzünden ölenler kaybı kabullenmekte daha çok zorluk çekebilirler. Bu çalışma bütün kayıp çeşitlerine özgü olmasa da, en yaygın görülen kayıp türlerine verilen tipik yas tepkisine dair iyi bir anlayış sağlar.



GÜNLÜK YAŞAMDA PSİKOLOJİ:

Sevgi, Evlilik ve Bebek Arabası

SEVGİ

Sevgiyi nasıl tanımlarız?

Sevgi nedir? Sevgiyi nasıl tanımlarız? Sevgi tek bir şey mi yoksa birçok şeyin birleşiminden oluşan bir şey midir? Farklı sevgi türleri var mıdır? Farklı ilişki türlerinde sevgi aynı mıdır? Antik Yunanlardan bu yana insanlar sevginin doğasıyla uğraşmışlardır. Belki de şairler ta ezelden bu yana sevgi hakkında yazmışlardır. Psikologlarda şairlerin belagati olmayabilir ancak sevginin doğasını deneysel araştırmalar vasıtasıyla sistematik olarak inceleyebiliriz. Farklı durumlardaki insanları gözlemleyebilir, yaşam deneyimleri hakkında onlarla görüşebilir ve insanların tutum ve davranışlarını araştırmak için anketler geliştirebiliriz. Bu şekilde, sevginin tanımları sadece kişisel görüşlerden değil bilimsel araştırmalardan da elde edilir.

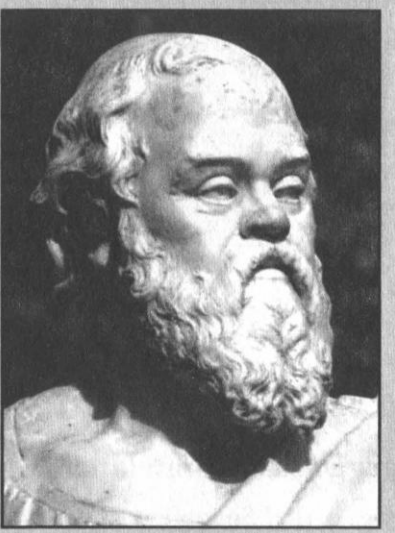
Sevgiden kastettiğimiz nedir?

Birçok sevgi türü vardır: İnsanlar kedilerini, 1957 model Chevy'lerini veya nisan ayı başlarındaki havanın kokusunu sevebilirler. Amacımız açısından sevgi bahsini bir kişinin başka biriyle olan ilişkisinde hissettiği bir duygu haliyle sınırlayacağız.

Sevgi çalışmasında faktör analizlerinden nasıl yararlanılır?

Sevgi tek bir şey midir yoksa farklı öğelerden mi ibarettir? Sevginin yapısını araştırmanın yollarından biri de *faktör analizi*dir. Bu, farklı maddelerin nasıl gruplandıklarını gösteren önemli bir istatistik tekniğidir. Bu, tek bir fikrin ayrı alt kategorilerden oluşup oluşmadığını incelemek için kullanılır. Araş-

Platon'un sempozyumunda sevginin doğasına dair hangi tartışmalar yapılırdı?



Sokrates bilgelik ve hakikat sevgisinin romantik sevgiden daha önemli olduğunu düşünüyordu.

Antik Yunan'da, sempozyum çoğu kez konuşma ve felsefi tartışmalar içeren, uzun süren, yemekli davete benzer bir şeydi. Platon'un sempozyumu da ünlü filozof Sokrates'in sevginin doğasını tartışmak üzere birkaç arkadaşıyla bir araya geldiği böyle bir daveti resmediyordu. Katılımcılar tıbbi, mizahi, erotik ve ruhsal bakış açıları dahil, çeşitli açılardan sevgiyi tartışırlardı. Şair Aristofanes'e göre, insanlar bir zamanlar günümüzdekinin iki katı büyüklüğündeydi, fakat bu varlıkları tehdit olarak gören tanrılar tarafından ikiye ayrıldılar. O zamandan bu yana biz insanlar dünyayı dolaşarak diğer yarımızı arıyoruz. Sokrates bilgelik ve hakikat sevgisinin, erotik ve romantik sevgiyi aşan, sevginin en yüksek formu olduğunu söyledi.

tırmacılar sevgiyle bağlantılı madde, kelime veya senaryo dizisine dayanan anketler oluştururlar. Daha sonra katılımcılara bu anketleri kullanarak sevgi ilişkilerine puan vermeleri istenir. Araştırmacılar faktör analizi vasıtasıyla birbirleriyle bağlantılı olan (veya grup olan) madde kümelerini tanımlayabilirler. Birinci maddede yüksek puan alan insanlar 2, 3 ve 4. maddelerde de yüksek puan alırlar mı? Bu kümeler yani *faktörler* daha sonra sevginin öğeleri olarak etiketlenebilirler.

Farklı sevgi türleri var mıdır?

Bazı araştırmacılar birçok sevgi türü olduğunu öne sürüyor. Bazıları farklı ilişki türlerinin ötesine geçen sevginin bir çekirdek özelliği olduğunu öne sürüyor. Örneğin, 1977'de John Lee, sevgiyle bağlantılı 1500 maddelik faktör analizini kullanarak, altı ana sevgi türünü sınıflandırdı: eros (idealleştirilmiş birine duyulan erotik arzu), oyun (oyuncu sevgi), doğal sevgi (yavaş yavaş

gelişen bağlılık), mani (takıntılı ve kıskanç sevgi), kutsal sevgi (özgecil sevgi) ve pragma (pratik sevgi). Robert Sternberg ve Susan Gracek 1984 tarihli faktör analizi çalışmalarında kişilerarası iletişim, paylaşma ve destek (daha sonra yakınlık adı verildi) adını verdikleri kapsayıcı bir faktör tanımladılar. Başka bir deyişle, ölçekteki birçok madde bu tek sevgi öğesinde toplandı.

Üçgen sevgi teorisi nedir?

Robert Sternberg önceki araştırmalardan yararlanarak, 1986 tarihli bir makalesinde, *üçgen sevgi teorisi*ni ileri sürdü. Bu modelde, sevgi üç öğeden ibarettir: *samimiyet, tutku* ve *bağlılık*. Samimiyet; yakınlık, ilgi ve duygusal desteği içerir. Tutku, duygusal ve fizyolojik canlanma hallerini ifade eder. Bu, cinsel uyarım ve fiziksel çekimin yanı sıra, diğer yoğun duygusal deneyimleri de içerir. Örneğin anne babalar çocuklarına karşı tutkulu sevgi hissedebilirler. Bağlılık karşındakini sevme ve bu sevgiyi zaman içinde sürdürmeye çalışma kararını içerir. Sternberg bu üç öğenin farklı bileşimlerini kullanarak sekiz sevgi türü tanımladı: sevgisizlik (üç öğede de düşük), hoşlanma (sadece samimiyette yüksek), kara sevda (yalnızca tutku), boş sevgi (yalnızca bağlılık), romantik sevgi (samimiyet ve tutku), arkadaşça sevgi (samimiyet ve bağlılık), akılsız sevgi (tutku ve bağlılık) ve tam sevgi (üçü birlikte). Bu yaklaşım sevginin tüm karmaşıklıklarını yansıtmıyor olabilir fakat sezgiyle kavranılan bir anlamı var gibidir.

Sevgi âşıklar, aile ve arkadaşlar açısından nasıl bir farklılık gösterir?

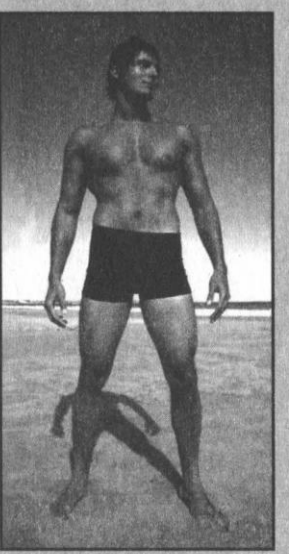
Sevgi farklı ilişki türleri için aynı mıdır? Farklı insanları farklı mı severiz? Araştırmalar yakınlık hissi, duygusal bağlantı ve yakınlığın bütün sevgi türlerinde merkezi olduğunu gösteriyor. İlişkiler arasında farklılık gösterebilenler, bağlılık seviyesinin yanı sıra tutkunun derecesidir. Bütün sevgi ilişkilerinin yüksek düzeyde yakınlık içerdiği, romantik aşkta yüksek düzeyde tutku olduğu ve ailevi ve uzun dönemli romantik ilişkilerde yüksek seviyede bağlılık olduğu yorumunda bulunabiliriz. Aslında Sternberg ile Gracek sevginin yakınlık öğesinin aile, arkadaşlık ve romantik ilişkiler için benzer derecelerde olmak üzere tüm yakın ilişkileri kapsadığını keşfettiler. Keith Davis'in 1985'te yaptığı bir çalışmada, eşler veya âşıklar hoşlanma konusunda yakın arkadaşlardan çok farklı değildi (Sternberg'in yakınlık kavramına benzer) fakat sevme konusunda farklıydı (ki bunu hoşlanma artı tutku ve bağlılık olarak kavramlaştırdılar).

Evrimin sevgiyle olan ilgisi nedir?

Son on, yirmi yıldır, insan psikolojisine dair evrimsel açıklamalar gitgide popüler hale gelmiştir. Psikologlar çeşitli psikolojik fenomenlerin nasıl evrildiklerini sorguluyor. Belirli psikolojik kalıplar insan evriminde hangi fonksiyonu yerine getirdi? Daha spesifik olarak, insan evriminde sevginin fonksiyonu neydi? Aşka getirilen evrimsel açıklamalar *çiftleşme davranışı*, *bağlanma* ve *kara sevdaya tutulma* teorilerine ayrılabilir.

Bir erkeği karşı cinse çekici kılan şeyler nelerdir?

Genellikle genç, fiziksel olarak fit, hastalık veya şekil bozukluğu belirtileri olmayan kaslı erkekler çekici kabul edilir. Büyük göğüs kas kütlesi ve geniş omuzlar üst vücudun kuvvetini gösterir. Evrim boyunca bu özellikler muhtemelen *cinsel seleksiyonda* yardımcı olmuştur. Başka bir deyişle, erkeksi güzellikle ilişkilendirdiğimiz özellikler evrimsel bir avantaj sağlar. Erkeksi güzellik kadınlara erkeğin, yiyecek veya diğer kaynakları arama veya bunlar için rekabet etme becerisinin yanı sıra, fiziksel koruma sağlama becerisinin de reklamını yapar.



Fiziksel güzellik bir erkeğin daha az sağlıklı ve fit olan erkeklere göre bir evrim ve rekabet avantajı olduğuna işaret eder.

Erkeksi güzellik ayrıca erkeğin kadınlar için diğer erkeklerle rekabet etme becerisine de işaret eder. Erkek güzelliğinin değerlendirilmesi, kadınların, hem çocuk bakımında daha iyi destek elde etmelerini sağlayarak hem de çocukların üreme uygunluğunu en üst seviyeye çıkaran genleri vererek, üreme başarılarını artıran eşleri seçmelerine yardım eder. Kültürün erkek güzelliği hakkındaki görüşlerimizi güçlü bir biçimde etkilediğini bilmemize rağmen –örneğin saç tarzı, moda ve takılara ilişkin– yine de erkek güzelliğine dair temel kavramların biyolojik bir temeli olduğu ve bu kalıpların evrimsel önemi olduğu sonucuna varabiliriz.

Çiftleşme davranışının evrimsel teorileri nelerdir?

Bazı araştırmacılar evrimsel baskıların erkekler ve kadınlarda farklı üreme stratejileriyle sonuçlandığını öne sürmüşlerdir. Başka bir deyişle, genleri bir sonraki nesle aktarmanın en iyi yolu erkekler ve kadınlar için farklı olabilir. Erkekler zaman ve enerjide çok az bir bedelle hızla üreyebilirler. Bununla beraber çiftleşmelerinin sonucuna dair, yavrularının cinsel olgunluğa erişip erişemeyecek ve genlerini bir sonraki nesle aktarıp aktaramayacakları konusunda daha az kontrolleri vardır. Dolayısıyla, birden fazla seçeneğe yatırım yapmaları ve genlerini mümkün olduğunca geniş bir alana, özellikle gençlik ve güzellik gibi "doğurganlık işaretleri" gösteren dişilere yaymaları evrimsel açıdan yararlarına olur. Öte yandan kadınlar hamilelik, emzirme ve çocuk yetiştirme nedeniyle üremeye muazzam zaman ve enerji harcarlar. Dolayısıyla daha az erkekle çiftleşmeleri ve erkeğin çocuk yetiştirme için sağlayabileceği kaynaklara odaklanarak eş seçiminde daha seçici olmaları kendi yararlarına olur.

Genellikle *cinsel seleksiyon teorisi* olarak geçen bu model önemli ölçüde deneysel destek almıştır. Örneğin David Buss'un 1989'da yaptığı bir çalışmada, otuz yedi farklı kültürden 10.000 erkek ve kadınla, bir eşte ne aradıkları hakkında mülakat yapıldı. Erkekler fiziksel çekicilik, kadınlar da yüksek statü, zenginlik ve hırsa vurgu yaptı. Üstelik çalışmalar gösteriyor ki hem eşcinsel hem de heteroseksüel erkeklerin, eşcinsel veya heteroseksüel kadınlara göre rasgele cinsel ilişkide bulunma olasılıkları daha fazladır. Aslında eşcinsel erkeklerin heteroseksüel erkeklere kıyasla rasgele cinsel ilişkide bulunma olasılıkları daha fazladır, bunun nedeni muhtemelen heteroseksüel erkeklerin cinsel davranışlarının kadın partnerlerinin tercihleriyle sınırlandırılmasıdır.

Bağlılık evrimde önemli midir?

Cinsel seleksiyon teorisi duygusal bağlılığı göz ardı etmekle eleştirilmiştir. İnsanlar bir romantik partneri sadece cinsel tatmin için değil duygusal destek ve tatmin için de ararlar. Hem Buss ve Sternberg hem de Gracek'in çalışmalarında, nezaket ve anlayış gibi bağlılıkla ilgili özellikler iki cins tarafından da romantik ilişkilerde en önemli özellikler olarak listelendi. Üstelik Buss verilerini otuz yedi farklı kültürden topladığı için bu bulgular her kültürde geçerli gibi görünüyor. Cindy Hazan ve Lisa Diamond'a göre, cinsel partnerler arasındaki romantik sevgi olarak da bilinen bağlılık bağları evrim açısından cinsel seleksiyon kadar önemli olabilir.

Romantik sevgi ebeveyn sevgisiyle bağlantılı mıdır?

Anne ve baba arasındaki sevgi bağı anne ve çocuk arasındaki evrimsel yönden daha eski bağdan gelişmiş olabilir. Birçok hayvan türünde anne ve yavru arasındaki bağların anne ve baba arasındaki bağlardan daha güçlü olması anne çocuk arasındaki duygusal bağın romantik bağdan daha eski ve daha yaygın bir evrimsel gelişim olduğu izlenimini uyandırır. Başka bir deyişle, romantik sevgi muhtemelen ebeveyn sevgisinden evrilmiştir.

Romantik sevgi hangi evrimsel amaca hizmet eder?

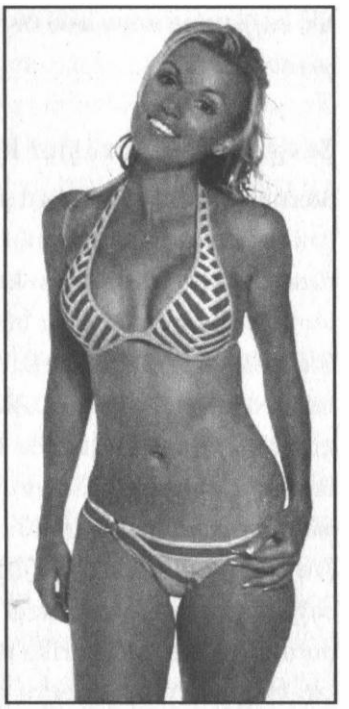
Araştırmacılar romantik sevginin ebeveynlerin anne babaya muhtaç çocukları yetiştirmeye yatırım yapmalarını desteklemek için evrim geçirdiğini ileri sürüyor. Anne ve babanın bakımından yararlanan çocukların yetişkinliğe geçme ve genlerini bir sonraki nesle geçirme olasılıkları daha yüksekti. Dolayısıyla bir eşle güçlü bir bağ kurma ve sürdürme yetisi (yani romantik sevgi) evrimsel yönden bir avantaj sağlıyordu. Günümüz dünyasında dahi, çok sayıda araştırma babanın dahil olmasının çocuklar için güçlü avantajlar sağlayarak mali, bilişsel ve duygusal yararlar sağladığını gösteriyor. Üstelik çalışmalar çocukların da anne babaları arasındaki güçlü ve uyumlu bir ilişkiden yarar sağladıklarını gösteriyor.

Âşık olmanın evrimsel fonksiyonu nedir?

Genel sevgi hissi ile çarpıcı, mest edici *âşık olma* deneyimi arasında bir ayrım yapabiliriz. Âşık olmak birçok insanın ömürlerinin bir noktasında yaşadığı yaygın bir deneyimdir. Psikologlar bu duygu halini, partnerin idealleştirilmesi ve onunla zaman geçirmeye can atma olarak tanımlarlar. Ayrıca partnere büyük bir cinsel arzu duyulur ve duygusal canlanma çok artar. Cindy Hazan ve Lisa Diamond 2000 yılında yaptıkları çalışmada bu ruh halinin âşıkların, daha sürdürülebilir bir sevgi şeklinin gelişmesine yetecek kadar birbirlerine odaklanmalarını ve birbirleriyle meşgul olmalarını sürdürmeye yaradığını tahmin ettiler. Bu yazarlar, sevginin bağlanma yönünü, Sternberg'in sevginin yakınlık öğesi olarak değerlendiğine benzer şekilde uzun dönemli ilişkileri ayakta tutan şey olarak kuramlaştırırlar. Ancak bunun gelişmesi zaman alır. Sonuçta sevdalanma, yani insanları kendinden geçiren âşık olma hali üzerinde bağlılık ve yakınlığın gelişebileceği bir çeşit yapı iskelesi gibi işlev görür. Bu da aşkın doğası gereği kısa ömürlü olduğunu akla getirir. Aslında araştırmalar aşkın kısa ömürlü olduğunu destekliyor; birtakım çalışmalar aşkın ortalama ömrünün yaklaşık iki yıl olduğunu gösteriyor.

Bir kadını fiziksel açıdan erkeklere çekici kılan şeyler nelerdir?

Kadın güzelliğindeki modalar kültürden kültüre ve tarih boyunca değişmesine rağmen, erkeklere çekici gelen belli sabit özellikler vardır. Gençlik, sağlık ve doğurganlık işaretleri daima kadın güzelliği kavramlarının temelini oluşturur. Örneğin, yuvarlak göğüsler ve bel-kalça oranının düşük olması dişilik ve doğurganlığın evrensel işaretleridir. Pürüzsüz, esnek bir cilt ve beyazlamamış saçlar da gençliği gösterir. Güzellik endüstrisi kadınların formda olma ve doğurganlık belirtilerini geliştirerek muazzam para kazanır. Bir kadın dudaklarındaki ve yanaklarındaki kırmızılığı artırarak, fiziksel sağlık ve canlılığın işareti olan kan akışının yüzünde daha fazlaymış gibi görünmesini sağlayabilir. Aynı şekilde, milyonlarca kadın genç bir görünüm elde etmek için saçlarını boyar.



Bir kadındaki fiziksel güzellik onun gençlik, sağlık ve doğurganlığını –başka bir deyişle üreme uygunluğunu– işaret eder.

Sevginin nörobiyolojisi hakkında neler biliyoruz?

Antropolog Helen Fisher sevginin nörobiyolojisiyle ilgili bir dizi çalışma yürütmüştür. 1998'de yazdığı bir makalede üç öğeden oluşan bir sistem önerdi. Bu sistem *cinsel güdü, çekim* ve *bağlanmadan* oluşur. Cinsel güdü, cinsel hormonlarla, özellikle *östrojen* ve *androjenle* ilişkilidir. Çekim aşka benzerdir. Arzulanan eşle olan bu öforik ilgiye, iki çeşit sinir iletici, *dopamin* ve *norepinefrin* aracılık eder. Dopamin ödül döngüsüyle ve birçok arzu türüyle ilişkilidir. Norepinefrin dikkat ve odakla olduğu kadar canlanmayla da ilişkilidir. Bağlanma *oksitosin* ve *vazopressin* hormonlarıyla ilişkilidir.

Nöropeptit olarak bilinen bu hormonlar evrimsel açıdan çok eski, geniş bir sosyal davranış yelpazesiyle ilişkili kimyasallardır. Oksitosin emzirme ve çocuk doğurma sırasında ve ayrıca cinsel ilişki ve orgazm sonrasında hem erkeklerde hem de kadınlarda salıverilir. Dr. Fisher bu üç sistemin birbirlerinden nispeten bağımsız oldukları yorumunda bulunur. Bu sistemlerin farklı şekillerde birleşmeleri insanların geniş bir çiftleşme ve üreme stratejisi repertuarıyla ilgilenmelerine olanak tanır. Başka bir deyişle, insanlar cinsel-

lik, bağlanma veya aşkı öne çıkartarak farklı zamanlarda farklı insanlarla yaşayabilirler.

Sevgiye dair görüşler kültürden kültüre farklılık gösterir mi?

Sternberg'in öne sürdüğü sevgi öğelerinin bütün kültürlerde bulunabildiklerini varsayabiliriz. Yakınlık, tutku ve bağlılık çok büyük olasılıkla genel kültürel değerlerdir. Bunun kanıtları, kültürel antropoloji, psikolojik araştırmalar ve dünyanın dört bir tarafındaki aşk şiirleri dahil, birçok kaynaktan gelir. Bununla birlikte kültürler arasında değişiyor gibi görünen şeyler sevginin farklı öğeleri ile farklı ilişki türlerine verilen önemdir. Asya ve Afrika'daki gibi *kolektivist* kültürlerde aileyle ilişkiler âşık ve arkadaşlarla ilişkilere göre öncelik taşıyabilir. Kuzey Avrupa ve Kuzey Amerika gibi *bireyci* kültürlerde ise arkadaşlıklar ve gönül ilişkileri öncelik konusunda aileyle rekabet eder (ve çoğunlukla da kazanırlar). Benzer şekilde, görev kavramı (Sternberg'in bağlılık kavramına benzer) Çin Konfüçyüsçülüğünde kesinlikle merkezde bulunur. Kuzey Amerika'da bulunan yığınlar dolusu aşk romanı, aşk şarkıları ve güzellik ürünlerini göz önüne alacak olursak, bu kültürde değer verilen şey sevginin tutkulu yanıdır.

EVLİLİK

ÖNCE AŞK GELİR,
EVLİLİK SONRA,
SONRA DA [İSMİ GİRİN]
BEBEK ARABASINDA.

Neden evlilik hakkında konuşuyoruz?

Bu çocuk şarkısı romantik sevginin kaçınılmaz olarak evliliğe gittiği yönündeki uzun süredir devam eden kültürel beklentiye bir örnektir. Bu sıra Amerikan tarihinin çoğu için norm olsa da, günümüzdeki sosyal trendler bu tek yoldan ayrılmışlardır. 2007'de, Amerikan Nüfus Dairesi'ne göre, 15 yaşın üzerindeki nüfusun yüzde 56'sı evliydi. Bu da nüfusun yüzde 44'ünün evli olmadığı anlamına gelir. Bekâr ebeveynli ev halkının, bekâr yaşayanların, evlenmeden birlikte yaşayan çift ve aynı cinsten çiftlerin artışıyla birlikte, evlilik kurumunu incelemek artık çağdışı mı olmuştur? Yasal evlilik kurumu artık yetişkin ilişkileri için tek seçenek olmasa da, halen son derece yaygın-

dır. İnsanların büyük çoğunluğu, tahminen yüzde 90 kadarı, ömürlerinin bir noktasında evlenecekler. Benzer şekilde, bir kurum olarak evlilik son derece yaygındır, esasen genel bir kültürel olgudur. Bu nedenlerle, evlilik kendi içinde ele alınmayı hak ediyor. Dahası bir evliliğin başarı veya başarısızlığına nelerin katkıda bulunduğu gibi ileride ele alacağımız materyallerin çoğu da evlilik dışı ilişkilerle de bağlantılıdır.

Evliliğin sağlık açısından yararları var mıdır?

Genel olarak, evlilik hem duygusal hem de fiziksel sağlık açısından yararlar sağlar. Evli insanlar genellikle bekâr insanlara göre, yani hiç evlenmemiş, eşini kaybetmiş veya boşanmışlara göre, yaşamdan daha fazla doyum aldıklarını ve daha az psikolojik stres yaşadıklarını bildirirler. Bununla beraber bu evliliğin kalitesiyle nitelenmelidir. *Mutsuz* bir evlilik sürdüren insanlar bekâr insanlara kıyasla daha büyük duygusal stres altındadır. Dolayısıyla kişi mutsuz bir evliliği olmadığı sürece evli olmanın bekârlığa göre yararları var gibidir. Ayrıca yararların sadece evlilikten mi yoksa uzun süreli, bağlılık içeren ilişkilerin yararlarından mı kaynaklandığı belli değildir. Araştırmalar sosyal desteğin, duygusal ve fiziksel strese karşı çok önemli bir koruyucu faktör olduğu konusunda çok nettir. Dolayısıyla sağlam sosyal destek ağları kuran bekârların genellikle yaşamdan büyük doyum aldıklarını söylemeleri şaşırtıcı değildir.

Bir evliliğin sürmesini sağlayan nelerdir?

Evlilik ilerledikçe, ilk günlerin niteliği olan tutku genellikle derin bir yakınlık ve bağlılık bağına doğru olgunlaşır. Dolayısıyla yakınlık ve bağlılığı destekleyen ilişki nitelikleri uzun süreli bir evlilikte en önemli şeylerdir. Güçlü iletişim, çatışmaları yapıcı bir biçimde yönetme becerisi, ortak deneyim ve değerler ve yüksek düzeyde sıcaklık ve şefkat başarılı evliliklere katkıda bulunur. Ayrıca mali istikrar, geleneksel aileyle olan pozitif bağlar ve her iki partnerin de ailelerinde bulunan pozitif rol modelleri (sık boşanmalar ve evlilikteki tartışmalar yerine) uzun süreli evliliklerle ilişkili olan şeylerdir.

Bir evliliği başarısız kılan nelerdir?

Araştırmalara göre yirmilerin başlarında veya daha erken yaşlarda yapılan evliliklerin daha ileri yaşlarda yapılanlara göre başarısız olma olasılıkları daha fazladır. Dahası aşırı hızlı evliliklerin, tanışmadan altı ay sonra yapılanlar gibi, başarılı olma olasılıkları daha azdır. Ayrıca sağlam olmayan mali durum, geleneksel aileyle uzak veya uyumsuz ilişkiler ve geleneksel ailede-

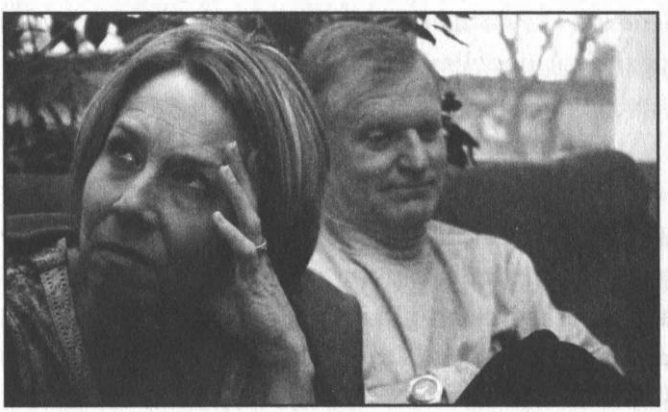
ki pozitif evlilik örneklerinin olmayışı kötü giden evliliklerde etkendir. John Gottman'ın 1993 tarihli çalışmasında tanımlandığı gibi, evliliğin başarısızlığı bir çiftin arasındaki etkileşimlerin niteliğinden de öngörülebilir. Yüksek düzeyde savunmacılık, aşağılama, köstek olma ve eleştirelliğin yanı sıra, yüzde nefret ifadeleri sergileyen çiftlerin de birkaç yıl sonra ayrılma veya boşanma olasılıkları daha yüksektir.

Ortak ilgi alanları ne kadar önemlidir?

Popüler inancın aksine, zıtlar birbirini çekmez, en azından o kadar fazla çekmez. İnsanların kendilerine benzer partnerlere çekilme olasılıkları çok daha fazladır. Araştırmalar eşlerin ilgi alanları, kişilik, tutum, etnik köken, eğitim amaç ve geçmişi ve hatta boy yönünden büyük benzerlikler gösterdiklerini gösterir. Birbirlerine oldukça benzeyen partnerler arasındaki ilişkilerin daha iyi yürüme ve daha uzun sürme olasılıkları fazladır. Partnerler bütün ilgi alanları, değer veya tutumlarının aynı olmasını beklememelidir fakat kayda değer bir örtüşme olması yararlı olur.

Evlilikte iletişim ne kadar önemlidir?

Etkili iletişim başarılı bir evlilikte çok önemli bir öğedir. Aslında çoğu evlilik terapisi iletişimi zenginleştirmeye odaklanır. Evlilik yolundaki bütün küçük engelleri konuşarak çözüme bağlamak gerekli olmasa da ve hatta bazen yıkıcı olabilse de, tekrar eden problemlerin veya kişisel açıdan anlamlı meselelerin doğrudan tartışılması çok önemlidir. İnsanların partnerlerinin istek veya ihtiyaçlarını veya karşılarındaki kişiyi neyin mutsuz ettiğini otomatik olarak bilmeleri beklenemez. Yeterli iletişim olmadığında, yanlış anlamaların ortaya çıkması gereksiz çatışmalara yol açabilir. Ayrıca yetersiz iletişim partnerler birbirlerinden uzaklaştıkça duygusal mesafeye de yol açabilir. Eğer bu



Eşler arasındaki tartışmalar rahatsız edici olabilir, fakat ara sıra olması tamamen normaldir. Ancak eğer tartışmalar bir evliliğe hâkim olursa, sonuçları mutlu bir birlikteliğe zarar verir.

durum devam ederse, partnerlerden biri duygusal ve cinsel yakınlığı evlilik dışında aramaya yönelebilir.

Evlilikte tartışmak normal midir?

Evlilikte tartışmak kesinlikle normaldir. Evlilik kişinin tüm yaşamı boyunca yaşadığı en yakın ve uzun süreli ilişkilerden biridir; eşlerin yaşamları birbirine derinden bağlıdır. Dolayısıyla bir dereceye kadar çatışma yaşanması kaçınılmazdır. Biraz çatışma tamamen normal olsa da, çatışmaların evliliğe hâkim olması durumunda evlilik zarar görür. İyi günlerin sayısı kesinlikle kötü günlerden fazla olmalıdır. Ayrıca çatışmaları idare etme yöntemi de çok önemlidir. Sağlıklı çatışma idaresi evlilik bağını güçlendirir, fakat çatışmaya yıkıcı bir biçimde yaklaşmak evliliğe ciddi biçimde zarar verebilir.

Evlilikte kavga etmenin iyi ve kötü yöntemleri var mıdır?

Bir evlilikte kesinlikle iyi ve kötü kavga (yani tartışma) yöntemleri vardır. Genel olarak, insanlar endişelerinin doğrudan üzerine gitmeli, probleme yol açan belirli davranış veya koşullar üzerinde odaklanmalı, duygu, ihtiyaç ve düşüncelerini açıkça ifade etmeli, probleme katkısındaki sorumluluğunu kabul etmeli ve karşısındakini kendi görüş açısını açıklamaya teşvik etmelidir. Etkisiz stratejiler arasında suçlamak, köstek olmak, duygusal patlamalar, isim takma, savunmacılık ve ilişkinin başlangıcından bu yana biriktirilen bütün şikâyetleri yeniden ortaya dökme vardır. Araştırmalara göre bu davranışlar çatışmayı çözmek yerine kızıştırmaya yarar. Ayrıca insanların tartışmayı *çözmek* yerine *kazanmakla* ilgilenmeleri de ayrı bir problemdir. Hiç kimse daima olgun olamaz ve herkesin zaman zaman olgun davranmaması normal olduğu için, yapıcı çatışma idaresi becerileri geliştirmek son derece önemlidir. Sağlam bir literatür, çatışmada uzlaşmanın zayıf olmasının evlilikteki mutsuzluk ve nihayet boşanmada anahtar bir öğe olduğunu gösteriyor.

Evlilikte çatışmadan kaçınmanın etkileri nelerdir?

Çok fazla çatışma evlilik için apaçık zararlı olmasına ve eşlerin işleri oluruna bırakmanın önemini öğrenmeleri gerekmesine rağmen, çatışmadan tamamen kaçınmak da bir evlilik için zararlıdır. İnsanlar sürekli olarak zor meselelerden kaçındıklarında, yanlış anlamalar artabilir ve çiftler birbirinden kopmaya başlayabilir. Eşler zor meselelerin etrafında dolaştıklarında ilişkilerine mesafe katarlar. Böylece ilişkileri, evliliğin duygusal temelini oluşturan, paylaşılan deneyimlerden ve ortaklaşa elde edilen bilgilerden mahrum kalır.

Evlilikteki kavgalarda bazı yapılması ve yapılmaması gerekenler nelerdir?

Klinik ve araştırma literatürüne dayanan aşağıdaki tablo kişinin eşiyle tartışırken söylemesi veya söylememesi gereken bazı şeyler için yararlı bir rehberdir:

Yap	Yapma
Problemi çözmeye odaklan.	Tartışmayı kazanmaya odaklan.
Belli bir problemi tartış.	Bütün ilişkiye saldır.
Mümkün olduğunca şu ana bağlı kal.	Şikâyete sebep olan eski durumların bir listesini gündeme getir.
Karaktere değil davranışa odaklan.	Sorunu partnerin kişilik kusurları haline getir.
Açıkça kendi duygu ve düşüncelerinizi ifade edin.	Partnerinizin aklınızdan geçenleri okumasını bekleyin. Kibirle konuşmaktan vazgeçin. Partnerinizin "canınızı sıktığını" kabul etmekten kaçının.
Probleme katkıda bulunan sorumluluğunuzu kabul edin.	Partnerinizin bütün söylediklerini çürüterek probleme herhangi bir katkınız olduğunu savunmada kalarak reddedin.
Karşınızdaki kişinin hislerini kabul edin.	Partnerinizin duygusal deneyimini çürütün.
Çözümler önerin.	Partnerinizin belirli öneriler olmaksızın "sorunu gidermesini" veya "değişmesini" bekleyin.
Karşınızdaki kişinin önerilerde bulunmasını isteyin.	Çözümü dikte etmekte ısrar edin.
Problemi kendiniz ve partneriniz arasında tutun.	Kaç tane arkadaş ve aile üyesinin sizinle aynı fikirde olduğunu söyleyerek diğer insanları da tartışmaya çekin.

Evlilikte cinsellik ne kadar önemlidir?

Evliliklerin çoğunda cinsellik çok önemlidir. Sağlıklı, karşılıklı doyum verici bir cinsel yaşam yakınlık ve tutkuyu artırabilir ve evliliğin kaçınılmaz gerilim ve streslerine karşı önemli bir tampon görevi görebilir. Tatmin edici olmayan bir cinsel yaşam evlilikte hem problemlere yol açabilir hem de ilişki problemlerinin bir belirtisi olabilir. Yine de bütün çiftlerin aynı derecede cinsel faaliyete ihtiyaç duymadıklarını dikkate almak gerekir. Üstelik çiftler yaşlandıkça cinsel faaliyet de azalmaya meyleder. Önemli olan cinsel ilişkinin iki kişi için de tatmin edici olmasıdır.

Evliliklerde cinsiyet rolleri nasıl bir farklılık gösterir?

Sıklıkla *geleneksel* ve *eşitlikçi* cinsiyet rolleri arasında bir ayrım yapılır. Geleneksel cinsiyet rollerinde, erkek tedarikçi ve evin reisidir. Aileyi maddi açı-

dan desteklemek ve tehlikeden korumak onun sorumluluğundadır. Ailedeki nihai otorite odur; karısı nihayetinde ona tabidir. Kadının görevi aileyi çekip çevirmektir. Yemek pişirme, temizlik, alışveriş ve çocuk bakımı dahil ev işlerini yapar. Daha eşitlikçi evliliklerde ise ne ücretli işler ne de ev işleri sadece bir partnerin görevidir. Partnerlerin ailede eşit güç ve yetkileri vardır ve partnerlerden hiçbiri diğerine tabi değildir. 1960'lardan bu yana meydana gelen çarpıcı sosyal değişimlerle birlikte, Batı toplumundaki cinsiyet rolleri önemli ölçüde daha eşitlikçi hale gelmiştir. Bu sosyal değişimler bir dereceye kadar Hindistan ve Japonya gibi Batılı olmayan sanayi toplumlarını dahi etkilemiştir. Ancak birçok çalışma erkeklerin halen eşlerinden daha çok para kazandığını ve kadınların kocalarına göre kayda değer ölçüde fazla ev işi yaptığını gösteriyor.

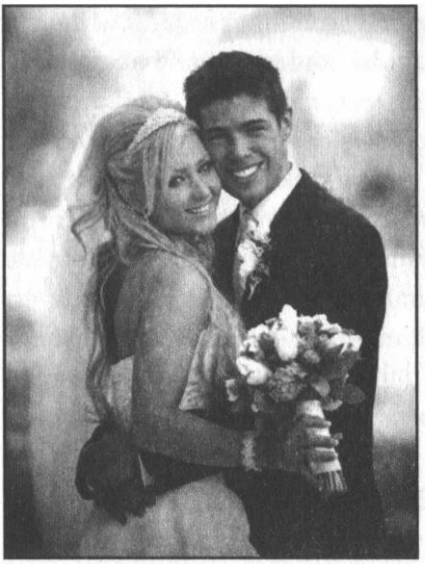
Cinsiyet rollerindeki değişimin evlilikler üzerindeki etkileri nelerdir?

Değişmekte olan cinsiyet rollerinin evlilikler üzerindeki etkileri karmaşıktır. Kadınların özgürlük hareketinin tam gücüne eriştiği 1970'lerde, boşanma oranlarında epeyce bir artış görüldü. Boşanma oranları 1980'lerde en yüksek düzeye erişti ve 2000'lerde düştü. Evliliklerdeki bu çalkantının cinsiyet rollerindeki bozulmalarla ve çiftlerin yeni cinsiyet rollerinin değişen beklentilerine uyum sağlamakta zorluk çekmeleriyle ilgisi olabilir. Öyle görünüyor ki hem erkekler hem de kadınlar kadınların iş hayatına daha çok girmelerine ve daha çok söz sahibi olmalarına alıştıkça evlilikler de daha dengeli hale geldi. Bununla birlikte genelde bireyciliğin artması daha yüksek boşanma oranlarına yol açabilir, çünkü bu durumda insanlar kişisel doyumlarına aile bağlarından daha fazla öncelik tanırlar. Öte yandan, birtakım çalışmalar cinsiyet rollerindeki eşitliğin artmasının oldukça geleneksel kültürlerde dahi evlilikte tatminin artmasıyla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Eşitlikçi cinsiyet rolleri evlilikteki uyumu artırıyor gibi görünüyordu ki bu iki partnerin de evlilikten daha çok tatmin olmasıyla bağlantılıydı. Bu doğrultuda, Mariet Hagedoorn ve meslektaşlarının 2006'da yaptıkları bir çalışma, evliliklerini eşitlikçi olarak algılayan partnerlerin evliliklerini eşitlikçi olarak algılamayan partnerlere kıyasla daha az psikolojik stres yaşadıklarını göstermiştir. Eşlerine göre eşitsizlikten daha çok yararlandıklarına inanan partnerlerin dahi daha fazla psikolojik stres yaşadıklarını bildirmiş olmaları enteresandır.

Birleşik Devletler'de evlilik oranları zaman içinde nasıl bir değişim gösterdi?

Son kırk yılda cinsiyet rollerindeki dikkate değer değişikliklere rağmen, genel evlilik istatistikleri beklendiği kadar çarpıcı biçimde değişmemiştir. 1950'de,



Son birkaç nesildir Amerika'da evlilik kurumu önemli ölçüde değişmiştir. Öncelikle insanlar daha ileri yaşlarda evleniyorlar.

Birleşik Devletler Nüfus İdaresine göre, 15 yaş üzerindeki nüfusun tahmini yüzde 32'si daha önce hiç evlenmemiş, yüzde 68'i o anda evli, yüzde 4'ü eşini kaybetmiş ve yüzde 2'si de boşanmıştı. 2007'de nüfusun tahmini yüzde 33'ü hiç evlenmemiş, yüzde 56'sı evli, yüzde 2'si eşini kaybetmiş ve yüzde 8'i boşanmıştı.

Evlenme yaşı Birleşik Devletler'de zaman içinde değişti mi?

Birleşik Devletler Nüfus İdaresine göre, insanlar yirminci yüzyılın ortalarına kıyasla aşağı yukarı beş yıl daha geç evleniyorlar. 1950'de ilk evlilik medyan yaşı erkeklerde 22,8, kadınlarda 20,3'tü. 2007'de ise erkekler için 27,5, kadınlar için 25,6'ydı.

Evliliğe olan yaklaşımlar kültürden kültüre farklılık gösterir mi?

Kültürlerarası çalışmalarda sıklıkla, kolektivist kültürler ile bireyci kültürler arasında ayrım yapılır. Kore, Hindistan ve Çin gibi birçok Asya ülkesinde bulunan kolektivist kültürlerde, bir bireyin kimliği sosyal grubuna bağlıdır. Birleşik Devletler, Kanada ve Avustralya gibi bireyci ülkelerde bireyin bağımsız kimliğinin önceliği vardır. Kolektivist kültürlerdeki insanlar evlilikte zamanla sevginin büyümesini beklerler. Eş seçiminde romantizm ve aşka daha az önem verilir. Bunun yerine insanlar gelir potansiyeli, ebeveyn becerisi ve geleneksel aileyle uyumluluk gibi pratik meselelere önem verirler. Bireyci ülkelerdeki insanlar ise eş seçiminde sevginin tutku yönüne önem verirler. Heyecan ve fiziksel çekim hislerine odaklanırlar. Ge Gao, Sternberg'in üçgen sevgi teorisini kullanarak 2001 yılında yaptığı bir çalışmada, 90 Çinli ile 77 Amerikalı çiftteki yakınlık, tutku ve bağlılık rollerini ölçtü. Tutku puanları Amerikalı çiftlerde daha yüksekti fakat yakınlık ve bağlılık puanları farklılık göstermiyordu. Ayrıca bireyci ülkelerdeki insanlar genellikle daha az çocuk sahibi olurlar ve boşanma oranı da daha yüksektir.

Gerçekten erkekler Mars'tan, kadınlar Venüs'ten midir? Erkeklerle kadınlar birbirlerinden ne kadar farklıdır?

İki cinsiyet arasındaki benzerlik ve farklılıklara dair anlayışımız kültürden kültüre değişir. Kayıtlı tarihin çoğunda, kadınlar erkeklerden büyük ölçüde farklı ve hatta aşağı –zayıf, pasif, mantıksız ölçüde duygusal ve entelektüel açıdan kusurlu- görülmüştür. 1970'lerdeki feminist hareket bu aşağılayıcı görüşlere tepki olarak doğdu ve cinsiyetler arasındaki benzerliklere yapılan vurguya önderlik etti.

Bununla birlikte son yıllarda, kadın ve erkekler arasındaki farklılıklara daha fazla ilgi gösterilir oldu. Bu farklılıkların ne kadarının biyolojiden ne kadarının çevreden kaynaklandığını tam olarak bilmemiz mümkün olmamasına rağmen, araştırmalar erkek ve kadınların aynı olmadıkları izlenimini uyandırıyor. 1990'da, Janet Shibley Hyde farklı psikolojik özelliklerde görülen cinsiyet farklılıkları hakkında meta analiz çalışmaları yayımladı. Erkeklerin saldırganlık ve matematik becerisi testlerinde kadınlardan önemli oranda, belirli uzamsal beceri testlerinde de kısmen yüksek puan aldıklarını buldu. Bununla beraber kadınlar sözel beceri testlerinde erkeklerden daha başarılı oldular.

Erkeklerle kadınların farklılık gösterebildikleri başka bir alan da strese verdikleri tepkidir. "İlgilen ve arkadaş ol" modelini 2000'de Shelley Taylor ve meslektaşları öne sürdü. Erkeklere kıyasla kadınların strese tepki olarak korumacı ve yakınlık davranışları sergileme olasılıklarının fazla olduğunu öne sürdüler. Bu durum, östrojen ve oksitosin arasındaki etkileşim sayesinde gerçekleşiyor gibi görünür. Öte yandan erkeklerin strese karşı, beyin kimyasalları norepinefrin ve epinefrinin aracılık ettiği, "kaç ya da savaş" tepkisini sergileme olasılıkları daha fazladır. Erkek seks hormonu testosteron da erkeklerin "kaç ya da savaş" tepkilerini destekleyebilir.

Bununla beraber bu farklılıkların ne kadarının öğrenilmiş, ne kadarının biyolojik olduğunu bilemeyeceğimizi dikkate almamız gerekir. Erkeklerle kadınların farklı olduklarına inanmak mantıklı olmasına rağmen, bu farklılıkların derecesi kültürel ve çevresel faktörlerden önemli ölçüde etkilenebilir. Hatta biyolojik süreçler bile çevreden çok etkilenebilir.

HAMİLELİK

Hamileliğin psikolojik zorlukları nelerdir?

Ebeveyn olmak zorunlu olarak kişinin yaşamının en büyük psikolojik dönüşümlerinden birini gerektirir. Neyse ki doğa bu değişikliğe hazırlanması için kadına yaklaşık kırk hafta verir. Bu süre zarfında, iki ebeveyn de bebeğin gelişine hazırlanmak için gerekli pratik düzenlemeleri yapabilirler. Aynı anda ebeveyn olmanın büyük sorumluluğuna uyum sağladıkları psikolojik bir dönüşüm sürecinden de geçerler. Müstakbel anne baba kimliklerini, *ebeveynlerinin evladı* olmaktan *evlatlarının ebeveyni* olma yönünde yeniden şekillendirmelidir. Dahası ebeveynlikle birlikte kaçınılmaz olarak gelen özgürlük kaybına da kendilerini hazırlamalıdırlar. Çocuk doğduktan sonra bir ebeveyn artık yalnızca kendinden sorumlu, tek başına bir birey değildir. Artık her karar sorumlu bir ebeveynin bakış açısından verilecektir. Herhangi bir ebeveynin size söyleyebileceği gibi, çocuklar büyüyüp evi terk ettiklerinde dahi ebeveynin sorumluluk hissi asla tam anlamıyla yok olmaz.

İlk kez ebeveyn olanların kimliklerinde yaşadıkları değişimler nelerdir?

Özellikle hamile kadın için kimlik hissi başka bir canın içinde büyümekte olduğunu bilmesi nedeniyle çarpıcı bir biçimde değişir. Kadının vücudu artık tek bir kişiye ait değildir, iki kişiyi içermektedir. Aynı şekilde kadının kimliği kendini içeren bir benlik hissinden, çocuğunu da içeren daha geniş, kapsayıcı bir kimliğe doğru genişler. Anne babaların hiç düşünmeden çocuklarına verdikleri muazzam miktarda zaman, enerji ve kaynak yatırımını düşünecek olursak, etkilenmemek elde değildir. Anne babalar sürekli olarak büyük miktarda para harcar, olağanüstü özverilerde bulunur ve zaman zaman yaşamlarından bile vazgeçerler; bunların hepsi de çocuklarının iyiliği içindir. Başka hiçbir alanda insanlar bu kadar özgecil değildir. Evrim biyologları bu durumu kişinin genlerini aktarma yönündeki evrimsel zorunluluğa bağlar. Psikolojik seviyede, bu güdü bir kimlik dönüşümünde kendini gösterir; önceden bir olan şimdi iki olmuştur. Ebeveyn çocuğu tam anlamıyla ayrı bir kişi olarak değil, bir dereceye kadar kendilerinin bir uzantısı olarak görür.

Ebeveynin kendi anne babasıyla ilişkisi hamileliğin psikolojik zorluklarını nasıl etkiler?

Hamilelikte, ebeveyn çaresiz, bakıma muhtaç bir bebeğe bakma deneyimiyle yüz yüze gelir. Sonuç olarak, kendisine ebeveynlik *edildiği* zamanlardaki his

ve anıları kaçınılmaz olarak uyarılır. Bu, bebek bekleyen anne babaların bilfiil ebeveynleriyle olan kendi çocukluk ilişkilerini enine boyuna düşündükleri bilinçli bir seviyede olabilir. Ayrıca çocukluk deneyimlerinin etkilerinin yalnızca yeni bebekle ilgili hayal, tutum ve beklentiler yoluyla görünür hale geldiği bilinçdışı bir seviyede de olabilir. Eğer çocukluk ilişkileri büyük ölçüde olumluysa, bebek bekleyen anne babalar kendi ebeveynlerinin verdiği emeği ve adanmışlıklarını takdir edebilirler. Ebeveynlerinin yaşadıkları konusunda daha anlayışlı olabilirler.

Eğer ilişki problemliyse bu zorluklar ebeveyn olma hazırlıklarıyla çatışabilir. Çocuk bekleyen anne babalar bir ebeveyn olma becerileri hakkındaki güvensizliklerini büyütmüş ve bebeğin taleplerine ilişkin veya bebeğin duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusundaki korkularını abartmış olabilirler. Bundan farklı olarak, bebekle gelecekteki ilişkilerini imgeleme ve tahmin etme becerileri sınırlı olabilir. Hamilelik çocuk bekleyen anne babalar için, kendi ebeveyn-çocuk ilişkilerinin niteliğine bakmaksızın, kendi anne babalarıyla ilişkili deneyimlerini derinlemesine düşünme ve kendi çocuklarıyla neyi tekrar edip neyi etmeyeceklerini değerlendirme zamanıdır.

Hamilelikle birlikte ebeveynlerin kendi ebeveynleriyle ilişkileri nasıl değişir?

Genel olarak, bir bebek dünyaya geldiğinde aileler yakınlaşır. Özellikle anneler kızları ile bir araya gelir çünkü yeni annelerin bu dönemde önemli ölçüde destek ve bilgiye ihtiyaçları vardır. Erken yetişkinlik genellikle yetişkin çocuk ve ebeveynlerinin oldukça bağımsız yaşamlar sürdürdükleri bir dönemdir, çünkü genç yetişkinler ayrı bir yaşam ve kimlik tesis etmeyi amaçlarlar. Bununla beraber hamilelikte, bu gidişat tersine döner. Bebek bekleyen ebeveynler mobilya, bebek giysisi, hamile giysisi, nasihat ve hatta, hamilelik fiziksel açıdan zorlayıcı olursa, günlük işlerde yardıma ihtiyaçları olur. Bu noktada büyükanne ve büyükbabalar çoğu kez bakım işine veya en azından destekleyici bir role girerler. Bazı durumlarda, bu kontrol savaşlarına yol açabilir, fakat sıklıkla bebeğe olan bağlılıkları yeni ebeveynler ile onların kendi ebeveynleri arasındaki ilişkiyi zenginleştirir.



Bebek dünyaya geldiğinde aileler genellikle yakınlaşır.

Hamile kadın ne gibi fizyolojik zorluklardan geçer?

Hamile kadınlar hamilelikleri sırasında fizyolojik zorluklar yaşarlar. Hormonlarda büyük ve ani bir değişim ile vücut ölçü ve şeklinde apaçık bir değişiklik yaşanır. Bazı kadınlar için vücutlarındaki değişimler gurur ve heyecan kaynağıdır. Bazı kadınlar ise kilo almaktan ve vücut biçimlerinin kalıcı olarak değişmesinden korkar. Hamileliğin ilk üç aylık döneminde, temel bedensel ve nörolojik yapıların çoğu belirlenir. Bunun sonucunda hormonlarda ani bir artışın görülmesiyle birlikte, çoğu kez mide bulantısı ve sabah bulantısı olur. Anneler henüz çok kilo almamış olmalarına rağmen, çoğu kez epeyce rahatsızlık yaşarlar. İkinci üç aylık dönemde, sabah bulantı genellikle yok olur ve fetüs annenin hamile olduğu *belli olacak* kadar büyür. Anne "belli etmeye" başlar. Bu aynı zamanda rahimde çocuğun *hayat belirtileri göstermeye*, tekmelemeye başladığı dönemdir. Son üç aylık dönemde, fetüsün bedensel yapılarının çoğu gelişmiştir. Bu noktada, fetüsün tek ihtiyacı olan büyümektir. Bu dönemde, kadınlar vücutlarının ölçü ve şeklindeki değişimler yönünden en büyük rahatsızlıkları yaşarlar. Hareket kabiliyetlerinde epeyce bir yitim olur ve çoğu kez uyumada güçlük çekerler.

Hamilelik deneyiminde hormonların etkileri nelerdir?

Hormonların ani artışının hamile kadın üzerinde hem fiziksel hem de duygusal etkileri vardır. Hormon artışlarının zirvede olduğu ilk üç aylık dönemde kadınlar mide bulantısı çekerler. Ayrıca ruh hallerinde değişiklikler, duygusal gelgitler yaşarlar. Partnerlerinin tüm bunlardan nasibini alma olasılığı çok fazla olduğu için, bu duygusal çalkantılar evlilik ilişkisi için yıpratıcı olabilir. İkinci üç aylık dönem itibarıyla, bu durum yatışmaya başlar. Aslında ikinci üç aylık dönem hamileliğin en zevkli bölümü olarak bilinir. Anne ilk üç aylık dönemdeki fiziksel rahatsızlık ve duygusal değişiklikleri atlatmıştır ve fiziksel açıdan henüz nispeten çeviktir.

Bebek bekleyen annenin psikolojik yapısında oksitosin nasıl bir rol oynar?

Oksitosinin ve ilgili bir kimyasal olan vazopressinin rolü bilimsel çevrelerde giderek daha çok ilgi çekiyor. Oksitosin bütünsel olarak hamilelik, doğum, emzirme ve ebeveynlikle bağlantılıdır. Oksitosinin hamilelikte ani olarak artması, annenin bebeğini emzirmesine alışmasında yardımcı oluyor olabilir. Araştırmalar oksitosinle bağlanma arasında ilişki kurmuştur; hamilelikte oksitosin artışının anne-bebek bağını güçlendirdiğini varsayabiliriz. Ayrıca annelerin hamilelik sırasında kafalarının bebekle yoğun bir şekilde meşgul olmasına da katkıda bulunuyor olabilir.

"Couvade sendromu" nedir?

Birçok kültürde büyüleyici bir fenomen olan couvade bazı erkeklerin, baba adaylarının karşılaştıkları psikolojik zorlukları nasıl yaşadıklarını gösterir. Couvade sendromuna birçok farklı kültürde tanık olunmuştur ve hatta Marco Polo bile dünya seyahatleri sırasında bunu kaydetmiş olabilir. Erkek gebeliğinde, eşi bebek bekleyen bir baba hamilelikle ilişkili bazı fiziksel semptomları gösterir. Bu semptomlar arasında mide bağırsak problemleri, uyku bozuklukları ve hatta kilo alma vardır.



Bazı erkeklerin hamile eşleriyle çok fazla empati kurdukları için hamileliğin bazı semptomlarını deneyimleyebilecekleri gösterilmiştir.

Bu görünüşe göre birtakım psikolojik amaçlara hizmet eder. Bebek bekleyen baba hamileliğin bazı fiziksel semptomlarını sergileyerek, aynı anda hem karısına yakınlaşır hem hamilelik sürecindeki rolünün tanınmasını talep eder hem de psikolojik olarak kendini bebeğin gelişine hazırlar. Bazı yazarlar bu fenomenin psikolojik olduğu kadar biyolojik nedenleri de olduğunu öne sürerler. Gerçekten de hamilelikte erkeklerin, hamile eşlerinin yaşadığı hormon değişikliklerine niceliksel olmasa da niteliksel açıdan benzer değişimler yaşadığını gösteren kanıtlar vardır. Çalışmalar hem erkeklerde hem de kadınlarda hamilelikte ve hemen sonrasında prolaktin ve estradiolde artış ve testosteronda azalma olduğunu göstermiştir.

Babaların eşlerinin hamileliği sırasında karşılaştıkları zorluklar nelerdir?

Hamilelik sırasında babalar henüz karşılaşmadıkları çocukla bir bağ geliştirmelidir ve bu noktada bunu ancak hayal güçleriyle yapabilirler. Birçok erkek için bu iş oldukça zorlayıcı olabilir çünkü kadınların yaşadığı bedensel değişiklikleri yaşamazlar. Bebek onlara o kadar gerçek görünmeyebilir. Bu durum 2006'da Lindsey Gerner'in yaptığı çalışmayla da doğrulanıyor gibidir, bu çalışmada baba-fetüs bağının en güçlü göstergesi ultrason ziyaret-

lerinin sayısıydı. Görünen o ki sonogramlar bebeklerin babalara gerçekmiş hissini vermesinde yardımcı oluyordu. Ayrıca babalar genellikle büyük bir sorumluluk olan ebeveynlikten korkar, bunu idare etme yetilerinden şüphe ederler.

Kadınlar genellikle bakma becerileri yönünden endişelenirlerken erkekler çoğu kez maddi endişelere odaklanırlar. Birçok erkek büyümekte olan aileleri için maddi destek sağlama becerileri konusunda oldukça kaygılıdır. Son olarak, bebek bekleyen bir babanın hamilelik deneyimi anneyle olan ilişki durumuna çok bağlı olabilir. Birtakım çalışmalar babanın evlilikten doyumu ile hamilelik ve çocuk yetiştirmeye olan katılım ve doyumu arasında ilişki olduğunu gösterir. Bu da çoğu erkek için, çocuklarıyla ilişkisi son derece anlamlı bir deneyim olmasına rağmen, baba-çocuk ilişkisinin büyük oranda evlilik ilişkisinden etkilendiğini akla getirir. Anne-çocuk ilişkisi muhtemelen bu kadar çok etkilenmez. Bu, ebeveynlik süresince devam edecek bir kalıba ışık tutar: Hem evlilik ilişkisi hem de çocuk açısından, bebeğe odaklanmanın evliliğinin ihtiyaçlarını gölgelememesi son derece önemlidir.

EBEVEYNLİK

Ebeveyn-çocuk bağı ne kadar önemlidir?

Birçok ebeveyn için çocuklarına hissettikleri sevgi o güne dek hissettikleri en yoğun sevgidir. Bazı ebeveynler bebeklerine âşık olduklarından söz ederler. Bu makul bir duygu değildir; seçimden veya enine boyuna düşünmeden kaynaklanmaz. Bu yeni ebeveynin yaşamını derinden değiştiren çok güçlü bir deneyimdir. Bu kör ebeveyn sevgisi evrim teorisinin perspektifinden çok anlamlıdır. Çocuklar tam anlamıyla ebeveynlerine muhtaçtır; muazzam miktarda zaman, enerji verilmesi ve yıllarca üzerlerine titrenmesi gerekir. Eğer ebeveynler çocukları için böylesine yoğun bir sevgi hissetmeselerdi, bırakın mücadele etmeyi, çocuklarının hayatta kalması için gerekli özverileri yapma konusunda dahi zorlanırlardı.

Bebeğin ilk yılındaki en büyük sıkıntılar nelerdir?

Eve yeni bir bebeğin gelmesinin büyük ödüllerine rağmen, bebeğin ilk yılı oldukça strese yol açar. Belki de en belirgin olanı uykunun kesintiye uğramasıdır. Ayrıca bebeğe neredeyse sürekli bakmak gerektiği için kişisel zamanda kayıp olur. Zaman zaman duş almak için vakit bulmak bile çok zor olabilir. Ayrıca eğer çalışan bir kadın bebeğine bakmak için evde kalırsa maddi zor-

luklar da ortaya çıkabilir. Eğer çalışmaya geri dönerse de çocuğun bakımı için ayarlamalar yapılmalıdır. Son olarak bebek bakımı rutinde bariz değişiklikler gerektirir. Artık yemek öğünleri, sosyal yaşam, çamaşır yıkama ve günlük yaşamın diğer birçok yönü çocuk bakımına göre düzenlenmelidir. Eninde sonunda ebeveynler yeni rutinler kurar fakat geçiş dönemi epeyce sıkıntılı olabilir.

Ebeveynlikteki cinsiyet rolleri anlayışı insandan insana nasıl bir farklılık gösterir?

Doğa kadınları çocuk bakımına bütünsel olarak katılacak şekilde hazırladığı halde, babanın rolüne ilişkin değişkenlik çok daha fazladır. Çoğu baba ailelerini destekleme ve korumadan sorumludur fakat günlük ebeveynlik sürecine hangi derecede katıldıkları kültürden kültüre ve tarihi dönemlere göre önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Modern Batı toplumunda cinsiyet rollerindeki son yıllarda yaşanan değişimler çocuk bakımında babaların rollerine ilişkin kültürel görüşlere radikal bir biçimde meydan okumuştur. Çocuk bakımıyla ilgili işlerin çoğunu halen kadınlar yapsa da, babaların da artık çocuk bakımı konusunda, kendi babalarının yapmış olabileceğinden daha fazla sorumluluk üstlenmeleri bekleniyor. Rollerdeki bu değişim, partnerler babanın rolü konusunda farklı görüş ve beklentilere sahip olabileceğinden biraz karışıklığa yol açabilir. Birtakım çalışmalar yeni babaların görünüşe göre bir ebeveyn olarak rolleri hakkında bir açıklığa sahip olmadıkları olgusunu ele alıyor. Bu çalışmalar, yeni babaların genellikle süreçle olan bağlantıları hakkında emin olmadıklarını hissettiklerini, partnerlerinin yaşadıkları sıkıntının derecesini değerlendirmekte zorluk çekebildiklerini ve çoğu kez ebeveynlik teknikleri hakkında gerçekçi olmayan yaklaşımları olduğunu gösteriyor.

Yeni doğan bebeğin evlilik üzerinde ne gibi etkileri vardır?

Bebeğin doğumunun evlilik üzerinde çok büyük etkisi olur. Çocuğun doğumuyla ebeveynlerinin yaşamlarının kalıcı olarak dönüşmesinin yanı sıra evlilik de dönüşür. Ebeveynlik şüphesiz çifti yakınlaştırır; artık onlar dünyaya yeni bir can getirmenin müthiş ve derin deneyimini paylaşırlar. Bununla birlikte, bebeğin dünyaya gelişi evlilikte epeyce baskılara yol açar. Her şeyden önce, bebeklere olağanüstü zaman ayırmak gerekir ve yeni doğan bebeğin talepleri dur durak bilmeyebilir. İkinci olarak, bebeklerin uykularının düzene girmesi birkaç ayı bulur. Aşırı yorgunluk ebeveynlerin sinirliliğini ve duygusal dengesizliklerini kolayca artırabilir. Ayrıca rutindeki bozulma da evlilikte zorluklara yol açar.

Hangi faktörler bir evliliğin ebeveynliğe geçişinde yardımcı olur?

Araştırmalar ebeveynliğe en kolay uyum sağlayan çiftlerin, bebek doğduktan sonra yaşamın nasıl olacağına dair en gerçekçi beklentileri olan çiftler olduğunu gösteriyor. İlave koruyucu faktörler arasında her bir ebeveynin rolü, rutinlerin tesisi ve evliliğe ayrılan korunaklı zaman (örneğin haftada bir geceyi ayırmak) hakkında açıklık ve uyuşma vardır. Ayrıca sosyal destek ve maddi istikrar da evliliğin ebeveynliğe geçişine yardımcı olur.

Disiplinle ilgili ana meseleler nelerdir?

Disiplin ebeveynliğin zorunlu bir yönüdür ve yetersiz disiplin çocuğun gelişiminde çok zararlı olabilir. Ebeveynler uygun sınırları belirleme ile çocuğun gelişim seviyesinin empatik kabulü arasında dengeyi bulmalıdır. Doğru dengeyi bulmak kolay bir iş değildir. Bununla beraber, ebeveynler çok katı ve kontrolcü olmakla aşırı hoşgörülü olmak arasındaki doğru yolu bulmaya çalışmalıdırlar.

Sınır belirleme ebeveynlikte neden çok önemlidir?

Sınır belirleme ebeveynliğin çok önemli bir yönüdür çünkü çocukların kendilerini denetlemeleri beklenemez. Öğretilmeleri gerekir. Birçok ebeveyn çocuğun üzüntü ve öfkesini idare etmektense çocuğun karşı çıkmasına teslim olmayı ve kavgadan kaçınmayı daha kolay bulur. Bu talihsiz bir durumdur çünkü anne babalar düzenli tertipli çocuklar yetiştirmek istiyorlarsa kısa vadede biraz rahatsızlığa katlanmalıdırlar. Sınırları olmayan çocuklar anne babalarıyla ilişkilerinde çok fazla güce sahip olduklarını hissederler ve bu da onlara güvende olmadıkları hissini verir. Engellenmişlik hissinden hoşlanmadıkları ve istediklerini elde etmek kesinlikle hoşlarına gittiği halde, aynı zamanda kendi yaşamlarından sorumlu olacak kadar olgun olmadıklarını ve bir yetişkinin kontrolü ele almasına muhtaç olduklarını da hissederler.



Anne babalar davranışlarla ilgili sınırları belirlemek amacıyla çocuklarına disiplin uygulamalıdır fakat çok az veya çok fazla disiplin zararlı olabilir.

Sınır belirleme engellenme toleransını nasıl destekler?

Makul sınırlar belirleme çocuklara duygu ve dürtülerini kontrol etme-

yi öğretir. Bu gerekli beceri olmadan bir çocuk sosyal bir ortamda etkin bir biçimde faaliyette bulunamaz. Dolayısıyla ebeveynler her hüsran veya endişe sergilediklerinde çocuklarını kurtarmak için atıldıklarında, onları negatif duygularını idare etmeyi öğrenme fırsatından mahrum bırakırlar. Bu da çok önemli olan problem çözme ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimini baltalar. Bir çocuğun ailesi hoşgörülü olmayı istiyor olabilir; dış dünyanın ise çocuğun kaprislerine toleranslı olma olasılığı çok daha azdır. Dolayısıyla eğer çocuklar aileleri dışındaki dünyaya uyum sağlayacak şekilde yetiştirilmezlerse epeyce hüsran, kaygı ve kişilerarası problemlere doğru yöneltilmiş olurlar. Daha önceleri şımartılan çocuk iş hayatı ve yetişkin ilişkilerinde karşılaşılan kaçınılmaz hüsranları atlatacak donanıma sahip olmadığı için bu problemler kuşkusuz yetişkinlikte de devam edebilir.

Aşırı katı olmanın tehlikeleri nelerdir?

Öte yandan aşırı katı ve kontrolcü olmanın da tehlikeleri vardır. Ebeveyn disiplini aşırı sert, keyfi veya bencilce hissettirdiğinde, ebeveyn otoritesi meşruiyetini kaybeder. Çocuk otoriteyle düşmanca bir ilişki geliştirerek, birçok otorite figürüne karşı çıkabilir veya korkuyla karışık içerlemeyle tepki verebilir. Benzer şekilde, bu çocuklar ebeveyn disiplinini özdisipline dönüştürmede büyük zorluklar yaşayabilirler ki özdisiplin bütün ebeveyn disiplinlerinin nihai amacıdır. Yetişkinlikte, bu durum özkontrolün reddi veya erteleme problemleri şeklinde ortaya çıkabilir. Bundan farklı olarak, aşırı kontrol edilen çocuklar aşırı pasif olabilir, inisiyatif ve bağımsızlıkları önemli ölçüde sınırlı olabilir.

Diana Baumrind'in ebeveynlik tarzları sınıflaması nedir?

1970'lerde Diana Baumrind'in başlattığı bir dizi araştırma farklı ebeveynlik tarzlarını betimler. Baumrind ebeveynlerin okul öncesi çocuklarla etkileşimlerini gözlemledikten sonra üç tür etkileşim tanımladı: kabul ve ilgi, kontrol (ebeveyn kontrolünün uygulanması) ve özgürlük verme (çocukların kendi kararlarını vermelerine izin verme). Bu davranış kalıplarına dayanarak dört çeşit ebeveynlik tarzı tanımladı. *Yetkeli ebeveynler* üç davranış türünde de yüksektir, ebeveyn kontrolünü ve çocuğa özgürlük tanımayı dengelerler. *Otoriter ebeveynler* ebeveyn kontrolünde yüksek fakat kabul-ilgi ve bağımsızlık vermede düşüktürler. *Hoşgörülü ebeveynler* ebeveyn kontrolünde düşük, bağımsızlık vermede yüksektirler. Kabulde yüksek fakat ilgide her zaman yüksek değildirler, çünkü bu tip anne babalar aşırı müsamahakâr oldukları kadar ihmalkâr da olabilirler. *İlgisiz ebeveynler* üç davranış türünde de düşük-

tür. Dört ebeveynlik tarzı içinde, yetkeli ebeveynler en iyimser, kendinden emin ve sosyal ve duygusal açıdan yeterli çocuklar yetiştirirler.

Fiziksel ceza ne zaman istismara dönüşür?

Yüzyıllar boyunca fiziksel ceza çocuk yetiştirmenin kabul edilebilir ve beklenilen bir öğesiydi. Son yıllarda ise fiziksel ceza modası geçmiş ve gereksiz şiddet içeren bir ceza türü olarak yaftalanmıştır. Bunun yerine, bir süre başkalarından ayrı yerde tutulma gibi fiziksel olmayan disiplin şekilleri önerilmiştir. Çok miktarda araştırma fiziksel olmayan disiplin çeşitlerinin etkisinin daha fazla olduğunu destekliyor. Ancak fiziksel disiplinin kullanımı kültürel alt gruplar arasında farklılık gösterir. Bazı araştırmalar Afro-Amerikan topluluklar içinde fiziksel disiplinle yetiştirilen çocukların düşüncesizce davranışta bulunma, başlarını okulda veya polisle derde sokma olasılıklarının daha az olduğunu göstermiştir. Görünen o ki fiziksel disiplin hafif, öngörülebilir olduğunda ve öfke kaynaklı değil de disiplin amaçlı yapıldığında etkili olabiliyor. Fiziksel ceza aşırı derecede sert olduğunda, devamlı acı veya fiziksel incinmeye sebep olduğunda, öngörülemez veya keyfi olduğunda ve uygun davranış standartlarını öğretme ihtiyacı yerine ebeveyn öfkesiyle motive olduğunda istismarcı olur.

Ebeveynlikte tutarlılık ne kadar önemlidir?

Çocuklara yönelik tutarlı bir tutumu sürdürmek birçok ebeveyn için zorlu bir iştir. Ebeveynler için anın baskılarına boyun eğmek yerine nelere izin verilip verilmediği hakkındaki bir karara bağlı kalmak çoğunlukla zordur. Çocuklar kuralların neler olduğu ve sınırların nerede çizildiği konusunda çok açık mesajlara ihtiyaç duydukları için bu durum hayli problemli olabilir. Üstelik kuralların tutarsız uygulanması kendi içinde zorluklara yol açar. Davranışçılık teorisine göre, *aralıklı pekiştirme* davranışın son bulmasını daha dirençli hale getirir. Örnek verecek olursak, çocuğun ebeveynin ilk başta "hayır" dediği belli bir ayrıcalık talep ettiğini düşünelim. Eğer ebeveyn en sonunda çocuğun taleplerine boyun eğerse, çocuk "hayır"ın "hayır" anlamına gelmediğini ve ebeveynlerinin manipüle edilebileceklerini öğrenir. Çocuk bir sonraki sefer "hayır" sözcüğüyle karşılaştığında otomatik tepkisi, ebeveynin önünde sonunda boyun eğeceği beklentisiyle taleplerini artırmak olacaktır.

Şefkat ne kadar önemlidir?

Kuşkusuz ebeveynlik sadece disiplinle ilgili değildir. Temelde sevgiyle ilişkilidir. Fiziksel şefkat çocuk gelişiminde kritik bir rol oynar, büyümekte

Araştırmalar erken gelişimde dokunsal uyarımın önemi hakkında neler göstermiştir?



Sık yalayan annelerin yetiştirdiği fareler erişkin olduklarında daha az dokunsal uyarım alanlara göre daha düşük stres seviyeleri sergilediler.

Michael Meaney ve meslektaşlarının yürüttüğü bir dizi araştırma erken çocukluk deneyimlerinin gerçekte genlerimizin işleyişini nasıl etkilediğini göstermiştir. Farelerle yaptığı yaratıcı çalışmalarla, stres tepkisiyle bağlantılı genlerde anne bakımının ne kadar güçlü bir etkisi olduğunu gösterdi. Bu süreç, genlere konan ve dışavurumlarını değiştiren kimyasallar olan *epigenetik işaretçiler* vasıtasıyla işler. Başka bir deyişle bunlar belirli genleri açmak ve kapamak için çalışırlar. Şurası önemlidir ki DNA dizilimini değil daha çok belirli genlerin dışavurumunu değiştirirler. Genetik mavi kopyayı değil, sadece mavi kopyanın hangi parçalardan yapıldığını değiştirirler.

Annelerinin çok yalayarak daha çok dokunsal uyarım sağladığı fare yavruları annelerinin daha az yaladığı yavrularla kıyaslandılar. Çok yalanan fare yavrularında anneleri tarafından daha az yalanan yavrulara kıyasla, metil grupları olarak bilinen epigenetik işaretçilerin seviyesi daha düşüktü. Ayrıca çok daha az stres ve gerilim sergiliyor ve kendilerini daha iyi yatıştırabiliyorlardı.

Bu aynı epigenetik işaretçiler insanlarda da devreye giriyordu. Araştırmacılar intihar etmiş ya da araba kazasında ölmüş insanların beyinlerine otopsi yaptılar. Çocukluğunda istismar edilen insanlarda edilmeyenlere göre epigenetik işaretçilerin daha çok olduğunu buldular. Görünüşe göre hem farelerde hem de insanlarda, ebeveyn bakımı epigenetik işaretçilerin üretimini etkiliyor ki bu da strese verilen tepkiyi ayarlıyor. Besleyici çevreler strese tepkiyi azaltırken ihmalkâr veya istismarcı çevreler stres tepkisini artırır.

olan çocuğun yakınlık ve fiziksel teması kaldırabilme becerisini şekillendirir. Üstelik çok sayıda araştırma nörobiyolojik gelişimde sıcaklık ve şefkatin önemini, özellikle de pozitif duygu yetisi ile stres tepkisinin esnekliğini etkilediğini belgeliyor. Rene Spitz'in klasik çalışması duygu yoksunluğunun trajik etkilerini gösterir. Dr. Spitz İkinci Dünya Savaşı sırasında bir yetimhanede annelerinden ayrılmış bebekleri inceledi. Bu bebekler sıcak ve temiz tutulup iyi beslenmelerine rağmen, şefkat, dokunma ve kişisel ilgiden mahrum kalıyorlardı. Bu büyük yoksunluk bebeklerin bilişsel, motor ve fiziksel gelişimlerini derinden engelledi ve tahrif etti. Hatta ölüm oranları bile çok yüksekti.

Ebeveynler çocuklarına duygu yönetimini öğretirken hangi rolleri oynarlar?

Ebeveynlerin çok önemli bir rol oynadıkları başka bir alan da duygusal yeterliliktir. Çocukların kendi duygularını tanımayı, etiketlemeyi ve düzenlemeyi öğrenmeleri gerekir. Yürüme veya konuşma becerisinin aksine, bu ebeveynlerin birazcık çabasıyla kendi başlarına öğrenebilecekleri bir beceri değildir. Dolayısıyla ebeveynlerin çocuğun duygu deneyim ve ifadesine olan duyarlılığının, çocuğun duygusal yeterlilik gelişiminde çok derin bir etkisi vardır. John Gottman, Lynn Katz ve Carole Hooven'ın yaptıkları bir çalışmada, çocuğun beş yaşındayken maruz kaldığı ebeveynliğin niteliğinin hem beş hem de sekiz yaşında yaşanabilecek birçok sonucu öngördüğü bulundu.

Ölçülen ebeveynlik tarzları arasında, ebeveynlerin çocuklara duyguları etiketlemeyi ve daha sonra yönetmeyi öğrettikleri *duygu koçluğu*, bir çeşit destekleyici öğretim olan *övme-iskele kurma* ve müdahalecilik, eleştirellik ve alay içeren *aşağılayıcı ebeveynlik* vardı. Sonuçlar çocuğun duygu düzenlemesini, akran ilişkilerini, okuldaki başarısını, fiziksel sağlığını ve vagal sinir tonunu –stres tepkiselliğinin fizyolojik bir ölçümü– içeriyordu. Beklenebileceği gibi yüksek düzeydeki duygu koçluğu ve övme-iskele kurma ile aşağı düzeydeki aşağılayıcı ebeveynlik olumlu sonuçlarla ilişkiliydi. Özellikle duygu koçluğu beş ve sekiz yaşlarında olumlu duygusal işlev görmeyi öngörüyordu.

Ebeveynlik tarzları kültürden kültüre nasıl bir farklılık gösterir?

Bütün kültürlerde ebeveynlik sevgi, kendini adama, öğretme ve disiplin içerdiği halde, ebeveynliğin diğer yönlerinde kayda değer bir kültürel farklılık söz konusudur. Genelde, daha geleneksel, kolektivist kültürler (Asya ve Afrika gibi) karşılıklı bağlılık, otoriteye saygı ve davranış kontrolünü destekleyen ebeveynlik tarzlarını barındırır. Bireyci kültürler (Kuzey Amerika ve

Kuzey-Batı Avrupa gibi) bağımsızlığı, daha az hiyerarşik ilişkileri ve kendini ifade konusunda daha çok özgürlüğü destekler. Kültürler fiziksel şefkat yönünden de farklılık gösterir. Örneğin Kuzey Avrupa kültürleri geleneksel olarak duygusal ifade ve fiziksel şefkat konusunda Güney Avrupa ülkelerine göre daha mesafelidir.

AİLELER

Aile nedir?

Birleşik Devletler Nüfus İdaresi aileyi; doğum, evlat edinme veya evlilik yoluyla birbirleriyle akraba olan insan grubu olarak tanımlar. Daha gayriresmi tanımlar arasında, uzun dönemli taahhütlü ilişkiler içinde birlikte yaşayan insan grupları ifadesi vardır. Örneğin birçok eşcinsel çift yasal tanınmanın yararlarından faydalanmadan yıllarca birlikte yaşıyorlar. Bununla birlikte genel olarak Birleşik Devletler Nüfus İdaresi'nin tanımı "aile" teriminin geleneksel anlayışını yansıtır.

Son yıllarda aile yapıları nasıl değişti?

Aile temel biriminin oldukça dayanıklı olduğu ortaya çıktığı halde, son yıllarda tipik aile yapısında, en azından gelişmiş Batı dünyasında dikkate değer değişimler ortaya çıkmıştır. İlk olarak, tek bir bireyden oluşan ev halkı yüzdesi önemli ölçüde artmıştır. İnsanlar artık daha geç evlendikleri ve daha sık boşandıkları için daha uzun dönemler boyu yalnız yaşıyorlar. Bununla birlikte çocuklu ve çocuksuz evli çiftler halen en yaygın aile yapısını oluşturuyor. 2000 sayımına göre, evli çiftler Birleşik Devletler'deki ev halkının yarısından fazlasına karşılık gelirken, bekâr insanlar dörtte birinden fazlası oluşturuyordu. Ayrıca hem aynı hem de karşı cinsten evlenmemiş partnerler, üç kuşaklı aileler ve çocuklu bekâr ebeveynler Amerikan ev halklarının büyük bölümünü oluşturuyor. Dahası harmanlanmış aileler de –boşanmış ailelerin birleşimleri gibi– çok yaygındır.

Son Birleşik Devletler Nüfus İdaresi verileri Amerika'daki evlilik yaşamı hakkında neler gösterdi?

Aşağıdaki tablodaki veriler 2004'te hiç evlenmemiş veya boşanmış erkek ve kadınların yüzdesini tanımlar. Tablonun da gösterdiği gibi, geleneksel çekirdek aile Birleşik Devletler içinde rağbet gören birçok yaşam biçiminden yalnızca biridir.

2004'te Birleşik Devletler'de Evlenmemiş Kişiler

Cinsiyet/Yaş Grubu	% Hiç Evlenmemiş	% Boşanmış
Erkekler 25-29	53,6	5,1
Erkekler 30-34	30,3	13,1
Erkekler 35-39	20,2	20,7
Kadınlar 25-29	41,3	7,0
Kadınlar 30-34	22,3	17,1
Kadınlar 35-39	16,2	25,6

Tek ebeveynli aileler ne kadar yaygındır?

İki ebeveynli aileler halen çocuklu aileler için en yaygın aile yapısı türü olsa da, son yıllarda tek ebeveynli ailelerde doğan veya yetiştirilen çocuk sayısında büyük bir artış olmuştur. Birleşik Devletler Nüfus İdaresi istatistiklerine göre, tek ebeveynli ailelerin oranı 1970 ile 1990 arasında üç katına çıktı. 2008'de Birleşik Devletler'deki çocukların yüzde 70'i iki ebeveynle, yüzde 23'ü anneleriyle, yüzde 3,5'i babalarıyla yaşıyor ve yüzde 3,8'i de hiçbir ebeveyniyle yaşamıyordu. Gelgelelim tek ebeveynli ev halklarının sıklığında kayda değer etnik farklılıklar vardır. Örneğin 2008'de, Avrupalı-Amerikalı çocukların yüzde 17'si, Afrikalı-Amerikalı çocukların yüzde 51'i, Asyalı çocukların yüzde 10'u ve Hispanik çocukların da yüzde 24'ü tek ebeveynli bir ailede anneleriyle birlikte yaşıyordu.

Farklı aile yapılarının çocuklar üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

Tek ebeveynli ailelerdeki çocukların, iki ebeveynli ailelerdeki çocuklara göre duygusal, akademik ve sosyal problemlerinin daha çok olduğuna dair epeyce miktarda kanıt vardır. Ancak, bu veriler, birçok tek ebeveynli ailede, yoksulluğun daha fazla, eğitimin daha az olduğu ve suç oranının yüksek olduğu çevrelerde yaşama olasılıklarının fazla olduğu olgusuyla karışıyor. Şüphesiz önemli olan, ebeveynlerin çocukları için dengeli ve besleyici bir yuva sağlamak için sosyal desteğe, maddi kaynaklara ve stresten korunmaya ihtiyaç duymalarıdır. Çocuklu eşcinsel ailelerin sayısı da son yıllarda artmıştır. Araştırmalar bu çocukların duygusal ve sosyal uyum yönünden heteroseksüel ebeveynlerin çocuklarından farklı olmadıklarını gösteriyor. Cinsel eğilim yönünden de farklılık göstermeyip, büyük çoğunluğunda heteroseksüel eğilimler bulunuyor. Bununla birlikte eşcinsel ebeveynlerin çocuklarının yetiştiği sosyal çevre bir fark yaratır; kabullenici çevreler pozitif uyumu desteklerken eşcinsel aileleri kabullenmeyen çevreler çocuklar üzerinde ağır bir psikolojik yük olabilir.

Aile yapıları kültürden kültüre nasıl farklılık gösterir?

Aile yapıları kültürden kültüre en yaygın olarak geleneksel ailenin rolünde farklılık gösterir. Modern sanayileşmiş ve batı kültürleri çekirdek aileyi geleneksel aileye tercih eder. Genç evli çiftler ayrı bir evde kendi ailelerini kurmak için ebeveynlerinin evlerinden taşınırlar. Birçok geleneksel kültürde, geleneksel aile ile çekirdek aile arasındaki sınırlar çok daha belirsizdir. Birden fazla kuşak tek bir evde birlikte yaşar ve büyükanne, büyükbaba, amca, dayı, teyze ve halalar çiftin evliliğinde ve çocuklarının yetiştirilmesinde etkili rol oynarlar.

Aile sistemleri ne anlama gelir?

Aile terapisi literatüründen ailelerin işlevlerine dair büyük içgörüler kazandık. 1960 ve 70'lerde aile terapisi kendi teorilerini ve genel bir felsefi bakış açısı oluşturmak için bireysel terapi disiplininden ayrıldı. Biyolog Ludwig von Bertolanffy'nin çığır açıcı çalışmasından etkilenen ana fikir, ailelere yalıtılmış öğelerin statik bir derlemesi gibi değil sistemler olarak bakılması gerektiğiydi. Başka bir deyişle, aileler en iyi, birbiriyle ilgisiz bir nesneler yığını olarak değil de dinamik bir bütün olarak –aşağı yukarı canlı organizmalar olarak– anlaşılabilirler.

2000 yılında Birleşik Devletler Nüfus İdaresi bize Amerika'daki mesken düzenlemeleri hakkında ne söylüyor?

Birleşik Devletler Nüfus İdaresi'ne göre, 105.480.101 meskende 273,6 milyon insan yaşıyordu. Ayrıca bir 7,8 milyon kişi de grup evleri, tutukevleri veya üniversite yatakhaneleri gibi kurumlarda yaşıyordu. Aşağıdaki tablonun da gösterdiği gibi, evli çiftler halen baskın olsa da, Amerikalılar geniş bir mesken düzen dizisi içinde yaşıyorlar. İkinci en yaygın mesken düzeni ise bekâr bir kişinin yalnız yaşamasıdır.

2000 Sayımında Amerikan Meskenleri

Ev Halkı Türü	Ev Halkı %'si
Bekâr	25,8
Üç nesil	3,7
Evli	51,7
Çocuklu evli	23,5
Çocuklu bekâr	9,3

Ev Halkı Türü	Ev Halkı % si
Çocuklu bekâr kadın	7,2
Çocuklu bekâr erkek	2,1
Evlenmemiş partnerler	5,2
Karşı cinsten	4,6
Aynı cinsten	0,6

Aile nasıl bir sistemdir?

Sistem birbirleriyle etkileşim halinde olan öğelerden oluşan bir bütündür. Aileler tek tek aile üyelerinden oluştuğu halde (yani anne, baba, çocuklar gibi), ailenin doğası aile üyeleri arasındaki etkileşimlerle belirlenir. Aile üyeleri arasındaki etkileşimlerin kalıbı aile sisteminin *yapısını* oluşturur. Aileler de yine kardeş veya ebeveyn gibi alt sistemlerden oluşur. Aile bir sistem olduğu için, üyeler yalıtılmış halde görülemezler. Bir öğeyi değiştirirseniz diğer öğeleri de değiştirirsiniz. Üstelik sistemin bir öğesindeki etkinlik sistemin geri kalanındaki dinamiği yansıtabilir. Örneğin çocuklar ayrılmış ebeveynlerini kendilerine disiplin uygulamaları için birleştirmeye zorlamak amacıyla okulda yaramazlık yapabilirler.

Ailedeki sınırlarla kastedilen nedir?

Salvador Minuchin (1921-) aile terapisinin öncülerinden biridir. *Yapısal aile terapisi* adında bir aile terapisi okulu geliştirdi. Bu yaklaşımda Minuchin *sınırların* önemini vurgular. Sınırlar, etki, bilgi ve karar verme gücünün limitlerini imleyen farklı aile üyeleri veya alt sistemler arasındaki sınırları ifade eder. Örneğin ebeveynler ile çocuklar arasında açık bir sınır olması gerekir. Çocukların ebeveynlerinin cinsel yaşamları veya maddi durumlarının detayları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmez. Dahası çocukların ebeveynlerinin evlilikleri üzerinde çok fazla bir etkileri olmamalıdır.

Katı, sıkı ve geçirgen sınırlar arasındaki farklar nelerdir?

Bir ailedeki sınırlar sıkı fakat geçirgen olmalıdır. Eğer sınırlar çok katı olursa kuşaklar veya kişilerarası sınırlar arasında iletişim veya karşılıklı etkileşim olmaz. Bu da otoriter veya bağlantısız aile sistemlerine yol açar. Eğer sınırlar çok geçirgen olursa o zaman da mahremiyete yeterli saygı gösterilmez ve aile üyeleri uygun olmayan bir biçimde birbirlerinin kararlarına müdahale ederler. Bu da içinden çıkılmaz bir aile sistemine yol açar. Nihayetinde sıkı fakat geçirgen sınırlar en uygunudur. Örneğin ebeveynler çocuklarının

görüş ve tercihlerini dinlemeli fakat yine de nihai kararları kendileri vermelidir.

Kuşaklararası sınırlar neden önemlidir?

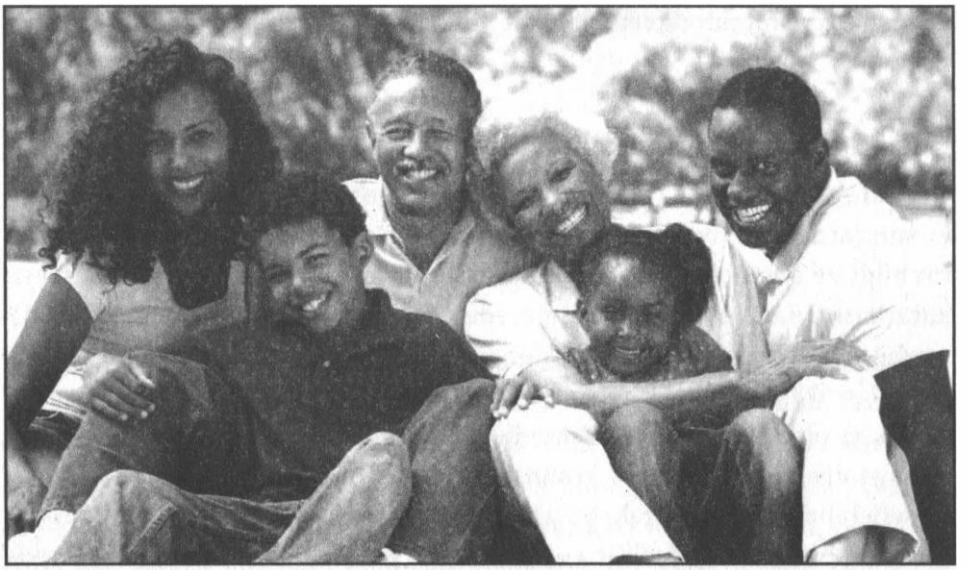
Çocuklu ailelerdeki en önemli sınırlardan biri ebeveyn ve çocuklar arasındaki sınırlardır. Kuşaklar arasındaki sınır fazla geçirgen olduğunda, çocukların bilgi ve gücü çok fazla olur. Olgun olmayan zihinlerin talepleri ebeveyn kararlarını, hatta evliliği aşırı derecede etkiler. Yetişkinler kontrol sahibi olmadığı için bu durum evliliğin dengesini bozmakla kalmaz, aynı zamanda çocukları da güvensizlik ve korumasızlık hissiyle baş başa bırakır. Sınırlar aşırı katı olduğunda, çocukların ebeveynlerinin kararlarında hiçbir etkileri olmayabilir. Çocuklar aşırı kontrol edildiklerini veya kendilerini önemsiz hissedebilirler. İdeal olarak, kuşaklararası sınır sıkı fakat geçirgen olmalıdır. Bununla birlikte bu idealdir ve her zaman gerçek olmaz. Sınırların nerede olması gerektiğini tam olarak bilmek asla kolay değildir. Ebeveynler her zaman hatasız olmaları gerektiğini düşünmemeli, ancak yine de kuşaklararası uygun sınırları korumak için çaba göstermelidirler.

Üçgenleştirme nedir?

Bu kavram aile terapisinin başka bir öncüsü olan Murray Bowen'la (1913-1990) ilişkilendirilir. *Üçgenleştirme*de, çift arasındaki gerilimi dağıtmak için iki kişilik ilişkiye üçüncü bir kişi ilave edilir. Örneğin ebeveynlerden biri diğer ebeveynle yapılan bir tartışmada çocuğun yanında yer alabilir. Ebeveynler çocuğu evlilik ilişkilerine dahil ettiklerinde, kuşak sınırları ihlal edilir ve çocuk haksız yere yük taşır.

Aile ile dış dünya arasındaki sınırlar nasıl belirlenir?

Ailelerde sadece farklı aile üyeleri veya alt sistemler (iç sınırlar) arasında değil, dış dünya ile de sınırlar (dış sınırlar) olur. Bu sınırlar aile dışındaki insanlara verilen etki, zaman ve bilgi derecesini ifade eder. Örneğin aile dışında çok az ilişkileri olan ailelerin katı dış sınırları vardır. Evlerine çok fazla insanın giriş ve çıkışına veya aile dışındaki kişilerin gereksiz yere aile yaşamını etkilemelerine izin veren ailelerin sınırları aşırı geçirgendir. En ideal olarak ailelerin sıkı fakat geçirgen sınırları olmalıdır ki aile dışındaki insanlarla güçlü ve olumlu ilişkileri fakat aile sistemine ait olanlar ile olmayanlar arasında açık ayrımları olsun.



Geleneksel ailenin çocukları yetiştirmede büyük yardımı dokunabilir fakat bu katılım biraz çatışma riskini de beraberinde getirir.

Evlilik problemleri aile dinamiklerinde nasıl bir rol oynar?

Aileler entegre sistemler olarak görüldükleri için, herhangi bir alt sistemdeki problemler bir bütün olarak ailenin işlevini etkileyebilir. Tipik bir çekirdek ailede, aile alt sisteminin diğer alt sistemlere göre daha çok gücü vardır. Minuchin aileler içindeki güç hiyerarşilerine çok uyum sağlamıştır. Çocuklu ailelerde ebeveynler zorunlu olarak hiyerarşinin tepesindedir, bir bütün olarak sistemin üzerinde en fazla güce sahiptir. Ebeveynler arasında problemler olduğunda ise bu ailenin geri kalanını da etkiler. Örneğin çocuklarda ebeveynlerin evlilik sorunlarına tepki olarak davranış problemleri görülebilir. Kuşkusuz ebeveynler koordineli bir takım olarak davranmazlarsa ailenin bütünlüğü bozulur.

Geleneksel aile katılımının yarar ve sakıncaları nelerdir?

Küçük çocukları olan çoğu ailenin, büyükanne, büyükbaba, amca, hala, dayı ve teyzelerle kapsamlı ilişkileri vardır. Geleneksel aile kayda değer yararların yanı sıra potansiyel sakıncalar da sunar. Önemli bir yarar da bir topluluğa, daha büyük bir sosyal gruba ait olma hissidir. İkinci olarak geleneksel aile üyeleri pratik, maddi ve duygusal açıdan çok değerli yardımlar sunabilir. Örneğin birçok büyükanne anneler işteyken çocuk bakarlar. Üçüncü olarak, hiçbir ebeveyn kusursuz değildir. Geleneksel aile üyeleri çocuklar

için alternatif rol modelleri ve ilişkiler sunabilir. Örneğin bir anne çok sevgi dolu fakat aynı zamanda çok da kaygılı olabilir. Daha rahat bir dayı stresi yönetme konusunda farklı bir örnek teşkil edebilir. Potansiyel sakıncalar ebeveynler ve geleneksel aile üyeleri arasındaki çatışmaları içerir. Bu, uygun sınırların sahneye girdiği yerdir. Uzlaşma sağlamak için, aile üyeleri çatışmaları idare etmenin yollarını bulmalı ve karar verme, mahremiyet ve birlikte geçirilen zaman gibi meseleler hakkındaki sınırları açıklığa kavuşturmalıdır.

Gelişim boyunca aile dinamikleri nasıl değişir?

Çocuklar büyüyüp geliştikçe aile dinamikleri de büyük ölçüde değişir. Çocukların küçük olduğu ilk başlarda ebeveynlerin kontrol ve otoritesi çok daha fazladır. Çocuklar bağımsız sosyal yaşamlar sürdürme yetisine sahip olmadıkları için aile ile birlikte daha çok zaman geçirir. Bu dönemlerde genişleyen aile çoğu kez daha ilgili hale gelir, çünkü ebeveynler çocuk bakımında epeyce bir desteğe ihtiyaç duyarlar. Çocuklar büyüyüp de bağımsızlıkları arttıkça, ebeveynler dizginleri gevşetmelidir. Aile üyeleri birbirleriyle daha az ve dış dünyayla daha çok ilgilenir. Anne babalar çocuk bakımında geniş ailenin yardımına daha az ihtiyaç duymaya başlarlar.

Nihayetinde ebeveyn ve yetişkin çocuklar daha eşitlikçi ilişkiler kurar ve bu dönüşüm zaman zaman oldukça zorlayıcı olabilir. Ebeveynler çocuklarına daha bağımsız olmaları için izin vermeli ve yetişkin çocuklar da kendi yaşamları için sorumluluk almalıdır. Yetişkin çocuklar kendi ailelerini kurduklarında, ebeveynler büyükanne ve büyükbaba olurlar ve aile ilişkileri yeniden şekillendirilir. Son düzenleme, yetişkin çocukların ebeveynlerinin yaşamlarının sonlarına doğru, yaşlanmakta olan ebeveynlerinin bakımında daha fazla rol üstlendiklerinde gelir.

Tek ebeveynli ailelerde kuşaklararası sınırlar nasıl çözümlenir?

Aile terapisi öncüleri 1960 ve 1970'lerde yazılar kaleme aldıkları sıralarda tek ebeveynli aileler günümüzdeki kadar yaygın değildi. Dolayısıyla odak noktaları daha geleneksel çekirdek ailelerdi. Gelgelelim tek ebeveynli aileler günümüz ailelerinin önemli bir bölümünü oluşturdukları için, aile sistemleri kavramlarını bu ailelere nasıl uyarlayacağımızı değerlendirmemiz gerekir. Tek ebeveynli ailelerde, genellikle bekâr ebeveyn ile ebeveynin yardımcısı olarak hizmet edebilen büyük çocuk arasındaki kuşak sınırları gevşetilir. Ebeveyn sağlam bir şekilde kontrolü elinde bulundurduğu ve büyük çocuk, çocuk rolünde kaldığı ve yardımcı ebeveyn rolüne girmediği müddetçe bu

durumda sakınca yoktur. Aynı şekilde, çocuğa ebeveynin duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktan sorumlu vekil eş rolü de biçilmemelidir.

Tek ebeveynli ailelerde geleneksel aile üyelerinin dahil olma olasılığı da daha fazladır. Bu aile için son derece önemli bir destek kaynağı olabilir, fakat aynı zamanda çocukların yetiştirilmesine katkıda bulunan büyükanne, büyükbaba, hala, teyze, amca, dayı vs. ile ebeveyn arasında kontrol, katılım ve karar verme sınırları hakkında meseleler de ortaya çıkarır. Örneğin bekâr, genç bir anne çocukları hakkındaki kararların ne kadarını kendi verir ve annesinin tavsiyelerinin ne kadarına boyun eğer?

BOŞANMA

Son yıllarda boşanma sıklığında nasıl bir farklılık ortaya çıktı?

İki nesil önce boşanma oldukça nadirdi ve hatta bir utanç kaynağı olarak görülürdü. 1960 ve 1970'lerde, özellikle de kadın hareketi ve cinsel devrimde yaşanan çok büyük değişimlerle birlikte, boşanmaya karşı olan kültürel tutum da çarpıcı biçimde değişti. Boşanmanın sosyal ayıbı az çok kayboldu ve boşanmış ailelerin çocukları artık utançla damgalanmamaya başladı. 1970'lerde boşanma oranı birden artarak 1970'lerin sonu ile 1980'lerin başında en yükseğe çıktı. 1990 itibarıyla, bütün evliliklerin yüzde 50'sinin boşanmayla sonuçlanacağı öngörülüyordu. Boşanma oranı son yirmi yılda azalsa da, boşanma halen çok yaygındır. 2004'te, 40 yaşındaki erkeklerin yüzde 25,4'ü ve 40 yaşındaki kadınların da yüzde 30'u boşanmıştı.

Son elli yılda Birleşik Devletler'deki boşanma oranları nasıl değişti?

Aşağıdaki tablo, Birleşik Devletler Nüfus İdaresi'nin verilerine dayanarak, 30 yaşındaki boşanmış yetişkinlerin yüzdesini gösteriyor. Boşanma oranının 1960'lardan 1980'lerin ortalarına dek nasıl arttığına, sonra da mütemadiyen azaldığına dikkat edin. Bu etki, azalmakta olan evlilik oranından ayrıymış gibi görünüyor. Başka bir deyişle, sadece evlilikler azaldığı için boşanmaların da azaldığını söyleyemeyiz. Aynı dönemde 30'lu yaşlarındakiler için evlilik oranı mütemadiyen azaldığı halde, boşanma oranı düşüşe geçmeden önce apaçık zirve yaptı.

30 yaşındaki Amerikalıların boşanma %'leri

Yıllar	Erkekler	Kadınlar
1965-1969	7,3	11,5
1970-1974	11,6	14,0
1975-1979	16,2	20,8
1980-1984	16,0	21,6
1985-1989	15,0	20,4
1990-1994	13,3	19,9
1995-1999	12,9	17,4
2000-2004	10,7	14,1

Boşanmanın en sık görülen nedenleri nelerdir?

Boşanmanın en güçlü ön göstergelerinden biri evlilik yaşıdır. 1990 tarihli Birleşik Devletler Nüfus İdaresi raporuna göre, 30 yaşından önce evlenen çiftlerin 30 yaşından sonra evlenen çiftlere göre boşanma olasılıkları daha fazlaydı. Aslında bu adım adım işleyen bir süreçti. 20 yaşından önce evlenen kadınların boşanma oranları 20 ila 24 yaş arasındaki kadınlarınkinden daha yüksek, 20 ila 24 yaş arasındaki kadınların boşanma oranı da 25 ila 29 yaş arasında evlenen kadınlarınkinden daha yüksekti. Evlilikten önce hamile kalınması veya doğum yapılması da boşanma oranında etkili oluyordu, öyle ki evlenmeden sonra hamile kalan veya bebek sahibi olan çiftlerin boşanma olasılığı daha azdı. Boşanmaya yönelik diğer risk faktörleri arasında maddi istikrarsızlık, geniş aileyle uzak veya kötü ilişkiler ve pozitif evlilik rol modellerinin olmaması vardır.

Ne tür ilişki problemleri boşanmada etkili olur?

İçtenlik ve şefkat eksikliği ile zayıf çatışma yönetimi de bir evlilikte boşanma olasılığını artırır. Bir evliliği riske atan şey çatışmanın miktarı değildir. Daha çok çatışmanın doğasıdır. Evlilikle ilgili bölümde de değindiğimiz gibi, John Gottman 1993 tarihinde evlilikteki etkileşimle ilgili yaptığı çalışmada, yüksek düzeyde savunmacılık, aşağılama, köstek olma, eleştirelliğin yanı sıra olumsuz yüz ifadeleri sergileyen çiftlerin de birkaç yıl sonra ayrılma ve boşanma olasılıklarının daha fazla olduğunu buldu.

Boşanmanın psikolojik etkileri nelerdir?

Boşanma zorunlu olarak muazzam bir kayba yol açar ve tüm kayıplar gibi bir yas süreci doğurur. İnsanlar boşandıklarında sadece evliliği –yaşamlarının

en yoğun ve yakın ilişkilerinden birini– değil evlilik yaşamlarının çoğunu da kaybederler. En önemlisi, boşanmış ebeveynler çocuklarıyla artık tam zaman geçiremezler ve eş ebeveynlik, velayet ve ziyaretler belki de boşanmadaki en stresli ve çatışmalı meseleler olabilir. Ayrıca maddi baskılar da eklenir, çünkü önceden tek bir haneyi destekleyen gelirlerin artık iki haneyi de desteklemesi gerekir. İnsanlar boşandıklarında bir çift olarak paylaştıkları sosyal yaşamın yanı sıra, evli bir çiftin veya ailenin parçası olarak kimliklerini de kaybederler. Araştırmaların, boşanmış kişiler, özellikle de erkekler arasında depresyon, fiziksel hastalık ve hatta intihar oranlarında artış olduğunu göstermesi hiç de şaşırtıcı değildir.

İnsanların boşanmadan sonra kendilerini toparlamaları ne kadar sürer?

Çoğu insan için, yaşam birkaç yıl içinde normale döner. İnsanlar akut yas sürecini atlatır ve depresyon, düşmanlık ve pişmanlık dinmeye yüz tutar. İnsanlar çocukların velayet rutinlerine alışır ve yeni partnerlerle yeni ilişkiler kurarlar. Bununla birlikte, geçmek bilmeyen düşmanlık hisleri ve ilişkinin sona erdiğini kabullenmede çekilen zorluk evliliğin sona ermesinden sonra 5 ila 10 yıl daha devam edebilir. Boşanmış insanların küçük bir yüzdesi 10 yıldan daha uzun bir süre sonra dahi öfke, depresyon ve pişmanlık gibi güçlü olumsuz hisleri barındırabilir.

Düşmanca ve çekişmeli boşanmaya hangi faktörler katkıda bulunur?

Boşanmanın doğasındaki muhalif yapı göz önüne alındığında, sürecin düşmanca bir savaşa sürüklenme olasılığı oldukça yüksektir. Kişinin olumsuz duygularını kontrol altına alması ve boşanmada medeni bir şekilde ilerle-



Aile üyelerinden birinin ölümünden sonra, boşanma en travmatik olaylardan biridir. Evliliğin sona ermesine eşlik eden stres ve duygusal acıyı en aza indirmek için adımlar atılmalıdır.

mesi epeyce irade gücü gerektirir. Zaten eşlerden biri veya ikisi evlilikten memnun olmadıkları için evlilikten vazgeçiyordur. Eğer eşlerden biri boşanmayı başlatırsa, geride kalan eşte güçlü ihanet ve terk edilme duyguları olabilir. İkinci olarak, mallar ve mali kaynaklar bölüşülür. Bu anlaşmazlık ve çatışmalarla dolu bir alandır. Üçüncü olarak, eğer çocuklar varsa, velayet düzenlemeleri ile ilgili kararlar sık sık güçlü duygular doğurur. Ebeveynler çocuklarıyla geçirdikleri zamandan fedakârlık etmek zorunda kaldıkları için büyük bir kayıp hissi yaşayabilirler. Ne yazık ki anne babalar çoğu kez eş ebeveynlik düzenlemelerine birbirlerine duydukları öfkeyi de bulaştırırlar.

Boşanmaya uyum sağlamakla ilişkili süreçler nelerdir?

Net bir boşanma anlaşması ve velayet düzenlemesinin tespit edilmesi boşanmaya uyum sağlamada önemli bir adıma işaret eder. Bazı psikologlar yasal sistemin muhalif yapısının boşanmakta olan çiftler arasındaki çatışmayı artırdığını öne sürer. Bununla beraber, maddi ve velayet anlaşmazlıkları için bağlayıcı bir çözüm bulmak çok önemlidir. Yasal bir çözüm tespit edilir edilmez, her ne kadar bazı insanlar eş ebeveynlik düzenlemeleri konusunda düşmanlıklarını devam ettirseler de garez genellikle yatışır. Bazı boşanmış çiftler boşandıktan sonra da arkadaş kalırlar, ancak bu nispeten nadirdir. En yaygın sonuç nispeten dostane fakat aşırı ilgili olmayan ilişkidir. Çocukları olmayan çiftlerin genellikle boşanmadan sonra çocukları olan çiftlere göre oldukça az irtibat kurmaları şaşırtıcı değildir.

Çatışma ve düşmanlık devam ettiğinde neler olur?

Boşanmış çiftlerin bir kısmı boşanmadan sonra çatışma ve düşmanlığı yüksek düzeyde sürdürür. Bu durum sık sık eş ebeveynlik konusundaki anlaşmazlıklarla ilgilidir. Bu tarz devam eden düşmanlık psikolojik yönden, özellikle de çocuklar açısından büyük bedellere yol açar. Bazen süregelen düşmanlık velayete sahip olmayan ebeveyn (genellikle baba) ve çocuklar arasında kopmaya yol açar. Artan düşmanlık ayrıca eşleri birbirleriyle aşırı ilgili halde tutabilir. Aslında, bazı araştırmacılar, hiçbir irtibat olmamasındansa olumsuz bir irtibatın olması daha iyiymiş gibi, devam eden çatışmanın eşlerin ilişkinin sona erdiğini kabullenememelerini yansıttığına inanıyorlar. İki durumda da, düşmanlığın sürmesi buna dahil olan herkes için zararlıdır ve boşanmış çiftler düşmanlığı azaltacak ve çatışmaları daha sağlıklı şekillerde çözecek yollar bularak fayda sağlayabilirler.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri nelerdir?

Boşanmanın çocuklar üzerinde şüphesiz büyük bir etkisi vardır. Araştırma literatüründe etkinin ne kadar olduğuna dair biraz anlaşmazlık vardır. Bu, çocuklar ve ebeveynler yeni yaşamlarına alıştıktan sonra olumsuz etkisini kaybedecek geçici bir stres etkeni midir? Yoksa boşanma uzun süreli hasarlara mı yol açar? Azımsanmayacak miktarda veri, boşanmış ailelerin çocuklarının psikolojik yönden evli çiftlerin çocuklarından çok farklı olmadığını gösteriyor. Bununla beraber, çocukların anne babaları boşandıklarında duygusal ve davranışsal sorunlarda artış sergilediklerine dair veriler de vardır. Dolayısıyla boşanmış ailelerin çocukları için hangi faktörlerin koruyucu ve hangilerinin de en zararlıları olduklarını sormak yararlı olur.

Ebeveynler boşanma sırasında çocuklarının duygusal sağlıklarını en iyi nasıl koruyabilirler?

Bir çocuğun boşanmanın doğasında bulunan altüst olma ve kayıplardan tamamen korunması mümkün değildir. Bir aile dağıldığında çocuk bütün haldeki aileden çıkar ve mecburen ebeveynlerden biri veya ikisiyle daha az zaman geçirir. Çoğu kez çocuğun yaşamında büyük değişiklikler olur; yeni bir eve veya yeni bir okula taşınılabilir. Çocuk bakımı düzenlemelerinde değişiklikler olabilir. Ebeveynler hayli zorlu bir dönemden geçerler ve ebeveynlerin iniş çıkışlarından çocukları tam anlamıyla korumak çok zor olur. Bununla birlikte çoğu çocuk, eğer her iki ebeveynle de yakın ilişkilerini sürdürebilir, ebeveynler öfke ve düşmanlıklarını kontrol altında tutabilir ve çocukların yetiştirilmesinde işbirliği yapmayı öğrenebilirlerse eninde sonunda uyum sağlar. Her iki ebeveyn de birbirlerine karşı hislerine bakmaksızın çocukları için güvenli ve istikrarlı bir çevre sağlamak konusunda kararlılıklarını koruyabilirlerse çocuklar boşanmanın olumsuz etkilerinden en iyi şekilde korunabilirler.

Boşanma sırasında hangi davranışlar çocuklar için çok zararlıdır?

Mary Whiteside ve Betsy Jane Becker 2000 yılında yaptıkları bir çalışmada, boşanmış ailelerin çocukları hakkındaki araştırma literatürünü analiz ettiler. Çocuğun uyumunun hem her bir ebeveynle olan ilişkisinden hem de ebeveynlerin birbirleriyle olan ilişkilerinden etkilendiğini buldular. Örneğin, hem olumlu bir baba-çocuk ilişkisi hem de anne yakınlığı çocuğun esenliğini öngörüyordu. Bununla birlikte, ebeveynler arasındaki işbirliği ve düşmanlığın derecesi de çocuğun duygusal uyumunu etkiliyordu. Üstelik ebeveynler arasındaki ilişki de çocuklarına karşı davranışlarını etkiliyordu. Kısacası,

boşanmış ebeveynler arasındaki düşmanca, işbirlikçi olmayan bir ilişkinin çocukları üzerinde uzun dönemli, yıkıcı bir etkisi vardır.

Boşanma sırasında ebeveynlerin yaptıkları bazı yaygın hatalar nelerdir?

Çoğu ebeveyn yalnızca çocuklarının iyiliğini gözetecek şekilde davranacaklarını varsaysalar da boşanmanın ateşinde birçok ebeveyn mantığı ona aksini söylese bile yanlış hareket eder. Klinik ve araştırma literatürüne dayanan aşağıdaki listede yapılmaması gerekenler belirtiliyor. Özetle, çocuğunuzu eşinizle olan savaşınıza dahil etmeyin.

Boşanma Sırasında Yapılan Yaygın Ebeveyn Hataları

Yapılmaması Gereken	Örnek
Eski eşinizi çocuğunuzun önünde eleştirmek.	"Baban işte böyle bencil bir pislik."
Diğer ebeveynle olan rekabetiniz yüzünden çocuğunuza çok para harcamak.	Diğer ebeveynden uzaklaştırmak için çok miktarda para harcamak.
Diğer ebeveyn hakkında bilgi almak için çocuğunuzun ağzını aramak.	"O hâlâ o adamla görüşüyor mu?" "Sık sık uğruyor mu o adam?"
Eski eşinizi cezalandırmak için çocuğunuzu kullanmak.	Diğer ebeveyne kızdığınız için nafaka ödemelerini durdurmak.
Çocuğunuzu ebeveynler arasında seçim yapmaya zorlamak.	"Noel'i benimle geçirmek istemez misin?"
Eski eşiniz hakkındaki hislerinizi çocuğunuzun ebeveyni hakkındaki hisleriyle karıştırmak.	"Joey artık babasını görmek istemiyor gibi, o yüzden onu zorlamıyorum."

Çocukların iyiliği için bir arada kalmak ne kadar önemlidir?

Birçok araştırma, evlilik oldukça uyumsuzsa veya ev içi şiddet, ciddi alkolizm ve diğer problemli davranışlar olduğunda çocukların boşanmadan yarar sağladıklarını gösteriyor. Bütün evlilikler kurtarmaya değer değildir. Bununla birlikte, boşanma oranının 1990 itibarıyla tahmini bir yüzde 50 zirvesine ulaştığı göz önüne alındığında, eğer her iki eş de problemleri çözme ve zor zamanlarda sonuna kadar direnme sebatını daha fazla gösterebilmiş olsaydı bu evliliklerin birçoğunun kurtarılabileceği sonucuna varmak makul olur. Hem yetişkinler hem de çocuklar için boşanmanın olumsuz etkileri açık olduğundan, boşanmanın hafife alınmaması gerektiği sonucuna ulaşabiliriz. Çiftler evliliklerini kurtarmaya çalışmalı, çatışmaları sonuca bağlamaya gayret etmeli ve eğer gerekliyse çiftler terapisi almalıdırlar. Bununla beraber bu

çabalar başarılı olmayabilir ve çiftler yine de evliliklerini bitirmeyi seçebilir. Eğer ebeveynler boşanmaya karar verirlerse, üzerlerine düşen, boşanma sürecinde bilinçli ve duygusal açıdan kontrollü bir şekilde ilerlemeleridir. Eğer böyle yapmazlarsa, çocuklarında gereksiz bir duygusal acıya yol açarlar.

CİNSELLİK

Cinsellik nedir?

Cinsellik hakkındaki araştırmalara geçmeden önce, bu terimden ne kastettiğimizi açıklığa kavuşturmamız önemlidir. Burada bu kelimeyi çok geniş olarak tanımlayacağız. Cinsellik cinsel heyecanlarla ilişkili bütün düşünce, his ve davranışları ifade eder. Bunlar cinsel fantezileri, cinsel eğilimi, cinsel uyarımın fizyolojisini ve fiili cinsel davranışları içerir.

Seksoloji nedir?

Seksoloji seks ve cinselliğin sistematik incelemesidir. 19. yüzyılda birçok cinsellik bilimcisi olmasına rağmen –en ünlülerden bazıları Richard von Krafft-Ebbing, Havelock Ellis ve Sigmund Freud'dur– bu araştırmacılardan çoğu doktordu ve hastalık ve patolojiyle ilgileniyorlardı. Sapkınlıklarla –günümüzde *parafililer* diyoruz– ilgili birçok çalışma vardı. 20. yüzyılın ortalarına dek seksoloji büyük ölçekli normal cinsellik çalışmalarını içermedi. Birçok insan 20. yüzyıldaki sistematik ve deneysel normal cinsellik çalışmalarının öncülüğünü Alfred Kinsey'in yaptığını kabul eder. Yıllar sonra onun ardından William Masters ve Virginia Johnson seks terapisi üzerindeki devrimci vurgularıyla geldiler. Onların getirdikleri yenilik, davranış terapisi ilkelerini cinsel işlev ve hazzı iyileştirmek için kullanmalarıydı. Günümüzdeki seksologlar normal ve atipik cinsel davranışlar, arzu ve çekim kalıplarını inceler ve cinsel sağlıkla ilgili biyolojik, psikolojik, ilişkisel ve toplumsal etkileri irdeler.

Seks hakkında konuşmak neden bu kadar zordur?

Seks yaşamın evrensel bir parçasıdır ve bir tür olarak hayatta kalmamızın kesinlikle gerekli bir öğesidir. Gelgelelim seks hakkında konuşulması son derece zor ve tartışmalı bir mevzudur. Birçok insan cinsellik konusundaki bilimsel çalışmaların insan davranışlarının diğer bütün alanlarıyla ilgili bilimsel çalışmaların çok gerisinde kaldığını iddia ediyor. Cinsellikte büyük tutku vardır ve günlük normal kısıtlamalar bırakılır. Cinsel tutkunun ateşinde,

insanlar çok önemli sosyal kuralları ihlal edebilir ve önemli ilişkilere ihanet edebilirler. Muhtemelen bu sebeple, bütün toplumlar cinsel davranışları düzenlemek için kurallar koyarlar. Kültürel, dini ve ahlaki kurallar ne zaman, nerede ve ne tür cinsel davranışların sosyal açıdan kabul edilebilir olduğunu açıkça bildirir. Cinsel davranışlarla ilgili sosyal kuralların çiğnenmesi ciddi sonuçlar doğurabilir, hatta bazı kültürlerde ölüme bile yol açabilir. Cinselliğin evrim açısından öneminin çoğu insanın konu hakkındaki yoğun duygusal tepkisine katkıda bulunuyor olması da muhtemeldir. Başka bir deyişle, insanların cinsellik hakkında çok güçlü şeyler hissetmelerinin nedeni cinselliğin evrimsel devamlılığımız açısından çok asli olmasıdır.

Alfred Kinsey kimdir?

Alfred Kinsey (1894-1956) 20. yüzyıldaki önde gelen seksologlardan biridir. Dindar bir Metodist aileden gelen ve katı, baskıcı bir babası olan Kinsey'in araştırmalarının amacı insan cinselliğini gizlendiği yerden çıkarmaktı. Bilimsel araştırmalarının eleştirel olmayan ışığı kısmen kendi çocukluk deneyimlerinden besleniyordu. İlk başta kariyerine böcekbilimci olarak başlamıştı. Milyonlarca böcek türünü kataloglamakta ortaya koyduğu takıntılı detaylama gayretini seksolojiye taşıdı. 1947'de, günümüzde de varlığını sürdüren Kinsey Seks, Cinsiyet ve Üreme Enstitüsünü kurdu. Bill Condon'un 2004'te yazıp yönettiği *Kinsey* filmi bu etkili figürün kişisel ve profesyonel yaşamı arasındaki çarpıcı etkileşimi sergiliyordu.

Seks sağlıklı bir ilişkide ne kadar önemlidir?

Seksologların çoğu sağlıklı ve doyum verici bir cinsel yaşamın romantik ilişkilerde çok önemli olduğunda hemfikirdir. Üstelik seks her iki partnerde de fiziksel ve ruhsal sağlığı iyileştirir. Bununla beraber eşler yaşamlarında cinselliğe verdikleri önem açısından epeyce farklılık gösterebilirler. Bazı eşler çok az cinsel faaliyetle yakın ve doyum verici bir ilişki sürdürebilir. Diğer birçok çift açısından, cinsel yakınlık ilişkinin önemli bir öğesidir ve cinsel yaşamdaki aksamalar ilişki problemlerine yol açabilir ya da onların semptomu olabilir. Cinsel faaliyetlerin



Birçok insan Alfred Kinsey'in 20. yüzyıldaki sistematik ve deneysel normal cinsellik çalışmalarına öncülük ettiğini kabul ediyor.

genellikle yaşla birlikte, özellikle ömrün son yirmi, otuz yılında azaldığını dikkate almak gerekir. Bu nedenle yaşlı çiftler genç çiftlere kıyasla cinsel yakınlığa çok daha az önem verebilirler. Bununla beraber, cinsel doyuma önem veren birçok yaşlı çift de vardır. Yaşlı nüfus arttıkça ve daha çok insan yaşamlarının ileriki dönemlerinde fiziksel ve ruhsal açıdan zinde kaldıkça, yaşlı cinselliği meselesinin daha çok ilgi çekmesi olasıdır.

Cinsellik konusunda kadınlar ile erkekler arasında fark var mıdır?

William Masters ve Virginia Johnson'un 1960'lar ve 1970'lerde yaptıkları cinsellikle ilgili öncü çalışmalarda, cinsel tepkinin hem erkekler hem de kadınlar için aynı işlediği varsayılıyordu. Bütün insanlar cinsel uyarımın dört aşamasını izliyorlardı: heyecan, durağanlık, orgazm ve çözülme. Daha yakın zamanlı çalışmalar kadın ve erkeklerin cinsellik doğalarının çarpıcı ölçüde farklı olduğunu göstermiştir. Kadınlara kıyasla erkekler daha fazla mastürbasyon yapar, daha çok pornografi kullanır, görsel ipuçlarına daha tepkiseldir ve cinsel arzuyu daha spontane deneyimler. Diğer yandan kadınların spontane cinsel uyarılmaları olasılığı daha azdır ve cinsel arzuları etraflarındaki koşullara çok daha tepkiseldir. Örneğin bir kadının potansiyel cinsel partneriyle olan ilişkisinin niteliği cinsel çekim duygularını büyük ölçüde etkiler. Böylece bilim, kadınların yedirilip içirilmeyi, erkeklerin ise seksi kıyafetleri sevdiği klişesini destekliyor.

Roy Baumeister cinsellikteki cinsiyet farklılıklarıyla ilgili ne gibi varsayımlarda bulundu?

Roy Baumeister 2000'de yazdığı bir makalede, cinselliğin kadınlarda ve erkeklerde kökten farklı olduğunu öne sürdü. Erkeklerin bağlama nispeten duyarsız, sabit, biyolojik açıdan kararlı bir cinsel güdüleri olduğunu öne sürdü. Öte yandan kadınların, etraflarındaki koşullara çok daha tepki veren, çok daha değişken bir cinsel güdüleri vardır. Baumeister bu sonuçları geniş bir deneysel bulgu aralığına dayandırdı. Bu araştırmaya göre, kadınlar hem cinsel faaliyet seviyesi hem de zaman içindeki cinsiyet seçiminde daha büyük çeşitliliğe sahiptir. Üstelik kadın cinselliği eğitim, din, akran ve ebeveyn tutumları gibi kültürel faktörlerden çok daha fazla etkilenir.

Kadınların en yaygın seks şikâyetleri nelerdir?

Seks terapistlerinin çok sıklıkla karşılaştıkları seks şikâyetleri arasında cinsel uyarım problemleri, cinsel arzunun olmaması, ilişki sırasında acı ve orgazm

olamama vardır. Bu şikâyetler birbirlerinden ille de ayrı değildir, genellikle birlikte meydana gelir. İlginçtir ki birtakım çalışmalar bir kadının fizyolojik tepkisinin (örneğin cinsel organlara kan akışı ve vajinanın ıslanması) her zaman öznel cinsel uyarım hissine karşılık gelmeyebileceğini gösteriyor. Bazı fizyolojik tepkiler oldukça kolay meydana gelmesine rağmen, bilinçli cinsel heyecan hissi bir kadının duygusal durumuna daha çok bağlıdır. Depresyon, endişe ve duygusal uzaklık hisleri cinsel arzuyu azaltabildiği halde, rahatlama ve yakınlık hisleri artırabilir. Negatif duygular o anki durumlara tepki olabilir fakat aynı zamanda seksle ilişkili uzun süreli duygusal zorlukların bir sonucu da olabilir.

Erkeklerin en yaygın seks şikâyetleri nelerdir?

Erkeklerin en yaygın seks şikâyetleri arasında ereksiyon bozuklukları, hızlı boşalma ve geç boşalma vardır. Ayrıca yine erkekler de cinsel arzularının olmamasından şikâyet edebilirler. Ereksiyon olamama ve boşalma güçlüğü genellikle yaşla birlikte artar ve yaşlanmayla azalan testosteron seviyeleriyle ilişkili olabilir. Cinsel arzu da yine yaşla birlikte azalır, eğer her iki partner de cinsel yaşamlarından tatmin oluyorsa bu bir problem değildir. Kalp hastalıkları ve diyabet gibi hastalıklar da erkeklerdeki cinsel fonksiyonları engelleyebilir. Bu hastalıklar yaşla birlikte sıklaşır fakat alkolizm, sigara, diyet ve egzersiz gibi sağlıkla ilgili davranışlardan da etkilenirler. Depresyon, stres ve ilişki problemleri dahil duygusal faktörler de bir rol oynar. Önemli çocukluk ilişkilerinden kaynaklanan, cinsellikle ilişkili birçok kökleşmiş çatışma ileride cinsel işlevleri güçleştirebilir.

Kaygı cinsel işlevlere nasıl etki eder?

Cinsel performans veya deneyimle ilgili kaygının cinsel işlevler üzerinde hemen ve derin etkileri olabileceğine dair açık göstergeler vardır. Birçok çalışma kadının cinsel heyecan ve hazzının rahatlama hislerine bağlı olduğunu gösteriyor. Vajinada kuruluk, ağrı ve tepkisizlik korkuları da kadının cinsel uyarılmasını doğrudan doğruya azaltabilir. Ben-



Birçok çift için cinsel yakınlık ilişkinin önemli bir öğesidir. Cinsel yaşamdaki sorunlar ilişki problemlerine yol açabilir ya da bu problemlerin bir belirtisi olabilir.

zer şekilde erkeklerde de ereksiyon olamama korkusu kötü bir döngü yaratabilir, iktidarsızlık hakkındaki kaygı erkeklerin ereksiyon olamamasına ve bu da kaygının artmasına yol açar.

Cinsel tepkide koşullama nasıl bir rol oynar?

Çağrışımsal, yani klasik koşullamada, insanlar bir duruma belirli bir şekilde tepki vermeyi, bu durumu aynı tepkiyi doğuran bir şeyle ilişkilendirerek öğrenirler. Örneğin eğer bir kez bozuk tavuk yedikten sonra hastalandıysanız tavuk yeme düşüncesi midenizi bulandırabilir. Koşullama hem kadınlardaki hem de erkeklerdeki cinsel tepkilerde çok önemli bir rol oynar. Başarısızlık, rahatsızlık veya tepkisizlik beklentisi cinsel uyarılmayı azaltabilir. Benzer şekilde pozitif haz ve heyecan beklentileri de cinsel tepkiyi artırabilir. İşte bu nedenle klasik koşullama teknikleri seks terapisine dahil edilmiştir. Seks terapistleri cinsel faaliyetler ile stres, performans endişesi veya rahatsızlık arasındaki ilişkiyi kırmaya çalışırlar. Amaçları bu negatif bağlantıların yerine pozitif haz, rahat ve yakınlık bağlantılarının yerleştirilmesidir.

Cinsel tepkide hormonlar nasıl bir rol oynar?

Cinsel uyarımda erkeklik hormonu testosteronun önemli bir rol oynadığına dair oldukça çok sayıda kanıt vardır. Bununla beraber hormonlar erkeklerin cinsel işlevlerinde kadınlarda olduğundan daha önemli gibidir. Kadınlarda östrojen hormonu vajina ıslanmasını ve esnekliği artırarak cinsel işlevi etkiler. Menopozdan sonra östrojen seviyeleri kadınlarda çarpıcı biçimde düşerek vajinada kuruluğa, bazen de ilişki sırasında ağrıya yol açabilir. Östrojen seviyesini artıran hormon terapisi, her ne kadar uzun dönemli kullanımda güvenlik problemleri olsa da, bu negatif etkileri azaltabilir.

Cinsel iletişim ne kadar önemlidir?

Seks terapistlerinin çoğu birçok çiftte zayıf olan cinsel iletişime çok önem verir. Birçok insan cinsel ihtiyaç ve tercihlerin açıkça belirtilmemesi gerektiğini farz eder ve dolayısıyla direkt iletişimden kaçınır. Bazı kadınlar partnerlerine yakışıksız veya eleştirel görünecekleri korkusuyla arzularını doğrudan ifade etmekten utanır. Aynı şekilde, birçok erkek ille de söylenmeden bir kadını memnun etme konusunda baskı hisseder. Eşler arasındaki cinsel iletişimi artırmak, bir çiftin cinsel yaşamının kalitesini iyileştirmede hızlı ve kolay bir yol olabilir.

Cinsel problemlerin en etkili tedavileri nelerdir?

1998'de sildenafil sitratın (Viagra) ortaya çıkışıyla birlikte, cinsel problemlerin tıbbi tedavileri öne çıktı. Viagra cinsel organlara kan akışını artırarak ereksiyon işlevini iyileştirir. Bu durum PDE5 (fostodiesteraz tip 5) inhibitörleri adı verilen bir tür kimyasal vasıtasıyla başarılır. Yine aynı sınıftan geliştirilmiş başka birtakım ilaçlar da ereksiyon işlev bozukluğunda etkilidir. Ne yazık ki kadınlara yardımcı olacak benzer ilaçlar bulunamamıştır. Serotonin sistemi (örneğin fluoksetin [Prozac] veya paroksetin [Paxil]) üzerinde etkili olan bir antidepresan sınıfı olan SSRI'larla erken boşalma tedavi edilir. Testosteron ve/veya östrojen seviyelerini artıran hormon tedavileri de denenmiş fakat sınırlı etkileri olduğu ve tehlikeli yan etkileri olabileceği gösterilmiştir. Bununla birlikte cinsel işlev bozukluklarını tedavi ederken, hastaların cinselliğe yaklaşımı kadar vücut imgeleri, incinebilirlik hisleri ve/veya performans endişesi gibi psikolojik meseleleri de irdelemek halen çok önemlidir. Çift meseleleri de gene son derece önemlidir ve bunlar arasında duygusal uzaklık, zayıf iletişim, çözülmemiş çatışma ve her bir partnerin cinsel ihtiyaçları hakkında karşılıklı yanlış anlama olabilir.

Duyu odağı nedir?

Duyu odağı, seksle ilişkili oldukça fazla endişe ve stres yaşandığında kullanılan belirli bir davranış tekniğidir. İnsanların gevşeyip cinsel yakınlıktan haz almayı öğrenmelerine yardım etmek için cinsel faaliyetlere girişmelerini yasaklamak çoğu kez yararlı olur. Bu şekilde baskı kaldırılarak, performans endişesi ve rahatsızlık korkusu problemi çözülür. Çiftlere, tam anlamıyla gevşeyene kadar cinsel olmayan şekillerde fiziksel şefkati ifade etmeleri söylenir. Böylece çiftler çok küçük adımlarla hareket ederek cinsel teması yavaş yavaş artırırlar. Bu şekilde pozitif bağlantıların negatif bağlantıların yerini almasıyla negatif bağlantılar *sönümlenir*. Bu teknik birçok cinsel işlev bozukluğunda hayli başarılı olmuştur.

Cinsellik hakkındaki değerler kültürden kültüre nasıl farklılık gösterir?

Kültürler cinselliğe yaklaşımlarında önemli ölçüde farklılık gösterir. Bazı kültürler son derece şehvete düşkün, fakat cinselliğin ifade edilebileceği koşullar hakkında çok kısıtlayıcıdır. Örneğin İslam kültürünün birçok yönü şehveti över fakat geleneksel İslam iki cinsin birbirinden ayrı durması ve kadınların dışarda vücutlarını kapatmaları konusunda çok serttir. Benzer şekilde, ortodoks Yahudilikte, kadınlar ev dışında saçlarını örtmeleri gerek-

tiği halde koca karısıyla sevişmekle yükümlüdür ve akraba olmayan kadın ve erkekler el sıkışamazlar. Diğer kültürler ise cinselliğin herhangi bir yönü hakkında kısıtlayıcıdır, cinselliği yozlaşmış ve günah olarak görürler. Erken Hıristiyan teologu Aziz Augustinus'un (MS 354-430) tensel arzular hakkındaki yazıları iğrenme içeriyordu. Benzer şekilde Alfred Kinsey'in (1894-1956) cinselliği incelemekteki motivasyonu da kısmen, çocukluğunda yaşadığı cinsel açıdan baskıcı Hıristiyanlığa duyduğu tepkiydi. Başka kültürler ise cinsel ifade konusunda çok daha liberaldir. Birçok eski kültürde, cinsel edimler dinsel ritüellere dahil edilmiştir. Fallik geçit törenleri genellikle Yunan Şarap Tanrısı Dionysos'a tapınmak için yapılır. Bunlar, geçit törenine katılanların büyük bir fallik heykeli taşıdıkları törenlerdir. Benzer geçit törenleri Japonya ve başka ülkelerde de bulunmuştur. Bunlar erken tarım toplumlarında yaygın olan bereket kutlamaları olarak işlev görüyorlardı.

Kadın cinselliğine dair tutumlara ilişkin kültürler nasıl bir farklılık gösterir?

Cinselliğe dair genel tutumlara gelince, kadın cinselliğine dair genel tutumlar kültürler arasında büyük farklılıklar gösterir. Kadın cinselliğini kontrol etme girişimleri, "evlenene kadar bekleyen iyi kızlar" (1960'larda Birleşik Devletler'de yaygın olan) hakkındaki sosyal âdetlerden, klitoridektomiye ve namus cinayetlerine kadar son derece yaygındır. Afrika'nın ve Ortadoğu'nun bazı bölgelerinde uygulanan klitroridektomi duyusal sinir uçlarının çoğunu içeren, kadın cinsel organlarının bir parçası olan klitorisin ameliyatla alınmasıdır. Klitorisin alınması bir kadının cinsel haz yetisini büyük ölçüde azaltır. Namus cinayetleri, uygun olmayan cinsel faaliyetler –bu faaliyetlere gönüllü katılsın ya da katılmasın– yüzünden ailesinde utanca yol açan kadının öldürülmesidir.

Viktorya İngiltere'sinde kullanılan bazı cinsel örtmece örnekleri nelerdir?

Viktorya İngiltere'sinde, "saygıdeğer birinin yanındayken" seks hakkında açıkça konuşmak öyle tabuydu ki dil örtmecelerle dolmuştu. Çarpıcı anlatım tarzlarına iki örnek verecek olarak, tavukgöğsü için "beyaz et", piyano bacağı için de "uzuv" denilirdi.

Cinsel davranış ve tabu yönünden kültürler nasıl farklılık gösterir?

Bütün kültürlerin cinsel davranışları düzenledikleri bazı yasaları olmasına rağmen, cinselliğe karşı tutumlar ve cinsel hoşgörü kültürler arasında büyük ölçüde farklılık gösterir. Öncelikle, vücudun açılma derecesinin sosyal açıdan kabul edilebilirliği büyük ölçüde değişir. Amerikan yasaları genellikle kadınların göğüslerinin ve her iki cinsiyetin de cinsel organlarının görünmesini yasaklar. Ancak birçok Avrupa ülkesinde kadınlar üstsüz güneşlenir. Geleneksel Yahudilikte, evli kadınlar kocaları olmayan erkeklerde cinsel arzu uyandırmamak için başkalarıyla birlikteyken saçlarını örter. Benzer kalıplar kadınların dışarıdayken saçlarını ve vücutlarının büyük bölümünü örttükleri birçok Müslüman ülkede de bulunur.

Ayrıca eşcinselliğe karşı tutumlarda geniş bir kültürel farklılık söz konusudur. Birçok kültürde eşcinsellik günah ve ahlaki açıdan kabul edilemez olarak görülür. Bazı kültürlerde ise eşcinsellik normal bir ergenliğe geçiş töreni olarak kabul edilir. Hem eski Yunan'da hem de Papua Yeni Gine'nin Sambia kabilesinde genç erkeklerle daha olgun erkekler arasındaki eşcinsel ilişkiler normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilirdi. Günümüzde Birleşik Devletler'de bu konu halen son derece tartışmalıdır, bazı insanlar eşcinselliği insan cinselliğinin normal bir öğesi olarak kabul ederken bazıları da bu konuyu dini ve ahlaki açıdan uygun bulmaz.

Kadın cinselliğini kontrol etmenin evrimsel bir işlevi var mıdır?

Kadın cinselliğini kontrol etme teşebbüslerinin kayda değer yaygınlığı evrimsel bir işleve, muhtemelen babalığın korunmasına hizmet ettiğini akla getiriyor. Bir anne çocuklarının kendine ait olduğu konusunda kendinden çok emin olabildiği halde, erkekler çocuklarının kendilerinin olduğu konusunda asla yüzde 100 emin olamazlar. Eşinin cinsel özgürlüğünü kontrol etmek bir babanın (ve akrabalarının) yetiştirmekte olduğu çocukların babalığı konusundaki güvenini artırır. Benzer davranışlar çayır farelerinin ve diğer hayvan türlerinin *eş korumasında* da bulunur.

Sanayileşmiş Batı toplumlarında cinsellik hakkındaki değerler son yıllarda nasıl bir değişime uğradı?

1960'ların sonlarından itibaren sanayileşmiş Batı toplumlarında birçok kültürel değişim meydana gelse de en çarpıcı dönüşümlerden birini cinsellikle ilgili tutumlar geçirdi. Genel olarak, cinsellikle ilgili tutumlar önemli ölçüde daha açık, rahat ve özgür hale geldi. Evlilik öncesi seks, mastürbasyon, eşcinsellik ve cinsel yardımlardan yararlanma, eskiden bilfiil yasadışı olmasa da, sosyal açıdan uygun görülmemelerine rağmen artık yaygın olarak kabul görmektedir. Benzer şekilde seksin açıkça tartışılması da artık tabu olarak görülmemektedir. Ereksiyon işlev bozukluklarının tedavisi için reklamlar haftalık dergilerin sayfalarını süslerken, cinsel birlikteliklerin oldukça açık ve net tasvirleri kablolu televizyonlarda rahatlıkla görülebiliyor. Son yıllarda doğmuş insanlar için, bunun kültürel geleneklerde temsil ettiği büyük değişimi takdir etmek zor olabilir. 1950'lerdeki televizyon programlarına bakmak bu değişimin büyüklüğünü göstermede yardımcı olabilir. Bu programlarda gösterilen yatak odalarında evli çiftler ayrı çift kişilik yataklarda uyurlardı.

CİNSEL EĞİLİM

Cinsel eğilim nedir?

Son yıllarda cinsel eğilimle ilgili araştırmalarda dikkat çekici bir artış olmuştur. Bu çalışmalarla birlikte, cinsel eğilimin doğa, istikrar ve hatta varlığına ilişkin çok fazla ihtilaf ortaya çıkmıştır. Bizim amacımız açısından, cinsel eğilim kişinin karakteristik cinsel çekim, fantezi ve davranış kalıplarının yöneldiği cinsiyeti ifade eder. Kişinin cinsel davranışlarının yanında cinsel çekim ve fantezilerinin de göz önüne alınması önemlidir çünkü dış sınırlamalar iç psikolojik süreçlere göre davranışlar üzerinde daha direkt bir etkiye sahiptir. Örneğin, hapishanede kadınlara erişemeyen erkekler esasen kadınlara çekim duysalar dahi başka erkeklerle seks yapabilirler. Benzer şekilde insanlar birincil cinsel arzu ve hayalleri aynı cinsiyetten kişilere yönelik olmasına rağmen sosyal beklentiler nedeniyle evlenebilirler.

Cinsel eğilim bir kategori mi yoksa bir süreç midir?

Cinsel eğilimin ayrı kategoriler mi yoksa bir süreç olarak mı var olduğu konusunda araştırma literatüründe biraz anlaşmazlık vardır. Başka bir deyişle, insanları heteroseksüel, eşcinsel veya biseksüel olarak sınıflandırabilir miyiz,

yoksa insanlar heteroseksüelden eşcinsele kadar değişen bir süreçte mi bulunurlar? İnsanların mutlak kategorilerde yer almadığına ve birçok insanda biseksüel duygu, düşünce ve davranışların var olduğuna dair epeyce kanıt olmasına rağmen, çoğu insanın büyük ölçüde sürecin bir ya da diğer tarafında bulunduğuna dair kanıtlar da vardır. Bununla birlikte son araştırmalar bu ayrımın erkeklerde kadınlara göre daha net olabileceğine işaret ediyor.



Erkeklerdeki cinsel eğilim kadınlara oranla daha net olabilir çünkü erkeklerin eğilimi ya heteroseksüellik ya da eşcinsellikken kadınlar çoğu kez arada bir yerlerdedir.

Kinsey ölçeği nedir?

Alfred Kinsey cinsel eğilimi bir süreç olarak görüyordu. 1948'de, günümüzde de halen kullanılan bir ölçek yayımladı. Bu yedi noktalı ölçek 0=yalnızca heteroseksüel'den 6=yalnızca eşcinsel'e kadar değişir. Steven Gangestad, Michael Bailey ve Nicholas Martin'in 4506 denekle yaptığı ve 2000'de yayımlanan çalışmalarında, erkeklerin yüzde 5'i ve kadınların da yaklaşık yüzde 3'ü Kinsey ölçeğinde 3 veya yukarısında puan aldı. Erkeklerin yaklaşık yüzde 9'u ve kadınların da yüzde 19'u ölçekte 1 veya 2 puan aldı. Erkeklerin aşağı yukarı yüzde 85'i ile kadınların da yüzde 78'i 0 (=yalnızca heteroseksüel) puan aldı.

2000 yılında kadınlar ve erkekler hakkında yapılan bir çalışma cinsel eğilim hakkında neler gösterdi?

Aşağıdaki tabloda yer alan veriler Steven Gangestad ve meslektaşlarının Kinsey cinsel eğilim ölçeğinde puanlanan 1759 erkek ve 2747 kadının yer aldığı çalışmalarından elde edilmiştir. Gördüğünüz gibi, deneklerin büyük çoğunluğu yalnızca heteroseksüel olarak puanlanırken, erkeklerin yüzde 15'i ve kadınların da yüzde 22'si bir dereceye kadar eşcinsellik eğilimleri olduğunu bildirdiler. Genel olarak erkeklerin ölçeğin uç noktalarına düşme olasılığı daha fazlayken, kadınların ortaya düşme olasılıkları daha fazladır.

Kinsey Ölçeğindeki Puanlar

Puan*	Erkek Sayısı	Yüzde	Kadın Sayısı	Yüzde
0	1,502	85	2,142	78
1	136	7.7	451	16
2	31	1.8	75	2.7
3	12	0.7	33	1.2
4	12	0.7	16	0.6
5	20	1	15	0.5
6	46	2.6	15	0.5
Toplam	1,759		2,747	

*0 = yalnızca heteroseksüel; 6 = yalnızca eşcinsel.

Eşcinsellik ne kadar yaygındır?

Eşcinselliğin yaygınlığına dair tahminler çeşitlilik gösterir fakat kullanılan eşcinsellik tanımına bağlı olarak yüzde 3 ile yüzde 13 arasında değişir. Eşcinsel davranışlarda bulunan insan sayısının eşcinsel çekim ve fantezilerini yaşayan insan sayısından çok daha az olması muhtemeldir. Randall Sell, James Wells ve David Wypij'in 1995'te yaptıkları bir çalışmada, Birleşik Devletler, İngiltere ve Fransa'da kadınların yaklaşık yüzde 3'ü ile erkeklerin yüzde 5'i ila 11'inin son beş yılda eşcinsel davranışlarda bulundukları bildirildi. Erkeklerin yaklaşık yüzde 8'i ile kadınların yüzde 10'u 15 yaşından bu yana eşcinsel çekim yaşadıklarını fakat eylemde bulunmadıkları bildirildi. Çekim ve eylem ölçümlerini birleştirirsek, hem erkeklerin hem de kadınların aşağı yukarı yüzde 18'i 15 yaşından bu yana ya eşcinsel çekim ya da eylemde bulunduklarını bildirdi.

Eşcinselliğin nedenleri nelerdir?

Eşcinselliğin nedenleri hakkında oldukça ihtilaf olması şaşırtıcı değildir. Bunun nedeni kısmen meselenin oldukça karmaşık olması kısmen de politik çıkarımları bulunmasıdır. Eşcinsellik konusunda, en azından bazı insanlar için, biyolojik temele dair epeyce miktarda kanıt vardır. Eşcinselliğin üç biyolojik modeli doğum öncesi hormonları, beyin anatomisini ve genetik etkileri göz önüne alır. Eşcinsel his ve davranışlara katkıda bulunan sosyal, psikolojik ve durumsal faktörler açısından da destek söz konusudur.

Nörohormonal eşcinsellik teorisi nedir?

Nörohormonal teoriye göre, doğum öncesi seks hormonlarına maruz kalmak yetişkinlikteki cinsel eğilimi etkiler. Bunun kanıtları, rahimde anormal and-

rojen seviyelerine (ya çok yüksek ya da alçak) maruz kalan hayvanların karşı cinsin tipik davranışlarında bulunabildiğini gösteren hayvan çalışmalarından elde edilmiştir. İlave kanıtlar da hem rahimde hem de doğumdan hemen sonra yüksek seviyelerde androjene maruz kalmaktan kaynaklanan bir rahatsızlık olan doğumsal adrenal hiperplazisi (CAH) olan kızlarla yapılan çalışmalardan elde edilmiştir. CAH'li kadınlar tipik olarak erkek ilgi ve faaliyetlerinde ve eşcinsel veya biseksüel fantezi ve davranış sıklığında fazlalık olduğunu bildirirler.

Diğer biyolojik eşcinsellik teorileri nelerdir?

Eşcinsel (homoseksüel) ve heteroseksüel erkeklerin beyinleri arasında farklılıklar olduğuna dair de kanıtlar mevcuttur. 1991'de, Simon LeVay beynin hormon fonksiyonlarını kontrol eden bölümü *hipotalamusun* belli bir bölümünün eşcinsel erkeklerde heteroseksüel erkeklere kıyasla daha küçük olabileceğini öne süren bir çalışma yayımladı. Bununla birlikte çalışması eşcinsel deneklerinin birçoğunun HIV pozitif olması nedeniyle eleştirildi. Eşcinselliğin genetik öğesi de çoğunlukla ikiz çalışmalarıyla araştırılmıştır. Tek yumurta ve çift yumurta ikizleri arasındaki cinsel eğilimdeki benzerlik cinsel eğilimin genetik kalıtımsallığına dair bilgi verir. Eğer tek yumurta ikizleri cinsel eğilimlerinde çift yumurta ikizlerine göre daha çok benzerlik gösterirse, bu durum genetiğin önemli bir rol oynadığına işaret eder (çünkü tek yumurta ikizlerinin genlerinin yüzde 100'ü aynı iken çift yumurta ikizlerinin genlerinin yalnızca yüzde 50'si aynıdır). Bunun kanıtları birbirine karışmıştır. Bazı çalışmalar güçlü bir genetik etki gösterirken bazıları göstermez. Genetik etkinin, tam olarak eşcinsel olmasa da güçlü eğilimleri olan kişilerde çok güçlü olması muhtemeldir. Genetik eşcinsel eğilimleri daha hafif olan insanlarda daha az önem taşıyabilir.

Eşcinselliğin biyolojik olmayan nedenlerinden bazıları nelerdir?

Toplumlar eşcinselliğe karşı tutumlarında önemli ölçüde farklılık gösterdiklerinden, eşcinselliğe karşı kültürel tutumların eşcinsel davranışların yaygınlığını etkileyeceğini varsaymak zorundayız. Güçlü eşcinsel arzuları olan insanların kültürel geleneklere bakmaksızın bu arzulara göre hareket ederken, eşcinsel eğilimleri daha hafif olan insanların kültürel bağlamlarından daha çok etkilenerek, neyin kabul edilebilir olduğuna dair görüşlere dayanarak arzularını kısıtlama veya keşfetmeleri muhtemeldir. Eşcinsel partnerlere ulaşabilmek de eşcinsel davranışların olasılığını etkiler. Hapishane gibi kadın ve erkeklerin sıkı sıkıya ayrıldığı ortamlarda eşcinsel davranışlar oldukça sık görülür.

Şimdiye kadar cinsel duygu, fantezi veya arzular üzerindeki değil de cinsel *davranışlar* üzerindeki sosyal etkileri irdeledik. Son zamanlardaki çalışmalar erkeklere kıyasla kadınlarda cinsel çekimin genellikle yakınlık hislerinin ardından geldiği izlenimini uyandırıyor. Bu durumda, cinsel arzu ilişkinin niteliğinden etkilenir. Benzer şekilde karşı cinsle olan acı verici, olumsuz ilişkiler de insanları heteroseksüellikten aynı cinse yönlendirebilir.

Tipik cinsiyet davranışlarının cinsel eğilimle ilişkisi nedir?

Michael Bailey ve meslektaşları *cinsiyete uygun olmayan davranışlar* ile cinsel eğilim arasındaki ilişkiyi inceleyen bir dizi çalışma yürüttü. Bailey'in cinsiyete uygun olmayan davranışlarla kastettiği karşı cinsle ilişkili ilgi alanları, faaliyetler, oyuncaklar ve hatta vücut hareketleridir (futbol oynayan kızlar, oyuncak bebeklerle oynayan oğlanlar). Birtakım çalışmalar eşcinsel ve biseksüel kadın ve erkeklerin heteroseksüel akranlarına kıyasla oldukça fazla cinsiyete uygun olmayan davranışlar sergilediklerini hatırladıklarını gösteriyor. Bununla beraber bu *geriye dönük* çalışmalar seçici hafızayla çarpıtılabilir. Gerçekte *ileriye yönelik* çalışmalar yapılması gerekir. Aynı doğrultuda, bir çocukluk videoları çalışması çocuklukta cinsiyete uygun olmayan davranışlar ile yetişkinlikteki eşcinsel eğilimler arasında bir ilişki olduğunu destekledi. Bununla birlikte, bu denekler arasında birçok farklılık olduğunu ve cinsiyetlerine uygun davranışlar sergilemeyen bütün çocukların büyüdüklerinde eşcinsel olmadıklarını ve eşcinsel eğilimleri olan bütün yetişkinlerin çocukken cinsiyetlerine uygun olmayan davranışlarda bulunmadıklarını dikkate almamız önemlidir.

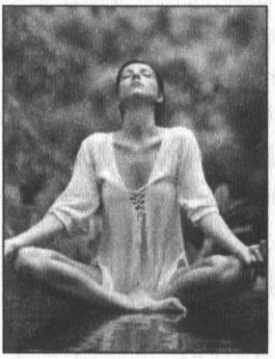
Cinsel eğilim yönünden kadınlarla erkekler birbirlerinden farklı mıdır?

Kadın cinselliğiyle ilgili araştırmalarda görülen patlama cinsel eğilimin kadınlarda erkeklere kıyasla farklı olduğu görüşünü destekliyor. Erkekler görünüşe göre cinsel eğilimlerinde daha kategoriktir; yani ya heteroseksüel ya da eşcinsel olma olasılıkları daha fazladır. Öte yandan kadınlar genellikle cinsel eğilimlerinde daha esnektir, eşcinsel veya heteroseksüel olarak daha az kategoriktirler. Bu durum, kadınların erkeklere kıyasla ölçeğin ortasında bulunma, erkeklerinse iki uçtan birinde olma olasılıklarının fazla olduğu Kinsey ölçeğini kullanan çalışmalarca da desteklenir.

Çeşitli cinsel imgelere kadın ve erkeklerin verdikleri fizyolojik tepkileri inceleyen çok etkileyici yeni çalışmalar da bu teoriye destek verir. Meredith Chivers, Michael Seto ve Ray Blanchard farklı cinsel imgelere verilen cinsel

organ tepkilerini ölçtü. Erkeklerdeki fizyolojik tepkiler çoğunlukla *ya* yetişkin kadınlara *ya da* erkeklere yönelikken kadınlar cinsel olarak çok daha fazla imgeye tepki verdiler. Aslında kadınlar çiftleşen cüce şempanze resimlerine de (az) bir fizyolojik tepki verdiler. Üstelik kadınlardaki fiziksel tepkiler genellikle sözlü tanımlarıyla çelişkiliydi. Başka bir deyişle, kadınların tepki verdiklerini söyledikleri şeyler her zaman gerçek fizyolojik uyarımlarına karşılık gelmiyordu.

Bu bulgular daha önce sözü geçen, kadınlardaki fizyolojik tepkiler ile bilinçli duygusal deneyimleri arasında görülen farkla da uyumludur. Bu bulgular ayrıca Baumeister'in, erkeklerdeki cinselliğin genellikle nispeten sabit ve değişmez olduğu halde kadınlardaki cinselliğin daha akıcı ve durumsal faktörlere daha tepkisel olduğu yönündeki teorisiyle de aynı çizgidedir.



GÜNLÜK YAŞAMDA PSİKOLOJİ:

Motivasyon ve Mutluluk Arayışı

MUTLULUK PSİKOLOJİSİ

Neden mutluluğu inceliyoruz?

Geleneksel olarak psikoloji pozitif duygulara nazaran negatif duygularla çok daha fazla ilgilenmiştir. Belki de klinik psikolojinin tıbbi kökenleri nedeniyle psikolojik araştırmalar hastaları iyileştirmeye ve acıları azaltmaya odaklanmıştır. Bu amaçlara karşı çıkmak zor olsa da, bu odaklanma mutluluk ve pozitif duygu çalışmasının yakın zamana dek nispeten ihmal edilmiş olduğu anlamına gelir. Peki, neden mutluluğu inceliyoruz? Eğer tek yaptığımız üzüntüyü azaltmak ve depresyonu hafifletmek olursa, o zaman yaşamın amacı ıstırabın yokluğundan başka bir anlama gelmez. Kuşkusuz hepimiz yaşamlarımızın bundan fazlası olmasını istiyoruz. Psikoloji mutluluk ve pozitif duyguları inceleyerek insanların yaşamlarını en iyi nasıl geliştirebileceklerini ve kendini geliştirme ve potansiyelini kullanma doğrultusunda nasıl gayret gösterebileceklerini öğretebilir.

Mutluluk nedir?

Mutluluğu nasıl tanımlarız? Mutluluk sürekli pozitif duygularla nitelenen bir ruh hali olarak tanımlanabilir. Pozitif duygular merak, neşe, hoşnutluk, heyecan, ilgi ve/veya zevk içerebilir. Yaşamdan tatmin olma da birçok mutluluk çalışmasında dikkate alınır. Araştırmacıların çoğu anlık mutluluk hissinin etkileri yerine, *kalıcı* mutluluğun etkileriyle veya süregelen, pozitif ruh halini deneyimleme eğilimiyle daha çok ilgilenir.

Mutluluğun işlevleri nelerdir?

Mutluluk araştırmacıları pozitif duyguların bize iyi durumda olduğumuzu bildirdiklerine inanırlar. İhtiyaçlarımız karşılanıyordur, yeterli kaynaklarımız vardır ve amaçlarımıza ulaşıyoruzdur. Pozitif duygu halleri ayrıca insanları çevreyle haşır neşir olmaya, yeni amaçlar edinmeye ve bunların peşinde koşmaya teşvik eder. Pozitif duyguların etkilerini depresyon ve korku gibi negatif duyguların etkileriyle kıyaslayabiliriz. Bu duygular bireye bir şeylerin doğru olmadığını, çevrenin güvenli olmadığını ve en iyi eylem şeklinin geri çekilmek ve kaçınmak olduğunu bildirir.

Mutluluğun yoğunluğu ne kadar önemlidir?

Görünüşe göre, pozitif duyguların sürekliliği *yoğunluklarından* daha önemlidir. Ed Diener ve meslektaşlarının 1991'de yaptıkları bir çalışmaya göre, insanların olumlu duygu hissettikleri zamanın oranı olumlu duygularının yoğunluğuna kıyasla genel mutluluk değerlendirmelerinin daha iyi bir tahmin unsurudur. Başka bir deyişle, mutlu insanlar çoğu zaman hafif ve orta derecelerde mutlu hissetseler de o kadar sık yoğun mutluluk hissetmeyebilirler.

Mutluluğu nasıl ölçeriz?

Mutluluk öznel bir hal olduğu için, mutluluğu doğrudan ölçmenin tek yolu insanlara nasıl hissettiklerini sormaktır. Olumlu ruh halinin, stres hormonlarının düşük seviyede olması gibi fizyolojik göstergeleri olabilir fakat mutluluğun tek başına nesnel ölçümleri yoktur. Bununla beraber özbildirim ölçekleri de birtakım problemler doğurur. İnsanlar nasıl hissettiklerini her zaman tam olarak bilemeyebilirler. Benzer şekilde, kendilerini nasıl görmek istediklerine göre veya sosyal açıdan kabul edilebilir olduğunu düşündükleri şekillerde bildirimlerini çarpıtabilirler. Gelgelelim mutluluğun özbildirimleri çok sayıda araştırmada anlamlı veriler ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar ayrıca genel mutluluğu değerlendirmekle (Genel olarak ne kadar mutlusunuz?) anlık duygusal hallerin izini sürmek arasında ayrım yaparlar. İkinci türdeki değerlendirme de araştırmacılara duygusal tepkileri insanların o anda meşgul oldukları belirli etkinliklere bağlama olanağı sağlar.

Mutluluk ne gibi yararlar sağlar?

Kuşkusuz birçok şey bizi mutlu (veya mutsuz) yapabilir fakat istikrarlı bir olumlu ruh hali de özünde önemli yararlar sağlar. Mutluluğun bize ne gibi yararlar sağladığını değerlendirelim. 2005'te, Sonja Lyubomirsky, Laura King ve Ed Diener olumlu ruh hali ile yaşam işlevleri arasındaki ilişkiyi inceleyen

bir meta-analiz araştırması yayımladılar. Genellikle mutlu olan insanların aynı zamanda iyimserlik, engellenme karşısında direnç gösterme ve amaç peşinde koşma gibi uyumsal psikolojik özellikler gösterdiklerini buldular. Bu özellikler de popülerlik, sosyal ilişkiler, sosyalliği destekleyen davranışlar, başa çıkma becerilerinin artması ve hatta fiziksel sağlığın iyileşmesi gibi olumlu sonuçlarla ilişkilidir.

Mutluluğun sağlığımız üzerindeki etkileri nelerdir?

Mutluluğun sağlığı iyileştirip iyileştirmediğini nasıl söyleyebiliriz? Bu sorunun herhangi bir incelemesi tavuk ve yumurta problemiyle uğraşmak gibidir. Hangisi önce gelir, mutluluk mu, yoksa sağlık mı? Mutluluk ve sağlık arasında *kesitsel bağlantıları* gösteren birçok çalışma vardır. Başka bir deyişle, belirli bir noktada daha mutlu olan insanlar aynı zamanda daha da sağlıklıdır. Bu çalışmalar olumlu ruh hali ile fiziksel sağlık arasında net bir ilişki olduğunu gösterse de, hangisinin önce geldiğini bilemeyiz. Bununla birlikte kesitsel çalışmaların aksine, *uzun süreli çalışmalar* yüksek düzeydeki olumlu ruh halinin gerçekte sağlıklı sonuçlardan *önce gelip gelmediğini* gösterebilir. Örneğin, beş bin kişiyle yapılan yakın zamanlı bir çalışmada, yüksek düzeyde olumlu ruh haliyle beş yıl sonra hastanede daha az yatma ve altı yıl sonra daha az felç vakası arasında bağlantı öngörülüyordu.

Mutluluğun sosyal yaşamımız üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

Tavuk yumurta problemi mutluluk ve sosyal ilişkilerle ilgili çalışmalar için de geçerlidir. Birçok kesitsel çalışma mutluluk ile başarılı arkadaşlık, evlilik ve aile ilişkileri arasında güçlü bağlantılar olduğunu gösteriyor. Gelgelelim uzun süreli çalışmalar mutluluğa olan eğilimin güçlü ilişkilerden *önce geldiği-*

Meta-analiz nedir?

Meta-analiz bir grup farklı çalışmanın istatiksel analizidir. Bir değişkenin başka bir değişken üzerindeki etkisini –sadece tek bir çalışmada değil– bütün bir literatürde incelemenin bir yöntemidir. Örneğin mutluluğun sorunlarla baş etme becerileri üzerindeki etkisini incelemek istiyorsak, bu ilişkinin genel *etki büyüklüğünü* belirlemek amacıyla, bu konudaki elde bulunan bütün çalışmaların bir meta-analizini yapabiliriz. Meta-analizler bize tekil çalışmalara nispeten çok daha sağlam ve güvenilir bilgiler verir.

ni gösteriyor. Başka bir deyişle mutlu insanların evlenme, başarılı bir evlilik yapma ve hatta daha fazla arkadaşa sahip olma olasılıkları daha fazladır. Örneğin, on beş yıl önce Avustralya'da Gary Marks ve Nicole Fleming'in yaptığı bir çalışmada, mutluluk ölçeklerinde yüksek puan alan insanların sonraki yıllarda, yüksek puan almayanlara göre evlenme olasılıklarının daha fazla olduğunu buldu. Almanya ve Amerika'da elde edilen örneklerde de benzer sonuçlar bulundu. Üstelik 1989'da Bruce Headey ve Ruut Veenhoven'ın yayımladığı bir çalışma mutluluk düzeyinin evliliğin kalitesini öngördüğünü gösterdi. Altı yıllık bir dönemde, çalışmada daha önceden çok mutlu olan insanların daha sonra mutlu bir evlilik yapma olasılıkları daha fazlaydı.

Mutluluğun iş hayatı üzerindeki etkileri nedir?

Araştırmalar mutluluğun iş hayatı üzerindeki etkilerinin de aynı olduğunu gösteriyor mu? Burada da yine araştırmaların çoğu kesitseldir. Dolayısıyla belirli bir zamanda olumlu ruh halleri yüksek düzeyde olan insanların, daha az mutlu olan insanlara göre, mesleğinin daha iyi, maaşlarının daha yüksek ve işlerinin daha özerk ve anlamlı olma olasılığı daha fazladır. Besbelli burada da tavuk yumurta problemi geçerlidir. Kuşkusuz birçok insan (çoğu olmasa da) yaşamlarının bir noktasında memnun olmadıkları bir işte çalışmanın negatif duygusal etkilerini yaşamıştır. Bununla birlikte uzun süreli çalışmalar yaşamın erken dönemlerinde olumlu duyguların yüksek düzeyde olmasının daha sonraki yıllarda iş ve finansal başarıyı öngördüğünü gösteriyor. Örneğin Ed Diener ve meslektaşları 2002 tarihinde yaptıkları bir çalışmada üniversitenin ilk yılında daha neşeli olan öğrencilerin on altı yıl sonra daha az neşeli olan akranlarına göre daha çok para kazandıklarını buldu. Bu etkinin ailenin gelirinden bağımsız olduğu bulundu. Aslında, bu etki özellikle yüksek gelirli ailelerden gelen öğrencilerde göze çarpıyordu. Muhtemelen bu öğrencilerin düşük gelirli ailelerden gelen öğrencilere göre iş başarısı konusunda engelleri daha azdı. Sonuç olarak onların duygu hallerinin etkisi çok daha fazlaydı.

Mutluluğa katkıda bulunan ve bulunmayan şeyler nelerdir?

Ruh halimiz yalnızca kendi kişilik özelliklerimizin bir işlevi değildir. Aynı zamanda bulunduğumuz çevreye ve kendi seçimlerimizin sonuçlarına da tabiyiz. Ne tür şeyler uzun süreli mutluluğa gerçek anlamda katkıda bulunur ve neler bulunmaz?

Bizi nelerin mutlu *ettiğine* dair araştırmalar mutluluğun yararları –mutluluğun bize neler sağladığı– hakkındaki literatürden çok daha karmaşık-

tır. Daha önceki mutluluk araştırmacıları kendi mutluluğumuz üzerindeki kontrolümüzün derecesi hakkında oldukça kötümserdi, sürdürülebilir bir biçimde mutluluğumuzu etkileyecek çok az şey yapabileceğimizi farz ediyorlardı. Daha sonraki araştırmacıların görüşü ise çok daha iyimserdi, eylem ve koşullarımızın kesinlikle genel mutluluk seviyemizi etkileyebileceğini öne sürdüler.

Mutluluğu belirleyen nokta nedir?

1970'lerin başlarında Phillip Brickman ve Donald Campbell *mutluluğu belirleyen nokta* görüşünü ortaya attılar. Bu görüşe göre, genel mutluluk seviyemiz genetik olarak belirlenmiştir ve çoğunlukla yaşamdaki olaylardan etkilenmez. Yaşamdaki önemli olaylar bizi ayar noktasının üzerine veya altına atsa da, etki yalnızca geçicidir ve nispeten kısa sürede temel çizgimize geri döneriz. Mutluluk araştırmacılarının çoğu o zamandan bu yana bu aşırı görüşü yumuşatmış olmalarına rağmen az miktarda kanıt bu fikirde bir haklılık payı olduğu izlenimini veriyor.

Mutluluğu belirleyen noktayı destekleyen kanıtlar nelerdir?

İlk olarak, ikiz çalışmaları mutluluk puanlamalarında büyük bir genetik öğe olduğu, mutluluk seviyemizin en azından kısmen önceden belirlenmiş olduğu izlenimini uyandırıyor. Başka bir deyişle, genlerinin yüzde 100'ü aynı olan tek yumurta ikizlerinin mutluluk puanları genlerinin sadece yüzde 50'si aynı olan çift yumurta ikizlerininkinden daha benzerdir. İkinci olarak, dış koşulların genellikle mutluluk düzeyiyle çok az ilişkisi vardır. Örneğin yaş, cinsiyet ve gelir gibi demografik özelliklerin yaşamdan tatmin olmayla bağlantılarının zayıf olduğu gösterilmiştir. Hatta fiziksel çekiciliğin bile mutlulukla çok az bir ilgisi vardır. Üstelik eşin kaybı veya sakat bırakan kaza gibi olumsuz olaylardan dolayı acı çeken insanlarla ilgili araştırmalar başta mutluluk puanlarında düşüş olmasına rağmen zamanla yaşamdan doyum almada önemli ölçüde düzelme olduğuna işaret ediyordu. Benzer şekilde Brickman ve meslektaşlarının piyango kazananlar üzerinde yaptığı 1978 tarihli ünlü bir çalışma da piyango kazananlar ile bir kıyaslama grubu arasında mutluluk durumunda çok az farklılık olduğunu gösterdi.

Hedonik çark nedir?

Hedonik çark kavramı mutluluğu belirleyen nokta kavramıyla yakından ilişkilidir. Eğer kaderimiz mutluluğu belirleyen noktaya zamanla geri dönmekse, o zaman yaşamdaki olumlu olaylar bize yalnızca geçici bir neşe verebilir. Sü-

1978 tarihli bir çalışma yaşamlarımızdaki olaylardan çoğunlukla etkilenmeyen bir "mutluluğu belirleyen noktayla" doğduğumuz teorisini desteklemeye nasıl yardım etti?

Philip Brickman, Dan Coates ve Ronnie Janoff-Bulman 1978'de yürüttükleri ünlü bir çalışmada, muazzam bir talih kuşunun konduğu (piyango kazanan) insanlar, muazzam talihsizlik yaşayan insanlar (belden aşağısı felçli ve her iki ayağı ve kolu felçli kaza kurbanları) ile onların komşularını kıyasladılar. Bu çalışmadan elde edilen bulgular mutluluğu belirleyen nokta fikrini doğrulamak için kullanıldı. Yazarlar piyango kazananların komşularına göre çok az (ve istatiksel açıdan anlamlı değil) mutlu ve felçli kaza kurbanlarının da komşularına kıyasla orta derecede az mutlu olduklarını buldu. Mutluluğun 0-5 ölçeğinde piyango kazananlar ortalama 4.00, kaza kurbanları 2,96 ve komşular 3,82 puan aldılar. Bu üç grup da gelecekte eşit derecede mutlu olacaklarına inanıyordu fakat diğer iki gruba kıyasla kaza kurbanları geçmişte daha mutlu olduklarına inanıyordu.



Talih kuşunun konması bizi daha mutlu eder mi? Önemli bir çalışma şu sonuca vardı: O kadar da değil.

rekli daha çok mutluluk peşinde koşan insanlar bunu inkâr edebilirler, etki sanki geçici olmayacakmış gibi sürekli geçici zevkler peşinde koşabilirler. Sanki sürekli olarak bir çarkta yürüyor ve aslında yerlerinde sayarken ileri doğru gittiklerini düşünüyor olabilirler.

Mutluluğu belirleyen noktayla ilgili günümüzdeki görüş nedir?

Ed Diener, Richard Lucas ve Christie Napa Scollon 2005 yılında yaptıkları bir çalışmada mutluluğu belirleyen nokta kavramını yeniden ele aldılar. Onların görüşüne göre, dış olaylar genel esenlik hissimizi etkiler – çevremizden

Komşularımızın maddi başarıları sahip olduklarımızın verdiği doyumu nasıl etkiler?

Para açıkçası bir dereceye kadar önemlidir ve yeterli paraya sahip olmamanın kesinlikle negatif bir etkisi vardır. Ancak aynı zamanda ne kadar paranın da yeterli olduğunu sorabiliriz? Sosyal kıyaslamanın burada bir rol oynaması muhtemeldir. Komşularımız ve arkadaşlarımız da benzer evlerde yaşadıkları müddetçe küçük sevimli kulübemizde pekâlâ mutlu olabiliriz. Gelgelelim akranlarımız kocaman malikânelere taşınmaya başladıklarında elimizdekiler bizi tatmin etmez. "Sosyal kıyaslama" terimi komşularımızın sahip olduklarını kıyaslama yoluyla sahip olduklarımızı değerlendirme şeklimizi ifade eder.

muaf değilizdir. Bununla birlikte zamanla genellikle hem iyi hem kötü koşullarımıza uyum sağlarız. Üstelik Richard Lucas'ın 2007 yılında yaptığı bir çalışmada, oldukça büyük iki engelli grubu, zamanla çok az iyileşme gösteren veya hiç göstermeyen sakatlıklarının başlamasının ardından yaşamdan aldıkları doyumda belirgin bir gerileme dönemi yaşadılar.

Genel mutluluk seviyemizi hangi faktörler etkiliyor gibidir?

Yakın zamanda araştırmacılar mutluluk seviyemizi etkileme olasılığı olan birtakım faktörleri incelediler. Daha detaylı ifade edecek olursak, araştırmacılar genetiğin, demografik özelliklerin, kişilerarası ilişkilerin, paranın, yaşama karşı tutumun ve kontrol hissinin katkılarını incelediler.

Genetik, mutluluk seviyemize ne kadar katkıda bulunur?

Sonja Lyubormirsky, Kennon Sheldon ve David Schkade'in 2005'te yaptıkları bir incelemeye göre genetik muhtemelen genel mutluluk seviyemize oldukça çok, yüzde 50'ye kadar katkıda bulunur. Bununla beraber bu rakam biraz ihtiyatla ele alınmalıdır. Genetik çalışmaların çoğunda çevrelerinde veya yaşam koşullarında önemli ölçüde farklılık göstermeyen örnekler kullanılır. İnsanların çevreleri oldukça benzer olduğunda, genetiğin etkisi artar. Gelgelelim çevresel koşullar geniş bir yelpaze aralığında bulunuyor ise genetiğin rolü o kadar da önemli değildir. Dolayısıyla genetik çalışmaların çoğu geniş bir çevre aralığından örnekler içermediğinden genetiğin önemi abartılabilir.

Yaşam koşulları mutluluğumuza ne kadar katkıda bulunur?

Lyubormirsky ve meslektaşlarının yaptıkları literatür incelemesine göre, gelir, sosyal statü ve demografik özellikler gibi (yaş, cinsiyet, etnik köken gibi) yaşam koşulları umduğumuz kadar olmasa da genel mutluluk puanlarının yüzde 10 ila 20'sine karşılık gelir. Buna benzer tahminler başka mutluluk çalışmalarında da bildirilmiştir.

Kişilerarası ilişkiler mutlulukta ne kadar önemlidir?

Destekleyici sosyal ilişkiler, bu iki alan arasında güçlü bağlantılar olduğunu gösteren birçok çalışmanın değerlendirmesine göre muhtemelen mutlulukta çok önemli bir rol oynar. Ayrıca sosyal desteğin stres ve fiziksel hastalıklara gösterdiğimiz dirence olduğu kadar genel esenliğimize de güçlü etkisini kanıtlayan çok sayıda araştırma vardır.

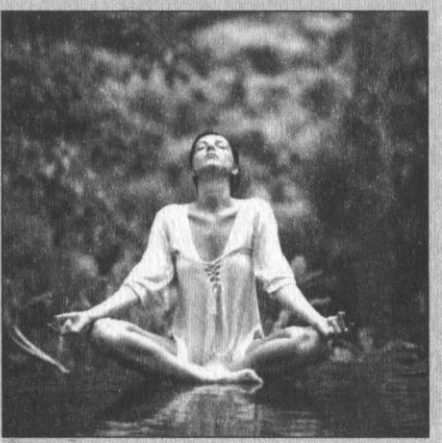
Tutumlarımız mutluluk düzeyimizi etkiler mi?

Araştırmaların birtakım alanları *yaşamla kurduğumuz bağların* önemine, aslında yaşama karşı tutumumuza işaret eder. Lyubormirsky ve meslektaşları genel mutluluğumuzun yüzde 40'ının, mutluluğumuzu düşünce, faaliyet ve amaçlarımızla pekiştirmek amacıyla yaptığımız etkin çabalara bağlı olduğunu öne sürüyor. Bu bakış açısını Martin Seligman *pozitif psikoloji* hakkındaki çalışmasında yansıtır.

Para bizi mutlu eder mi?

Bazı araştırmalar geliri yüksek olan insanların düşük gelirlilere kıyasla daha mutlu olduklarını gösteriyor fakat başka çalışmalar da paranın mutluluk üzerinde çok az etkisi olduğu izlenimini uyandırıyor. Wendy Johnson ve Robert Krueger'in 2006'da yaptıkları bir çalışma bu kafa karıştırıcı bulgulara biraz ışık tutuyor. Onların görüşüne göre, mali kaynakların *nesnel* miktarı mali durumun *öznel algısından* daha az önemlidir. İkiz çiftlerin bir çalışmasında, Johnson ve Krueger insanların mali koşullarına dair algılarının –yani yeterli paraya sahip olduklarına *inanıp inanmadıkları*– gerçek gelir ve varlıklarıyla az bir ilişkisi olduğunu buldu. Benzer şekilde, yaşamdan duydukları tatminin, refah algılarına kıyasla, gerçek refah durumlarıyla bağlantısı çok daha azdı. Başka bir deyişle, insanların yaşamdan duydukları tatminin derecesinin gerçekte ne kadar paraya sahip olduklarıyla ilgisi daha az ve ne kadar paraya sahip olduklarına dair *inançlarıyla* –yani yeterli paraya sahip oldukları hissi– ilgisi daha çoktu.

Meditasyonun sağlık ve duygusal esenliğiniz için yararları var mıdır?



Meditasyonun ruh hali üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir.

Çok sayıda kanıt mutlulukla beynin *sol prefrontal korteks* olarak bilinen bir bölgesinin dolaylı ilgisi olduğunu gösteriyor. Frontal korteks, beynin dış tabakası olan korteksin tamamının yaklaşık yarısını oluşturur. Prefrontal korteks frontal korteksin (beyin anatomisi hakkında daha fazla bilgi edinmek için 3. Bölüm'e bakın) en *anterior* (yani ilerideki) bölümüdür. Beyin görüntüleme çalışmaları, elektroensefalografi (EEG) çalışmaları ve hatta felçlerin tesirleri hakkındaki araştırmalar hepsi de sol prefrontal korteksin pozitif duygulardaki rolünü destekler.

Richard Davidson bu alanda birtakım araştırmalar yürütmüştür. 2003 yılında John Cabott Zinn bir grup meslektaşıyla yaptığı bir çalışmada, meditasyon teknikleri öğretilen denekler bekleme listesine alınmış bir kontrol grubuyla kıyaslandı. Meditasyonun olumlu ruh hali üzerinde güçlü bir etkisi olduğu gösterildi. Sekiz haftalık meditasyon kursunu tamamlayan çalışma deneklerinin bekleme listesindeki kontrollere göre sol frontal bölgelerindeki elektriksel aktiviteleri çok daha fazlaydı. Üstelik bu grubun meditasyon kursundan sonra oldukları bir grip aşısına karşı gösterdikleri bağışıklık tepkisi de daha iyiydi.

Kontrol hissi önemli midir?

Johnson ve Krueger'in çalışmasında, yaşamdan tatmin olma aynı zamanda insanların yaşamları üzerinde ne kadar kontrol sahibi oldukları hissiyle ilgili inançlarıyla da son derece bağlantılıydı. Aslında incelenen on iki faktör arasında, kişinin yaşamı üzerinde algıladığı kontrol yaşamdan tatmin olmaya katkıda bulunan en önemli tek faktördü.

POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif psikoloji nedir?

Pozitif psikoloji Martin Seligman'ın (1942-) savunduğu mutluluk çalışmalarının bir koludur. Pozitif psikoloji 2000 yılında, Seligman Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı seçilip de alanı yönetme pozisyonuna geldiğinde hak ettiği yere geldi. Önceki mutluluk araştırmacılarının aksine, Seligman her bir bireyin genel duygusal esenliğini iyileştirme becerisi olduğuna inanıyordu. *Öğrenilmiş çaresizlik* hakkında yaptığı daha önceki çığır açıcı çalışması depresyon için bilişsel davranış tedavilerinin geliştirilmesine katkıda bulundu. Sonuç olarak, Seligman psikologların insanlara daha iyi hissetmeleri konusunda nasıl yardım edebileceklerini sorarak pozitif duygular çalışmasına bir psikoterapistin bakış açısını getirdi.

Pozitif psikoloji psikolojideki geleneksel trendlerden neden farklıdır?

Seligman tekniklerini depresyonlu hastalar üzerinde test etmiş olsa da, pozitif psikoloji ıstırabın ve ruhsal hastalıkların giderilmesi yerine, mutluluk ve esenliğe verdiği önem nedeniyle geleneksel psikoterapiden ayrılır. Bununla birlikte Seligman insanın mutluluk potansiyeli üzerinde düşünen ilk kişi değildir ve Carl Rogers, Abraham Maslow ve Erik Erikson gibi kendinden önceki yazarların etkilerini kabul eder.

Seligman'ın "mutluluğun üç yönü" görüşü nedir?

Seligman aslında aşırı belirsiz olduğu ve bilimsel olmadığı gerekçesiyle "mutluluk" kelimesinin kullanımına karşı çıkar. Bunun yerine mutluluğu, yani "iyi yaşamı" üç öğeye ayırır: pozitif duygu (keyifli yaşam), uğraşı (meşgul yaşam) ve anlam (anlamlı yaşam).

Seligman'ın keyifli yaşamdan kastettiği nedir?

Keyifli yaşam, bizim şimdi, geçmiş ve geleceğimize ilişkin yüksek düzeydeki olumlu duygu deneyimlerimizi ifade eder. Geçmişimizle ilgili olumlu duygular hoşnutluk, tatmin, doyum, sükunet ve gurur hislerini içerir. Geleceğimize ilişkin olumlu duygular da kendine güven, iyimserlik, umut, inanç ve güvendir. Şimdiyle bağlantılı olumlu duygular da anlık deneyimlerimizden haz alma becerisidir. Bu ayrıca anlık deneyimlere *katılma* ve geçmiş veya geleceğe ilişkin endişelerle dikkati dağıtmama becerisini de içerir. Ne ilginçtir



Seligman toplum için fedakârlıkta bulunmanın mutluluğun önemli bir öğesi olduğuna inanır.

ki "iyi yaşamın" bu yönü kişinin yaşamdan doyum alma derecenlendirmeleriyle ilintisi en az olduğu için görünüşe göre önemi de en az olandır.

Seligman'ın meşgul yaşamdan kastettiği nedir?

Meşgul yaşam iş, yakın ilişkiler ve boş zaman faaliyetlerine yatırım yapma ve bunlarla bağlantılar kurma becerisini içerir. Meşgul yaşamda bizler, gönüllü olarak yabancılaşma adasında yaşayan yalıtılmış bireyler değil, etrafımızdaki dünyayla aktif olarak meşgul olan kişilerizdir. Seligman yaşam meşguliyetini artırmanın, *ana kuvvetli yönlerini* –kişinin kendi güçlü yönleri ve ilgi alanları– belirlemeyi ve sonra bunları uygulamaya koymayı içerdiğine inanır. Örneğin sanatla ilgilenen insanlar resim kursuna katılabilir. Hayvanları seven insanlar bir hayvan barınağında gönüllü olabilir.

Anlamlı yaşam ne demektir?

Anlamlı yaşamda, insanlar ana kuvvetli yönlerini, kendilerinden daha büyük amaçlara kendilerini adamak ve katkıda bulunmak için kullanırlar. Amacın ne olduğu önemli değildir ve politika, din, toplum hizmeti veya aileyi içerebilir. Bu şekilde insanlar daha büyük bir grup, dava veya kuruma ait olma hissini kazanırlar ve yaşam amaçlarını ve kendine saygı hissini geliştirirler. Bir dizi çalışma bu tarz bağlılıklar ile yaşamdan tatmin olma arasındaki iliş-

kiyi gösteriyor. Anlamlı bir yaşamın önemi ben merkezli amaçlara adanmış bir yaşamın nihayetinde yaşamdan sınırlı bir tatmin hissi sağladığını göstermesinde yatar.

Mutluluğun en önemli yönleri nelerdir?

Birden fazla çalışma meşgul ve anlamlı yaşamın, her ne kadar iyi yaşamın üç yönünün tümü de genel mutlulukla bağlantılı olsa da, keyifli yaşama kıyasla, yaşamdan tatmin olmayla pozitif ilintilerinin daha güçlü, depresyonla ise negatif ilintilerinin daha güçlü olduğunu gösteriyor.

Seligman'ın bulguları diğer mutluluk araştırmalarıyla hangi noktalarda örtüşüyor?

Seligman'ın, keyifli yaşamın meşgul ve anlamlı yaşama kıyasla genel mutluluğun tahmininde en az rolü oynadığına dair bulguları mutluluk araştırmalarındaki bazı çelişkili bulguları açıklamaya katkıda bulunur. Görünüşe göre, arzulanan bir amacı başardıktan sonra hissettiğimiz *hazzın* kısa ömürlü olma olasılığı çok yüksektir. Bu, başarılan bir amaçtan elde edilen bir tatminin geçici olmaya mahkûm olduğunu varsayan Hedonik çark görüşüyle uyumludur. Bununla birlikte yaşamla *bağ kurma* biçimimizin –başkalarıyla anlamlı bir biçimde ilişki kurup kurmadığımız veya kendi gelişim potansiyelimizi yerine getirip getirmediğimizin– genel mutluluğumuz üzerinde önemli bir etkisi var gibi görünüyor. Dolayısıyla mutluluk düzeyimizi artırmak istiyorsak sadece haz peşinde koşmaya odaklanmak yerine yaşam tarzımızı değerlendirmemiz daha iyi olur.

Erdemler nelerdir?

Mutluluğun üç öğesi (yukarda belirtildiği gibi keyifli, meşgul ve anlamlı yaşamlar) olduğunu varsayan Seligman ve meslektaşları yaşamın bu pozitif yönlerini destekleyen kişilik özelliklerini tanımlamanın önemli olduğuna inanıyorlardı. Sonuç olarak kültürel açıdan evrensel olduğunu iddia ettikleri altı çok önemli *erdem* tanımladılar. Bu erdemler şunlardır: bilgelik ve bilgi, cesaret, insanlık (başkalarına karşı şefkat ve ilgi duymayı içerir), adalet, ölçülülük (özkontrol yetisi) ve aşkınlık (daha büyük bir evrenle bağlantı kurma becerisi).

Karakter güçleri nelerdir?

Bu altı çok önemli erdem yirmi dört *karakter gücüne* ayrılır: yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi ve bilgi ve bilgelik perspektifi; sahicilik, cesa-

ret, sebat ve cesaret sevinci; nezaket, sevgi, insanlık için sosyal zekâ; adaletli olma, liderlik, adalet için takım çalışması; bağışlayıcılık, alçakgönüllülük, sağgörü, ölçülülük için özdüzenleme; mükemmellik ve güzelliğin takdiri, minnettarlık, umut, mizah ve aşkınlık için dindarlık.

Seligman'ın araştırmaları erdem ve karakter güçleri hakkında neler söyler?

Seligman ve meslektaşları bu kavramların ne kadar evrensel olduklarını ve yaşamdan tatmin olmayla nasıl bir ilintilerinin olduğunu anlamak için araştırmalar yürütmüşlerdir. 40 ülkede yürütülen bir araştırmada insanlardan yirmi dört karakter gücünün her biriyle ne kadar özdeşleşebildiklerini derecenlendirmeleri istendi. Karakter güçlerinin sıralaması ülkeler arasında önemli ölçüde benzerlik gösteriyordu, nezaket, adaletlilik, sahicilik, minnettarlık ve açık fikirlilik en yaygın olarak uygun bulunan özelliklerdi ("bana çok uyuyor"). Daha az uygun bulunan güçlü yönler arasında sağgörü, alçakgönüllülük ve özdüzenleme vardı. Yazarlar ayrıca duygusal özelliklere (haz, minnettarlık, umut, sevgi) özgü olan güçlü yönlerin, entelektüel özelliklerle (merak, öğrenme sevgisi) ilintili güçlü yönlere kıyasla yaşamdan tatmin alma derecelendirmeleriyle ilişkilerinin daha güçlü olduğunu belirttiler.

Mutluluğu iyileştirmek için yapılabilecek egzersizler var mıdır?

Seligman; Tracy Steen, Nansook Park ve Christopher Peterson'la birlikte yaptığı 2005 tarihli bir çalışmada, mutluluğu artırmak için yapılabilecek son derece basit ve masrafsız çabaların sonuçlarını bildirdi. Çalışmalarını bir internet sitesi vasıtasıyla yürüttüler. Sitenin ziyaretçileri, bazı ziyaretçilerin *bir plasebo durumuna* atanabilecekleri uyarısıyla birlikte, mutluluklarını artırmak için tasarımlanmış egzersizlere katılmaya davet edildiler. Plasebo koşulları her zaman aktif tedavi durumuna karşı kıyaslama amacıyla kullanılır. Çalışmaya katılanlardan egzersizlerden birini yalnızca bir haftalığına yapmaları istendi. Plasebo durumunda ise deneklerin her gece eski anıları hakkında yazmaları gerekiyordu.

Beş tedavi durumu vardı: minnettarlık ziyareti (bir hafta içinde katılımcılar daha önce, yaptıkları iyilikler için hakkıyla hiç teşekkür etmedikleri birine bir mektup yazıp iletmek zorundalardı); yaşamdaki üç iyi şey (her gün katılımcıların meydana gelmiş üç iyi şeyi kaydetmeleri ve bunlara nelerin yol açtığını düşünmeleri gerekiyordu); en iyi halinizde siz (deneklerden en iyi oldukları bir zaman hakkında yazmaları, o zamanki en önemli ana güçlü yönlerini tanımlamaları ve sonra bir hafta boyunca her gün yazdıkları hakkında etraflıca düşünmeleri istendi); ana güçlü yönlerini yeni bir şekilde kul-

lanmak (katılımcılardan beş önemli karakter güçlerini tanımlamaları ve bir hafta boyunca bunları her gün yeni bir şekilde kullanmaları istendi) ve ana güçlü yönlerini tanımlamak (katılımcıların en tepedeki beş ana güçlü yönlerini tanımlamaları ve ertesi hafta daha sık olarak kullanmaları gerekiyordu).

Plasebo durumu dahil bütün koşullar egzersizler tamamlandıktan hemen sonra mutluluk puanlarını iyileştirip depresyon puanlarını azalttı. Bundan bir hafta sonra, plasebo durumunun puanları eski haline geri döndü ve orada altı ay boyunca kaldı. Ayrıca "en iyi haliniz" ve "ana güçlü yönlerini tanımlamanın" etkisi de egzersizler tamamlandıktan sonra bir hafta içinde sona erdi. "Minnettarlık ziyaretinin" etkisi bir şekilde daha uzun sürdü, bir ay boyunca devam etti. Kayda değer bir biçimde, "üç iyi şeyin" etkileri ve "ana güçlü yönlerini kullanmanın" katkıları çalışma dönemindeki altı ay boyunca devam etti. Görünüşe göre iyileşmelerinin etkileri devam eden insanlar altı aylık çalışma dönemi boyunca egzersizlerini yapmaya devam etmiş olan kişilerdi.

Pozitif psikoterapi nedir?

Seligman, Taayab Rashid ve Acacia Parks 2006 yılında yayımladıkları yazılarında, daha resmi bir çalışma olan pozitif psikoterapi (PPT) çalışmalarının sonuçlarını bildirdiler. Burada web tabanlı çalışmalarında kullandıkları egzersizleri psikoterapinin daha yoğun formlarına uyarladılar. İlk çalışma depresyon durumları hafiften ortaya kadar değişen 40 üniversite öğrencisini içeriyordu. 19 öğrenci altı hafta boyunca haftada iki saatlik grup terapisine, 21 tanesi de tedavi içermeyen kontrol grubuna ayrıldı. Tedavi önceki web tabanlı çalışmada belirlenmiş egzersizlere benzer altı egzersizden oluşan bir paket içeriyordu. Son seans terapiden elde edilen kazanımların nasıl korunması ve çalışma sona erdikten sonra egzersizlere nasıl devam edilmesi gerektiğine odaklanıyordu.

İstatiksel analiz, PPT grubundaki öğrencilerin, kontrollere kıyasla, depresyon puanlarının daha düşük ve yaşamdan tatmin olma puanlarının daha yüksek olduğunu ve iyileşmenin tedavi sona erdikten sonra en az bir yıl daha devam ettiğini gösterdi. İkinci bir çalışmada, daha ağır depresyonlu hastalar bireysel terapiyle tedavi edildiler ve alışılmış tedavileri gören (ilaçlı veya ilaçsız psikoterapi) eşit derecede depresyonlu hastalarla kıyaslandılar. Bireysel tedavide önceki iki çalışmanın kullandığı tekniklerin birçoğu kullanıldı fakat depresyonun daha ağır durumlarında farklı müdahaleler uyarlandı. En fazla on iki hafta sonra, PPT'deki hastalar, depresyonlarında daha çok azalma ve olumlu duygularında artışla birlikte, alışılmış tedavileri gören hastalardan daha fazla iyileşme gösterdiler.

KÜLTÜRDEN KÜLTÜRE MUTLULUK

Kültürler arasında mutluluğu nasıl kıyaslarız?

Mutluluğu uluslararası bakış açısından inceleyen, giderek artmakta olan bir literatür var. Farklı ülkelerdeki mutluluğu incelemek, kamu politikalarını planlayanların esenliği destekleyen sosyal ve politik faktörleri tanımlamalarına olanak sağlayarak, onlar için çok yararlı olabilir. Diğer mutluluk araştırmalarında olduğu gibi, öznel mutluluk hissini ölçmenin en iyi yolu birine doğrudan, "Ne kadar mutlusun?" diye sormaktır. Mutluluk araştırmacıları ayrıca insanlara yaşamlarından ne kadar tatmin olduklarını da sorarlar.

Uluslararası mutluluk çalışmalarında ne gibi problemler vardır?

Bu tarz araştırmalarda iki ana problem vardır. İlki mutluluk anlayışındaki potansiyel kültürel farklılıklardır. İkincisi çalışma deneklerinin seçimiyle ilgilidir. Her bir ülkeden alınan örneklem tüm nüfusun temsilcisi olmalıdır. Örneğin eğer eğitimli şehirlilere –ki bunların anketlere girme olasılığı eğitimsiz köylülerinkinden çok daha fazladır– doğru fazla ağırlıklıysa o takdirde mutluluk puanları ülkenin nüfusunu doğru olarak betimleyemeyebilir. Ancak kültürlerarası mutluluk araştırmacıları bu problemlerin farkındadır ve çalışma tasarımlarında bunları hesaba katmaya çalışırlar.

Dünya Mutluluk Veritabanı nedir?

Ruut Veenhoven 1980'lerden bu yana kültürlerarası mutluluk araştırmaları yürüten Hollandalı bir sosyologdur. Dünyadaki çeşitli ülkelerde yapılan mutluluk çalışmalarından elde edilen verileri herkesin ulaşabileceği bir sitede (www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl) kendine ait Dünya Mutluluk Veritabanı'nda derledi. Ayrıca bu sitede mutlulukla ilişkili şeyler hakkında veriler de yer alır. Örneğin politik özgürlük ve cinsiyet eşitliği mutlulukla ne kadar ilintilidir? Veenhoven bulgularının çoğunu "0=tatminsizlik"ten "10=en büyük tatmin"e kadar değişen on puanlı bir ölçekten elde ediyor.

Ülkelerdeki mutluluğa görünüşe göre hangi faktörler katkıda bulunuyor?

Genelde, zengin ülkelerin vatandaşları daha mutludur. Bununla birlikte bir ülkenin zenginliği ile mutluluk derecelendirmeleri tam olarak aynı doğrultuda değildir. Dolayısıyla para sadece öykünün bir kısmını açıklayabilir. Veenhoven'in çalışmalarına göre, savaş, politik istikrarsızlık, totaliter rejimler ve ekonomik kaos mutluluk derecelendirmelerini aşağı çeker. Ayrıca öyle

görünüyor ki demokrasi, güvenlik, cinsiyet eşitliği, güçlü sosyal programlar, politik istikrar ve daha çok politik ve ekonomik özgürlük bir ülkenin vatandaşlarının mutluluğunu artırır. Veenhoven'in "kardeşlik" olarak tanımladığı sosyal dayanışma da mutluluğa katkıda bulunan önemli bir faktördür.

En zengin ülkelerin mutluluk durumu nedir?

Kişi başına gelir yönünden en zengin 10 ülkeden sadece 4'ü (İzlanda, İsviçre, Norveç ve Lüksemburg) en mutlu 10 ülke arasına girdi. Diğer 6 ülke sıralamada 14'ten (İrlanda), 55'e (Hong Kong) kadar değişiyordu. Mutluluk sıralamasında Singapur 32'nci oldu.

Birleşik Devletler yılda ortalama 47.000 dolarlık geliriyle kişi başına gelir yönünden dünyadaki en zengin 4'üncü ülke olmasına rağmen ortalama 7,0 mutluluk puanıyla mutluluk derecelendirmelerinde 27'nci oldu.

Eşitsizliğin mutluluktaki rolü nedir?

Veenhoven ayrıca ülkelerin içindeki mutluluk puanlamalarının eşit olmamasıyla da ilgileniyordu. Başka bir deyişle, belirli bir ülke içindeki çeşitli bireylerin mutluluk puanlamaları ne kadar benzerdir? Veenhoven mutluluk puanlamalarının standart sapmasına dayanan, Eşitsizlik Düzeltmeli Mutluluk adını verdiği bir ölçü oluşturdu. Standart sapma bireyin ortalamadan ne kadar farklılık gösterdiğini yansıtan istatiksel bir ölçümdür. Veenhoven'in hesaplamalarına göre, hem en yüksek hem de en eşit mutluluk puanlamalarına sahip ülkeler Malta, Danimarka, İsviçre, İzlanda ve Hollanda'ydı. Ortadaki beş Birleşik Devletler, Filipinler, İran, Güney Kore ve Hindistan'dı. En alttaki beş ülke ise Ermenistan, Ukrayna, Moldova, Zimbabwe ve Tanzanya'ydı.

Ortalama mutluluk zamanla değişti mi?

Veenhoven'in çalışmasına göre, zaman içinde bildirilen ortalama mutluluk düzeylerinde artış olmuştur. Zengin ülkelerde bu değişiklikler hafiftir, fakat daha az gelişmiş ülkelerde değişiklikler daha belirgindir. Ancak Birleşik Devletler'de, son 60 yılda bildirilen mutluluk seviyelerinde esasen değişiklik olmamıştır. Bu bulgular, Birleşik Devletler'de son 60 yılda düzenli olarak yükselen yaşam standartlarının mutluluğu etkilemediğiyle ilgili bir teoriyi desteklemek için Richard Easterlin tarafından kullanılmıştır. Hem gelişmiş hem de az gelişmiş ülkelerle ilgili bulguları göz önüne alırsak, mutluluğun paranın az olduğu ve yaşam koşullarının çok uygun olmadığı durumlarda yaşam koşullarıyla çok güçlü bir ilişkisi olduğunu görebiliriz. Bununla beraber insanlar makul bir yaşam standardına ulaştıklarında zenginlik mutluluğa fazla bir katkıda bulunmaz.

Zengin ülkelerdeki insanlar yoksul ülkelerdeki insanlardan daha mı mutludur?

Aşağıdaki mutluluk puanlamaları listesi dünyanın dört bir yanındaki mutluluk çalışmalarından veriler derleyen Dünya Mutluluk Veritabanı'ndan alındı. Bu puanlamalar 2000'den 2008 yılına kadar geçerlidir. Her ülkenin geliriyle ilgili bilgiler *CIA World Fact Book*'tan alındı. Kişi başına düşen gelir her ülkenin vatandaşlarının ortalama gelirini ifade eder. Tabloda gördüğü-

0'dan 10'a Ortalama Mutluluk Puanlamaları

7.27	6.31	5.90	5.39

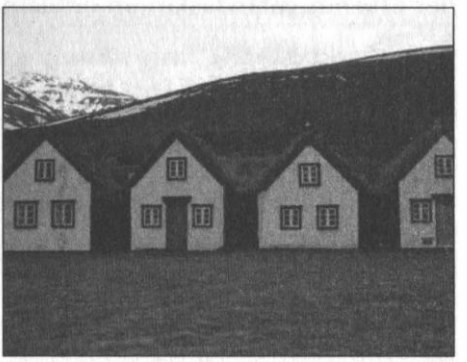
Kişi Başına Düşen Gelir Yönünden Azalan Sırada Listelenen Ülkeler

1. Çeyrek	2. Çeyrek	3. Çeyrek	4. Çeyrek
Lüksemburg	Kıbrıs	Türkiye	Bolivya
Norveç	İsrail	Belarus	Honduras
Singapur	Yeni Zelanda	Panama	Paraguay
ABD	Çek Cumhuriyeti	Kosta Rika	Fas
İrlanda	Güney Kore	Brezilya	Irak
Hong Kong*	Portekiz	Güney Afrika	Endonezya
İsviçre	Slovakya	Karadağ	Filipinler
Hollanda	Estonya	Makedonya	Nikaragua
İzlanda	Suudi Arabistan	Azerbaycan	Vietnam
Kanada	Macaristan	Kolombiya	Venezüella
Avusturya	Trinidad & Tobago	Tayland	Hindistan
İsveç	Porto Riko*	Peru	Pakistan
Avustralya	Letonya	Dominik Cumhuriyeti	Moldova
Belçika	Litvanya	Ekvador	Nijerya
Danimarka	Polonya	Cezayir	Kırgızistan
Finlandiya	Hırvatistan	Ukrayna	Zambiya
Birleşik Krallık	Rusya	Bosna-Hersek	Gana
Almanya	Malezya	Ermenistan	Bangladeş
İspanya	Şili	El Salvador	Tanzanya
Japonya	Meksika	Çin	Mali
Fransa	Arjantin	Arnavutluk	Burkina Faso
Yunanistan	Bulgaristan	Mısır	Uganda
Tayvan	İran	Guatemala	Ruanda
İtalya	Uruguay	Ürdün	Etiyopya
Slovenya	Romanya	Gürcistan	Zimbabve

* Gerçekte Hong Kong Çin'in bir parçasıdır, Porto Riko da Birleşik Devletler'e aittir fakat yerel kültürleri ayrı olduğu için ayrı listelendiler.

müz gibi, 0'dan (en az mutlu) 10'a dek (en mutlu) ortalama mutluluk puanlamaları dört gelir çeyreği boyunca değişir. Ortalama olarak zengin ülkelerin mutluluk puanlamaları daha yüksektir.

En mutlu 10 ve en az mutlu 10 ülke hangileridir ve mutluluğun kişi başına düşen gelirle ilişkisi nedir?



Dünya Mutluluk Veritabanı'na göre İzlanda dünyadaki en mutlu ülkedir.

Aşağıdaki tablo 2000 ve 2008 arası dönemde en yüksek ve en düşük mutluluk puanlamalarına sahip 10'ar ülkeyi gösteriyor. Genel olarak mutlu ülkeler en zenginler arasındayken, en az mutlu ülkelerin zenginliği de çok daha azdır. Bununla birlikte kişi başına düşen gelir öykünün tamamını anlatmaz. En mutlu 10 ülke arasında bulunan bazı ülkelerin kişi başına düşen gelirleri en alttaki 10 ülke arasında yer alan ülkelerinkinden daha düşük olmasa da çok yakındır. Örneğin Kolombiya'nın kişi başına düşen geliri 8900 dolar iken, Bulgaristan'ın kişi başına düşen geliri 12900 dolardır. Aynı şekilde Meksika'nın kişi başına düşen geliri ne Bulgaristan'ın ne de Makedonya'nınkinden çok yüksektir.

En Mutlu 10 Ülke ve Kişi Başına Düşen Gelir

Ülke	Ortalama Mutluluk Puanlaması (0-10)	Kişi Başına Düşen Gelir	Kişi Başına Düşen Gelire Göre Sıralama
İzlanda	8.5	$39.900	9
Danimarka	8.4	$37.400	15
Porto Riko*	8.3	$17.800	36
İsviçre	8.1	$40.900	7
Kolombiya	8.1	$8.900	58
Meksika	8.0	$14.200	44
Avusturya	7.9	$39.200	11
Finlandiya	7.8	$37.200	16
Lüksemburg	7.7	$81.100	1
Norveç	7.7	$55.200	2

* Birleşik Devletler toprağı.

En Az Mutlu 10 Ülke ve Kişi Başına Düşen Gelir

Ülke	Ortalama Mutluluk Puanlaması (0-10)	Kişi Başına Düşen Gelir	Kişi Başına Düşen Gelire Göre Sıralama
Makedonya	4.6	$9.000	57
Arnavutluk	4.6	$6.000	69
Bulgaristan	4.4	$12.900	46
Gürcistan	4.4	$4.700	73
Ruanda	4.4	$900	96
Irak	4.3	$4.000	78
Pakistan	4.3	$2.600	85
Etiyopya	4.3	$800	97
Zimbabve	3.3	$200	98
Tanzanya	3.2	$1.300	92

* Birleşik Devletler toprağı.

PARANIN PSİKOLOJİSİ

Rasyonel ekonomik adam teorisi nedir?

Modern ekonomi teorisinin tohumlarının ilk atıldığı 1700'lerden bu yana, ekonomistler insanların parayla çok basit bir ilişkilerinin olduğunu farz etmişlerdir. *Rasyonel ekonomik adamın* aşağı yukarı bir hesap makinesi gibi hareket ettiği varsayılır. Harcama, borç alma ve para biriktirmeye ilişkin mali kararlar kayıp ve kazançlarımızın rasyonel değerlendirmesine dayanır. Ödediğimize karşılık aldığımızın değerini kıyaslar ve buna göre kararlar veririz. Eğer bu hesaplamalarda hatalar yaparsak eninde sonunda bunların farkına varır ve davranışlarımızı düzeltiriz.

Rasyonel ekonomik adam teorisindeki yanlışlar nelerdir?

Bu teorinin problemi genellikle yanlış olmasıdır. 2008'deki büyük finansal krizin de bize göstermiş olduğu gibi, insanların ekonomik davranışları çoğu kez rasyonel dışında her şeydir. Bütün ülkenin ödenmesi mümkün olmayan borçlara batması krize zemin hazırlamıştı. 2007'de, Birleşik Devletler Merkez Bankası'na göre, Amerikan ailelerinin medyan birikim oranı sıfırın biraz üzerindeydi ve nüfusun büyük bir bölümü için medyan gelir birkaç yıl boyunca aynı düzeyde kalmıştı. Bununla birlikte borçlar büyümeye devam etti, 2004

ve 2007 arasında yüzde 11 ve bunun ardından gelen üç yılda yüzde 34'tü. Aslına bakarsanız, 2004'ten 2007'ye medyan kredi kartı dengesi yüzde 25 arttı. Başka bir deyişle, insanlar ödeyebileceklerinden fazlasını harcıyordu. Enflasyon oldukça düşük olduğu için bunun nedeni hayat pahalılığı değildi. Psikoloji ekonomik olayların karmaşıklığının tümüne açıklama getiremese de –daha büyük politik, yasal, çevresel ve kültürel faktörler önemli bir rol oynar– giderek daha fazla ekonomist insanların paraya verdikleri duygusal tepkilerin kritik önemini idrak etmeye başladı.

Davranışsal ekonomi nedir?

Davranışsal ekonomi; ekonomi, psikoloji ve sinir bilimini birbirlerine bağlayan çok disiplinli bir alandır. Hâkim olan rasyonel ekonomik adam görüşüne karşı bir tepki olarak gelişmiştir. Davranışsal ekonomi insanların finansal kararlarının ardındaki asıl psikolojiye odaklanır. İnsanlar para hakkında na-

Amerikalıların ne kadar borçları var?

Merkez Bankası'ndan alınan veriler esas alınarak hazırlanan aşağıdaki tablo Amerikalıların 2007 yılındaki borçlarının yapısını ve miktarını gösterir. Üçüncü sütun her bir borç türüne göre borçlu Amerikan ailelerinin (belki de mesken olarak ifade edilmesi daha doğru olabilir) yüzdesini gösterir. Hatırlarsanız, medyan nüfusun üst ve alt yarısını eşit olarak bölen miktardır.

Mantıksız Ekonomik Adam: Amerikalılar ve Borç (2007)

Borç Türü	Açıklama	Birleşik Devletler Borçlu Mesken Yüzdesi	Borcun Medyan Miktarı
Emlak: Öncelikli Konut	Ev İpoteği veya Ev Varlığı	%48.7	$107.000
Diğer Mülkler		%5.5	$100.000
Taksitler	Araba, Eğitim borçları	%46.9	$13.000
Kredi Kartı Borcu		%46.1	$3.000
Kredi Limiti	Ev Harici	%1.7	$3.800
Diğerleri		%6.8	$5.000
Toplam	Tüm Borç Türleri	%77.0	$67.300

sıl kararlar verirler? Kör noktaları nelerdir? Duygular nerede devreye girer? Yirmi birinci yüzyılın ilk on yılında bu alanda bir araştırma patlaması yaşandı. Bu bilim insanlarından bazıları şunlardır: Daniel Kahneman, Amos Tversky, Daniel Ariely, Read Montague ve Richard Thaler. Ayrıca Jonah Lehrer ve Jason Zweig gibi bilim gazetecileri tarafından yazılmış birtakım kitaplar da mevcuttur.

Finansal davranışlarda risk değerlendirmesinin ve ödülün rolü nedir?

Her finansal karar risk ve ödül içerir. Risk para kaybıdır, bu kötü bir yatırım veya çok az değeri olan bir şeye aşırı para harcamak olabilir. Ödül daha çok para kazanılması veya değer verdiğimiz bir şeyi satın alma olasılığıdır.

Evrim risk ve ödül değerlendirmemizi nasıl şekillendirdi?

Bir hayvanın hayatta kalabilmek için hem risk hem de ödüle çok iyi uyum sağlaması gerekir. Ödüle örnek olarak, yiyecek, seks ve sosyal statü, risklere de yırtıcı tehlikesi, türler içindeki saldırganlık ve kaynakların kaybı verilebilir. Duygusal yaşamımız, çevredeki hayatta kalmamızla ilintili ipuçlarını çabuk ve etkili bir biçimde tanıyıp tepki verebilmemiz için bir araç olarak evrim geçirmiştir. Çekirdek duygularımız –arzu, mutluluk, üzüntü, korku ve öfke gibi– risk ve ödül hakkındaki bilgileri işlememize yardım eder. Duygular ve duygularla dolaylı ilgisi olan beynin parçaları evrimsel ölçekte nispeten eski oldukları için çekirdek duygularımızın birçoğu, primat, kedi ve köpek gibi diğer memelilerle ortaktır.

Para hakkındaki kararlarımızda duygularımız ne kadar önemlidir?

Finansal kararları dikkatle yaptığımız analizler sonucu verdiğimizi düşünsek de gerçekte işin aslan payı duygularımıza aittir. Beyin görüntüleme çalışmaları beynimizin duygusal bölümlerinin para hakkında karar verirken aşırı derecede aktif olduklarını gösteriyor. Aslında, duygusal beyin beynimizin düşünceyle ilgili öğelerinden sıklıkla daha aktiftir.



Borsayı inceleyen birisi yatırımcıların mantıklıdan çok duygusal davrandıklarını fark eder. İnsanlar potansiyel risklere karşı içgüdüsel olarak çabuk tepki vermeye çalışırlar ki bu da mantığın içgüdülerden sonra ikinci sıraya yerleşmesine yol açar.

Dolayısıyla paranın psikolojisini anlamak için, duygularımızın para hakkındaki kararlarımızı nasıl etkilediğini anlamak zorundayız.

Paranın psikolojisinde korku ve arzunun rolü nedir?

Korku ve arzu finansal kararlarda birincil duygulardır. Korkumuz bizi kayıplardan, bu durumda para kaybından kaçınmaya motive eder. Arzu bizi para veya paranın satın alabileceği mallar gibi ödül peşinde koşmaya motive eder. Para arzusu aşırı hale gelip iyi kontrol edilmediğinde buna açgözlülük deriz.

Finansal kararlar verirken duygularımız hangi problemlere sebep olur?

Duygularımız çevremize uyum sağlamamıza yardımcı olmak için milyonlarca yıldır evrim geçirmiş olsalar da, mükemmel araçlar değillerdir ve çoğu kez yoldan çıkmamıza sebep olabilirler. Her şeyden önce duygularımız neredeyse tamamen şimdiki zamana yöneliktir. Duygularımız şimdiki zamandaki ihtiyaçlarımız hakkında bize çok şey söyleyebilirler fakat gelecekteki ihtiyaçlarımızı bildirme konusunda iyi değillerdir. Bu nedenle düşünceye ve dikkatli analize ihtiyacımız vardır. İkinci olarak, duygularımız uyarana bağlıdır, yani çevredeki ipuçlarına karşı oldukça ve bazen aşırı derecede tepkiseldir.

Uzun dönemli sonuçlara kıyasla anlık sonuçların ne kadar etkisi altındayızdır?

Kısa dönemin, kararlarımız üzerinde genellikle uzun dönem hakkındaki endişelerimizden çok daha fazla etkisi olduğuna dair açık kanıtlar vardır. Aslında uzun dönemli sonuçları anlık hazzın önüne almak kayda değer bir zihinsel çaba gerektirir. Kredi kartı kullanımı mükemmel bir örnek sunar. Drazen Prelec ve Duncan Simester'in 2001 yılında yaptıkları bir deney kredi kartı kullanımının muhtemelen harcanan paranın anlık görünmemesi nedeniyle harcamalarımızı nasıl artırdığını gösteriyor. Araştırmacıların basketbol biletleri için düzenledikleri bir açık artırmada, katılımcıların yarısına kredi kartıyla, diğer yarısına da nakit parayla ödeme yapmaları söylendi. Beklendiği gibi, kredi kartıyla yapılan bahisler çok daha yüksekti, aslında nakitle yapılanların iki katıydı. Başka bir çalışmada, Laurence Ausubel iki ticari ipoteğe tüketicilerin verdikleri tepkiyi inceledi. İlk ipoteğin teklifinde düşük bir faiz (altı aylığına yüzde 4,9) ardından ömür boyu yüzde 16 vardı. İkinci teklifte daha yüksek bir oran (yüzde 6,9) fakat ardından daha düşük

olan ömür boyu yüzde 14 yer alıyordu. Ausubel tüketicilerin neredeyse üç kat fazla ilk ipoteği tercih ettiklerini buldu. Dolayısıyla kısa dönemde tasarruf etmelerine fakat uzun dönemde daha fazla paraya mal olacak ipoteği seçtiler.

Uyarana bağlı olmak ne demektir?

Biz sadece anlık değerlendirmelerimizi uzun dönemli değerlendirmelerimizin önüne koymaya değil, anlık risk veya ödül işareti veren çevremizdeki *ipuçlarına* tepki vermeye de hazırızdır. Bu ipuçları daha sonra risk ve ödül değerlendirmemizi etkileyebilir ve bazen de bizi tamamen yoldan çıkarabilir. Örneğin insanların bir diyette kalma motivasyonları ne zaman en yüksektir: Bir mağazada mayo denerken mi yoksa bir dondurmacının önünden geçerken mi?

Çapa etkisi nedir?

Çapa etkisi daha sonraki kararlarda ilgisiz bir uyaranın güçlü bir etkisi olabileceğini ifade eder. Örneğin Dan Ariely ve meslektaşları birçok şeyi kapsayan bir açık artırma düzenledi. İnsanların açık artırmaya girmeden önce, sosyal güvenlik numaralarının son iki rakamını yazmaları istendi. Sosyal güvenlik numarasının açık artırmayla mantıksal bir ilişkisi olmamasına rağmen, daha yüksek rakam yazan insanlar düşük rakam yazanlara göre ortalama üç kat daha fazla para teklif etti.

Çerçeveleme etkisi nedir?

Çerçeveleme etkisinde bilginin sunulma şekli bilgiye olan tepkimizi etkiler. Başka bir deyişle, riskin mi yoksa ödülün mü çarpıcı biçimde öne çıktığı risk ve ödül değerlendirmemizi etkiler. Benedetto de Martino ve meslektaşları 2006 yılında yaptıkları bir çalışmada düzenledikleri bir deneyde insanlara elli dolar uzatıp iki tercih sundular. İlk seçenek yirmi doları elinde tutmaktı. Daha sonra elli doların hepsini elinde tutma veya kaybetme seçeneklerinin olduğu riskli bir girişim teklif edildi. Bu senaryoda deneklerin yalnızca yüzde 42'si riskli girişimi seçti. Aynı tercihler kazanç yerine kayıp çerçevesinde sunulduğunda (denekler yirmi doları ellerinde *tutmak* yerine otuz dolar *kaybedeceklerdi*), deneklerin yüzde 62'si riskli girişimi seçti. Kararları risk ve ödüllerin çerçevelenme şeklinden son derece etkilenmişti. Tasavvur edebileceğiniz gibi, reklamcılar bu eğilimin farkındadır ve bundan çok iyi faydalanırlar.

Risk ve ödül olasılığını ne kadar iyi değerlendiririz?

Duygularımız olasılıkları değerlendirmede çok iyi değildir. Bir risk veya ödülün *yoğunluğuna* çok iyi uyum sağlarız ve değeri yüksek olan ödül veya risklerden duygusal olarak etkileniriz fakat bir sonucun yoğunluğunu olasılığıyla dengelemede çok iyi değilizdir. Örneğin gelişmiş Batı dünyasında çok daha fazla insan terör saldırısı yerine kalp hastalıklarından öleceği halde, birçok insan, yüksek tansiyon yerine terör saldırısından daha çok korkuyor.

Kayıptan kaçınma nedir?

Daniel Kahneman ve Amos Twersky'nin 1970'lerde ortaya attığı bu kavram anlık kayıpların işaretlerine olan duygusal tepkilerimizi ifade eder. Duygusal açıdan elimizdekilere tutunmaya ve elimizden geldiğince kayıplardan kaçınmaya çalışırız. Sonuç olarak, bize uzun dönemde daha fazla para kazandıracak olsa bile kısa dönemde para kaybettirecek bir seçimden kaçınma eğilimindeyizdir. Bu eğilimin uyarana bağlı olduğunu bilmemiz önemlidir. Böylece aslında kayıp olasılığı sinyalini veren *işaretler* kadar *gerçek* kayıp *olasılığına* tepki vermiyoruzdur. Bu tarz kayıp işaretleri olmadığında, kredi kartlarımızla aşırı harcama yaptığımızda olduğu gibi, ödül işaretleri bize yandan çarpabilir. Bu nedenle işaretlerin idaresi davranışlarımızı son derece etkiler.

Yukarıda tanımlanan, çerçeveleme etkisiyle ilgili deMartino deneyi kayıptan kaçınmaya olan eğilimimizi destekler. Jonah Lehrer'in karar vermeyle ilgili kitabında belirttiği başka bir deney de kayıptan kaçınmanın etkisini gösterir. Bir grup doktora ölümcül bir hastalık salgınıyla ilgili bir senaryo verilir. İlk durumda, iki seçenek *yaşayacak* insan sayısı açısından tanımlanır. Birinci seçenekte, 200 (600 kişilik gruptan) kişi yaşayacaktır. İkinci seçenekte, 600 kişilik grubun kurtarılması için üçte bir ve üçte iki de kimsenin kurtarılamama olasılığı vardır. Doktorların yalnızca yüzde 28'i daha riskli bir strateji olan ikinci seçeneği seçer. Aynı seçenekler ölecek insan sayısı yönünden tanımlandığında ise doktorların yüzde 78'i riskli stratejiyi seçer. Burada duygusal önyargıların sorumlu pozisyonlarda bulunan iyi eğitimli insanların kararlarını dahi nasıl etkilediklerini görürüz.

Neden "düşük al yüksek sat" insan doğasına aykırıdır?

Borsanın temeli şudur: Bir hisseyi değerinin altına düştüğünde al ve değer kazandığında sat. Bu şekilde hisse satışından elde ettiğiniz kârınızı maksimuma çıkarırsınız. Bir hissenin değerinin artacağını ya da azalacağını tahmin etmenin zorluğunu bir kenara bırakacak olursak, bu eylem bizim temel

duygusal yapımıza ters düşer. Davranışçılık bölümünde detaylarıyla belirttiğimiz gibi, ödüllendirilen davranışları tekrarlama ve cezalandırılan davranışları sürdürmeme eğilimindeyizdir. Bir hisse yükselmeye başladığında satın almamız ödüllendirilir, o yüzden satın almak istememiz olasıdır. Bir hisse düşerken satın almamız cezalandırılır, o yüzden satın alma eğilimimiz azalır.

Biliş finansal kararlarımızda bir rol oynar mı?

Kuşkusuz finansal kararlar verirken düşüncelerden de faydalanırız. Psikolojimizde duygularımızdan fazlası vardır. Gelecek için plan yaparken bilişten faydalanırız, karmaşık durumları analiz eder ve sayısal miktarları hesaplarız (ne de olsa, para rakamlara dayanır). Bununla beraber, analitik yetilerimizin önemli sınırları vardır ve bu sınırlamalar finansal kararlarımızda rol oynarlar.

Analitik becerilerimizin sınırları nelerdir?

İnsanların sahip oldukları dikkat çekici entelektüel becerilere rağmen, ekonomik bilgileri analiz etme becerimizin net sınırları vardır. Her şeyden önce, beynin karmaşık düşüncelere aracılık eden bölümü olan frontal lobun işleme yeterliliği sınırlıdır. Frontal lobun sağladığı karmaşık bilişsel beceriler önemli miktarda enerji ve kalori gerektirir ve çok miktarda sinir devre sistemi içerir. Başka bir deyişle, finansal bilgilerin zihinsel analizi çok "pahalıdır". Sonuç olarak, beynimiz çok miktarda bilgiyi çok hızlı işlememize olanak sağlayan enerji tasarruflu kısa yollara epeyce bağımlıdır. Bu kısa yollar gerçek dünyada faaliyette bulunmamıza olanak sağladıkları halde aynı zamanda yoldan çıkmamıza da sebep olabilir. Para hakkındaki düşüncelerimizi etkileyen üç bilişsel kısa yol şunlardır: istifleme, bağlama duyarlılık ve duygularımızla biliş arasındaki sıfır toplam oyunu.

İstifleme karar vermemizi nasıl etkiler?

İlk olarak 1956'da George Miller'in dikkat çektiği gibi, zihnimizde aynı anda tutabileceğimiz bilgi sayısı yalnızca 7 artı veya eksi 2'dir. Hafızamızın becerisini geliştirmek için bilgileri daha büyük istiflere ayırırız. Bu durum, büyük istiflerin başlangıçta küçük birimlerden ibaret olduklarını unutmadığımız müddetçe yararlıdır. Örneğin 2006 yılında Andrew Geier, Paul Rozin ve Gheorghe Doros'un yaptıkları çalışmada belgeledikleri gibi insanlar büyük kaşıkla küçük kaşığa göre daha fazla şekerleme yerler. Dahası Jonathon Lehrer'in karar verme ile ilgili 2006 yılında yayımlanan kitabında belirttiği gibi

insanların porsiyonları veya tabakları daha büyük olduğunda daha fazla yemek yedikleri iyi bilinen bir olgudur. İnsanlar kaç parça şekerleme veya kaç gram yemek yediklerini saymak yerine kaşık veya tabak sayısını sayarlar. Fast-food restoranlarının kocaman porsiyonları bu eğilimden faydalanarak hazırlanmıştır.

Bağlama duyarlılığımız karar vermemizi nasıl etkiler?

İnsanlar bir maddenin mutlak değerini belirlemede çok iyi değillerdir. Bizler değeri görece olarak görme eğilimindeyizdir. Başka bir deyişle, bir nesnenin değerine yönelik tahminimiz duruma bağlı olarak büyük ölçüde değişir. Ekonomist Richard Thaler insanlara 15 dolarlık bir hesap makinesi veya 125 dolarlık deri ceket için 5 dolar biriktirmek amacıyla 20 dakika zahmete girip giremeyeceklerini sordu. İnsanların yüzde 68'i hesap makinesi için evet derken yalnızca yüzde 29'u deri ceket için evet dedi. Para miktarı tam olarak aynı olmasına rağmen, 5 dolar, hesap makinesinin maliyetine nispeten daha büyük bir miktar olduğu için ilk koşul için daha değer gibi *görünüyordu*. İkinci koşulda, 5 dolar daha az değer görünüyordu çünkü miktarı deri ceketin fiyatına nispeten daha azdı.

Aşırı bilgi dürtü kontrolümüze nasıl zarar verir?

Entelektimiz ve duygularımız arasında bir miktar sıfır-toplamlı oyun vardır. Tıpkı bir arabanın benzine bağlı olması gibi beyin de enerjiye bağlıdır. Eğer bilişi desteklemek için prefrontal korteksimize çok fazla yakıt gidiyorsa, duygusal dürtülerimize ket vuran frontal lobun bölümlerine daha az yakıt gider. Bu 1999'da Baba Shiv ve Alexander Fedorikhin'in yaptıkları bir deneyle gösterildi. Deneklere, biri kolay (iki rakamı hatırlamak) ve diğeri zor (yedi rakamı hatırlamak) olmak üzere iki farklı hafıza görevi verildi. Hatırlarsanız, zihnimizde aynı anda yaklaşık yedi rakam tutabilirdik. Deneklere daha sonra ya çikolatalı kek ya da sağlıklı bir meyve salatası almaları söylendi. Kolay görev verilen insanların sağlıklı yiyeceği alma olasılıkları daha fazlayken zor görev verilen insanların çikolatalı keki alma olasılıkları daha yüksekti. Yazarlar bunu daha zor olan hafıza görevini yerine getirmek için harcanan enerjinin beynin baştan çıkarılmaya karşı koyma becerisini tükettiği şeklinde yorumladılar.

Ya sosyal bağlam?

Kıymet ve değer biçmemiz ayrıca sosyal faktörlerden de fazlasıyla etkilenir. İnsanların yüksek statülü eşyalar için harcamaya gönüllü oldukları

para miktarını bir düşünün. Bir çanta gerçekten 1000 dolar eder mi? Ya kol saati? Peki, logosu kaldırılsa ve insanlar arabanın BMW olduğunu anlamayacak olsa kaç kişi bu araba için 80.000 dolar öderdi? İnsanların lüks markalara ölçüsüz paralar harcamalarının nedeni ürünlerin kendilerinin o paraya değdiğine inanmaları değil ürünün sosyal bir anlamı olmasıdır. Aslında insanlar sosyal statü satın alırlar. İşte bu yüzden film yıldızı veya star sporcular gibi statüleri yüksek insanlara spor giyim, mısır gevreği veya yatak gibi ürünlerin reklamını yapmaları için milyonlar ödeniyor. Benzer şekilde, adil bir maaş, makul bir fiyat ve satın alınan bir malın değerine dair hissimiz çoğu kez sosyal bağlama göre değerlendirilir. Meslektaşlarımız ne kadar ücret alıyor? Komşularımız arabalarını kaça aldı? Bir kez daha reklamcılar bu eğilimin çok iyi farkındadır ve sosyal bağlamdan yararlanacak şekilde ürünlerini yerleştirmeyi öğrenmişlerdir.



Reklamcılar uzun süredir, hatta fMRI araştırmalarından bile önce satın alma kararlarında duygusal beynin önemini anlamışlardır. Örneğin ruj satan bir şirket ürününü güzellik, gençlik ve çekicilikle ilişkilendirir, her ne kadar rujun tüm bunları sağlayacağına inanmak gerçek dışı olsa da.

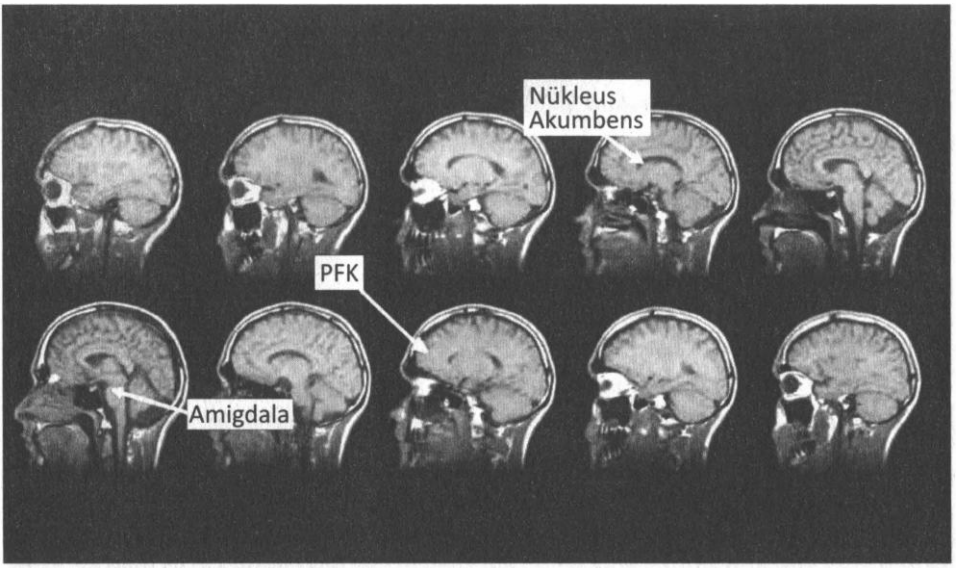
PARANIN BİYOLOJİSİ

Nöro-ekonomi nedir?

Nöro-ekonomi beynin paraya verdiğimiz tepkilerle ilişkili bölgelerini inceler. Finansal kararlarımızın altında yatan psikolojik süreçler hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukça, finansal kararları verirken beynin hangi bölümlerinin aktif olduğunu daha iyi araştırabiliyoruz. Şimdi şu soruları sorabiliriz: Satın almak istediğimiz bir şey gördüğümüzde beynin hangi bölümleri devreye girer? Peki, ya bir fiyat etiketi gördüğümüzde, ya da finansal bir kumar oynadığımızda? Para kaybettiğimizde ne olur?

Bilimciler nöro-ekonomiyi nasıl incelerler?

Artık beynin içini incelemenin birçok yöntemi var. MRI, PET ve SPECT gibi daha eski beyin görüntüleme teknolojileri beynin bir enstantanesini çekme-



Bu bir MRI beyin taraması fotoğrafıdır. Oklar beynin paraya verdiğimiz tepkilerle bağıntılı bölgelerine yakın alanları işaret ediyor. Prefrontal korteks (PFK) finansal kararlarımızın uzun dönemli sonuçlarının analiziyle ilişkilidir. Amigdala özellikle korkutucu işaretlere tepki verir ve beynin ödül merkezi de ödül sisteminde anahtar bir oyuncudur, ödül uyarımının peşinden gitmemiz için bizi harekete geçirir.

mize olanak sağladılar. Kan akışını veya glikoz alımını kaydederek zamanda belli bir noktada beyin faaliyetlerinin bir modelini haritalayabiliriz. Bununla beraber fMRI beyin görüntüleme teknolojisinin geliştirilmesi oyunu tamamen değiştirmiştir. Artık manyetikleşmiş atomların hareketlerini kaydederek *zaman içindeki* beyin faaliyetlerini izleyebiliyoruz. Durağan resimlerden filmlere geçtik. Bu durum, eğer bir zihin süreci *dizisi* sırasında beynin faaliyetlerini araştırmak istiyorsak son derece önemlidir. fMRI teknolojisiyle, insanları tarayıcılara yerleştirebilir ve bir deney yaparken beyinlerinin nasıl tepki verdiklerini izleyebiliriz.

Beynin hangi bölümleri finansal kararlarla ilişkilidir?

Beynin finansal kararlarla ilişkili zihinsel süreçleri kapsayan birtakım bölümleri vardır. Bunlar, oldukça düzgün bir biçimde bilişsel veya duygusal süreçlerle ilişkili bölgelere ayrılır. *Prefrontal korteks* dikkatli analiz, nicel akıl yürütme ve gelecekteki sonuçların değerlendirilmesiyle ilintilidir; burada gelecek planlanır. Beynin ortasının derinlerindeki daha küçük bölgelerin finansal yaşamımızın duygusal yönleriyle dolaylı ilgileri vardır. Dopaminerjik ödül devresinde merkezi bir nokta olan *nükleus akumbens* ödülün peşinden gitme

arzu ve motivasyonuyla ilgilidir. *Amigdala* özellikle korkutucu uyaranlara karşı hassastır. Aslında korteksin bir bölümü olan fakat ön, yan ve temporal loblar arasında kalan *insula* acı ve iğrenme hislerine tepki verir. İnsula para kaybettiğimiz zaman aktive olur.

Prefrontal korteksin (alın korteksi) işlevleri nelerdir?

Prefrontal korteks frontal lobun en öndeki (anterior) bölümüdür. Frontal lob, beynin kırışık bir dış katman biçiminde olan serebral korteksin ön yarısını oluşturur. Prefrontal korteks beynin geri kalanından gelen bilgileri bütünleştirerek, o anki durumumuz için genel bir bakış açısı oluşturur; çevremizdeki benliğimizin bir temsilinin yanı sıra gelecekteki durumların temsillerini de oluşturabilir. Böylelikle planlama, gelecekteki amaçları belirleme ve bu amaçları başarmak için davranışlarımızı düzeltme becerimizi destekler. Aynı zamanda zaman içinde oluşan maliyetin hesaplanması gibi hassas, dikkat isteyen bilgi analizleriyle de ilişkilidir.

Prefrontal korteks sadece o anki değil, *olası* olayların da temsillerini oluşturup muhafaza edebildiği için düşünce biçimimizde ve hatta problemlere yaratıcı yeni çözümler bulma konusunda daha esnek olmamıza olanak sağlar. Beynin duygularla ilişkili evrimsel açıdan daha eski öğelerinde ise durum tam tersidir. Bu bölümler daha *uyarana*, şimdideki işaretlere bağlıdır. Frontal lob ayrıca duygusal tepkilerimizi dizginlemeyle de ilişkilidir; limbik sisteme ve beynin güdü ve motivasyona aracılık eden diğer bölümleri dizginler. Başka bir deyişle, frontal korteks duygu ve dürtülerimizi düşüncelerimizle düzenlememizi sağlar.

Prefrontal korteksin eksiklikleri nelerdir?

Yukarıda bahsedildiği gibi, frontal korteks muazzam miktarda enerji harcar ve beynin büyük bir bölümünü harekete geçiririr. Prefrontal korteks güçlü olmasına rağmen yavaştır, zaman ve enerjiyi ekonomik bir şekilde kullanmaz. Dolayısıyla eğer çevremizi okuma konusunda sadece frontal lobumuza bağımlı olsaydık çok miktarda bilgiyi gözden kaçırırdık. Ayrıca prefrontal korteks kişisel değerleri irdelemez.

Bize bir şeyin değerini, bizim için önemli olup olmadığını ve ne kadar önemli olduğunu söyleyen duygularımızdır. Aslında, bir şey için kişisel değer hissimiz olmasa karar veremeyiz. Örneğin orbital frontal korteksinde lezyon olanlar karar veremezler. Bu bölge şimdiki ve gelecekteki olaylarla ilgili yorumlarımızla duygularımız hakkındaki bilgileri bütünleştirir. Dahası eğer bir karar hakkında aşırı derecede düşünürsek kararlarımızı çarpıtır.

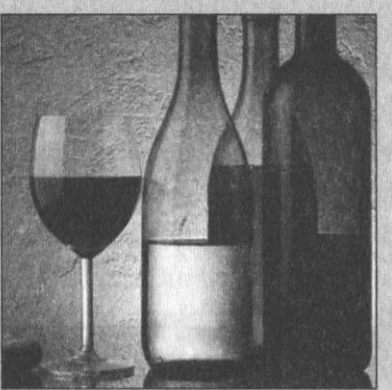
Timothy Wilson ve meslektaşlarının 1993 yılında yaptıkları bir çalışmada üniversitede okuyan kızlardan beş posterden birini seçmeleri istendi. Denekler iki gruba ayrıldı. Birinci gruptaki deneklere, her posteri ellerine almadan önce ne kadar beğendiklerini 1'den 9'a kadar puanlamaları söylendi. İkinci grupta, denekler seçimlerini yapmadan önce her posteri neden sevdikleri veya sevmedikleri hakkında bir anket doldurdular. Birkaç hafta sonra, ikinci grubun yüzde 75'i kararlarından pişmanlık duyarken ilk gruptan hiç kimse pişman olmadı. Bu durumda, aşırı analiz etkili karar vermeyi engellemişti.

Satın alma kararlarında prefrontal korteksin ne kadar ilgisi vardır?

Satın alma kararları öncelikle kişisel değerle, ne kadar kazandığımız veya kaybettiğimizle ilgili olduğu için, prefrontal korteks satın alma kararlarına

2007'de şarapla yapılan bir deney insanların karar verme yöntemleri hakkında neler gösterdi?

Hilke Plassman ve meslektaşlarının 2007'de yaptıkları bir deneyde deneklere bir fMRI tarayıcısında otururlarken şarap tadımı yapmaları istendi. Üç şişe şarap beş farklı şişeye boşaltılarak bütün şişelerin farklı şaraplar içerdiği izlenimi uyandırıldı. Şişelerin orijinal etiketleri çıkarılıp yeni fiyat etiketleri yapıştırıldı. Farklı fiyatları olan bazı şişeler aslında aynı şarabı içermelerine rağmen, denekler en pahalı şarabı tercih ettiler. Üstelik beynin fiyat etiketine en güçlü tepki veren bölümü de prefrontal korteksti. Bu da prefrontal korteksimizin, gerçekte ne hissettiğimize bakmaksızın, deneyimlerimizi neyin önemli olması *gerektiğine* dair düşüncemize göre değerlendirdiğini akla getiriyor. Dolayısıyla karar verirken entelektimize çok fazla güvenirsek, yanlış özelliklere odaklanabiliriz. Etkili karar vermede düşünce ve duygular arasında bir denge olması gereklidir.



Şarabı fiyat etiketine göre mi değerlendiriyoruz? Bir çalışma, iki şişeye aynı şarap konsa bile, pahalı şarabın ucuz olandan daha iyi olması gerektiği inancıyla karar verdiğimizi söylüyor.

beynimizin verdiği tepkide baskın oyuncu gibi görünmez. 2007'de, Brian Knutson, George Lowestein ve meslektaşlarının yaptıkları bir fMRI deneyine göre, frontal korteks satın alma sırasında hem beynin ödül merkezi hem de insulaya (acıyı işler) göre daha az aktive oldu. Bu da satın alma kararlarının seçeneklerin akılcı değerlendirilmesinden çok acı ve arzu dengesiyle daha çok güdülendiğini akla getirir.

Dopaminerjik ödül sisteminin işlevleri nelerdir?

Dopaminerjik ödül sistemi beynin ortasından geçen bir devredir. Aşağı yukarı son on yılda, çok sayıda psikolojik fenomendeki merkezi rolü nedeniyle oldukça ilgi çekmiştir. Dopaminerjik ödül devresi orta beyindeki bir bölge olan ventral tegmentumda başlar. Burası nörotransmitter *dopamin* içeren nöronlar için hücre gövdelerinin bulunduğu yerdir. Bu özel dopamin yoluna mezolimbik dopaminerjik yol denir, bu yol beynin ortasındaki limbik sistemden geçer.

Dopaminerjik nöronlar son olarak ödül devresindeki kritik bir düğüm olan ödül merkezine bağlanırlar. Ödül devresi ödül işaretlerine tepki verir ve ödülün peşinden koşması için organizmayı harekete geçirir. Öznel olarak, bu tarz harekete geçirilmeyi arzu, heyecan veya ihtiras şeklinde deneyimleriz. Ödül sistemi finans yaşamımızda merkezi bir rol oynar. Ne zaman para veya paranın satın alabileceği eşyaları arzulasak ödül sistemimiz harekete geçer.

Ödül sistemi motivasyonu ne kadar etkiler?

Ödül sisteminin motivasyon üzerinde çok güçlü bir etkisinin olduğu unutulmamalıdır. Ödül sistemi ateşlediğinde arzularımız çok yoğun ve güçlü olabilir. En aşırı durumda, herhangi bir tehlikenin veya gelecekteki sonuçların değerlendirilmesine baskın çıkabilen, bağımlılık yapan ihtirası deneyimleriz. Böylece para kazanma heyecanına kapıldığımızda ödül sistemimiz frontal lobun dizginleyici (ve ihtiyati) etkisine baskın çıkabilir.

Dopamin sistemi beklentileri nasıl belirler?

Dopaminerjik ödül sistemi sadece ödüllere tepki vermekle kalmaz, hangi işaretlerin ödül sinyali verdiğini ve hangilerinin vermediğini de öğrenir. Dolayısıyla ödül devresi esasen *beklentileri* belirlemekle ilişkilidir. Bu sistemin görevi hangi işaretlerin ödül sinyali verdiğini ve hangilerinin vermediğini belirlemek ve ilgili bir işareti tespit ettiğinde bir ödülün peşinden koşmaya bizi hazırlamaktır.

Dopamin sisteminin kusurları nelerdir?

Ödül sistemi milyonlarca yıldır ödülleri tanımamıza yardım edecek ve bunların peşinden gidip elde etmek için epeyce enerji harcamaya bizi motive edecek şekilde evrim geçirmiştir. Bununla beraber kusursuz değildir. Her şeyden önce, bir ödülün olasılığına değil yoğunluğuna tepki verir. İkinci olarak, yeniliğe veya aralıklı pekiştirmeye aşırı tepki verir. Üçüncü olarak rasgele durumlarda çok iyi değildir.

Olasılıklara karşı hassasiyet eksikliğinin etkileri nelerdir?

Dopaminerjik ödül sistemi açıkça ödülün yoğunluğuna tepki verir. Örneğin Brian Knutson'un yaptığı bir fMRI çalışmasında beynin ödül merkezi vaat edilen bir dolarlık ödüle karşılık beş dolarlık ödül karşısında iki kat fazla aktive oldu. Bununla birlikte, bu sistem bir ödülün olasılığını, bu ödülün gerçekte meydana gelmesinin ne kadar olası olduğunu işlemez. Düşük olasılıklı ve yüksek olasılıklı ödüller arasında bir ayrım yapılmaması piyango biletlerine ilgi duymamızı açıklayabilir. Ödül parası milyonlara çıktığında neden piyango biletleri satışı birden artıyor? Çünkü ödülün yoğunluğu dopaminerjik ödül sistemini uyarmasına rağmen, kazanma olasılığının düşük olması etki yaratmaz. Frontal lobumuzun olasılık bilgilerini işleyebildiği kadarıyla ödül sistemimiz baskın çıkabilir.

Ödül sistemi aralıklı pekiştirmeye nasıl tepki verir?

Dopaminerjik ödül sistemi özellikle aralıklı pekiştirmeye karşı hassastır. Bir davranış aralıklı olarak pekiştirildiğinde, belirli bir davranış için ödül kural dışı ve öngörülemez olur. Dopamin nöronları özellikle yenilik ve sürprizlere karşı duyarlıdır, böylece davranış öngörülemeyecek biçimde pekiştirildiğinde, her ödül deneyimi sürpriz olarak gelir. Aslında öngörülemeyen bir ödül belki de öngörülebilir bir ödülden üç-dört kat daha aktive edicidir. Bu kalıp aralıklı pekiştirmeyle tanımlanan kumara karşı olan savunmasızlığımıza katkıda bulunur.

Ödül sistemi bizi kumara nasıl yatkın kılar?

Kumar oynamanın dopaminerjik ödül sistemini harekete geçirdiği ve patolojik kumar problemi olan insanların bu sistemlerinde anormallikler olduğuna dair kanıtlar vardır. Jonah Lehrer Parkinson hastalığı olan bir kadınla ilgili bir örnek aktarmıştır. Parkinson hastalığının nedeni bazal ganglionda bulunan dopamin nöronlarındaki hücrelerin ölmesidir. Tedavisi genellikle beyindeki dopamin miktarının ilaç tedavisiyle artırılmasıdır. Bu kadın dopamin agonistiyle (dopamin faaliyetini artıran bir ilaç) tedavi edildiğinde Parkinson

hastalığı birden iyileşti. Ne yazık ki aynı zamanda aniden ciddi bir kumar sorunu baş gösterdi ve en sonunda parasını, evini ve evliliğini kaybetmesine yol açtı. İlaç tedavisi kesildiğinde kumar problemi de yok oldu.

Dopaminerjik ödül sistemi rasgeleliğe nasıl tepki verir?

Dopaminerjik ödül sistemi ayrıca rasgelelik durumunda da iyi değildir. Bu sistem kalıpları tespit edebilecek şekilde evrim geçirmiştir ve gerçekte kalıp olmadığı halde bile kalıp yorumlama eğilimindedir. Sonuç olarak, genellikle geçmiş olaylara dayanarak gelecekteki olayları tahmin etme becerimize olduğundan fazla değer biçeriz. Bu durumu, insanlar borsada firma seçerken sıklıkla sergiledikleri aşırı güvende gözlemleyebiliriz. Eğer borsada veya emlak piyasasında işler iyiyse, insanlar genellikle bunun sonsuza dek süreceğini varsayarlar. Aslında şans her an tersine dönebilir. Geçmişteki şansın gelecekteki şansı garanti ettiğini varsaydığımızda, aptalca yatırımlar yaparız. Dolayısıyla gelecekteki olayları öngörme becerimize aşırı güvenir hale geliriz. Bu mekanizma finansal balonlara en çok katkıda bulunan faktördür.

Amigdala nasıl bir rol oynar?

Amigdala limbik sistemin çok önemli bir öğesidir. Amigdala özellikle korku uyandırıcı işaretlere, yani tehlike belirtilerine tepki verir. Amigdala aktive olduğunda, hipotalamustaki faaliyetleri uyarır ve hipotalamus da otonom sinir sistemine mesajlar gönderir. Bu da kalp atışlarının hızlanması, terleme, sık nefes alma gibi fizyolojik stres tepkilerini harekete geçirir. Amigdala finansal kayıp işaretlerine oldukça fazla tepki verir. Anlık kayıp tehlikesini bildiren işaretler amigdalayı harekete geçirir. Bu da bilince ulaşabilen veya ulaşamayan bir duygusal tepkiyi uyarır fakat her şeye rağmen karar vermemizi etkiler. Bu tepki kayıptan kaçınma eğilimimizin temelini oluşturur. Beynin ödül merkezi ve dopaminerjik ödül sistemi gibi amigdala da anlık işaretlere oldukça fazla uyum sağlar fakat şimdiki ve gelecekteki koşullar bağlamında işaretlerin anlamını değerlendirmede çok iyi değildir. Bu rol frontal loba düşer.

İnsulanın rolü nedir?

İnsula beynin frontal, parietal ve temporal loblar arasında kalan bir bölgesidir. Vücudumuzun içinde olup bitenler hakkındaki bilgileri korteksimize iletir. Bu şekilde iğrenme ve acı deneyimlerine katkıda bulunur. İnsula, para kaybetme acısı yaşarken harekete geçer. Örneğin satın aldıklarımızın fiyat etiketlerine baktığımızda insuladaki faaliyet artarken, nakit yerine kredi kartlarıyla ödeme yaparken azalır.

Sosyal açıdan uygun kararlar verdiğimizde beyinlerimizde neler olur?

Sosyal hayvanlar olarak bizler sosyal açıdan uygun şekillerde davranmaya karşı olağanüstü bir çekim hissederiz ve gruba karşı olacak şekillerde davranmaya direniriz. Gregory Burns'ün yürüttüğü ve gazeteci Jason Zweig'ın rapor ettiği bir çalışmada, insanlar kararlarını kendilerinin verdikleri bir biliş testinde zamanın yüzde 84'ünde doğru seçimler yaparken, dört akranın yanlış kararlarına maruz kaldıklarında zamanın yalnızca yüzde 59'unda doğru seçimler yaptılar. Denekler akranlarının kararlarına uyduklarında prefrontal kortekslerindeki aktivasyonda azalma oldu ki bu durum bağımsız düşüncelerde azalma olduğunu yansıtıyor olabilirdi. Gelgelelim grup normlarına karşı geldiklerinde ise amigdaladaki aktivasyonda artış oldu, bu da korku tepkisini akla getiriyordu.



GRUP DİNAMİKLERİ VE KAMUSAL ALAN

GRUP DİNAMİKLERİ

Grup dinamikleri neden önemlidir?

Grup dinamikleri çalışması önemlidir çünkü *gruplar* önemlidir. Gruplarla olan ilişkilerimiz yaşamlarımızın neredeyse her yönüne yayılır. Ailelerde yetişir, okullarda eğitim görürüz. Çoğumuz bir grup ortamında çalışır ve birçoğumuz da kendi ailelerimizle birlikte yaşarız. Üstelik hepimiz bir topluluk içinde yaşarız, bir veya daha fazla etnik gruba aidizdir ve belirli bir cinsiyete sınıflandırılırız. Gruplar günlük yaşamımızı şekillendirir, kimliğimizi ve özsaygımızı güçlü bir biçimde etkiler ve hatta etrafımızdaki dünyaya dair algımızı bile biçimlendirir. Sonuç olarak, psikolojimiz ve psikolojimizi yaratan beynimiz gruplara katılmamızı teşvik edecek şekilde evrim geçirmiştir.

Bir grup parçalarının toplamından daha mı büyüktür?

Grup dinamiklerinin temel varsayımı, grubun, tek tek grup üyelerinin davranışlarına indirgenemeyecek özellikleri olduğudur. Başka bir deyişle grubun kendi kişiliği vardır. Üyeler değiştiğinde bile grupların devam ettiği göz önüne alındığında bu durumun nasıl işlediği görülebilir. Grup üyeleri gidip gelebilir, fakat grubun özellikleri devam eder. Aslında kültürle kastedilen budur; grubun –kurum, toplum, etnik grup, dini grup veya şirket olabilir– norm, değer ve gelenekleri üyelerden ayrı var olur. Bu, grupların değişmediği veya üyelerin önemli olmadığı anlamına gelmez, fakat gruplarda üyelerden bağımsız kalıcı bir kimlik ve karakter gelişebilir.

Grupları nasıl tanımlarız?

Grupları tanımlamanın çeşitli yolları vardır. Gruplar, ortak bir kaderi ve sosyal yapıyı paylaşan ve yüz yüze etkileşimde bulunan insanlar topluluğu olarak tanımlanabilir. Rupert Brown 2000 tarihli kitabında şu tanımı önerir: Grup, kendilerini grubun üyeleri olarak tanımlayan bir veya daha fazla kişiden oluşur. Ayrıca grubun varlığı grup üyesi olmayan en az bir kişi tarafından tanınmalıdır.

Sosyal psikoloji grup dinamikleri çalışmasında nasıl bir rol oynar?

İkinci Dünya Savaşı'nın akıl almaz kıyımının ardından birçok alandaki bilgin gelenek ve kurallara uygunluk konusunu irdemeleye başladı. Birçok sıradan insan Yahudi soykırımının mezalimine nasıl katılabilmişti? Uyum sağlama baskısı bu tarz aşırı davranışların sebebi olabilecek kadar güçlü olabilir miydi? Bu gibi sorular grupların davranışlarını araştırmayı teşvik etti. Grupların yapı ve davranışlarıyla ilgili çok sayıda araştırma psikolojinin *sosyal psikoloji* olarak bilinen bir dalında yürütülmüştür. Sosyal psikologlar grup normları, grup kimliği ve gelenek ve kurallara uygunluk hakkında araştırmalar yaptılar. Grup dinamiklerinin öncülerinden biri Kurt Lewin (1890-1947) adında bir sosyal psikologdu.

Psikanalizin grup dinamikleri çalışmasında bir etkisi oldu mu?

Sosyal psikologlar grupların istikrarıyla –grup üyelerinin uyum içinde hareket etme şekilleri– ilgilenirken, bazı psikanalistler de grup üyeleri *arasındaki* etkileşimlerle ilgilendiler. Bu klinikçiler klinik ortamlardaki çalışmalarından, grup dinamiklerinin insanların birbirleriyle ilişki kurma şekillerini etkilediğini fark ettiler. Özellikle grup üyelerinin birbirleriyle ittifak kurma, farklı hiziplere bölünme, grup liderleriyle birlik olma ve sonra isyan etme usullerinin farkına vardılar. Wilfred Bion (1897-1979) bu harekette bir öncüydü. Grup terapi hareketindeki bir diğer etkili klinikçi de psikiyatrist Irvin Yalom'dur (1931-).

Grup kimliği nedir?

Grup kimliği hem üyelerin hem de üye olmayanların grubu ayrı bir birim olarak tanımasını ifade eder. Grup kimliği grubun esenliği için kritik bir öğedir ve grubun davranışlarının çoğu grup kimliğini desteklemeye ve sürdürmeye hizmet eder. Örneğin belirli ritüeller, giyim şekilleri ve konuşma kalıpları grup üyelerini üye olmayanlardan ayırmaya ve dolayısıyla grup kimliğini



Bu fotoğrafta Hasidik ya da aşırı ortodoks Yahudileri görüyorsunuz. Siyah keçe veya kürk şapka ile uzun siyah paltodan oluşan özgün kostümlerine ve başın yan tarafındaki peyo olarak bilinen uzun buklelere dikkat edin. Bu kıyafetler grup içindekiler ile dışındakiler arasındaki sınırları gösterir ve grup kimliğini sürdürmede çok önemli bir rol oynar.

desteklemeye katkıda bulunur. Bunu ergen gruplarında, dini gruplarda ve hatta askeri rejimlerde görürüz.

Grup kimliği kişisel kimliği nasıl etkiler?

Grup üyeleri grup üyeliklerine uygun olarak bireysel kimliklerini yeniden şekillendirirler. *Sosyal kimliğimiz* grup üyeliklerimizin bir fonksiyonudur. Belli gruplarla kendimizi özdeşleştirerek, o grupla değer, amaç ve inançlarımızın ortak olduğunu bildiririz. Üstelik özsaygımız, grup içindeki statü ve değerimizin yanı sıra, grubun diğer gruplar karşısındaki statüsünden de etkilenir. Statüsü veya değeri düşük gruplara ait olan insanların özsaygıları hasar görür. Benzer şekilde insanlar kendilerine değer veren ve/veya başkalarının değer verdiği bir gruba katılarak özsaygılarını kazanabilirler.

Grup normları nelerdir?

Grup normları grup üyelerinin davranışlarını yönlendiren kural ve beklentileri ifade eder. Örneğin bir şirket ortamında grup üyelerinin profesyonelce giyinmeleri ve davranmaları beklenir. Çalışanlar aşırı rahat giysiler giymemeli, yasadışı işlere bulaşmamalı, alkol içmemeli veya açıkça cinsellik veya şiddet içeren davranışlarda bulunmamalıdırlar. Çalışanlardan güçlü bir iş etiği sergilemeleri beklenir. Bunun aksine, ergen sokak çetelerinde grup üyelerinin

sorgusuz sualsiz sadakat göstermeleri, kendilerini şiddete hazır ve sert olarak sunmaları ve geleneksel otoriteye çok az itaat göstermeleri beklenir.

Grup üyeleri grup normlarını ihlal ettiklerinde ne olur?

Grup üyeleri grup normlarını ihlal ettiklerinde grup onların davranışlarını tekrar uygun hale getirmek için harekete geçer. Bir şirket çalışanı işe sarhoş gelip de meslektaşlarına açıkça cinsel tekliflerde bulunur ve ofis mobilyalarına hasar verirse neler olacağını düşünün. Grup (bu durumda şirket) çalışanı yola getirmek için hemen harekete geçer. Çalışan ya yola gelir ya da kovulur.

Grup dayanışması nedir?

Grup dayanışması grup üyelerinin gruba karşı hissettikleri özdeşleşme ve bağlılığın derecesini ifade eder. Bir bütün olarak grubun yakınlık ve bağının yansımasıdır. Dayanışması sağlam olan grupların grup kimlikleri güçlüdür ve grup normlarına da sıkı sıkıya bağlıdır. Erken sosyal psikologlar grup dayanışmasının üyelerin birbirlerinden hoşlanma derecesini yansıttığını düşünüyordu. Gelgelelim daha sonraki araştırmacılar dayanışmanın belirli grup üyelerine bağlılıktan çok grup üyelerinin grup *fikrine* bağlılığını yansıttığını öne sürdü. Grup üyeleri grubun amaç ve değerleriyle ne kadar uyuşuyor? Bu amaç ve değerler hakkındaki hisleri ne kadar güçlüdür?

Grup dayanışmasını hangi faktörler artırır?

Çeşitli faktörler grup dayanışmasını destekler. Bunlar arasında, grup üyeleri için duygusal önemi olan ortak amaçların yanı sıra bu amaçlara ulaşarak elde edilen başarıların geçmişi de vardır. Liderlik tarzları da önemlidir. Etkili liderler hem grubun amaçlarına hem de grubun duygusal ihtiyaçlarına önem verirler. Son olarak grup dışındakilere karşı çıkmak veya ters düşmek de grup dayanışmasını artırabilir. Bazı durumlarda bu zararsız ve hatta spor takımları arasındaki rekabette olduğu gibi yararlı olabilir. Ancak bu eğilimin negatif çıkarımları da olabilir, çünkü gruplar grup dayanışmasını artırma çabasıyla grup dışındakileri kötü gibi gösterebilir veya gruplararası gerilimleri tırmandırabilir. Bu durum, ırkçılık, önyargı ve hatta savaş şeklini alabilir.

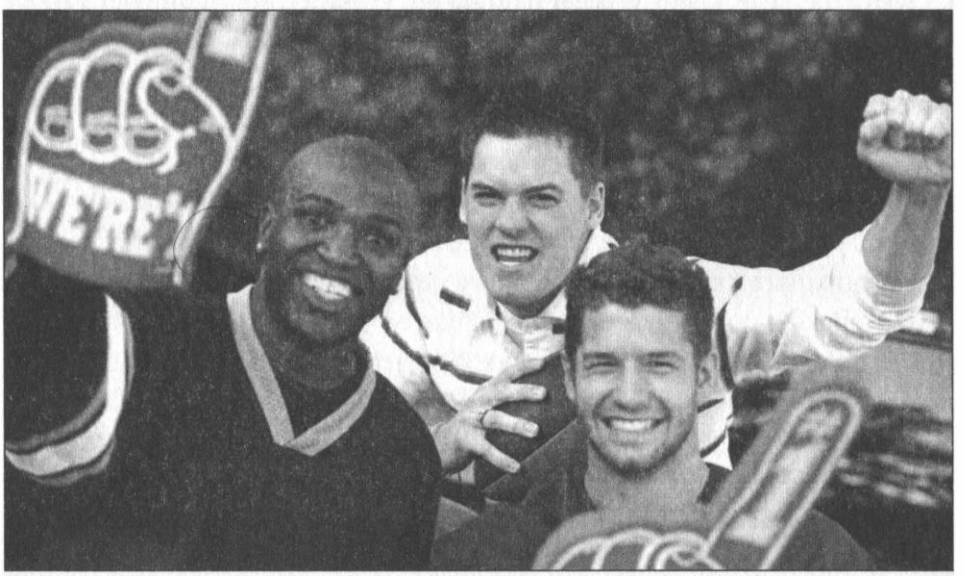
Giriş ritüellerinin işlevleri nedir?

Giriş ritüelleri birçok farklı kültürde çeşitli gruplarda bulunur. Yeni bir üye gruba kabul edilmeden önce, çoğu bir dereceye kadar rahatsızlık, acı ve aşağılama içeren çeşitli sınamalardan geçmelidir. Bu tarz ritüeller yeni üyelerin gruba sadakatini ve itaatini artırmaya ve grup içindekilerle dışındakiler ara-

sındaki sınırı büyütmeye yarar. Sosyal psikologlar giriş ritüellerinin ardındaki mekanizmayı kuramlaştırmışlardır. Bazıları *bilişsel uyumsuzluğun* bir rol oynadığını öne sürmüştür. İlk olarak Leon Festinger'in 1957'de öne sürdüğü bu teoriye göre, insanlar çelişkili düşüncelerini mantıklı bir şekilde açıklama eğilimindedir. Dolayısıyla yeni bir üye, "Bu gruba katılmak için bu kadar sıkıntıya katlanıyorsam bu gruba girdiğime değecek," diye akıl yürütebilir.

Modern giriş ritüellerinin örnekleri var mıdır?

Antropologlar uzun süredir modern öncesi toplumlardaki giriş ritüellerini inceliyorlar. Örneğin Batı Afrika'daki Fulani kabilesindeki ergen oğlanlar yetişkinliğe geçiş ritüelinde diğer ergen oğlanlarla kamçılama savaşına girerler. Yine ergen erkekler için buna benzer çetin sınavlar Yeni Gine'deki farklı kabilelerde bulunur. Modern batı kültüründeki birçok ritüel bu amaca hizmet etse de tek başlarına giriş ritüelleri olarak tanınamazlar. Örneğin, deniz kuvvetlerindeki acemi eğitim kampı, kardeşlik derneklerindeki kabul sınamaları ve tıp asistanları için otuz altı saatlik vardiyalar giriş ritüelleri olarak işlev görebilir. Yeni üyeler özel bir gruba kabul edilmeden önce acı verici ve çoğunlukla aşağılayıcı sınamalardan geçmelidir.



Kardeşlik derneklerindeki kabul sınamaları modern giriş törenlerinin bir örneği olarak görülebilir. Çaylak üyelerden, aşırı miktarda su veya alkol içmenin istenebildiği çeşitli sınamalardan geçmeleri beklenir. Kabul sınamaları davalara ve hatta zaman zaman ölümlere yol açsa da, bu uygulamaların devam eden popüleritesi giriş ritüellerinin grup kimliği ve dayanışması açısından psikolojik önemini gösterir.

Gruba uygunluk bireysel fikirleri nasıl şekillendirir?

Fikirlerimizin aklımıza başlı başına geldiklerini düşünsek de, araştırmalar insanların bütün düşünce ve davranış seviyelerinde grup normlarından derin bir biçimde etkilendiğini gösteriyor. İnsanlar grup normlarına uyma konusunda üzerlerinde büyük bir baskı ve gruba uymadıklarında da endişe hissediyorlar. Gregory Burns'un yaptığı bir fMRI çalışması insanların gruba uygun olmayan kararlar verdiklerinde amigdalalarındaki hareketlilikte artış olduğunu gösterdi. Amigdala beynin korku tepkisiyle ilişkili bir bölgesidir.

İnsanların grup normlarına uyma eğilimini gösteren en önemli deneyler hangileridir?

İki klasik sosyal psikoloji deneyi grup normlarının gücünü gösterir. 1936'da Muzafer Sherif'in yaptığı öncü bir deneyde insanlar otokinetik etki adı verilen bir optik yanılsamaya maruz bırakıldılar. Tamamen karanlık bir odaya toplu iğne başı büyüklüğünde bir ışık tutarsanız ışık hareket ediyor gibi görünür. Sherif deneklerinden ışığın ne kadar hareket ettiğini tahmin etmelerini istedi. İnsanlar ilk önce yalnız başlarına, sonra da iki-üç kişilik gruplar halinde test edildiler. Sherif bireyler yalnız başına test edildiklerinde ışığın hareketine dair çok farklı tahminlerde bulunduklarını keşfetti. Ancak gruplar halindeyken insanların tahminleri bir noktada birleşme eğiliminde oluyor, insanların algısını şekillendiren bir grup normu oluşturuluyordu.

1956'da, Solomon Asch başka bir klasik deneyin sonuçlarını yayımladı. Denekler bir görsel değerlendirme deneyine katıldılar. Küçük gruplara yerleştirilen deneklere çeşitli çizgi resimleri gösterildi. Gruplardan üç kıyas çizgisinden biriyle bir hedef çizgisini eşleştirmeleri istendi. Aslında grubun sadece bir üyesi gerçek denekti. Diğerleri deneyin bir parçasıydı, zamanın üçte ikisinde oybirliğiyle yanlış cevabı söylemeleri talimat edilmişti. Çalışmanın gerçek amacı asıl, "saf" deneklerin, grup üyeleri yanlış cevabı verdiklerinde doğru cevabı verip vermeyeceklerini veya grup normuna uyup yanlış cevabı kabul edip etmeyeceklerini görmekti. Aslında katılımcılar zamanın yüzde 36'sında yanlış cevaba uydu (ya tam olarak ya da kısmen). Bu çalışma grubun nesnel olarak hatalı olduğu bariz olduğunda dahi grup normlarına göre insanların yanıtlarını değiştireceğini gösterdiği için önemlidir.

Üstelik çok sayıda sosyal psikoloji araştırması uyum sağlama baskısının fiziksel realiteye dair algılarımızı bile etkileyebileceğini gösteriyor. Dört akranının sürekli olarak yanlış fikir bildirmesi, deneklerin apaçık fiziksel olguları dahi inkâr etmelerine, örneğin mavi olduğu halde bir renge yeşil demelerine yol açabilir.

Gelenek ve kurallara uygun davranışlar en çok ne zaman öne çıkar?

Gelenek ve kurallara uygun davranışlar en çok, insanların kendi fikirleri hakkında kendilerine en az güvendikleri yeni veya belirsiz durumlarda öne çıkar. İnsanlar fikirleri hakkında daha bilinçli veya emin olduklarında, grup düşünceleri onları yoldan daha az çıkarır. İnsanlar ayrıca en çok, grup kimlikleri yeni veya deneme evresinde olduğunda gruba uygun davranırlar. Bu özellikle ergenin tüm sosyal kimliğinin yeni ve güvensiz olduğu ergenlikte çok şiddetlidir. Birçok ergenin giysi, müzik, ilgi alanı ve hatta arkadaş seçiminde uyum sağlamaya ilişkin hissettikleri yoğun baskıyı bir düşünün. Çoğu yetişkin bu kararları, kuşkusuz yoğun baskının bir hedefi olarak değil de önemsiz ya da kişisel görür.

Gruplar yeni fikirlere nasıl tepki verirler?

Genel olarak gruplar tutucudur ve yavaş değişir. Homeostatiktirler. Başka bir deyişle, değişim karşısında eski durumlarını geri kazanmaya çalışırlar. Sonuç olarak grup üyeleri genellikle azınlık fikirlerine kıyasla çoğunluk fikirlerine çok daha fazla tepki verir. Bu durum Solomon Asch'in 1956 tarihli klasik uygunluk deneyinin çeşitli uyarlamalarında birçok kez gösterilmiştir.

Topluma uymayan kişi ne zaman bir etki geliştirir?

Gruplar tamamen yeni fikirlere kapalı değildir ve azınlığın etkileri için de fırsatlar vardır. Eğer çoğunluğun fikirleri kuvvetle savunulmuyor ve fazla kişisel veya duygusal ağırlık taşımıyorsa grup yeni fikirlere ve azınlığın görüşlerine o kadar kapalı olmaz. Üstelik azınlık grubu savlarında tutarlıysa tutarlı olmadıkları duruma göre bunun etkisi daha fazla olur. Dahası görünüşe göre çoğunluk etkisi tartışmanın hemen sonrasında ve başkalarının olduğu ortamlarda daha güçlüdür. Sapmanın sosyal bir maliyeti olduğu için insanlar başkalarının önünde uyum sağlama eğilimindedir. Bununla birlikte, belki de zaman içinde yeni fikirlerin kaynağı hafızadan silindiği için, yeni fikirlerin daha çok etki göstermesi mümkündür. Bu da totaliter rejimlerin muhalefeti bastırmak için neden bu kadar çok zahmete girdiklerini açıklayabilir. Onlar

zamanla popüler olmayan fikirlerin bile kayda değer etkilerinin olduğunun farkındadır.

Bütün grup rolleri aynı mıdır?

Her ne kadar değer, davranış ve bakış açılarına dair biraz benzerlik gruplar içinde gerekli olsa da, grup üyelerinin tam anlamıyla birbirlerinin yerini doldurmaları mümkün değildir. Birçok grupta farklı roller mevcuttur. Örneğin bir iş ortamında her çalışanın belirli görev ve sorumlulukları vardır. Grup rolleri ayrıca statüye göre farklılaşmıştır ve çoğu grupta bir dereceye kadar statü hiyerarşisi vardır. Başka bir deyişle, bazı rollerin gücü ve prestiji diğerlerine göre daha fazladır.

Wilfred Bion kimdir?

Wilfred Bion (1897-1979) grup psikoterapisinin öncülerinden biridir. Melanie Klein'ın (1882-1960) geleneğinden bir psikanalist olan Bion'un ana savı grupların psikolojisinin bireylerin psikolojisiyle paralel olduğuydu. Kendisinden önceki birçokları gibi, birçok grup sürecinin ilkel niteliğinden, grupların bazen sergiledikleri ilkel ve duygusal açıdan kontrolsüz davranışlardan çok etkilenmişti. Modern okuyucuya tuhaf gelebilecek, duygusal yaşam hakkındaki anlaşılması güç bir teoriden faydalanarak grup dinamikleri hakkında değerli içgörüler elde etti.

Bion grup psikolojisinin ilkel niteliğinin bireysel psikolojinin en ilkel yönlerine karşılık geldiğine inanıyordu. Olgunlaşmamış, yani ilkel bir zihin yalnızca uçlar ve zıtlar (iyi/kötü, sevgi/nefret) yönünden düşünür. Olgun bir zihin karmaşıklığı anlayabilir, insanların iyi ve kötünün bir karışımı olduğunu görebilir. Dünya grinin tonlarında var olur; sadece siyah beyazdan ibaret değildir. Aynı şekilde bireyler daha ham düşünce biçimlerine gerileyebilir, gruplar da grinin tonlarının izini kaybedip ekstrem uçlara sıçrayabilir.

Ayrılma nedir?

Bion'un en değerli katkılarından biri grup *ayrılması* kavramıydı. Bu kavram, grupların ortak deneyimlerinin farklı bölümlerini temsil eden muhalif hiziplere ayrılmalarını ifade eder. Bunun birçok örneği vardır. Grubun değişim isteyen bölümü grubun aynı kalmak isteyen bölümünden ayrılabilir. Bir liderin takipçileri bir rakibin takipçilerinden ayrılabilir. Muhalif bir grup üyesinin destekçileri ile muhalifleri arasında bir ayrılma olabilir. Bu ayrılmalar çok düşmanca bir hale gelmesi sonucu önceden uyumlu olan bir grup aniden içsavaşa girebilir. Bir noktada hemen herkes günlük yaşamlarında bu tarz

ayrılmalarla karşılaşır, belki bir iş durumunda, bir aile çatışmasında veya hatta dini bir toplulukta.

Bu ayrılmaların bir *grup dinamiğini* yansıttığını ve sadece bireysel bir davranışın ürünü olmadığını anlamamız önemlidir. İnsanlar bu gibi ayrılmaları yanlış davranan bireylerin hatası yerine bir grup süreci olarak tanımlayabilirlerse kaçınılmaz olan suçlama ve birilerine kabahat bulmayı azaltabilir ve grup dayanışmasını onarmak için çalışabilirler.

Ayrılmanın grup kutuplaşmasıyla ilgisi nedir?

Grup kutuplaşması grupların, bireylerin kendi başlarına yapacaklarından daha uç pozisyonlar alma eğilimini ifade eder. Bu durum çeşitli faktörlere bağlanmıştır. Sosyal baskının rolü açıkça önemli bir faktördür. Leon Festinger insanların kendi savlarını akranlarıyla karşılaştırdığını ve sonra grup normundan sapmayacak şekilde davrandıklarını öne sürdü. Bu da bir bütün olarak grubu daha uç pozisyonlara doğru iter. Eugene Bernstein ve Amiram Vinokur gibi başka araştırmacılar grup tartışmalarından toplanan daha fazla miktardaki bilginin, sadece kendi bilgilerine güvenebilen bireylere kıyasla grupları kendi fikirlerinden daha emin olmaya yönelttiğini öne sürmüştür. Bununla beraber grup üyeleri bilgi paylaşmadıklarında dahi grup kutuplaşması meydana gelir. Grup kutuplaşması sürecinin ayrılmayı nasıl şiddetlendirebildiğini görebiliriz. Bir grup içinde bir kez çatlak oluştuğunda, bu iki yeni grup uç pozisyonlara doğru kutuplaşmaya eğilimlidir. Bu da elbette yalnızca ayrılmayı pekiştirir.

ÖNYARGI VE IRKÇILIK

Önyargı ve ırkçılığı nasıl tanımlarız?

Önyargı ve ırkçılık grup psikolojisinin bazı negatif yönlerini yansıtır. Tarih boyunca muazzam acılara sebep olduklarından nasıl etkili olduklarını anlamamız çok önemlidir. Önyargı ve ırkçılık bir grup insanın sadece o gruba mensup olmalarına dayanarak negatif bir görüşe sahip olmalarını ifade eder. Rupert Brown önyargıyı, grup dışındaki üyelere karşı, grup dışında olmaları *nedeniyle* aşağılayıcı tavırlar, negatif duygular veya ayrımcı davranışlar sergilemek olarak tanımlar. Irkçılık önyargının belirli bir formudur, etnik bir grubun üyelerine karşı önyargılı tavır veya davranışları içerir. Irk tanımı biraz değişkendir fakat genel olarak Afrika, Avrupa veya Asya kökenli insanlar gibi belirli bir kıtadan çıkan etnik bir grubu ifade eder. Uzun zamandır

önyargı fenomeniyle ilgilenen sosyal psikologlar bizim önyargı anlayışımıza büyük katkılarda bulunmuşlardır.

Klişe nedir ve sosyal önyargıyla ilgisi nedir?

Klişeyle önyargı birbirlerine çok yakındır. Sosyal bilimlerde kullanıldığı şekliyle *klişeyi* ilk olarak 1922'de gazeteci Walter Lippman ortaya attı. Daha önceden bu terim baskı işinde kullanılmıştı. İnsanları klişelerle tarif ettiğimizde, belirli bir gruba mensup olmalarını işaret eden bir özelliğe dayanarak bir dizi özelliği onlara atfederiz. Yaygın çağdaş klişeler arasında, Asyalıların çalışkan ve gayretli, Hispaniklerin maço ve kütüphanecilerin de içedönük oldukları vardır. Tanım itibarıyla, klişeler sınırlayıcıdır ve kişinin bireyselliğini hesaba katmaz. Ayrıca negatif ve aşağılayıcı varsayımlara da yardım edebilirler. Bu gerçekleştiğinde ise klişe önyargıyla harmanlanır. Kuşkusuz önyargı klişelere çok bağlıdır. Eğer Hmong Kamboçyalıları hakkında bir düşünceniz yoksa onlardan nefret ettiğinizi söylemeniz olası değildir.

Sınıflandırma eğilimimiz klişelere nasıl yardım eder?

Deneyimlerimizi sınıflandırma eğilimimiz insan bilişinin temel ve evrensel bir yönüdür. Çevremizde karşılaştığımız sonsuz karmaşıklığı anlamlandırmak için kavramlar yaratırız. Bu insan düşünüşünün gerekli bir parçasıdır, bilgileri etkin ve hızlı bir biçimde işlememize olanak sağlar. Sınıflandırmalar oluşturmasak bütün yaşamımız uğultulu bir karmaşadan ibaret olurdu. Sosyal sınıflandırmada ise *insanları* sınıflara ayırırız.

Sosyal sınıflandırma sosyal yaşamımızın çok önemli bir öğesidir ve bebeklikte bile barizdir. Çalışmalar bebeklerin insanları cinsiyet, yaş ve aşina olma derecesine göre ayırt edebildiklerini göstermiştir. İnsanlar ayrıca grup içindekileri (deneğin üyesi olduğu grupları) grup dışındaki üyelerden refleks olarak ayırt ederler. Dahası insanlar grup *içindeki* farklılıkları en aza indirme ve gruplar arasındaki farklılıkları mümkün olduğu kadar artırma eğilimindedirler. Son olarak, insanlar genellikle grup dışındakileri grup içindekilere göre daha *negatif bir biçimde* değerlendirirler. Bu şekilde, sosyal kategoriler genel olarak klişelere ve özellikle de negatif klişelere kolayca yardım edebilir.

Klişelerin insanların akıl yürütmeleri üzerinde nasıl bir etkisi olur?

Klişeler karar vermeyi etkileyen otomatik ve bilinçsiz çarpıtmalar yaratır. İnsanlar sıklıkla klişelere uygun bir şekilde düşündüklerinin farkına varmazlar ve grup dışındaki çeşitli kişiler hakkındaki görüşlerinin sağlam bilgilere dayandığını varsayarlar. Benzer şekilde klişeler çelişkili bilgiler karşısında bile

çoğu kez oldukça dirençlidir. Bunun nedeni insanların klişeleri doğrulayan bilgileri uygun görmeleri ve klişelerle çelişen bilgileri görmezden gelme veya umursamama olasılıklarının daha fazla olmasıdır.

Üstelik klişeler çoğu kez kendilerine hizmet eder ve insanların daha az prestijli olan grup dışındakilere kıyasla güçlü gruplardaki prestijli pozisyonlarını ussallaştırmalarına yardım eder. Yüzyıllardır kadınlar duygusal ve çocuksu, Afrikalı-Amerikalılar da tembel ve aptal olarak betimlendiler. Daha yakın zamanlarda ise eşcinseller başkasının eşine göz koyup almaya çalışan kişiler (ve dolayısıyla okullarda ve orduda birer tehdit) olarak tasvir edilmişlerdir.

Bu tarz görüşler grup dışındakilerin güç ve ayrıcalıktan mahrum bırakılmalarını meşrulaştırır. Yine de klişeler büsbütün güçlü değildir, bir dereceye kadar esnek olabilirler. Klişelere olan eğilimimiz çevredeki işaretler tarafından da şekillendirilebilir. Örneğin araştırma deneklerine cinsiyete dikkat edecekleri şekilde işaretler verildiğinde cinsiyet klişeleri açısından düşündüler. Cinsiyet işaretleri kaldırıldığında ise bu eğilim daha az öne çıktı.

Klişelerin klişeleştirilen üzerinde ne gibi etkileri vardır?

Negatif klişeleştirmenin klişeleştirilen üzerindeki etkisi hızlı, sürekli ve yıkıcıdır. Laboratuvar deneylerinde insanlar, klişe kendilerine gelişigüzel atfedilse bile klişelerine uygun biçimde davranmaya başlayabilirler. Gerçek yaşamda ise klişelerle ömür boyunca sürekli olarak karşılaşıldığında insanlar negatif mesajları kolayca içselleştirebilirler. Aslına bakarsanız, insanlar kendilerini klişeleştirenin gözlerinden *görmemek* ve algılandıkları şekilde davranmamak için çok mücadele etmek zorundadırlar. Kenneth ve Mamie Clark'ın 1940'larda yaptığı ünlü bir çalışma ırkçı önyargının Afrikalı-Amerikalı çocukların benlik kavramı üzerindeki trajik etkilerini gösterdi.

Gruplararası ilişkilerin sosyal önyargı anlayışıyla nasıl bir bağlantısı vardır?

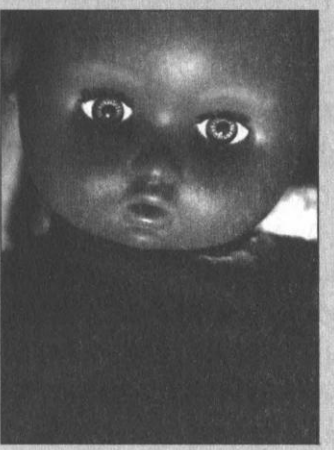
Nihayetinde sosyal önyargı gruplararası ilişkilerle ilgilidir. İnsanların başka insanlara karşı önyargılı olmalarının nedeni belli bir gruba mensup olmalarıdır. Gruplararası ilişkilerin dinamiğini anlamak sosyal önyargılar üzerine ışık tutulmasına yardımcı olabilir.

Gruplararası çatışmanın ana nedenleri nelerdir?

Bu zor bir sorudur ve gruplararası çatışmanın nedenleri hakkında birçok teori ortaya atılmıştır. Ne yazık ki farklı gruplar arasındaki ilişkileri tamamen

Kenneth ve Mamie Clark ırkçılığın Afrikalı-Amerikalı çocukların benlik kavramı üzerindeki etkisini göstermek için oyuncak bebeklerden nasıl yararlandılar?

Kenneth ve Mamie Clark 1940'larda yürüttükleri araştırma sırasında, ırkçılığın Afrikalı-Amerikalı çocukların benlik kavramı üzerindeki etkilerini araştırdılar. Çocuklara iki çeşit plastik oyuncak bebek verildi. Bebekler, bazıları beyaz, bazıları siyah olmak üzere ten renkleri hariç tıpatıp aynıydı. Beklendiği gibi çocuklar bebeklerin ırkını ayırt edebildiler. Daha da önemlisi, çocuklar beyaz bebeğe daha pozitif özellikler yükleyerek beyaz bebeği tercih etme eğilimi gösterdiler. Dahası kendi portrelerini çizmeleri istendiğinde birçoğu kendilerini olduğundan çok daha açık tenli olarak çizdi. Bu araştırma 1954'te Kansas, Topeka'daki *Brown / Eğitim Kurulu* Yüksek Mahkeme davasında kullanıldı. Bu dönüm noktası olan bu davada Birleşik Devletler Yüksek Mahkemesi devlet okullarındaki ırk ayrımının anayasaya aykırı olduğunu ilan etti.



1940'lardaki araştırma siyah çocukların Kafkasyalıları Afrikalı-Amerikalı bebeklere tercih ettiklerini gösterdi ki bu bulgu Birleşik Devletler Yüksek Mahkemesi'nde görülen bir davanın sonucunda, okullardaki ırk ayrımının yasaklanmasına yardım etti.

açıklayan tek bir teori yoktur. Bir teoriye göre sosyal önyargı ihtiyaç duyulan kaynaklardan mahrum bırakılmanın yol açtığı hüsrandan kaynaklanır. Başka bir görüşe göre de amaçları çatıştığında gruplar birbirlerini değersiz gösterir. Başka araştırmalar da gruplararası gerilime özünde grup kimliğinin doğasının katkıda bulunduğuna işaret ediyor. İnsanlar kendilerini bir grubun üyesi olarak tanımlar tanımlamaz başka gruplar hakkında daha negatif düşünme eğilimindedir.

Grup içi şovenizm doğal mıdır?

Kişinin kendi grubunu başka grupların karşısında kayırma yetisi doğal bir beşeri eğilim gibi görünüyor. Birçok çalışmada, insanlar kendi grubuna di-

ğer gruplara göre daha pozitif özellikler atfeder. Bu kültürler arasında da kanıtlanmıştır. 1976'da Marilynn Brewer ve Donald Campbell Doğu Afrika'daki otuz kabileyle ilgili bir araştırma yayımladı. Deneklerden kendi kabilelerini ve diğer kabileleri bir dizi özellik üzerinden puanlamaları istendi. 30 gruptan 27'si kendi grubunu diğer gruplara göre daha pozitif olarak puanlandırdı.

Grup içi iltimas veya şovenizm de deneysel araştırmalarda *yaratılabilir*. Muzafer ve Carolyn Sherif ile meslektaşları 1950 ve 60'larda yaptıkları bir dizi klasik çalışmada 12 yaşındaki bir grup oğlanı yaz kampına aldılar. İki takıma ayrılan çocuklar daha sonra rekabete dayanan oyunlarda yarıştılar. Bu oyunların ardından çocuklar çok açıkça grup içi şovenizm sergilediler. Sürekli olarak takımlarının performansını diğer takımın performansından üstün olarak derecelendirdiler. Üstelik gruplar belirlenmeden önce birçoğunun en iyi arkadaşı diğer grupta olmasına rağmen daha sonra çocukların yüzde 90'ı en iyi arkadaşlarını kendi gruplarının içindeki çocuklardan tanımladılar. Bazı durumlarda, grup dışındakilerin değerini düşürme gruba atanmalarının hemen ardından başladı, hatta rekabete dayanan oyunlar başlamadan önce.

Grup amaçları gruplararası ilişkileri nasıl etkiler?

Gruplararası çatışmanın ana teorilerinden biri grup amaçlarının rolünü irdeler. İki grubun amaçları birbiriyle çatıştığında gerilimde bir tırmanma olması olasıdır. Üstelik grup şovenizmi etkisini gösterir ve insanlar diğer grubu abartılı bir biçimde negatif yönlerden değerlendirirken kendi gruplarını da idealize etmeye başlarlar. Birtakım çalışmalar gruplar arasında algılanan çıkar çatışmasının hem grup dışındakilere yönelik negatif görüşü hem de grup içi dayanışmayı artırdığını gösteriyor. Bu gerilim tırmandıkça gruplar daha da kutuplaşarak birbirlerine karşı daha ekstrem pozisyonlar alırlar. Grup dışındakiler kötücül ve kötü niyetli hale gelirken grup içindekiler ahlaken düzgün ve davranışlarında hakkaniyetli olurlar. Bunu günümüzde, aynı topraklar için savaşan İsraillilerle Filistinliler arasında yaşanan çıkmaz gibi birçok politik durumda görebiliriz. Öte yandan grupların amaçları ortak olduğunda gruplararası gerilim ve grup şovenizmi azalır.

Ortak amaçlar gruplararası ilişkileri iyileştirir mi?

Gruplararası önyargıyı azaltmanın önemli bir yolu da ortak amaçlar belirlemektir. Yukarıda sözü geçen, takımların ortak amaçlar doğrultusunda işbirlikçi çabalara girdiği yaz kampı deneylerinde grup içi iltimas kadar karşı

takıma yönelik saldırganlık da azaldı. Başka birtakım çalışmalar da benzer bir etkiyi göstermiştir. Bununla birlikte ortak amaçlarda başarıya ulaşma da önemli bir rol oynayabilir. Başarısızlık yine gerilimleri artırabilir, özellikle de gruplar arasında önceden bir çatışma veya rekabet geçmişi varsa. Başarısızlık yüzünden gruplar birbirlerini suçlamak istiyor gibidir.

Mahrumiyet nerede devreye girer?

John Dollard'ın 1939'da ortaya attığı en eski gruplararası saldırganlık teorisi mahrumiyetin rolüne odaklanmıştı. Grupların öfkelenme nedeni temel ihtiyaçlarından mahrum kaldıklarını hissetmeleriydi. Bu saldırganlık daha sonra mahrumiyetlerinin kaynağı olarak algıladıkları şeye ya da uygun bir hedefe, başka bir deyişle günah keçisine yöneltilir. Daha sonra Leonard Berkowitz ve Ted Robert Gurr gibi yazarlar bu teoriyi gözden geçirerek düzelttiler. Gruplararası saldırganlık *gerçek* mahrumiyetten çok *nispi* mahrumiyetten kaynaklanıyordu. Başka bir deyişle, önemli olan insanların ne kadar çok şeye sahip oldukları değil, ne kadar sahip olmaları gerektiğini *düşündükleri* bir norm veya beklentiye *göre* ne kadar şeye sahip olduklarıydı. Bu görüş para ve mutluluk arasındaki ilişki hakkındaki araştırmalarla uyumludur. Her iki durumda da, duygusal tepkimiz sahip olmamız gerektiğine inandığımız şeye kıyasla gerçekte olan şeye daha azdır.

Mahrumiyet normları nasıl oluşturulur?

Sahip olmamız gerektiğini düşündüğümüz şeyler hakkındaki normları nasıl oluştururuz? Normlarımız bir dereceye kadar geçmiş deneyimlerimize dayanır. Koşulları zamanla kötüleşmiş gruplar başka gruplara karşı saldırganlaşabilir. Her nasılsa başka gruplar daha güçlü bir kıyas kaynağı olarak görünür. Etraflarındaki diğer gruplara nispeten mahrumiyet hisseden grupların öfkelenmeleri olasıdır ki bu da iç kargaşaya yol açabilir. Dahası Reeve Vanneman ve Thomas Pettigrew'in 1972'de yaptıkları bir çalışmada *kolektif mahrumiyet* ile *egoist mahrumiyet* arasında bir ayrım yapılmıştır.

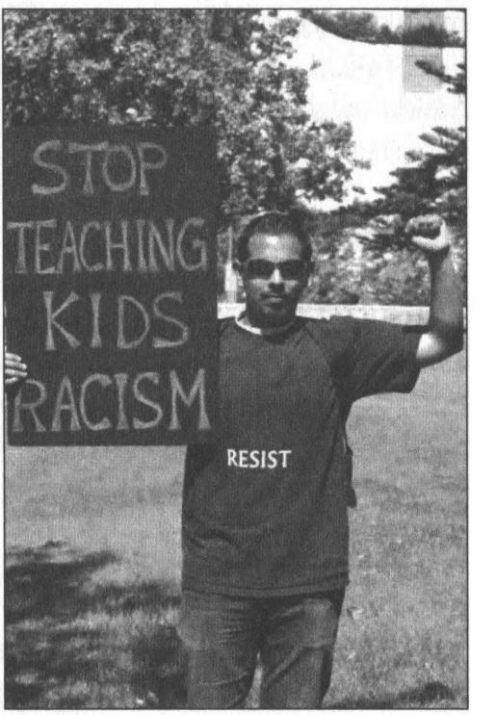
Kolektif mahrumiyette insanlar kendi gruplarının başka bir gruba nispeten mahrum olduklarını hisseder. Egoist mahrumiyette insanlar grup mensupluğu açısından değil bir birey olarak mahrumiyet hissederler. Birtakım çalışmalar kolektif mahrumiyet hislerinin sosyal önyargıyla daha çok bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, kişinin hem birey hem de bir grup mensubu olarak mahrumiyet hissettiği *çifte mahrumiyet* en yüksek düzeydeki sosyal önyargıya yol açar.

Günah keçisi yapma nerede devreye girer?

Birileri *günah keçisi yapıldığında* güçlü bir grup saldırganlığını zayıf bir grup üzerinden çıkarır. Aslında grup çektiği zorluk neyse onu uygun ve savunmasız bir hedefe yöneltir. Bu süreç *gruplararası* günah keçisi yapmayı ifade eder. Psikanaliz yönelimli grup teorisyenleri *grup içi* günah keçisi yapmadan da söz ederler ki bu biraz farklı bir mesele olabilir.

Günah keçisi yapma bütün sosyal önyargılara bir açıklama getiremese de, önemli bir rol oynadığı dönemlerdeki örnekler hakkında kuşkusuz düşünebiliriz. Örneklerden biri, Birinci Dünya Savaşı'nın yıkımının ardından Almanya'da Hitler ve Nazizm'in yükselişidir. Almanya'nın yenilmesinin ardından Almanya'ya Versaille Antlaşması'yla son derece cezalandırıcı koşullar dayatıldı; bu anlaşma Alman ekonomisini mahvetti ve bir zamanlar gururlu olan bir ulusu gereksiz yere aşağıladı. Alman gururunu ve grup kimliğini yeniden inşa etmeye girişen Hitler Yahudileri günah keçisi yaptı ve Almanya'nın bütün sorunları yüzünden onları suçladı. Bunun sonucu ise soykırım oldu.

Günah keçisi yapmanın başka bir örneğinde, Carl Hovland ve Robert Sears 1940 tarihli çalışmalarında, 1882 ile 1930 arasındaki pamuk fiyatları ile Amerika'nın güneyinde gerçekleşen Afrikalı-Amerikalıların linç sayısı arasındaki ilişkiyi incelediler. Bir negatif yani ters ilinti bulundu: Ekonomi kötüleştikçe linç sayısı da artıyordu.



Bir adam okullardaki ırkçılığı protesto etmek için yürüyor. Araştırmalar gruplararası gerilimlerin gruplara eşit sosyal statü, ortak amaçlar vererek ve yerel otoritelerden destek alarak azaltılabileceğini gösteriyor.

Sosyal önyargıyı nasıl azaltırız?

Çok çeşitli ve çok etnik dünyamız göz önüne alındığında sosyal önyargıyı azaltmanın yollarını anlamamız büyük önem taşır. 1950'lerde, Gordon Allport gruplararası-irtibat hipotezini ortaya attı. Bu görüşe göre, olumlu koşullar altında gruplararası irtibat sosyal önyargıyı azaltabilir. Gerekli koşullar arasın-

da ortak amaçlar doğrultusunda işbirliği, gruplararasında eşit statü ve yerel otorite ve kültürel normların desteği yer alır. O zamandan bu yana yapılan çok sayıda araştırma bu fikirleri desteklemiştir. Stephen Wright ve Donald Taylor 2003'te yaptıkları bir incelemede *üst grupla* özdeşleşmenin etkililiğini de dikkate aldılar. Başka bir deyişle, farklı gruplar kapsayıcı bir grubun bir parçası olarak bir araya gelebilirler; örneğin, bir topluluğun veya ortak bir insanlığın parçası olarak.

Gruplar arasındaki arkadaşlıklar sosyal önyargıyı azaltır mı?

Farklı grupların üyeleriyle edinilen pozitif duygusal deneyimler de negatif klişeleri azaltabilir. Farklı gruplardan yakın arkadaşlar edinmek bu bakımdan özellikle etkilidir. Bunun çeşitli nedenleri olabilir. İlk olarak iyi tanıdığınız bir kişi hakkında basit, negatif bir klişeye tutunmak neredeyse imkânsızdır. İkinci olarak yakın bir ilişki diğer kişiyle ve onların ait oldukları gruplarla özdeşleşmeleri artırır. Başka bir deyişle, başkalarıyla ilişkileriniz kim olduğunuzun bir parçası haline gelir. Buna Stephen Wright, Arthur Aron ve meslektaşlarının ortaya attığı bir görüş olan *başkasını kendine dahil etmek* denir.

AHLAK

Psikologların ahlak anlayışı nedir?

Ahlak doğru ve yanlış arasındaki yargılamaları içerir. Ahlak hem mantığımız, yani bilişsel analizimiz hem de duygusal tepkilerimizle belirlenir. Psikoloji ahlak incelemesine bilimsel bir bakış açısı getirmeye çalışır. Psikolojik araştırmalar neyin ahlaki olup neyin ahlaki olmadığını – ahlaki kararların *içeriği*– belirlemek yerine ahlaki karar ve yargı süreçlerini inceler. İnsanlar ahlaki açıdan nelerin kabul edilebilir ve nelerin kabul edilemez olduğunu nasıl belirlerler?

Psikoloji ahlaki seçimlerin neler olması gerektiğini belirleyebilir mi?

Kısaca hayır. Ahlaki kararlar vermek bilimin işi değildir. Ahlak nihayetinde değerlerle, neyin doğru ve neyin yanlış olduğuyla ilgilidir. Psikoloji bir bilimdir ve dolayısıyla değer alanında bir görevi yoktur. Bu felsefenin veya dinin rolüdür. Bununla birlikte psikoloji çeşitli davranışların diğer insanları nasıl etkilediği, çeşitli seçimlerin psikolojik etkileri hakkında bilgi sağlayabilir. Bu bilgi de bireylerin ve toplumun *bilinçli* ahlaki kararlar vermelerine olanak sağlayabilir. Bununla bağlantılı olarak, ahlaki seçimlerin ve gelişimin

sürecini, insanların ahlaki kararları nasıl verdiklerini, ahlakın farklı insanlar için ne anlama geldiğini inceleyebilir. Neyse ki bu da insanların ahlaki karar verme becerilerini geliştirerek daha bilinçli, olgun ve yararlı ahlaki kararlar vermelerini sağlayabilir.

Ahlakın sosyal grupla ilişkisi nasıldır?

Ahlak olmasa grup yaşamı mümkün olmazdı. Grupları bir arada tutan ahlaktır. Ahlak yapıştırıcıdır. Eğer herkes başkalarının veya genel olarak grubun esenliğini düşünmeden sadece kendi çıkarlarına göre davransa grupta hızla kargaşa baş gösterirdi. İnsanlar evrimleri sonucu güçlü kendi kendini destekleyen ve nefsi müdafaa motivasyon ve güdülerine sahip olmuşlardır. Motivasyonlarımızın oldukça büyük bir bölümü tümüyle bencilcedir; arzu, öfke ve korkularımız çoğu kez başka insanlar pahasına kendi bireysel çıkarlarımızı desteklemeye hizmet eder. Kimi zaman bu durum başka insanların korkunç bir şekilde istismarı veya hatta onlara yönelik şiddet şeklinde ortaya çıkabilir. Diğer yandan insanlar aynı zamanda sosyal hayvanlar olarak evrim geçirmişlerdir. Güçlü bir biçimde sosyal organizasyona yöneliğizdir ve duygularımızın çoğunun sosyal işlevleri vardır. Kendine hizmet eden motivasyonların yanı sıra, ahlaki yetiler de geliştirdik. Kendi çıkarlarımızı başkalarının çıkarlarıyla dengelememiz gerektiğine dair bir his genlerimize derinlemesine kodlanmıştır.

Ahlakın hangi açılardan evrimsel bir temeli vardır?

Jean Piaget (1896-1980) ve Lawrence Kohlberg (1927-1987) gibi ahlakın ilk araştırmacıları, ahlaki gelişimin entelektüel yönü üzerine odaklandılar. Ahlaki yargılarda mantığın rolünü incelediler. Bu dar odak noktasına karşı çıkan Carol Gilligan ise şefkat ve ilginin önemini vurguladı. Steven Pinker gibi daha yeni psikologlar ahlaka evrimsel bir yaklaşıma önem verirler. Pinker 2008 yılında yayınladığı bir makalesinde çok kuvvetle savunduğumuz bazı ahlaki tezlerin bir mantık veya merhamet temeli olmayabileceğine dikkat çekti. Örneğin birçok insan, yetişkin bir erkek ile kız kardeşinin karşılıklı rızaya dayalı olarak ensest ilişkiye girdiği, bir kişinin köpeğini doğal yollardan öldükten sonra yediği senaryolarını duyduklarında dehşet içinde tepki verirler. (Bu senaryolar ilk kez psikolog Jonathan Haidt tarafından betimlendi.)

Bu gibi araştırmalardan psikologlar evrimin, belli durumlara karşı duygusal iğrenme veya dehşetle tepki verme eğilimi kazandırdığı sonucuna vardılar. Bu durumların evrim açısından önemi vardır ve türümüze zaman

içinde zarar verecek davranışlar içerir. Örneğin ensest tabusu birçok hayvan türünde gözlemlenir ve gen havuzundaki çeşitliliği korumaya hizmet eder. Kendi ailemizin üyelerini yemeye duyulan tiksintinin (evcil hayvanlarımız da ailemizin bir üyesi olurlar) akrabaların hayatta kalması açısından belirli yararları vardır. Aslında zaman içinde belirli ahlaki içgüdüler geliştirdik.

Beş ahlaki içgüdü kategorisi nelerdir?

Kültürlerarası araştırmalar çok farklı kültürler arasında bile ahlaki yargılarda tutarlı temalar olduğunu göstermiştir. Jonathan Haidt beş genel ahlak kategorisi öne sürdü. Bunlar *zarar/ilgi, grup/sadakat, otorite/saygı, iffet/kutsallık* ve *adalet/karşılıklık*tır. Farklı kültürlerde, insanlar masum bir kişinin zarar görmesi düşüncesi karşısında onaylamama ve rahatsızlık ifade ederler. Benzer şekilde kişinin topluluğuna ihanet etmesi de olumsuz bir biçimde yargılanır. Otoriteye saygı ve topluluk üyelerine adil davranılması da görünüşe göre kültürel değerlerdir. İffet/kutsallık kategorisi iğrenme duygusuyla ilişkilidir ve beslenme kuralları, cinsel uygulamalar, idrar yapma, dışkılama ve diğer benzer meseleler hakkındaki ahlaki yargıları içerir.

İnsanların ahlaki inançlarındaki aşırı çeşitliliği nasıl açıklarız?

İnsanların ahlaki seçimler hakkında şiddetli bir anlaşmazlık yaşayabileceklerini anlamak için çok fazla yaşam deneyimi gerekli değildir. Kürtaj ve eşcinsel evliliği hakkındaki çağdaş tartışmalar insanların tamamen zıt görüşleri eşit derecede ahlaki inançlarla savunabileceklerini gösterir. Bunu anlamanın bir yolu da farklı insan ve grupların beş kategoriyi sıralama şekillerinde farklılık gösterdiklerini varsaymaktır. Örneğin kolektivist kültürlerde otoriteye saygıya bireyci kültürlere kıyasla daha fazla değer verilir ancak buna karşılık bireyci kültürler adaletliliğe öncelik verebilirler. Bu durum, 2005 yılında Danimarka'daki Muhammed Peygamber hakkındaki bir karikatürle ilgili olarak geleneksel İslam kültürleri ile Batı Avrupa kültürleri arasındaki şiddetli kültürel bölünmeyi açıklayabilir. Müslüman taraf karikatüristin peygamberlerini aşağılamasını ahlaki bir ihlal olarak görürken (otorite/saygı ve grup/sadakat) Avrupalılar da karikatüristin şiddet korkusu (zarar/ilgi) olmadan özgür ifadeye (adaletlilik/karşılıklılık) ahlaki bir hakkı olduğunu düşünüyordu.

Politik liberaller ile muhafazakârların ahlak anlayışı farklı mıdır?

Beş ahlak kategorisine olan yaklaşımlar politik inançları da etkileyebilir. Büyük bir web tabanlı çalışmada, Jonathan Haidt ve meslektaşları, liberaller ve muhafazakârların birbirleriyle kıyaslandıklarında, liberallerin muhafazakâr-

Ahlak tarih boyunca nasıl bir değişime uğradı?

İnsanların ahlaki yargılara olan evrensel eğilimine dair bilimsel kanıtlara rağmen, ahlakla ilgili görüşler tarih boyunca önemli ölçüde değişmiştir. Günümüzde korkunç derecede ahlak dışı kabul ettiğimiz şeyler her zaman öyle görülmemişti. Antik Yunanlar ahlak anlayışları kişinin cesaret ve gücüne dair ünüyle bağlantılı şeref kavramına dayanırdı. Şeref için bir şehri tümden kıyımdan geçirmek tamamen kabul edilebilir bir şeydi. Daha yakın zamanlarda ise, aslında on dokuzuncu yüzyıla kadar, kölelik Birleşik Devletler'de ahlak dışı görülmüyordu. Üstelik bir zamanlar son derece ahlak dışı görülen davranışlar artık birçok insan tarafından öyle görülmüyor. Evlilik öncesi seks daha birkaç on yıl öncesine kadar ahlak dışı görülürken günümüzde geniş ölçüde onaylanıyor. Benzer şekilde eskiye göre insanların otoriteyle açıkça anlaşmazlığa düşmelerine çok daha fazla hoşgörü gösteriliyor. Bu değişimleri Jonathan Haidt'in beş ahlaki sınıflandırmasının ışığı altında değerlendirecek olursak, batı toplumu içinde adalet/karşılıklılık yargılarının güçlenirken otorite/saygı ve grup/sadakat yargılarının zayıfladığını görebiliriz.

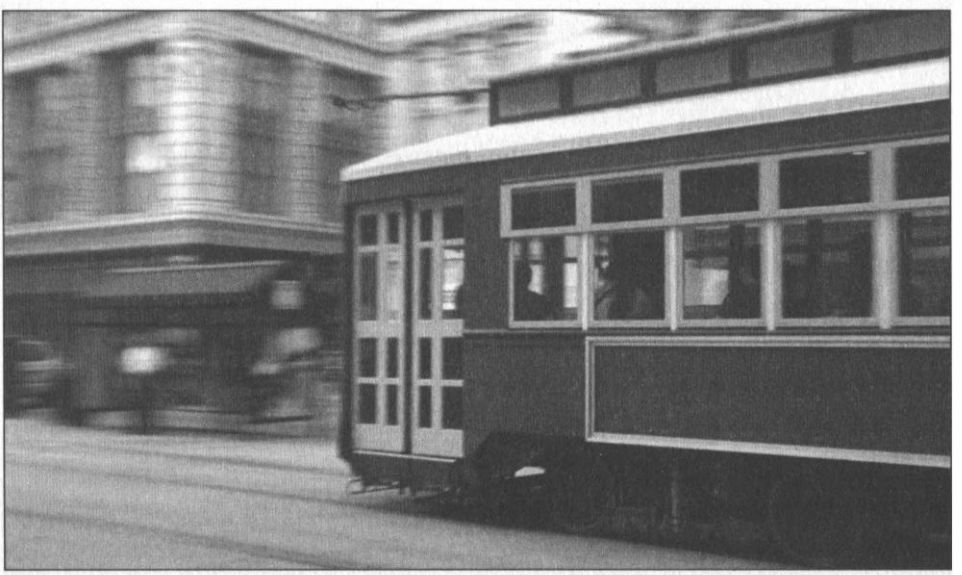


Yunan kahramanı Achilles'in Hector'u savaşta yenerken gösteren resim. Eski zamanlarda, ahlak şeref kavramlarına dayanıyordu ve başka insanları öldürmek çoğu kez şerefli bir şey olarak görülürdü. Bu günümüzün ahlak anlayışına taban tabana zıttır.

lara göre zarar/ilgi ve adalet/karşılıklılığa, muhafazakârların da liberallere göre otorite/saygı, grup/sadakat ve iffet/kutsallığa daha çok değer verdiklerini buldu. Bu farklılıklar yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir etkileri hesaba katıldıktan sonra dahi geçerliliğini koruyordu.

Ahlakın mantık yetisiyle ilişkisi nedir?

Bir durumu mantık yani bilişle analiz etme becerisi ahlaki yargıların çok önemli bir öğesidir. Piaget ve Kohlberg gibi erken ahlaki gelişim teorisyenleri ahlaki olgunluk konusunda bilişsel gelişimin önemini vurguladılar. İki özel bilişsel beceri şunlardır: başka bir insanın perspektifini anlama becerisi (yani kendinizi başka birinin yerine koymak) ve soyut kuralların birçok duruma genelleştirilebileceğini anlama becerisi. Benzer fikirler birçok filozofun ahlak hakkındaki fikirlerinde görülebilir. Örneğin ünlü Alman filozofu Immanuel Kant (1724-1804), davranışların evrensel olarak geçerli kurallarını tanımanın önemini ifade eden *kesin buyruk* kavramını ortaya attı. Kuşkusuz, "Sana yapılmasını istemediğini sen de başkasına yapma" altın kuralı başka bir kişinin perspektifinden bakabileceğimizi farz eder. Gelişimci psikologların göstermiş oldukları gibi, bu bilişsel beceriler çocuklukta yavaş yavaş gelişir ve yetişkinlikte de gelişmeye devam eder. Çocukların hem soyutlama hem de perspektif algılama yetileri olgunlaşmamış olduğu için yetişkinlerle aynı ahlaki standartlara tabi tutulmazlar.



Eğer tramvay yolundaki beş işçiyi kurtarmanın tek yolu tramvayı başka bir yola sokup o yoldaki bir adamı öldürmekse tramvayın yolunu değiştirir miydiniz?

"Tramvay problemi" nedir?

İlk olarak, düşünürler Philippa Foot ve Judith Jarvis Thomson'un ortaya attıkları ahlaki bir ikilem olan "tramvay problemi" üzerinde bir dizi çalışma yapılmıştır. Bu senaryoya göre, tramvay sürücüsü bilincini kaybettikten sonra kontrolden çıkan bir tramvay son sürat yol almaktadır. Eğer hiçbir şey yapılmazsa tramvay yol üzerinde bulunan ve tramvayın geldiğini görmeyen beş işçiye çarpacaktır. Tramvayı başka bir yola kaydırarak beş işçiyi kurtarabilirsiniz. Gelgelelim diğer yolda da bir işçi vardır. Beş işçiyi kurtarmak için yolu değiştirerek bir işçiyi feda eder misiniz?

Bu koşullar altında çoğu insan evet der. Tümüyle akılcı bir bakış açısından bu mantıklıdır. Gelgelelim beş işçiyi kurtarmanın tek yolu tramvayın önüne iriyarı bir adam atmak olsa, çoğu insan bunu yapmayacağını söyler. Canını yaktığımız kişiyle yakın temasımız olduğunda, ahlaki kararlarımızın salt mantık yerine duygulara daha çok dayanması olasıdır. Benzer şekilde insanlar bu senaryoları fMRI beyin görüntüleme sırasında değerlendirdiklerinde her senaryo için beynin farklı bölümleri aydınlandı.

Ahlakın empatiyle ilişkisi nedir?

Empati de ahlaki tepkilerimizin önemli bir öğesidir. Başkalarının esenliğiyle ilgilenmemizin asıl nedeni başka bir insanın acısını hissetme ve aynı duruma düştüğümüz takdirde çekeceğimiz acıyı tasavvur etme becerisidir. Psikopatlar veya otistik özellikleri olan bazı insanlar gibi empati kuramayan insanlar ahlaka uygun olmayan şekillerde davranabilirler. Empati veya akılcı analizin ahlaki kararlarımızı etkileme derecesi duruma bağlıdır. Eğer kararlarımızdan etkilenen kişilerle doğrudan, kişisel temasımız varsa empati ve duygulardan etkilenme olasılığımız, daha az doğrudan irtibatımız olan, daha soyut gibi gelen insanlara kıyasla çok daha fazladır. "Tramvay Problemi" hakkındaki araştırma, koşulların, empatinin mi yoksa mantığın mı ahlaki kararlarımızda ağır basacağını ne kadar etkilediğini göstermiştir.

Beynin hangi bölümleri ahlaki tepkilerle ilişkilidir?

Daha önce de değindiğimiz gibi, ahlaki yargılar hem duyguları hem de bilişi içerir ve her birinin önemi ilgili özel koşullara bağlıdır. Joshua Greene, Jonat-

han Cohen ve meslektaşları, insanlar fMRI beyin görüntülemede bulunurken tramvay problemini ve benzer senaryoları düşünmelerini istediler. Yazarlar onların ahlaki ikilemlerini, *ahlaki-kişisel* ve *ahlaki-gayri kişisel* senaryolar olarak ayırdı.

Birini doğrudan öldürmeyi gerektiren tramvay senaryosu (iriyarı adamın tramvayın önüne atıldığı) ahlaki-kişisel senaryonun bir örneğidir. Öldürülecek adamla doğrudan fiziksel temas gerektirmeyen tramvay senaryosu (kolun çekildiği) ahlaki-gayri kişisel senaryonun bir örneğidir. İnsanlar ahlaki-gayri kişisel senaryolar hakkında düşündüklerinde, medial frontal ve anterior singulat bölgeleri aydınlanır. Medial frontal bölge kişilerarası ilişkilerin ve muhtemelen empatinin işlenmesiyle ilişkilidir. Anterior singulat beynin farklı bölgelerinden gelen çelişkili mesajları işlemekle ilişkilidir. İnsanlar ahlaki- gayri kişisel senaryoları düşündüklerinde, en aktif bölge dorsolateral frontal bölgeydi. Bu bölge akılcı düşünce ve analizle ilişkilidir.

Bu da eylemlerimizin, insani bedellerinden uzaklaştıkça ahlaki kararlarımızın içten duygular yerine soğuk akılcı analize dayandığı izlenimini uyandırır. Bu tür akılcı ahlaki kararlar *faydacıl yargılar* olarak bilinir ve bir çeşit bedel/yarar analizi gerektirir.

Çocuklar kaç yaşında ahlaki meseleleri anlamaya başlar?

Çocuklar okul öncesi yıllarda, yaklaşık 4 yaşlarındayken basit bir ahlak anlayışı sergilemeye başlarlar. İlk doğru ve yanlış anlayışları oldukça hamdır ve esasen yetişkinlerin kendilerine söylediklerine veya hangi davranışların cezaya yol açtığına dayanır. Birkaç yıl sonra çocuklar aşağı yukarı 7 yaşlarındayken davranışlara yön veren evrensel kuralların önemini kavramaya başlarlar. İlk başlarda kuralları basit ve katı şekillerde uygularlar ("Sen 'aptal' dedin! 'Aptal' dememelisin!"). Zamanla kuralların amacını daha iyi anlamaya başlarlar. Bununla birlikte başkalarının duygularına tepki verme yetisi bebeklikte bile barizdir ve hatta 4 yaşındaki çocuklar insanları zarardan koruma gibi gerçek bir ahlaki amaca hizmet eden yasaklar ile kanepeye oturmama gibi sadece tercih ifade eden kurallar arasında ayrım yapabilirler.

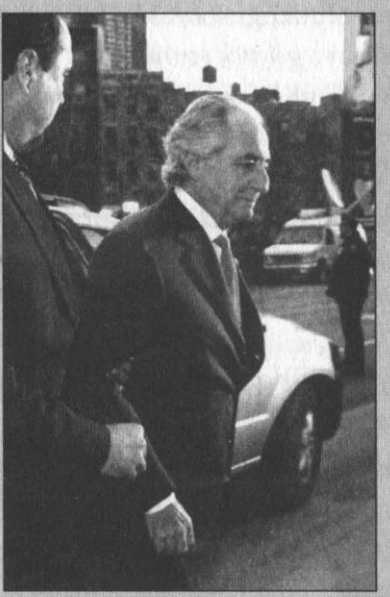
Lawrence Kohlberg'in ahlaki gelişim yaklaşımı nedir?

Kohlberg (1927-1987) ahlaki gelişim alanında bir öncüydü. Jean Piaget'den etkilenen Kohlberg ahlaki akıl yürütmeyle ilgili çok sayıda araştırma geliştirdi. Piaget gibi o da gelişim sırasında değişimleri muhakeme etme becerisi

yönünden entelektüel gelişimle ilgileniyordu. Kohlberg kısa öykü yöntemine güveniyordu. Ahlaki ikilem içeren senaryolar yazarak bunları araştırma deneklerine sundu. En iyi bilinen öyküsü, karısının hayatını kurtarmak ama-

Gayri ahlaki davranışı akla uygun hale getirmek neden çok kolaydır?

Finansçı Bernie Madoff tarihteki en büyük saadet zinciri dolandırıcılığını yaptı. Madoff kendi camiasında oldukça saygın ve ailesine bağlı bir adam olmasına rağmen, arkadaşları, ailesi, meslektaşları ve birçok hayır kurumunu yaklaşık 50 milyar dolar dolandırdı. Madoff bunları yaparken davranışını kendince haklı mı çıkardı? Bunu bilmiyoruz fakat pekâlâ yapmış olabilir. Gelgelelim insanların ahlaki ihlallerini sürekli olarak akla uygun hale getirdiklerini ve meşrulaştırdıklarını biliyoruz. Aslında tam da bilişin doğası ahlak kurallarımıza düpedüz uygun olmayan davranışları meşrulaştırmayı doğal olarak kolaylaştırır.



Rezil olan Bernard Madoff müşterilerini milyarlarca dolar soymak amacıyla bir saadet zinciri dolandırıcılığı yapmakla suçlandıktan sonra federal ajanlar tarafından götürülürken. Madoff gibi başarılı, saygın bir adam bu davranışını kendine nasıl açıklayabilir?

Biliş asla duygudan soyutlanamaz. Duygular her düşüncemizi çarpıtır ve bunu büyük oranda bilincimizin dışında yapar. Başka bir deyişle, duygular olayları yorumlamamızı yönlendirir; duygusal açıdan önemli olayları duygularımızla uyumlu şekillerde yorumlama eğilimindeyizdir. Üstelik arzular diğer duygular kadar düşüncelerimizi çarpıtır. Eğer biz bir şeyin doğru olmasını istiyorsak çoğu kez onun doğru olduğuna kendimizi inandırırız. İşte bu yüzden davranışlarımızın dıştan denetlenmesi genellikle gereklidir; çok az insan kendini denetleme işine uygundur.

cıyla ilaç çalmak için bir eczaneye giren Heinz adında bir adamla ilgilidir. Kohlberg araştırmalarına dayanarak ahlaki gelişimi, *gelenek öncesi*, *geleneksel* ve *gelenek sonrası* olarak üç seviyeye ayırdı. Her seviye iki aşama içerir, toplamda altı aşama eder.

İlk seviye olan *gelenek öncesi ahlak* en yaygın biçimde 10 yaşın altındaki çocuklarda görülür. Bu seviyede ahlak, davranışı yapan kişinin yaşadığı eylemin sonuçlarıyla –kişinin cezalandırıldığı mı yoksa ödüllendirildiği mi sonucuna göre– belirlenir. İkinci seviye olan *geleneksel ahlakta* davranışın ahlaklı olup olmadığı sosyal ilişkiler üzerindeki etkisiyle belirlenir. Üçüncü ve son aşamaya *gelenek sonrası ahlak* denir. Bu aşamada kişi adalet ve adil bir toplum gibi soyut kavramlarla ilgilenir. Kohlberg bütün çocukların aynı aşamalardan aynı sırada geçtiğine inanıyordu. Bu görüşü ilk iki seviye için oldukça çok miktarda araştırma destekliyor fakat üçüncü seviye için bilimsel kanıtlar çok daha zayıftır. Kohlberg ayrıca yetişkinlerdeki ahlaki muhakemeyle de ilgileniyordu. Aslında araştırmalar farklı yetişkinlerin farklı ahlaki gelişim aşamalarında bulunduklarını göstermiştir.

Carol Gilligan, Kohlberg'in ahlaki gelişim yaklaşımını nasıl sorguladı?

Carol Gilligan Kohlberg'in teorisinin tamamen maskülen bir bakış açısıyla çarpıtıldığına inanıyordu. Kohlberg'in soyut düşünce ve gayri kişisel yasalara verdiği önemin, düşünceyi duyguya tercih eden tipik maskülen eğilimi yansıttığını öne sürdü. Gilligan kadınların duygular ve kişilerarası ilişkilere, erkeklere kıyasla önem verme olasılıklarının daha fazla olduğunu ve dolayısıyla 3. aşamada (geleneksel ahlaktaki ilk aşama) puan kazanma olasılıklarının daha fazla olduğunu iddia etti. Bu, kadınların erkeklerden daha az ahlaklı oldukları değil, sadece ahlaki yargılamaları farklı şekillerde yaptıkları anlamına gelir. Aslında, kadınlar ahlaki seçimleri 1982 tarihli kitabının adı olan "farklı bir seste" yapıyorlardı. Gilligan'ın eleştirisi Kohlberg'in sadece entelekt üzerinde odaklanması konusunda önemli noktalar ortaya çıkarırken aynı zamanda kadınların ahlaki muhakemelerini aşırı basitleştirmekle de eleştirildi. Başka araştırmalar kadınların 3. aşamada erkeklerden daha çok puan alma olasılıklarının daha fazla olmadığını göstermiştir. Genel olarak hem kadınlar hem de erkekler ahlaki kararlar verirken adalet ve empati meselelerini dikkate alırlar.

İŞYERİNDE PSİKOLOJİ

Grup dinamikleri işyerini nasıl etkiler?

Grup dinamiklerinin iniş çıkışlarına en çok maruz kaldığımız yer işyerleri olabilir. Ofis politikaları, liderlik meseleleri, üretkenlik ve personelin morali, tüm bunlar grup süreçlerini yansıtır. İşyerinde grup dinamikleri konusunda uzmanlaşan çalışma alanı örgüt psikolojisi olarak bilinir.

Örgüt nedir?

Örgüt ortak bir amaç için organize bir şekilde bir araya gelen bir grup insandır. Her ne kadar bu ortak bir amaç için birleşmiş herhangi bir grubu (örneğin dini, sosyal veya toplumsal örgüt) ifade etse de bu bağlamda *örgütler* ücretli iş amacıyla bir araya gelen grupları ifade eder.

Örgüt çeşitleri nelerdir?

Örgütlerin farklılık gösterdiği iki önemli yön vardır: büyüklük ve hiyerarşi derecesi. Örgütler çok küçük (beş kişilik şirket gibi) veya devasa (otuz bin kişilik işgücü olan uluslararası bir şirketler grubu gibi) olabilir. Küçük örgütler genellikle daha gayriresmi olarak örgütlenirken daha büyük örgütler politika ve prosedür konusunda standartlaşmaya daha çok bağlıdır. Örgütler ayrıca hiyerarşi derecesi yönünden de farklıdır. Hiyerarşik olmayan örgütlerde üyeler arasında yetki yönünden fark yoktur. Hiyerarşinin hiç olmadığı bu örgütlerde kararlar yalnızca oy birliğiyle alınır. Bütün örgüt bir anlaşmaya varıncaya dek karar alınmaz.

Hiyerarşik örgütler karar vermeyi ve yetkiyi dikey bir biçimde örgütler. Astlar üstlere, üstler de kendi üstlerine rapor verirler. Bu zincir en tepedekine dek devam eder. Güçlü hiyerarşik örgütler arasında Birleşik Devletler ordusu ve Katolik kilisesi vardır. Çoğu iş örgütü bu iki uç arasında bir yerlerde yer alır. Bununla birlikte büyük ticari örgütlerin çoğunun oldukça hiyerarşik bir yapısı vardır.

Örgütsel psikoloji nedir?

Örgütsel psikoloji iş örgütleri içindeki insanların davranış ve ilişkilerini inceler. Örgütsel psikologlar örgüt yapısının, şirket performansı, üretkenlik ve işten tatmin olma düzeylerinin yanı sıra çalışanların birbirleriyle ilişkilerini nasıl etkilediğini inceler. Örgütsel psikologlar bireysel özellik ve davranışların yanı sıra daha büyük resimle de –örgütlerin grup dinamiklerinin örgüt

performansını nasıl etkilediğiyle– ilgilenirler. Büyük şirketler bu tarz bilgileri en sık kullananlar oldukları için örgütsel psikoloji araştırmalarının çoğu oldukça geleneksel şirket çevrelerinde yürütülmüştür. Bununla birlikte, örgütsel psikolojinin içgörüleri geniş bir iş çevresi dizisine verimli bir biçimde uygulanabilir.

Klasik örgüt teorileri nelerdir?

Klasik örgüt psikolojisi teorileri on dokuzuncu yüzyıl sonlarına tarihlenir. Muazzam bir sanayileşme çağında yaşayan erken örgüt yapısı teorisyenlerinin amaçları ince ayarlı bir makinenin hassasiyetini kopya etmekti. Frederick Winslow Taylor (1856-1915) *bilimsel yönetim* görüşünü ortaya attı. Deneysel bilim yöntemlerinin işyerindeki mühendislerin çalışmalarına uyarlanması gerektiğine inanıyordu. Çalışmaları fabrika montaj hatlarının geliştirilmesini etkiledi. Bu alandaki başka bir öncü de tanınmış bir Alman sosyolog olan Max Weber'di (1864-1920). Taylor görev yapısına odaklanırken Weber de otorite yapısına odaklandı. Weber hiyerarşik örgütlü bir bürokrasinin hassasiyet ve idaresini mükemmelleştirdi. Amacı çalışanların davranışlarını ve şirket politikalarını tamamen gayri kişisel, kurallara bağlanmış bir sistem halinde standartlaştırmaktı.

Ya insan öğesi?

Hem Weber'in hem de Taylor'ın örgüt modelleri işyerini bir makine gibi görüyordu. Çalışanlar çarkın dişlileriydi; motivasyon ve moralleri işyerinin fonksiyonu açısından çok az önem taşıyordu. Aslına bakarsanız, Taylor çalışanların içten gelen hiçbir motivasyonları olmadığına inanıyordu. Performansları daha çok ödül (özellikle ödeme) ve cezayla (arzulanmayan davranışlar için negatif sonuçlar) motive edilebilirdi. Benzer şekilde Weber de bürokratik kuralların akılcı ve kişisel olmayan doğalarını, mantıksız, duygusal dürtülerin bir panzehiri olarak vurguladı.

İnsani öğeleri dikkate almayan bu modele tepki olarak bir hareket ortaya çıktı. *İnsani ilişkiler yaklaşımı* insanların parasal ödüller kadar duygusal ve sosyal ihtiyaçlarıyla da motive olduklarını kabul etti. İnsan öğesini dikkate almayan örgütler insanların çalışmalarını sağlayan şeyleri büyük oranda gözden kaçırırlar. Bu hareketi doğuran, *Hawthorne çalışmaları* olarak bilinen bir dizi ünlü deneyin şaşırtıcı sonuçları oldu. Ancak çalışanın duygusal deneyimlerine verilen önem çalışanların moralini yükseltmede başarılı olsa da çalışmalar üretkenliğin artmasında çok az etkisi olduğunu gösterdi. Bu yaklaşımın daha sonraki bir versiyonu olan *neo-insani ilişkiler okulu* yöneticilerin

"Hawthorne Etkisi" nedir?

1920'ler ve 1930'larda, Chicago'daki Western Elektrik Şirketi'ne ait Hawthorne fabrikasında bir dizi çalışma yürütüldü. Deney, Frederick Winslow Taylor'ın bilimsel yönetim teorisi esas alınarak yapıldı. Deneyi yapanlar hangi koşulların üretkenliği en iyi artıracağını belirlemek amacıyla, birkaç şekilde çalışma koşullarını manipüle ettiler. Odadaki sıcaklık ve nem seviyesine, çalışma saatlerine, çalışanların uyku miktarı, yemekleri ve diğer çeşitli değişkenlere dikkat ettiler.

Bir iki yıl sonra performans çok büyük oranda arttı. Bu ilk başta deneysel manipülasyonlara bağlandı (odadaki ışık seviyesini değiştirmek gibi). Gelgelelim çalışma koşulları orijinal durumuna döndüğünde de iyileşme devam etti. Deneyi yapanlar daha sonra çalışanların performansındaki iyileşmenin, çalışmanın doğasında bulunan insan öğesine kıyasla, çalışma koşullarındaki değişikliklere daha az bağlı olduğunu fark ettiler. Deneyi yapanlar bu çalışmaları yürütürken sürekli olarak çalışanlara danıştılar ve iş yaşamının neredeyse her detayına çok dikkat ettiler. Bu nedenle, çalışanlar kendilerini değerli ve yetkilendirilmiş hissetti ve bu da iş performanslarını büyük oranda artırdı.

hem görev performansına hem de iş yaşamının sosyal-duygusal yönlerine dikkat etmeleri gerektiğini kabul etti.

Sistemler yaklaşımı neler içerir?

Sistemler yaklaşımı Ludwig von Bertolanffy'nin genel sistemler teorisi hakkındaki 1967 yılında yürüttüğü çalışmasından elde edilmiştir. Buna göre, örgütler makine yerine daha çok canlı organizmalar olarak görülür. Bir sistem birbirleriyle etkileşen öğelerden oluşan bir bütündür. Sistemler birbirleriyle etkileşen alt sistemlerden oluşur (örneğin departman, bölüm, çalışma grupları, ekipler). Sistemin yapısını oluşturan alt sistemler arasındaki ilişkilerdir. Dolayısıyla sistemler teorisi özellikle iş ortamı içinde bireyler arasındaki ve gruplar arasındaki *ilişkilere* odaklanmıştır. Klasik örgüt teorileri örgütün bütün üyelerinin aynı amaçları paylaştıklarını varsaysa da, sistemler yaklaşımları farklı alt sistemlerin çok farklı ilgi alanları ve gündemleri olabileceğini kabul eder.

Ya ofis politikaları?

Üretkenlik meseleleri daha çok yönetimi ilgilendirmesine rağmen, çalışanların çoğu işyerinin günlük yaşamıyla ilgilenir. Ofis politikaları bu tarz günlük iş yaşamının kaçınılmaz ve bazen çok zor öğelerini dikkate alır. Erik Andriessen ve Pieter Drenth 1998 tarihli incelemelerinde, 1970'lerde rüştünü ispatlayan ve Marks'ın yönetim-işçi ilişkileri teorisinden etkilenen *çoklu taraflar modeli*ni ele aldılar. Bu yaklaşım çoğu kez bir örgüt içinde devam eden güç rekabetini vurgular.

Güç nerede devreye girer?

Güç, özellikle kişinin yaşamı üzerinde daha çok kontrol olmak üzere, çeşitli ayrıcalıklar sunar ki bu kontrol yaşamdan doyum almayla son derece ilintilidir. Güç ayrıca sosyal statü de sunar ki birçok insan için bu kendi içinde bir hedeftir. İşyerindeki güce giden, ödüllerin ve cezanın dağıtımı üzerinde kontrol sahibi olma (otorite), profesyonel uzmanlık veya kişisel cazibenin kullanımı dahil çeşitli yollar vardır. Güç peşinde koşmak son derece güçlü ve sık rastlanan bir motivasyon aracı olduğu için, güce erişim ve hatta güç sembollerine erişime dair farklı alt sistemler arasında çoğu kez rekabet vardır.

Farklı departman veya bölümlerin ofis alanı, bütçe kontrolü, işe alma kararları ve hatta köşedeki ofis gibi statü sembolleri yüzünden nasıl kavga edebildiklerini düşünün. Kuşkusuz bu rekabet, bireyler veya birey koalisyonları gibi bu alt sistemler içindeki daha küçük birimler arasında meydana gelebilir. Benzer şekilde insanlar güç peşinde koşma veya gücü elinde tutma çabalarında sık sık ittifak ve koalisyon kurarlar. Kişinin müttefik ağı ofis politikaları içinde güçlü bir araçtır. Bununla birlikte bu manevraların çoğunun bilinçli olmadığını ve bilinçli hesaplamanın bu davranışların küçük bir öğesi olabileceğini anlamamız önemlidir.

Hiyerarşinin derecesi güç motivasyonunu etkiler mi?

Güç peşinde koşmanın, hiyerarşisi güçlü sistemlerde fazla olduğu tahmininde bulunabiliriz. Güç farklılıkları daha keskin olduğunda, insanlar diğer insanlara göre daha az güç sahibi olduklarının daha çok farkına varır ve görece daha az güce sahip olmalarından daha çok rahatsız olurlar. Çok sayıda araştırmadan edindiğimiz bilgilere göre, insanların ellerinde olanlarla tatmin olmaları veya olmamaları büyük oranda sosyal kıyaslamadan, sahip oldukları ile etraflarındaki başka insanların sahip oldukları arasındaki zıtlıktan fazlasıyla etkilenir.

Liderlik ne kadar önemlidir?

Liderler kesinlikle önemlidir ve çok sayıda kaynak liderlerin işe devamsızlık, moral, ciro, grup üretkenliği, karar verme ve hatta şirket kârlarını nasıl etkileyebildiğini gösteriyor. Gelgelelim grup performansı göz önüne alındığında, liderin nitelikleri hikâyenin tümünü anlatmaz. Kimi zaman gruplar çok az aktif liderlikle iş gören büyük oranda özerk gruplardır. Kimi zaman da örgütsel yapı ve kültür veya daha büyük ekonomik koşullar gibi dış faktörler bir liderin etkisini kısıtlayabilir.

Daha iyi bir lider olmayı sağlayan belirli kişilik özellikleri var mıdır?

Daha önceki çalışmalar etkili liderliğe katkıda bulunan kişilik özelliklerini inceledi. Nihayetinde bu araştırmalardan net bir sonuç alınamadı. Veriler daha iyi bir lider olmayı sağlayan kişilik özelliklerinin neler olduğu hakkında sağlam sonuçlara varılamayacak kadar çelişkili çıktı. Bununla beraber önemli gibi görünen şey *liderlik tarzı* ile işin doğası arasındaki uyumdur. Farklı koşullarda farklı liderlik türleri gereklidir.

Karizma nasıl bir rol oynar?

Max Weber'in ilk günlerinden bu yana tekrarlanan bir tema da karizmatik lider kavramıdır. Karizmatik bir kişilik yönetim durumlarının çoğunda gerekli değildir fakat çalışanların değer, amaç ve grup normlarındaki önemli değişikliklere duyulan ihtiyaç konusunda ilham verilmeleri ve güvenlerinin tazelenmesi gerektiği kargaşa zamanlarında işe yarayabilir. Bu tarz liderliğe *dönüşümsel* liderlik denir.

Görev yönelimli ve sosyo-duygusal liderlik tarzları arasındaki fark nedir?

Görev yönelimli lider ister satışları en yüksek sayıya çıkarmak, ister hastanedeki hastaları tedavi etmek, ister en fazla ıvır zıvırı üretmek olsun, grubun amaçlarını başarmanın en etkili yollarına odaklanır. Görev yönelimli lider grubun amaçlarını açıklığa kavuşturur, her bir çalışanın sorumluluklarını betimler ve amacın başarılmasını engelleyen herhangi bir sorunun üzerine eğilir. Sosyo-duygusal bir lider ise grup üyelerinin genel moraline odaklanır. Bunun için grup dayanışması ve moralini, her bir çalışanın duygu ve ihtiyaçlarını ve grup içi ilişkileri değerlendirir. Araştırmalar görev yöneliminin etkinliği artırırken sosyo-duygusal odağın çalışanın doyumunu artırdığını gösteriyor. Bununla birlikte çalışanın doyumu ile performansı her zaman ilintili değildir. Dolayı-



Napolyon Mısır'daki birliklerine komuta ediyor. Her ne kadar karizmatik liderler kargaşa zamanlarında etkili olabilseler de, araştırmalar hangi niteliklerin iyi bir lider olmaya katkıda bulunduğu konusunda net değil.

sıyla örgütsel psikologların çoğu liderlerin görev taleplerine *ve* çalışma grubunun sosyo-duygusal ihtiyaçlarına dikkat etmesi gerektiği sonucuna varmıştır.

İşyerindeki yapı ne kadar önemlidir?

Liderin görevlerinden biri yapıyı oluşturmaktır. Yapı, faaliyette bulunmak için kural, politika ve net rollere ihtiyaç duyan herhangi bir örgütün kritik bir öğesidir. Bununla beraber yapı ve esneklik arasındaki doğru dengeyi ayarlamak oldukça zordur. Yeterli olmayan yapı grubun amaçlarını başarmak için gerekli etkili, koordine çabaları engeller. Ayrıca kaos, yozlaşma ve gücün kötüye kullanımına yol açabilir. Çok fazla yapı da örgütün esnekliğini yok eder ve yerel koşullardaki değişkenliğe veya değişikliklere uyumunu zayıflatır. Bu yüzden paralel bir yeraltı sistemi resmi yapının kuralları dışında gelişebilir. Bu, ekonomileri aşırı derecede kontrol edilen ülkelerde gelişen karaborsalara benzer bir şeydir.

Karar verme gücünün ne kadarı paylaşılmalıdır?

Karar vermenin ne kadarının astlarla paylaşıldığı veya hiyerarşinin tepesinde ne kadar yoğunlaşıldığı örgütten örgüte farklılık gösterir. Dolayısıyla örgütler güçlü merkezi karar alma uygulamalarından son derece katılımcı ka-

rar verme uygulamalarına dek değişebilir. Katılımcı karar vermede astların karar alımına çok daha fazla katkıları olur. Araştırmalar karar vermeye daha çok katılımın çalışanların kararlardan aldığı doyumu artırdığını fakat ille de daha iyi grup performansı anlamına gelmediğini gösteriyor. Dolayısıyla araştırmalar, katılımcı karar vermenin ne zaman en yararlı ve ne zaman daha az önemli olduğunu irdelemiştir. Çalışanlar oldukça eğitimli, zeki olduklarında ve alanlarında kayda değer uzmanlığa sahip olduklarında katılımcı karar verme daha etkilidir. Ayrıca görev oldukça karmaşık ve yerel koşullar hakkındaki bilgiler karar vermede önemli olduğunda, katılımcı karar verme önemlidir. Son olarak kararların çok güçlü bir etkisinin olduğu kriz zamanlarında katılımcı karar vermeye başvurmak yararlıdır.

Bir çalışma farklı liderlik tarzları ile farklı karar verme koşulları arasındaki uyumla ilgili ne gibi bilgiler sağladı?

Victor Vroom ve Philip Yetton 1973 yılında yayımladıkları bir çalışmalarında otokrat karar vermeye karşı katılımcı karar vermenin hangi koşullarda en etkili olacağını incelediler. Bütün liderlik tarzlarına uyan tek bir ölçünün olmadığını, liderlerin farklı koşullara uyum sağlamak zorunda olduğunu varsaydılar. Kararı almak için gerekli bilgi miktarı, kararın önemi, karara verilen çalışan desteği ve diğer ilgili meseleler gibi bir kararı etkileyebilecek 7 özelliği listelediler. Daha sonra 7 özelliğe dayalı, 12 olası durumla sonuçlanan bir karar ağacı yaptılar. Her bir durum için hangi 5 karar verme tarzının (AI, AII, CI, CII veya GI) uygun olacağını listelediler. CII 12, 9 durum, CI ve GII, 12 durumdan 7'si için uygundu. İlginç bir biçimde en otokrat tarzlar olan AI ve AII sırasıyla sadece 3 ve 5 durum için uygundu. Özetle, bu çalışma otokrat tarzlara göre danışmalı tarzların daha geniş bir durum dizisi için uygun olduğunu akla getirir.

Liderlik tarzları	
Otokrat I—AI	Lider astlara sormadan kararları alır
Otokrat II—AII	Lider seçilmiş astlara sorarak kararları alır
Danışmalı I—CI	Lider bütün grup üyelerine danıştıktan sonra kararları alır
Danışmalı II—CII	Lider gruba bir bütün olarak danıştıktan sonra kararları alır
Grup Yöntemi II—GII	Grup kararı liderin katılımıyla verir

Çalışanları neler motive eder?

Frederick Winslow Taylor bilimsel yönetim teorisinde motivasyona yönelik erken bir davranışçı yaklaşımı benimsedi. Çalışanların çalışmak için içten ge-

len bir motivasyonları olmadığını, insanların daha ziyade sadece ödül (ücret gibi) veya ceza yüzünden (kovulma korkusu gibi) çalıştığını varsaydı. İnsan ilişkileri yaklaşımı ise çalışanların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını göz önüne aldı. Daha sonraki örgüt psikologları insani motivasyonun karmaşık olduğunu kabul etti. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden etkilenen çeşitli teorisyenler çok yüzlü çalışan motivasyon ihtiyaçları teorilerini ortaya attı. 1972'de Clayton Alderfer üç öğeli çalışan motivasyonu modelini öne sürdü: varoluş ihtiyaçları (temel fiziksel ihtiyaçlar), ilişki ihtiyaçları (sosyal bağlantı ve destek için) ve gelişme ihtiyaçları (Maslow'un kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına benzer, kendi potansiyelini gerçekleştirmek için). 1983'te Wofford ve Srinivasan çalışan performansının dört faktörü yansıttığını öne sürdü: yeterlilik, motivasyon, rol algısı ve ortamın belirlediği kısıtlamalar. Bir yöneticinin görevi meseleler ortaya çıktıkça onları ele almaktır.

Frederick Hertzberg'in motivasyon yaklaşımı neydi?

1959'da, Frederick Hertzberg (1923-2000) ve meslektaşları Pennsylvania'daki bir şirkette çalışan 200 orta seviyedeki mühendis ve muhasebeciyle ilgili araştırmalarını yayımladılar. Deneklere iş yaşamlarının en keyifli ve en sıkıntılı yönleri soruldu. Denekler keyifli yönlere sıklıkla, başarı ve kabul anlarını, zorlukların artmasını, daha yüksek seviyede bir sorumluluğa terfi edilmelerini ve bağımsızlıklarının artmasını örnek verdiler. Sıkıntılı yönler konusunda da denekler şirketin yönetim ve politika kararları, tanınma, maaş ve üstlerle ilişkilerde problemlerden şikâyet ettiler.

Hertzberg bu sonuçları işten doyum almanın *işin yapısıyla* ilgili, işten doyum almamanın da *dışsal* (bağlam nedeniyle) nedenleri olduğu sonucuna vardı. Bu görüşlerini, *motivasyon-hijyen teorisi* olarak da bilinen *iki faktörlü* çalışan motivasyonu *teorisine* entegre etti. Bu çalışma yıllar boyunca farklı ortamlarda birden fazla kez tekrarlandı.

Buna uygun bir bulgu da insanların içten gelen veya iç nedenlere (kendilerinden kaynaklı) pozitif sonuçlar yüklerken dıştan gelen veya dış sebeplere negatif sonuçlar yüklemeleriydi. Başka bir deyişle, başarılarımız için kendimizi onurlandırırken hayal kırıklıklarımız için başkalarını suçlarız. Hertzberg'in bulguları örgüt psikolojisinde oldukça etkili olmuştur.

Yöneticilerin yapması ve yapmaması gerekenler nelerdir?

Örgütsel psikoloji, grup dinamikleri ve aile sistemleri hakkındaki literatürden yararlanarak bir tavsiye listesi verebiliriz:

Yöneticilerin Yapması Gerekenler

Çalışma grubunuzdaki uygun sınırları tanımlamak ve desteklemek:

- Alt sistem sınırlarını açıklığa kavuşturmak. Her çalışanın sorumluluklarını tanımlamak ve farklı çalışanların rol, sorumluluk ve karar alma alanları arasındaki sınırları netliğe kavuşturmak.
- Grup içi ile dışı arasındaki sınırları korumak. Çalışma grubunuz ile dış sistemler arasında tampon sağlamak.
- Grup hiyerarşisini açıklığa kavuşturmak. Kimin hangi kararları verdiği ve kimin kime rapor verdiği hakkında net olmak.

Pozitif davranışları takdir etmek:

- Pozitif davranışları ödüllendirmek. Sözlü takdir ancak bir yere kadar yeterli olur. Gelgelelim zamanla çalışanlar, ücret artışı ve gelişme ve ilerleme fırsatları gibi, sadece sözlü takdirden fazlasına ihtiyaç duyarlar.

Çalışanların sorumluluklarının yetkileriyle orantılı olmasını sağlamak:

- Hiçbir şey yetkisiz sorumluluk kadar hızlı tüketmez.

Çalışanlarınızı dinleyin:

- Bilginin aşağı olduğu kadar yukarı da akması gerekir. Çalışanlarınızın görüşlerini sorun ve size problemleriyle geldiklerinde rahat hissetmelerini sağlamaya çalışın.

Yöneticilerin Yapmaması Gerekenler

Favorilerini Seçmek:

- Kişisel tercihler kaçınılmazdır fakat astlarınıza karşı davranışlarınızı etkilememelidir. Ödüller ve cezalar sizin hoşlanma veya hoşlanmamanıza değil, çalışanların davranışlarına göre ayarlanmalıdır. Grup yöneticinin davranışlarının tahmin edilebilir ve adil olmasına ihtiyaç duyar.

İhtiyaç duyulduğunda sınırlar belirlemekten kaçınmak:

- Eğer bir çalışan çizgi dışına çıktıysa yönetici tepki vermek ve çalışana sınırlarını göstermek zorundadır. Kötü adam olmaktan veya sevilmemekten korkmayın. Eğer davranışınız adil ve uygunsa zamanla ilgili tüm kişiler tarafından takdir edilecektir, o an söz konusu çalışan mutsuz olsa bile. Eğer gerekli sınırları belirlemekte başarısız olursanız grup bir bütün olarak kaybeder ve grubunuzda gözden düşersiniz.

Grup hiyerarşisini baltalamak:

- Hiyerarşi, grubunuzda tanımlandığı şekliyle takip edilmelidir. Bir denetleyiciyi, astlarına uygun olmayan yetki vererek baltalamayın. Eğer bir kişinin terfi etmesi gerekiyorsa hiyerarşiyi resmi olarak değiştirin.

Bir şeyler yanlış gittiğinde hemen sonuç çıkarmak:

- Problemi teşhis edebilmek ve sorumlulukları adil bir biçimde atayabilmek için durumu incelediğinizden emin olun. Farklı çalışanlar hakkındaki önyargılarınızın ters giden şeyler hakkında adil olmayan yargılarda bulunmanıza yol açmasına izin vermeyin.

Farklı kişilik tipleri farklı iş türlerine nasıl uygundur?

Farklı kişilik tiplerinin farklı iş türlerine uygunluğu hakkında çok sayıda araştırma vardır. *Güçlü-Campbell İlgi Alanı Envanteri* kişisel ilgi alanlarını, kişilik tiplerini ve mesleki seçimleri eşleştirmeyi hedefleyen tanınmış bir testtir. Bu ve benzer testler kariyer yönlendirmesinde insanlara yardım etmek için meslek danışmanlığında kullanılır. İnsanlar ilgi alanlarına göre altı kişilik boyutuna ayrılır: gerçekçi, araştırmacı, sanatçı, sosyal, girişimci ve geleneksel (RIASEC). Daha sonra test puanları örneği üyelerinin test puanı örneklerinin benzer olduğu mesleklere uyarlanır. Örneğin tamirci ve yapım işçileri gerçekçi, biyolog ve sosyal bilimciler araştırmacı ve klinik psikolog ve lise öğretmenleri sosyalde yüksek puan alırlar. Campbell İlgi Alanı ve Yetenek Anketi, Güçlü İlgi Alanı Envanteri gibi bu testin daha yeni adaptasyonları da geliştirilmiştir.

Myers-Briggs Kişilik Testi nedir?

Isabel Briggs Myers ve annesi Katharine Briggs'in geliştirdikleri ve ilk olarak 1962'de yayımlanan Myers-Briggs Tip Göstergesi iş ortamlarında çok popüler olmuştur. Carl Jung'un kişilik tipleri teorisine dayanan Myers-Briggs insanları dört adet ikili karşıtlıktaki puanlarına dayanarak 16 kişilik tipine ayırır.

İlk ikili karşıtlık olan dışa dönüklük (E) içe dönüklük (I), kişinin dış, sosyal dünyaya veya kendi iç düşünce ve fikirlerine yönelme derecesini ölçer. İkinci boyut sezme (S) / önsezi (N), insanların bilgi toplama biçimini ifade eder. Somut olgulara mı odaklanıyor yoksa bilgileri kalıplara mı yerleştiriyor? Üçüncü boyut, düşünme (T) / hissetme (F) insanların karar verme şekilleriyle ilintilidir: Olgu ve prensiplere mi yoksa kişilerarası meselelere mi daha çok odaklanıyor? Son boyut yargılama (J) algılama (P) insanların sonuca varma

biçimiyle ilgilidir: Karar vermeyi mi tercih ediyor yoksa seçeneklerini açık tutmayı tercih ederek yeni bilgiler toplamaya devam mı ediyor?

Bu 16 kişilik tipi baş harflerine göre (ENTJ, INFP, ESFJ) tanımlanır ve belirli mesleklere bağlanır. Örneğin dışadönüklükte (E) yüksek puan alan insanlardan iyi pazarlamacılar çıkarken sezgide (S) yüksek puan alanlar iyi tamirci olurlar. Bu test iyi bir sezgisel his uyandırsa da –yani görünüşe göre mantıklıdır– yeterli bilimsel geçerliliğe sahip olmamakla eleştirilmiştir. Bu eleştirilere rağmen, bu test birçok ortamda halen çok popülerdir.

Mesleklerinde başarılı olan insanların kişilik özellikleri nelerdir?

Kişinin mesleğindeki başarısına katkıda bulunan birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları, fırsat, eğitim, ekonomik koşullar ve profesyonel bağlantılar gibi dışsaldır. Bununla birlikte belirli kişilik özelliklerinin de başarıya katkıda bulunduğuna dair kanıtlar vardır. Marcela Rodika Luca'nın 291 Romanyalı mühendis üzerinde yaptığı 2001 tarihli bir çalışmada, yaratıcılık ve öz yönetim zekâya göre başarının daha iyi ön göstergeleriydi. Üstelik zekâ profesyonel başarıya kıyasla akademik başarıyla daha yakından ilintiliydi. Elbette örneklem zaten yüksek bir zekâ seviyesi için seçilmişti. Dolayısıyla yüksek entelektüel beceri gerektiren işlerde, belirli bir zekâ seviyesi karşılandıktan sonra biraz daha zekâ karışıma çok fazla bir şey eklemeyebilir.

Birtakım çalışmalar, başarılı olmak isteyen insanların bu amaca yönelik yoğun çaba gösterdiklerini, nasıl başaracaklarını planladıklarını ve bunun için çalışmaya gönüllü olduklarını öne sürerek *başarı yönelimini* irdelemişlerdir. Ayrıca insani ilişkilerin önemini vurgulayan birçok çalışmayı esas alacak olursak *iyi kişilerarası beceriler* işyerinde kuşkusuz önemlidir. Son olarak, kişinin durumunu etkileme gücüne sahip olduğuna inanma eğilimi olan *içsel kontrol odağı* da başarıya katkıda bulunur. Araştırmalar insanların kendi yaşam koşulları üzerinde kontrole sahip olduklarına inandıklarında, amaçlarına ulaşmak için eyleme geçme olasılıklarının daha fazla olduğunu göstermiştir. *Kontrol odağı dışsal* olan insanlar ise daha pasif olma eğilimindedir.

Çalışanların bazı yapması ve yapmaması gerekenler nelerdir?

Araştırma literatüründen elde ettiğimiz, çalışanlar için hayatta kalma ipuçlarının bir listesi şöyledir:

- **Sistemin bir öğesi olduğunuzu unutmayın.** Yalıtılmış halde yaşamıyorsunuz; örgütün çıkarlarına hizmet etmek için var olan büyük bir ağın bir öğesisiniz, bu ister ıvır zıvır yapmak ister yemek servis etmek

isterse saç kesmek olsun. Başkalarının davranışları nasıl sizi etkiliyorsa sizin davranışlarınız da onları etkiler.

- **Sizden bekleneni anlayın ve elinizden gelenin en iyisini yapın.** Bu apaçık bir şey gibi görünebilir ancak unutulması son derece kolaydır.
- **Sorumluluklarınızı yerine getirmeyi engelleyen bir sorununuz varsa amirinize bildirin.** Kötü görünme korkunuzdan dolayı eksiklerinizi gizlemeyin. Amirlerin çoğu fazladan destek veya eğitime ihtiyacınız olduğunda veya sistemde işinize engel olan bir problem olduğunda sizinle birlikte çalışmaya istekli olurlar. Ancak kimse gereksiz sürprizlerden hoşlanmaz.
- **Durumları başka bakış açılarından görmeye çalışın.** Bu sayede çalışma arkadaşlarınız ve amirlerinizle olan çatışmalarınız azalır.
- **Sistemin başka bir üyesinin bakış açısından ihtiyaç, tercih ve şikâyetlerinizi ele alın.** İşinizi yapmak ve grubunuzun üretken bir üyesi olmak için X, Y ve Z'ye ihtiyacınız vardır. Onlara siz siz olduğunuz, özel olduğunuz veya herkesten daha akıllı olduğunuz için ihtiyaç duyduğunuzu söylemeyin.
- **Çatışmaları davranışlar yönünden ele alın.** "E-postalarıma geri dönmezsem işlerimi zamanında bitiremem." Kişiselleştirmemeye, günah keçisi yapmamaya veya kişilik katli yapmamaya çalışın. Sadece gerçekler, efendim!
- **İş arkadaşınızla yaşadığınız çatışmayı kendi aranızda tutmaya çalışın veya konuyu amirinize götürün.** Yeni düşmanınız hakkında art niyetli yorumlarda bulunmak için meseleyi arkadaşlarınıza da taşımayın.
- **Ofis politikaları karşısında, geçici velveleyi, iş sorumluluklarınızdan ayırıp kenara koymaya çalışın.** Eğer işinize bağlı kalırsanız, büyük olasılıkla sorun yaşamazsınız.

KAMUSAL ALANDA PSİKOLOJİ

Psikoloji kamusal alanda nasıl bir rol oynayabilir?

Geleneksel olarak psikoloji bireyin özel yaşamına odaklanmış, fakat zamanla alan sınırını genişletmiştir. Wilhelm Wundt'un (1832-1920) on dokuzuncu yüzyılın sonlarındaki algı çalışmalarından itibaren psikoloji grup çalışmasına, örneğin gördüğümüz gibi, sosyal ve örgütsel psikolojiye geçmiştir. Daha yakın zamanlarda ise psikoloji kamusal alana geçerek, politikacıların kişilik-

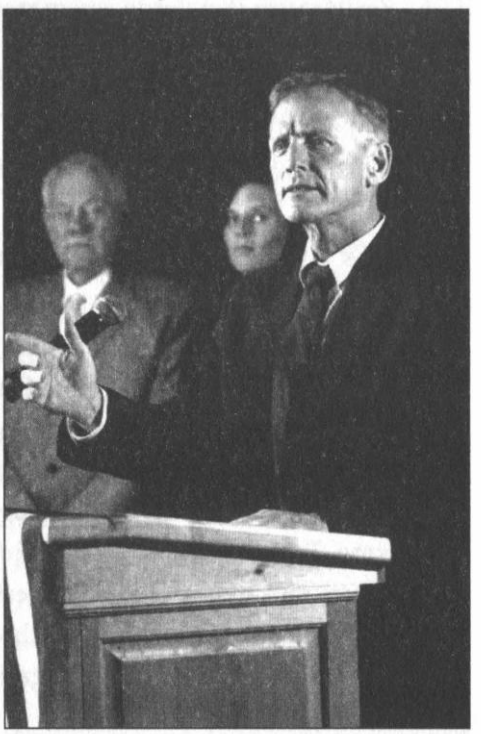
leri, oy verme davranışları ve hatta oy pusulası tasarımı üzerinde çalışmalar yürütmüştür.

Politikacıların belirli kişilik özellikleri var mıdır?

Politikacıların kişilik özellikleri hakkında çok fazla deneysel araştırma yapılmamış olmasına rağmen, psikiyatrist ve diğer klinikçiler bu konu hakkında kesinlikle birçok yorumda bulunmuşlardır. Politikacıların yaşamlarının medyada geniş kapsamlı olarak yer alması klinikçilerin onların psikolojik özellikleri hakkında sonuç çıkarmaları için çok fazla fırsat sağlar. Medyadaki bilgiler psikoterapistlerin tedavi sırasında hastalarından elde ettikleri bilgi türüyle birçok benzerlik taşır. Dikkati çekecek derecede, farklı klinikçilerin çıkardıkları sonuçlar oldukça benzerdir. Klinikçilerin hakkında konuştukları en yaygın özelliklerden biri narsisizmdir, bunun nedeni politikacılarla ilgili çoğu aktif medyada yer alan haberlerin skandallarla ilgili olması olabilir.

Narsisizm nedir?

Gerçekte narsisizm çok kırılgan ve dengesiz bir benlik hissini ifade eder. Narsist insanlar kırılgan özsaygılarını telafi etmek için kendi imgeleriyle çok meşgul olurlar ve utanç ve aşağılanma olarak algıladıkları şeylere karşı aşırı hassastırlar. Tipik narsistler çok kibirlidir, görkemli bir benlik hisleri vardır ve dikkat, statü ve tanınmaya aşırı ihtiyaç duyarlar. Daha yakın tarihli araştırmalar bir tür karşı narsisizme odaklanmışlardır, bu narsisizmde insanlar zayıf özsaygılarıyla kendilerine işkence ederken, bir yandan da kendilerinden muazzam beklentileri vardır. *The Diagnostic and Statistical Manual*'in dördüncü baskısında (DSM-IV veya DSM-IV-TR) narsistik kişilik bozukluğunun teşhisi için 9 kriter listelenir.



1998 tarihli bir çalışma politikacıların halka göre narsist özelliklerinin daha yüksek seviyede olabileceği izlenimini uyandırır.

Narsisist kişilik bozukluğunun DSM–IV–TR kriterleri nelerdir?

Amerikan Psikiyatri Derneği'nin 2000 yılında yayımladığı DSM-IV Metin Revizyonu (DSM-IV-TR) DSM'in en son versiyonudur. Narsistik kişilik bozukluğunda DSM-IV-TR kriterlerinin karşılanması için, bir birey kolayca fark edilen bir büyüklenmecilik hissi, aşırı bir dikkat çekme ihtiyacı ve çok fazla durumda empati eksikliği sergilemelidir. Aşağıdaki 9 kriterin 5'inin karşılanması gerekir:

1. Muazzam bir kibir hissi.
2. Kafanın sınırsız başarı hayalleriyle dolu olması.
3. Kendisinin özel olduğu ve yalnızca diğer özel, yüksek statülü birey veya gruplarca anlaşılacağı inancı.
4. Aşırı hayranlık ihtiyacı.
5. Hak hissi. Başkalarının onun ihtiyaç ve arzularını karşılaması gerektiği varsayımı.
6. Kişilerarası ilişkilerde istismarcı olmak.
7. Empati noksanlığı.
8. Sık sık başkalarını kıskanmak veya başkalarının kendisini kıskandığına inanmak.
9. Küstah ve mağrur tutum veya davranışlar.

Narsistik Kişilik Envanteri (NPI) nedir?

Narsistik Kişilik Envanteri DSM'in daha eski bir versiyonundaki kriterlere dayalı, kişinin narsist kişilik özelliklerini değerlendiren, özbildirime dayanan bir ankettir. 1979'da Raskin ve Hall'un yayımladıkları bu anket narsistik özellikler için geniş ölçüde kullanılan bir test olmuştur. 1984'te Robert Emmons toplam NPI puanını dört ayrı boyuta ayırdı: liderlik/otorite, üstünlük/küstahlık, sadece kendisiyle ilgilenme/kendine hayranlık ve istismarcılık/hak görme. Emmons ilk üç alt ölçeğin, kendine güven, dışa dönüklük, inisiyatif ve hırs gibi uyumsal kişilik özellikleriyle, dördüncü alt ölçeğin de psikopatolojinin ölçümleriyle bağlantılı olduğunu buldu. Bu çalışma narsistik özelliklerin hem pozitif hem de negatif çıkarımları olabileceğini gösterir.

Politikacılar NPI'da diğer mesleklerdeki insanlardan daha yüksek puan mı alıyorlar?

Politikacılardaki narsistik özellikleri deneysel olarak araştırmak için yapılan az sayıdaki çalışmalardan birinde, Robert Hill ve Gregory Yousey, NPI'ı 123 üniversite öğretim üyesi, 42 politikacı (4 eyaletten meclis üyeleri), 99 rahip

(hem Protestan hem de Katolik rahipler) ve 195 kütüphaneciye uyguladı. 1998 tarihli çalışmalarında toplam puanlarda istatiksel açıdan anlamlı bir fark buldular, politikacılar diğer üç meslek grubundan daha yüksek puan almışlardı. Dört alt ölçekte ise politikacılar liderlik/otorite alt ölçeğinde en yüksek puanı alırken, rahipler istismarcılık/hak görme alt ölçeğinde en düşük puanları aldılar.

Başka bir deyişle politikacılar toplam narsisizmde diğer üç gruptan daha yüksek puan aldılar fakat farklılıklar daha çok liderlik/otorite alanındaki yüksek puanları yüzündenmiş gibi görünüyordu. İlginç bir biçimde, farklılıklar istatiksel açıdan anlamlı bir düzeye ulaşmasa da, politikacılar üstünlük/küstahlık ve istismarcılık/hak görme alt ölçeklerinde de en yüksek puanları aldılar ve profesörler de sadece kendisiyle ilgilenme/kendine hayranlık alt ölçeğinde en yüksek puanları aldılar. Gelgelelim istatiksel yönden anlamlı olmayan bu son farklılıkların nedeni tesadüf olabilir.

Narsisizm mi politikacıyı, politika mı narsisti yaratır?

Bu önemli bir sorudur. Bu soruyu araştıran çok az çalışma olmasına rağmen, çoğu klinikçi kişilik ve mesleğin birbirleriyle etkileşim halinde olduğuna inanır. Politikada başarılı olmak için gerekli özellikler en baştan itibaren mevcut olmalıdır. Başarılı bir politika kampanyası yürütmek için hatırı sayılır derecede kendine güven, dışa dönüklük ve hırs gerekir. Ancak politik güç deneyiminin çok güçlü psikolojik etkileri de vardır. Güç ve halkın ilgisi baştan çıkarıcı olabilir, insanları özel davranılmaya hakları olduğu ve herhangi bir sınır tarafından engellenmemeleri gerektiği düşüncesine yöneltebilir.

Bu dinamik ünlüler için de geçerli olabilir. Dahası klinikçiler, gözetilen ve pohpohlanan bir toplumsal imaja duyulan ihtiyacın, politikacılarda özel davranışları için hesap vermek zorunda olmadıkları hissine yol açabildiği yorumunda bulunmuşlardır. Kamusal kişilikleri otantik özel benliklerinden tümüyle kopar. Tek önemli olan imajdır, gerçek inanç veya davranışlar önemli değildir. Hatta psikiyatrist Robert Millman, ün, güç ve ünlülerin narsistik eğilimler üzerindeki patlayıcı tesirini ifade eden *edinilmiş durumsal narsisizm* terimini ortaya atmıştır.

Neden birçok politikacı skandal tuzağına düşer?

Öyle görünüyor ki neredeyse her hafta yeni bir politik skandal haberi işitiyoruz. Politikacıların finansal hilekârlık, güç istismarı ve uygunsuz cinsel davranışlar yüzünden başları derde giriyor. Politik açıdan bu kadar ferasetli insanların nasıl bu kadar pervasız davranabildiklerine tekrar tekrar hayret

Eski başkan adayı John Edwards kendi narsist tutumları hakkında neler söyledi?

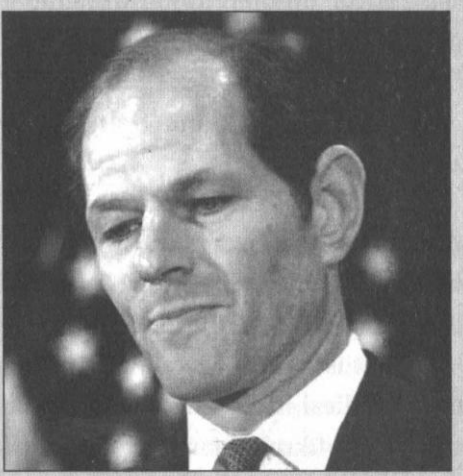
2008'deki başkanlık seçiminden sonra, Demokrat Parti'nin başkanlık ön seçimlerinde ciddi bir aday olan John Edwards'ın evlilik dışı bir ilişkisi olduğu ortaya çıktı. ABC News'deki bir televizyon röportajı sırasında Edwards davranışını kamuoyunda çok tanınan kampanyası sırasında mantar gibi büyüyen narsist tutumlarına bağladı. "2006'da muhakememde ciddi bir hata yaptım ve aileme ve asıl inançlarıma sadakatsizlik ettim. Hatamın farkına vardığımda ise eşime başka bir kadınla ilişkim olduğunu söyledim ve beni affetmesini istedim... Bazı kampanyalar sırasında, özel olduğuma inanmaya başladım ve giderek daha fazla benmerkezci ve narsist hale geldim." Kampanya sırasındaki deneyimlerinin "sizi canınızın istediği her şeyi yapabileceğinize inanmaya sevk eden bir benlik odağı, bencillik ve narsisizmi beslediğini, yenilmez olduğunuz ve bunun hiçbir sonucu olmayacağına inanmanıza" yol açtığını söyledi.

(Not: Alıntılar *New York Times*, 8 Ağustos, 2008 ve *New York Post*, 19 Haziran, 2009.)

ediyoruz. Önünde sonunda yakalanacaklarının farkında değiller mi acaba? Daha önce de değindiğimiz gibi, politikacılardaki narsist özellikler genel nüfusa kıyasla daha yüksek seviyede olabilir ve ne var ki bu özellikler seçimle gelinen mevkinin baştan çıkarıcı sahne ışığı altında güçlenir. İktidarın avantajları asılsız bir hak görme ve yenilmezlik hissi yaratabilir. Ayrıca özellikle cinsel skandallar söz konusu olduğunda evrim teorisinin de ekleyecek bir şeyleri olabilir.

*Cinsel seleksiyon teorisi*ne göre, erkekler birden fazla eşin peşinden koşmakla evrimsel bir avantaj kazanırlar. Birçok türde erkekler bir dişi haremine kavuşmak için sosyal üstünlük elde etmeye çalışır. Özetle bu alfa erkekleri cinsel arayışlarında gençlik, çeşitlilik ve sayı peşinde koşarak evrimsel uygunluklarını en fazla hale getirirler. Bu tarz davranışlar insanlar arasında kuşkusuz evrensel olmamasına rağmen, ne benzeri görülmemiş hatta ne de sıra dışıdır. Dolayısıyla seçim politikalarının rekabete dayanan ve saldırgan arenasında başarılı olan insanların kişilik özellikleri ile birçok politikacının uymak zorunda hissettiği, otokontrole sahip dindar kamusal görünüş arasında içsel çelişkiler olabilir.

Seks skandallarında yakalanan bazı Amerikalı politikacılar kimlerdir?



New York Valisi Eliot Spitzer bir fuhuş skandalının ardından 2008'de istifa etti.

Seks skandallarında yakalanan politikacıların listesi kayda değer ölçüde uzundur ve doğası gereği tamamen çift taraflıdır. Başka birçok ülke politikacılarından evlilik dışı ilişkiler beklerken, Amerikan politik kültürü halen, politikacılar arasında bu tarz davranışlar çok sık görülmesine rağmen, davranışları tekeşli evlilik değerlerinden sapan politikacıları cezalandırır. Gary Hart 1988 başkanlık ön seçimlerinde adayken bir seks skandalında adı çıktı. Elliott Spitzer 2008'de bir seks skandalıyla düşürüldüğünde Demokrat Parti'den New York valisiydi. Cumhuriyetçi John Tower'ın evlilik dışı bir ilişkisinin 1989'da açığa çıkmasının ardından senato kabinedeki görevine onay vermedi. Florida'dan Cumhuriyetçi kongre üyesi Mark Foley ergen kongre memurlarıyla uygunsuz ilişkisinin açığa çıkmasının ardından istifa etti.

Ünlülerin narsistliği politikacılarınkiyle aynı mıdır?

Mark Young ve Drew Pinsky 2006 tarihli bir çalışmalarında, Narsistik Kişilik Envanterini (NPI) 200 ünlüye uyguladı. Ünlülerin NPI'da hem genel nüfustan hem de MBA öğrencilerinden oluşan bir kıyaslama grubundan önemli ölçüde yüksek puan aldıklarını buldular. Ayrıca kadın ünlülerin erkek ünlülere kıyasla önemli ölçüde yüksek puan aldıklarını buldular ki bu genel nüfusta görülenin tersi bir kalıptır. Üstelik reality şov ünlüleri, komedyen, aktör ve müzisyenlerin ardından en yüksek NPI puanını aldılar. İlginç bir biçimde, NPI puanları ile eğlence endüstrisinde geçirilen yıl sayısı arasında hiçbir bağlantı bulamadılar. Bu da ünlülerin narsistik eğilimlerinin endüstriye girişlerinden önce de var olabileceğini akla getiriyor.

Ünlüleri idolleştirme hakkında neler biliyoruz?

Araştırma literatüründe oldukça çok ilgi gören bir alan da ünlülerin idolleştirilmesidir. Buna emilim-bağımlılık modeli açısından bakılan birtakım çalışmalarda, ünlüleri idolleştirmenin ekstrem formlarının bir tür bağımlılık yansıtabileceği öne sürüldü. Başka araştırmalar ünlüleri idolleştirmenin hafif hallerinin oldukça yaygın olduğunu ve psikopatolojiyle ilgisi bulunmadığını, daha ekstrem hallerinin duygusal rahatsızlıkla ilişkili göründüğünü bulmuşlardır.

John Maltby, James Houran ve Lynn McCutcheon 2003 tarihli bir çalışmalarında, Ünlü Tutumları ölçeği ile Revize Eysenck Kişilik Anketi olarak bilinen bir kişilik ölçümünü, 219 öğrenci ile yöre halkından 390 kişiye uyguladılar. Farklı türde ünlü idolleştirmeleri ile farklı kişilik özellikleri arasında az fakat istatiksel açıdan anlamlı bağlantılar buldular. Sosyal ve eğlence amaçlı ünlüleri idolleştiren insanların uyumsal bir kişilik özelliği olan dışa dönüklükte yüksek puan alma olasılıkları daha fazlaydı. Ünlü idolleştirmeye yoğun ve kişisel bir yatırım yapan insanların nevrotiklik puanları yüksekti ki bu da endişeli ve depresif bir duygusal tepkiselliği yansıtır. Son olarak ünlü idolleştirmenin en dengesiz hali olan borderline (sınırda) patolojik formunda yüksek puan alan insanlar psikotiklikte de yüksek puan aldılar. Eysenck'in ölçeğinde psikotiklik; saldırganlık, psikopati ve sosyal yabancılaşmaya kıyasla psikozla daha az alakalıdır.

OY VERME DAVRANIŞI

İnsanlar neden oy verir?

Seçime katılım demokrasilerde gerekli olduğu için, psikologlar insanları oy kullanmaya motive eden faktörleri incelemek amacıyla siyaset bilimcilerle işbirliği yapmışlardır. Eğer oy kullanmaya klasik akılcı maliyetler ve yararlar görüşünden bakacak olursanız, oy kullanmanın o kadar mantıklı olmadığını öne sürebilirsiniz. Oy verme, zaman, enerji ve hatta oy kullanma yerine gitmek için iş gününüzü feda ediyorsanız paraya mal olur. Ve tek bir kişinin oyunun bir seçimin sonucunu değiştireceğini düşünmesi mümkün değildir. Gelgelelim insanlar oy kullanırlar ve seçim politikalarına katılımları demokratik sistemin ayakta kalması açısından çok önem taşır. Psikologlar ve başka alanlardaki meslektaşları oy kullanmanın olası motivasyonlarını değerlendirmişlerdir. Başka faktörlerin yanı sıra, alışkanlık, sosyal baskı, özgecilik ve hatta genetiğin rolü olduğunu ileri sürmüşlerdir.

İnsanlar alışkanlıktan mı oy kullanırlar?

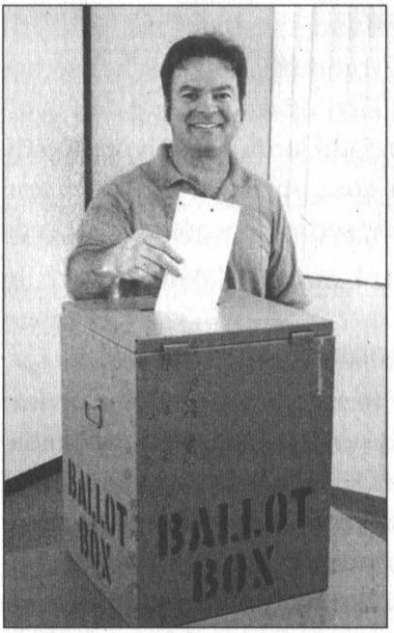
Oy kayıtlarıyla ilgili araştırmalar bazı insanların düzenli olarak her seçimde oy kullanırken, bazılarının da önem verdikleri düzenlemelere destek olmak için "referandumlarda" oy vermeyi amaçladıklarını gösteriyor. Wendy Wood, John Aldrich ve Jacob Montgomery'ye göre, düzenli oy kullananların yani "oy kullanma alışkanlığı olanların" birkaç seçim döneminde aynı evde yaşamış olma olasılıkları daha fazladır.

Sosyal baskı insanların oy kullanmalarına sebep olur mu?

Araştırmacılar ayrıca sosyal baskının da oy verme davranışları üzerindeki etkisini incelediler. Herkese teşhir olma korkusunun insanları oy kullanmaya motive edebileceği şaşırtıcı bir şey değildir. Siyaset bilimci Donald Green 2006'daki ön seçimden önce Michigan'daki yaklaşık 90.000 eve mektup gönderdi. Başka bir 90.000 eve ise mektup gönderilmedi. Gönderilen mektuplar dört çeşitti. Bir tanesinde insanlara oy kullanmanın vatandaşlık görevi olduğu, ikincisinde oy kayıtlarının (oy kullanıp kullanmadıkları) herkese açık bir bilgi olduğu hatırlatılıyordu. Üçüncüsü alıcıların önceki oy kullanma davranışları hakkında bilgi içeriyor ve dördüncü de alıcıların komşularının geçmişteki oy kullanma davranışlarını listeliyordu. Ayrıca alıcıların kendi oy kullanma oranlarının da başka bir mektupla kendi camialarına gönderileceği bildiriliyordu. Dördüncü mektubu alanların oy kullanma oranında, üçüncü (yüzde 4,9) ve ikinci mektubun (yüzde 2,5) alıcılarının ardından büyük bir artış (yüzde 8,1) oldu. Oy kullanmanın vatandaşlık görevi olduğu hatırlatılan alıcıların oy oranları ise sadece yüzde 1,9 arttı.

Oy verme davranışında genetiğin bir rolü var mıdır?

James Fowler ve Laura Baker ailelerdeki oy verme davranışları üzerinde bir dizi çalışma yürüttüler. Evlat edinilmiş çocukların partilere olan yakınlıklarının genellikle onları evlat edinen ebeveyn ve kardeşlerininkine benzer olduğunu ve bunun da partilere duyulan yakınlığın kültürel olarak aktarıldığını gösterdiğini buldular. Yazarlar tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinden oluşan büyük bir örneklemin oy verme davranışlarını kıyasladıklarında, oy kullanıp kullanmamaları yönünden tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine kıyasla birbirlerine daha benzer fakat aday seçimlerinde daha benzer davranmadıklarını buldu. Özetle, bu çalışma seçime katılımın genetikle ilgiliyken partilere duyulan yakınlığın çevreyle ilgili olduğu izlenimini uyandırır.



Oy verme davranışı kuşkusuz bütünüyle entelektüel bir faaliyet değildir; araştırmalar sosyal baskı, özgecilik hisleri ve hatta genetik dahil başka faktörlerin de rol oynayabileğini bulmuştur.

Özgecilik oy verme davranışında nasıl bir rol oynar?

Başka araştırmacılar özgeciliğin seçime katılım oranında bir rol oynadığını öne sürmüşlerdir. "Diktatör oyunu" adı verilen deneysel bir manipülasyonda deneklere para verilir ve isimlerini bilmeyecek başka bir kişiyle paylaşmaları söylenir. James Fowler ve Cindy Kam'in 2007 yılında yaptıkları bir çalışmada paralarını paylaşan insanların paylaşmayanlara göre oy verme olasılıklarının anlamlı ölçüde daha fazla olduğunu buldu. Üstelik Richard Jankowski özgeci ifadelere katılan insanların 1994 seçimlerinde oy kullanma olasılıklarının daha fazla olduğunu buldu. Belki de özgecilik bir sosyal taahhüt hissiyle, özellikle de sosyal gruba duyulan bağ hissi ve sosyal grubun esenliği için duyulan sorumluluk hissiyle bağlantılıdır. Ayrıca özgeciliğin, belki de oy kullanma oranındaki bariz genetik etkiyi açıklayan bir genetik öğe olabileceği tahmininde bulunabiliriz.

İnsanlar oy kullanma konusunda kararlarını nasıl verirler?

Adaylar seçimin arkasındaki psikolojiyle çok ilgilenirler. Klasik akılcı gelenek, insanların hangi adayın kendi çıkarlarını veya değerlerini en iyi temsil edeceğini belirledikten sonra buna göre oy verdiklerini öne sürer. Bununla beraber psikolog Drew Westen insanların oy kullanma kararı verirken akılcı analizden çok daha fazla duygularına güvendiklerini öne sürmüştür. Adayların niteliklerinin, oylara dair kayıtların ve meseleler hakkındaki savların dikkatli bir şekilde analiz edilmesi zaman alır ve zordur, özellikle de güncel olayları takip etmeyen kişiler için. Dolayısıyla insanlar kararlarını verirken, adaylardan kişisel olarak hoşlanmalarına, adaylarla özdeşleşmelerine, bam teli meselelerine ve güçlü duygusal tepkiler uyandıran basit mesajlara dayanarak kestirmelere başvurma eğilimindedirler. Bu duygusal bilgilerin işlenmesinin çoğunun bilinçdışı olabileceğini anlamamız önemlidir. Diğer birçok tercih türünde olduğu gibi, insanlar aslında tercihlerinin güdüleri duygusal olduğu halde akılcı analizlere dayandığını düşünebilir.

Politikacılar kampanyalarında psikolojiden nasıl yararlanırlar?

Oy verme davranışları üzerindeki duygusal etkiler göz önüne alındığında, bütün bir politika danışmanları endüstrisinin oy veren kitleye hitap edecek şekilde adayları en iyi nasıl ambalajlayacaklarını bulmak için uğraşmaları hiç de şaşırtıcı değildir. Özetle, birçok kampanya oy verenleri, duygusal tepkilerini şekillendirerek etkilemeye çalışır. Bunu yapmanın güçlü bir yolu da *çağrışımlı koşullamadır*. Politikacılar belirli mesele veya adaylarla ilgili olarak pozitif ya da negatif çağrışımlar uyandırmaya çalışırlar. Bu, dilin dikkatli bir şekilde kullanımı, özenle tasarlanmış görsel imgeler ve duygusal açıdan anlamlı sembollerin bilinçli kullanımıyla yapılabilir. Örneğin Amerikan bayrağının renkleri neredeyse bütün ulusal kampanyaları süsler ve klişe olsa da politikacılar sıklıkla kucaklarında bebeklerle fotoğraflanırlar. Bu görüntüler oy vereni, adayı vatanseverlik ve ailenin desteğiyle ilişkilendirmeye teşvik eder.

Frank Luntz, görüşleri etkilemek için dilin kullanımı hakkında neler söylüyor?

Politik danışman Frank Luntz kamuoyunu etkilemek amacıyla dili yönlendirmede uzmanlaşmıştır. Amacı dil vasıtasıyla dinleyicilerin dikkatini çekmek, belleklerine fikirler yerleştirmek ve pozitif ya da negatif duygusal tepkiler uyarmaktır. Luntz 2007 tarihli kitabında en etkili politik retoriğin özelliklerinin, tekrar, istikrar, basit ve sade bir dil, akılda kalıcı ifadeler ve kısa cümleler olduğunu ifade eder. Konuşmaların estetik niteliği de önemlidir. Bir politikacının ritmik bir akışı olan konuşmasını dinlemek keyifli olmalıdır. Mesajın tutarlı olması gerektiği halde, bir dereceye kadar yenilik de dinleyicinin dikkatini yakalamakta önemlidir. Üstelik görsel imgelerin gücü de çoğu kez sözlerden daha fazla olabilir. Luntz içerik yerine biçime (ve aslında iletişim yerine manipülasyon) daha çok önem vermekle eleştirilse de içeriğin tamamen ilgisiz olmadığını söyler. Konuşmacının güvenilirliği olmalıdır; politikacı inanılır olanın çok ötesine geçerse dinleyicilerin keyfi kaçabilir.

Dil politik retoriğin genel algılamalarını nasıl etkileyebilir?

Frank Luntz'un görüşüne göre, tek bir sözcük bir meseleyi bir çerçeveye oturtarak oy verenin zihninde pozitif ya da negatif bir çağrışım uyandırabilir. Luntz Cumhuriyetçi parti üyelerine 2005 tarihinde verdiği ve medyada geniş çapta yayılan bir bildiride asla söylenmemesi gereken 14 ifadeyi listeledi. Aşağıdaki 7 örnek onun listesinde yer alır. Luntz dilin gücünü ifade etmek için, Amerikalıların üçte ikisinin sosyal güvenliği "kişiselleştirmek" isterken, sadece üçte birinin "özelleştirmek" istediğini söyledi. Luntz'un politik retorik ifadelerle ilgili bildirisi şöyledir:

Pozitif Bir İzlenim Uyandırmak İçin

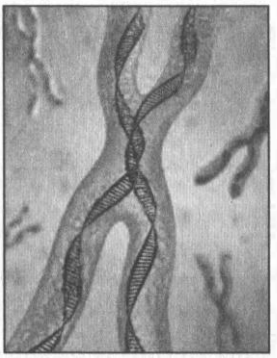
Asla Söylemeyin	Şöyle Söyleyin
Vergi Reformu	Vergileri Basitleştirmek
Küreselleşme	Serbest Pazar Ekonomisi
Dış Ticaret	Uluslararası Ticaret
Petrol Kuyusu Açmak	Enerji Aramak

Negatif Bir İzlenim Uyandırmak İçin

Asla Söylemeyin	Şöyle Söyleyin
Hükümet	Washington
Kaçak İşçiler	Kaçak Yabancılar
Emlak Vergisi	Ölüm Vergisi

Psikoloji oy pusulası tasarımına katkıda bulunabilir mi?

Psikolojinin algı, biliş ve motor fonksiyonlara olan tarihsel ilgisi göz önüne alındığında, oy pusulası tasarımı çalışmalarına katkıda bulunabileceği çok şey olduğu görülebilir. Oy pusulalarını tasarlarken göz önüne alınması gereken iki ana problem vardır. İlk olarak oy pusulaları fonksiyonel olmalı, insanlar bunları kolaylıkla kullanabilmelidir. Bu mesele, bilişsel, algısal veya fiziksel zorlukları olabilen yaşlı kullanıcıları özellikle ilgilendirir. Tiffany Jastrzembski ve Neil Charness'in 2007 yılında yaptıkları bir çalışmada, yaşlı oy kullanıcılarına iki farklı elektronik oy verme makinesi gösterildi. Oylar dokunmatik ekran veya tuş takımıyla giriliyor ve özellikler ya her seferinde bir defa ya da hepsi bir kerede sunuluyordu. Bunun sonucunda oy pusulası tasarımında dört farklı kombinasyon yer aldı. Yaşlı oy kullanıcılar dokunmatik ekranla özelliklerin her seferinde bir tane sunulduğu oy pusulaları birleşiminde en iyi performansı gösterdiler. Ayrıca oy pusulası tasarımı bir adayı diğerinin önüne çıkarmamalıdır. Örneğin Joanne Miller ve John Krosnick 1998'de yaptıkları bir çalışmada, isim sırasının 1992 Ohio eyalet seçimlerinde 118 özelliğin yüzde 48'inde oy kullanıcıların tercihlerini önemli ölçüde etkilediğini buldular. Ortalama olarak, listenin tepesindeki aday oy pusulasının aşağısındaki adaylardan yüzde 2,5 fazla oy aldı. Bu büyük bir yüzde gibi görünmese de bir seçimi kazanmak için yeterlidir.



ANORMAL PSİKOLOJİ:
Ruh Sağlığı ve Ruh Hastalıkları

TANIMLAR VE SINIFLAMALAR

Ruh sağlığını nasıl tanımlarız?

Bazı ruh hastalıkları kavramları belki de dünyadaki her kültürde vardır ve tanımları Yunan ve Romalılara kadar dayanan çok eski metinlerde bulunur. Kendilerinde veya yakınlarında ruh hastalığıyla uğraşmış olanlar bunun yol açabileceği müthiş acıyı ve işlev bozukluğunu anlayabilirler. Bununla birlikte ruh hastalıklarının tam bir tanımını yapmak zordur. Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın (DSM) en son versiyonunda ruhsal bozukluk, sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açan ve bireyin kültürünün normlarının ötesinde olan psikolojik bir kalıp olarak tanımlanır.

Anormal davranışlar ile ruhsal bozukluk arasındaki ilişki nedir?

Bu zor bir sorudur. Bir ruhsal bozukluğun sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açması kaçınılmaz olsa da, davranışların patolojisini bir dereceye kadar kültürel normlarla ilişkisine göre değerlendiririz. Dolayısıyla ruhsal bozukluk kavramımız kısmen neyin normal olduğuna dair fikirlerimize bağlıdır. Bu da bütün anormal davranışların patolojik olup olmadığı ve bütün normal davranışların ise ruhsal açıdan sağlıklı olup olmadığı sorusunu ortaya çıkarır. Kuşkusuz insanlar patolojik olmayan alışılmamış davranışlarda bulunabilirler. Herhangi bir özgün veya gelenek dışı davranışı ruhsal açıdan hasta olarak teşhis etmek istemiyoruz. Sonuçta bütün normal davranışlar da sağlıklı değildir. İlaçların kötüye kullanımı, şiddet ve anoreksi bazı sosyal gruplarda çok yaygın olabilir fakat bunların hepsi sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açar. Dolayısıyla ruhsal bozuklukları tanımak en aşkın durumlarda

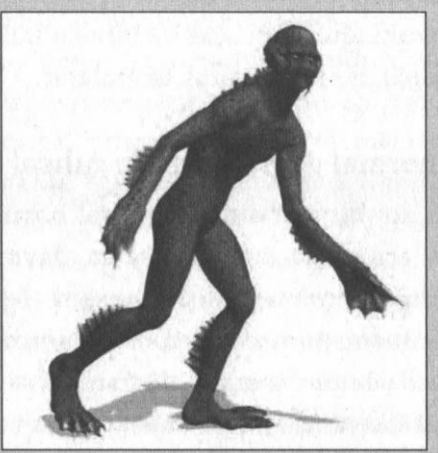
(akut psikoz veya ağır depresyon gibi) çok kolay olabilmesine rağmen ruhsal sağlık ve ruhsal bozukluk arasındaki sınırların çok açık olmadığı birçok durum vardır.

Sürüngen İnsanlar Kimlerdir?

Hezeyanlar genellikle psikotik bozukluğun bir semptomu olarak teşhis edilir. Hezeyan kişinin kültüründe anormal olarak kabul edilen sabit, yanlış bir inançtır. Bununla beraber hezeyanı belli bir alt kültür içinde kabul edilebilir hale gelmiş bir inançtan ayırt etmek her zaman kolay değildir. Çok tuhaf inanışlarda durum böyle olabilir.

Örneğin yazar David Icke, dünyayı Illuminati (eski komplo teorilerine kadar dayanan bir terim) olarak bilinen bir örgütün yönettiği fikrinin tanıtımını çok başarılı bir biçimde yapmıştır. Illuminati dünyaya başka bir gezegenden gelen ve şekil değiştirerek insan formuna girebilen sürüngen insanlar ırkından gelir. Günümüzde dünyadaki önde gelen politik ve ekonomik figürlerin çoğu, George W. Bush, Hillary Clinton ve hatta Prenses Diana dahil sürüngen insan kabul edilirler. Griler, Uyum Sağlamış Griler, Kırışıklar, Uzun Sarışınlar, Uzun Robotlar ve Annunaki dahil birkaç farklı sürüngen insan türü vardır. Söylentilere bakılırsa George W. Bush da sürüngen insanların Annunaki kolundandır.

Bu inançlar kuruntuya mı dayanır? Çoğumuz bu fikirleri kültürel açıdan anormal olan yanlış inançlar olarak görürüz. Bununla beraber David Icke'nin birçok takipçisi vardır ve kitapları da çok satıyor. Dolayısıyla belli bir alt kültür içinde bu inançlar anormal olarak görülmez. Bu gibi durumlar nelerin ruhsal bozukluğun bir semptomu olduğunu ve nelerin olmadığını saptamanın zaman zaman ne kadar zor olduğunu gösterir.



Bir komplo teorisine göre dünyadaki önde gelen politikacılar ve diğer liderler aslında Illuminati adı verilen soyları dünya dışından olan sürüngen insanlardır.

Ruhsal bozuklukları neden sınıflandırırız?

Bütün teşhis sistemleri sınıflandırmaya dayanır. Sınıflandırmanın işlevi nedir? Ruhsal bozukluklar için hiç ortak, standartlaştırılmış sınıflandırma sistemimiz olmasaydı neler olacağını bir düşünün. Klinik gözlemleri tanımlayacak ortak dilimiz olmasaydı klinikçi, araştırmacı veya kamu politikalarında çalışan insanlar arasında hiçbir koordinasyon olamazdı. Bozuklukların baskınlık, etiyoloji (neden), sonuç veya gelişimini araştıracak bir yöntem olmazdı. Bilimsel verilerden oluşan temel olmasa tedavileri sistematik olarak geliştirmek ve test etmek mümkün olmazdı. Tedaviler bölük pörçük, doğaçlama ve test edilmemiş olur, nihayetinde de bilimsel olgular yerine kişisel görüşlere dayanırdı.

Ruhsal hastalıkları nasıl sınıflandırırız?

Ruhsal hastalıklar yani bozukluklar semptom, neden ve seyirlerine göre sınıflandırılır. *Bir hastalığın seyri* zaman içindeki gelişimini ifade eder. DSM-IV-TR'da her bir kategoride birden fazla teşhise sahip 16 genel kategori vardır. Bu kategorilerin örnekleri arasında, yeme bozuklukları, psikotik bozukluklar, dürtü kontrol bozuklukları, duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve genel bir tıbbi hastalık nedeniyle ruhsal bozukluklar vardır.

DSM–IV nedir?

DSM, *Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*'nın kısaltmasıdır. DSM-IV, DSM'nin 1994'te yayımlanmış dördüncü baskısıdır. DSM-IV Metin Revizyonu (DSM-IV-TR) 2000'de yayımlandı. Bu baskıda teşhislerde çok az değişiklik yapıldı fakat elkitabındaki literatür incelemesi güncellendi. DSM sistemi ruhsal hastalıkları teşhis etmek için standart bir yöntem sunar. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yayımladığı Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırması (ICD) ile koordineli olarak geliştirilmiştir. Teşhisler beş eksende sunulur, ilk eksen (eksen I) şizofreni veya majör depresyon gibi belirli klinik sendromları listeler. İkinci eksen (eksen II) kişilik bozuklukları, zihin geriliği ve kişinin psikolojik işlevlerinin tamamını etkileyen kronik hastalıkları listeler. Eksen III kişinin psikolojik durumunu etkileyebilecek tıbbi hastalıklara, eksen IV psikososyal ve çevresel stres etkenlerine ve eksen V de kişinin, birden yüze kadar değişen, genel uyumlu işlev görme seviyesine (GAF puanı) ilişkindir.

DSM sisteminin tarihi nedir?

İlk resmi psikiyatrik sınıflandırma sisteminin Birleşik Devletler Nüfus Sayımı İdaresine yardımcı olmak için geliştirilmiş olması enteresan bir durum-

dur. Nüfus sayımı idairesinin amacı akıl hastanelerinde kalanlar dahil Birleşik Devletler nüfusunu doğru bir şekilde tahmin etmekti. 1840'ta, Birleşik Devletler Nüfus Sayımı İdaresinin ruhsal hastalıklar için idiyosi/delilik olmak üzere tek bir kategorisi vardı. 1880 itibarıyla yedi kategori mevcuttu: mani, melankoli, monomani, parezi, demans, dipsomani ve epilepsi. 1917'de, resmi psikiyatri kurumları, ruhsal hastalıkların teşhisini devletin elinden alarak kendi sınıflandırma sistemlerini tasarımlamanın zamanı geldiğine karar verdi.

Kısa süre sonra Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) haline gelecek olan kurum, ruhsal bozukluklar için bir terminoloji (etiketler sistemi) geliştirmek üzere Ulusal Ruhsal Hijyen Komisyonuyla birleşti. Bu sistem esasen akıl hastanelerinde yaşayan son derece ağır hastalıkları olan kişiler için geçerliydi. İkinci Dünya Savaşı'nın psikolojik etkilerden mustarip gazilerinden sonra, teşhis sistemleri toplum içinde yaşayan, ayakta tedavi edilen hastaların ihtiyaçlarını da göz önüne alacak şekilde genişletildi. DSM'nin ilk baskısı 1952'de yayımlandı, DSM-III 1980'de, DSM-III-R 1987'de ve DSM-IV de 1994'te basıldı. DSM-V ise 2013'te yayımlandı.

Psikiyatrik sınıflandırmalar zamanla değişir mi?

Psikoloji ve kültür çok karmaşık ve değişken olduğu için, ruhsal hastalıkları teşhis edecek dört dörtlük bir sistem bulmak çok zordur. DSM'nin ilk baskıları hüküm sürmekte olan psikoloji teorilerinden son derece etkilenmişti ve deneysel araştırmalarla bağlantısı zayıftı. Teşhislerin bazıları tartışmalıydı ve bizim günümüzde kültürel açıdan önyargılı diye değerlendirdiğimiz şeylerdi. Örneğin eşcinsellik 1974'e dek ruhsal bir bozukluk olarak listelenmişti. DSM'nin daha yeni versiyonları deneysel araştırmalardan çok daha fazla yararlansa da, halen tanıların yeterli bilimsel geçerliğe sahip olmadığını öne sürenler var. Bununla birlikte herhangi bir sınıflandırma düzenindeki kaçınılmaz kusurlar nedeniyle, DSM'nin her versiyonunun eninde sonunda güncelliğini yitireceği ve yerine yeni bir baskısının yapılması gerekeceği varsayılır.

Sınıflandırma sistemlerinin sakıncaları nelerdir?

Sınıflandırma sistemi ne kadar karmaşıklaşır ve ayrıntılı hale gelirse gelsin, tedavi için ancak ana esasları sağlayabileceğini anlamak çok önemlidir. Teşhisler prototiplerdir –yalnızca yetkin örneklerdir– ve çok az hasta sınıflandırmaya mükemmelen uyar. Aslında birçok hasta hiçbir teşhis kategorisine pek uymaz. Üstelik sınıflandırma sisteminin bir semptom modeli için geçerli

Bazı kültüre bağlı sendrom örnekleri nelerdir?

DSM-IV-TR sadece belirli kültürlerde bulunan, farklı duygusal veya davranışsal rahatsızlık kalıpları olan, kültüre bağlı sendromlar için ayrı bir bölüm içerir.

- *Ataque de Nervios:* Bu rahatsızlık genellikle Latin Amerikalılarda, özellikle de Karayiplilerde görülür. Ataklar çoğunlukla rahatsız edici bir olayın ardından yoğun bir duygusal gerginliği ifade etmeye yarar. Semptomlar arasında kontrol edilemeyen bağırma veya haykırma, trans, sözlü veya fiziksel saldırganlık içeren davranışlar, titreme veya bayılma görülebilir. Atakların psikiyotik bir vaka olarak yanlış teşhis edilme olasılığı olsa da muhtemelen, fiziksel semptomlar aracılığıyla duygusal gerginliğin ifadesi olan panik atak veya konversiyon rahatsızlığına daha yakındır.
- *Bouffee delirante:* Bu sendrom Batı Afrika ve Haiti'de görülür. Kişinin, yaşadığı ani bir gerginlik ve heyecan patlaması sonucu kafası karışır, şaşırır ve görsel ve işitsel sanrılardan (olmayan şeyleri görmek veya duymak) şikâyet edebilir. Bu durum, kısa süreli psikotik bozukluğun DSM-IV'teki teşhisine en yakın şey olabilir.
- *Koro: Penisin İçeri Çekilmesi Korkusu:* Bu oldukça tuhaf sendrom Çin, Tayland ve Hindistan dahil Güney ve Doğu Asya'da görülür. *Koro* kelimesinin Malezya kaynaklı olduğuna inanılır fakat sendromun, Çin'de *shook yang, shook yong,* ve *suo yang* ve Hindistan'da *jinjinia bemar* dahil birkaç farklı ismi vardır. Sendromun özelliği, kişinin cinsel organlarının (kadındaki göğüsler dahil) vücudun içine çekileceği ve hatta ölüme sebep olacağına dair yoğun kaygıdır. Buna biraz benzer bir korku olan penis hırsızlığı korkusu da Afrika'nın bazı bölgelerinde görülür. Birleşik Devletler'de böyle bir sendrom tuhaf bir kuruntu olarak görülecek olmasına rağmen, koro daha doğru olarak konversiyon bozukluğu olarak teşhis edilebilir.

olduğunu akılda tutmamız da çok önemlidir. Kişiyi bütünüyle tanımlamaz ve tanımlaması da mümkün değildir. Bu nedenle DSM-IV-TR, örneğin "şizofrenlerden" değil yalnızca "şizofrenisi olan kişilerden" söz eder.



Bazı insanlar şizofreninin çoklu kişilik barınddırdığını sanır ki aslında bu dissosiyaktif kimlik bozukluğu olarak bilinir. Şizofreni hezeyan, sanrı ve düzensiz davranışlar gibi psikiyatrik semptomlar içerir.

DSM–V'te ne gibi değişiklikler yapılacak?*

DSM-V'in 2013'te çıkarılması planlanıyor. Bununla birlikte, 2010'un başlarında Amerikan Psikiyatri Derneği bu değişiklikler hakkında okuyuculardan yorum almak amacıyla tasarlanan revizyonları yayımladı. Belirli teşhislerin kriterler ve sınıflandırılmasındaki değişikliklerle birlikte bazı çok genel değişiklikler de önerildi. İlk olarak beş eksenin ilk üç ekseni bir eksende toplanacak. DSM-IV'te eksen I klinik sendromlar, eksen II kişilik bozuklukları ve zihin geriliği ve eksen III de ruhsal hastalıklarla ilişkili olabilen tıbbi bozukluklar içindir. DSM-V'te hepsi bir bölümde yer alacak. Ayrıca DSM-V daha önceki hiçbir DSM baskısında olmadığı kadar boyutsal puanlamalara önem veriyor. Başka bir deyişle klinisyenler hastaları çeşitli klinik özelliklerin (depresyon, kaygı vb.) *ağırlığı* yönünden değerlendirecek ve onları sadece belirli bir bozukluğa *sahip olup olmamakla* sınıflandırmayacaklar. Teşhis kategorileri DSM-V'te muhafaza edilecek fakat boyutsal puanlamalar için daha fazla yer olacak. DSM-V henüz sonuçlandırılmadığı için, DSM-IV ve DSM-IV-TR'deki tanı sistemlerine odaklanacağız.

* DSM-V Mayıs 2013'te yayımlandı. (ed.)

Ruhsal hastalıklarda kültür nasıl bir rol oynar?

DSM tanılarının çoğu farklı kültürlerde görülse de, farklı kültürlerdeki insanlar psikolojik sıkıntılarını ifade etme yönünden farklılık gösterirler. Birçok kültürde depresyonda bilinçli üzüntü hisleri olma olasılığı daha az ve zihnin vücuttaki rahatsızlıklarla meşgul olma olasılığı daha fazladır. Benzer şekilde şizofrenik hezeyan ve sanrıların içeriği kültürel temalardan fazlasıyla etkilenir. Mesih olma yanılgısı sıklıkla Kudüs'te görülürken, CIA tarafından takip edilme yanılgısının ise Birleşik Devletler'de görülme olasılığı daha fazladır. Ayrıca bazı kültürler duygusal sıkıntıyı ifade etmenin eşsiz formlarını geliştirmişlerdir. DSM-IV-TR yalnızca belirli kültürlerde görülen sendromları ifade eden *kültüre bağlı sendromlar* için ayrı bir bölüm içerir. Bunların çıktıkları kültür içinde hastalık veya dengesiz davranışlar olarak kabul edilmeleri önemlidir. Bu sendromların çoğu kişinin güçlü negatif duyguların altında ezildiğini gösterir. Örnekler arasında, Latin Amerika kültürlerindeki attaque de nervios, Çin ve Doğu Asya kültürlerindeki koro ve Yerli Amerikalıların hayalet hastalığı vardır.

BELLİ BAŞLI RUHSAL HASTALIKLAR

Şizofreni nedir?

Şizofreni belli başlı ruhsal hastalıklar içinde kişiyi belki de en işlevsiz kılan hastalıktır. Benzer klinik sunumların tanımları yazılı tarihin en erken dönemlerine kadar dayansalar da, "şizofreni" terimi ve rahatsızlığın günümüzdeki tanımı nispeten yenidir. İlk olarak Alman psikiyatrist Emil Kraepelin (1856–1926) manik depresif hastalık ile daha sonra şizofreni olarak adlandırılan erken bunama arasında bir ayrım yaptı. Yunanca "bölünmüş zihin" anlamına gelen şizofreni terimini ise İsviçreli psikiyatrist Eugen Bleuler (1857-1939) ortaya attı. DSM-IV'e göre şizofreni aşağıdaki semptomların ikisi veya daha fazlasıyla nitelenir: *hezeyanlar, sanrılar, düzensiz konuşma, düzensiz veya katatonik davranışlar* ve *negatif semptomlar*. Bu semptomlar en az bir aydır mevcut olmalı ve sosyal veya mesleki yaşamda önemli aksamalarla ve/veya kendine bakmada azalmayla sonuçlanmalıdır. Hastalığın bazı belirtileri en az altı aydır mevcut olmalı ve semptomlar başka bir hastalıktan (madde kaynaklı psikoz veya tıbbi bir rahatsızlık) kaynaklanmamalıdır.

Şizofreninin semptomları nasıl tanımlanır?

Şizofreninin DSM-IV'teki teşhis tanımı bir dizi psikotik semptomu içerir. *Psikoz, gerçekliği değerlendirme yetisinde* önemli bir kırılmayı yani benzer ko-

şullardaki insanların normalde gördükleri şekliyle gerçekliği tanıma becerisinde kırılmayı ifade eder. Psikotik semptomların birkaç farklı türü vardır:

- *Hezeyanlar* kişinin kültürü içinde belirli, yanlış bir inancı ifade eder.
- *Tuhaf* hezeyanlar fiziksel olarak olanaksızdır; Mars gezegenindeki İngiltere kraliçesinin beyninizdeki bir çipe mesajlar gönderdiğine inanmak gibi. *Tuhaf olmayan* bir hezeyan fiziksel olarak mümkündür, ünlü bir kişinin size âşık olduğuna veya FBI'ın sizi gizlice dinlediğine inanmak gibi.
- *Sanrılar* gerçekte olmayan bir şeyin algısal deneyimini ifade eder. Sanrılar işitsel (işitme duyusu), görsel (görme duyusu), kokusal (koku duyusu) veya dokunsal (dokunma duyusu) olabilir. İşitsel sanrılar en yaygın olanlarıdır ve genellikle bir veya daha fazla konuşan ses içerir.
- *Düzensiz konuşma ve davranışlar* genellikle düzensiz düşünceler, düşüncenin uyumlu, mantıklı akışında bir bozulma yansıtır.

Şu ana kadar sözü geçen bütün semptomlar mevcut olan *pozitif semptomları* yani problemli özellikleri ifade eder. *Negatif semptomlar* ise sağlıklı özelliklerin olmadığını gösterir. Negatif semptomlar özellikle duygu sığlığı veya tekdüze duygulanıma ve motivasyon, inisiyatif, enerji ve bilişsel etkinliklerde körelmeye işaret eder.

Düşünce bozukluğu nedir?

Düşünce bozukluğu ağır psikozun en dikkat çekici ve zayıflatıcı yönlerinden biridir. Bu, düşüncenin *düzenlenme* şeklini ifade eder. Düşünce bozukluğu düşünce sürecinin içeriğiyle, kişinin ne hakkında düşündüğüyle değil, fikirlerin bir araya getirilme şekliyle ilgilidir. Kişi fikirlerinde mantıksal ve düzenli bir akış sergiliyor mu? Yoksa fikirleri karmakarışık, birbirleriyle az ilişkili ve nihayetinde bunları anlamak olanaksız mı?

Düşünce bozukluğunun birçok türü vardır:

- *Fikir yetersizliği* yeterli düşünce içeriğinin olmamasını ifade eder. Kişinin zihni az çok boştur.
- *Aşırı düşünce üretimi* tam tersi bir durumdur, fikirler kişinin zihninden yuvarlanır.

Diğer terimler özellikle kişinin düşüncelerinin düzenlenmesini ifade eder ve hafiften, oldukça normale ve tamamen anlaşılmaza kadar değişir.

- *Konu dışı düşünce* kişi konudan konuya sürüklense de konuşmanın anlaşılır olduğu bir durumu ifade eder.

- *Ayrıntılı düşünce* dolaylı anlatımdır fakat önünde sonunda sadede gelir. Eğer böyle bir hastaya soru sorarsanız, konu etrafında uzunca bir yol kat eder fakat soruyu cevaplar.
- *Yüzeysel düşünce* daha ağırdır. Çaba gösterirseniz kişiyi anlayabilirsiniz fakat farklı fikirler arasındaki bağlantıları tanımlamak epeyce konsantrasyon gerektirir.
- *Fikirlerin uçuşması* yüzeysel düşünceye benzerdir fakat aynı zamanda düşüncelerin hayli enerjili aşırı üretimi söz konusudur.
- *Çağrışım gevşekliği* anlaşılır değildir. Fikir parçaları fark edilebilir fakat kişi ayrı fikirlerin birbirleriyle çok az ilişkisinin olduğu gevşek bir düşünce akıntısına kapılabilir.
- *Laf salatası* esasen abuk sabuk sözlerdir, cümle içindeki kelimeler arasında net bir ilişki yoktur.

Düşünce bozukluğu birçok psikiyatrik hastalıkta görülebildiği halde ağır düşünce bozukluğu şizofreninin en karakteristik özelliğidir.

Bölünmüş kişilikle şizofreni aynı şey midir?

Psikiyatri terminolojisinin popüler anlayışı terimlerin teknik anlamından oldukça farklıdır genellikle. "Bölünmüş kişilik" terimi genellikle şizofreniyle karıştırılır. Bölünmüş kişilik daha doğru olarak, daha önceleri çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinen dissosiyatif kimlik bozukluğu (DKB) ifade eder. Şizofreni psikotik semptomların bir teşhisi olduğu halde, DKB dissosiyatif (bölünmuş) bozukluklar kategorisi altında sınıflandırılır. DKB genellikle çocuklukta, süregelen cinsel veya fiziksel istismar gibi ekstrem travmatik deneyimlerle baş etmenin bir aracı olarak gelişir. İnsanlar bilinçli deneyimlerini birden fazla kimliğe bölerek travmanın yol açtığı yoğun duyguları yönetirler. Bunlar arasında sevimli küçük kız, sorumlu genç adam ve asi ergen olabilir. Gelgelelim DKB'si olan insanlar kendi kimlik anlayışları haricinde normalde psikotik değillerdir. Şizofren insanların ise genellikle kendi kimliklerine dair tutarlı bir anlayışları vardır fakat psikozla devamlı mücadele ederler.

Şizofreni iyileştirilebilir mi?

Şu anda şizofreninin iyileştirilmesi mümkün değildir. Ömür boyu süren bir rahatsızlıktır. Bununla birlikte tedaviye cevap verir. Şizofreninin ilaçla tedavisindeki büyük ilerlemeler hezeyan, sanrı ve düzensiz davranışlar gibi pozitif sendromlarını büyük ölçüde azaltmamıza olanak sağlar. Ne yazık ki

Düşünce bozukluğunun bazı örnekleri nelerdir?

Aşağıda verilen örnekler ruhsal rahatsızlıkları olan kişilerin yazılarından alınmıştır. Her bir alıntı düşünce bozukluğunun belli bir formunu gösterir. Bu rahatsızlığı olan bir kadındaki *çağrışım gevşekliğinin* (şizofreninin özelliği) bir örneği şöyledir:

- Prenses Lella Hon Dona Sultan Mihrace Imperatrista Malkah Malkahtzedek Anna Renee' Kudüs Tizyona Şoşanah Şekhinah Şiloh (Şilo, Silo, Shai Lo, Shello) Malkiyah Malkit Tifarah ... Bat David Bat-Rabin Golai Bernadotte, Padborg Düşesi, Varmland Düşesi, en yücenin kutsalı, Dom Sultan Prens Paşa Mihrace Çar Melech Maluch Malkitzedek Charles-Philip Edmund Bertil Nikolai Golai Musa (Moshe) Tiferet Maşiach Ben David Bernadotte'in karısı, İsveç, Varmland Dükü, Padborg Dükü, İSRAİL'İN KRALİYET AİLESİ, ... İSRAİL'İN RESMİ ASİL KRAL VE KRALİÇESİ...

Bir adamın yazma stili de *düşünce uçuşmasının* bir örneğindeki maniyi gösterir:

- Court TV, benim hikâyeme yer vermeyerek, açıkça, yozlaşmış polis memurlarının, gerçek kahramanların ailelerinden, görev esnasında yaşamlarını verenlerin ailelerinden daha önemli olduklarını izleyicilerine söylüyor. Court TV aynı şekilde iki cesur memurun 70. defa polis merkezine alınmalarının ardından yürüyüp çıktıklarını biliyor, eğer Court TV benim hikâyeme tavuk kafasıyla aynı zamanı verseydi, babamı tutuklamak için kanıt elde etmek amacıyla kendi özgür zamanlarında gönüllü olacak iyi dürüst kolluk kuvvetleri olacaktı, bağışın yapılacağını ve yeni trendin başlayabileceğini bilerek...
- eğer kötü bir polisseniz bir arkadaşınız var: Court TV. Eğer iyi bir polisseniz bir tavuk kafası kadar değeriniz yok...
- McDonald's çalışanları genellikle silah taşımayan çalışkan öğrencilerdir. Wendy's çalışanları gibi, kurban etmek yerine kurban olma olasılıkları çok daha fazladır. Gelgelelim yozlaşmış polisler silah taşırlar ve sanırım Court TV muhabirlerinde eski muhabirlerdeki yürek yok. New York sokaklarında elimde dövizle yürüdüğüm aylarda bazı iyi avukat ve doktorlar bana yaklaşıp yardım etmeyi teklif ederlerdi. İnsan evsizlere, istismar edilmişlere, polis ve itfaiyecilerin dul eşlerine ve çocuk fonlarına yardım etmeyi isteyen bazı iyi dürüst avukat ve doktorlar olduğunu düşünüyor.

negatif semptomları tedavi edecek araçlarımız daha azdır. Hastalığın ağırlığı bireyden bireye değişir, bununla birlikte bazı insanlar tedaviye diğerlerinden daha iyi yanıt verir. Şizofrenisi olan birçok insan toplum içinde yaşayabilir, sosyal ilişkilerden zevk alabilir ve hatta gönüllü veya yarı-zamanlı iş yapabilir. Şizofrenisi olan insanların büyük çoğunluğu psikotik semptomları kontrol etmek ve mümkün olduğunca işlevsel kalabilmek için süresiz olarak psikiyatri ilaçlarına ihtiyaç duyarlar.

Bütün psikozlar şizofreni midir?

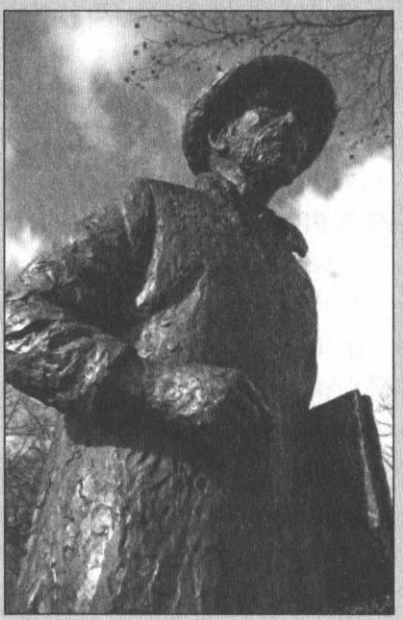
Şizofreni kriterlerini karşılamayan insanlar da psikozdan mustarip olabilirler. Bazı tıbbi hastalıklar ve ilaçlar psikotik semptomlara yol açabilir. Aslında bir madde kullanıcısının psikotik semptomları olduğunda, madde kullanımı ile ruhsal hastalığın görece katkılarını birbirinden ayırmak oldukça zor olabilir. Majör depresif bozukluk veya çift kutuplu (bipolar) bozukluk gibi duygudurum bozuklukları olan insanlar çoğu kez psikotik semptomlar gösterebilirler. Ayrıca ağır stres altında olan insanlar bazen psikotik semptomlar deneyimleyebilirler. Kısa süreli psikotik bozukluğun teşhisi hızlı, geçici psikotik semptomlarla nitelenir, sonrasında kişi genellikle normal durumuna döner ve daha fazla ilaç tedavisine ihtiyaç duymaz.

Çift kutuplu (bipolar) bozukluk nedir?

Çift kutuplu bozukluk eskiden manik depresyon olarak bilinirdi. Duygudurum bozukluğu olarak sınıflandırılır ve özelliği en az bir manik nöbet ve tipik olarak bir veya daha fazla majör depresyon nöbetleridir. Manik nöbet kişinin keyifli, sevinçten havalara uçan veya fevri bir hal sergilediği en az bir haftalık dönemi ifade eder. Kişi ayrıca normalden çok daha yüksek seviyelerde enerji, inisiyatif ve dürtüsellikle birlikte daha fazla faaliyet belirtileri de sergiler.

Daha detaylı açıklayacak olursak, aşağıdaki semptomların üç veya daha fazlası mevcut olmalıdır (veya ruh hali sadece fevri ise dört): abartılı özgüven yani büyüklenmecilik; uykuya daha az ihtiyaç duyulması; konuşmada artış veya konuşmayı sürdürme baskısı; düşünce uçuşması yani çok hızlı akan düşünceler; dikkat dağınıklığı; amaç yönelimli faaliyetlerde ve riskli, keyif veren davranışlarda artış. Manik haldeyken insanlar sıklıkla pervasızca ve aşırı harcamalar yapar, cinsel eylemlerde bulunur veya madde kullanırlar. Manik nöbet sırasında psikotik semptomlar da olabilir fakat semptomlar ruh haliyle uyumludur (abartılı, coşkun ruh halleriyle uyumludur). Örneğin Dışişleri Bakanı olarak Washington'a gideceklerine dair sabuklamaları olabilir.

Ressam Vincent van Gogh'a azap çektiren ruhsal rahatsızlık neydi?



On dokuzuncu yüzyıl ressamı Vincent van Gogh'da akıl hastalığı olduğu iyi bilinen bir gerçektir. Rahatsızlığının gerçek doğası ise halen tartışma konusudur.

Vincent van Gogh (1853-1890) günümüzde on dokuzuncu yüzyılın en büyük sanatçılarından biri olarak kabul edilen Hollanda doğumlu bir ressamdır. Kendi zamanında çok az tanınan bu ressamın eserleri günümüzde milyonlarca dolara alıcı bulmaktadır. Ruhsal bir rahatsızlığın acı verici krizlerinden mustarip olan Van Gogh bu krizler sırasında sürekli olarak kendini öldürmeye çalışırdı. En sonunda 1890'da 37 yaşındayken canına kıydı. Söylentilere göre, psikotik bir nöbetin sancıları içinde değilken soğukkanlı ve işbirlikçiydi ve tümüyle resmine odaklanıyordu.

Aradan geçen yüzyılda birçok insan sonunda onu ölüme götüren ruhsal hastalığın doğası hakkında teoriler üretti. Asıl hastanın yokluğunda yapılan herhangi bir teşhisten tam anlamıyla asla emin olamayız ancak Van Gogh'tan geriye çoğunlukla çok sevdiği kardeşi Theo'ya yazdığı veya Theo'nun ona yazdığı çok sayıda mektup kalmıştı. Bu mektuplardan, psikotik özellikleri olan birtakım belli başlı depresyon nöbetlerini tanımlayabiliyoruz.

Bununla beraber psikiyatrist Dietrich Blumer 2002 yılında yazdığı bir makalede, Van Gogh'un da heyecan ve enerjisinin arttığı ve aşırı dini coşkunun olduğu dönemleri hakkında yazdığını belirtti. Bu tarz semptomlar akla manik nöbetleri getirse de, Blumer Van Gogh'un içtiği, popüler fakat alkol oranı oldukça yüksek bir içecek olan apsentin büyük oranda ağırlaştırdığı temporal lob epilepsisinden mustarip olduğu sonucuna vardı. İki hastalıktan mustarip olması da mümkündür: epilepsi ve bipolar bozukluk. Ne trajiktir ki kız kardeşinde de ruhsal bir hastalık (muhtemelen şizofreni) vardı ve en sonunda bir akıl hastanesine kapatıldı.

Çift kutuplu rahatsızlığı olan insanların temel çizgileri genellikle şizofrenili insanlarınkinden daha yüksektir. Birçok insan bir nöbetin ortasında değilken hiçbir semptom göstermez ve tamamen normal bir biçimde yaşamlarını sürdürebilir. Bununla beraber temel çizgide hiçbir semptom göstermeyen insanların dahi ruh sağlıklarını korumaları için ilaç tedavisi almaları gerekir.

Depresyon nedir?

Maninin aksine, depresyon birçok insanın yaşamlarının bir noktasında deneyimledikleri bir şeydir. Dolayısıyla depresyon terimi geniş bir deneyim aralığını kapsar. Tayfın en hafif ucunda geçici üzüntü hisleri vardır. Kayıpların veya diğer üzücü olayların ardından gelen daha uzun üzüntü dönemleri de normal deneyimlerin aralığı içine düşer. Üzüntü hisleri kişinin ruh halinin sürekli zemini haline geldiğinde ise depresyona giriyoruz demektir.

Zor yaşam deneyimlerinin ardından gelen depresyon hisleri halen çok yaygın olduğu halde, şiddetli depresyon, depresyonun daha hafif ve geçici olan türlerinden önemli ölçüde farklıdır. DSM-IV depresyonun en şiddetli formunu *ağır depresif vaka* olarak ifade eder. Ağır depresif vaka kriterlerinin karşılanması için, kişi iki haftalık dönemde aşağıdaki semptomların en az beş tanesini sergilemelidir ve semptomlar da kişinin önceki haline göre bir değişikliği temsil etmelidir. Bu semptomlar arasında şunlar vardır: sürekli olarak depresif ruh hali, faaliyetlere duyulan ilginin azalması, önemli kilo kaybı veya alımı (beslenme kaynaklı değil), uykuda artış veya azalma (uykusuzluk veya aşırı uyku), fiziksel rahatsızlık veya yavaşlama (psikomotor heyecan veya gerileme), enerji kaybı, değersizlik ve suçluluk hisleri ve ölüm veya intihar düşünceleri. Kişide bu hallerden biri veya fazlası olduğunda – bu hallerin bipolar bozukluk veya madde kullanımına bağlı depresyon gibi başka bir ruhsal rahatsızlığa bağlanamayacağını varsayarak– *majör depresif bozukluk* teşhisi konur.

Ruhsal bozukluk ile yaratıcılık arasında ne gibi bir ilişki vardır?

Yaratıcı insanlarda görünüşe göre aşırı oranlarda ruhsal bozukluk olduğu sıklıkla dile getirilmiştir. Daha sonra özellikle yazarlar arasında yapılan çalışmalar bunun doğruluğunu kanıtlamıştır. Hem depresyon hem de çift kutuplu (bipolar) bozukluğun yüksek oranda görüldüğü yazarlar arasında duygudurum bozuklukları ruhsal bozukluğun en yaygın formu olabilir. Sonuç olarak bu sanatçılarda çok daha yüksek oranda intihar vakaları görülür. Örneğin romancı Ernest Hemingway ve Virginia Woolf, şair Anne Sexton ve Sylvia Plath gibi intihar etmişlerdir. Her ne kadar araştırmacılar duygudurum bozukluk-

larındaki yoğun duygusallığın yaratıcı insanların duyarlılığını artırdığı yorumunda bulunsalar da, yaratıcılığın ve duygudurum bozukluğunun birbirleriyle neden bağlantılı oldukları açık değildir. Ayrıca çift kutuplu bozukluğu olan insanlar hipomanik haldeyken son derece üretken ve yaratıcı olabilirler. *Hipomani*, duygudurumun yükselmesinin ve enerji ile özgüvendeki artışın henüz işlevsel bozukluğa yol açmadığı, maninin daha hafif bir formudur.

Obsesif kompulsif bozukluk nedir?

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) kaygı bozuklukları altında sınıflandırılır. OKB takıntılarla nitelenir ki bunlar genellikle kaygıyı artıran tekrarlı, anlamsız ve zorlanımlı düşüncelerdir ve/veya çoğunlukla takıntının yol açtığı kaygıyı azaltmaya yarayan tekrarlı, anlamsız davranışlardır. Yaygın takıntılar arasında gerçekçi olmayan ve aşırı tehlike, kirlenme veya zarar verici veya ahlaki açıdan kabul edilemez eylemlerde bulunma korkusu vardır. Yaygın zorlanımlar da tekrarlı temizleme, kontrol etme, düzenleme, sıralama ve istifleme davranışlarıdır.

Bu semptomlar kişiyi güçsüzleştirebilir –tam anlamıyla kişinin yaşamını ele geçirebilirler– fakat OKB'li bir kişi her zaman bir dereceye kadar davranışlarının patolojisine dair içgörüyü korur. Bu da OKB'yi, kişinin inancının doğruluğuna ikna olduğu kuruntudan ayırır. OKB'nin hafif bir vakasında, kişi her akşam işyerinde bilgisayarı kapatırken, işi tamamlamak için gerekenden on beş dakika fazla zaman alan belli bir rutini yerine getirmesi gerekebilir. OKB'nin ekstrem bir vakasında ise kişinin duş alması vücudunun her bölümünü ritüelleştirilmiş biçimlerde birden fazla kez yıkamasıyla dokuz saat sürebilir.

Otizm nedir?

Otizm ilk olarak çocuklukta teşhis edilen ve *yaygın gelişimsel bozukluklar* kategorisi altına dahil edilen bir bozukluktur. Otizm üç alandaki eksiklik veya anormal davranışlara göre sınıflandırılır: sosyal etkileşim, iletişim ve ilgi alanları. Otistik çocuklar genelde göz temasından ve sosyal etkileşimden kaçınırlar. Normal akran ilişkileri yaşamaz ve oyuncaklarını paylaşmaya ve sosyal oyunlara katılmaya istek duymazlar. İletişim becerileri de yine anormaldir, dil gelişimleri gecikir, kişi zamirlerini yanlış kullanır ve dili klişe veya tekrarlı biçimde kullanırlar ("Anneniz babanız geliyor! Anneniz babanız geliyor!"). Son olarak ilgi alanları kısıtlıdır, belirli nesne veya konulara yoğun ve takıntılı bir ilgi gösterirler. Örneğin otizmli bir kişi trenlere takıntılı bir ilgi duyabilir ve belirli bir transit sistemin bütün programını ezberleyebilir. Ayrıca rutine katı bir bağlılık söz konusudur ve rutin aksadığında göze

çarpan bir stres ortaya çıkar. Bu semptomların bazıları, çok iyi araştırılmış fakat henüz DSM sisteminde yansıtılmamış başka bir özellikle bağlantılıdır.

Otizmli insanlar genellikle *zihin teorisindeki* bir eksiklikten mustariptir. Bu başka bir kişinin öznel deneyimlerini anlama becerisini ifade eder ve empatide gerekli bir ilk adımdır. Otizmli insanlar kusurlu zihin teorileri nedeniyle sosyal etkileşimi anlamlandırmada çok zorlanabilirler ve çoğunlukla sosyal durumları son derece stresli bulurlar.

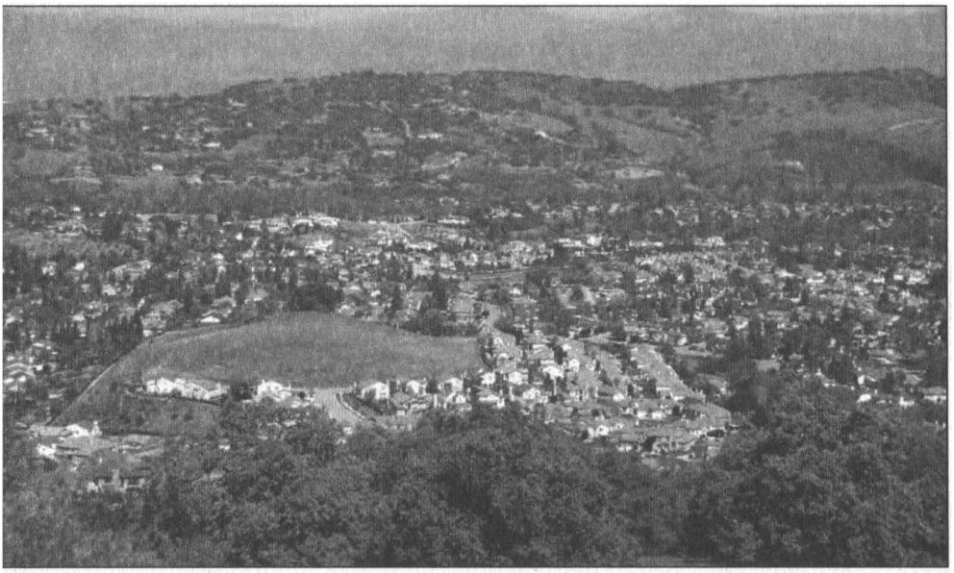
Asperger sendromunun otizmden farkı nedir?

Son yıllarda Asperger sendromunun teşhisine yönelik ilgide bir artış olmuştur. Asperger sendromunun otizmin daha hafif bir formu mu yoksa tamamen

Neden otizmli insan sayısı Silikon Vadisi'nde daha çok?

Steve Silberman'ın 2001'de *Wired* dergisinde yayımlanan bir makalesine göre, ülke çapında otizm tanılarında kayda değer bir artış oldu. Bunun ne kadarının tanıların daha iyi olmasından, ne kadarının ise muhtemelen çevresel toksinlerin yol açtığı rahatsızlık vakalarındaki artıştan kaynaklandığı ise belli değildir. M.I.N.D. Enstitüsünün 2002'de Kaliforniya parlamentosuna verdiği bir rapora göre, Kaliforniya'daki otizm teşhislerinde 1987'den 1988'e kadar yüzde 273 artış oldu ki bu durum bunun teşhis uygulamalarındaki değişikliklerden kaynaklanmadığını akla getiriyor. Üstelik Silberman diğer teknoloji ağırlıklı alanların yanı sıra, Silikon Vadisi'nde otizm ve Asperger sendromunda daha fazla bir ani artış olduğunu bildirdi.

Buna getirilen bir açıklama da ilk olarak psikolog Simon Baron-Cohen'in öne sürdüğü *sınıflandırıcı çiftleşme* kavramıdır. Asperger veya otizm özellikleri olan insanların (otistik spektrum özellikleri olarak da bilinir) bilgisayar bilimlerinin ayrılmaz öğeleri olan mantıksal ve analitik düşüncede yetenekli oldukları bilinir. Benzer şekilde fizik, matematik ve mühendislik araştırmacıları veya profesyonellerinin akrabaları arasında otistik spektrum bozuklukları oranında bir artış olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, 1980'lerdeki teknoloji endüstrisinin muazzam ölçüde genişlemesi otistik spektrum özellikleri olan çok daha fazla sayıda insan için daha önce hiç olmadığı kadar alan açtı. Bu sayede benzer genleri olan kadın ve erkekler bir araya gelerek evlendi ve çocuk sahibi oldu. Bu ebeveynlerin birleşen genleri bir sonraki nesle geçerek otizm spektrum genlerinin yoğunlaşmasını artırdı.



Bazı raporlar, 1980'lerden başlayarak Kaliforniya'daki Silikon Vadisi'nde otizm teşhislerinde büyük bir artış olduğunu gösteriyor.

ayrı bir sendrom mu olduğu belli değildir. Otizmde olduğu gibi, Asperger sendromunda da sosyal etkileşimde eksiklikler vardır ve çocukluğun erken dönemlerinden itibaren ilgi alanlarının sınırlı olması göze çarpar. Bununla beraber dil gelişiminde gecikme olmaz ve sözel beceriler genellikle otizmde olduğundan daha fazladır. Ayrıca genellikle Asperger'de bilişsel gecikmeye dair kanıt yokken, otizmde zihin geriliği oldukça yaygındır. Asperger'in nispeten hafif formlarının görüldüğü insanlar genellikle mantıksal analiz, olgusal bilgi veya nesnelerin manipülasyonunun (örneğin bilgisayar programlama, mühendislik veya matematik) ağırlıkta olduğu alanlarda çok başarılı olabilir fakat yine de sosyal durumların üstesinden gelmede zorluk çekebilirler.

Ruhsal bozuklukların nedenleri nelerdir?

Ruhsal bozuklukların nedenleri karmaşıktır ve tek bir nedene işaret etmek mümkün değildir. Bununla beraber ruhsal bozukluklara katkıda bulunan birçok faktörün olduğunun farkındayız; bunlar *risk faktörleri* olarak bilinir. Ruhsal bozuklukların birçok formunun genetik bir öğesi olduğunu ve *serotonin* ve *dopamin* gibi *nörotransmitterlerin* üretimiyle ilintili belirli genlerin ruhsal bozuklukların bazı formlarıyla ilişkilendirildiğini biliyoruz. Ayrıca ilk çocukluk çevresinin de önemli bir rol oynadığını biliyoruz; dengeli, sevgi dolu çevreler ruhsal bozukluklara karşı korurken, kaotik, ihmalkâr ve travmatik

çevreler de riski artırır. Ayrıca hem çocukluk hem de yetişkinlikteki yüksek stres seviyelerinin de ruhsal bozukluklara katkıda bulunduklarını biliyoruz.

Travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu gibi belirli bozukluklar özellikle aşırı stresli olaylarla bağlantılıdır. Ayrıca fiziksel çevrenin de ruh sağlığı ve ruhsal bozukluklarda bir rol oynadığını da biliyoruz. Çevre toksinleri, bağımlılık yaratan maddeler ve hatta anne rahmindeyken bağımlılık yaratan maddelere maruz kalmak ruhsal bozuklukların gelişimine katkıda bulunabilir.

Ruh sağlığı söz konusu olduğunda son karar nedir: yaradılış mı yoksa yetiştirme mi?

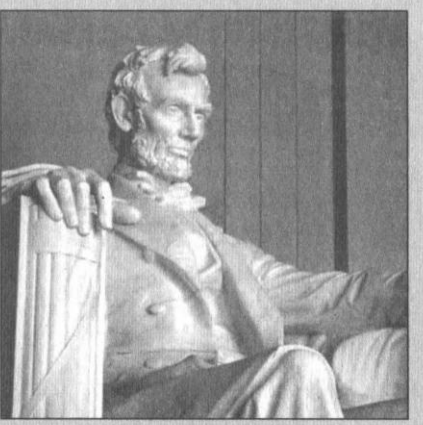
Ruh sağlığı alanı yaradılış/yetiştirme tartışmasıyla ilgili olarak geniş sarkaç salınımları yapmıştır. Yirminci yüzyılın ortalarında çevresel nedenlere aşırı önem veriliyordu. "Şizofrenik anne" ve "buzdolabı anne" gibi ifadeler şizofreni ve otizm gibi bozuklukların suçunu gereksiz yere annelerin üzerine attı. 1980'lerden başlayarak sarkaç biyolojik ve genetik bir yaklaşıma doğru salındı, bazı durumlarda çevrenin etkisini olur olmaz yok etti. Gelgelelim yirmi birinci yüzyılın başları itibarıyla, yaradılış/yetiştirme tartışmasına yönelik bütünsel bir yaklaşım geliştirilmiştir. Günümüzde artık bütün psikolojik süreçlerde genetik ve çevre arasında etkileşim olduğu büyük ölçüde anlaşılmıştır. Genetiğimiz çevremizle etkileşim şeklimize etki ederek çevremizi etkiler, buna karşılık çevre de dünyanın bize tepki verme biçimini şekillendirir. Üstelik araştırmalar aksinin de doğru olduğunu göstermiştir; yani çevre genlerimizi etkiler. Konuyu biraz daha açacak olursak, farklı çevre koşulları (örneğin annenin dokunmasının derecesi) belirli genlerin açılmasını veya kapanmasını etkileyebilir.

Herhangi bir gen ruhsal bozukluğa yol açabilir mi?

Bildiğimiz kadarıyla, belli başlı ruhsal bozukluklar tek bir genden kaynaklanan rahatsızlıklar değildir. Bazı tıbbi ve nörolojik rahatsızlıkların aksine (örneğin Huntington hastalığı) psikiyatrik bozukluklar tek bir gene bağlanamaz. Birden fazla gen psikiyatrik bozukluklara bağlandığı halde (örneğin şizofreni için neureulin-1, katekol o-metiltransferaz ve dysbindin genleri) bu genler en iyi, kesin nedenlerden çok hastalık için risk faktörleri olarak anlaşılabilirler. Geni olan herkeste rahatsızlık görülmez ve rahatsızlığı olan herkeste de gen yoktur. Dolayısıyla genetikçiler artık en büyük psikiyatrik bozuklukların günümüzde sadece bir kısmı bilinen tam bir gen dizisiyle ilişkili olduğuna inanıyor. Bu zafiyet genlerinden herhangi biri çok miktarda

Ruhsal bozukluğu olan bazı ünlüler kimlerdir?

Aşağıdaki listede hepsi de son derece başarılı sekiz ünlü kişi yer alıyor. Psikiyatrik hastalıkları olan kişilere hizmet veren birçok örgüt ruhsal bozukluklara ilişkin utancı azaltmak için benzer listeler derlerler. Ruhsal hastalıkları olan insanlar için bir aktif destek grubu olan Ulusal Ruhsal Hastalıklar İttifakı (NAMI) web sitesinde böyle bir liste yayımlıyor. Birçok teşhis söz konusu kişi öldükten sonra yapıldığı için bu teşhislerden bazılarının tartışmalı olduklarını dikkate alın.



Tarihte birçok ünlü insan ruhsal bir bozukluk veya yetersizlik yaşamıştır. Örneğin Başkan Abraham Lincoln'de majör depresif bozukluk vardı.

1. Abraham Lincoln (Birleşik Devletler Başkanı): Majör Depresif Bozukluk
2. Kral III. George (İngiliz kralı): Porfiri Nedeniyle Psikotik Bozukluk
3. Howard Hughes (sanayici ve havacı): Obsesif Kompulsif Bozukluk
4. William Styron (yazar): Majör Depresif Bozukluk
5. Vivian Leigh (aktris): Çift Kutuplu Bozukluk
6. Vincent van Gogh (ressam): Temporal Lob Epilepsisi
7. John Nash (matematikçi ve ekonomist): Şizofreni
8. Winston Churchill (İngiliz başbakan): Majör Depresif Bozukluk

olmasa da bozukluk riskini artırır. Kişideki zafiyet genlerinin sayısı ne kadar fazlaysa bozukluğun gelişme riski de o kadar fazla olur.

Bazı psikiyatrik bozukluklar diğerlerinden daha mı genetik esaslıdır?

Genetik veya çevrenin görece önemi konusunda farklı psikiyatrik bozukluklar farklılık gösterirler. En şiddetli ruhsal bozukluklar olan şizofreni, bipolar bozukluk, otizm ve obsesif kompulsif bozukluk gibi bozuklukların çevrenin

büyük oranda destekleyici rolüyle birlikte güçlü bir genetik bileşenlere sahip olduğu görülmüştür. Travma sonrası stres bozukluğu, dissosiyatif bozukluklar ve çeşitli kişilik bozuklukları gibi rahatsızlıkların, genetiğin daha destekleyici bir rolüyle birlikte, çok daha güçlü bir çevresel bileşenleri vardır.

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Eksen I bozuklukları ile kişilik bozuklukları arasındaki farklar nelerdir?

Önceki bölümde ele alınan sendromlar *eksen I bozuklukları* olarak bilinir. Bu, düşünce, duygu ve davranışlardaki belirli işlev bozuklukları kalıplarını ifade eder. Ancak bütün psikopatolojiler eksen I teşhisine uymaz. Bazen bir problem daha yaygındır ve belirli bir davranış kalıbıyla sınırlı değildir. Aslında problem kişinin kişiliğinin bütünüyle ilişkilidir. Psikologlar ve diğer ruh sağlığı profesyonelleri psikopatolojinin kişilikte yerleşmiş bir problemi yansıtabileceği konusunda fikir birliği içinde olsalar da, kişilik patolojisinin nasıl anlaşılacağı konusunda fikir birliği daha azdır. Aslında kişiliğin tanımı tam olarak oturmamıştır.

Kişiliğin tanımı nedir?

Kişilik incelemesi konusunda birden fazla yaklaşım olmasına rağmen, bireyin kişiliğinin, kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri dahil çevreyi algılama ve çevreyle etkileşimin dengeli kalıplarını içerdiğini söyleyerek genel bir tanım yapabiliriz. Bu, kişinin, başka insanlarla ilişki kurma tarzı kadar kendini algılamasını da içerir. Kişilik büyük oranda ergenliğin sonlarında ve yetişkinliğin başlarında tesis edilir. Kişilik tutucudur ve değiştirilmesi zordur. Bununla beraber kişilik tamamen sabit değildir ve yetişkinlik boyunca değişme olasılığı vardır.

Kişilik patolojisini nasıl tanımlarız?

Genel olarak kişilik patolojisi sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açan ve kişinin kültür normlarının dışına düşen, süregelen bir kişilik kalıbı olarak tanımlanabilir. Kişilik patolojisi hakkındaki büyük literatürü, *kategorik, boyutsal* ve *şema* olarak üç genel yaklaşıma bölmek mümkündür. Kategorik yaklaşım farklı kişilik patolojisi türlerinin, DSM'de olduğu gibi belirli kategorilere ayrılabileceğini öne sürer. Boyutsal yaklaşım çeşitli kişilik özelliklerinin gücü

yönünden insanların farklılık gösterdiklerini ve her bir bireyin bu özelliklerin ölçümlerinde yüksek ve düşük puanlardan oluşan eşsiz bir profili olacağını öne sürer. Belki de en tanınan boyutsal yaklaşım, Paul Costa ve Robert McCrae'nin tanımladıkları *Beş Faktör Modeli*'dir.

Şema yaklaşımı biraz daha karmaşıktır ve hem psikanaliz teorisi hem de bilişsel psikoterapiden kaynaklanır. Bu görüşe göre kişiliğimizi kendimizin ve ilişki içinde olduğumuz diğer insanların beklentileri şekillendirir. Bu beklentiler, yani şemalar seti büyük oranda bilinçdışında işlev görür ve anlamlı durumlarda düşünce, duygu ve davranışlarımıza rehberlik eder.

Kişilik patolojisine yol açan nelerdir?

Kişilik patolojisinin hem çevresel hem de genetik nedenleri vardır. Şema yaklaşımı çocukluktaki anne baba ve diğer anahtar figürlerle ilk ilişkilerin kalıcı kişilik özelliklerini nasıl biçimlendirdiğini değerlendirerek kişilik patolojisinin çevresel nedenlerini irdeler. Psikiyatrist Robert Cloninger kişiliğin hem mizaç hem de karakterden oluştuğunu öne sürdü. Mizaç genetiğin belirlediği biyolojik esaslı kişilik özelliklerini ifade eder. Karakter de çevreden en çok etkilenen kişilik öğelerini ifade eder. Cloninger bu şekilde kişiliğin hem genetik hem de çevresel tanımlamalarını bütünleştirmiş oldu.

Şema yaklaşımı nedir?

Burada kullanılan şema yaklaşımı kişiliği, ilgili durumlarda bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilere rehberlik eden, kendine ve başka insanlara ait *beklentiler* setinden elde edilen şey olarak gören herhangi bir teoriyi ifade eder. Teorik yönelime bağlı olarak, bu tarz beklentiler *şema, temsil* veya *içsel çalışma modelleri* olarak isimlendirilebilir. Şemalar ilk çocukluk deneyimlerinden gelişir ve yetişkinlik itibarıyla değiştirilmeleri olanaksız olmasa da zordur. Örneğin bir çocuğun annesi sevgi dolu, empati kurabilen ve duygusal açıdan dengeliyse çocuk dünyanın güvenli, anlaşılabilir ve cömert olduğunu öğrenir. Çocuk karşılaştığı insanlara açık bir biçimde ve arkadaşça yaklaşmayı öğrenir ki bu da karşılığında benzer pozitif tepkileri doğurur. Benzer şekilde eğer çocuk reddeden, zarar veren ve ihmalkâr bir çevrede yetişirse bu da çocuğa şüpheci ve karamsar bir dünya görüşü kazandırır. Bu negatif bakış açısı çocuğun davranışlarına rehberlik eder, başkalarında da negatif ve reddedici tepkiler doğmasına yol açar ve dahası çocuğun kötümser şemalarını doğrular.

Bu genel kişilik patolojisi modeli çok sayıda araştırmadan deneysel destek almış ve birçok psikoterapi tipinin gelişiminin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bununla beraber teşhiste pek yararlı olmaz ve şu ana kadar teşhis

şemalarında çok az etkisi olmuştur. Üstelik sadece kişiliğin öğrenilen yönlerini açıklar, doğuştan gelen, yani biyolojik yönlerini açıklamaz.

Şema yaklaşımının tarihi nedir?

Genel şema kavramı psikanaliz teorisinden gelişmiştir. Psikanalizin başlangıcı olan on dokuzuncu yüzyılın sonları ile yirminci yüzyılın başlarında, odak noktası büyük oranda güdüler ile savunmalar, cinsel dürtüler ile saldırganlık dürtüleri arasındaki çatışmalarda ve bunları dizginleme ihtiyacı üzerindeydi. Zamanla, Otto Rank, Melanie Klein, D. W. Winnicott, Harry Stack Sullivan ve W. R. D. Fairbarn gibi öne çıkan psikanalistler bu dar odağı, hastalarının etraflarındaki dünyayla ilişki kurma yöntemlerini dahil ederek genişletti. Bir dereceye kadar, tüm bu öncü psikanalistler yetişkin hastalarının kişilik özelliklerini anne babalarıyla ilk çocukluk ilişkilerine bağladılar. Bu yaklaşım daha sonra *nesne ilişkileri* olarak tanındı ve ilk çocukluk ilişkilerinin, hastanın zihnine belirli bir dünya resmi kazıyarak yetişkinlikteki kişiliğini etkilediği varsayımını dahil etti.

Mizaç nedir?

Psikoloji tarihi boyunca süregelmiş tartışmalardan biri de kişiliğin ne dereceye kadar öğrenildiği veya doğuştan geldiğiyle ilgilidir. İlk çocukluk ilişkilerinin yetişkinlikteki kişiliğin üzerindeki etkilerini destekleyen hatırı sayılır miktarda kanıt olmasına rağmen, birçok kişilik özelliğinin –utangaçlık, dışa dönüklük, heyecan peşinde koşma ve hatta dürtü kontrolü– genetik olarak belirlendiğine dair sağlam kanıtlar vardır. 1990'ların başlarında, Robert Cloninger kişiliğin hem *mizaç* hem de *karakterin* birleşimini yansıttığını öne sürdü. Mizacı, bilgileri işleme şeklimizi etkileyen, doğuştan gelen ve genetik olarak aktarılan özellikler olarak tanımladı. Üç mizaç özelliği olduğunu öne sürdü: *zarardan kaçınma, yenilik peşinde koşma* ve *ödüle bağlılık*. Daha sonraları, engellere rağmen bir amacı elde etmek için sonuna kadar direnme eğilimini ifade eden *sebatı* ilave etti.

Riskten kaçınma eğilimi olan zarardan kaçınma ve risk içerse dahi uyaran peşinde koşma eğilimi olan yenilik peşinde koşma literatürde kayda değer destek almıştır ve görünüşe göre genetik bir bileşenleri vardır. Zarardan kaçınmanın bir nörotransmitter olan *serotoninle* dolaylı ilgisi olabilir, yenilik peşinde koşma da hem *dopamin* hem de *norepinefrin* ile ilişkilendirilmiştir.

Cloninger'in karakter kavramı nedir?

Cloninger'in karakter kavramı daha önce tanımladığımız şema yaklaşımına çok benzerdir. Cloninger karakterin, büyük oranda ilk çocuklukta oluşmuş

dünya kavramlarını yansıtan, çevreyle etkileşim içinde olan öğrenilmiş kalıpları içerdiğine inanıyordu. Üç karakter özelliği olduğunu öne sürdü: kendini yönlendirme (inisiyatif, sorumluluk ve kişisel irade); işbirliği (yardımseverlik, topluma uyum) ve kendini aşma (ruhsal konulara yönelim, sadece kendisiyle ilgilenmenin üzerine çıkma). Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE) dört mizaç ve üç karakter boyutunu ölçen yedi ölçekli özbildirime dayanan bir ankettir.

Hangi kişilik özellikleri genetiktir?

Cloninger'in mizaç ve karakter arasındaki ayrımı bazı kişilik özelliklerinin öğrenilirken bazılarının da doğuştan geldiği izlenimini uyandırır. Bu da hangi kişilik özelliklerinin hangi kategoriye girdiği sorusunu doğurur. Genetik çalışmaları birçok genin ya davranış aktivasyonunu ya da dizginlemeyi kodladığını akla getirir. Başka bir deyişle, kişiliği etkileyen genlerin birçoğu ya heyecan peşinde koşma, dürtüsellik ve dışa dönüklük özelliklerini ya da kaygılılık, zarardan kaçma ve içe dönüklük özelliklerini kodluyor gibidir. Alkolizm, sınırda (borderline) ve antisosyal kişilik bozukluğu ve dikkat eksikliği bozukluğu gibi psikiyatrik bozukluklar davranışsal aktivasyon genleriyle ilişkilidir, depresyon, kaygı ve içe dönüklük gibi diğer bozukluk veya özellikler davranışsal inhibisyon genleriyle ilişkilidir.

Hangi kişilik özellikleri öğrenilir?

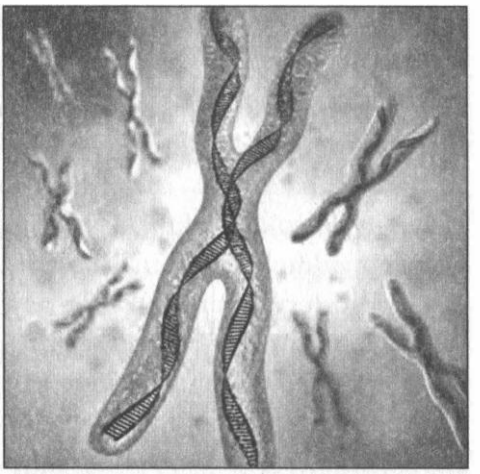
Görünüşe göre davranışsal aktivasyon veya inhibisyonla ilişkili kişilik özellikleri üzerinde genetiğin güçlü bir etkisi olsa da, güven, ahlak, empati ve yakınlık yetisiyle ilişkili özellikler çevreden daha çok etkileniyor gibidir.

Kenneth Kendler'in çalışması bize kişilik genetiği hakkında neler söyler?

Psikiyatrist Kenneth Kendler ve meslektaşları çeşitli kişilik özelliklerinin ve psikiyatrik sendromların genetik olarak aktarılabilirliğini (yani genetik temelini) araştırmak için bir dizi ikiz çalışması yürütmüşlerdir. İkiz çalışmaları genlerinin yüzde 100'ü aynı olan tek yumurta ikizleri ile genlerinin yalnızca yüzde 50'si aynı olan çift yumurta ikizlerinin kıyaslanmasıyla yürütülür. Eğer aynı tanı konulan tek yumurta ikizlerinin sayısı çift yumurta ikizlerinin sayısından fazlaysa rahatsızlığın genetik bir bileşeni olduğunu varsayabiliriz. Kendler ve meslektaşları 2794 Norveçli ikiz üzerinde çok karmaşık bir istatiksel analiz kullanarak, on DSM-IV kişilik bozukluğu teşhisinin yaklaşık yüzde 25'inin genetiğe ve yaklaşık yüzde 75'inin de çevre gibi genetik harici

nedenlere bağlanabileceğini belirledi. Üstelik yazarlar birden fazla teşhis için riskleri etkileyebilecek ortak faktörleri belirlemek amacıyla *faktör analizi* de yaptılar.

Faktör analizinde ikizlerin benzer veya farklı oldukları bozukluk grupları belirlenir; eğer ikizler X kişilik bozukluğunda benzerse, ayrıca Y kişilik bozukluğunda da benzer midirler? Bu yolla yazarlar genetik ya da çevresel etkilerin ortak olabileceği bozuklukların gruplandırılmasını yani *faktörleri* belirlerler. Bu çalışmada üç genetik faktör belirlendi: genel bir negatif duygusallık faktörü, dürtüsellik/zayıf davranış kontrolü faktörü ve baskılama/kaçınma faktörü. İlginç bir biçimde, çevresel katkı faktörleri gruplaşmıyor gibiydi. Başka bir deyişle, çevresel riskler her bir kişilik bozukluğu için emsalsiz gibi görünüyordu.



Genler kişilik özelliklerinin bir kısmını açıklar fakat çevre de önemlidir.

Kişilik patolojisini nasıl teşhis ederiz?

Kişilik patolojisini, patolojik kişilik özelliklerini kategorilere ayırarak teşhis ederiz. Kişilik bozukluklarına yönelik DSM yaklaşımı ruh sağlığı alanının resmi teşhis sistemidir. DSM sistemi kişilik bozukluğunu şöyle tanımlar: Kişinin kültürünün beklentilerinden önemli derecede sapan kalıcı bir iç deneyim ve davranışlar kalıbıdır, yaygındır ve esnek değildir; ergenlikte veya yetişkinliğin başlarında başlar, zamanla dengeli hale gelir ve sıkıntı veya bozukluğa yol açar. DSM-IV-TR, A, B ve C kümeleri olarak gruplanan on kişilik bozukluğu listeler. On birinci teşhis olan, Başka Türlü Adlandırılamayan Kişilik Bozukluklarının, diğer on teşhise uymayan insanlar için bir toplama çukuru teşhisi olması amaçlanmıştır.

İki kişilik bozukluğu, depresif ve pasif-agresif (negatif) teşhisleri ekte daha fazla çalışma yapılması bekleniyor olarak listelendi. Paranoid, şizoid ve şizotip kişilik bozukluğu dahil Küme A bozuklukları tuhaf veya eksantrik özelliklerle nitelenir. Küme B özellikleri olan histrionik, sınır, narsistik ve antisosyal kişilik bozuklukları dürtüsel ve duygusal açıdan dengesiz olarak görülür. Küme C bozuklukları kaçınmalı, bağımlı ve obsesif kompulsif kişilik bozukluklarını içerir ve yüksek kaygıyla ilişkilidir.

DSM-IV teşhislerinin kişilik bozukluklarındaki güçlü yönleri ve sınırları nelerdir?

DSM-IV teşhisleri değerbiçiciler arası yüksek oranda güvenirlik ve iç tutarlılık göstermiştir. Başka bir deyişle, farklı değerbiçiciler güvenilir biçimde insanları benzer şekillerde teşhis ederler ve her bir teşhisin farklı kriterleri birbirleriyle çok ilişkilidir. Üstelik birçok önemli klinik özelliğini (intihara eğilim, madde kullanımı, kişilerarası problemler, suç etkinliği gibi) öngördükleri gösterilmiştir. Başka bir deyişle, DSM kişilik teşhisleri klinikle ilişkilidir. Bununla beraber bu sistemde problemler vardır. İlk olarak kategorik yaklaşım bozukluğun ağırlığına açıklama getiremez. Hafif mi yoksa ciddi derecede mi sınırda olduğunuzu söylemez ki bu teşhis ayrımlarından daha önemli olabilir. İkinci olarak teşhisler ayrışık değildir ve insanlar birden fazla teşhisin kriterlerini karşılayabilir. Üçüncü olarak, teşhisler geniş kapsamlı ve ayrıntılı olmaktan çok uzaktır ve kişilik patolojisinin birçok türü DSM-IV'te kolaylıkla teşhis edilemez.

Boyutsal yaklaşım nedir?

Kategorik yaklaşım (DSM'de görüldüğü gibi) kişilik tiplerinin kapsamlı bir listesini oluşturmaya çalışırken, boyutsal yaklaşım kişiden kişiye değişen anahtar kişilik özelliklerini inceler. Kişiliğin *Beş Faktör Modeli* araştırma literatüründe oldukça ilgi toplamıştır. Paul Costa ve Robert McCrae'nin sundukları şekliyle, Beş Faktör *deneyime açıklık, bilinçlilik, dışa dönüklük, uygunluk* ve *nevrotizm* (OCEAN) içerir. Bu özellikler ilk olarak faktör analiz çalışmalarından elde edilen verilerle tanımlandılar, bu çalışmalarda duygusal sözlerin yer aldığı büyük listelerden oluşan puanlama ölçekleri hangi sözlerin birbirleriyle gruplaştıklarını görmek için analiz edildiler.

Psikolojik özellikler beş farklı kategoriye gruplandılar. Bu kategorilerin isimleri farklı çalışmalarda az bir farklılık gösteriyordu fakat OCEAN isimleri günümüzde artık büyük ölçüde kabul görmüştür. Bu özelliklerin klinik açıdan ilgili sonuçlarla ilişkili, zaman içinde dengeli ve genetik bir bileşenleri olduğuna dair sağlam kanıtlar olmasına rağmen, klinik gözlemlerden değil de kelime listelerinden elde edildiklerine dikkat etmek gerekir. Dolayısıyla klinik ortamlardaki yararlılıkları sınırlı olabilir. Beş Faktör Modelinin eleştirilme nedenlerinden biri de yalnızca deneysel bulgular listesi sağlaması, gerçek bir kişilik teorisi sağlamamasıdır.

Sınır (borderline) kişilik bozukluğu nedir?

Sınır kişilik bozukluğu, tam halinde, en ağır DSM kişilik bozukluklarından biridir. Küme B kişilik bozukluğu olarak sınıflandırılan sınır kişilik bozuklu-

ğunun özelliği kişinin son derece dengesiz ve şiddetli davranışlar göstermesidir. DSM-IV teşhis kriterlerine göre kişi şu kriterlerden en az beş tanesini karşılamalıdır: gerçek veya hayali terk edilmeyi önlemek için çılgınca çaba gösterilmesi; başkalarını idealize etme ve değersizleştirme arasında gidip gelen salınımlarla birlikte kişilerarası çok yoğun ve dengesiz ilişkiler; son derece dengesiz bir benlik hissinde yansıtılan kimlik bozukluğu; en az iki alanda (cinsellik, madde kullanımı, aşırı yeme gibi) dikkat çekici dürtüsellik; tekrarlı intihara eğilimli davranışlar, el, kol hareketleri ve tehditler veya kendini sakatlayıcı davranışlar (intihar niyeti olmadan kendini kesme veya yakma gibi); kronik boşluk hisleri; uygunsuz öfke patlamalarıyla ortaya çıkan zayıf öfke kontrolü ve geçici ve stres kaynaklı paranoid kavrayış veya ciddi çözülmeli sendromlar. Çok sayıda araştırma sınır kişilik bozukluğunu çocuklukta cinsel istismar gibi ağır travma geçmişine bağlamışsa da bu bozukluğu olan herkesin böyle bir geçmişi yoktur.

Narsistik kişilik bozukluğu nedir?

Aslında narsisizm çok kırılgan ve dengesiz bir benlik hissini ifade eder. Narsist insanlar kırılgan özsaygılarını telafi etmek için öz imgeleriyle çok meşgul olurlar ve utanç ve aşağılanma olarak algıladıkları şeylere karşı aşırı hassastırlar. Tipik narsistlerde, abartılı bir kibir hissiyle birlikte büyüklenmeci bir benlik hissi mevcuttur ve ilgi, statü ve tanınmaya aşırı ihtiyaç duyarlar. Narsistik kişilik bozukluğunun DSM-IV teşhisinin kriterlerine göre kişi şu dokuz kriterden beşini karşılamalıdır: büyüklenmeci bir kibir hissi, zihnin sınırsız başarı hayalleriyle dolu olması; kendisinin özel olduğu ve ancak diğer özel, yüksek statülü birey ve gruplarca anlaşılabileceği inancı; aşırı hayranlık ihtiyacı; hak görme anlayışı sergilemesi – başkalarının onun ihtiyaç ve arzularına uyum sağlaması gerektiği varsayımı; kişilerarası ilişkilerde istismarcıdır; empatiden yoksundur, genellikle başkalarını kıskanır veya başkalarının kendisini kıskandığına inanır ve kibirli, mağrur tutum ve davranışlar sergiler.

Narsist olmak ille de kötü bir şey midir?

Özsaygı, sosyal statü ve başarı konusunda biraz kaygılanmak insan psikolojisinin evrensel bir öğesidir. Üstelik egoya dayanan veya güvensiz davranışlardan tamamen arınmış çok az insan vardır. Dolayısıyla narsistik kişilik bozukluğunu normal insani eğilimleri içeren bir davranış aralığında ekstrem bir nokta olarak görebiliriz. Dahası narsisizmin bir dereceye kadar uyumsal olabileceğine dair epeyce miktarda araştırma vardır. Robert Emmons'ın

1984'te yaptığı bir çalışmada birtakım narsistik özellikler kendine güven, dışa dönüklük, inisiyatif ve hırs gibi uyumsal kişilik özelliklerinin ölçümleriyle ilişkilendirildi. Üstelik Eric Russ ve meslektaşları 2008 yılında yaptıkları bir çalışmada büyüklenmeci/habis, kırılgan ve yüksek işlevli/teşhirci olarak etiketledikleri, narsistik kişilik özelliğinin üç alt türünü tanımladılar. Üçüncü alt tür diğer iki gruba göre önemli ölçüde az psikopatoloji ve çok daha fazla uyumsal işlev görme gösteriyordu. Dolayısıyla bir derece narsisizm hırs, inisiyatif ve özgüven bakımından daha uyumsal olabilir. Bununla beraber ağır narsistik özellikleri olan insanların önemli ölçüde kişilerarası, duygusal ve hatta mesleki problemleri vardır.

Antisosyal kişilik bozukluğu nedir?

Antisosyal kişilik bozukluğu (AKB) olan insanların ahlak anlayışlarında ciddi bir eksiklikleri vardır. Özellikleri duyarsız ve istismarcı davranışlar, empati veya pişmanlık noksanlığıdır. Bu bozuklukla ilişkili çoğunlukla dürtüsel

Eskisinden daha mı narsistiz?

Biraz narsisizm uyumsal olabilse de, narsisizmin yüksek düzeyde olması önemli problemlere yol açabilir. Narsistik özellikler çevreden, insanların sosyal ortamlarından edindikleri geri besleme veya değerlerden oldukça kolay etkilenir gibidir. Dolayısıyla narsistik özelliklerde kültürel bir öğe olabilir.

Psikolog Jean Twenge ve meslektaşları 2008 yılında yaptıkları bir çalışmada, 1979 ve 2006 arasında yürüttükleri çalışmalara katılan 16.475 üniversite öğrencisinin Narsistik Kişilik Envanterinde (NPI) aldıkları puanları kıyasladılar. Birçok çalışmadan elde edilen verilerin birleştirildiği meta-analiz tekniğini kullanarak son yıllarda NPI puanlarında önemli bir artış olduğunu buldular. 1980'lerin başlarındaki normlar kullanıldığında, 2006'da ortalama öğrencinin puanı 50'nciden 65'inci yüzdelik dilime çıkmıştı. Üstelik 2006'da üniversite öğrencileri arasındaki ortalama puan Mark Young ve Drew Pinsky'nin 2006 yılında yaptıkları bir çalışmada yer alan ünlüler örneğininkine esasen eşdeğerdi. İlginç bir biçimde, NPI puanlarındaki değişim büyük oranda kadınlardaki narsistliğin artmasından kaynaklanıyor olabilir. Erkekler NPI'da geleneksel olarak kadınlardan daha yüksek puan almalarına rağmen, 2006 itibarıyla kadınlar arayı kapatmaktaydı.

ve pervasız davranışlara uygun olarak, AKB Küme B kişilik bozukluğu olarak sınıflandırılır. Bu tür kişilik için ilintili bir terim de psikopatidir. AKB'li insanların özellikle cezaevinde bulunan kişilerarasında yaygın olması hiç de şaşırtıcı değildir. DSM-IV'e göre, bu bozukluğu olan bir insan şu kriterlerin en az üçüyle kanıtlanan, başkalarının haklarına karşı bir saygısızlık kalıbı sergiler: sürekli yasadışı davranışlarda bulunmak; sık sık yalan söylemek; başka isimler kullanmak veya kişisel çıkarları için başkalarını kandırmak; geleceği planlama konusunda dürtüsellik ve eksiklik sergilemek; sinirlilik ve saldırganlık sergilemek; kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda pervasızlık göstermek; sürekli olarak sorumsuz davranarak bir işte dikiş tutturamamak veya maddi yükümlülükleri yerine getirmemek; pişmanlık göstermemek, bu davranış başkalarını yaralama, kötü davranma veya çalma konusunda kayıtsızlık gösterme veya akla uygun hale getirme şeklinde ortaya çıkar. Bununla beraber bu tanım, kişilik özellikleri yerine davranışa aşırı odaklanmakla ve ayrıca 15 yaşından önce davranım bozukluğunun kanıt gerektirmesiyle (AKB'nin bir çocukluk değişkeni) eleştirilmiştir.

Şizotipal kişilik bozukluğu nedir?

Şizotipal kişilik bozukluğu önceki maddelerde listelenen üç kişilik bozukluğundan oldukça farklıdır. Küme A bozukluğu olarak sınıflandırılan şizotipal kişilik bozukluğu olan insanlar genellikle çekingen ve sosyal açıdan içe dönüktür ki bu Küme B bozukluğu olan insanlarınkinin tam zıddı bir durumdur. Genelde şizotipal kişilik bozukluğunun özellikleri sosyal durumlarda rahatsızlık duyma ve tuhaf, eksantrik davranışlardır.

DSM-IV teşhisi şu dokuz kriterden beşini gerektirir: referans fikirleri (fakat kuruntular değil); tuhaf inançlar veya büyülü düşünme (şüphecilik, telepati gibi); sıra dışı beden deneyimleri; tuhaf düşünme ve konuşma (belirsiz veya aşırı detaylı gibi); şüphecilik veya paranoid ideasyon; uygun olmayan veya kısıtlı etkiler (duygu ifadeleri); tuhaf, eksantrik veya olağandışı davranış veya görünüm; yakın akraba dışında yakın arkadaşın olmaması ve aşırı sosyal kaygı.

İnsanların referans fikirleri olduğunda, gerçekte bir bağlantı olmamasına rağmen, çevredeki olayların onlarla ilgili olduğuna inanırlar. Örneğin bir kişi bir odaya girdiğinde odadaki herkesin onun hakkında konuştuğunu düşünebilir. Şizotipal kişilik bozukluğu olan insanların ailelerinde şizofreni vakaları vardır ve dolayısıyla muhtemelen şizofreniyle yüklü bir genetiği paylaşıyorlardır.

Çevreniz davranışlarınızı destekliyorsa yine de kişilik bozukluğunuz var mıdır?

Tanım itibarıyla, DSM-IV'teki bir psikiyatrik bozukluğun sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açması gerekir ve kişinin kültür normları dışında olmalıdır. Bununla beraber, kişinin DSM-IV kişilik bozukluğu kriterlerini karşıladığı fakat koruyucu bir çevrenin sıkıntı veya işlev bozukluğuna kalkan olduğu durumlar da vardır. Örneğin çok güçlü, zengin veya ünlü insanlar davranışlarının, daha az ayrıcalıklı bireylerde hoş görülmeyecek negatif sosyal sonuçlarından korunabilirler. Doğrusu gazeteler ünlü kişi ve politikacıların ölçüyü aşan davranışlarının haberleriyle doludur. Eğer bu insanlar bu davranışlarına rağmen yaşamlarında başarılı olmaya devam ediyorlarsa davranışları yine de bir kişilik bozukluğunun kriterlerini karşılar mı? Böyle bir soru kolayca cevaplanamaz fakat kişilik patolojisinden tam anlamıyla mustarip bu kişilerin davranışları negatif sonuçlara yol açmaya başladığında davranışlarını düzeltemeyeceklerini varsayabiliriz. Daha sağlıklı insanlar gerektiği gibi uyum sağlayabileceklerdir.

DSM-V'teki kişilik bozuklukları teşhisinde ne gibi değişiklikler yapılacak?

APA kişilik bozuklukları teşhisinde oldukça radikal değişiklikler öneriyor. İlk olarak, diğer tüm psikiyatrik ve hatta tıbbi bozukluklarla birlikte kişilik bozuklukları teşhisini eksen I'e indirgemek istiyorlar. Ayrıca asıl teşhis kategorilerinin çoğunu kaldırarak, sadece beş kişilik tipini, özellikle antisosyal/psikopatik, kaçınmalı, sınır, obsesif-kompulsif ve şizotipali bırakıyorlar. Ayrıca her bir hasta benliğindeki ve kişilerarası işlev görmedeki bozukluğunun ciddiyeti yönünden değerlendirilecek. Bu, kendilerine ve başkalarına dair anlayışlarının olgunluk ve istikrarını belirleyecek. Son olarak, hastalar negatif duygusallık, içe dönüklük, uzlaşmazlık, şartlı refleksin yitimi, zorlayıcılık ve şizotipal dahil altı geniş kişilik özelliği alanında değerlendirilecek. Her bir geniş alanın bir dizi özellik yönü var. Örneğin şartlı refleksin yitimi altında dürtüsellik, dikkat dağınıklığı ve pervasızlık yönleri var. Bu sistem klinik teori ve araştırmaların çoğunu dikkate almasına rağmen, çok da karmaşıktır ki bu gerçek ortamlarda uygulanmasını zorlaştırabilir.

MADDE İSTİSMARI

Bağımlılık nedir?

Genel olarak, *bağımlılık* terimi normal kullanım noktasının ötesinde ve zarara yol açma derecesinde, bir şey veya bir faaliyete duyulan takıntılı arzu veya doymak bilmez iştah halini ifade eder. 1964 gibi erken bir tarihte, Dünya Sağlık Örgütü "bağımlılık" kelimesinin fazlasıyla günlük dile ait hale geldiği ve yeteri kadar açık olmadığı gerekçesiyle ruh sağlığı bağlamında kullanılmamasını önerdi. Sonuç olarak, ana teşhis sistemleri DSM ve ICD, bağımlılık yerine *madde istismarı* ve *bağlılık* terimlerini kullanır. Bununla beraber, *bağımlılık* popüler kültürün yanı sıra alan içinde de geniş ölçüde kullanılan bir terim olarak kalmıştır. "Bağımlılık" kelimesinin kullanımı genellikle eroin veya kokain gibi kimyasal bir maddeyi ifade etse de, insanlar takıntılı kumar oynama veya seks bağımlılığı gibi davranış bağımlılıklarından da söz eder. Aslında davranış bağımlılıklarının yeni bir kategorisi DSM-V için değerlendirilmektedir.

Sovyetler Birliği lideri Joseph Stalin psikopat mıydı, yoksa sadece başarılı bir diktatör müydü?

DSM-IV'ün anahtar varsayımlarından biri psikopatolojinin sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açması gerektiğidir. Başka bir deyişle kendi kendini engelleyici olmalıdır. Peki başkalarına büyük eziyet veren ve onlarda işlev bozukluğuna yol açan davranışlar hakkında ne diyebiliriz? Eğer kişi davranışından yarar sağlar fakat başkaları acı çekerse, bu da psikopatoloji sayılır mı? Bu ikilem zaman zaman nelerin psikopatolojiyi oluşturduğu nelerin ise oluşturmadığını belirlemenin ne kadar zor olabileceğini gösterir. Ayrıca psikopatoloji ile ekstrem ahlaksızlık arasında ayrım yapmanın zor olduğunu da gösterir.



Sovyetler Birliği diktatörü Joseph Stalin iktidarı sırasında korkunç suçlar işledi. Onun davranışları antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini karşılar mı?

Joseph Stalin (1879-1953) tipik bir örnek sorundur. Stalin 1922'de Komünist Parti'ye genel sekreter olarak atandı ve 1924'te Vladimir Lenin öldüğünde Sovyetler Birliği üzerinde tam bir hâkimiyet kazandı. 1953'teki ölümüne dek mutlak gücünü korudu. Lenin'in ölümünden sonraki beş yıl içinde birkaç milyon insanın infazından sorumluydu. Stalin'in rejimine karşı hiçbir muhalefete tahammülü yoktu. Ona karşı çıkmasından şüphelenilen veya hatta ona karşı çıkma potansiyeli olan biri bile Sibirya'ya sürgüne gönderilebilir, işkenceye uğrayabilir ve/veya infaz edilebilirdi. Ayrıca milyonlarca insanın ölümüne yol açan veya en azından büyük ölçüde şiddetlendiren kıtlıklarla da suçlandı.

Tarihçiler günümüzde Stalin'in –en az– 20 milyon insanın ölümünden sorumlu olduğuna inanıyor. Stalin antisosyal kişilik bozukluğunun DSM-IV kriterlerini karşılıyor muydu? Görünüşe göre Stalin antisosyal kişilik bozukluğunun en az beş DSM-IV kriterini karşılıyordu. İktidara gelmeden önce sürekli olarak kanunları çiğnedi ve iktidarı ele geçirdikten sonra da işine gelecek biçimde kanunlar yarattı. Mutlak güç konumunu sürdürmek için yalanlar söyledi ve başkalarını kandırdı. Bir toplu katliamcı olarak düpedüz asabi ve agresifti. Başkalarının güvenliğini önemsemedi ve başkalarına kötü davrandığı için hiçbir pişmanlık belirtisi göstermedi.

Stalin ayrıca gençliğinde saldırgan ve yasa dışı davranışlar sergiledi ki bu da 15 yaşından önce görülen davranış bozukluğu kriterlerini karşılayabilir. Gelgelelim çok zeki ve son derece başarılı bir politikacıydı. On milyonlarca insanı öldürmüş olmasına rağmen, 74 yaşındaki ölümüne dek iktidarı elinde tutmayı başardı. Dolayısıyla katliama yönelik davranışları kesinlikle başka insanlara eziyet etmiş veya onlarda işlev bozukluğuna yol açmış olsa da *kendisinde* aynı sonuçlara yol açmamış olabilir.

Son istatistikler Birleşik Devletler'deki ilaç istismarı hakkında neler söylüyor?

Aşağıdaki veriler Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı'nın bir departmanı olan SAMHSA'nın yürüttüğü 2007 Ulusal İlaç Kullanımı ve Sağlık Araştırmasından alınmıştır. Veriler 12 yaş üzerindeki 67.870 denekle yapılan mülakatlara dayandırılmıştır. Bunlarda iki ana bulgu öne çıkıyor. İlk olarak eğlence amaçlı madde kullanımı son derece yaygındır,

Birleşik Devletler nüfusunun neredeyse yarısını etkilemektedir. Bununla birlikte eroin ve metamfetamin gibi son derece bağımlılık yaratan maddelerin kullanımı marihuana ve ağrı kesici gibi daha az bağımlılık yapan maddelerin kullanımından çok daha az yaygındır. İkinci olarak, ömür boyu kullanım ile son kullanım arasında büyük bir fark vardır, bu da eğlence amaçlı ilaç kullanımının çoğu insan için sık olmadığı ya da geçici olduğunu akla getiriyor.

İlaç Kullanan Birleşik Devletler Nüfusu Yüzdesi (2007)

İlaç	Ömür Boyu Kullanım	Geçen Yıl	Geçen Ay
Tüm Türler	46,1	14,4	8,0
Marihuana/Esrar	40,6	10,1	5,8
Kokain	14,5	2,3	0,8
Eroin	1,5	0,1	0,1
Halüsinojenler (LSD, PCP, Ekstazi)	13,8	1,5	0,4
İnhalanlar	9,1	0,8	0,2
Tedavi edici ilaçların tıbbi amaçlar dışında kullanımı	20,3	6,6	2,8
Ağrı kesiciler	13,3	5,0	2,1
Sakinleştiriciler	8,2	2,1	0,7
Yatıştırıcılar teskin ediciler	3,4	0,3	0,1
Uyarıcı ilaçlar	8,7	1,2	0,4
Metamfetamin	5,3	0,5	0,2

Eğlence amaçlı ilaç kullanımı ile bağımlılık arasında bir fark var mıdır?

Birleşik Devletler nüfusunun neredeyse yarısı yaşamlarının bir noktasında yasadışı madde kullanır. Eğer alkolü de dahil edecek olursak eğlence amaçlı madde kullanan insan oranı çok daha yüksek çıkar. Birçok insan zarar görmeden psikoaktif maddeler kullanabilir. Gelgelelim bağımlılık bambaşka bir şeydir. Ağır bağımlılık, özellikle de eroin, kokain veya metamfetamin gibi son derece bağımlılık yaratan maddeler insanların yaşamlarını mahveder. İlaç bağımlılığı yüzünden kariyerler, fiziksel sağlık, aileler ve hatta bütün toplum mahvolabilir. Üstelik madde bağımlısı olan insanların yaklaşık yüzde 10'u, genellikle madde kaynaklı bir depresyondayken intihar ederler.

Bağımlılık, madde istismarı ve madde bağımlılığı arasındaki farklar nelerdir?

Bağımlılık terimi bir şekilde bir madde veya faaliyetin herhangi bir takıntılı kullanımı veya buna aşırı düşkünlüğü ifade eden bir şemsiye terimdir. DSM-IV'te, *madde istismarı* önemli negatif sonuçlarına rağmen aşırı kullanımın devam etmesiyle nitelendirilir. Daha ayrıntılı ifade edecek olursak, madde istismarı, belli başlı rol yükümlülüklerinin yerine getirilmesi başarısızlıkla sonuçlanan sürekli madde kullanımı, fiziksel açıdan zararlı durumlara maruz kalmak (içkili araba kullanmak gibi), yinelenen yasal problemler ve sürekli negatif sosyal sonuçlara rağmen madde kullanımının devam etmesidir.

Madde bağımlılığı daha ciddi bir bozukluktur. Madde bağımlılığı sosyal, mesleki ve/veya maddi problemlere yol açmasının yanı sıra ilaca fizyolojik bir bağımlılığa da neden olur. İki en önemli özelliği *tolerans* ve *uzaklaşım*dır. Ayrıca zamanla kullanılan madde miktarında artış, bırakmak için sürekli arzu duymak veya bunu başarmak için yapılan başarısız girişimler olabilir, maddeyi elde etmek için oldukça çok zaman harcanabilir, madde kullanımı yüzünden önemli yaşam faaliyetlerinden fedakârlık edilebilir ve/veya açık fizyolojik veya psikolojik hasara rağmen madde kullanımı devam edebilir.



Madde istismarı olan insanlar negatif sonuçlarına rağmen ilaç kullanmaya devam ederler, madde bağımlılığı olan insanlar da ilaç toleransı ve uzaklaşımı deneyimlerler.

Tolerans ve uzaklaşım ne anlama gelir?

İnsanlarda tolerans oluştuğunda, ilaca olan hassasiyetleri azalır ve aynı etkiyi elde etmek için o maddeden giderek daha fazla talep ederler. Toleransa yol açma olasılıkları açısından ilaçlar farklılık gösterirler. Örneğin amfetamin ve uyuşturucu toleransı genellikle alkol toleransından güçlüdür. Aslında eroin ve morfin gibi uyuşturucu kullanan insanlar madde istismarının sona ermesinin ardından yıllarca sürebilecek, analjezik (ağrı kesici) etkilere karşı tolerans geliştirebilirler. Sonuç olarak, uyuşturucu istismarı veya bağımlılık geçmişi olan insanlar çoğu kez ortalama bir kişiye göre ağrıyı tedavi etmek için çok daha fazla uyuşturucuya ihtiyaç duyar.

Uzaklaşım, madde bırakıldığında oluşan fizyolojik semptomları ifade eder. Beyin kimyasala alıştığı için kimyasalın bırakılması beyne düzensiz hal mesajı gönderir. Uzaklaşım son derece acı verici olduğu kadar tehlikeli de olabilir. Maddeye bağlı olarak uzaklaşım semptomları kalp atışında değişiklikler, kusma, akıl karışıklığı, ağrı ve hatta krizlere yol açabilir. Uzaklaşımın etkileri genellikle zehirlenme etkilerinin zıddıdır. Örneğin insanlar kokain sarhoşluğu esnasında enerjik olur ve mest olmuş hissederler fakat kokainden uzaklaşma esnasında yorgunluk ve depresyon yaşarlar.

Bağımlılıklar zevk verir mi?

Madde bağımlılığından mustarip çok az insan bağımlılıkların zevk verdiğini söyler. Birçok bağımlı ilaç kullanımının ilk başlarda zevk verdiğini fakat bağımlılık yerleştikçe zevkin yerini şiddetli arzunun aldığını söyler. Bu noktada, ilacı zevk almanın yanı sıra şiddetli arzu veya uzaklaşımın rahatsızlığını azaltmak için kullanırlar.

Dopaminin bağımlılıktaki rolü nedir?

Giderek daha fazla araştırma kimyasal ve hatta davranışsal bağımlılıklarda dopaminin merkezi rolüne işaret ediyor. Kokain, amfetamin ve nikotin gibi maddelerin dopamin sistemi üzerinde direkt etkileri vardır. Eroin ve marihuana gibi başka maddelerin bu sistem üzerinde dolaylı bir etkileri olabilir. Dopamin nöronları orta beynin *ventral tegmental alan* bölgesi adı verilen bir bölgesinin derinlerinden ortaya çıkar. Bu dopamin nöronları orta beyinden çıkarak ön beynin, *ödül merkezi* (nukleus accumbens) olarak bilinen küçük bir yapısıyla bağlantı kurar.

Bu sistem *mezolimbik dopamin yolu* olarak bilinir ve *dopamin ödül sisteminin* önemli bir öğesidir. Bu sistem organizmanın ödül veren uyaran peşinde koşması için harekete geçirilmesiyle ilgili görünür. Başka bir deyişle bu sistem bir hayvanın arzu ve motivasyon deneyiminde hayati önem taşır. Ödül sisteminin harekete geçirilmesi hoş hisler olan coşku, enerji ve hevesi uyarır. Birçok ilaç istismarı bu kimyasal sistemi doğrudan uyararak hemen ve yoğun zevk veren bir deneyim sağlar. Aslında bunlar beynin doğal kimyasallarını taklit ederler.

Ne yazık ki doğa bedava yemek vermez. Zamanla, dopamin ödül sistemini dış kimyasallarla aktive etmek beynin yapısını değiştirerek dopamin sistemini düzenleme becerisini azaltır.

İlaç bağımlılığı beyni nasıl değiştirir?

İlaç istismarı nöronlar (beyin hücreleri) arasındaki etkileşimleri koordine eden beyindeki kimyasal haberciler olan *nörotransmitterler* üzerinde etki-

li olur. İstismar maddelerinin nörotransmitterler üzerindeki direkt etkileri nedeniyle, genellikle sinir iletici lerin işlevlerinde çarpıcı bir değişim olur. Örneğin nöronlar nörotransmitterlerin faaliyetlerini taklit eden yabancı kimyasallara tepki olarak kendi nörotransmitter üretimlerini azaltabilirler. Alıcı bölgeler ölebilir. Nöronların asıl yapısının bu şekilde değişmesi bağımlılık sürecine katkıda bulunur. Beyin daha az nörotransmitter ürettiğinde veya daha az işleyebildiğinde şiddetli arzu baş gösterir. Aynı fizyolojik etkiyi elde etmek için aynı ilaçtan giderek daha fazla kullanma ihtiyacı olan ilaç toleransı da nöron yapısındaki değişikliklerle ilişkilidir. Üstelik nöronlardaki değişiklikler beyin hacminde azalmaya, başka bir deyişle beyinde büzülmeye yol açabilir. Bu durum bilişsel, duygusal ve fizyolojik bozulmayla ilintilidir.

Bazı ilaçlar diğerlerinden daha fazla bağımlılık yapar mı?

İlaçların bağımlılık potansiyelleri en az iki yönden farklılık gösterebilir. Bir tanesi ilacın yarı ömrüdür ve ilacın vücuttan geçmesi için gereken zamanı ifade eder. Yarı ömrü kısa olan ilaçların genellikle etkileri çok hızlıdır fakat aynı zamanda bağımlılığa katkıda bulunabilecek keskin uzaklaşım tepkileri vardır. Yarı ömrü daha uzun olan ilaçların hızı ve yoğunluğu daha azdır ve sebep oldukları uzaklaşım sendromları o kadar keskin değildir. Bununla beraber uzaklaşım sendromları daha uzun sürebilir çünkü ilacın sistemden tam olarak temizlenmesi daha çok zaman alır. Bir ilacın yol açtığı, dopaminin ani yükseliş yoğunluğu da bağımlılık potansiyelini etkiler. Kokain, nikotin ve amfetamin gibi ilaçların hepsi dopamin faaliyetlerinde artışa yol açsalar da, sebep oldukları ani artışların gücü yönünden büyük ölçüde farklılık gösterirler.

Metamfetamin neden bu kadar bağımlılık yapan bir maddedir?

Metamfetamin (met, kristal met, buz ve krank olarak da bilinir) West Coast'tan hızla çıkarak Birleşik Devletler'in merkezi boyunca yol almış ve şu anda East Coast'a girmekte olan oldukça yeni bir istismar maddesidir. Birleşik Devletler'deki popülaritesi oldukça yeni olmasına rağmen, ilk olarak on dokuzuncu yüzyılda geliştirilmiş ve İkinci Dünya Savaşı sırasında Japonlar ve Almanlar tarafından kullanılmıştır. Yıkıcı bir bağımlılığa yol açan bir maddedir, madde kullanıcılarını nispeten kısa zamanda mahvedebilir.

Bu kadar kuvvetli bağımlılık yaratmasının nedenlerinden biri kokainden çok daha güçlü ve nikotinden çok daha büyük bir dopamin artışına yol açmasıdır. Bu artış temel seviyelerden 10, 12 kat ve yiyecek veya seks gibi doğal ödüllerin yol açtığı artışlardan beş ila on kat fazladır. Üstelik bu durum saatlerce devam eder. Trajik bir biçimde, dopaminin bu şekilde çok büyük

ölçüde salınması *nörotoksisite* adı verilen bir süreçte dopamin nöronlarına hasar verir. Dopamin nöronlarındaki değişim hem insanlarda hem de hayvanlarda birkaç günlük kullanım sonrasında gerçekleşir ve etkiler aylar veya yıllar boyu sürebilir.

Son istatistiklere göre ilaç istismarında bulunan veya ilaç bağımlısı olan Birleşik Devletler nüfusunun yüzdesi nedir?

Aşağıdaki tablo 2007'de listelenen ilaçların her biri için madde istismarı veya bağımlılığı kriterlerini karşılayan Birleşik Devletler nüfus yüzdelerini gösteriyor. Nüfusun her bir yüzdesinin (12 yaş ve üzeri) aşağı yukarı 2,5 milyon insana eşit olduğunu göz önüne alın. Başka bir deyişle, 2007'de 22 milyondan fazla insanda madde istismarının veya bağımlılığının bir türü vardı. Bu veriler, Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığına ait SAMHSA'nın yürüttüğü 12 yaşında veya daha büyük deneklerin yer aldığı 2007 Ulusal İlaç Kullanımı ve Sağlık Araştırmasından elde edilmiştir. Madde istismarı ve bağımlılığında DSM-IV kriterleri esas alınmıştır.

Birleşik Devletler'deki İlaç İstismarı veya Bağımlılığıyla İlgili 2007 İstatistikleri

İlaç	İstismarı veya Bağımlılığı	Bağımlılık
Herhangi bir tür	9,0	4,7
Alkol	7,5	3,4
Marihuana/Esrar	1,6	1,0
Kokain	0,6	0,5
Eroin	0,1	0,1
Halüsinojenler (LSD, PCP, Ekstazi)	0,1	0,0*
İnhalanlar	0,1	0,0*
İlaçların tıbbi amaçlı olmayan kullanımı	0,9	0,6
Ağrı Kesiciler	0,7	0,5
Sakinleştiriciler	0,2	0,1
Yatıştırıcılar	0,1	0,0*
Uyarıcılar	0,2	0,1

*Vakalar rapor edilmeyecek kadar az.

Bağımlılığın genetik bir temeli var mıdır?

Son yıllarda oldukça çok miktarda araştırma bağımlılıkta genetik bir bileşenin rolüne işaret etmiştir. Her ne kadar bunun tek başına alkolizmle mi

yoksa zayıf davranış kontrolüyle mi ilişkili olduğu açık olmamasına rağmen, nörotransmitter serotoninle ilişkili belirli genler alkolizmin ilk başlangıcına ilişkilendirilmiştir. Ayrıca Kenneth Kendler ve meslektaşları altı farklı maddenin istismarı veya bağımlılığıyla ilgili olarak genlerin ve çevrenin görece katkısını inceleyen ikiz çalışmaları yapmışlardır. Bu maddeler kenevir (marihuana), kokain, halüsinojenler, yatıştırıcılar, uyarıcılar ve uyuşturuculardır. 1196 erkek ikiz çiftiyle yaptıkları kıyaslamadan ortalama olarak, her bir ilaç bağımlılığı formunun yaklaşık yüzde 55'inin genetiğe ve yüzde 45'inin de çevreye bağlanabileceği sonucuna vardılar.

Üstelik genelde ilaç bağımlılığı geliştirmeye genetik bir yatkınlıkları var gibi görünüyordu fakat bu belirli bir ilaca karşı değildi. Benzer şekilde çevrenin genel bir etkisi vardı. Çevre belirli bir ilacın istismarından çok herhangi bir ilaç istismarı/bağımlılığı olasılığını etkiliyordu. İlginç bir biçimde uyuşturucu bağımlılığı genetiğe kıyasla (yüzde 23) çevreden (yüzde 78) çok daha fazla etkileniyor gibiydi. Bunun nedeni belki de uyuşturucuların elde edilmesinin diğer ilaçlara göre daha zor olması ve sonuç olarak uyuşturucu istismarının çevredeki ilaçlara maruz kalmaya büyük ölçüde bağlı olmasıdır.

Çocukluk travması ile bağımlılık arasında nasıl bir ilişki vardır?

Çocuklukta yaşanan travma ve ihmal ile yetişkinlikteki bağımlılık arasındaki ilişki konusunda oldukça çok kanıt vardır. Başka bir deyişle bağımlılığı



İlaç ve suç işleme birbirleriyle yakından bağlantılıdır, bunun bir nedeni de insanların genellikle bağımlılıkları nedeniyle işlerini kaybetmeleri ve suça yönelmeleridir.

olan yetişkinlerde bağımlılığı olmayan yetişkinlere göre daha fazla çocukluk travması ve ihmal vakası görülür. Hem psikolojik hem de nörobiyolojik araştırmalar yetersiz ebeveynliğin ve zarar verici çocukluk deneyimlerinin duygu ve davranışları düzenleme becerisi dahil olgun özkontrol gelişimini engelleyebildiğini gösterir. Bu koşullar altında ilaç kullanımı çok cazip olabilir çünkü negatif duyguları azaltır ve pozitif duyguları artırır (en azından ilk başlarda). Etkili duygu düzenleme becerileri olmadığında, pozitif duygulara giden herhangi bir kestirme yol çok baştan çıkarıcı gelebilir. Üstelik dürtü kontrolü zayıf olan insanların ilaç kullanımlarını denetleme olasılıkları daha azdır. Sonuç olarak, eğlence amaçlı ilaç kullanımının bağımlılığa tırmanma olasılığı daha fazladır.

İlaç kullanımının Birleşik Devletler'de yaşa göre dağılımı nasıldır?

Aşağıdaki tablo 2007'deki hem yasadışı ilaçlar hem de alkol için madde istismarı veya bağımlılığı vakalarını gösterir. Tabloda da görüldüğü gibi, madde kullanımı bozuklukları ergenliğin başlarında başlar, 21'de zirve yapar ve bundan sonra azalır. 21 yaşından sonraki ani düşüş birçok insanın tedavi görmeden madde problemlerinin üstesinden geldiklerini gösteren araştırmalarla da uyumludur. Bu veriler, Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığına ait SAMHSA'nın yürüttüğü 12 yaşında veya daha büyük deneklerin yer aldığı 2007 Ulusal İlaç Kullanımı ve Sağlık Araştırmasından elde edilmiştir. Madde istismarı ve bağımlılığı sınıflandırması DSM-IV teşhis kriterlerine dayanıyor.

2007'de Birleşik Devletler'de Yaşa Göre İlaç veya Alkol İstismarı Yapan veya Bağımlı Olan Nüfus Yüzdesi

Yaş	Yasadışı İlaçlar	Alkol	İlaçlar veya Alkol
12	0,7	0,5	1,1
13	0,9	1,1	1,7
14	3,2	2,9	5,0
15	5,5	7,4	9,8
16	6,9	7,9	12,1
17	8,4	12,1	15,8
18	8,0	12,5	16,4
19	9,6	17,2	21,8
20	9,2	17,7	22,2

Yaş	Yasadışı İlaçlar	Alkol	İlaçlar veya Alkol
21	9,4	20,5	24,6
22	7,5	19,4	23,0
23	7,2	18,1	21,8
24	6,2	15,7	19,1
25	5,9	14,2	17,1
26-29	4,1	12,3	14,5
30-34	3,0	9,4	10,9
35-39	2,4	7,7	9,0
40-44	2,2	7,4	8,9
45-49	1,9	8,2	9,2
50-54	1,0	5,2	5,9
55-59	1,1	4,8	5,9
60-64	0,2	3,2	3,3
65 ve yukarısı	0,2	1,3	1,4

Bağımlılık ile suç arasındaki ilişki nedir?

Birkaç farklı nedenden ötürü ilaç bağımlılığı suça katkıda bulunur. İlk olarak, bağımlılık kişinin sabit bir işte çalışma becerisini mahvederek ilaç için para ödeme aracını yok edebilir. Bu durumda ilaç bağımlıları ilaçlarını ödemek için gereken parayı sağlamak amacıyla suça yönelebilir. Genel suç eylemleri arasında uyuşturucu ticareti, soygun ve fahişelik vardır. İkinci olarak birçok istismar ilacı muhakeme ve dürtü kontrolünü zayıflatır ki bu da pervasız eylemlerde ve cezai eylemlerde bulunma olasılığını artırır. Aslında tahminlere göre, araba kazalarının yüzde 55'i ve cinayetlerin yüzde 50'sinden fazlasında alkol kullanımı söz konusudur. Üçüncü olarak, Batı ülkelerinin çoğu en yaygın istismar maddelerini yasaklıyor. Ne yazık ki bu durum ilaçlara olan talebi yok etmiyor (her ne kadar birçok insan talebi *azalttığını* öne sürse de). Sonuç olarak, yasadışı ilaç pazarı yeraltına iner ve suçluların alanı haline gelir. Yasadışı ilaç ticareti içindeki rekabet 1920'lerdeki Al Capone günlerine dek giden çok sayıda şiddet vakasına yol açmıştır.

Bağımlıların bağımlılıkları üzerinde ne kadar kontrolleri vardır?

İlaç bağımlılığı psikotik bir bozukluk değildir. İnsanlar daima ilaç kullandıklarının ve kullanmaya dair seçimlerinin farkındadırlar. Dolayısıyla bağım-

lı bireylerin ilaç kullanımları üzerinde seçim şansları ve bir kontrollerinin olmadığını söyleyemeyiz. Bununla beraber bağımlılığın beyni değiştirdiğini anlamamız önemlidir. En çok bağımlılık yaratan ilaçlarda, şiddetli arzular çok yoğun ve ezicidir, ayrıca öz yıkıcı davranışları dizginleme becerisi çok zayıftır. Bunun nedeni beynin, davranışları idare eden, sosyal yargılarda bulunan ve zararlı eylemleri dizginleyen bölümlerinin ödül sisteminin aşırı yüklenmesiyle aynı anda önemli ölçüde tehlikeye atılmasıdır. Dolayısıyla bağımlı bireylerin davranışları üzerinde biraz kontrolleri olduğunu fakat bu kontrollerin bağımlı olmayan bir kişiye göre çok daha az olduğunu söylememiz uygun olur.

Değişim aşamaları nelerdir?

Değişmeye yönelik motivasyon bağımlılık tedavisinde ana faktördür. Bazı bağımlıların davranışlarını değiştirme konusunda ya çok az motivasyonları vardır ya da hiç yoktur. Ya da motivasyonlarını sürdüremezler. 1994'te, James Prochaska, John Norcross ve Carlo DiClemente, insanların bağımlılık davranışlarını değiştirmeye karar verdiklerinde geçirdikleri altı aşamayı tanımlayan *değişim aşamaları* modelini yayımladılar. Bu çalışma bağımlılık tedavilerine büyük ölçüde entegre edilmiştir.

İlk aşamaya *karar öncesi* denir. Bu noktada birey bir problemi olduğuna inanmaz ve değişim önerilerine direnir. Problemin içeriğine dair hayli yadsıma olabilir.

Sonraki aşamaya *karar* denir. Bu aşamada birey bir problemi olduğunun farkındadır ve değişmek için eyleme geçmeyi düşünmeye başlar. Üçüncü aşama *hazırlık* olarak bilinir. Kişi artık değişime hazırlık için adım atmaya başlar. Örneğin ilaç tedavisi seçeneklerini araştırmaya başlayabilir veya ilacı bırakmak hakkında ailesi ve arkadaşlarıyla konuşabilir. Bununla beraber maddeyi bırakma konusunda hâlâ duygu ikilemi yaşar.

Dördüncü aşamaya *eylem* denir. Bu aşamada kişi madde kullanımını bırakmak için adım atar. Bunlar arasında, on iki basamaklı grup, ayakta tedavi ve hatta yatarak tedavi olabilir. Kişi aynı zamanda bağımlılıkla ilişkili geniş bir psikolojik ve sosyal kalıp dizisini değiştirmesi gerektiğini de kabul eder.

Beşinci aşama olan *sürdürme* aşamasında kişi madde kullanımını başarıyla bırakmıştır. Yine de hâlâ nüksetme riski vardır ve kişinin kötü yola sapmamak için dikkat etmesi gerekir. Çoğu kez Adsız Alkolikler gibi on iki adımlı grup formunda devamlı destek ve tedaviye ihtiyacı olacaktır.

Son aşama olan *son verme*de, kişi başarıyla bağımlılığının üstesinden gelmiştir. Baştan çıkma artık önemli bir tehlike değildir. Bununla beraber in-

sanlar bu aşamalardan ille de dolambaçsız bir şekilde geçmezler; aşamalar arasında sık sık ileri geri hareket olur.

Bağımlılık için ne tür tedaviler kullanılır?

Neyse ki bağımlılığın birçok tedavisi vardır. Uzaklaşım, ilaç krizlerini azaltma veya maddeden zevk almayı azaltma tedavisi için ilaçlar mevcuttur. Psikososyal tedaviler bağımlı kişiye, ilacı kullanmayı bırakma seçiminde, krizlerle mücadelede ve maddeye başvurmadan günlük yaşamdaki duygusal ve kişilerarası zorlukların üstesinden gelmede yardımcı olmak için tasarlanmış çok çeşitli terapiler içerir.

Tedaviler en az kısıtlayıcıdan en kısıtlayıcıya dek çeşitlilik gösterir. Bağımlılığın ciddiyetine bağlı olarak, maddeyi bırakma motivasyonu, toplum içinde faaliyet göstermenin seviyesi, psikiyatrik ve tıbbi problemlerin varlığı ve aile desteğinin seviyesi dahil bağımlı birey tedavisinde daha çok veya daha az yapıya ihtiyaç duyabilir. Güçten düşüren bağımlılıklarının daha zayıf olması nedeniyle toplum içinde daha iyi faaliyette bulunan bireyler ayakta tedavi ortamında veya Adsız Alkolikler gibi on iki adımlı bir programda başarıyla tedavi edilebilirler.

Bağımlılıkları yaşamlarına daha çok egemen olmuş insanlar yatarak tedavi detoksifikasyonu (uzaklaşım sürecinde yardım görürler), yatarak tedavi rehabilitasyonu (bağımlılıkları kısa dönemli yataklı bir ortamda irdelenir) veya hastanın bir iki yıl kalabildiği daha uzun dönemli terapi toplulukları gibi daha büyük yapıya ihtiyaç duyabilir.

Bağımlılığın farmakolojik tedavileri nelerdir?

Bırakma tedavisinde birtakım farmakolojik ajanlar (ilaç tedavisi) kullanılır. Genel olarak uzaklaşım istismar ilacına benzer bir ilaçla tedavi edilir. Bu şekilde, birey kimyasal maddeden yavaş yavaş uzaklaşır. Alkolü bırakma için genel ilaç tedavileri, benzodiazepinler, özellikle diazepam ve klordiazepoksit olarak bilinen kaygı giderici ilaç sınıfını içerir. Eroin, afyon, morfin veya oksikodon gibi uyuşturucuları bırakma genellikle metadon veya klonidin ile tedavi edilir. Metadon uyuşturucu bağımlılığının en yaygın farmakolojik tedavisidir, krizleri ve uzaklaşımı azaltmaya yardım eder. Naltrekson da hem uyuşturucuların hem de alkolün pekiştirme etkilerini bloke etmesi nedeniyle krizleri azaltmada kullanılır.

Metadon nedir ve nasıl yardımcı olur?

Metadon lisanslı metadon bakım kliniklerinin denetimi altında uyuşturucu bağımlısı bireylere dağıtılan ve uzun süre etkili olan bir uyuşturucudur. Bir-

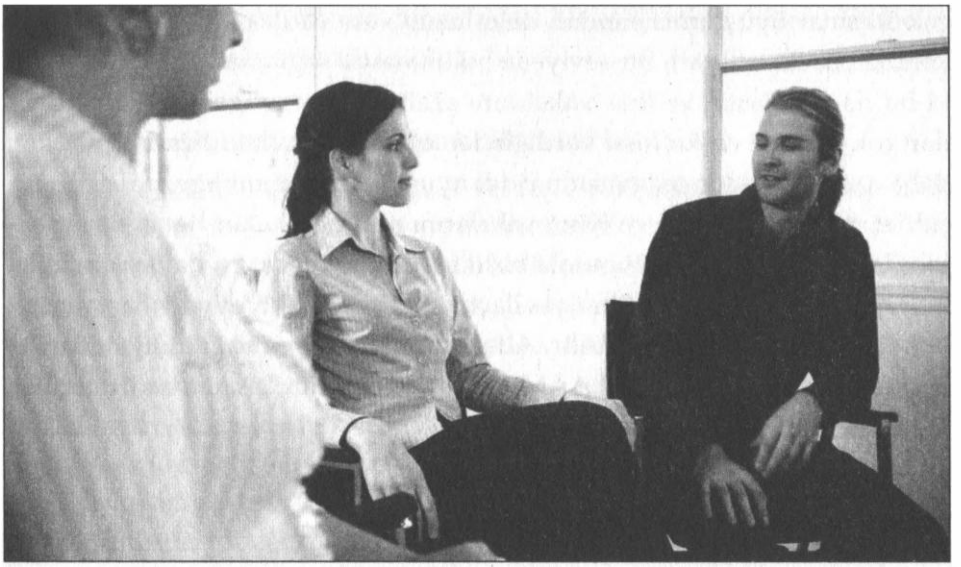
çok istismar uyuşturucusundan daha uzun süre etkili olduğu için, kişinin kanında ilacın istikrarlı bir seviyede bulunmasını sağlamak daha kolay olur ki bu da uzaklaşım ve kriz vakalarını azaltır. Ayrıca diğer uyuşturuculardan çok daha az coşku hissi verdiğinden eğlence amaçlı kullanılma olasılığı daha azdır. Metadon tedavisinin ciddi uyuşturucu bağımlılığıyla ilişkili suç, şiddet, tıbbi problemler ve ölüm vakalarını azalttığına dair hatırı sayılır derecede araştırma vardır. Bununla birlikte metadon tedavisi hakkında ihtilaf da vardır çünkü bireyler tümüyle ilaçtan temizlenmek yerine yıllarca metadon kullanmaya devam edebilir. Alternatif uyuşturucu bağımlılığı tedavileri arasında bupernorfin ve LAAM vardır. Gelgelelim LAAM nadir görülen kardiyak yan etkileri nedeniyle artık Birleşik Devletler veya Avrupa'da kullanılmıyor.

Antabus nedir ve nasıl yardımcı olur?

Disulfiram (marka adı Antabus) alkole karşı rahatsız edici fiziksel reaksiyonlar oluşturarak alkolizmi tedavi etmede kullanılır. Disulfiram alkolün metabolizmasına müdahale eder. Disulfiram aldıktan sonra alkol almak mide bulantısı, kusma ve diğer birçok hoş olmayan semptoma yol açar. İlaç sistemde en az bir hafta kaldığından içmemek için güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir. Bununla beraber bu ilacın uzun süreli kullanımı tavsiye edilmez çünkü karaciğer hasarına yol açabilir. Ayrıca Disulfiram aldıktan sonra içki içmek potansiyel olarak öldürücüdür, o yüzden sonuçlarını bildiği halde içebilecek, dürtüsel davranan hastalar için önerilmez. Son olarak bu tedavi yalnızca ilacı almaya ve alkolden kaçınmaya istekli olan, son derece motive hastalarda yararlıdır. İçmeyi bırakma motivasyonu zayıf olan birisi Antabus almaktan vazgeçecektir.

Bağımlılıklar için en yararlı psikolojik tedaviler hangileridir?

Bağımlılıkların birçok psikolojik tedavisi vardır. Grup terapileri bağımlılığın utancını azaltmada, problemin yadsımasıyla yüzleşmede ve ayık olmak için verilen mücadelede teşvik ve destek sağlamada yararlı olur. Bizler sosyal hayvanlar olarak akran etkilerine son derece açık ve grup normlarına uymaya eğilimliyizdir. Grup terapilerinde bu evrensel eğilimden yapıcı bir biçimde yararlanılabilir. Bireysel terapiler madde olmadan yaşamak için gereken becerilere odaklanır. Bu tarz terapiler bağımlılığın etkileri hakkında eğitim verir, krizleri idare etme ve nüksetmelerinden kaçınmada gerekli becerileri inşa eder ve kişinin ilişkileri yeniden inşa etmesinde ve madde kullanmadan stresle mücadele etmesinde yardımcı olur.



Grup terapisinin bağımlılıkları tedavi etmede etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Motivasyon Mülakatı William Miller ve Stephen Rollnick'in geliştirdiği nispeten yeni bir tekniktir ve hastaların davranışlarını değiştirme konusundaki duygu ikilemini irdeler. Bu kısa görüşmede, hastalardan madde kullanımının yarar ve zararlarını değerlendirmeleri ve kendi kişisel amaçlarını tanımlamaları istenir. Danışmanlar yargılayıcı olmayan ve yansıtıcı bir tarzda danışanları daha büyük bir değişim motivasyonuna doğru yönlendirirler.

On iki adım programları nelerdir?

Madde istismarı tedavilerinin çoğu ruh sağlığı profesyonellerine bağlı olsa da on iki adım programları tamamen üyelerce yürütülür. Adsız Alkolikler (AA) ilk on iki adımlı programdı. 1935'te New York'lu bir borsacı olan Bill Wilson ile Ohio'lu bir cerrah olan Dr. Robert Smith'in başlattığı AA'nın günümüzde dünya çapında 150'den fazla ülkede iki milyondan fazla üyesi vardır. AA alkolü bırakmak isteyen alkoliklere destek grupları sunar. Üyeler toplantıların programına bağlı olarak günlük toplantılara veya bir günde birden fazla toplantıya katılabilirler. İlk basımı 1939'da yayımlanan *Adsız Alkolikler*'in günümüzde dördüncü baskısı yapılmıştır. On iki adımlı iyileşme programı dahil davranışları değiştirme ve ayıklığı sürdürme konusunda belirli öneriler sunar. On iki adım, kişinin alkol karşısında güçsüz olduğunu kabul etmesi, daha yüksek bir güçten yardım istemesi, kendisinin dürüst bir ahlaki envanterini çıkarması ve geçmişteki yanlış davranışların telafi edilme-

si gibi önlemleri içerir. Adsız Narkotikler, Adsız Aşırı Yiyenler, Adsız Seks Bağımlıları ve Adsız Kumarbazlar gibi başka birçok on iki adımlı program ortaya çıkmıştır.

PSİKOTERAPİ

Psikoterapi nedir?

Esas olarak psikoterapi konuşmaya dayanır. Hastalar psikolojik problemleri yüzünden tedavi olurlar. Terapistlerin amacı sözlü görüşme yoluyla hastanın ıstırabını azaltmaktır. Psikoterapi salt konuşmadan çok daha fazlasını içerir fakat diğer terapi türlerinden –fiziksel, anlatma, mesleki veya tıbbi terapi– *konuşmaya* verdiği önem yönünden ayrılır. Aslında dünyadaki ilk psikoterapi hastalarından biri olan Anna O. psikoterapiyi "konuşma tedavisi" olarak tanımladı. Anna O. (diğer adıyla Bertha Papenheimer) Sigmund Freud'un 1895 basımlı *Histeri Üzerine Çalışmalar* adlı eserinde öyküsünü yazdığı vaka tarihçelerinden biriydi.

Psikoterapi nasıl etkili olur?

Psikoterapi insanların daha iyi hissetmelerine en az üç mekanizma yoluyla yardım eder: *sosyal destek, içgörü* ve *beceri oluşturma*. Çok sayıda araştırma psikolojik sağlığın neredeyse tüm yönlerinde sosyal desteğin güçlü bir etkisi olduğunu gösteriyor. İnsanlar stres altında olduklarında problemleri hakkında başka biriyle konuşmaları onlar için son derece yararlı olur. Bununla birlikte psikoterapi salt sosyal destekten fazlasını sunar. Aksi takdirde eğitimli profesyonellere ihtiyaç olmaz, arkadaşlar ve aile de aynı işi görürdü. Psikoterapi aynı zamanda insanların içgörü kazanmalarına da yardımcı olur. Motivasyon, duygu ve davranışlarının yanı sıra, bunların başkaları üzerindeki etkileri hakkında da bilgi sahibi olmalarına katkıda bulunur.

İnsanlar kendileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarında yaşamın güçlükleriyle baş etmede daha donanımlı hale gelirler. Ayrıca bazı insanlar yaşamlarında başarılı olmalarını sağlayacak psikolojik becerilerden yoksundurlar. Örneğin öfkelerini idare etmede, çatışmaları çözmede, pozitif duyguları sürdürmede, kaygıyı teşvik eden uyaranlarla yüzleşmede veya kendilerine zarar veren dürtülerini kontrol etmede zorluk yaşayabilirler. Psikoterapi insanlara bu zorlukların üstesinden gelme konusunda yeni beceriler öğretebilir.

1995 tarihli *Tüketici Raporları* psikoterapinin etkililiği hakkında neler söyler?

1995 tarihli *Tüketici Raporları* dergisi psikoterapinin etkileri hakkında geniş kapsamlı bir çalışma yayımladı. Ruh sağlığı anketi, uygulamalar ve hizmetler hakkında okuyucuların görüşlerini soran daha büyük bir çalışmanın bir parçasıydı. Anket gönderilen 180.000 kişiden 22.000'i yanıt verdi ve 7000'i de ruh sağlığı sorularını yanıtladı. Bunlar arasında 3000 kişi aile, arkadaşlar veya ruhban sınıfıyla duygusal sorunlarını tartışmışlardı; 4100'ü ruh sağlığı profesyonelleri, destek grupları veya aile hekimlerine başvurmuştu ve 2900'ü bir ruh sağlığı profesyoneline, sıklıkla psikolog (%37), psikiyatrist (%22) veya sosyal hizmet uzmanına (%14) danışmıştı.

Araştırma, psikoterapi eğitimli bir ruh sağlığı profesyoneli tarafından uygulandığı takdirde psikoterapinin çok pozitif sonuçları olduğunu gösterdi. Tedavinin başlangıcında çok kötü veya oldukça kötü hissedenlerin yüzde 90'ı araştırma sırasında çok iyi, iyi veya en azından ne iyi ne de kötü hissettiklerini bildirdiler. Üstelik terapide daha uzun süre kalanların durumları daha da iyileşti. Psikolog, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanlarının tedavi ettikleri insanlar diğer profesyonellerin tedavi ettiklerinden daha iyi duruma geldiler ve fark zamanla daha da arttı. Belirli bir terapi diğerlerinden daha etkili değildi.

Bununla beraber bunun psikoterapi araştırmalarının çoğundan çok farklı bir çalışma türü olduğunun da göz önüne alınması gerekir. Çoğu psikoterapi çalışması, belirli uzunluktaki terapileri, tam olarak belirlenmiş tedavileri ve hasta seçimi için belirli kriterleriyle oldukça kontrollü *etkililik* çalışmalarıdır. Bu etkililik çalışması çok daha az kontrol edilmesine rağmen gerçek dünyayı çok daha fazla temsil eder. Hastalar kendi terapistlerini seçer, her çeşit problemlerini dile getirir ve kendileri ve terapistleri devam etmekte uzlaştıkları sürece terapide kalırlar. Üstelik terapist hastanın tedavisini hastaya uygun hale getirebilir ki bu durum da tedavi türleri arasında bir fark olmamasına açıklık getirebilir. Eğer bir tedavi işe yaramıyorsa terapist başka bir yaklaşıma geçebilir.

Psikoterapi işe yarar mı?

İlk başlarda psikoterapistlerin psikoterapinin etkililiği hakkındaki iddialarını destekleyecek çok az bilimsel kanıt vardı. İnsanlar psikoterapistlerin, birçok

şüpheci için ikna edici olmayan tanıklığına güvenmek zorundaydı. Psikoterapinin deneysel çalışmaları 1950'lerde başladı, ancak birkaç on yılda büyük bir harekete dönüştü. Günümüzde artık tam bir psikoterapi araştırmaları alanı mevcuttur ve psikoterapinin pozitif etkilerini destekleyen azımsanmayacak miktarda veri vardır. Sonuç olarak artık güvenle ifade edebiliriz: Evet, psikoterapi işe yarar.

Ana psikoterapi okulları nelerdir?

Yeni psikoterapi türleri sürekli ortaya çıksa da, üç ana psikoterapi okulu mevcuttur; psikanalitik veya psikodinamik yaklaşımlar, bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve insani yaklaşımlar. Diğer psikoterapi okulları aile sistemleri yaklaşımları ve grup psikoterapisidir.

Psikanaliz nedir?

Psikanaliz Sigmund Freud'un (1856-1939) etkisi altında başladı. Freud'un 1939'daki ölümünden bu yana birçok gelişme olmasına rağmen, disiplinin bazı sütunları halen ayakta duruyor. Psikanaliz, düşünce, duygu ve arzuların bilinçdışı kalıplarını farkındalık alanına aktararak duygusal sıkıntıları hafifletmeyi amaçlar. Bunun için kişinin zihinsel süreçleri psikanalistle olan birebir ilişkisinde uzun süre araştırılır.

Klasik psikanalizde haftada üç ila beş seans yapılır, seans sırasında *analiz edilen* (hasta) bir kanepede uzanırken psikanalist de gözden uzak, onun arkasında oturur. Bu düzenlemede amaçlanan analiz edilenin zihninin derinliklerine ulaşabileceği rahat ve dikkatli bir ruh hali yaratmaktır. Analiz edilene bilincine hangi düşünceler gelirse gelsin ifade etmesi söylenir ki bu *serbest çağrışım* olarak bilinen bir süreçtir. Psikanalistler ayrıca erken çocukluk deneyim ve ilişkilerinin yetişkin ilişkilerinde derin etkileri olduğuna inanırlar. Serbest çağrışım süreci yoluyla, bilinçdışı çocukluk hisleri ve inançları ortaya çıkıp anlaşılabilir ve olgun bir yetişkin zihninin araçlarıyla yeniden işlenebilir.

Psikodinamik terapi nedir?

Psikanaliz teorisi ruh sağlığı alanında bir bütün olarak muazzam bir etkiye sahip olduğu halde, klasik psikanaliz uygulamasının yirminci yüzyılın ilk yarısındaki altın çağına göre yaygınlığı çok daha azalmıştır. *Psikodinamik psikoterapi* modern yaşamın maddi ve zamanla ilgili kısıtlamalarına uyum sağlamıştır. Tipik psikodinamik terapide, haftada bir iki defa, kırk beş ila elli dakikalık seanslar yapılır. Terapist ile hasta yüz yüze otururlar. Kanepe yoktur. Ancak düşünce, duygu ve arzuların bilinçdışı kalıplarına verilen önemin

yanı sıra, çocuklukta öğrenilen kalıpların yetişkin duygusal deneyimleri ve başkalarıyla ilişki kurma şekillerini etkilediği inancı da hâlâ geçerlidir.

Psikanalizde olduğu gibi, psikodinamik terapinin uzunluğu da belirsiz (çoğunlukla yıllarca) ve nispeten yönergesiz olmaya meyillidir. Terapist yanıtlar bulmak veya hastayı yeni davranış tarzlarında eğitmekten çok kendini keşfetmesinde rehberlik etmeyi amaçlar. Başka bir deyişle, hem psikanaliz hem de psikodinamik terapi sosyal destek sağlar ve içgörüyü destekler, fakat ikisi de belirli beceriler öğretmez.

Aktarım ve karşı aktarım nedir?

Aktarım ve karşı aktarım hem psikanaliz hem de psikodinamik teoride ana kavramlardır. Psikanalizin gelişiminin başlarında, Freud analiz edilenlerde analistleri hakkında uygun olmayan yoğun hisler oluşabileceğini fark etti. Hastanın ruhsal çatışmalarını analiste "aktarabileceği" varsayımıyla, bunu çabucak, klinik materyalin bir öğesi olan, *aktarım* olarak kabul etti. Analiz edilenin analist hakkındaki hislerinin araştırılmasıyla, analiz edilenin zihninin iç işleyişleri hakkında çok fazla şey öğrenilebilir.

*Karşı aktarım*da ise analistte analiz edilen hakkında uygun olmayan ve yoğun hisler oluşur. Psikanalizin ilk zamanlarında karşı aktarımın daha çok, analist açısından en çok baskılayıp kontrol edilen negatif, çocukça tepkileri yansıttığı varsayılmıştı. Günümüzdeki psikodinamik çalışma yaklaşımlarında karşı aktarım artık terapi çalışmalarına entegre ediliyor. Bununla beraber aktarım veya karşı aktarımla çalışırken analistin incelik ve dikkatle ilerlemesi son derece önemlidir. Terapistle hasta arasındaki ilişkinin doğrudan tartışılması uygunsuz ve stresli olabilir ve terapist de bu konuları dikkatle ve yapıcı bir şekilde ele almalıdır.

Bir kişilik ile iki kişilik psikanaliz modelleri arasındaki farklar nelerdir?

Son yıllarda, kişilerarası ve ilişki okulları gibi daha yeni okullar *bir kişilikten iki kişilik psikolojiye* geçtiler. Bu da çağdaş psikanaliz terapistlerinin artık psikanalizin *boş ekran modeline* inanmadıkları anlamına gelir. Bu modelde, hastanın terapi içindeki deneyimleri sadece hastanın ruhsal süreçlerinin bir ürünü olarak görülür. Terapist hastanın kendi his ve düşüncelerini yansıttığı boş bir ekrandan başka bir şey değildir. Terapist hastanın deneyimine hiçbir katkıda bulunmaz.

Çağdaş psikanaliz düşünürleri artık hem terapistin hem de hastanın terapi ilişkisine katkıda bulunduğuna inanıyorlar. Terapist canlı, hisseden ve

tepki veren bir insandır. Terapistin davranışları ne kadar kontrollü olursa olsun, terapistin tekniğinden insan öğesini çıkarmak olanaksızdır.

Üstelik terapistin duygusal deneyimleri hem terapi içindeki kişilerarası süreç hem de hastanın duygusal deneyimleri hakkında çok değerli bir bilgi kaynağı olabilir. Örneğin eğer terapist seans sırasında sinirli ve öfkeli hissetmeye başlarsa bu hastanın açısından pasif agresif davranışı yansıtıyor olabilir. Benzer şekilde, eğer terapist üzgün hissetmeye başlarsa bu hasta açısından kabullenilmemiş üzüntü hislerini yansıtıyor olabilir. Açıkçası terapistin karşı aktarımının ihtiyatla yorumlanması gerekir ki hasta haksız bir biçimde terapistin duygusal durumundan sorumlu tutulmasın. Sonuç olarak, hem psikanaliz hem de psikodinamik teori yıllar süren eğitim gerektirir.

Psikanalistlerin savunma mekanizmalarından kastettikleri nelerdir?

Psikanaliz teorisine göre, bizi kaygılandıran his ve düşüncelerden kendimizi korumak için *savunma mekanizmalarından* faydalanırız. Bu zihinsel manipülasyonlar sayesinde rahatsız edici bilgileri bilincimizden uzak tutarak mutlu oluruz. Sigmund Freud'un altı çocuğundan en küçüğü olan Anna Freud (1895-1982) 1936 yılında yayımlanan klasik kitabı *Ben ve Savunma Mekanizmaları*'nda on savunma mekanizması listeledi.

Savunma Mekanizması Türleri

Savunma Mekanizması	Açıklama
Yer Değiştirme	Burada kişi aslında başka bir şeye yönelik olan hislerini bir kişi veya duruma ifade eder. Örneğin bir çocuk aslında iş yolculuğuna çıkan ebeveynine kızgınken öfkesini bakıcısına gösterebilir.
İçe Atım	İçe atımda, insanlar kaygıya sebep olan kişi veya eylemi içselleştirerek pasiften aktif role geçerler. Örneğin kendisine zorbalık yapılan bir çocuk güçsüzlük hissinin üstesinden gelmek için başka çocuklara zorbalık yapmaya başlayabilir. Bu, saldırganla özdeşleşme sürecine benzerdir.
Tecrit	Tecritte, bir olayın entelektüel farkındalığı duygusal deneyimden kopmuştur. Kişi olan biten her şeyin farkındadır fakat olayın duygusal anlamından tamamen habersizdir.
Yansıtma	İnsanlar duygularını başka bir kişiye yansıttıklarında, kendi duygularını o kişiye atfediyorlardır. Aslında söyledikleri şudur: "Ben senden nefret etmiyorum. Sen benden nefret ediyorsun."

Savunma Mekanizması	Açıklama
Gerileme	Gerilemede, kişi daha önceki bir gelişim aşamasına dönerek kaygıdan kaçar. Örneğin gelişmekte olan cinselliklerinden korkan ergenler cinsellik öncesi çocukluklarına gerileyebilirler.
Bastırma	Sigmund Freud bastırmanın tehditkâr zihinsel içeriği savuşturmak için kullanılan ana savunma mekanizması olduğuna inanıyordu. Bastırmada, rahatsız edici duygu, düşünce ve anılar tamamen bilinçdışına itilir.
Tepki Oluşumu	Burada kişi gerçekte hissettiğinin tam tersi duyguyu ifade eder. Örneğin öfke dolu bir kişi diğer kişiye aşırı ilgili hale gelir. Bilinçdışında asi bir kişi aşırı uysal hale gelir.
Kendine Karşı Dönme	İnsanlar karşılarındaki kişiye karşı negatif duygular hissetmeye dayanamaz hale geldiklerinde, duyguyu içe doğru döndürebilirler. Örneğin öfkelerinin gerçek kaynağını kabul etmek yerine kendilerini azarlayıp cezalandırabilirler.
Yönlendirme	Burada kişi yasak dürtüyü sosyal açıdan değerli bir faaliyete yönlendirir. Örneğin çocukluktaki saldırganlık cerrahlık gibi bir kariyere yönlendirilebilir.
Geri Alma	İnsanlar bir şey hakkında aşırı derecede bir duygu ikilemine kapıldıklarında, bir duyguyu bir eylemle ifade edebilirler ve sonra zıt duyguyu ifade etmek için eylemlerini geri alırlar.

Davranışçı psikoterapi nedir?

Davranışçı psikoterapi akademik bir gelenek olan *davranışçılıktan* çıkmıştır. Davranışçılık insanların yeni bir davranışı iki şekilde öğrendiğini öne sürdü: klasik ve işlemsel koşullama. Bu ilkeler yirminci yüzyılın başlarında yürütülen bilimsel araştırmalar sayesinde tespit edildi. Ancak 1950'lere dek davranışçılık ilkeleri psikoterapi tekniklerine uyarlanmadı.

Klasik koşullama nedir?

*Klasik koşullama*da, insanlar nötr bir nesne veya olay (*koşullu uyaran* veya CS), duygusal açıdan anlamlı bir nesne veya olayla (*koşulsuz uyaran* yani UCS) eşleştiğinde nötr nesne veya olaya yeni bir şekilde tepki vermeyi öğrenirler. Örneğin belirli bir şarkıda (CS) bizde güçlü duygular uyanabilir çünkü bunu sevgilimizden ayrıldığımız veya büyük bir tatil gibi yaşamımızda duygusal açıdan önemli bir zamanla (UCS) ilişkilendiririz. Bu yeni öğrenilen tepki *koşullu tepki* (CR) olarak bilinir.

Klasik koşullamadan psikoterapide nasıl yararlanılır?

Klasik koşullama teknikleri kaygı bozukluklarının tedavisinde son derece etkilidir. Bu bozukluklarda, insanlar çeşitli uyaranları korkuyla *ilişkilendirmeyi* öğrenmişlerdir. Kaygı bozukluğunu tedavi etmek için korkulan nesneyi (örneğin köpekler) korku tepkisinden ayırmak gerekir. Bu şekilde koşullu uyaran (köpekler) koşullu tepkiden (köpek korkusu) ayrılır. Taşırma terapisi ve sistematik duyarsızlaştırma gibi teknikler insanları korkulan nesnelere, ya derece derece (sistematik duyarsızlaştırma) ya da birdenbire (taşırma terapisi) maruz bırakır. Nesneye maruz kalmaktan bir zarar gelmediğinde korku tepkisi azalır. Koşullu uyaran koşullu tepkiden ayrıştırılır ve kişi artık köpeklerden korkmaz. Dahası daha önceden korkulan nesne ile rahatlama ve sükûnet hisleri arasında yeni bir bağlantı oluşturulabilir. Başka bir deyişle, koşullu uyaran ile yeni (olumlu) bir koşullu tepki arasında bir eşleme yapılır. Derin nefes alma, hoş bir sahneyi imgeleme ve kademeli kas gevşetme gibi gevşeme eğitimlerinden, eskiden korkulan nesnenin yanında kişinin rahat hissetmesine yardımcı olmak için yararlanılabilir.

Sistematik duyarsızlaştırma nedir?

İnsanların korku koşullamasından kurtulmalarına yardım etmek için kullanılan en yaygın tekniklerden biri *sistematik duyarsızlaştırma*dır. İlk olarak insanlardan kaygılı hissedebilecekleri durumların bir hiyerarşisini oluşturmaları istenir. Örneğin köpeklerden korkan insanlardan ilk olarak bir köpek hakkında düşünmeleri, sonra bir köpek resmine bakmaları, bir köpeğe uzaktan bakmaları, kafesteki bir köpeğe bakmaları, üç metre uzaktaki bir köpeğe bakmaları, bir köpeğin yanında ayakta durmaları ve en sonunda da köpeği okşamaları istenir. 0'dan 100'e kadar puanlanan bir ölçek vasıtasıyla her bir durum ne kadar kaygı doğurduğuyla ilgili olarak puanlanır. Bir köpeği hayal etmek 5 puan, bir köpeğin resmini görmek 10 puan ve bir köpeğe dokunmak 65 puan olabilir.

Hastaya daha sonra, kaygı uyandırıcı durum halinde sakin hissetmeyi öğrenmesi için gevşeme stratejileri öğretilir. Daha sonra hasta en az kaygı uyandırandan başlayarak (köpek hayal etmek) en kaygı uyandırana (köpeği okşamak) doğru derece derece ilerleyerek hiyerarşide listelenen durumlara maruz bırakılır. Her bir noktada, hastalara aşırı kaygı duymadan hiyerarşideki her bir adıma katlanabilecek noktaya gelinceye kadar gevşeme tekniklerini kullanmaları talimat verilir. Bu son derece etkili bir tekniktir ve insanların, uçma, kalabalık karşısında konuşma, yükseklik ve sınav korkuları dahil tüm kaygı problemi çeşitlerinin üstesinden gelmelerine yardım etmede kullanılır.

Edimsel koşullama nedir?

Edimsel koşullama ilkelerine göre, bir davranışın tekrarlanma olasılığı o davranışın sonuçlarına bağlıdır. Ödüllendirilen davranışların tekrarlanma olasılığı daha fazla, cezalandırılan davranışların tekrarlanma olasılığı daha azdır. O yüzden sonuçlarını değiştirerek davranışı değiştirebilirsiniz.

Edimsel koşullama ilkeleri psikoterapiye nasıl uygulanır?

1950'lerde B. F. Skinner'ın (1904-1990) savunduğu şekliyle davranış değiştirme edimsel koşullama ilkelerine dayanır. Edimsel koşullama arzulanan davranışı teşvik etmek için dikkatle tasarlanmış ödülleri (yani pozitif pekiştirme) kullanır. Benzer şekilde anahtar ödüllerin kaldırılması *arzulanmayan* davranışlar için teşviki azaltır. Alternatif olarak, arzulanmayan davranışın sıklığını azaltmak için cezalandırmadan yararlanılabilir. Bununla birlikte cezalandırma pozitif pekiştirmeden daha az kullanılır çünkü negatif tepkilere yol açabilir. Özetle, davranışsal düzenlemeler insanları davranışı yapmaya motive eden ödül ve cezaları manipüle ederek davranışı değiştirir.

Bu tarz teknikler çocuk yetiştirme ve hayvan eğitiminin yanı sıra duygusal açıdan zarar görmüş çocuklar ile zihinsel gerilik problemi olan bireylerde kullanılır. Edimsel koşullama teknikleri bir dereceye kadar sosyal kontrol gerektiren yerlerde de, örneğin cezaevi, okul ve hatta işyerlerinde de geniş ölçüde kullanılır. Bireysel terapide daha az kullanılır çünkü bu teknikler en çok, davranışlarını değiştirmek için gerekli *iç* motivasyonu olmayan insanlarda yararlıdır. Çoğunlukla, kendi başlarına psikoterapiye başvuran insanların bunu yapma nedeni halihazırda değişim için gerekli motivasyona sahip olmalarıdır.

Bilişsel psikoterapi nedir?

Davranışçılık Amerikan akademik psikolojisine 1960'lara dek egemen oldu, bu noktada bilişsel devrim zihne bilimsel saygınlığını geri kazandırdı. Daha önceleri davranışçılar öznel deneyimleri bilimsel ilgiyi hak etmedikleri gerekçesiyle tamamen göz ardı etmişlerdi. Bu hareketten yararlanan Aaron Beck (1921-), Albert Ellis (1913-2007) ve Martin Seligman (1942-) psikoterapinin *bilişsel psikoterapi* olarak bilinen yeni bir formunu geliştirdiler.

Bilişsel terapinin üç kolunun tümü psikolojik sıkıntıların uyumsuz *düşüncelere* bağlanabileceği öncülünden çıkar. Negatif düşünceler negatif duyguları uyarır ki bu da başarısızlığa neden olan davranışları motive eder. Bu kalıpların negatif sonuçları problemli düşünceleri pekiştirerek kötücül bir döngü yaratır. Psikolojik sıkıntıları açık uçlu, yönlendirmesiz bir şekilde araştıran

Davranışçı terapinin temel kuralları nelerdir?

Davranışçı terapinin temel taşlarından biri çeşitli davranışların sonuçlarını tanımlamaktır. Bir kişinin davranışını değiştirmek istiyorsanız o davranışı neyin pekiştirdiğini değerlendirmeniz gerekir. Kişiyi o davranışı yapmaya motive eden pozitif sonuçlar var mıdır? Genellikle yanıt o kadar açık değildir.

Davranışçı terapinin temel tekniklerinden biri *işlevsel davranış analizi*dir. Bu süreçte davranış dikkatle gözlenir ve *öncesinde olanların* (önce ne oldu?), *davranışların* (kişi tam olarak ne yaptı?) ve *sonuçların* (sonrasında ne oldu?) bir kaydı tutulur. Bu temel kurallar olarak da bilinir.

Hedef davranış bu şekilde incelendikten sonra, davranışı neyin pekiştirdiğini belirlemek mümkün olur. Örneğin bir bebek her gece kusabilir ve ebeveynleri bunun nedenini bilmeyebilir. İşlevsel davranış analizi bebeğin anne baba çocuğu yatırdıktan sonra gece kustuğunu gösterebilir. İlk başta çocuk anne babasını odaya geri getirmek için ağlar. Anne baba bir süre karşı koyar fakat anne pes ettiğinde çocuk kusar. O noktada anne çocuğuyla 45 dakika kadar zaman geçirir, çocuğu temizler ve yatıştırır. İşlevsel analiz kusmanın çocuk için pekiştirici olduğunu, çünkü annesinin ilgisini sağladığını açıklığa kavuşturur. Bu tarz problemlerin çözümü çocuğun ağlama *olasılığını* değiştirmek olacaktır. Ebeveyn çocuğun ağlamasına karşılık çocuğu teskin etmek üzere odaya girmek yerine odaya belli bir zaman aralığında girmelidir. Bu şekilde çocuğun ağlaması ebeveynlerinin davranışını kontrol etme gücünü yitirir. Ebeveyn ilk başta odaya sık sık girer, öyleki çocuk sadece kısa süreliğine yalnız bırakılır. Daha sonra çocuğun yavaş yavaş ebeveynsiz uykuya dalmaya alışması için ebeveyn zaman aralıklarını uzatır. Bu süreç iyi bilinen bir teknik olan, bebekleri gece boyunca uyumaya şartlandırmak için kullanılan Ferber yönteminin temelidir.

psikanaliz tedavisinin aksine, bilişsel terapistler aktif bir biçimde sağlıksız düşünce süreçlerini tanımlar ve hastaları düşüncelerini daha sağlıklı tepkiler verecek şekilde yeniden yapılandırmaları için eğitirler.

Bilişsel çarpıtmalar nelerdir?

Bilişsel terapide, terapistler hastaların *bilişsel çarpıtmalar* filtresiyle dünyayı nasıl deneyimlediklerine dikkat çekerler. Bunlar depresif bir ruh haline kat-

kıda bulunan düşünce tarzı alışkanlıklarıdır. Bilgiler negatif ve kötümser bir dünya görüşünü sürdürmek için çarpıtılır. Psikiyatrist David Burns *Feeling Good: The New Mood Therapy* [*İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi*] adlı kitabında aşağıdaki bilişsel çarpıtmaları listeledi.

- *Ya hep ya hiç düşünce tarzı:* Yaşam siyah beyaz görülür. Eğer tam olarak başarılı değilsen, çok başarısızsındır.
- *Aşırı genelleştirme:* Tek bir negatif olaydan çok daha büyük bir kalıba genelleştirirsiniz. Kötü bir deneyim yaşam boyu hayal kırıklığı demektir.
- *Zihinsel filtre:* Tek bir negatif detaya odaklanır ve o detayın daha büyük resme ait görüşünüzü bulandırmasına izin verirsiniz. Şahane bir parti verdikten sonra, kötü bir ruh halindeymiş gibi görünen tek bir konuğu kafanıza takarsınız.
- *Pozitifi Yetersiz Bulmak:* Pozitif bilgiyi saymamak için gerekçeler bulursunuz. Sınavdan geçtiniz çünkü kolaydı. Yan komşunuz olan sevimli kız size iyi davrandı çünkü size acıyordu. Bu tarz bilişsel çarpıtmalar çelişkili kanıtlara rağmen negatif dünya görüşünüzü sürdürmenize olanak sağlar.
- *Bilmeden/Yeterince Düşünmeden Hemen Bir Sonuca/Karara Varmak:* Herhangi bir kanıt olmadan, bilmeden/yeterince düşünmeden hemen negatif sonuçlara atlarsınız.
- *Zihin okuma:* Başka birinin sizin hakkınızda neler hissettiğini ve düşündüğünü bildiğinizi ve düşüncelerinin ille de negatif olduğunu varsayarsınız.
- *Geleceği Öngörmek:* İşlerin kötü sonuçlanacağını öngörür ve sonra öngörülerinizi zaten olguymuş gibi ele alırsınız.
- *Felaket Tellallığı Yapmak veya En Aza İndirmek:* Bu düşünce biçiminde, bir olayın negatif etki veya anlamını abartarak devasa boyutlara getirirsiniz. En aza indirdiğinizde ise, bir şeyin önemini, genellikle pozitif bir şeyin önemini azaltırsınız.
- *Duygusal Akıl Yürütme:* Duygularınız ve dış gerçeklik arasında ayrım yapmazsınız. Sırf bir şeyi hissediyorsunuz diye doğru olması gerektiğini varsayarsınız.
- *Gerekmek:* Kendinizi ancak sürekli bir suçluluk duygusu veya yükümlülük hissiyle motive edebileceğinizi düşünürsünüz. Her tür şeyi "yapmalısınız", "yapmanız gerekir" veya "yapmak zorundasınız"dır. Bir şeyi yapmaya zorlanmadığınız sürece uygun şekilde davranma konusunda kendinize güvenemezsiniz.

- *Etiketleme:* Negatif bir olay veya davranış kişinin tüm karakterine genelleştirilir. Örneğin kocanız bencil bir hödük, siz içler acısı bir enkaz ve komşunuz da tam bir züppedir.
- *Kişiselleştirme:* Sizinle hiçbir ilgisi olmayabilecek bir şeyin nedeni olduğunuzu varsayarsınız. Patronunuz size çok kızdığı için kendini ofisine kapatmıştır. En iyi arkadaşınız depresyona girmiştir çünkü erkek arkadaşından ayrıldığında yeterince hassasiyet göstermemişsinizdir.

Hümanistik terapiler nelerdir?

Hümanistik terapiler yirminci yüzyılın ortalarında, Amerikan psikolojisinde hüküm süren iki payandaya bir dereceye kadar tepki olarak doğdu. Davranışçılık akademik psikolojiye ve psikanaliz de klinik psikolojiye egemendi. Hümanistik terapiler –Carl Rogers (1902-1987), Fritz Perls (1893-1970), Victor Frankl (1905-1997) ve Rollo May (1909-1994) gibi psikoterapistlerin savunduğu– psikolojide önceki iki harekete bir alternatif olarak üçüncü kuvvet olarak kabul edildi. Psikanaliz psikolojik çatışmadan kurtulmaya odaklanırken davranışçılık davranışı değiştirmeye odaklandı ve hümanistik psikoloji de gelişim potansiyeline önem verdi. *Kendini gerçekleştirme, koşulsuz pozitif saygı* ve *anlam arayışı* gibi kavramlar tatmin, mutluluk ve yaşamın anlamını bulmaya yönelik temel insani ihtiyaca dikkat çektiler.

Hümanistik terapinin amacı psikopatolojinin azaltılmasından çok insani potansiyelin gerçekleştirilmesiyle ilgilidir. Psikanaliz ve psikodinamik terapilere kıyasla geçmişe daha az ve şimdiye daha çok önem verilir. Üstelik hümanistik psikoterapide diğer iki harekette hiç bulunmayan ruhani bir yön vardır.

Bununla beraber hümanistik ve psikodinamik psikoterapiler arasında oldukça fazla örtüşme vardır ve birçok öncü hümanistik psikolog ilk başta psikanaliz eğitimi almıştır. Her iki terapi türünde de hasta psikoterapistle birebir görüşür. İkisi de duygusal açıdan ilgili düşünce, his ve problemlerin sözlü araştırmasının insanların yaşamlarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceğini varsayar. Son olarak her iki tedavi türü de insanların duygularını nasıl idare edecekleri ve diğer insanlarla nasıl bağ kuracaklarına odaklanır.

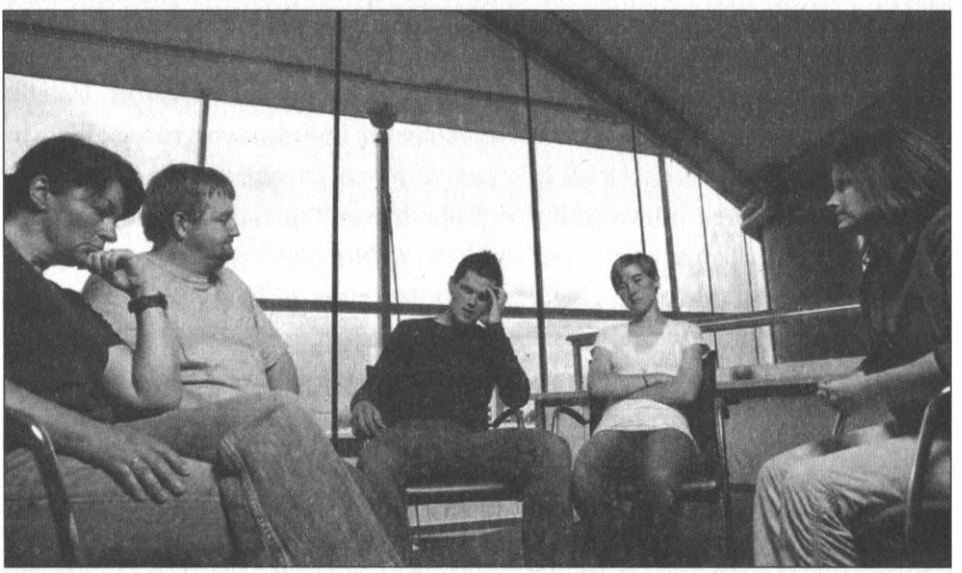
Boş sandalye tekniği nedir?

Boş sandalye tekniği Fritz Perls'in (1893-1970) kurduğu psikoterapinin bir kolu olan Gestalt terapisinde kullanılan popüler bir tekniktir. Hastalardan, kişisel sorun yaşadıkları bir kişiyle sanki konuşuyorlarmış gibi boş bir san-

dalyeye hitap etmeleri istenir. Daha sonra o kişiden hissettikleri her şeyi söze dökmeleri istenir. Bu şekilde, aslında neler hissettiklerini çözebilir, bu hisleri kelimelere dökebilir ve söz konusu kişiyle doğrudan iletişim kurmalarını sürekli engelleyen korkularını tanımlayabilirler. İlginç bir biçimde, boş sandalye tekniğinin sistematik duyarsızlaştırma davranış tekniğiyle benzerlikleri vardır. Kişi orada değilken korkulan konuşmayı yaparak, hastadan daha düşük bir kaygı seviyesindeyken kaygı uyandırıcı bir şeyle yüzleşmeleri istenir. Eğer kişi kaygıyı daha düşük bir yoğunluktayken idare edebilirse, muhtemelen oradan daha zorlu duruma geçebilir. Neyse ki kişi ilerleme göstererek boş sandalyeyle konuşmaktan asıl kişiyle konuşmaya geçebilir.

Aile terapisi nedir?

Yirminci yüzyılın ikinci yarısı psikoterapide önemli yenilikler zamanıydı ve psikoterapinin birçok yeni kolu geleneksel psikanalizdeki kaynaklarından koptu. Aile terapistleri daha önceki tüm psikoterapi formlarının temel bir öğesi olan bireye odaklanmayı sorguladılar. Aile sistemleri teorisinde, ailelerin sistemler olarak işlev gördükleri ve ailenin hiçbir üyesinin diğer aile üyelerinden yalıtılmış halde anlaşılamayacağına inanılır. Bu, özellikle evli çiftler veya anne babalarıyla birlikte yaşayan ve onlara bağımlı olan çocuklar için geçerlidir.



Aile terapisinin arkasındaki teori bireylerin yalıtılmış olarak değil, karmaşık bir aile sisteminin bir öğesi olarak işlev gördükleridir. Dolayısıyla terapistin ailenin üyelerinden birini tedavi etmek için bütün aileyi anlaması önemlidir.

Aile terapisinin, Salvador Minuchin'in yapısal aile terapisi, Jay Haley'nin stratejik aile terapisi, Carl Whitaker ve Virginia Satir'in deneysel aile terapisi dahil, birçok türü olmasına rağmen, bütün aile terapistleri bütün aileyi (veya anahtar üyeleri) odaya getirmeye inanırlar. Aileyle bir bütün olarak çalışmaları sayesinde terapistler yalnızca bireysel terapide başarılabilecek olandan çok farklı sonuçlar başarabilirler.

Aile terapistleri aile üyeleri arasındaki etkileşim kalıplarını irdeler. Anne ve en büyük çocuk babaya karşı bir mi oluyorlar? Çocuk ayrı yaşayan anne babasını birbirleriyle konuşmaya zorlamak için okulda yaramazlık mı yapıyor? Anne baba çocuğa çok fazla güç vererek çocuklarıyla uygun sınırlar belirleyemiyor mu? Aile terapisi aile üyelerinin problemli kalıplarına karşı içgörü kazanmalarına ve daha sonra bunları değiştirmek için birlikle çalışmalarına yardım ederek etkili olur. Psikodinamik terapinin aksine, aile terapisi, mevcut kalıplara katkıda bulunmuşsa geçmişi takdir etmesine rağmen geçmişe çok daha az vurgu yaparak mevcut etkileşim kalıplarını irdeler.

Hangi terapiler hangi tür problemler için yararlı olur?

Farklı terapi türlerinin eşit derecede etkili olduğunu gösteren oldukça çok sayıda veri olmasına rağmen, araştırmalar da bazı psikoterapi türlerinin belirli psikolojik problemlerde en yararlı olduğu izlenimini uyandırıyor. Davranış terapisi; fobi, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk gibi kaygı bozuklukları için en etkili terapidir. Bilişsel terapi hafif ve orta depresyonda oldukça etkilidir. Patolojik kumar oynama, kendi kendine zarar veren davranışlar ve zayıf öfke yönetimi gibi takıntılı zorlanımlı davranışlar, hem bilişsel hem davranışsal öğeleri kullanarak beceri kazandıran terapilere iyi yanıt verirler.

Ciddi derecede kişilik bozukluğu olan insanlar aynı zamanda beceri kazandıran tedavilere de ihtiyaç duymalarına rağmen, kişilik bozuklukları hafif ve orta derecede olan insanlar psikodinamik terapi gibi uzun süreli, içgörü yönelimli tedavilere yanıt verirler. Örneğin diyalektik davranış terapisi özellikle sınır kişilik bozukluğunu tedavi etmek için tasarlanmıştır. Davranış ilkelerine dayanır ve işlevsel davranış analizlerinden faydalanır fakat aynı zamanda bu bozuklukla ilişkili zayıf duygusal düzen ve kişilerarası problemli ilişkileri de irdeler.

Psikoterapide eğitim ne kadar gereklidir?

Birtakım çalışmalar hastaların, eğitimli ruhsal sağlık profesyonelleriyle konuştuktan sonra nasıl tatmin oluyorlarsa, profesyonel olmayanlarla ko-

nuştuktan sonra da aynı şekilde tatmin olduklarını gösteriyor. Kuşkusuz özellikle ciddi olmayan kısa süreli problemlerde, birçok insan yıllar süren profesyonel eğitim almamış olsalar da karşılarındaki kişiyi rahatlatabilir ve destek olabilir. Bununla beraber daha ciddi, karmaşık veya kökleşmiş problemleri olan insanlara yardım etmek için eğitim sorgusuz sualsiz önemlidir. 1995 tarihli *Consumers Reports* çalışması genel olarak, profesyonel olmayan kişilere kıyasla, ruh sağlığı alanında eğitim almış profesyonellerden tedavi alan insanların daha mutlu olduklarını ve iyileştiklerini gösterdi. Üstelik ikisi arasındaki fark insanların tedavi süresi uzadıkça artıyordu.

Terapinin başarısında en önemli faktörler nelerdir?

Psikoterapideki tedavi sonucunun öngöstergelerine, başka bir deyişle, psikoterapinin başarı veya başarısızlığına hangi faktörlerin katkıda bulunduğuna dair geniş bir literatür vardır. Hem terapist hem de hasta katkıda bulunurlar. Terapist faktörleri arasında, sahicilik ve empati gibi (hastanın algıladığı şekliyle) kişilik değişkenleri çok önemlidir. Terapinin sonucundan pozitif beklentilerinin olması da önemlidir. Eğer terapist terapinin yararlı olabileceğine inanıyorsa bu pozitif bir sonuca katkıda bulunur. Hasta değişkenleri arasında yer alan değişim motivasyonu, umut ve terapiden pozitif beklentiler de pozitif sonuçları destekler. Genel işlev seviyesi ve sosyal desteğin derecesi de terapi sonucuna katkıda bulunur. Toplumda görevlerini yerine getiren ve daha destekleyici ilişkileri olan hastalar terapiden daha iyi sonuçlar alabilirler. Birçok çalışma da terapi ittifakının büyük öneme sahip olduğunu vurgular. Başka bir deyişle, hem hasta hem de terapist pozitif bir bağ hissettiklerinde ve terapi için ortak amaçları olduğunda terapinin başarılı olma olasılığı daha fazladır.

Kişi terapist seçiminde nelere dikkat etmelidir?

Terapist seçimi önemli bir karardır fakat hastanın ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılayabilecek bir terapist seçiminin çok sıkı kuralları yoktur. Terapide kurulan ittifak tedavi sonucunun çok önemli bir öğesi olduğu için, kişinin yanında rahat hissettiği bir terapisti seçmesi mantıklıdır. Herhangi bir ilişkide olduğu gibi, bu bir dereceye kadar kişisel bir karardır. Bir terapist bir kişi için mükemmel derecede uygunken o kişinin arkadaşı için o kadar uygun olmayabilir. Belirli problemler için tedavi ararken, bu alanda uzmanlığı olan birini bulmak da mantıklı olur. Daha önce dikkat çektiğimiz gibi, bazı problemler en iyi belirli terapi türleriyle tedavi edilir, örneğin kaygı bozuklukları davranış terapisine çok iyi yanıt verir.

Ancak birçok durumda, farklı terapi türleri aynı şekilde etkili olabilir, böylece terapistin teorik yönelimi (örneğin psikodinamik, hümanistik veya bilişsel davranışsal olup olmadığı gibi) hasta terapist uygunluğu yönünden daha çok ilgili olabilir. Örneğin insanlar yönlendirici (tedaviyi yapılandırır) araştırmacı (açık uçlu tartışmaları destekler), ev ödevi veren veya vermeyen, çok konuşan veya daha çok dinleyen, çocukluk ilişkilerini didikleyen veya mevcut problemleri çözmeye odaklanan veya kısa dönemli ya da uzun dönemli psikoterapi (haftalık, aylık, yıllık) uygulayan bir terapist isteyip istemediklerini değerlendirebilirler.

Terapistin kişilik tarzı da terapi tarzını etkileyecektir. Bazı terapistler nazik ve destekleyiciyken bazıları da "sert sevgiye" daha eğilimli olabilir. Bazı hastalar birinci terapist türünü tercih ederken bazıları da böyle bir terapisti aşırı yumuşak bulup meydan okunmasını tercih edebilirler.

Terapi ne kadar sürmelidir?

Farklı terapi okullarının terapi uzunluğu hakkında farklı felsefeleri vardır. Genellikle bilişsel davranışçı terapiler kısa süreliyken, hümanistik ve psikodinamik terapiler daha uzun olma eğilimindedir. Psikanaliz genellikle yıllarca devam eder. Araştırmalar ufak ve nispeten yeni problemler uzun süreli tedavi gerektirmezken daha ciddi, karmaşık ve uzun süredir devam eden problemlerin daha çok zaman alacağını gösteriyor. Tedavinin uzunluğu aynı zamanda hastanın tercihlerine de bağlıdır.

Bazı hastalar semptomun çözümlenmesinden mutlu olur ve semptomda iyileşme olur olmaz tedaviyi bırakmayı tercih ederler. Bazı hastalar ise kendini keşfetme ve kişilik gelişimiyle daha çok ilgilenirler ve terapide çok daha uzun kalırlar. 1995 tarihli *Consumer Reports* çalışmasında, terapide daha uzun kalan hastalar genellikle tedavilerinden daha çok tatmin olmuşlardı. Kuşkusuz bu bir seçim yanlılığını da yansıtıyor olabilir çünkü tedavilerinden daha çok tatmin olan insanlar terapide daha uzun süre kalmayı seçmiş olabilirler.

PSİKOFARMAKOLOJİ

İlaçlar ruhsal rahatsızlıkları olan insanların tedavisini nasıl etkilemiştir?

Psikofarmakolojideki modern ilerlemeler (psikiyatrik ilaçlar) ruhsal rahatsızlığı olan insanların yaşamlarını radikal bir biçimde değiştirmiştir. Bir zaman-

lar ömür boyu ıstırap, tam bir işlev bozukluğu ve çoğu kez sefil koşullara mahkûm olan birçok insan artık toplum içinde doyum verici yaşamlar sürebilir. Modern psikofarmakoloji büyük yararlar sağlamış olsa da, zorlukları da vardır.

Bütün ilaçların, bazıları oldukça tehlikeli olabilen yan etkileri vardır. İkinci olarak, ilaçlar ancak reçetede belirtildiği şekilde alınırsa etkili olurlar. İlaçla ilgili talimatlara uymamak muhtemelen tedavideki başarısızlığın en büyük nedenidir. Son olarak, klinik denemeler (belirli ilaçların etkililiği ve güvenliğinin araştırılması) son derece pahalıdır. Bu nedenle, şu anda bunların masrafları öncelikle özel sektör, özellikle de ilaç endüstrisi tarafından karşılanabiliyor ki onların kâr güdüleri de onları tarafsız davranmaktan alıkoyar. Sonuç olarak, bazı profesyoneller ve hastalar ilaç kullanımının, özellikle uzun süreli olanların güvenli olup olmadığı hakkında endişelidir.

Belli başlı psikiyatri ilaç sınıfları nelerdir?

Belli bir kategoriye tam olarak uymayan epeyce ilaç olmasına rağmen, psikiyatri ilaçlarının ana kategorileri *antipsikotikler*, *antidepresanlar*, *kaygı giderici* ilaçlar ve *duygudurum dengeleyicileri*dir. Her bir ilaç sınıfı belirli nörotransmitterlerle ilgilidir.

Antipsikotikler nelerdir ve nasıl etkili olurlar?

Antipsikotik ilaçlar psikotik semptomları tedavi ederler. Bu ilaçlar *tipik* ve *atipik* olarak iki genel kategoriye ayrılır. Tipikler klorpromazinin 1950'lerde Paris'te bir laboratuvarda geliştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Bu ilaçlar –haloperidol, tiyoridazin ve flufenazin gibi– dopamin nörotransmitter sistemi, özellikle de D_2 nörotransmitter reseptörleri üzerinde etkili olur.

Tipik antipsikotikler son derece etkili ilaçlardır fakat bir dizi problemli yan etkileri vardır. Ağız kuruluğu, bulanık görme ve kafa karışıklığı dahil antikolinerjik etkiler klorpromazin ve tiyoridazin gibi düşük tesirli tipiklerde bulunur. Ekstra piramidal yan etkiler (EPS) haloperidol ve flufenazin gibi yüksek tesirli tipiklerde daha yaygındır. EPS semptomları arasında kas titremeleri ve tutulma vardır.

Atipik antipsikotikler arasında risperidon, olanzapin, ketiyapin, ziprasidon ve aripiprazol vardır. Atipikler piyasaya 1990'larda girdi, fakat ilk atipik klozapin daha önce piyasaya çıkmış olsa da potansiyel olarak ölümcül bir akyuvar hastalığı olan agranülositoz riski yüzünden gözden düşmüştü. Atipikler serotonin, dopamin ve norepinefrin dahil bir dizi nörotransmitter üzerinde etkili olur. Atipiklerin tipik antipsikotiklerle ilişkili yan etki çeşitle-

rine sebep olma olasılıkları daha az olsa da kendi yan etki profilleri vardır. En önemlisi, atipiklerin, insülin direnci, yüksek tansiyon, kilo alımı ve yüksek kan şekeri gibi özellikleri olan *metabolik sendrom* riski daha yüksektir. Metabolik sendrom diyabet ve kalp hastalıkları riskini artırır. Atipiklerin ortaya çıkışıyla birlikte, ilgi klozapin üzerinde yoğunlaşmaya başladı. Artık en etkili antipsikotik ilaç olabileceği kabul ediliyor. Gelgelelim yan etki profili yüzünden ancak artık diğer ilaçlar etkili olmadığında kullanılıyor.

Yaygın olarak reçete edilen bazı psikiyatri ilaçları nelerdir?

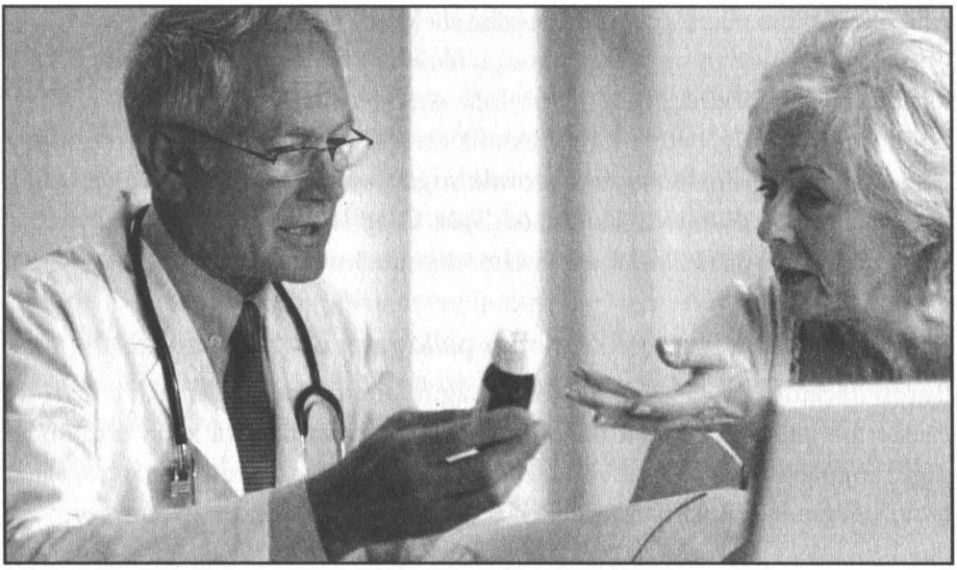
Bütün ilaçlara, kimyasal yapıları için özgün bir ad olan bir jenerik adı bir de esasen bir marka adı olan ticari isim verilir. İlacın patenti sona erdiğinde, diğer imalatçılar aynı ilacı yalnızca jenerik adı altında üretebilir. Aşağıdaki tablo yaygın olarak kullanılan ilaçları ve kullanım alanlarını gösteriyor.

Yaygın Olarak Reçete Edilen Psikiyatri İlaçları

Ticari İsim	Jenerik Adı	İlaç Sınıfı	Anahtar Nörotransmitter
Prozac	fluoksetin	antidepresan	serotonin
Celexa	sitalopram	antidepresan	serotonin
Zoloft	sertralin	antidepresan	serotonin
Klonopin	klonazepam	kaygı giderici	GABA
Ativan	lorazepam	kaygı giderici	GABA
Valium	diazepam	kaygı giderici	GABA
Haldol	haloperidol	antipsikotik	dopamin
Risperdal	risperidon	antipsikotik	karışık
Zyprexa	olanzepin	antipsikotik	karışık
Eskalith/Lithobid	lityum	duygudurum dengeleyici	?
Depakine	valproik asit	duygudurum dengeleyici	GABA?
Neurotin	gabapentin	antikonvülsan/ duygudurum dengeleyici	GABA?

CATIE çalışması nedir?

Atipik antipsikotiklerin ortaya çıkışıyla birlikte, yeni nesil ilaçların eski nesilden üstün oldukları geniş ölçüde kabul gördü. Atipiklerin tipiklere göre yan etki profillerinin daha tehlikesiz olmasının yanı sıra, şizofreninin hem pozitif



Psikiyatri ilaçlarını en çok psikiyatrist veya pratisyen hekimler yazar.

hem de negatif semptomlarını tedavi etmede daha etkili oldukları varsayıldı. (Pozitif semptomlar aktif psikotik semptomları ve negatif semptomlar da sosyal çekingenlik, enerji azalması ve şizofreniyle ilişkili duygusal donuklaşmayı ifade eder.)

CATIE çalışması, atipiklerin tipiklere üstünlüğü hakkındaki varsayımları sorgulayan, dönüm noktası niteliğinde, 2005'te yayımlanmış bir çalışmadır. Bu çalışma üç atipik antipsikotik ilaç (ketiyapin, risperidon, ziprasidon) ve orta tesirli tipik bir antipsikotik olan perfenazin arasında etkililik yönünden bir farklılık olmadığını gösterdi. Olanzapinin perfenazine üstün olduğu kanıtlansa da, aynı zamanda metabolik yan etki oranı da en yüksekti. Dikkat edilmesi gereken, bu çalışmayı bir devlet kurumu olan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünün finanse etmiş olmasıdır. Çalışmaya ilaç şirketleri hiç fon sağlamadı.

Antidepresanlar nelerdir ve nasıl etkili olur?

Antidepresan ilaçları depresyonu tedavi eder. Şu anda, en popüler antidepresanlar serotonin nörotransmitter sistemi üzerinde etkili olan *serotonin geri alım inhibitörleri*dir (*SSRI*). Yaygın olarak reçete edilen SSRI'lar arasında fluoksetin, sertralin, sitalopram, ve paroksetin vardır. SSRI'lar çok etkilidir ve diğer antidepresan sınıflarından daha güvenlidir fakat en rahatsız edicileri cinsellikle ilişkili olmak üzere yan etkileri vardır. SSRI'lar aynı zamanda kay-

gı bozukluklarının ve obsesif kompulsif bozuklukların tedavisinde de etkilidir.

SSRI'ların 1980'lerde ortaya çıkışından önce, *heterosiklikler* en sık reçete edilen antidepresan sınıfıydı. Yaygın olarak kullanılan heterosiklikler arasında imipramin, amitriptilin ve nortriptilin vardı. İsimleri ilaçların moleküllerindeki halka yapısından gelen heterosiklikler norepinefrin başta olmak üzere hem serotonin hem de norepinefrin nörotransmitter sistemlerine erişirler. Ayrıca histaminik ve asetilkolin nörotransmitter sistemlerini de etkilerler. Heterosikliklerin SSRI'lara göre tehlikeli yan etkileri daha fazladır.

Başka bir antidepresan sınıfı da *monoamin oksidaz inhibitörleri*dir (MAOI'lar). MAOI'lar 1950'lerin başlarında keşfedildi ve potansiyel ölümcül etkileri 1960'ların başlarında su yüzüne çıktı. MAOI'lar tansiyonun inmeye yol açabilecek kadar yükseldiği hipertansif krize sebep olabilir.

Bu krizler, bir MAOI'nın opioid veya SSRI gibi başka bir ilaçla karışmasıyla veya tiramin yönünden zengin yiyecekleri yemekle ortaya çıkabilir. Eski peynir, tütsülenmiş et, sosis ve likörlerin hepsi tiramince zengindir. MAOI'lar antidepresanlar içinde en tehlikelileri olmalarına rağmen, aynı zamanda son derece de etkilidirler. Düşük tiraminli bir diyet yapabilecek, tedaviye dirençli depresyonu olan hastalar için MAOI'lar makul bir seçenek olabilir. MAOI örnekleri arasında fenelzin veya tranilkipromin vardır.

Kaygı giderici ilaçlar nelerdir ve nasıl etkili olurlar?

Barbitürat ve *benzodiazepin* olmak üzere en az iki kaygı giderici ilaç sınıfı vardır. Her iki ilaç sınıfı da GABA nörotransmitter sistemi üzerinde etkili olur. Sekobarbitol ve pentobarbital gibi barbitüratlar daha eskidir. Günümüzde problemli yan etki profilleri nedeniyle nadiren geleneksel kaygı giderici ilaç olarak reçete edilmektedirler. Barbitüratların bağımlılık riski ve aşırı doz alımında ölüm olasılığı yüksektir. Ayrıca yüksek dozlarda kardiyak etkileri de vardır ve nefes almayı tehlikeli bir biçimde baskılayabilirler. Bununla birlikte barbitüratlar halen kontrollü ortamlarda, invaziv girişimden önce bir hastayı yatıştırırken yararlıdırlar.

Benzodiazepinler kaygı tedavisinde barbitüratların yerini büyük ölçüde almışlardır. Alprazolam, lorazepam, klonazepam ve diazepam gibi ilaçların aşırı doz alımında ölüm riskleri çok daha düşüktür ve barbitüratlara göre bağımlılık yapma eğilimleri daha azdır. Gelgelelim benzodiazepinler yine de bağımlılık yapabilir ve ilacın aniden kesilmesi kişiyi uzaklaşıma itebilir. İlacın yarı ömrü (ilacın vücuttan temizlenmesi için gereken zaman) bağımlılık potansiyelini etkiler. Alprazolam gibi yarı ömrü kısa olan benzodiazepinle-

rin yarı ömrü daha uzun olan klonazepam gibi ilaçlara göre uzaklaşım ve bağımlılık riskleri daha yüksektir.

Duygudurum dengeleyicileri nelerdir?

Duygudurum dengeleyicileri bipolar bozukluğu olan hastaların, maninin taşkınlık ve depresyonun karamsar dönemlerini atlatmalarında yararlı olur. Kelimenin tam anlamıyla duygudurumunu dengelerler. En yaygın duygudurum dengeleyicileri lityum, valproik asit ve karbamazepindir. Duygudurum dengeleyicilerinin nasıl etkili oldukları halen biraz gizemini korumaktadır. Diğer psikiyatrik ilaç sınıflarının aksine, duygudurum dengeleyicileri açıkça belirli sinir ileticilerle ilişkili değildirler. Bazı duygudurum dengeleyicileri hücre zarındaki sodyum kanallarını değiştirirler ve bazıları da GABA nörotransmitter sistemi üzerinde etkili olur. Duygudurum dengeleyicilerinin çoğu, karbamazepin ve valproik asit dahil, aynı zamanda kriz önleyici ilaçlar (antikonvülsanlar) olarak işlev görürler. Duygudurumunu dengelemek için kullanılan diğer kriz önleyici ilaçlar gabapentin, lamotrogin ve topiramattır. Duygudurum dengeleyicileri aynı zamanda heyecan ve dürtüselliği de tedavi ederler.

İlaçların psikoterapinin yerini alması mümkün müdür?

1980'lerin sonlarında SSRI'ların hakkında şiddetli tartışmalar yapılan gelişimleri sırasında, ilaçların psikoterapinin yerini alacağına dair gereksiz konuşmalar vardı. Günümüzde çok az insan ilaçların psikoterapinin yerini alabileceğini düşünüyor. İlaçlar semptomları tedavi eder ve çok ciddi ruhsal hastalıklarda oldukça yararlıdır. Bununla beraber psikoterapinin etkili olmasında çok hayati olan insan öğesinin yerini tutamazlar. Üstelik ilaçlar ile psikoterapi farklı problemleri tedavi ederler. İlaçlar psikoz, mani, ağır depresyon, kaygı ve heyecanda son derece etkilidir. Alternatif olarak, psikoterapi problemli kişilik özellikleri, örselenmiş öz imge ve kişilerarası bozulan becerilerde etkilidir. Ayrıca belirli psikoterapiler de kaygı bozuklukları ve hafif ve orta dereceli depresyon tedavisinde etkilidir. İlaçlar genellikle depresyon ve kaygıda daha çabuk etkili olmalarına rağmen, psikoterapinin etkileri genellikle daha uzun sürelidir ve yan etkileri kesinlikle daha azdır.

Yeni ilaçlar nasıl geliştirilir?

İlaç getirme ve piyasaya sürme süreci uzun, karmaşık ve pahalıdır. Üniversitelerde veya devlet ya da endüstri laboratuvarlarında yapılabilen temel biyo-

Hangi psikiyatri ilaçlarının istismar edilme olasılıkları daha fazladır?

Psikiyatri ilaçlarının güvenli ve tolere edilebilir oldukları klinik denemelerde gösterilmiş olmasına ve çoğu yıllardır binlerce insan tarafından kullanılmasına rağmen bazı reçeteli ilaçlar istismar ilaçları haline gelir. Peki, hangi ilaçların bu şekilde yanlış kullanılma olasılığı en fazladır? Uyku ilaçları ve benzodiazepinler istismar edilme olasılığı en fazla olan ilaç sınıflarıdır. Antidepresan, antipsikotik ve duygudurumu dengeleyicileri daha az istismar edilirler. Birleşik Devletler devlet kurumu SAMHSA'dan elde edilen veriler yatıştırıcı, ağrı kesici, uyaran ve sakinleştiricileri reçeteli ilaç istismarı için en yaygın adaylar olarak listeler. Çabuk etki gösteren, esrik duygulara yol açma eğilimi olan ve yarı ömrü kısa olan ilaçlar yanlış kullanıma daha yatkındır.

kimya araştırmaları ilaç geliştirme için yönergeler önerebilir. İlaç geliştirmelerin çoğu son derece büyük ve zengin ilaç sanayinin finanse ettiği endüstri laboratuvarlarında yapılır. İlaç geliştirilir geliştirilmez, etkililik, güvenlik ve tolere edilebilirlik yönünden test edilmelidir. Etkililik hedef semptomları ne kadar iyi tedavi ettiğini yansıtır. Güvenlik *olumsuz vakalar* olarak da bilinen tehlikeli yan etkilerin olmamasıyla ilişkilidir. Tolere edilebilirlik de hastanın ilacı tolere edebilme becerisini yansıtır. Bir ilaç güvenli olabilir –tehlikeli değildir– fakat yine de tolere edilemeyebilir. Örneğin mide bulantısı veya baş ağrılarına yol açabilir.

FDA testinin aşamaları nelerdir?

Birleşik Devletler'de, Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) belirli bir hastalığın tedavisi için bir ilacın *FDA onayı almasından* önce birtakım test aşamaları yapılmasını şart koşar. Birinci aşama çalışmalarında, ilacın sağlıklı gönüllülerden oluşan küçük bir örnek grupta (yirmi ila seksen denek) tolere edilebilir ve güvenli olduğu ispatlanmalıdır. İkinci aşama çalışmalarında, ilacın etkililiğini gösteren biraz kanıtla birlikte, daha büyük bir hasta örnekleminde (100 ila 300) tolere edilebilir ve güvenli olduğu ispat edilmelidir. Üçüncü aşamada, ilaç daha büyük bir hasta örnekleminde (1000 ila 3000 denek) etkililik, tolere edilebilirlik ve güvenlik göstermelidir.

Bir ilacın işe yaradığını nasıl biliriz?

Yeni bir ilacın etkililiğini test etmenin standart yöntemi *randomize kontrollü çalışmalardır* (RCT'ler). Bir RCT'de, büyük bir hasta örneklemi test tedavisini ya da kıyaslama tedavisini alacak şekilde rasgele saptanırlar. Kıyaslama ilacı başka bir aktif ilaç ya da plasebo (aktif bir ilaç gibi görünen sahte tedavi) olabilir. Çalışmalar aynı zamanda *çift kör* olmalıdır, yani ne doktor ne de hasta hastanın ilacı mı yoksa plaseboyu mu aldığını bilmemelidir. Belirlenmiş bir dönemin sonunda, semptom iyileşmeleri gruplar arasında kıyaslanır. İlacın etkililiğini plasebo yerine aktif tedaviyi alan hastalardaki semptom iyileşmeleri gösterir.

İlaçlar neden plasebolarla kıyaslanır?

Plasebo kontrolleri gereklidir çünkü birçok hasta sadece telkinle iyileşir. *Plasebo etkisi* plasebo alan hastalarda görülen iyileşmeyi ifade eder. İlaçlarda aktif bir bileşen olmamasına rağmen, sadece bir doktoru görmek ve ilaç almak son derece rahatlatıcı olabilir. Plasebo etkisi gerçek bir fenomendir ve bazı tedavi çalışmalarında yüzde 30 ila 40'a kadar ulaşabilir. Dolayısıyla hastanın iyileşmesinin sadece plasebo etkisinden dolayı değil de ilaçtaki aktif bileşen yüzünden olduğunu kanıtlamak için bir tedavi çalışmasına bir plasebo kontrolünün dahil edilmesi gereklidir.

En çok hangi ilaçların işe yaradığını nasıl bilebiliriz?

FDA yönetmeliği piyasaya sürülen her bir ilacın bir plasebo veya kıyaslama ilacına kıyasla güvenlilik ve etkililik göstermesini hüküm altına alır. FDA yönetmeliği en çok hangi ilacın işe yaradığını belirlemek için ilaçlar arasında kıyaslama yapılmasını şart koşmaz. İlaç şirketlerinin finansal güdüleri kendi ilaçlarını en iyi ışık altında gösterir. Sonuç olarak, yüksek kaliteye milyonlarca dolar harcayacak bir teşvikleri, kendi ürünlerine potansiyel olarak gölge düşürebilecek nesnel çalışmaları yoktur. Dolayısıyla yeninin mutlaka daha iyi olduğu illüzyonunu yıkan CATIE çalışmasının özel sektör tarafından değil de Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından finanse edilmesi tesadüf değildir. Kuşkusuz yüksek kaliteyi ve tarafsız ilaç kıyaslamalarını desteklemek için bağımsız fon kaynaklarına ihtiyaç vardır.

İlaç sanayinin psikiyatri uygulamaları üzerindeki etkileri nelerdir?

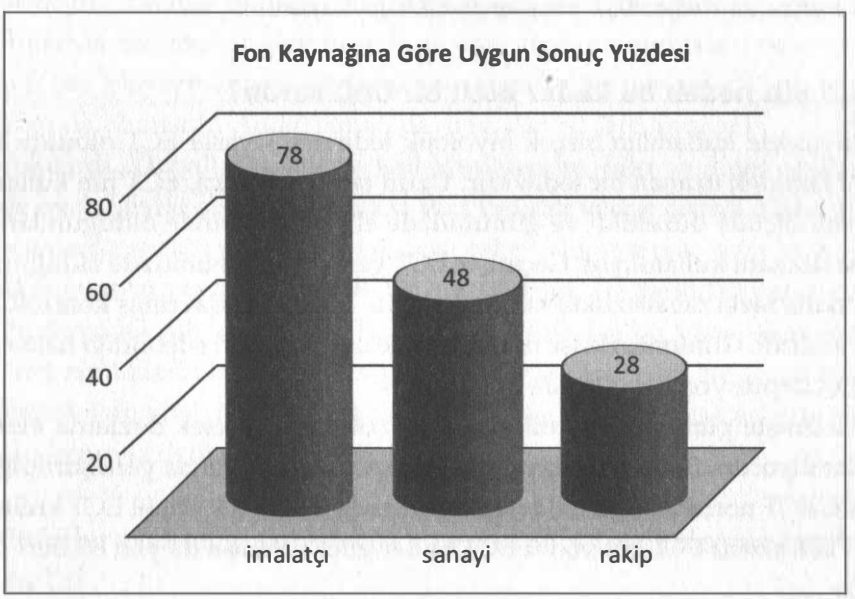
İlaç sanayinin psikiyatri uygulamaları üzerinde derin etkileri vardır. 1980'lerden bu yana, Birleşik Devletler bu sanayinin serbestleşmesi yönünde daha

çok adım atmıştır. Bu felsefi ve politik değişimle birlikte, ilaç sanayi doğrudan tüketicilere pazarlamak ve akademik merkezlerle ortak araştırmalara katılmak için daha çok özgürlük kazandı.

Psikiyatri ilaçlarındaki büyük ilerlemelerle birlikte, ilaç sanayi çok yüksek oranlarda kâr etmiş ve psikiyatrik araştırma, yayın ve eğitimin tüm yönlerinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Son yıllarda buna karşı biraz tepki olsa da, ilaç sanayi halen hangi ilaçların hangi hastalıklarda en yararlı olduğu hakkındaki geçerli görüş konusunda çok büyük bir etkiye sahiptir.

Ne yazık ki farklı ilaçların görece etkililiği hakkında tarafsız bilgi verebilecek CATIE çalışması gibi bağımsız araştırma yolunda yapılan çok az şey var. İlaç firmalarının sponsor olduğu klinik araştırmaların geçersiz olduğunu öne sürmüyoruz, sadece tarafsız olmaktan uzak olduklarını ve çok az firmanın kâr zarar hanelerini olumsuz etkileyebilecek çalışmaları yayımlama olasılığı olduğunu söylüyoruz.

Robert Kelly ve meslektaşları 2006 yılında yaptıkları bir çalışmada (resme bakın) 542 ilaçla ilgili veri içeren (birçok çalışma aynı ilaçları inceliyordu) 301 makaleyi incelediler. Her bir ilaç için çalışma sonucunun olumlu olup olmadığı araştırma fonunun kaynağıyla birlikte kaydedildi. Daha önce gösterildiği gibi, ilaç imalatçısının finanse ettiği çalışmalardaki ilaçlar için çalışmaların yüzde 78'i olumlu sonuçlar gösterdi. İmalatçıların rakiplerinin finanse ettiği



İlaç çalışmaları, fon ilaç imalatçısından geldiğinde daha olumlu sonuçlar gösterme eğilimindedir.

çalışmalarda yer alan ilaçlar için çalışmaların sadece yüzde 28'inde olumlu sonuçlar vardı. Son olarak, ilaç şirketlerinden fon almayan çalışmalardaki ilaçlar için de sonuçların yüzde 48'i olumluydu.

Başka bir deyişle, bir ilaç şirketi çalışmayı finanse etmediğinde, pozitif bir sonuç olasılığı yaklaşık yüzde 50'ydi. Bununla birlikte diğer durumlarda şans aleyhinde gibi görünüyordu. Peki, bu nasıl oluyor? İlaç şirketlerinin yaptığı araştırmaların geçerli olmadığı anlamına mı geliyor? Çoğu yazar problemin zayıf bilimden çok seçici yayınlamadan kaynaklandığına inanıyor. İlaç şirketlerinin ürünlerini destekleyen çalışmaları yayımlama olasılıkları daha fazla ve desteklemeyenleri yayımlama olasılıkları ise daha az.

E.C.T. nedir?

ECT *şok tedavisi* olarak da bilinen *elektrokonvülsif terapi* anlamına gelir. Elektrotlar kafatasındaki birtakım bölgelere yerleştirilir ve küçük bir elektrik vuruşu elektrotlar aracılığıyla beyne gönderilir. Bu da süresi genellikle yirmi ila otuz saniye olan bir nöbete yol açar. Korkutucu ününe rağmen ECT ağır depresyonda çok etkilidir. *Melankolik* depresyonda veya birçok *nörovejetatif* semptomları olan depresyonda özellikle etkilidir. Bunlar enerji kaybı, uyku ve iştah bozukluğu, dikkat dağınıklığı ve fiziksel yavaşlama gibi depresyonun fiziksel semptomlarını ifade eder. ECT'nin yan etki profili makuldür, özellikle de seyrek yapılırsa. En yaygın yan etki tedavi zamanlarında yaşanan hafıza kaybıdır. ECT yaşlılarda sıklıkla kullanılır.

E.C.T.nin neden bu kadar kötü bir ünü vardır?

Psikiyatride kullanılan birçok biyolojik tedaviye kıyasla ECT oldukça eski, 1930'lara dek uzanan bir tedavidir. Uzun tarihi boyunca, ECT'nin kullanımı önemli ölçüde düzeltildi ve günümüzde elli yıl öncesinde olduğundan çok daha dikkatli kullanılıyor. Geçmişte ECT genellikle günümüzde olduğundan çok daha fazla rahatsızlıkta kullanılıyordu. Bazen sırf davranış kontrolü için kullanılırdı. Günümüzde ise mani ve psikozu da tedavi edebildiği halde esas olarak depresyon tedavisinde kullanılıyor.

Geçmişte günümüzde kullanılandan çok daha yüksek dozlarda elektrik kullanılıyordu. Eskiden elektrotların kafanın iki tarafına da yerleştirildiği iki yönlü ECT norm olduğu halde, günümüzde sıklıkla tek yönlü ECT kullanılıyor. Tek yönlü ECT çift yönlü ECT kadar güçlü olmasa da yan etkileri daha azdır.

Son olarak, kas gevşeticiler çoğunlukla kullanılmazdı, o yüzden hastalar nöbetler sırasında yaralanabilir hatta kemikleri kırılabilirdi. Günümüzde,

hastalara kas gevşeticiler veriliyor ve ECT'den önce genel anestezi yapılıyor. Hastalar uyandıklarında prosedüre dair bir şey hatırlamıyorlar. Ayrıca elektronik izleme makineleri prosedür boyunca nefes alma ve kalp atışının normal kalmasını sağlamaya yardımcı oluyor.

POPÜLER PSİKOLOJİ

Popüler psikoloji nedir?

Popüler yani *pop psikolojinin* hedefi popüler kitledir ve kitle iletişim araçlarıyla iletilir. Psikolojiyle ilgili konuları –romantik ilişkiler, stres yönetimi, çocuk yetiştirme ve cinsellik gibi– irdeleyen popüler psikoloji, dergi makaleleri, radyo ve televizyon sohbet programları ve çeşitli web sitelerinde bulunabilir. Pop psikolojinin yararı çok geniş bir kitleye ulaşabilmesi ve halka psikoloji bilgilerini tercüme etmede etkili bir araç olabilmesidir. Olumsuz tarafı ise kalite kontrolünün çok az olması ya da hiç olmamasıdır. Bilgiler sağlam psikoloji bilimi veya klinik deneyimlerle desteklenebilir veya desteklenmeyebilir.

Popüler psikolojinin tarihi nedir?

"Pop psikoloji" terimi nispeten yeni olmasına rağmen kavram kesinlikle yeni değildir. İnsanlar olduğu müddetçe, insan davranışlarına ilgi de olmuştur. Bununla birlikte, sıradan insanlara göre yaşamın zorlukları hakkında daha çok şey biliyormuş gibi görünen insanlardan tavsiye almak için yaygın bir arzu da olmuştur. Antik Yunan'da, insanlar bu tarz tavsiyeler için kâhinlere danışırdı. Yüzyıllarca, her ne kadar müneccim, falcı ve diğer okült figürler de oyuna dahil olsa bile, bu işlevi dini figürler yerine getirdi. Daha yakın zamanlarda ise köşe yazarları aşk acısı çeken, depresyonu veya başka dertleri olan insanlara tavsiye vermek için kitle iletişim araçlarından yararlanıyorlar. Profesyonel ruh sağlığı alanlarının yükselişinden bu yana, akademik veya tıbbi kimlikleri olan konuşmacılar popüler olmuşlardır. Ne yazık ki popüler psikolojide tıbbi veya akademik kimlikle öne çıkan herkes aslında ele aldıkları konuyla ilgili eğitime sahip değil.

Popüler psikologların lisanslı profesyonel psikologlardan farkları nedir?

Popüler psikoloji alanında başarılı olmak için yeterlilik belgesi gerekli değildir. Lisanslı psikologların kendilerine yasal olarak psikolog diyebilmek

için yıllar süren zorlu bir eğitimi tamamlamaları gerekirken bir sohbet programını sunan kişinin halka tavsiye vermeden önce yalnızca (kabul etmek gerekir ki çok zor) popüler eğlence sanatında ustalaşmış olması gerekir. Bazı psikologlar veya ruh sağlığı profesyonelleri popüler psikoloji alanına giriyorlar fakat Fransız edebiyatında doktorası olan birini "doktor" unvanını kullanmaktan ve gündüz yayınındaki pop psikoloji televizyon programına çıkmaktan alıkoyacak hiçbir bir şey yok. Dolayısıyla popüler psikolojinin çoğu bilimsel olarak psikoloji bilgilerine dayalı olmaktan çok eğlence işlevini görüyor.

Dr. Joyce Brothers kimdir?

Dr. Joyce Brothers (1929-2013) en eski popüler psikologlardan biridir, çeşitli kitle iletişim araçlarıyla halka uzmanlığını sunan gerçek bir psikologtur. Kariyerine 1958'de televizyondaki *Dr. Joyce Brothers* adlı bir sohbet programıyla başladı. 45 yıl boyunca bunu birçok televizyon ve radyo programı izledi. Ayrıca *What Every Woman Ought to Know about Love and Marriage* ve *Dr. Brothers' Guide to Your Emotions* gibi adları olan en az 13 kitap yazdı. Dr. Brothers'ın, Columbia Üniversitesi'nden psikoloji doktorası vardır ve 1958'den bu yana New York eyaletinde lisansa sahiptir.

Ann Landers ve Abigail Van Buren (Sevgili Abby) kimdir?

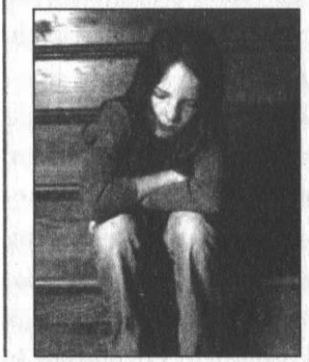
Ann Landers ve Abigail Van Buren 1950'lerden 1990'lara dek tavsiye veren köşe yazarı son derece başarılı ikizlerin takma adlarıdır. 1918'de Iowa'da doğan ikizlerin ikisi de psikoloji veya ilgili bir alanda resmi bir eğitim almamışlardı. Esther "Eppie" Friedman Lederer (1918-2002) 1955'te *Chicago Sun-Times*'da Ann Landers adıyla köşe yazarlığına başladı. 1987'ye dek devam ettikten sonra o tarihte *Chicago Tribune*'e geçti. Budget-Rent-A-Car'ın da kurucusu olan Jules Lederer adında zengin bir adamla evli olan Esther köşesi için birçok irtibat toplamıştı. Açık sözlü, sağduyulu tavsiyeleri birçok insana hitap etti ve köşesi en sonunda 1000'den fazla gazetede yayımlanmak üzere satıldı. 1956'da ikiz kardeşi Pauline "Popo" Friedman Philips, Abigail Van Buren takma adı altında *San Francisco Chronicle*'da rakip olarak yazarlığa başladı. İki kardeş de ruh sağlığı alanında hiçbir eğitim almamış olmalarına rağmen, bilgi ve becerilerinin sınırlarını açıklığa kavuşturmaya dikkat ettiler ve eğer okuyucuların problemleri bir gazete tavsiye yazarlığının alanı ötesinde görünüyorsa sıklıkla okuyucularına problemlerine profesyonel yardım aramalarını tavsiye ettiler.

Dr. Phil kimdir?

Phillip McGraw (1950-) daha çok Dr. Phil olarak tanınan, çok tanınan bir televizyon şahsiyetidir. 1979'da Kuzey Teksas Üniversitesi'nde klinik psikoloji doktorasını yaptı. Dr. Phil'in Teksas'ta lisansı vardı ve kısa süreliğine bir muayenehane de açtı fakat psikoterapi alanından hem popüler psikoloji hem de adli tıbba geçiş yaptı. 1990'ların ortalarında, psikolojinin yasal sistemle ilişkili bir kolu olan adli tıp çalışmaları sırasında ünlü sunucu Oprah Winfrey'le tanıştı. Programlarından birinde sığır eti sanayini karaladığını iddia eden sığır yetiştiricilerinin açtığı bir davaya karşı Oprah Winfrey'in savunmasında yardım etmesi için tutuldu. Çok geçmeden Oprah'ın televizyon programına düzenli olarak çıkmaya başladı. 2002'de kendi şovu *Dr. Phil*'e başladı. Dr. Phil halen Texas'ta yaşadığı halde psikoloji lisansı sona erdi. Televizyon kariyerine devam etmek için Kaliforniya'ya taşındığında eyalet lisans kurulu onun programının psikolojiden çok eğlence amaçlı olduğuna karar verdiği için orada lisans alamadı ve o andaki işi de zaten lisanslı olmasını gerektirmiyordu.

Dr. Laura kimdir?

Dr. Laura başka bir popüler medya şahsiyetidir. Öncelikli olarak radyoda çalışıyor fakat aynı zamanda bazı kitapları da yayımlanmıştır. Laura Schlessinger'in (1947-) Columbia Üniversitesi'nden fizyoloji doktorası var fakat Güney Kaliforniya Üniversitesi'nden de evlilik, çocuk ve aile danışmanlığı alanında doktora sonrası sertifika aldı. 12 yıl serbest hekimlik yaptı. Dr. Laura sosyal açıdan tutucu görüşleriyle ve izleyicilere verdiği yanıtlarda ahlaki, dini ve ruh sağlığıyla ilgili görüşlerini birleştirmesiyle tanınır. Bu da, hastalarla ilgilenirken kişisel ve profesyonel görüşleri arasında ayrım yapması gereken profesyonel psikologların resmi uygulamalarından ayrılır.



TRAVMA PSİKOLOJİSİ

TRAVMANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Psikolojik travma nedir?

Psikolojik travma, ciddi fiziksel yaralanma veya ölüm dahil ekstrem psikolojik veya fiziksel zarara işaret eden herhangi bir olayı ifade eder. Travmatik olaylar dehşet, korku ve çaresizlik hisleri uyandırır. Travmatik bir olay benliğe direkt tehdit içerebilir fakat insanlar başka birine verilen zarara veya zarar tehdidine tanık olduktan sonra da travmaya uğramış hissedebilirler. Travmalar, deprem, tsunami veya kasırga gibi doğal felaketleri içerebilir, aynı zamanda savaş, saldırı veya tecavüzde olduğu gibi insanların davranışlarından da kaynaklanabilir.

Travmayı neden inceliyoruz?

On dokuzuncu yüzyılın sonlarındaki ilk psikanaliz vaka tarihçelerinden bu yana ciddi travmaların psikolojik işlevler üzerinde uzun süreli etkileri olabileceği kabul edilmiştir. Pek çok araştırma bize travmanın ciddi psikolojik sorunlara yol açabileceğini ve bir travma geçmişinin bir dizi psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlık için bir risk faktörü olduğunu gösterir.

Ne tür psikolojik problemler travmayla ilişkilidir?

Doğal bir felaket veya saldırı gibi yetişkinlikte yaşanan akut bir travma ile devam eden cinsel veya fiziksel istismar gibi çocuklukta yaşanan kronik travma arasında bir ayrım yapmak önemlidir. Genelde travma; kaygı, depresyon, alkol kullanımında artış, öfke patlamaları, intihara meyilli davranış ve *travma sonrası stres bozukluğu* (TSSB) olarak bilinen bir sendromla ilişkilen-

dirilmiştir. Yetişkinlikte kişilik büyük oranda oluştuğu halde çocuklukta halen gelişmektedir. Dolayısıyla çocukluktaki kronik travmanın kişilik gelişimi üzerinde son derece hissedilen ve uzun süreli etkileri olabilir.

Çocukluğunda şiddetli istismara uğramış insanlarda ağır kişilik bozuklukları gelişebilir. Ayrıca kendini kesme veya yakma şeklinde kendi kendini yaralama davranışları da görülebilir. Bunların yanı sıra dissosiyatif semptomlar da oldukça yaygındır. Bunlar gerçekdışılık ve ruhsal ve fiziksel deneyimlerden kopuş hisleri içerir. Belirli his, düşünce ve eylemlerin farkındalığında çarpıcı bir eksiklik yaşanır. Ekstrem durumlarda, dissosiyatif kimlik bozukluğu (önceden çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinirdi) görülebilir ki bu kişiler kelimenin tam anlamıyla vücutlarının içinde birkaç farklı kişilik olduğuna inanırlar.

Freud'un baştan çıkarma kuramı çocukluk travmasına nasıl bir açıklama getirir?

Sigmund Freud'un *baştan çıkarma kuramı* üzerinde yaptığı ilk çalışmaları zemini, travma psikolojisindeki daha sonraki gelişmelerin birçoğu için hazırladı. Freud ilk başlarda Victoria Devri Avrupa'sında oldukça yaygın bir rahatsızlık olan *histeri* problemiyle ilgileniyordu. İnsanlar fizyolojik bir açıklaması olmayan çeşitli fiziksel problemlerden şikâyet ederlerdi. Günümüzde bu tarz şikâyetlere *dönüşüm bozuklukları* diyoruz. Freud pek çok hastayla görüştükten sonra, histerinin yaşamın ilk yıllarındaki baştan çıkarmayla ortaya çıktığını iddia ettiği kuramını ortaya attı. Başka bir deyişle, histeri çocuklukta yaşanan ilk cinsel istismar deneyimlerinden kaynaklanıyordu.

Birkaç yıl içince histerinin sadece cinsel istismarın sebep olamayacağı kadar yaygın olduğuna kanaat getiren Freud bu teoriden vazgeçti. Bu, onun olası olduğuna inandığından çok daha fazla çocuğun cinsel istismara uğradığı anlamına gelirdi. Freud hayal gücüne verdiği önemle birlikte odak noktasını gerçek deneyimlere kaydırdı. Çocuk gerçekte baştan çıkarılmamış olabilir fakat anne veya babasının kendisini baştan çıkarma hayallerini bastırmış olabilirdi. Gerçek travmatik olaylardan travmatik hayallere geçişle birlikte, çocukluk travması çalışmaları yarım yüzyıldan uzun süre hasıraltı edildi, ta ki 1970 ve 1980'lerde tekrar ortaya çıkana dek.

Travma çalışmalarının gelişiminde savaş nasıl bir rol oynadı?

Freud'un baştan çıkarma kuramından vazgeçmesi, gelişmekte olan ruh sağlığı alanını travmanın psikolojik etkilerinden uzaklaştırmasına rağmen, Birinci Dünya Savaşı'ndan dönen askerler dikkatleri doğrudan travmanın etkilerine

çevirdi. Savaş derin travmalara yol açmıştı. Evlerinden uzaklara gönderilen delikanlılar sürekli kendilerine yönelik ölüm tehdidine ve silah arkadaşlarının şiddet içeren ve kanlı ölümlerine maruz kaldılar. Ayrıca şiddet içeren kanlı eylemleri bazen sivillere karşı yapmaya da zorlandılar.

Birinci Dünya Savaşı'ndan dönen birçok asker günümüzde travma sonrası stres bozukluğu olarak bildiğimiz duygusal stresi sergilediler. O zamanlar bu "savaş bunalımı" olarak bilinirdi. Fakat bu askerlerin acısı çok az onaylanır ve çoğu kez ahlaki zayıflığın bir belirtisi olarak görülürdü. İkinci Dünya Savaşı'nda, problem tekrar ortaya çıktı (bazen "savaş yılgınlığı" olarak da ifade edilirdi) ve travma sonrası psikopatolojinin inceleme, tedavi ve tanınmasında biraz gelişme oldu.

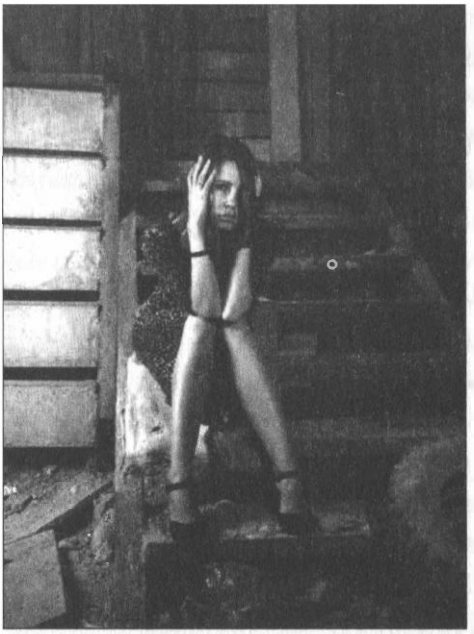
Gelgelelim Vietnam Savaşı'na dek ruh sağlığı alanı travma sonrası duygusal etkileri incelemek ve tedaviler geliştirmek için tam anlamıyla harekete geçmedi. Vietnam Savaşı'nın sona ermesinden beş yıl sonra 1980'de, travma sonrası stres bozukluğu teşhisi DSM-III'te yayımlandı. (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı [DSM] ruh sağlığı alanının resmi teşhis elkitabıdır. DSM-III üçüncü edisyondu.)

Travma sonrası stres bozukluğu nedir?

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ağır bir travma deneyiminin ardından gelen özel bir durumdur. Üç semptom kümesi vardır: olayı hatırlatan şeylerden sürekli kaçınma (*hissizleşme semptomları*), olayı sürekli yeniden deneyimleme (*davetsiz semptomlar*) ve *otonom aşırı uyarılma*. Hissizleşme semptomlarında, duygusal tepkisellikte körelme olur. Tekdüze duygulanım, çeşitli faaliyetlerden kaçınma, travmatik olayların unutulması ve eskiden ilgilenilen şeylere karşı motivasyon veya ilgi eksikliği. Davetsiz semptomlarda ise tam tersi olur. Travmatik olayların unutulması yerine kapatılamayan bir anı akışı yaşanır. Travmanın sanki tekrar tekrar meydana geliyormuş gibi geri döndüğü kâbuslar ve geriye dönüşler olabilir. Ayrıca ağlama krizleri, öfke nöbetleri ve panik ataklar gibi davetsiz duygusal fırtınalar da olabilir. Otonom aşırı uyarılmada, otonom sinir sistemi aşırı uyarılır. Vücut sürekli tetikte, herhangi bir tehlike işaretinde eyleme geçmeye hazırdır. Abartılı bir ürkme tepkisi, konsantre olma ve uyumada güçlüğün yanı sıra kalp atışının hızlanması, terleme ve sürekli kas gerginliği olabilir.

Olaydaki hangi faktörler TSSB yaşama riskini artırırlar?

Herkes travmadan sonra TSSB yaşamaz. Birçok farklı travma türü vardır ve farklı insanlar aynı olaya farklı şekillerde yanıt verirler. Travma içindeki bir-



Yangın veya deprem gibi doğal felaketlerden sağ çıkmak duygusal travmayla sonuçlanabilse de başka insanların yol açtığı travma duygusal açıdan çok daha kötüdür.

takım faktörler TSSB yaşama riskini etkiler. Travmanın doğal mı yoksa insan kaynaklı mı ve insan kaynaklı travmanın kazara mı (örneğin araba kazası) yoksa kasıtlı mı (örneğin saldırı) olduğu kişinin tepkisini etkiler. Ne kadar kasıtlıysa o kadar rahatsız edicidir. Doğal olarak travmanın ağırlığı da çok önemlidir. Tehlikenin boyutu neydi? Ne kadar fiziksel acı çekildi? Ne kadar şiddet vardı? Ölen oldu mu? Bütün bu sorular travmanın etkisini belirler. Travmanın süresi de çok önemlidir: çabuk mu sona erdi yoksa uzun mu sürdü? Travmanın tek bir kerelik olay mı yoksa devam eden bir şey mi olduğu (saldırı veya savaş gibi) da faktörler arasındadır. Daha uzun süren, kronik, ağır ve kasıtlı olarak kötü niyetle yapılan travmalar daha kısa süren, hafif, tek bir olaylık ve kasıtsız travmalardan daha fazla psikolojik hasara yol açarlar.

Beşeri travmaların duygusal etkilerinin doğal felaketlerin etkilerinden farkı nedir?

Katrina kasırgası veya 2004'teki tsunami gibi doğal bir felaketin hayatta kalanlar üzerinde derin duygusal etkileri olduğu halde, başka insanların sebep olduğu, özellikle de zarar verme niyetiyle yapılanların, eşsiz bir yıkım etkisi vardır. Bizler son derece sosyal hayvanlarızdır ve psikolojimizin epeyce bir kısmı kişilerarası ilişkilerin müzakeresine yöneliktir. Eğer karşımızdaki insandan önemli ölçüde zarar görürsek bu durum dünya görüşümüzün tümünü sarsabilir. İnsanlar hâlâ iyi midir? Başka insanlara güvenebilir miyiz? Fiziksel çevremizle ilgili güvenlik hissimizi kaybetmek son derece korkutucu olsa da, havadan ahlaklı olmasını beklemeyiz. Doğal bir felaket kendi içinde insanlığa olan temel inancımızı tehdit etmez. İnsanlar başka insanlara olan güvenlerini kaybettiklerinde, derin depresyona girerek sosyal olarak kendilerini yalıtabilirler.

Hangi faktörler bir kişideki TSSB riskini artırır?

Bütün insanlar aynı olay karşısında aynı şekilde travma geçirmezler. Hangi kişisel faktör çeşitleri TSSB yaşama riskini etkiler? Araştırmalar travma geçmişine sahip, önceden psikiyatrik problemleri veya kişilik bozuklukları olan, daha az sosyal desteğe sahip ve kontrol odağı dışsal olan insanların travmatik bir olay karşısında TSSB yaşama olasılıklarının daha fazla olduğunu gösteriyor. Kontrol odağı dışsal olan insanlar yaşamlarındaki olayları dış güçlerin belirlediklerine inanırlar. Yaşamları üzerinde fazla kontrolleri olduğuna inanmazlar. *Kontrol odağı içsel* olan insanlar ise yaşamları üzerinde önemli kontrole sahip olduklarına inanırlar. Problemleri çözme konusunda genellikle daha iyimser ve daha aktiftirler. Son olarak olay zamanında çözülmeyle tepki veren insanların TSSB yaşama olasılıklarının olduğu gösterilmiştir.

Travmanın biyolojik etkileri nelerdir?

Travmanın nörobiyolojimiz üzerinde kayda değer etkileri vardır ve travmaya eşlik edebilen gerçek fizyolojik değişiklikler mevcuttur. Her şeyden önce, travma durumunda stres tepkimiz yoğun bir şekilde harekete geçer. HPA aksı (hipotalamus, hipofiz, adrenalaks) beynimizin stres tepkisine aracılık eder. Stres karşısında, HPA aksı harekete geçer. Glukokortikoid olarak bilinen stres hormonlarını gönderir. Bunlar da otonom sinir sistemimizi harekete geçirerek kalbimizin daha hızlı atmasına, nefesimizin hızlanıp sığlaşmasına ve kanımızın küçük kas gruplarından büyük kas gruplarına akmasına yol açarlar. Bu da vücudumuzun tehdide hızla yanıt vermesine olanak sağlar.

Normal koşullarda, *parasempatik sinir sistemimiz* bu sistemin bir dinlenme haline geçmesini sağlayarak vücudumuzun stres tepkisinden kurtulmasına olanak sağlar. Bununla beraber, travmayla birlikte bütün stres sistemi raydan çıkarak HPA aksı içinde anormalliklere yol açabilir ve otonom sinir sistemimizi (özellikle de *sempatik sinir sistemimizi*) aşırı hızda tutabilir. Bu durum vücudu yıpratır, bağışıklık sistemini tehlikeye atar ve vücudun düzenleme sistemlerinin birçok öğesi üzerinde çok fazla strese yol açar. Beynin tam olarak gelişmediği çocuklukta yoğun travma beynin gelişimini engelleyerek uzun süreli hasara yol açabilir.

Dissosiasyon (çözülme) nedir?

*Çözülme*de dikkat ve farkındalıkta değişim söz konusudur. İnsanlar olaylarla ilgili his, düşünce ve hatta olayların anılarına dair farkındalıklarını kesip

atarlar. Kimi zaman bütün olayları hatırlar fakat anılardan duygusal olarak tamamen kopuk hissederler. Bundan farklı olarak, sanki gerçek bir insan değil de bir robotmuş gibi kişisel deneyimlerden de kopuk hissedebilirler. Buna *kişiliksizleşme* denir. *Çevreye yabancılaşma* da insanların etraflarındaki dünyanın gerçek olmadığını hissetmesidir. Çözülme de trans haline benzerdir, etraftaki dünyaya dair farkındalığın değiştiği bir bilinç halidir.

Çözülme, yani dissosiasyon travma geçiren insanlarda oldukça yaygın olarak görülür ve kişiyi tolere edilemeyen duyguların alt etmesinden korumaya yardımcı olur. Travma sırasında, bazı insanlar çözülme hallerine kaydıklarını hatırlarlar. "Orada yatakta yatan ben değildim. Tavanda bir yerde süzülüyordum." Çözülme insanların travmayı atlatmalarına yardımcı olabilse de, çözülme semptomları travma bittikten sonra problemlere yol açabilir ve kişinin travmayı işleme ve normal yaşama dönme becerisini engelleyebilir.

Travmatik anılar gerçekten bastırılır mı?

Bastırılan anılar meselesi hakkında epeyce ihtilaf vardır. Birçok araştırmacı ve klinikçi istismar anılarını unutan ve bunları ancak yıllar sonra hatırlayan hastaları hakkında yazmışlardır. Çoğu kez anıların geri gelmesi, kabus, duygusal patlamalar ve hatta intihara yatkınlık gibi travma sonrası davetsiz semptom patlamasıyla ilişkilidir. 1980 ve 1990'larda bastırılan travma anılarına duyulan bu ilgi bir histeri krizinde patlayarak suçlamaların akmasına ve psikoterapide aniden "hatırlanan" kabahatlerle masum insanların suçlanmalarına yol açtı. Ruh sağlığı alanında, kısmen bu aşırılığa tepki olarak, hatırlanan anılar olasılığını hiç hesaba katmayan gruplar vardır. Ancak çocukluğunda travma geçiren yetişkinlerle çalışan profesyoneller genellikle travmatik olaylar meydana geldikten çok uzun zaman sonra çocukluk anılarını hatırlayan hastalarla karşılaşırlar.

İnsanlara sahte anılar telkin edilebilir mi?

Elizabeth Loftus (1944-) uzun süre anı çılgınlıklarını incelemiş bir araştırmacıdır. Hatırlanan anılar fikrini sorgulamasıyla tanındı. Çalışmaları belleğin son derece işlenebilir olduğunu, insanların telkinlere çok açık olduklarını ve telkinle sahte anıların ekilebileceğini gösterdi. Başka bir deyişle, insanları aslında olmamış şeyleri hatırlamalarına ikna etmek çok zor değildir. Loftus'un çalışması psikoterapide çocukken yaşanan travma anıları doğurma riskini vurgular. Klinikçiler istismar geçmişleri olabileceğinden şüphelendikleri hastaları çok dikkatle tedavi etmelidirler. Klinikçiler önemli sorunları önle-

mek için özen göstermeli ve daima anı olmamasının istismar olmaması anlamına gelebileceğini de akılda tutmalıdırlar.

Travmanın etkilerini nasıl tedavi ederiz?

Her ne kadar TSSB'nin akut semptomları kaygı giderici veya antidepresan ilaçlarla tedavi edilebilse de, travma sonrası etkiler çoğunlukla psikoterapiyle tedavi edilir. Bir akut travmadan hemen sonra, insanların otonom uyarılmayı azaltma konusunda yardıma ihtiyaçları olur. Başka bir deyişle, insanlar sakinleşmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Güvende oldukları ve gardlarını indirmelerinin emniyetli olduğu konusunda temin edilmeleri gerekir. Sosyal destek de iyileşme sürecinin bütün noktalarında son derece önemlidir ve birlikte travma geçiren gruplar genellikle çok güçlü bağlar oluştururlar.

Kriz geçtikten sonra, insanların neler olduğunu tartışması, özellikle aynı travmayı deneyimlemiş diğer insanlarla deneyimlerini paylaşmaları yararlı olur. Bu noktada destek grupları veya gayriresmi bilgilendirmeler yararlı olabilir. Eğer TSSB semptomları ortaya çıkarsa, bilişsel davranışçı teknikleri içeren bireysel terapi semptomları azaltmada yardımcı olabilir. Gevşeme teknikleri otonom aşırı uyarılmayı azaltabilir, derece derece duyarsızlaştırma insanların travmayı hatırlatan herhangi bir şeyden kaçınma eğilimlerinin üstesinden gelmelerinde yararlı olabilir ve psikoeğitim de insanların travma tepkilerini anlamlandırmalarına katkıda bulunabilir. Travma hakkındaki çarpık bilişler de, özellikle aşırı kendini suçlama irdelenmelidir.

Kendini suçlama, aşırı çaresizlik hissiyle mücadele etmeye yardım ettiği için travmaya verilen yaygın bir tepkidir. "Benim hatam olsa bile çaresiz değilim." Benzer şekilde, insanların güçlü hissetmeye ihtiyacı vardır ve bir kontrol hissi veren yapıcı eylemler teşvik edilmelidir. Örneğin gazetelere veya devlet yetkililerine mektup yazmak, olay hakkında konuşma yapmak ve anma ritüelleri de insanların güçlü hissetmelerine yardımcı olabilir.

Uzun süreli çocukluk travması yetişkinlikteki akut travmadan farklı mı tedavi edilir?

Daha kronik çocukluk travmasında terapi daha çok zaman alır ve daha yavaş hareket edilmesi gerekir. Terapi ilk olarak kendini kesme, intihara yatkınlık ve ağır kişilik patolojisi gibi işlev görmeye ilişkin ağır problemleri irdelemelidir. Ancak hasta acı verici duygular tarafından alt edilmeden veya tehlikeli semptomlar geliştirmeden travma hakkında konuşmayı kaldırabilirse terapi direkt olarak travmayı irdelemelidir. Bazı insanlarda bu oldukça çabuk meydana gelebilir bazılarında ise yıllarca sürebilir. Duygu ve davranış kontrolü

çok kırılgan olan bazı insanlar asla tam anlamıyla travmayı işleyemeyebilirler. Bunun yerine terapi özkontrol yetilerini ve genel işlev görme becerisini desteklemeye odaklanacaktır.

ÇOCUK İSTİSMARI

Çocuk istismarı nedir ve psikolojide neden çok önemlidir?

Travma dehşet uyandıran, yaşamı tehdit edici herhangi bir olay olarak tanımlanırken, çocuk istismarının muhtaç bir çocuğa kötü davranılmasını ifade eden, daha belirli bir anlamı vardır. Kötü davranma çocuğun temel ihtiyaçlarına önem vermemekten kasten acı vermeye kadar değişebilir. Böyle bir zarar şiddet içeren saldırılar veya cinsel taciz içerebilir. Çocuğa kötü davranma genellikle dört kategoriye ayrılır: *ihmal etme, duygusal* veya *psikolojik istismar, fiziksel istismar* ve *cinsel istismar*. Çocuğa kötü davranma son derece hasar verici ve geniş kapsamlı etkileri nedeniyle psikoloji alanında çok ilgi çekmiştir – çocuk istismarı, izini psikolojik işlev görmenin neredeyse tüm yönlerinde bırakır.

Çocuk istismarı ne kadar yaygındır?

Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı yetkililere rapor edilen çocuk istismarı vakaları hakkındaki istatistikleri derler. Bu istatistiklere göre, 2007'de, Birleşik Devletler'de aşağı yukarı 800.000 çocuk istismarı vakası vardı. Raporların yarısından fazlası ihmal, yüzde 13'ü birden fazla istismar şekli, yüzde 10,8'i fiziksel istismar ve yüzde 7,6'sı cinsel istismar içeriyordu. Bu kuşkusuz yalnızca rapor edilen vakaları kapsar. Gerçek istismar vakası sayısının çok daha yüksek olduğunu farz edebiliriz.

Çocuklar ne tür istismara uğrarlar?

Aşağıdaki tablodan da görebileceğiniz gibi, çocuğun ihmal edilmesi yetkililerin dikkatini çeken en yaygın çocuk istismarı türüdür. Bu istatistikler Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığının yayınladığı 2007 tarihli rapordan elde edilmiştir. Psikolojik istismar yetkililere rapor edilen *en az* yaygın ikinci istismar türü olmasına rağmen, bunun muhtemelen toplumdaki sıklığıyla ilişkisi çok azdır. Bunu en yaygın istismar şekillerinden biri olarak farz edebiliriz fakat çocuğu doğrudan doğruya fiziksel tehlikeye atmadığı için gereğinden daha az rapor edilmesi de olasıdır.

Birleşik Devletler'de 2007'de Rapor Edilen Çocuk İstismarı Türleri

Kötü Davranış Türü	Yüzde
İhmal	59,0
Birden Fazla Kötü Davranış	13,1
Fiziksel İstismar	10,8
Cinsel İstismar	7,6
Psikolojik İstismar	4,2
Tıbbi İhmal	0,9
Diğer	4,2

Çocuk istismarını kimler yapıyor?

Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığının 2007 istatistiklerine göre, yetkililere rapor edilen vakalarda çocuk istismarını en sık yapanlar anne babalardı. Vakaların yüzde 38,7'sinde anne, vakaların yüzde 5,7'sinde de anne artı başka bir kişi daha vardı. Vakaların yüzde 17,9'unda baba, vakaların yüzde 0,9'unda baba artı başka bir kişi ve vakaların yüzde 16,8'inde anne ve baba birlikteydi. Gündüz bakıcıları vakaların yüzde 0,5'i, arkadaş/komşu yüzde 0,4'ü, kadın akrabalar yüzde 1,7 ve erkek akrabalar da yüzde 3,1'inden sorumluydu. Ebeveynlerin akraba olmayan sevgilileri de rapor edilen vakaların çok küçük bir yüzdesinden sorumluydu. Erkek partnerlerin yüzde 2,3'ü ve kadın partnerlerin de yüzde 1,7'si sorumluydu.

Çocuk istismarının art etkileri nelerdir?

Daha önce belirttiğimiz gibi, çocuklukta yaşanan travma yetişkinlikte yaşanan travmadan farklıdır. Yetişkinler büyük oranda kişiliklerini oluşturdukları halde, çocukların psikolojik yetileri henüz tam anlamıyla gelişmemiştir. Çocuk istismarı çocuğun psikolojik gelişimini engelleyerek, çocuğun duyguları düzenleme, dürtüleri kontrol etme, amaç planlama ve takip etme, kişilerarası ilişkileri yürütme ve dengeli ve pozitif bir öz imgeyi sürdürmeye dair gelişmekte olan becerilerini engeller ve çarpıtır. İstismara uğramış çocukların akran ilişkilerinde ve akademik performansta zorluk yaşamaları ve hatta istismara uğramamış çocuklara kıyasla daha çok sağlık problemi yaşama olasılıkları daha fazladır. Sonuç olarak, çocuk istismarı, kaygı, depresyon, dürtü kontrolü bozuklukları ve yaşam boyu ağır kişilik patolojisi riskini artırır. En trajik olan şey ise istismarın çocuğa dünyanın zalim ve umursamaz olduğunu ve çocuğun sevgi, koruma veya saygıya değer olmadığını öğretmesidir.

Çocukluk travmasının nörobiyolojik etkileri nelerdir?

Travma çocuğun gelişmekte olan beynindeki hücrelerin yapısını etkileyebilir. Travma nöronun aksonu etrafında yağlı bir yalıtımın gelişimi anlamına gelen *miyelinleşmeyi* engelleyebilir. Miyelin nöron boyunca yol alan elektriksel impalsların hızını iyileştirir. Travma ayrıca hücreler arasındaki bağlantı oluşumu olan *sinaps gelişim süreci* ile hücrenin *morfolojisi*, yani şeklini de engelleyebilir. Bunlar hep birlikte beynin yoğunluğunu ve bağlantılılığını azaltır. Üstelik beynin duygu, hafıza ve davranış kontrolü alanlarındaki hücreler de hasar görür. Bu alanlar amigdala, hipokampus ve frontal lobu içerir.

Kompleks TSSB nedir?

Kompleks TSSB (travma sonrası stres bozukluğu) kronik ve ağır çocuk istismarının uzun süreli etkileriyle ilişkilidir. Bu, yetişkinlikteki akut travmanın etkilerini tanımlayan normal TSSB'den oldukça farklıdır. Kompleks TSSB'de, dikkat, hafıza, bilinç, duyguların düzenlenmesinde ve dengesiz, çarpık ve negatif öz algı ve kişilerarası problemli ilişkiler dahil kişilik özelliklerinde uzun süreli değişimler söz konusudur. Bu problemler ağır çocukluk istismarı yaşamış insanlarda çoğunlukla çözülme, kendini kesme, öz yıkıcı davranışlar ve duygu fırtınalarıyla sonuçlanabilir. Kronik TSSB resmi bir teşhis olmasa da, Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın (DSM) sonraki baskılarına dahil edilmesi için değerlendirilmektedir.

Çocuk istismarının uzun dönemli hasarlarını hangi faktörler artırır?

Çocukluk travması geçirmiş herkes aynı sonuçları yaşamaz. Sonucu birçok faktör etkiler. Birinci faktör istismarın ağırlığıdır. Şiddet içeren, acımasız, sıklıkla yapılan ve uzun süren istismar kuşkusuz hafif istismarlardan daha çok etkiler. İstismar uygulayan kişiyle olan ilişki de son derece önemlidir. Uygulayan kişiye karşı ne kadar duygusal bağlılık varsa ve ilişki ne kadar yakınsa hasar o kadar büyük olur. Sonuç olarak, istismarcı anneler en büyük zararı verirken onun arkasından istismarcı babalar, diğer akrabalar, arkadaşlar, tanıdıklar ve sonra yabancılar gelir.

Birleşik Devletler'deki çocukların yüzde kaçı istismara uğruyor?

Aşağıdaki tablo Birleşik Devletler'deki istismar edilen çocukların yaşa ve cinsiyete göre dağılımını gösteriyor. Tablonun da gösterdiği gibi, kötü davranış vakalarının çoğu dört yaşın altındaki çocuklarda (erkek çocukların yüzde

60,2'si ve kızların yüzde 58,1'i) görülür. Bu vakaların çoğu ihmal içerir. Dört yaşından sonra kötü davranış vakaları azalır, ergenlikte kızlarda yükselirken erkeklerde yükselmez. Ergen kızlara yönelik istismardaki artış muhtemelen bu sıralarda başlayan cinsel saldırılardaki artış yüzündendir. Bu istatistikler Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığının 2007 tarihli raporundan alınmıştır.

2007'deki Çocuk İstismarı Kurbanlarının Yüzdesi (Yaş ve Cinsiyete Göre)

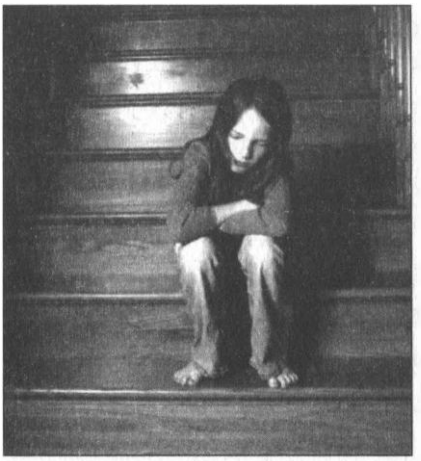
Yaş	Erkek Çocuk %'si	Kız Çocuk %'si
< 1 yaş	22,2	21,5
1 yaş	13,2	12,7
2 yaş	12,8	12,2
3 yaş	12,0	11,7
4-7 yaş	11,4	11,6
8-11 yaş	9,2	9,6
12-15 yaş	6,9	10,5
16-17 yaş	3,9	7,0

Birleşik Devletler'deki farklı yaş grupları arasında çocuk istismarının farklı türlerinin yapılma sıklığı nedir?

Bu tablo farklı yaş grupları arasında istismarın farklı türlerinin yapılma sıklığını gösterir. Örneğin, kötü davranma vakalarının toplam sayısının yüzde 21,8'i dört yaşın altındaki çocukların ihmalini içerir. Gördüğünüz gibi, çocuk büyüdükçe ihmalin yaygınlığı azalırken cinsel istismar yaygınlaşır. Her tür istismar ergenliğin sonlarına doğru azalır. Bu istatistikler Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığının 2007 tarihli Çocuk İstismarı Raporundan alınmıştır.

Birleşik Devletler'deki Farklı Yaşlardaki Farklı İstismar Türlerinin Yüzdesi (2007)

İstismar Türü	0-3 yaş	4-7 yaş	8-11 yaş	12-15 yaş	16-17 yaş
İhmal	21,8	14,3	10,6	9,0	2,95
Fiziksel İstismar	2,7	2,5	2,1	2,4	0,9
Psikolojik İstismar	1,14	1,05	0,95	0,78	0,22
Cinsel İstismar	0,48	1,8	1,8	2,7	0,8



Çocuk istismarı genellikle nesilden nesle aktarılır, fakat bu döngü kırılabilir. *Çocuk istismarı kurbanlarının çoğunluğu büyüdüklerinde istismarcı olmaz.*

Kuşaklararası istismar döngüsü nedir?

Trajik bir biçimde, çocuk istismarı çoğu kez bir nesilden diğer nesle geçer. İstismar edilen çocukların ebeveynlerinin sıklıkla kendi ailelerinde çocukken maruz kaldıkları bir istismar geçmişleri vardır. Sanki otomatik olarak kendilerine davranıldığı şekilde çocuklara davranmayı öğrenmiş gibilerdir. Bununla birlikte istismara uğramış çocukların çoğunluğunun yetişkin olduklarında kendi çocuklarını istismar etmediklerini dikkate almamız gerekir. Üstelik birtakım faktörler çocuk istismarı etkisine karşı tampon vazifesi görür. Örneğin çocuk istismarı kurbanlarının eğitim, sosyal destek ve maddi güvenlik seviyeleri yüksekse kendi çocuklarını istismar etme olasılıkları daha azdır.

Hangi faktörler çocuk istismarının sonraki etkilerine karşı bir koruyucu vazifesi görür?

Teyze, büyükanne veya hatta ilgili bir komşu gibi alternatif bir bakıcıyla kurulan sıcak, yakın bir ilişki çocuk istismarının hasar verici etkilerini yumuşatabilir. Benzer şekilde eğer istismarın hemen üstüne gidilir ve çocuk daha fazla zarardan korunursa bu da çocuğun dünyaya olan inancını geri kazanmasında çok yardımcı olabilir. Eğer istismarcı yakın bir aile üyesi değilse bu en basitidir. Bununla birlikte eğer çocuğun istismarcıyla güçlü bir bağı varsa --örneğin istismarcı bir ebeveynse– istismarcıdan ayrılmak muazzam kayıp hislerine de yol açabilir.

Psikoterapi çocuk kurbanın başına geleni anlamasına, istismara yönelik çarpık bakış açılarının düzeltilmesine (kendini suçlama gibi) ve istismar ile istismarcı hakkında karmaşık ve bazen çelişkili hislerini çözmesine yardımcı olabilir. Neyse ki bu yardım genellikle çocuk istismarı deneyimlerini takip eden negatif psikolojik etkilerin bazılarına karşı koruma sağlayabilir. Dahası daha büyük toplulukla (okul, kilise gibi) ilişkileri besleyen kurumlarla kurulan bağlantılar, evdeki uygun disiplin ve aile istikrarı, çocuk istismarının negatif psikolojik etkilerine karşı koruma sağlar.

Metanetli çocuklar hakkında neler biliyoruz?

Daha önce değindiğimiz gibi, çocuk istismarını yaşamış herkeste ağır psikopatoloji görülmez. Gerçekte istismar geçmişi olan çocukların üçte biri kadarının büyüdüklerinde makul ölçüde sağlıklı ve uyumlu yetişkinler olduklarına dair tahminler vardır. Bu çocuklar *metanetli* kabul edilir ki bu da büyük stres karşısında bile kendilerini toparlayabildikleri ve gelişebildikleri anlamına gelir. Araştırmalar çocuklardaki metanetle birtakım faktörlerin ilişkili olduğunu bulmuştur; zekâ, aile dışındaki insanlarla duygusal bağlar kurma yeteneği, ılımlı özkontrol, pozitif öz imge ve içsel kontrol odağı metaneti destekler. Kontrol odağı içsel olan insanlar çevreleri üzerinde makul ölçüde kontrol sahibi olduklarına ve eylemlerinin bir fark yarattığına inanırlar. Ayrıca çocuk istismarından kurtulanların daha az metanetli akranlarına kıyasla istismar yüzünden kendilerini suçlama olasılıkları daha azdır.

CİNSEL İSTİSMAR

Cinsel istismar nedir?

Çocuk cinsel istismarı bir çocukla bir yetişkin veya daha büyük bir çocuk arasındaki uygunsuz cinsel temastır. Joan Liem, Jacqueline James ve meslektaşlarının 1997 tarihli bir çalışmada kullandıkları bir tanıma göre, cinsel istismar reşit olmayan bir çocukla cebri cinsel temasın herhangi bir şekli veya 13 yaşında ya da daha küçük bir çocukla 5 yaşında ya da daha büyük biri arasındaki herhangi bir cinsel temastır. Yasalar bölgesel olarak değişse de, reşit olmayan bir çocukla herhangi bir yetişkinin cinsel teması yasalara aykırıdır. Cinsel istismar cinsel organların teşhirinden, okşamaya, direkt cinsel temasa ve nihayet anal ya da vajinal ilişkiye dek uzanır. Muhtemelen, cinsel istismar çocuk istismarının psikolojik açıdan en zarar verici formudur.

Cinsel istismar şiddet içerir mi?

Çocuk tacizi vakalarının büyük çoğunluğu şiddet içermez. Çoğu çocuk tacizcisi kurbanlarına ulaşmak için manipülasyon veya ayartmadan yararlanır. Çocuk tacizcilerinin oldukça büyük bir kısmı yalnızca amaçlarını karşılamaya yetecek kadar güç kullanırlar. Sadece küçük bir yüzde gerçek anlamda şiddete başvurur. Bununla beraber bu ekstrem vakalar medyanın en çok dikkatini çekenlerdir ve maalesef halka çocukların cinsel istismar problemine dair çarpık bir anlam sunar.

Çocuk cinsel istismarının kurbanları kimlerdir?

Devlet istatistiklerine göre, çocuk cinsel tacizinin en yaygın kurbanları ergen kızlardır. Bununla beraber ergenliğe girmemiş kız ve erkeklerin cinsel istismarı da yaygındır. 2007'de Birleşik Devletler Sağlık Bakanlığına göre, yetkililere rapor edilen yaklaşık 56.460 çocuk cinsel istismarı vakasının 30.160'ı (yüzde 53) 12 yaşın altındaki çocukları içeriyordu. FBI istatistiklerine göre, çocukların çoğu tanıdıkları biri tarafından istismar edilir. Bunların yüzde 34,2'si aile üyeleri, yüzde 58,7'si arkadaş veya tanıdık ve yüzde 7'si de yabancılardır.

Çocukken yaşanan cinsel istismarın etkileri nelerdir?

Çocuklukta yaşanan cinsel istismara karşı oluşan çok sayıda psikolojik tepki olmasına rağmen, düşük özsaygı, depresyon, çözülme, güven eksikliği ve güçlü utanç hisleri çok yaygındır. Aslında karmaşık TSSB teşhisi büyük ölçüde, cinsel istismara uğramış kişilerle ilgili yapılan çalışmadan elde edilmiştir. Sınır kişilik bozukluğu da çocuk cinsel istismarına büyük ölçüde bağlıdır. Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, cinsel istismara uğramış birçok kişi yetişkinliklerinde cinsel işlevlerinde sorunlar yaşar. Bazıları cinsel açıdan aşırı kontrolcü olur, cinsel temastan yoğun bir korku duyar ve kaçınır. Bazıları da zıt uca gider ve rasgele cinsel ilişkiye girer, dürtüsel ve çoğu kez pervasız cinsel davranışlarda bulunur. Beth Brodsky ve meslektaşlarının 2008 yılında yaptıkları bir çalışma çocuk cinsel istismarının etkilerinin sonraki nesillere de erişebileceğini gösterdi. Çocukken cinsel istismara uğramış annelerin çocuklarının, istismara uğramamış annelerin çocuklarına kıyasla intihar eğilimleri daha fazlaydı.

Cinsel istismar nesilden nesle aktarılır mı?

Çocuk istismarının birçok formu gibi, cinsel istismar da nesilden nesle aktarılabilir. Çocukken istismar edilen kişiler yetişkin olduklarında kendi çocuklarını istismar edebilir ya da çocukları istismar edecek biriyle ilişki kurabilir. Yine bu da çocukken cinsel istismara uğramış bütün kurbanların büyüdüklerinde kendi çocuklarını istismar edecekleri anlamına gelmez. Çocukken cinsel istismara uğramış insanların büyük kısmı istismar deneyimlerini kendi çocuklarına aktarmaz. Bununla beraber, istismar edilmiş çocukların anne babalarının, istismara uğramamış çocukların anne babalarına göre istismar geçmişleri olma olasılıkları daha fazladır.

Ensestin diğer cinsel istismar türlerinden farkı nedir?

FBI istatistiklerine göre, çocuk istismarı vakalarının yaklaşık yüzde 34'ü ensest içerir. Ensest istismar çocuğun cinsel istismarcıyla akraba olduğu

durumlarda gerçekleşir. Ensest istismar kurbanları fail kurbana sürekli ve uygun erişime sahip olduğu için, daha sık ve uzun süreli cinsel istismara uğrayabilirler. Araştırmalar, genel olarak, ensest kurbanlarının diğer çocuk cinsel istismarı türlerinin kurbanlarına göre daha büyük psikolojik hasara uğradıkları izlenimini veriyor. Çocuk cinsel istismardan etkilendiği gibi, kişilerarası ilişkilere dair görüşü de bütünüyle ensest ilişki yüzünden çarpılır. Özellikle çocuklar bir ebeveyn veya yakın bir bakıcının istismarına uğradıklarında, güvenme, bakılmaya değer olduklarına inanma ve kendi ihtiyaç ve sınırlarına değer verme ve hatta bunları tanıma becerileri derinden hasar görebilir. İstismarcı çocuğa bakmamakta, çocuğu kullanıp istismar etmektedir. Bu bağlamda, çoğunlukla çocuğun bunun ne normal ne de kabul edilebilir olduğunu ve bunun kendisinin değil de yetişkinin kabahati olduğunu anlaması genellikle zordur.

Pedofili nedir?

Pedofili ergenliğe ulaşmamış çocuklara karşı sürekli cinsel çekim duymayla nitelenen psikiyatrik bir bozukluktur. Bununla birlikte bütün çocuk tacizcileri pedofil değildir. Örneğin bazı çocuk tacizcileri çocuklara cinsel ilgi duydukları için cinsel saldırıda bulunmazlar, bunun nedeni çocuğun uygun bir hedef olması, sarhoş olmaları veya başka bir neden olabilir. Dahası bütün pedofiller çocuk tacizcisi değildir. Çocuklara karşı güçlü ve sürekli bir cinsel çekim duyan bazı insanlar hiçbir zaman dürtülerine göre hareket etmeyebilirler. Ayrıca ergenleri taciz eden yetişkinler ille de pedofil değildir çünkü pedofili yalnızca ergenliğe ulaşmamış çocuklara ilgi duymayı ifade eder. Bazen *hebefili* terimi ergenlere ilgi duyan yetişkinleri tanımlamak için kullanılır.

Farklı pedofili türleri var mıdır?

Pedofilinin çeşitli sınıflandırmaları vardır fakat belki de en yararlısı, gerçek pedofiller ile fırsatçı pedofiller arasındaki ayrımı içerendir. Benzer terimler arasında takıntılı/bastırılmış pedofiller ve tercihsel/durumsal pedofiller vardır. Gerçek pedofiller ergenliğe girmemiş çocuklara karşı sürekli cinsel çekim duyar. Fırsatçı pedofiller çocuklara daha az odaklı bir cinsel çekim duyarlar. Çocuklarla cinsel irtibatları, çocuk kurbanın ulaşılabilirliği, madde kullanımı nedeniyle normal kısıtlamaların yitimi veya yetişkin bir cinsel partnerle rahat hissedememe gibi durumlara bağlı olabilir. Böylelikle, fırsatçı pedofiller pedofili olmayan çocuk tacizcileriyle örtüşebilir.

Pedofiliye neler sebep olur?

Her ne kadar birkaç olası neden öne sürülmüş olsa da bu noktada bu sorunun net bir yanıtı yoktur. Üç olası neden arasında yetersiz sosyal beceriler, nörolojik bozukluk (yani beyin hasarı) ve pedofilin çocukken yaşadığı cinsel istismar geçmişi vardır.

Pedofiller olgun sosyal becerilerden yoksun mudur?

Araştırmacılar ve klinikçiler pedofillerin özsaygılarının az ve sosyal becerilerinin yetersiz olduğunu ve yetişkin ilişkilerinin peşinde koşma korkusu nedeniyle çocuklara yöneldiklerini öne sürmüşlerdir. Bu, bazı pedofiller için doğru olabilir fakat diğer birçoğu için doğru değildir, çünkü birçok yönden faal olan, sosyal açıdan becerikli ve hatta evli pedofiller de vardır.

Pedofilinin nedeni nörolojik bir hasar mıdır?

Aynı zamanda pedofillerin bir çeşit nörolojik rahatsızlık veya beyin hasarından mustarip olduğu izlenimini uyandıran araştırmalar da vardır. Yine bununla ilgili bazı kanıtlar da mevcuttur. Birtakım beyin görüntüleme çalışmaları anormal beyin işlevleri olduğunu göstermiştir. Ayrıca beyin hasarından sonra pedofili oluşan kişi vakaları da vardır. Bununla birlikte bu araştırma pedofili çalışmalarında kullanılan örneklemlerle birlikte karmaşıklaşmıştır. Çoğu çalışma, deneklerini adalet sisteminden elde eder. Başka bir deyişle, yakalanan insanları inceleriz. Hiç yakalanmamış veya hiç dürtülerine göre hareket etmemiş kişileri nadiren inceleriz. Genel olarak hüküm giymiş suçluların zekâ seviyelerinin daha düşük olduğunu, dürtü kontrolü konusunda daha çok problemleri olduğunu ve psikopatik kişilik özelliklerinin genel nüfustan daha yüksek seviyelerde olduğunu biliyoruz. Dolayısıyla, biyolojik bulguların tek başına pedofiliyle mi yoksa suçlularda yaygın görülen problemlerle mi ilintili olduğu açık değildir.

Pedofiller çocukken cinsel istismara uğramış kişiler midir?

Çocukken yaşanan cinsel istismar ile yetişkinlikte pedofil olmanın arasında net bir ilişki var gibidir. Birçok çalışma pedofili örneklerinde çocukken yaşanan cinsel istismar oranının genel nüfustan çok daha yüksek olduğunu göstermiştir. Üstelik pedofillerde, cinsel suçlar işlemeyen suçlulara ve hatta yetişkinlere karşı cinsel cürüm işleyen kişilere kıyasla, çocukken cinsel istismara uğrama oranı daha yüksektir. Erken travmanın beyni nasıl etkilediği hakkında giderek daha çok şey öğrendiğimiz için, erken cinsel istismarın cinselliği düzenleyen beyin öğelerini bozarak bazı kurbanlarda pedofili gelişimine katkıda bulunuyor olması olasıdır.

Bir çocuğun cinsel istismara uğradığına dair işaretler nelerdir?

Çocuklar cinsel istismara uğradıklarını genellikle kimseye söylemezler. Çocuk bir ebeveynle yakın ve güven verici bir ilişkiye sahip olsa ve istismar aile dışından biri tarafından yapılsa bile, çocuk utanç ve kafa karışıklığından, istismarcı tarafından cezalandırılma korkusundan veya çocuk çok küçükse neler olup bittiğini anlayamadığından istismarı sır olarak saklayabilir. Bu durumlarda, ipuçları çocuğun davranışlarında bulunabilir. Çocuğun davranışlarında dikkat çekici bir değişim olabilir, buna aniden başlayan kaygı, depresyon, sosyal çekingenlik, özsaygıda azalma veya uyku bozuklukları da dahildir. Daha önceden uyumlu olan bir çocuk aniden okuldan kaçmaya başlayabilir, okulda başarısız olabilir veya çok kilo alabilir ya da verebilir. Çocukta görülen olağandışı cinsel davranış da çocuğun cinsel istismara uğradığına dair başka bir ipucu olabilir. Yine belirli bir yetişkinden korkmak veya kaçınmak da bir ipucu olabilir. Bazı duygusal problemleri olan bir çocuğun mutlaka cinsel istismara uğradığını farz etmeye gerek yoktur. Ancak çocukların istismara uğradıklarını her zaman kelimelerle ifade edemeyebileceklerini ve acılarını davranışlarındaki dikkat çekici değişimler vasıtasıyla ifade edebileceklerini anlamamız önemlidir.

AİLE İÇİ ŞİDDET

Aile içi şiddet nedir?

Aile içi şiddet yakın (veya romantik) partnerler arasındaki herhangi bir şiddet türünü ifade eder. Genellikle bu eşlerden birini ifade eder fakat aynı zamanda birlikte yaşayan veya yaşamayan evli olmayan çiftler için de geçerlidir. Aile içi şiddet ayrıca gey veya lezbiyen olsun, eşcinsel çiftler arasında da meydana gelebilir. Şiddetin ciddiyeti tokat veya itme gibi hafif saldırganlıktan, ciddi saldırganlığa (yumruklama, tekmeleme), aşırı saldırganlığa (uzun süreli saldırılar, yakma veya kemik kırma) ve hatta cinayete kadar değişebilir.

Aile içi şiddet ile eşe şiddet uygulama arasındaki fark nedir?

Aile içi şiddet, faili, şiddetin ağırlığını veya şiddetin süresini belirtmeyen çok genel bir terimdir. Eşe şiddet uygulama daha belirli bir terimdir ve bir kadına erkek partneri tarafından yapılan sistematik gözdağı, kontrol, terör ve fiziksel şiddet kalıbını ifade eder. Bu tarz davranışlarla amaçlanan, kadın üzerinde tam bir kontrol kazanmaktır.

Aile içi şiddete yönelik yaklaşımların tarihi nedir?

Yakın ilişki içindeki insanlar arasındaki şiddet probleminin oldukça yakın zamana dek az ilgi çekmiş olması şaşırtıcıdır. 1960'larda başlayan insan hakları hareketleri dalgasının bir parçası olarak feminizm büyük bir problem olan şiddete maruz kalan kadınlar problemine ve toplumun kurbanlara yönelik rahatsız edici ihmaline dikkat çekti. Birtakım araştırmacı ve aktivistler toplumun önemsemediği, akla uygun hale getirdiği ve gözardı ettiği, yıllarca şiddet ve istismar gördüklerine dair dramatik hikâyeler anlatan yüzlerce olmasa da onlarca kadınla görüştü. Polis aile içi şiddeti özel bir aile meselesi olarak başından atar, ruhban sınıf ise kadının güvenliği yerine aileyi bir arada tutma ihtiyacına önem verir ve mahkemeler de kovuşturma açmazdı. 1970'lerden başlayarak bir hareket aile içi şiddetin ve eşe şiddet uygulamanın derin yıkıcı etkilerine dikkat çekmeye başladı. Şiddet gören kadınlar için barınaklar kuruldu, yeni yasalar yazıldı ve polis, ruhban sınıfı ve diğer yetkililer problemin ciddiyeti hakkında eğitildi.

Aile içi şiddeti anlama konusunda feminizm nasıl bir rol oynadı?

Feminist hareket aile içi şiddet hakkındaki farkındalığın geliştirilmesi konusunda çok önemli bir rol oynadı. Feminist yazarlar eşe şiddet uygulamanın psikolojik, fiziksel, ekonomik ve kültürel yönlerini detaylı olarak tanımlayan ve probleme halkın dikkatini çekmekte ısrarcı olan ilk kişilerdi. Ancak feminist hareket esasen politik bir hareket olduğu için, aile içi şiddete yönelik yaklaşım eşe şiddet uygulamanın politik kökenlerini vurguladı. Daha ayrıntılı ifade edecek olursak, eşe şiddet uygulama kadınlar üzerindeki büyük sosyal baskının doğal bir sonucu olarak görüldü. Ataerkil (erkek baskın) toplumda, kadınlar mal olarak ve eşe şiddet uygulama da kadınları kontrol altında tutmanın bir yarı yasal aracı olarak görüldü.

Aile içi şiddet çalışması erken feminist yaklaşıma göre nasıl bir değişim gösterdi?

Daha yakın çalışmalar ilk feminist yazarlara kıyasla aile içi şiddet problemine daha geniş bir yaklaşımı benimsemiştir. Açık uçlu mülakatlar ve klinik geçmişler yerine deneysel araştırmalara daha çok önem veriliyor. Ayrıca aynı cinsiyetler arası şiddete, aile içi şiddetin çocuklar üzerindeki etkisine, yakın partner şiddetine karışan herhangi birinin psikolojik özelliklerine ve kadın kaynaklı şiddetin rolüne yönelik bir ilgi de söz konusudur. Şurası önemlidir ki deneysel araştırmalar bütün aile içi şiddet vakalarının kadınlar üzerindeki ataerkil baskılarla açıklanamayacağını göstermiştir. Eşe şiddet uygulamanın

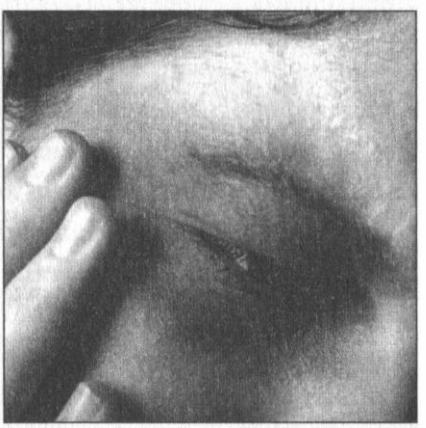
klasik örnekleri kesinlikle meydana gelse de, kadınlar her zaman istismarcı bir partnerin çaresiz kurbanları değillerdir. Bazen kadınlar kendileri şiddet uygular ve/veya klasik bir şiddet uygulayıcının bazı psikolojik istismarcı taktiklerini sergiler. Ayrıca aynı cinsten çiftler arasındaki şiddet kuşkusuz kadınlar üzerindeki sosyal baskıyla açıklanamaz. Gelgelelim daha sonraki araştırmalar ilk feministlerin tanımladığından daha karmaşık bir resim göstermesine rağmen, aile içi şiddetin yapı ve sıklığı inkâr edilemez bir biçimde kadınların toplum içindeki kültürel, ekonomik ve yasal konumundan etkilenir.

Şiddet uygulama sendromunun bazı anahtar kavramları nelerdir?

Aile içi şiddet çalışması 1970'lerin politik bakış açısının ötesinde genişlemiş olsa da, feminist yazarların tanıttığı birtakım anahtar fikirler şiddet ilişkilerinin psikolojik mekaniğini aydınlatır. İlişkili olan insanların cinsiyetinden bağımsız olarak, bir şiddet ilişkisinin belirli psikolojik özellikleri vardır ki bunlar bu ilişki içinde takılıp kalan kişi üzerinde uzun süreli ve çok yıkıcı etkilere sahiptir. Üç önemli kavram *şiddet döngüsü*, *zorlayıcı kontrol* ve *travmatik bağ*dır.

Lenore Walker'ın şiddet döngüsü modeli nedir?

Psikolog Lenore Walker şiddete maruz kalan kadınlar hakkında kapsamlı yazılar kaleme almıştır. 1979'da yayımlanan *The Battered Woman* adındaki etkileyici bir kitabında, şiddet uygulayan kişilerin davranışlarında görülen sürekli bir kalıbı tanımlamak için *şiddet döngüsü* kavramını ortaya attı. Walker şiddete maruz kalan kadınlarla yapılan kapsamlı görüşmelere dayanarak, şiddet döngüsünün üç aşamasını şöyle tanımladı: *gerilim oluşturma aşaması*, *akut şiddet uygulama olayı* ve *balayı aşaması*. Gerilim oluşturma aşaması şiddet uygulama olayından önce gelir. Bu dönemde, şiddet uygulayan giderek patlamaya hazır ve saldırgan hale gelir. Sözlü istismar, küçük engellemeler karşısında öfke patlamaları ve gerilimin öngörülemez tırmanışı olabilir. Bu noktada, şiddete maruz kalan kadın ciddi bir patlamanın her an meydana gelebileceğini bildiğinden partnerini yatıştırmak ve nihayetinde kaçınılmaz olduğunu



Hem kadınlar hem de erkekler eşlerini istismar edebilir fakat kadına karşı şiddet kadınların toplumda daha az ekonomik veya yasal güce sahip olduğu durumlarda daha yaygındır.

bildiği şeye meydan vermemek için çok uğraşır. Partnerinin etrafında parmak uçlarında yürüyerek, sürekli temkinli davranır.

Belirli bir zaman diliminde –uzunluk birkaç günden birkaç yıla kadar değişebilir– gerilim, akut şiddet uygulama olayı olarak bilinen bir saldırıda patlayana dek tırmanır. Şiddet uygulama yumruklama, tekmeleme, nesnelerle vurma ve merdivenlerden aşağı atma şeklinde olabilir. Ayrıca cinsel ilişkiye zorlama da olabilir. İstismar saatlerce devam edebilir, bazen yalnızca istismarcı yorgunluktan tükendiğinde ve bütün gerilimini salıverdiğinde son bulur. Balayı aşamasında, şiddet uygulayan pişmanlığını dile getirir, değişmeye söz verir ve kadının sevgisini geri kazanmak için çok uğraşır. Bundan farklı olarak, eğer kadın terk etmek isterse intihar etmekle tehdit edebilir veya aşırı şefkat, hediye ve ilgiyle tekrar elde etmeye çalışabilir. Bu durum gerilim oluşum aşaması tekrar başlayana dek devam eder. Walker'ın teorisi çalışmalarda ve aile içi şiddet tedavisinde oldukça etkili olduğu halde, aşırı basit olmakla ve bütün aile içi şiddet vakalarına uygulanabilir olmamakla eleştirilmiştir. Bununla beraber klinikçilerin çoğu bu teorinin bazı aile içi şiddet vakalarını tanımladığında hemfikirdir.

Evan Stark'ın zorlayıcı kontrol modeli nedir?

2007'de, Evan Stark *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life* adında bir kitap yayımladı. Stark'ın zorlayıcı kontrol hakkındaki fikirleri yeni değildi; aslında 1970'lere dek uzanıyordu. Ancak Stark şiddete maruz kalan kadınlarla otuz yıl çalıştıktan sonra aile içi şiddet alanının, fiziksel şiddetin aşırı dar bir odağı uğruna, feminist köklerini terk ettiğini düşündü. Onun görüşüne göre, şiddet ilişkisinin en hasar verici yönleri psikolojik olanlarıdır. *Zorlayıcı kontrol* şiddete maruz kalan kadınlara psikolojik olarak hükmetmek için yapılan sistematik çabaları ifade eder. Stark bunun bütün şiddet ilişkilerinin özünde bulunduğunu düşünüyordu.

Şiddet uygulayanların kullandıkları taktikler geniş bir yelpaze aralığında bulunur, bunlar arasında şunlar olabilir: kurbanın yaşamının en mahrem detaylarını çok yakından kontrol etmek (örneğin giyim kuşam, kişisel görünüm, beslenme), paranoyak düzeyde sahiplenme, şüphecilik ve cinsel kıskançlık, sözlü istismar ve isim takma, çok ufak ve hatta hayali suçlar yüzünden yaşanan öngörülemez patlamalar, şiddete uğrayan kadını bütün sosyal destek kaynaklarından yalıtmak ve sürekli düşük seviyelerde fiziksel saldırganlıkta bulunmak (saç çekmek, kolu kavrama, dürtmek, itmek gibi). Bu taktikler korkuyla dolu ve kurbanın kendinden şüpheye düştüğü bir iklime yol açar ki bu da kurbanın özsaygısını, bağımsızlık hissini ve şiddet uygulayanın baskısına

Patty Hearst kimdir ve neden hâlâ unutulmamıştır?



Dramatik Patty Hearst vakası, kendisini kaçıranlarla sempati kurma noktasına gelen, kaçırma kurbanı birinin ders kitabı örneği haline gelmiştir. Hearst 1974'de onu kaçıranların emirleri doğrultusunda silahlı soygun yapacak kadar ileri gitmiştir.

4 Şubat 1974'te, gazete patronu William Randolph Hearst'in torunu 19 yaşındaki Patty Hearst Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nin kampüsünden kaçırıldı. Suçun sorumluluğunu, kendilerine Symbionese Özgürlük Ordusu adını veren bir grup üstlendi. Patty aylarca bir dolapta kilitli tutuldu, dövüldü ve tecavüze uğradı. Nisan 1974'te ise bir banka soygununa katılırken görüntülendi. Eylül 1975'te, silahlı soygundan tutuklandı. Savcılar onun kaçmak için elinde büyük fırsatlar olmasına rağmen onu kaçıranlardan kaçmadığı için suça isteyerek katıldığını iddia ettiler. Patty Hearst suçlu bulundu ve 35 yıla mahkûm oldu, daha sonra mahkûmiyeti yedi yıla indirildi. Hapiste 21 ay geçirdikten sonra cezası Başkan Jimmy Carter tarafından hafifletildi. Yıllar sonra çektiği eziyetleri ve teknik olarak kaçmak için özgür olsa da, eziyet ve tutsaklığın psikolojik etkilerinin, onu nasıl kendisini kaçıranların talepleriyle özdeşleşmeye ve daha sonra işbirliği etmeye sürüklediğini yazılarında ifade etti.

karşı koyma yetisini kırmaya yarar. Ciddi saldırılar meydana geldiğinde ise bunlar yalnızca kurbanın çaresizliğini pekiştirmeye yarar. Şiddet yalnız başına var olmaz; kurbanı ruhen yıkmaya ve etkin bir biçimde rehin tutmaya yarayan daha büyük bir programın parçasıdır.

Aile içi istismar zorlayıcı kontrolün diğer formlarına hangi yönlerden yakındır?

Bazı yazarların belirttikleri gibi, şiddet ilişkilerinde kullanılan zorlayıcı kontrol taktikleri diğer ele geçirme ve tedhiş durumlarında kullanılan taktiklere

fevkalade benzerdir. Politik mahkûmlar, tarikat üyeleri ve fahişeliğe "alıştırılan" genç kızlar sıklıkla zorlayıcı kontrol taktiklerine maruz bırakılır. Amaç her zaman aynıdır, kurbanların özgüvenini ve bağımsız benlik hissini kırmak ve onları ele geçirenlerin psikolojik merhametine bırakmak.

Judith Herman tutsaklığın psikolojik etkileri hakkında neler söyledi?

1992'de Judith Herman'ın (1942-) aile içi istismardan politik teröre kadar travmatik istismarın psikolojik etkilerini inceleyen *Trauma and Recovery* [Tramva ve İyilseşme, çev. Tamer Tosun, Literatür Yayınları, 2016] adında bir kitabı yayımlandı. Tutsaklığın etkileri hakkındaki bölümün özellikle aile içi şiddet tartışmasıyla ilgisi vardır. Aslında tutsaklık bir tür beyin yıkama oluşturabilir. Ağır bir şiddet vakasında, şiddet uygulayan kurbanı tutsak eder. Şiddet uygulayanlar kurbanlarının bütün dünyasını kontrol ederek – uyuma-uyanma döngüleri, beslenmeleri, fiziksel güvenlikleri ve en önemlisi de diğer insanlara erişimlerini– derece derece kurbanlarının zihinlerini ele geçirebilirler. Sürekli sözlü istismarla ve fiziksel istismarın artmasıyla kurban bütün öz değer hissini kaybeder. Çevresini kontrol etme becerisine olan güveni parçalanır. Şiddet uygulayan kişi kadına ulaşan bilgileri kontrol ettiği için neyin gerçek olduğuna dair anlayışı yok olur ve sürekli olarak kendi gerçeklik anlayışını yadsır. Üstelik şiddet uygulayan kişiler diğer insanları uzak tutarak kendi çarpık dünya görüşlerine dışarıdan ulaşabilecek herhangi bir gerçeklik kontrolünü yok ederler.

Kurbanların benlik algısını yok etmenin özellikle güçlü bir yolu da onları kendi ahlaki değerlerine ihanet etmeye zorlamaktır. Kurban duygusal açıdan rahatsız edici bir cinsel davranışa veya başka bir kurbanın istismarına katılmaya zorlanabilir. Benzer teknikler mahkûmların veya tarikat üyelerinin beyin yıkamasında ya da "kırılmalarında" kullanılır. Bu çalışmanın çok önemli bir çıkarımı da, doğru koşullar altında, herhangi birinin de aynı psikolojik etkilerden mustarip olabileceğidir. Benzer şekilde herhangi bir insan bir şiddet ilişkisine girebilir. Kuşkusuz bazı kişiler başkalarına kıyasla istismarcı ilişkilere karşı daha savunmasızdır. Çocukluğunda istismara veya aile içi şiddete uğramış insanlar bir şiddet ilişkisine girme ve bu ilişkide kalma konusunda daha savunmasız olabilir. Benzer şekilde, çocuklar ve önemli psikolojik problemleri olan insanlar da daha savunmasız olabilirler.

Travmatik bağ kurma nedir?

Travmatik bağ kurma şiddet ilişkisinin gücünü anlamamızda yardımcı olan başka bir kavramdır. İnsanlar aşırı stres altında olduklarında, başka insanlar-

Hedda Nussbaum ve Joel Steinberg kimdir?

Hedda Nussbaum, yasal olmayan yollardan evlat edindikleri kızı Lisa Steinberg'in 1987'de dövülerek öldürülmesinden sonra kamuoyunca tanındı. 1989'da, birlikte yaşadığı Joel Steinberg çocuğun ölümünden mahkûm edildi. İlk başlarda, Nussbaum da çocuğunu korumak için eyleme geçmemesinden ötürü suçlandı. Ancak Nussbaum da Joel Steinberg'in istismarının bir kurbanıydı. En sonunda, mahkeme yıllardır devam eden fiziksel, cinsel ve psikolojik işkencenin, Nussbaum'un çocuğunun hayatını kurtarmak için bile olsa, hem psikolojik hem de fiziksel olarak ona karşı eyleme geçmesini engellediği sonucuna vardı. Steinberg'in sürekli zalimce kötü muamelesi Nussbaum'u kalıcı olarak etkisiz bırakmıştı.

la güçlü duygusal bağlar oluşturmaya yoğun bir ihtiyaç duyarlar. Örneğin savaşan askerler genellikle birimlerindeki diğer askerlerle ömür boyu süren bağlar kurarlar. Şiddet ilişkisinin akut travması nedeniyle kurban da yine sosyal bağlar kurmaya yoğun bir ihtiyaç duyar. Fakat kurbanların sosyal yalıtımı nedeniyle, şiddet uygulayan kişi hariç yardımını isteyebilecekleri birileri yoktur. Böylece kurbanlarda tam da bu acıya sebep olan kişiye karşı büyük duygusal bağılılık oluşur.

Şiddete uğrayan kadınlar neden kalırlar?

Dış gözlemcilere akıl almaz gelebilir fakat şiddete uğrayan kadınların bir ilişkide kalmaları için birçok neden vardır. İlk olarak, yasal, ekonomik, maddi ve kültürel nedenler gibi çoğunlukla pratik nedenler söz konusudur. İkinci olarak, eğer giderlerse güvenliklerinden ve hatta can güvenliklerinden endişe duyarlar. Üçüncü olarak, şiddet ilişkisinin psikolojik etkileri terk etmenin olanaksız olduğu hissedilen noktaya kadar özgüveni kırmaya yarar.

Şiddete maruz kalan kadınların kalmalarının pratik nedenleri nelerdir?

Eskisi kadar olmasa da, tamamen pratik bir seviyede şiddete maruz kalan bir kadının istismarcısını terk etmesi genellikle çok zordur. Yetersiz maddi imkânlar, yetersiz yasal koruma ve aile ve/veya dinsel törelerin destek vermemesi şiddet mağduru bir kadının kaçmasını engelleyebilir. Her ne kadar

günümüzde önceki yıllara göre aile içi şiddet konusunda halkta çok daha büyük bir bilinçlenme olsa da, şiddet mağduru kadınların hâlâ kendi başlarına ayakta duracak, özellikle de çocukları varsa, destek veya kaynakları olmayabilir. Ayrıca şiddete maruz kalan kadınların kendilerinin veya ailelerinin güvenliklerinden endişelenmeleri için iyi nedenleri vardır. Şiddet uygulayanlar çoğu kez eğer terk ederse kadını öldürmekle veya ailesine zarar vermekle tehdit ederler. Bunlar boş tehditler değildir. En yakın partner tarafından işlenen cinayet kadın cinayetlerinin en yaygın olanıdır ve ayrılma noktası da özellikle tehlikeli bir zamandır.

Şiddete uğrayan kadınların kalmasının psikolojik nedenleri nelerdir?

Zorlayıcı kontrolün bütün amacı kurbanın bağımsızlığını kırmaktır. Sözlü istismar, tedhiş, öngörülemezlik ve mecburi sosyal yalıtım güçlü bir biçimde kurbanın benlik bilincini ve hatta gerçeklik hissini yok etmeye yarar. Psikolojik açıdan çökmüş bir kadın kendisine şiddet uygulayan kişi olmadan yaşamaya muktedir olmadığını hissedebilir. İşte bu yüzden birçok kadın partnerlerini terk ettikten sonra onlara geri döner.

Aile içi şiddet çocukları nasıl etkiler?

Aile içi şiddetin çocuklar üzerinde korkunç etkileri olduğuna hiç şüphe yoktur. Çocuklar aile içi şiddetin kurbanı olduklarında yaşadıklarına benzer psikolojik hasar çeşitlerini aile içi şiddete tanık olduklarında da gösterirler. Fiziksel istismarın kurbanı veya tanığı olan çocuklar yüksek seviyede depresyon, saldırganlık, ilişkilerde ve okulda problemler sergiler. Genelde aile içi şiddete tanık olan çocuklar aynı zamanda onun kurbanıdırlar da. Üstelik şiddetin olduğu evlerde yetişen çocuklar yakın ilişkilerde yaşanan şiddetin normal olduğunu düşünebilirler. Yetişkin olduklarında fiziksel olarak kendi partnerlerini istismar etme veya kendilerini fiziksel olarak istismar edecek bir kişiyle evlenme olasılıkları da daha fazladır.

Yalnızca erkekler mi şiddet uygular?

Erken feminist bilimciler eşe şiddet uygulamanın ezici bir biçimde erkek fenomeni olduğunda ısrarcıydı. Bununla birlikte toplumda çiftleri araştıran birtakım çalışmalar aslında kadınların özellikle de hafif şekillerde şiddet uygulama olasılıklarının daha fazla olduğunu gösteriyor. 2007'de Rosemarie Cogan ve Tiffany Fennell'in 607 üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir çalışmada kadınların yüzde 53'ü ve erkeklerin de yüzde 38'i yakın bir partne-

1994'teki ünlü bir cinayet davası Birleşik Devletler'deki aile içi istismar meselesine nasıl dikkat çekti?

1994'te Nicole Simpson'ın ve Ronald Goldman'ın öldürülmeleri büyük bir skandala yol açtı. Eskiden popüler bir futbolcu olan, Nicole'un ayrı yaşadığı eşi O.J. Simpson televizyonlardan izlenen dramatik bir araba kovalamacasının ardından cinayetten tutuklandı. Simpson ailesinde aile içi şiddetin belgelenmiş bir geçmişi vardı, Nicole'un O.J.'in şiddet patlamaları sırasında yaptığı birden fazla 911 çağrısının polis kaydı mevcuttu. Ayrıca cinayetten yıllar önce Nicole'un bereli yüzüyle çekilmiş açık ve net fotoğrafları vardı.

Savunmanın sağlam bir dava olarak tanımlamasına rağmen, O.J. beraat etti. Avukatı Johnny Cochran jürinin odak noktasını becerikli bir biçimde O.J. Simpson'ın suç veya masumiyetinden Los Angeles Polis Departmanının güvenilirliğine çevirdi. Simpson daha sonra ihmal sonucu ölüme sebebiyet verme davasında suçlu bulundu. Mahkemeden sonra, bu ırklar arası skandala halkın tepkisinin açığa çıkardığı, Birleşik Devletler'de devam eden ırkçı bölünmelere yoğun bir medya ilgisi oldu. Maalesef bu hayli reklamı yapılan dava aile içi şiddet problemine çok az ilgi çekti.



O.J. Simpson (sağda) avukat Robert Shapiro ile 1994 Ağustos'ta yapılan mahkeme sırasında.

re karşı fiziksel saldırganlıkta bulunduklarını bildirdiler. Susan O'Leary ve Amy Slep 2006 yılında yaptıkları bir çalışmada küçük çocukları olan 453 birlikte yaşayan çiftte benzer sonuçlar bulduklarını rapor ettiler. Kadınlar geçen yılda ortalama üç hafif fiziksel saldırganlık ve iki ağır fiziksel saldırganlık eylemi bildirirken, erkekler de iki hafif ve bir ağır eylem bildirdiler. Ayrıca hem erkekler hem de kadınlar kadın kaynaklı şiddeti erkek kaynaklı şiddetten daha az tehlikeli ve problemli olarak algılıyor.

Bununla beraber kriminal istatistikler yukarıda sözü geçen araştırmalardan farklı bir hikâye anlatıyor. Erkeklerin bir partnere karşı kriminal saldırılarda bulunma olasılıkları kadınlarınkinden çok daha fazla ve yakın bir partnerin cinayetine kurban giden kadınlar çok daha yaygın. Aslında yakın bir partnerin işlediği cinayet kadın cinayetlerinin en sık rastlanan şekli. Hepsi bir arada ele alındığında, bu bulgular Amerikalı kadınların, daha fazla olmasa da eşit olasılıkta hafif ve orta saldırganlıkta bulunmalarının olası olduğunu, fakat erkeklerin yakın partnerlerine karşı ağır ve hayati tehlike oluşturan şiddet uygulama olasılıklarının çok daha fazla olduğunu gösteriyor.

Yakın partner şiddetine dair suç istatistikleri nelerdir?

Birleşik Devletler Adalet Bakanlığına göre, 2001'den 2005'e kadar, kadınların yüzde 0,4'ü ve erkeklerin de yüzde 0,09'u yakın bir partnerin bir yılda yaptığı bir saldırıyı bildirdi. Bu da kadınlarda, öldürücü olmayan saldırıların yüzde 21,5'i ve erkeklerde de yüzde 3,6'sına karşılık geliyordu. Dahası 2005'te 1181 kadın ve 329 erkek yakın partnerleri tarafından öldürüldü. 1976 ve 2005 arasında, kadın cinayetlerinin yüzde 30,1'i ve erkek cinayetlerinin de yüzde 5,3'ü yakın partnerler tarafından işlenmişti. Dolayısıyla kadınların erkeklere kıyasla yakın partnerleri tarafından öldürülme olasılığı 3,6 kat ve öldürücü olmayan yakın partner saldırısına uğrama olasılıkları da 4,4 kat fazladır. Buna rağmen iyi haber, yakın partnerlerin işlediği tüm şiddet içeren suçların son yıllarda çarpıcı bir biçimde azalmış olduğudur.

Aile içi şiddet oranı kültürden kültüre farklılık gösterir mi?

Aile içi şiddet oranları, özellikle de kadınlara karşı şiddet, görünüşe göre kültürden kültüre önemli ölçüde farklılık gösterir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2009 yılındaki bir raporuna göre, herhangi bir partneri olmuş kadınlar arasında ömür boyunca eş şiddetine uğrama oranı yüzde 15 ila yüzde 72 arasında değişiyordu. Kırsal bölgelerde eş istismarı oranları kentsel bölgelere göre çok daha yüksekti. Ömür boyunca yakın bir partnerin cinsel veya fiziksel şiddet uygulama oranı kırsal Etiyopya'da yüzde 72, kırsal Peru'da yüzde 69 ve kırsal Bangladeş'te yüzde 62'ydi. Bu oran kentsel Japonya'da yüzde 15, kentsel Sırbistan ve Karadağ'da yüzde 24 ve kentsel Brezilya'da yüzde 29'du. Eş istismarının yıllık oranı ömür oranından çok daha düşük olsa da, istismar nadiren bir seferlik bir şeydi. Bir kez olduysa tekrar meydana gelmesi olasıydı.

Kadınlara karşı şiddetin yaygınlığını etkileyen nelerdir?

Yoksulluk, savaş, politik ve ekonomik istikrarsızlık kadınlara karşı şiddetin artmasına yol açar. Ayrıca, alkol istismarı ve çocuklukta aile içi şiddete maruz

kalmak da aile içi şiddetin olasılığını artırır. Bununla birlikte muhtemelen en önemli faktör aile içi şiddete karşı kültürel tutum ve kadın haklarıdır. Kadınlar haklara sahip olmadığında ve erkekler kadınlara kendi mallarıymış gibi davranmayı kendilerine hak gördüklerinde aile içi şiddet yaygınlaşabilir.

Kadın hakları ülkeden ülkeye nasıl bir farklılık gösterir?

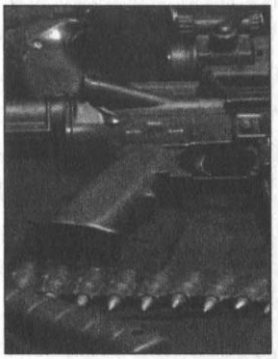
Kadınlar için eşit hakların kabulünün yaygınlaşması son kırk yılda ortaya çıkmış oldukça yeni bir fenomendir. Kadınlar günümüzde Birleşik Devletler'deki iş gücünün neredeyse yarısını oluşturdukları ve hukuk, tıp ve doktora unvanlarının yaklaşık yüzde 50'sine sahip oldukları halde, yalnızca 35 yıl önce kadınların yapabildikleri meslekler çok azdı. Birleşik Devletler Dışişleri Bakanlığının uluslararası insan haklarıyla ilgili 2003 yılı raporuna göre, gelişmekte olan ülkelerdeki kadınlar için eşit haklar hareketi daha başlangıç aşamasındadır.

Örneğin birçok İslam ülkesinde, kadınların rolü son derece kısıtlıdır ve dindar muhafazakârlar kadınların tamamıyla erkeklere tabi olması gerektiğine inanırlar. Sonuç olarak kadınların yasal hakları ülkeden ülkeye önemli ölçüde değişir. Birçok gelişmiş Batı ülkesinde kadınlar esas itibarıyla erkeklerle aynı yasal haklara sahiptir. Diğer ülkelerde, birçok şey kadınlara yasaktır: yasal çalışma hakkı; kredi alma; mal sahibi olma; boşanma hakkı; çocukların velayetine sahip olma ve hatta mahkemede tanıklığının bir erkeğin tanıklığıyla eşit olması. Güney Afrika gibi bazı gelişmekte olan ülkelerde, yeni, ilerici yasalar kadınların birçok hakkını destekliyor. Gelgelelim bu kanunların uygulanması genellikle oldukça gevşektir ve halkın kabulü, özellikle kırsal alanlarda çok düşüktür. Suudi Arabistan gibi başka ülkelerde kadınların araba kullanmalarına veya yanlarında bir erkek olmadan seyahat etmelerine izin verilmez.

Aile içi şiddete karşı tutum kültürden kültüre nasıl bir farklılık gösterir?

Feminist hareket aile içi şiddet problemine halkın ilgisini son birkaç on yıl içinde çekti. Artık sanayileşmiş toplumların çoğu problemi kabul ediyor ve buna karşı yasaları var. Örneğin 2002 itibarıyla Kanada'da şiddet gören kadınlar için 524 sığınak vardı. Güney Afrika gibi gelişmekte olan diğer ülkelerde aile içi şiddeti yasaklayan yasalar vardır fakat uygulama problemlidir ve aile içi şiddete karşı halkın eğitimi ve şiddet mağduru kadınlar için sığınaklar konusunda çok az devlet desteği vardır. Hâlâ Bulgaristan ve Zimbabwe gibi ülkelerde aile içi şiddete karşı yasa yoktur. Birçok kültürde popüler tutum-

lar aile içi şiddete gösterilen toleransı destekler. Problem, yargısal ve tıbbi sistemler tarafından olduğu kadar aile ve toplum tarafından da minimize ediliyor ve hem erkekler hem de kadınlar erkeğin fiziksel olarak karısına "disiplin uygulamaya" hakkı olduğuna inanıyorlar.



ADLİ TIP PSİKOLOJİSİ

Adli tıp psikolojisi nedir?

"Adli tıp" kelimesi yasal sistemi ifade eder. Adli tıp meseleleri yasaların uygulama ve yürütmelerinin yanı sıra, yasaları ihlal edenlerin yargılanmalarını da kapsar.

Adli tıp psikolojisi oldukça yeni bir alan olmasına rağmen hızla gelişiyor. Adli tıp psikologları hem medeni hukukun hem de ceza hukukunun birçok yönüyle ilgilenir. Medeni hukuk meselelerinde, yeterlilik ve yetersizlik değerlendirmeleri yanında boşanma arabuluculuğu ve velayet değerlendirmeleri de yaparlar. Ceza davalarında, davalının ruh sağlığı değerlendirmesini (özellikle delilik davalarında) yapar ve ilgili psikolojik faktörlerde uzman tanıklıkta bulunurlar.

Adli tıp psikologları, şiddet suçluları ve cinsel suçlular için özel programlar dahil, hapiste bulunanlar için de psikoterapi hizmeti verebilirler. Ayrıca emniyet görevlileriyle de doğrudan çalışırlar. Polis kuvvetleri için başvuruları değerlendirir ve stres yönetimi, yas çalışması ve polis memurları ve kolluk kuvvetlerinin diğer üyelerine travma danışmanlığı yapabilirler. Son olarak, adli tıp psikologları çocukların tanıklığının güvenilirliği, cinsel suçluların yeniden suç işleme eğilimleri, dürtüsellik ve saldırganlık ve çocuk suçları gibi meselelerde bilimsel araştırma yaparlar.

Kriminal profil çıkarma nedir?

Kriminal profil çıkarma sadece suç mahalli kanıtlarından suçlunun psikolojik, demografik ve davranışsal özelliklerini tanımlama girişimidir. Aşağı yukarı son otuz yılda, kriminal profil çıkarma hukuk uygulamalarında çok popülerleşmiştir ve artık birçok ülkede yaygın bir uygulamadır. Popülaritesi NBC-TV'nin *Profiler* programında görülebilir. Kriminal profil çıkarmanın teori ve

sistemlerini geliştirmek için birtakım girişimler olsa da, işe yaradığını gösteren çok az bilimsel kanıt vardır. Hatta yeterli araştırma yapılmış olsa dahi kriminal profil çıkarmanın bilimsel açıdan geçerli olup olamayacağı konusunda araştırmacılar arasında da ihtilaf vardır. Anthony Pinnozotto ve Norman Finkel'in 1990 yılında yaptıkları bir çalışmada, profil çıkaranlar cinsel suçluların demografik özelliklerinin tanımlanmasında diğer gruplardan (dedektif, psikolog ve araştırmacılardan oluşan) daha doğru saptamalarda bulunurken cinayetlerle ilgili saptamaları dedektiflerinki kadar doğru değildi.

KRİMİNAL DAVRANIŞLARIN PSİKOLOJİSİ

Psikoloji kriminal davranışlar hakkında bize neler anlatabilir?

Herhangi bir kriminal davranış türü yasaları çiğnemek için bilinçli bir seçimi gerektirir – eğer davranış kazara veya kasıtsızsa kriminal değildir. Birçok çevresel faktörün –yoksulluk, mahalledeki suç oranları, sosyal normlar ve yasal istihdamda fırsat yokluğu– kriminal davranışların tekrarlanma oranına katkıda bulunduğunu, ayrıca psikolojik faktörlerin de kriminal eylemlerde bulunma seçiminde ayrılmaz bir rol oynadığını biliyoruz.

Kanunları çiğneyen herkeste anormal psikolojik özellikler mi vardır?

Kanunları çiğneyen herkeste anormal psikolojik özellikler yoktur. Yasadışı davranışları birçok faktör motive edebilir. Bununla beraber bazı insanların diğerlerinden daha fazla kriminal davranışlarda bulunma olasılıklarını artıran belirli psikolojik özellikler vardır.

Bir suçlu zihni var mıdır?

Son yıllarda ruh sağlığı alanı kriminal davranışlarda bulunma olasılığı çok yüksek olan insanların kişilik özelliklerini sınıflandırmaya ve incelemeye girişmiştir. Başka bir deyişle, suçlu zihnini teşhis etmeye çalışıyorlar. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı DSM-IV ve DSM-IV-TR'ın son baskısı [daha sonra DSM-V], *antisosyal kişilik bozukluğunun* teşhisi sosyal normları ve ahlak kurallarını alışkanlıkla ihlal eden insanları tanımlar.

Antisosyal kişilik bozukluğu nedir?

Antisosyal kişilik bozukluğunun (AKB) özellikleri duyarsız ve istismarcı davranışlar ile empati ve pişmanlık eksikliğidir. DSM-IV'e göre, bu bozuklu-



Mafya patronlarının anormal psikolojik özellikleri mi vardır? Kriminal davranışlarla nitelenen kişilik bozuklukları, antisosyal kişilik bozukluğu mu yoksa psikopati olarak mı teşhis edilebilir? Onların kriminal davranışları kuşkusuz hem antisosyal kişilik bozukluğunun hem de psikopatinin bazı kriterlerini karşılar fakat bir alt kültürde işlev görmeleri onları yalnız başına hareket eden suçlu türlerinden ayırır. Organize suç kültürü içinde muhtemelen psikolojik açıdan anormal kabul edilmezler.

ğu olan bir kişi şu kriterlerin en az üçüyle kanıtlandığı gibi, başkalarının haklarına saygısızlıkla ilgili yaygın bir kalıp sergiler: sürekli yasadışı davranışlarda bulunmak; sık sık yalan söylemek, başka isimler kullanmak veya kişisel çıkar için başkalarını kandırmak; dürtüsellik ve geleceği planlamamak; sinirlilik ve saldırganlık; kendinin ve başkalarının güvenliğini tehlikeye atmak; sürekli sorumsuzluk, iş hayatında istikrarsızlık veya maddi yükümlülükleri yerine getirmemek; başkalarına zarar verme, kötü davranma veya çalma durumlarında görülen kayıtsızlık veya akılcı hale getirmede aşikâr olduğu gibi pişmanlık göstermeme. Bununla beraber bu tanım kişilik özellikleri yerine davranışa fazla odaklanmakla ve 15 yaşından önce davranış bozukluğuna dair kanıt gerektirmesiyle (AKB'nin çocukluk değişkeni) eleştirilmiştir.

Psikopati nedir?

Psikopati kavramı antisosyal kişilik bozukluğunun DSM-IV kavramından ayrılmalıdır. Antisosyal kişilik bozukluğunun teşhisi kriminal davranışların kayda geçirilmelerine büyük ölçüde bağlı olsa da, psikopati kriminal davra-

nışlarla ilişkili asıl kişilik özelliklerine daha çok bağlıdır. Bu tarz özellikler arasında duyarsızlık, yüzeysel ve sığ duygular, empati yoksunluğu, sorumsuzluk, başkalarına zarar verme konusunda pişmanlık veya suçluluk duymama ve başkalarını sömürme, manipüle etme ve istismarcı davranışlarda bulunma eğilimi vardır.

Psikopat mahkûmlar psikopat olmayan mahkûmlara göre daha ciddi ve şiddet içeren suçlar işlerler. Ayrıca hapisten salıverildikten sonra başka suç işleme olasılıkları da daha fazladır. Üstelik psikopatların dürtüsel suçlar yerine önceden planlanmış suçlar işleme olasılıkları da daha fazladır. Michael Woodworth ve Stephen Porter'ın, cinayet işlemiş 125 mahkûmla yaptıkları 2002 tarihli çalışmada, 34 psikopat mahkûmun 91 psikopat olmayan mahkûma kıyasla önceden planlanmış cinayetler işleme olasılıkları çok daha fazlaydı (yüzde 93,3 ve yüzde 48,4).

Psikopati nasıl ölçülür?

Günümüzde en önde gelen psikopati uzmanı Robert Hare (1934-) adında bir psikologtur. Psikopatiyi ölçmek için Hare Psikopati Kontrol Listesi adında kapsamlı bir mülakat geliştirmiştir. İlk versiyonu 1980'de ve revize versiyonu da (PCL-R) 1991'de yayımlandı. PCL-R, yarı yapılandırılmış bir mülakat ile eldeki yasal dosyalar ve tıp kayıtlarından alınan bilgilere dayanarak ölçümlenmiş yirmi maddelik bir klinik değerlendirme ölçeğidir. Konuyu iyi bilen biriyle ikincil görüşmeler de yapılır çünkü psikopat bireyler her zaman güvenilir bilgi kaynakları değildirler. Maksimum olası puan 40 olmasına rağmen, hem erkek hem de kadın suçlulardaki ortalama puanlar aşağı yukarı 22'den 24'e kadar değişir. Hare, psikopatları psikopat olmayanlardan ayırmak için 30'u kopma puanı olarak kullanır. Ona göre psikopati bir boyuttan çok bir kategoridir. Yani bir kişi ya psikopattır ya da değildir. Buna karşı çıkan bazı araştırmacılar psikopatik özelliklerin bir süreçte yer aldığına inanırlar.

Psikopati ne kadar yaygındır?

Hare hapishanedeki mahkûmların yaklaşık yüzde 50 ila 75'inin antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini karşıladığını, fakat yalnızca yüzde 15 ila 25'inin psikopati kopma puanını aştığını tahmin ediyor. Hare ayrıca psikopatların genel nüfusun yaklaşık yüzde 1'ini oluşturduğunu da tahmin ediyor. Dolayısıyla psikopati antisosyal kişilik bozukluğundan daha ağır fakat daha seyrek görülen bir bozukluktur.

Ted Bundy kimdir?

Seri katil Ted Bundy (1946-1989) mükemmel bir psikopat örneğidir. Yakışıklı, eğitimli ve zeki bir adam olan Bundy aktif bir biçimde politikanın içinde yer alıyordu ve Washington eyalet valisiyle de arası çok iyiydi. Bundy'nin ayrıca iki kadınla da uzun süreli bir ilişkisi olmuştu ve bu kadınların onun kendini sunduğundan farklı birisi olduğuna inanmak için hiçbir nedenleri yoktu. Ted Bundy en sonunda 30 kadını öldürdüğünü itiraf etti fakat çok daha fazla kurbanı olması mümkündür. Kadınları arabasına binmeleri veya başka ıssız bir yere götürmek için aldatıyor, manipüle ediyor, yalan söylüyor ve sonra orada onlara tecavüz edip işkence ettikten sonra öldürüyordu. Çoğu kez kadınlara, kolu askıda, bacağı alçılı halde veya koltuk değnekleriyle yaklaşır ve onlardan eşyalarını taşımalarına yardım etmelerini isterdi. Cinayetleri açıkça planlı ve hesaplıydı ve hiç de dürtüsel patlamaların bir sonucu değildi. İnsanlara gösterdiği parlatılmış imajı ile tehlikeli taşkınlıkları arasındaki çarpıcı bölünme klasik bir psikopatın duyarsız, sadist, manipülatif ve duygusal bağlantısı kopmuş kişilik özelliklerini gösterir.

Psikopatinin farklı boyutları nelerdir?

Hare'in ilk araştırmasında, PCL-R uygulanmış büyük bir mahkûm örneklemi üzerinde bir faktör analizi yürüttü. Faktör analizi birlikte kümelenen ölçek maddelerini tanımlar ve bir ölçümün alt ölçeklerini oluşturmak için kullanılır. İki faktör tanımlandı: kişilerarası/duygusal faktör (faktör 1) ve sosyal açıdan sapan yaşam tarzı faktörü (faktör 2). 2003'te Hare orijinal modelini yeni bir 4 faktörlü modelle değiştirdi. Faktör 1, bir kişilerarası faktör (izlenim yönetimi, büyüklenmecilik, patolojik yalan söyleme ve manipüle etme) ve bir duygusal faktör (pişmanlık göstermeme, sığ etki, duyarsız/empati yoksunu ve sorumluluk almama) olmak üzere ikiye bölündü. Faktör 2, bir yaşam tarzı faktörü (uyarım peşinde koşan, asalak, amaçsız, dürtüsel ve sorumsuz) ve bir de antisosyal faktör (saldırgan, erken davranış problemleri, ağır kriminal davranış, farklı suç türlerine karışma) olmak üzere ikiye bölündü. Başka yazarlar ise öne sürdükleri 3 faktörlü bir modelde, Hare'in yaptığı gibi faktör 1'i bölmüş fakat faktör 2'yi bir davranış faktörü olarak tutmuşlardır. Yıllar boyunca, Hare PCL-R'ye benzer yeni araçlar geliştirilmiş ve benzer faktör yapıları oluşturulmuştur.

Antisosyal davranış ile antisosyal tutum arasındaki fark nedir?

Hare'in en önemli bulgularından biri faktör 1 ve faktör 2 arasındaki ayrımı içerir. Bu araştırma psikopatinin nispeten ayrı iki kişilik özelliği olan antisosyal tutum ve antisosyal davranıştan oluştuğunu öne sürer. Birinci özellik soğuk, duyarsız kişilik özelliklerini yansıtır. İkinci özellik dürtüsel saldırganlık ve zayıf davranış kontrolünü yansıtır. Bu özelliklerin farklı nedenleri olabilir, altlarında yatan nörobiyoloji farklı olabilir ve farklı davranış türlerini öngörebilirler. İki faktör 0,5'te ilişkili olmalarına rağmen, ki bu yaklaşık yüzde 25 örtüştüklerini gösterir, gerçekte oldukça farklıdırlar.

Hare'in Faktör 1'i nelerle ilintilidir?

Faktör 1 psikopatinin duygusal ve kişilerarası yönlerini, duyarsız, manipülatif ve benmerkezci niteliklerini –başka bir deyişle, çekirdek kişilik özelliklerini– içerir. Faktör 1 narsistik ve histriyonik kişilik bozuklukları ve Makyavelce özelliklerin ölçümleriyle ilintilidir. Faktör 1 ayrıca şiddet seviyesi, suçu tekrarlama riski ve anormal duygu işlemeyle (düşük kaygı, düşük empati) de ilintilidir. Faktör 1 yaş, eğitim veya sosyoekonomik statü (SES) ile ilintili değildir.

Hare'in Faktör 2'si nelerle ilintilidir?

Faktör 2 antisosyal davranış ve sapkın yaşam tarzıyla bağlantılıdır. Faktör 2 madde istismarı, kriminal davranış ve antisosyal kişilik bozukluğu ölçümleriyle ilintilidir. Ayrıca IQ, eğitim, SES ve yaşla da negatif ilintilidir. Başka bir deyişle, SES, eğitim ve IQ seviyeleri düşük olan insanların antisosyal davranışlarda bulunma olasılıkları daha fazladır. Bu aynı zamanda insanlar yaş aldıkça antisosyal davranışlarının azaldığı anlamına da gelir. Bununla beraber çekirdek psikopatik kişilik özellikleri yaşla ilgiliymiş gibi görünmediği gibi, SES ve eğitim gibi diğer demografik özelliklerle de mutlaka ilgiliymiş gibi görünmüyor.

Narsistik özellikler antisosyal tutum ve davranışlarda nasıl bir rol oynar?

Antisosyal bireylerde oldukça çok narsistik özellikler vardır ve iki kişilik türü arasında biraz örtüşme söz konusudur. Bununla beraber ikisi arasında bir ayrım yapmamız önemlidir. Narsisizm antisosyal kişilikle aynı şey değildir ve son derece narsist birçok insan antisosyal özellikler göstermez. Hare'in ölçeğinde gösterildiği gibi, büyüklenmecilik, empati yoksunluğu ve kişinin kendi çıkarları için başkalarını kullanma eğilimi psikopat bireyler arasında

yaygındır. Narsistik kişilik bozukluğunun DSM-IV tanımı da büyüklenmecilik, empati yoksunluğu ve başkalarının kişinin arzularına uyacağı beklentisini, bozukluğun kriterleri olarak listeler. Gelgelelim gerçek psikopatide kişilerarası ilişkilere çok az yer verilir. Başkaları düpedüz önemli değildir; onlar sadece amaç için araçtır. Öte yandan narsisizmde genellikle kişilerarası ilişkilere çok önem verilir, başkalarının onay ve doğrulamasına büyük bir bağımlılık söz konusudur. Narsistler kendilerine takıntılı olabilirler fakat ille de soğuk, zalim veya sadist değildirler. Ancak doğru koşullar altında, oldukça narsist insanlar kriminal davranışlara sapabilir. Zenginlik, ün ve güç arzularının yanında normal insanların sınırlarının üzerinde olduklarına dair inançları bu kişilerin yasal ve etik sınırları aşmalarına yol açabilir.

Entelektüel beceri kriminal davranışlarda nasıl bir rol oynar?

Kriminal davranışların çoğunluğu dürtüsellik ve dürtüsel saldırganlıkla ilgilidir ve entelektüel beceri dürtüsellikle son derece ilişkilidir. Büyük bir literatür antisosyal davranış ile bir dizi bilişsel testte düşük performans sergileme arasında güçlü bir bağıntı olduğunu gösteriyor. Aslında dürtüsellik düşünmeden hareket etmek demektir. Dolayısıyla durumlar üzerinden mantık yürütme becerisi davranış kontrolünde çok önemli bir öğedir. Bu, olayların alternatif açıklamalarını ve problemlerin alternatif çözümlerini değerlendirmeyi gerektirir. En önemlisi, kişi gelecekteki sonuçları öngörebilmelidir. Kısıtlı bilişsel becerilerin, Hare'in Faktör 2'siyle ölçüldüğü gibi, *davranış* problemleriyle ilişkili olduğunu dikkate almak gerekir.

Bilişsel fonksiyon ile Hare'in Faktör 1 çekirdek psikopatik *kişilik* özellikleri arasındaki ilişki hakkında bildiklerimiz daha azdır. Kuşkusuz tarih boyunca çok zeki psikopatlar olmuştur ve birçoğu da büyük iktidar makamlarına yükselmişlerdir. Bu tarz insanlar dürtüsel değildir ve ilerisini çok iyi planlayabilirler. Gelgelelim psikopatlarda özellikle dikkatle ilişkili hafif bilişsel anormallikler olduğuna dair bazı kanıtlar vardır. Birtakım çalışmalar psikopatlarda aşırı odaklı dikkat olduğunu açığa çıkarmıştır; psikopatlar sadece amaçlarına odaklanırlar ve çevresel bilgilere karşı nispeten tepkisizdirler.

Suçlular "olgunlaşır mı"?

Suçluların olgunlaşma eğilimi olduğuna dair net kanıtlar vardır. Ağır ve şiddet içeren suçların çoğunu 40 yaşın altındaki insanlar işler. Cathy Widom ve Michael Maxfield'a göre, kriminal davranışların ana yaşı 20, 25 arasıdır. Üstelik Hare'in Psikopati Kontrol Listesi'ndeki antisosyal davranışları ölçen Faktör 2 yaşla negatif ilintilidir. Dolayısıyla insanlar yaşlandıkça dürtüsel,

Enron skandalı şirket yöneticilerinin psikopatik özelliklerinin bir örneği miydi?

Enron 1990'larda hızla ulusal bir şöhret kazanan, Texas merkezli devasa bir enerji şirketiydi. CEO Ken Lay politika kampanyalarına büyük katkılarda bulunuyordu ve Birleşik Devletler başkanlarının ve diğer yüksek düzeydeki politikacıların yakın arkadaşıydı. Enron 2001'de muazzam bir muhasebe dolandırıcılığı yüzünden battı. Bu da on binlerce kişinin işini kaybetmesine ve milyarlarca dolarlık kayba mal oldu. Lay, yönetici Jeffrey Skilling ve hamilik ettiği Andrew Fastow dolandırıcılıktan hüküm giyip hapse mahkûm edildiler.



Bazı şirket devlerinin açgözlülükleri psikopatik görünebilir, fakat antisosyal kişilik bozukluğunun tüm kriterlerini karşılamaları olası değildir.

Bu insanlar tipik psikopatlar mıydı? Antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini karşılıyorlar mıydı? Bizzat klinik görüşme haricinde ancak tahminde bulunabiliriz, fakat üç adamın da kendi narsistliklerine yenik düşmüş olmaları daha olasıdır. Güç, zenginlik ve zaferden başları dönen adamlar süreçte etik ve yasal sınırları geçmeleri gerekse bile kârlarını artırmayı tercih ettiler. Binlerce Enron çalışanının birikimleri onların hırsının yanında önemini kaybetti. Nihayetinde Enron skandalında su yüzüne çıkan, finansal açıdan uygunsuz davranış türlerini destekleyen maddi başarıya bu kadar öncelik veren sosyal değerleri de sorgulayabiliriz.

saldırgan ve pervasız davranışlarında genel bir azalma olur. Bu azalma aynı zamanda insanlar yaşlandıkça enerji ve fiziksel canlılıklarının azalması yüzünden de olabilir. Bununla beraber suçludan minimal fiziksel özellikler gerektiren *planlı* kriminal davranışların yaşla birlikte azalma olasılığı daha azdır. Hare'in verilerinin gösterdiği gibi, psikopatik kişilik özellikleri (Faktör 1) yaşla birlikte azalmaz fakat zamanla dengeli hale gelir. İşte bu yüzden cani diktatörler ve organize suçların elebaşıları gibi, antisosyal davranışlarını

yürütmek için astları olan insanlar seksenlerine kadar kriminal faaliyetlere devam edebilirler.

ANTİSOSYAL ÖZELLİKLERİN NEDENLERİ

Antisosyal özelliklerin nedenleri nelerdir?

Kriminal davranışların risk faktörleri hakkında büyük bir literatür vardır. Araştırmalar genetik, bilişsel, kişilik, aile ve topluluk etkileri dahil çok sayıda risk faktörüne işaret ediyor. Gelgelelim bu araştırmalar antisosyal davranışlar ile psikopatik kişilik özellikleri arasında bir ayrım yapmaz.

Antisosyal özelliklerin gelişiminde çevre nasıl bir rol oynar?

Çevre antisosyal özelliklerin gelişiminde son derece önemli bir rol oynar. Şiddet içeren suçlardan ötürü hapiste bulunan insanların çoğunun düşük sosyoekonomik koşullardan ve dezavantajlı toplumlardan gelmeleri tesadüf değildir. Antisosyal davranışlara biyoloji ve genetiğin katkıları konusunda sürekli olarak daha çok şey öğrendiğimiz halde, çevrenin insan davranışlarının tüm yönlerini büyük ölçüde şekillendirdiğini akılda tutmak çok önemlidir. Hatta çevre gen dışavurumu dahil insan biyolojisinin çoğunu şekillendirir.

Nörobiyoloji antisosyal özelliklerin gelişiminde nasıl bir rol oynar?

Son yıllarda nörobiyolojik araştırmalarda görülen patlama antisosyal davranışların temelinde yatan nörobiyolojiye gittikçe daha çok ışık tutmuştur. Artık antisosyal davranışlarla ilişkili beyin bölgeleri, antisosyal davranışlara katkıda bulunan biyolojik hastalık türleri ve hatta antisosyal davranış riskini artıran genler hakkında çok daha fazla şey biliyoruz.

Nörobiyoloji ile çevre arasında bir etkileşim var mıdır?

Günümüzdeki araştırmalar doğa (genler ve biyoloji) ile yetiştirmenin (çevre) yaşam boyu birbirleriyle etkileşim içinde olduğunu gösteriyor. Genlerimiz bizi belirli kişilik özellikleri ve psikolojik yeterliliklere (örneğin zekâ, sözel beceriler, risk toleransı) hazırlar. Aslında genlerimiz zihinsel yetilerimizin parametrelerini, yani dış sınırlarını belirler. Daha sonra çevremiz ise potansiyelimizi karşılayacağımızı mı yoksa altına mı düşeceğimizi belirler. Çevremiz ayrıca hangi tür davranışların sosyal açıdan kabul edilebilir ve ayrıca ödül-

lendirilebilir mi yoksa cezalandırılabilir mi olduğunu söyler. Üstelik hem genetik/biyolojik hem de çevresel risk faktörleri mevcut olduğunda, antisosyal özellikler önemli ölçüde güçlenir. Örneğin hem biyolojik yatkınlıkları hem de yüksek riskli çevreleri olan çocuklar sadece ya biyolojik ya da çevresel yatkınlıkları olan çocuklara göre çok daha ağır antisosyal özellikler gösterirler.

Hangi sosyal faktörler antisosyal davranışların gelişimine katkıda bulunur?

Bireysel ve sosyal risk faktörleri arasındaki ilişki son derece önemlidir. Yoksulluk, yetersiz eğitim, yetersiz toplum kurumları, uygun sosyal destek sistemlerinin olmayışı, antisosyal akranlar ve tehlikeli ve şiddet içeren mahallelerin, bir ergenin sosyal ve psikolojik gelişiminde yıkıcı bir etkisi olabilir. Bu faktörler hep birlikte yetişmekte olan bir çocuğun kriminal davranışlarda bulunma riskini büyük ölçüde artırır.

Magda Stouthamer-Loeber ve meslektaşları 2002 yılında yaptıkları bir çalışmada, 871 erkek çocuğun yer aldığı bir örneklemdeki, altı yıllık bir dönemde ağır ve sürekli suç işleme için risk ve koruyucu faktörleri incelediler. Özellikle mahallelerin genel sosyoekonomik durumunun (SES) etkisini inceledi-



Ergen çeteleri kabul edilebilir davranışlar konusunda net kuralları olan, genellikle iyi yapılandırılmış sosyal gruplardır. Çete üyelerinin davranışlarını anlamaya çalışırken, tek tek çete üyelerinin psikolojik özelliklerine odaklanmak yerine, çetelerin gelişme eğilimi olduğu sosyal çevreyi göz önüne almak muhtemelen daha yararlı olur. Başka bir deyişle, çete üyelerinin şiddete başvurmalarının nedeni çetede bu şekilde sosyalleşmeleri olabilir.

ler. Mahalle SES'i, 1990 nüfus sayımından elde edilen bilgilere dayanıyordu, buna medyan ev halkı geliri, tek ebeveynli ailelerin sayısı ve yoksulluk çizgisinin altındaki ailelerin yüzdesi dahildi. Mahalleler dört gruba ayrılmıştı: yüksek, orta ve düşük SES ve sosyal konutlarda kalanların çoğunluğunun olduğu düşük SES. 13-19 yaş arasındaki erkek çocuklarda mahalle SES'i ve kriminal davranışlar arasında açık bir ilişki vardı. Sonuçlar yüksek SES grubunun yüzde 17,7'sinin, orta SES grubunun yüzde 32,4'ünün ve düşük SES grubunun yüzde 41,7'sinin ve düşük SES/sosyal konutun yüzde 69,4'ünün ağır suç işleme davranışlarında bulunduğunu gösterdi. Başka bir deyişle, en düşük SES mahallelerinden gelen erkek çocukların en yüksek SES mahallelerinden gelen erkek çocuklara kıyasla ağır suç işleme olasılıkları neredeyse dört kat fazlaydı.

Kriminal davranışların belirlenmesinde sosyal normlar nasıl bir rol oynar?

Kriminal davranışlar çoğu durumda sosyal normların da ihlali demek olan yasaların ihlal edilmesini içerir. Bununla birlikte, ergen çeteleri, terörist gruplar ve organize suç gibi kriminal davranışların sosyal açıdan kabul edilebilir olduğu alt kültürlerde, bir bireyin kriminal davranışlarda bulunması anormallik psikolojisinin bir fonksiyonundan ziyade bir sosyal grupla özdeşleşme ve o gruba girme arzusundan kaynaklanabilir. Diğer durumlarda, insanlar şiddet uygulayan sosyal gruplara özgür seçimlerinden dolayı değil de belirli bir grubun zorlaması dolayısıyla veya diğer şiddete başvuran, istismarcı gruplardan korunmaya ihtiyaç duydukları için girerler. Şiddete başvuran çetelerin gelişme olasılıklarının daha fazla olduğu, dezavantajlı, düşük SES mahallelerde bunun, gençlerin, özellikle de genç erkeklerin sosyal gelişiminde yıkıcı bir etkisi olabilir.

Ailedeki hangi faktörler ergenlerin suç işlemesine katkıda bulunur?

Hatalı, uygunsuz veya istismarcı ebeveynlik, ebeveyn psikopatolojisi (depresyon gibi) ve kardeşlerin antisosyal davranışları bir çocuğun antisosyal davranışlarda bulunma riskini artırır.

Antisosyal özelliklerde cinsiyet nasıl bir rol oynar?

Kriminal istatistikleriyle ilgili çok bariz bir olgu da suçluların büyük bir çoğunlukla erkek olmalarıdır. Cathy Widom ve Michael Maxfield'in yaptıkları 2001 tarihli bir çalışmada, 667 genç yetişkin arasında görülen herhangi bir

tutuklamadaki erkek kadın oranı 2,5'e 1'di. Şiddet içeren suçlarda erkek kadın oranı 6,7'ye 1'e yükseliyordu. 1998 için FBI istatistiklerinde, kadınların tutuklanmaları bütün tutuklamaların yüzde 22'si, hüküm giymiş şiddet suçlarının yüzde 8'i, mülk suçlarının yüzde 23'ü ve uyuşturucu suçlarının yüzde 17'sine karşılık geliyordu. Üstelik kadınlar suç işlediklerinde genellikle yanlarında onlara eşlik eden bir erkek oluyordu.

Son olarak, kadınların antisosyal davranışları daha çok travma ve istismarla bağlantılı olabilir. Örneğin Widom ve Maxfield'in yaptıkları bir çalışmada, istismar edilmiş kadınların şiddet içeren bir suç işlemeleri istismar edilmemiş kadınlara göre yüzde 227 daha fazlayken, istismar edilmiş erkeklerin istismar edilmemiş erkeklere göre şiddet içeren suçlar işlemeleri sadece yüzde 17 fazlaydı. Cinsiyetler arasındaki bu farklılığının hangi dereceye kadar kültürel hangi dereceye kadar da biyolojik etkiler yüzünden olduğunu bilemeyiz. Bununla beraber tarih boyunca çeşitli kültürlerdeki erkek suçluların baskınlığı göz önüne alındığında, muhtemelen testosteron gibi erkeklik hormonlarıyla ilişkili, güçlü bir biyolojik bileşenin katkısı vardır.

Çocuk istismarı antisosyal özelliklere neden olur mu?

Çocukken istismara uğramanın ergenlik ve yetişkinlikte kriminal davranışlarda bulunma olasılığını artırdığına dair hatırı sayılır derecede kanıt vardır. Cathy Widom ve Michael Maxfield 2001 tarihli çalışmalarında, belgelenmiş çocuk istismarı veya ihmal geçmişi olan 908 kişi ile bu ilk gruba yaş, cinsiyet, ırk ve ailenin sosyoekonomik durumu yönünden uyan, istismara uğramamış 667 kontrolü içeren, 1575 kişinin tutuklama kayıtlarını inceledi. Bütün istismar vakaları çocukların 11 yaşın altında olduğu 1967 ve 1971 yılları arasında meydana gelmişti. 1994 itibarıyla, istismar/ihmal edilmiş grubun yüzde 27,4'ü, istismar edilmemiş grubun da yüzde 17,2'si ergenliklerinde tutuklanmıştı. Ayrıca yetişkinliklerinde, istismar/ihmal edilenlerin yüzde 41,6'sı tutuklanırken istismar edilmemiş grubun yüzde 32,5'i tutuklanmıştı. Şiddet suçlarından tutuklananlar ise birinci grubun yüzde 18,1'i ve ikinci grubun da yüzde 13,9'una karşılık geliyordu. Dolayısıyla istismar edilen çocukların istismar edilmemiş çocuklara göre ergenliklerinde tutuklanmaları olasılığı yaklaşık yüzde 60 ve yetişkinliklerinde tutuklanma olasılıkları da yüzde 30 daha fazlaydı.

Bütün istismar edilmiş çocuklarda antisosyal özellikler görülür mü?

İstismar edilmiş çocuklar büyüdüklerinde çoğunluğunda antisosyal özellikler görülmediğini vurgulamamız gerekir. Aslında bazı tahminlere göre,

istismar edilen çocukların üçte biri kadarında yetişkin olduklarında önemli bir psikolojik hasar görülmez. Bununla birlikte çocuğun antisosyal özellikler geliştirme riski daha ağır istismar ve yoksulluk, yetersiz okullar vs. gibi diğer risk faktörleriyle birlikte artar.

Hangi psikolojik özellikler ergenlerin suç işleme riskini artırır?

Yaşamın ileriki dönemlerinde kriminal davranışların riskini artıran birtakım psikolojik özellikler vardır. Zayıf bilişsel ve dilsel beceri, problemli ve sinirli mizaç, zayıf özkontrol ve özdüzenleme, düşük özsaygı ve yetersiz sosyal ve kişilerarası beceriler bir bireyin kriminal davranışlarda bulunma riskini artırabilir.

Hangi biyolojik faktörler suç işlemeye katkıda bulunur?

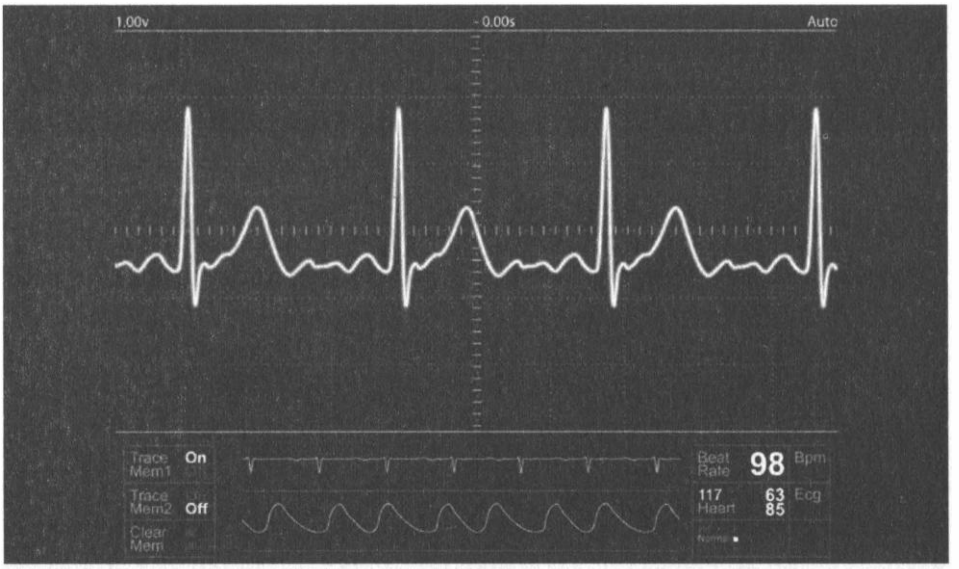
Yetersiz beslenme, yetersiz sağlık hizmetleri, doğum öncesi yasadışı maddelere maruz kalmak ve yetersiz uyku beynin olgunlaşmasını engelleyerek, sosyal ve bilişsel gelişimi aksatır. Üstelik pervasız, zayıf kontrollü davranışlarla ilintili bazı genler tanımlanmıştır. Son olarak dikkat eksikliği bozukluğu ve çeşitli öğrenme bozuklukları gibi biyolojik esaslı ruhsal bozukluklar da davranış kontrolünü engelleyerek kriminal davranış riskini artırır.

Psikopat suçluların nörobiyolojisi hakkında neler biliyoruz?

Psikopat kişiler duygusal uyaranlara karşı gereğinden az tepkisel görünürler. Başka bir deyişle, beyinlerinin duygu bölümleri sağlıklı insanların ve hatta psikopat olmayan mahkûmların beyinlerinin duygu bölümleri kadar güçlü tepki vermez. Benzer şekilde çok sayıda literatür psikopatların duygusal bilgileri işlemede sorun yaşadıklarını gösteriyor. Psikopat olmayan suçlulara kıyasla, ses tonunda, yüz ifadesinde veya konuşulan cümlelerde ifade edilen duyguları tanımlamakta daha az beceriklidirler. Üstelik üzüntüye karşı özellikle duyarsız olabilirler. Ayrıca kortekslerindeki sol ve sağ yarı kürelerin, bilişsel görevler sırasındaki koordinasyonları iyi değildir ve sol yarıküre çoğu insan için normal olandan daha az aktif olabilir. Bu da sağ yarıkürenin duygusal süreçlerinin sol yarıkürenin sözel süreçleriyle iyi koordine olmadığı izlenimini uyandırır. Duyguları anlamlandırmada zorluk çekmeleri psikopatların özelliği olan empati yoksunluğuyla ilişkili olabilir.

Antisosyal özelliklerin nörobiyolojisi hakkında neler biliyoruz?

Modern araştırmalar antisosyal özelliklerin nörobiyolojisi hakkında bize çok şey öğretmiştir. Bununla birlikte *dürtüsellikle* ilintili nörobiyolojik özellikler



Bir çalışma, eşleriyle tartışırken kalp atışları yavaşlayan, şiddete eğilimli erkeklerin saldırgan sadist eğilimlerinin daha yüksek seviyelerde olduğunu buldu.

ile *psikopatiyle* ilintili nörobiyolojik özellikler oldukça farklı olabileceği için aralarında bir ayrım yapmak önemlidir. Dürtüselliği ve dürtüsel saldırganlığı yüksek düzeylerde olan insanların *orbital frontal* bölgelerinde daha az aktivasyon olduğunu biliyoruz. Frontal lobun bu bölümü göz yuvalarının hemen üzerinde bulunur ve davranış kontrolüyle ilintilidir. Bazı araştırmacılar orbital frontal korteksin, planlı davranışlarla ceza anılarını birbirine bağladığını öne sürüyorlar. Başka bir deyişle, kişinin şöyle bir akıl yürütmesi daha olasıdır: "Eğer bu adama vurursam o da bana vurabilir." Orbital frontal korteks tehlikeye atıldığında, cezalandırılma korkusu kişiyi dürtüsel ve pervasız eylemlerden alıkoyacak kadar güçlü olmaz.

Ayrıca dürtüsel saldırganlıkta, *dorsolateral frontal kortekste* fonksiyon azalması olduğuna dair de kanıtlar vardır. Bu alan, dürtüsel saldırgan insanlarda genellikle tehlikeye atılan beceriler olan soyut ve karmaşık düşünceyle ilişkilidir. Serotonin sistemi de dürtüsel insanlarda anormal olabilir. Nörotransmitter serotonin de davranış kontrolüyle ilişkili gibidir. Serotonin sistemleri hiperaktif olan insanların davranışları aşırı kontrollü olabildiği halde, serotonin sistemi gereğinden az aktif olan dürtüsel insanlar için de tam zıddı geçerli gibidir.

Psikopatiye ilişkin biyolojik bulguları nasıl açıklayabiliriz?

Özetleyecek olursak, psikopatiye ilişkin biyolojik araştırmalar psikopatların aşırı odaklı dikkatleri olduğunu, duygulara gereğinden az tepki verdiklerini

Kalp atış hızı bize psikopati hakkında neler anlatır?

Psikopat kişileri, öfkelendiklerinde kalp atış hızlarını ölçerek, dürtüsel saldırgan kişilerden ayırt edebiliriz. John Gottman ve meslektaşlarının yaptıkları 1995 tarihli önemli bir çalışmada, eşine şiddet uygulayan 61 kişi eşleriyle yaşadıkları anlaşmazlık sırasında kalp atış hızlarına göre iki gruba ayrıldı. Bir grupta anlaşmazlık sırasında kalp atış hızlarında *yavaşlama* görülürken, diğer grubun kalp atış hızı arttı. Başka bir deyişle, ilk grup diğerine göre *daha az* uyarılmıştı.

Bununla beraber ikinci gruba kıyasla, kalp atış hızı yavaş olan adamlar tartışma sırasında daha çok sözlü saldırganlık ve öfke sergilerken, eşleri de daha çok üzüntü ve muhtemelen daha çok korku gösterdi. Dahası bu adamların çoğunun aile dışında da bir şiddet geçmişleri vardı ve çocukken aile içi şiddete tanık olmuşlardı. Son olarak, kalp atış hızı yüksek olan erkeklere kıyasla, antisosyal ve saldırgan sadist kişilik bozukluğu ölçümlerinde daha yüksek puan aldılar. Özet olarak, kalp atış hızı yavaş olan, şiddete başvuran kişiler daha sıklıkla psikopat gibi görünürken, kalp atış hızı yüksek olanlar daha dürtüsel saldırgan gibi görünüyordu.

ve kızdıkları zaman daha çok uyarılmak yerine daha az uyarıldıklarını göstermiştir. Bu bulguları nasıl yorumlayabiliriz? Olasılıklardan biri de psikopat bireylerin çok tehditkâr ve şiddet içeren çevrelerde büyümüş olduklarıdır. Sonuç olarak, duygusal tepkilerini azaltarak düzenlemeyi ve sadece istediklerini elde etmeye ve zalim kurtlar sofrasında hayatta kalmaya odaklanmak için dikkatlerini daraltmayı öğrendiler. Ne yazık ki zulmü atlatmanın bir yolu olarak başlamış olabilen şey nihayetinde onu kalıcılaştırmaya yarar.

Antisosyal özelliklerin genetik bir temeli var mıdır?

Antisosyal özelliklerin genetik temelini gösteren kanıtlar giderek artmaktadır. 2008'de Mats Forman ve meslektaşlarının yaptıkları bir ikiz çalışmasında, 1985 ve 1986 arasında İsveç'te doğmuş 1480 ikize Gençlik Psikopatik Özellikleri Envanteri verildi. Araşırmacılar tek ve çift yumurta ikizleri arasındaki ilintileri kıyaslayarak psikopatik özelliklerin güçlü bir genetik temeli olduğunu ve bunun özellikle büyüklenmeci/manipülatif ve duyarsız/duygusuz alt ölçeklere karşı dürtüsel/sorumsuz alt ölçek için doğru olduğu sonucuna vardılar. Bazı yazarlar genetiğin, antisosyal davranışların yüzde 40 ila 50'sine karşılık geldiği tahmininde bulunuyorlar. Bununla birlikte an-



Uyuşturucu sanayinin kriminal yapısı nedeniyle, rakip uyuşturucu satıcıları arasındaki rekabet uyuşturucuyla ilişkili sayısız ölümle sonuçlanan, genellikle son derece şiddet içeren bir meseledir. Bazı analizciler uyuşturucuların, suçu azaltmak için yasallaştırılmaları gerektiğine inanırken, bazıları da uyuşturucuları yasallaştırmanın uyuşturucu bağımlığını artırmaktan başka bir işe yaramayacağına inanıyorlar.

tisosyal davranışların ne kadarının genetikten ne kadarının da çevreden kaynaklandığını kesin olarak bilmek zordur. Öncelikle, *kalıtsallık* (yani genetik) tahminleri büyük ölçüde ikiz çalışmalarına dayanır, bu çalışmalarda genetik farklılıklar dikkatle ölçülürken çevresel farklılıklar ölçülmez. Üstelik ikizlerin oldukça benzer çevreleri olabilir. Dolayısıyla çevresel katkılar muhtemelen hafife alınır.

Hangi belirli genler antisosyal özelliklere bağlanmıştır?

Oldukça ilgi çeken bir gen monoamin oksidaz A (MAOA) olarak bilinir ve duygu ve davranışla ilişkili anahtar nörotransmitterlerin, özellikle *serotonin*, *norepinefrin* ve *dopaminin* metabolizmasıyla ilişkili olan bir enzimi kodlar. Bu genin bir varyantı MAOA enzim faaliyetlerini azaltır ve antisosyal bireylerde kontrollere kıyasla daha yaygındır. Ancak bu genin, tek başına antisosyal davranışlardan ziyade dürtüselliği kodlaması olasıdır. G1438A adı verilen başka bir gen de serotonin sisteminin 5HT2A alt türüyle ilişkilidir. Bu genin G-alel olarak bilinen bir varyantı (yani *polimorfizm*) S. Alexandra Burt'ün 2009 yılında yaptığı bir çalışmada gösterdiği gibi ergen erkek çocuklarda kuralların çiğnenmesindeki artışla ilintilidir. A-alel olarak bilinen diğer varyantı kural çiğnemenin daha düşük seviyeleri ve bu arada, akranlar arasındaki daha az popülerlik seviyeleriyle ilintilidir. Başka bir deyişle, G-aleli olan erkek çocuklar hem kuralları daha çok çiğneyen hem de daha popüler olan çocuklardı.

Bağımlılık ve suç arasındaki ilişki nedir?

Madde bağımlılığı dürtüsellikle son derece ilintilidir ve antisosyal özellikleri olan birçok insan aynı zamanda yasadışı madde istismarında da bulunur. Ne yazık ki madde istismarı ve bağımlılık aynı zamanda antisosyal davranışları da *destekler*. Her şeyden önce, madde bağımlılığı bağımlı bireyin bir işte tutunma becerisini yok ederek madde parasını ödeme aracını ortadan

kaldırır. Bu durumda, madde bağımlıları madde için gereken parayı sağlamak amacıyla suça yönelebilirler. Kriminal faaliyetlerin yaygın formları arasında soygun, madde satıcılığı ve fahişelik vardır. İkinci olarak, birçok istismar maddesi muhakeme ve dürtü kontrolünü zedeler ki bu da pervasız ve kriminal eylemlerin olasılığını artırır. Aslında araba kazalarının yüzde 55'i ile cinayetlerin yüzde 50'sinden fazlasının alkol alımıyla ilişkili olduğu tahmin edilmektedir. Üçüncü olarak, çoğu Batı ülkesi en yaygın istismar maddelerini yasaklamıştır. Ne yazık ki bu durum, maddelere olan talebi ortadan kaldırmaz. Sonuç olarak, yasadışı madde pazarı yeraltına iner ve suçluların alanı haline gelir. Yasadışı madde ticareti içindeki rekabet onlarca yıl öncesine dayanan muazzam miktarda şiddete yol açmıştır.

BELİRLİ SUÇ FORMLARI

Şiddete başvuran suçluların psikolojisi hakkında neler biliyoruz?

Şiddet içeren suçların çoğunda dürtüsel saldırganlık vardır. Öyleyse, ortalama olarak, şiddete başvuran suçlularda dürtüsel saldırganlıkla ilintili birçok özellik olduğunu keşfetmek hiç de şaşırtıcı olmaz. Çoğunlukla erkek, genç, saldırganlıklarını idare etmede sorun yaşayan ve IQ'larının düşük olma olasılığı yüksek, eğitimsiz ve genel nüfusa göre SES'leri daha düşük olan kişilerdir. Ayrıca çocukluklarında fiziksel istismar ve ihmale uğramış olma olasılıkları daha fazladır. Bilişsel açıdan, eylemlerinin sonuçlarını kestirmede zorluk yaşarlar ve başkalarının niyetlerini dar, katı ve temelde paranoid bir biçimde yorumlama eğilimindedirler. Belirsiz hareketlerin tehditkâr ve düşmanca olarak yorumlanması saldırgan bir tepkiyi tetikler. Şiddete başvuran, dürtüsel olmayan suçluların psikopatik özelliklere sahip olma olasılıkları daha yüksektir; yani onlarda bir psikopatın özellikleri olan duyarsızlık, istismarcılık ve duygusuzluk vardır.

Şiddete başvurmayan suçluların psikolojisi hakkında neler biliyoruz?

Mal ve madde suçları gibi şiddet içermeyen suçları işleyenlerin şiddete yatkınlıkları kuşkusuz şiddete başvuran suçlulardan daha azdır. Benzer şekilde, saldırganlıklarını kontrol etmede de daha az zorluk yaşarlar. Ancak bu suçlar da dürtüsellikle ilintilidir ve şiddete başvurmayan suçlular ortalama olarak, daha genç olma, daha düşük IQ ve daha az eğitim gibi dürtüsellikle ilintili birçok özelliğe sahiptir. Orantılı olarak, kadınların şiddet içeren bir

suça kıyasla, şiddet içermeyen bir suçtan hüküm giymeleri olasılığı önemli oranda daha fazladır. FBI istatistiklerine göre, şiddete başvurmayan suçluların yaklaşık olarak yüzde 20'si kadın olduğu halde, şiddete başvuran suçluların yalnızca yüzde 8'i kadındır.

Çocuk tacizcileri hakkında neler biliyoruz?

Belki de çocuklara yapılan cinsel istismarın son derece hasar verici etkileri nedeniyle, adli tıp psikologları çocuklara cinsel tacizde bulunanları incelemek için oldukça çok çaba sarf ederler. Çocuk tacizcileri genelde diğer suçlulardan daha yaşlıdır ve her ne kadar oldukça dürtüsel çocuk tacizcilerinden oluşan bir alt kümenin mevcut olma olasılığına rağmen, muhtemelen diğer suçlular kadar dürtüsel değildirler. Oldukça fazla bir oranı yardımcı güç, yani sadece amaçlarını elde etmeye yetecek kadar güç kullanmalarına rağmen, çoğu çocuk tacizcisi kurbanlarına erişmek için rüşvet, manipülasyon ve ayartmadan yararlanır. Çocuk tacizcileri arasında şiddete başvuran küçük bir kesim olmasına rağmen, büyük çoğunluk şiddete başvurmaz. Çocuk tacizcilerinin çoğu kızları taciz eden heteroseksüel erkekler oldukları halde, erkek çocuklarını taciz eden erkeklerin, bazı vakalarda yüzlerce veya binlerce olmak üzere çok daha fazla kurbanları olabilir. Genelde, çocuk tacizcilerinin çoğunluğunun sadece birkaç kurbanı vardır, ancak kalıcı pedofilik eğilimleri olan küçük bir kesim yaşamları boyunca yüzlerce veya binlerce çocuğu taciz edebilir.

Çocuk tacizcilerinin farklı türleri var mıdır?

Çocuk tacizcileriyle çalışan bütün profesyoneller bu grup içindeki çeşitlilikten şaşkına döner. Açıkçası tek bir çocuk tacizcisi türü yoktur. Robert Prentky, Raymond Knight ve Austen Lee 2008 tarihli bir makalelerinde, kendi klinik deneyimlerine ve araştırma literatürüne dayanarak çocuk tacizcilerinin birkaç alt türü olduğunu öne sürdüler. En önemli ayrım *sabitlenmiş* ve *gerilemiş* çocuk tacizcileri arasındaki ayrımdır. Sabitlenmiş çocuk tacizcilerinin ergenlik öncesi çocuklara karşı uzun zamandır süregelen bir cinsel ilgileri vardır. Tekrar suç işleme oranları daha yüksektir, pedofilik uyaranlara karşı daha büyük cinsel uyarım sergilerler ve diğer çocuk tacizcisi türlerine kıyasla çok daha fazla sayıda kurbanları vardır.

Gerilemiş çocuk tacizcileri öncelikli olarak pedofilik değildir fakat koşullar nedeniyle çocuklara yönelirler. Dürtü kontrol problemleri, zayıf sosyal becerileri, psikopatik eğilimleri veya madde istismarı bozuklukları olabilir. İkinci bir boyut da sosyal yeterliliktir. Bazı çocuk tacizcilerinin çocuklara

yönelmelerinin nedeni yetişkinlerle ilişki kurma konusunda sosyal becerilerinin yetersiz olmasıdır. Bu durum dört kategoride sonuçlanır: yüksek takıntı/düşük sosyal yeterlilik; yüksek takıntı/yüksek sosyal yeterlilik; düşük takıntı/düşük sosyal yeterlilik ve düşük takıntı/yüksek sosyal yeterlilik. Çocuk tacizcileri daha sonra temas miktarı, fiziksel zarar ve sadizme göre ayrılırlar.

Eşcinsel çocuk tacizcileri gerçekten eşcinsel midir?

Erkek çocuklara yönelik suç işleyen erkek tacizciler kız çocuklara yönelik suç işleyen erkek tacizcilerden oldukça farklı gibidir. Bununla birlikte eşcinsel pedofillerin diğer eşcinsellerle, yani başka yetişkin erkeklere ilgi duyan yetişkin erkeklerle çok ortak noktaları olması olası değildir. Öncelikle, eşcinsel pedofillerin oldukça fazla bir yüzdesi aynı zamanda kızları da taciz eder, bir çalışmada bu oran yüzde 60'tan fazladır. İkinci olarak, William Marshall ve meslektaşlarının 1988 yılında yaptıkları önemli bir çalışmada, erkek çocuklara yönelik suç işleyen cinsel suçluların yaklaşık üçte ikisi yetişkin kadınların resimlerine, yetişkin erkek resimlerine gösterdiklerinden daha fazla cinsel uyarım sergilediler.

Çocuk tacizcilerinin çoğu çocukken tacize mi uğramışlardır?

Çocuklara cinsel tacizde bulunan yetişkinlerin çocukluklarında cinsel istismara uğrama oranları çok yüksektir. Çocuk tacizcilerinin, cinsel suçlar işlememiş suçlulara ve hatta daha büyük kurbanlara yönelik cinsel suçlarda bulunan kişilere kıyasla, çocukluklarında cinsel istismara uğramış olma olasılıkları daha fazladır. Christopher Bagley ve meslektaşlarının yaptıkları, 1995 tarihli, toplum temelli, adli olmayan bir örnekleme göre, çocukluklarında birden fazla cinsel temas olayı bildiren erkeklerin, çocukluklarında cinsel istismar bildirmeyen erkeklere kıyasla, çocuklarla cinsel temas bildirme olasılıkları neredeyse kırk kat fazlaydı (yüzde 7,7'ye karşı yüzde 0,2).

Çocuklara yönelik cinsel suç işleyenlerle yetişkinlere yönelik cinsel suç işleyenler arasında ne gibi farklar vardır?

Lisa Cohen ve meslektaşlarının 2007 yılında yaptıkları bir çalışmada, çocuklara yönelik cinsel suç işleyen 392 ve yetişkinlere yönelik cinsel suç işleyen 209 kişiyle ilgili veriler New York Eyaleti Cinsel Suçlular Dairesinden alındı. Çocuklara yönelik suç işleyenler daha yaşlıydı, erkek kurban veya her iki cinsiyetten de kurbanları olmaları olasılığı daha fazlaydı ve güç veya silah kullanma olasılıkları daha azdı. Ayrıca suçları daha az saldırgandı ve kur-

banlarıyla cinsel ilişkide bulunma olasılıkları daha azdı. Başka bir deyişle, yetişkinlere tecavüz edenlere kıyasla çocuk tacizcileri daha yaşlıdır, şiddete eğilimleri daha azdır ve kadınlara daha az ilgi duyarlar.

Çocuk tanıklığı hakkında psikoloji bize neler söyleyebilir?

Bazen çocuklar da mahkemede tanıklık yapmaları için çağrılırlar. Bu özellikle çocuk istismarı davalarında olur. Bir çocuğun tanıklığı ne kadar güvenilirdir? Araştırmalar çocukların olayları doğru hatırlamada yetişkinler kadar yetkin olduklarını gösteriyor. Bununla beraber hafızaları telkine oldukça açıktır. Başka bir deyişle, aslında olmamış olayları hatırlama konusunda kolayca yönlendirilip daha sonra da yeni anılarının doğru olduğuna ikna edilebilirler. Bu nedenle, çocukların tanıklığının güvenilirliği büyük ölçüde mülakatçının tekniğine bağlıdır. Önemli soruları soran mülakatçıların aynı soruyu defalarca tekrarlamaları veya iki yanıtın arasından tercih edileni bildirmeleri durumunda çocuklardan doğru olmayan tanıklık alma olasılıkları daha fazladır. Ayrıca çocukların yetişkin otorite figürlerinden, özellikle de üniformalı

Kelly Michaels Davası nedir?

Kelly Michaels, 1980'lerde ve 1990'ların başlarında görülen –özellikle de kreşlerde– çocuk tacizine dair yaygın histeriye kurban giden 26 yaşında bir çocuk yuvası çalışanıydı. 1988'de, Michaels, iddia edildiğine göre, hepsi de kendi çalıştığı çocuk yuvasında meydana gelen çocuklara yönelik cinsel saldırıyla ilişkili 115 suçtan hüküm giydi. 3 ila 5 yaş arasında bulunan 20 çocuğun tanıklığına dayanarak 47 yıla mahkûm oldu. Çocukların iddiaları, cinsel organlarına fıstık ezmesi sürülmesi ve gümüş kaşık ve lego bloklarıyla ırzlarına geçilmesi gibi tuhaf ve oldukça olasılık dışı cinsel eylemleri içeriyordu. Çocukların hiçbirinde istismarın fiziksel işaretlerinin mevcut olmaması sonucu etkileyemedi.

Michaels davası üst mahkemede bozulmadan önce hapiste beş yıl geçirdi. Çocuklarla yapılan mülakatların incelenmesi oldukça şüpheli teknikleri açığa çıkardı. Çocuklar arzu edilen cevapları vermeleri için sıkıştırılmış, tatlı sözlerle kandırılmış ve rüşvete maruz bırakılmışlardı. Çocuklar kendilerine doğru olmayan şeyleri söylemeleri için baskı yapıldığını anlayamayacak kadar küçüklerdi. Bunun gibi davaların ardından, araştırmacılar dikkatlerini çocukların tanıklığının çarpıtılabileceği ve yozlaştırılabileceği çeşitli yöntemlere çevirdiler.

olanlardan kolayca gözleri korkar ve gerçekte hatırladıkları yerine yetişkinlerin duymak istediklerine inandıkları şeyleri söyleyebilirler. Kelly Michaels davası çocukların tanıklığı kötüye kullanıldığında olabileceklerin trajik bir örneğidir.

Beyaz yakalı suçluların diğer suçlu türlerinden ne gibi farkları vardır?

Beyaz yakalı suçların çoğu diğer suçlardan daha yüksek seviyede planlama, bilişsel incelik ve mesleki başarı gerektirir. On binlerce doları cebe indiren muhasebeci, sayman veya yatırım bankacıları aylar veya yıllar boyunca bu davranışlarını yapmaya devam ederlerken bir yandan da bunu meslektaşlarından saklarlar. Üstelik ilk başta, sorumluluk gerektiren bir mevkiyi elde etme becerisi genellikle dürtüsel suçlularda bulunandan daha iyi dürtü kontrolü, planlama ve hazzı erteleme becerisi gerektirir. Benzer şekilde, beyaz yakalı suçlular diğer suçlulara göre genellikle daha eğitimlidir ve sosyoekonomik seviyeleri daha yüksektir. Ayrıca birçok beyaz yakalı suçlunun daha yüksek derecede narsistik özellikleri olduğunu ve paranın albenisini ve getirebileceği statüyü karşı konulmaz buldukları tahmininde de bulunabiliriz. Kibirli bir hak görme hissi diğer insanlardan çalma konusundaki suçluluk hislerini köreltir. Sonuç olarak, yasadışı davranışlarını dizginleyemezler. Bununla beraber, bazı beyaz yakalı suçlularda da antisosyal veya psikopatik özellikler olabilir fakat diğer suçlu türlerine göre daha az dürtüseldirler.

Seri katillerin psikolojisi hakkında neler biliyoruz?

Neyse ki seri katiller oldukça nadirdir fakat kamuoyunca tanındıklarında yoğun bir medya ilgisine maruz kalırlar. Ne yazık ki bu da bu tarz davranışları teşvik etmeye yarayabilir. Bir katilin tam olarak ne zaman seri katil haline geldiğini saptamak zordur. Bir tanıma göre, en az dört cinayet işleyen herhangi biri seri katildir. Seri katiller genellikle tek başlarına veya bir suç ortağıyla eyleme geçerler ve genellikle yabancıları öldürürler. En önemlisi, para, güç veya politik amaçlardan çok kendi psikolojik tatminleri için öldürürler. Çoğu, ayinsel ve sadistik olma eğilimindeki suçlarından cinsel haz duyar.

Adli tıp psikologları seri katillerin kurbanları üzerindeki mutlak güç hissinden motive olduklarını ve suçları hakkında hayal kurmak ve planlamak için oldukça çok zaman harcadıklarını söylerler. Seri katillerin çoğunun duygusal açıdan derinden hasar görmüş olmaları ve birçoğunun çocukluklarının travmatik ve acı dolu olduğunu söylemeleri hiç de şaşırtıcı değildir. 1988'de yapılan küçük bir çalışmada, yüzde 69'u çocukluklarında ailelerinde alko-

lizm sorunu olduğunu ve yüzde 74'ü de çocukken psikolojik istismara uğradıklarını bildirdi. Bununla beraber seri katiller çok dürtüsel olma eğiliminde değildirler. Aslında en başarılı seri katiller etkin bir biçimde suçlarını planlayarak on yıllarca yakalanmadan öldürmeye devam edebilirler.

Organize ve organize olmayan seri katiller arasındaki farklar nelerdir?

Kriminal profil çıkaranlar arasındaki popüler bir teori de seri katillerin olay yeri kanıtlarına göre iki türe ayrılabileceğidir. İlk tür organizedir ve suçlara yaklaşımları planlı ve tasarlanmıştır. Bu seri katiller cesedi belli bir pozisyonda yerleştirir, cesedi saklamaya çalışır, delilleri karartır ve silahı yanlarına alırlar. Organize olmayan suçlular o kadar dikkatli ve sistemli değildirler. O anda ellerine geçen bir cinayet silahını kullanır, cesedi saklamaz, cinayet yerine giden bir giyim eşyası izi bırakır ve kurbanın eşyalarını dağınık halde bırakırlar. İki seri katil türünün de farklı işkence, tecavüz ve cinayet yöntemleri kullandıkları varsayılır.

Bu teoriyi destekleyecek çok az bilimsel kanıtın olması ise şaşırtıcı bir şeydir. David Canter ve meslektaşları 2004 tarihli bir makalelerinde 100 seri katilin dosyalarını inceleyerek organize / organize olmayan sınıflandırmayı test ettiler. Bütün seri katillerin yaklaşımlarında ezici bir çoğunlukla organize olduklarını buldular. Seri katillerin yıllarca tutuklanmadan cinayet işledikleri göz önüne alındığında bu çok mantıklıdır. Organize olmayan özellikler o kadar yaygın değildi fakat neredeyse bütün deneklerde bir dereceye kadar mevcuttu.

Yazarlar seri katilleri sınıflandırmak için yeni bir yol önererek onları dört kategoriye ayırdılar: bunlar uzuv kesme, infaz, cinsel kontrol veya yağmayla ilgiliydi. İlk tür kurbanın vücudundan bir uzvu genellikle ölümden sonra keser. İkinci tür onlarla işleri bittikten hemen sonra kurbanlarını infaz eder. Üçüncü tür kurbanları canlıyken cinsel işkencede bulunur ki bu muhtemelen katile başka bir kişi üzerinde tam bir kontrol hissi verir. Dördüncü tür de kurbanların eşyalarını yağmalar.

RUHSAL RAHATSIZLIKLAR VE HUKUK

Ruhsal rahatsızlık ve kriminal davranışlar arasında nasıl bir ilişki vardır?

Ruhsal rahatsızlıklar ile kriminal davranışlar arasındaki ilişki karmaşıktır. Ruhsal rahatsızlığı olan kişiler diğer insanlarla aynı standartlarda yargılana-

Seri katiller John Wayne Gacy ve Jeffrey Dahmer'in psikolojileri hakkında neler biliyoruz?

Seri katillere genelde medyanın ilgisi yoğun olur. Hem Jeffrey Dahmer hem de John Wayne Gacy iyi tanınan seri katillerdir. Dahmer 1990'ların başlarında ve Gacy de 1970'lerin sonlarında tutuklandı. Gacy en az 30 genç erkeğe cinsel saldırıda bulunup öldürmüştü ve görünüşe göre yasalara saygı gösteren yumuşak huylu bir adamdı. Ne enteresandır ki Gacy aynı zamanda bir sanatçıydı ve Disney'in yedi cücesi gibi çocuk çizgi filmleri ve tuhaf bir biçimde masum ve çocuksu doğa manzaraları resimleri yapıyordu. Suçlarının planlı ve organize yapısının yanı sıra, toplumdaki saygınlık ile özeldeki cani sapkınlık arasındaki psikopatik ayrım seri katillerin ayırt edici özelliğidir. Öte yandan Dahmer'in küçük yaşlardan itibaren uç noktalarda psikolojik rahatsızlığı mevcuttu ve alkolizm ve cinsel suç sorunları vardı. İki adam da hapiste öldü.

bilirler mi? Kriminal bir eylemde bulunmak için bilinçli ve mantıklı bir karar veren bir kişiyle mantıklı düşünemeyen bir kişiyi aynı şekilde cezalandırmak adil midir? Öte yandan, sırf psikolojik rahatsızlıkları var diye insanları hesap verme zorunluluğundan muaf mı tutmalıyız? Toplumun antisosyal eylemlerden korunma hakkıyla bireyin adil muamele hakkını nasıl dengeleriz? Yasal sistem bu felsefi meseleleri yeterlilik, kusurluluk ve cezayı hafifleten faktörleri kavramlarıyla irdeler.

Ruhsal rahatsızlık ve yeterlilik arasında nasıl bir ilişki vardır?

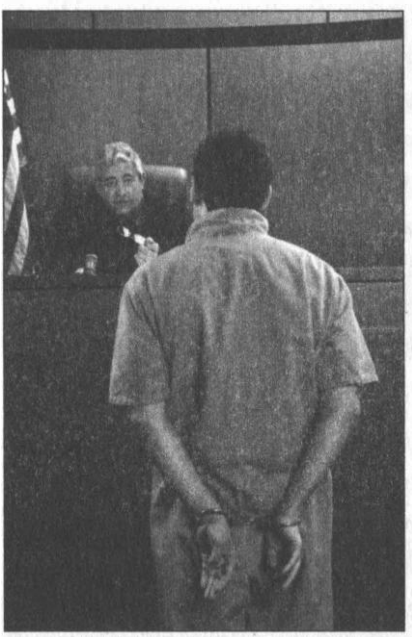
Ruhsal yeterlilik meselesi ruhsal rahatsızlık ve kusurluluk probleminden çok daha sık ortaya çıkar. İnsanlar ehil olduklarında, entelektüel ve duygusal açıdan kendi yararlarına olacak şekilde davranabilirler. Kriminal bir ortamda, bu yargılanmaya veya kişinin kendi savunmasına katılmaya ehil olması anlamına gelebilir. Medeni hukukla ilgili bir seviyede, kişinin kendi mali durumunu yönetmeye, tıbbi kararlar vermeye ve her türlü kendi işlerini idare etmeye ehil olması anlamına gelebilir. Birisi kendisine bakacak veya belirli bir işi yapabilecek yeterlilikte kabul edilmiyorsa, yetersiz kişi için yasal bir temsilci karar vermekle görevlendirilir ve bu kişi o kişinin çıkarlarına uygun eylemlerde bulunmaktan yasal olarak sorumlu olur.

Ruhsal rahatsızlık ve suçluluk arasında ne gibi bir ilişki vardır?

Bir kişinin kriminal bir eylemden sorumlu yani *suçlu* olması için kriminal bir niyetinin olması gerekir. Yani kişi kasıtlı olarak kriminal bir şekilde davranmayı seçmiş olmalıdır. Niyet psikolojik bir hal olduğu için –ve ispatlaması da her zaman kolay olmadığı için– kişinin akli durumu kriminal niyetin kanıtlanmasıyla ilişkilidir. Dolayısıyla ruhsal rahatsızlığı olan yani "akıl hastası" birinin kriminal niyete sahip olacak psikolojik gereci olmayabilir. Böyle bir kişi ne yapmakta olduğunu anlamayabilir veya kendini kontrol edemeyebilir. Çoğu insan ağır bir ruhsal rahatsızlığı olan kişilerin diğer insanlarla aynı hesap verme zorunluluğuna tabi tutulmaları gerektiğinde hemfikirken, ruhsal rahatsızlığın kriminal davranışları ne zaman mazur gösterdiğini söylemek zordur. Ruhsal rahatsızlığı olan bir kişi suçlu olabilir mi? Ruhsal rahatsızlığın tanımı nedir?

Delilik nedeniyle suçlu olmamak ne anlama gelir?

Delilik nedeniyle suçlu olmamak bireyin delilik nedeniyle kriminal niyet geliştiremeyeceği için yaptığı bir eylem yüzünden kriminal açıdan sorumlu tutulamayacağı anlamına gelen yasal bir savunmadır. Delilik klinik terimden oldukça farklı bir yasal terimdir. Birleşik Devletler'de, deliliğin yasal tanımı eyaletten eyalete değişir. Eyaletlerin çoğuna göre deliliğin tanımı bir kişinin davranışlarının doğasını ve çıkarımlarını değerlendirememesi veya ahlaki açıdan yanlış olduğunu anlayamamasıdır. Bazı eyaletler de kişinin dürtülerine direnememesini ilave eder. Bazı eyaletlerin ise delilik savunması hiç yoktur. Federal yasalara göre ise deli bir kişi kriminal eylemlerin "doğasını ve niteliğini veya yanlışlığını takdir edemez".



Ruhsal rahatsızlığı olan bir kişinin kriminal niyet oluşturacak psikolojik yetisi olmayabilir fakat yasal deliliği kanıtlamak kolay değildir.

Suçlu fakat deli ne anlama gelir?

Son yirmi otuz yıl içinde, birkaç eyalet *suçlu fakat ruhsal rahatsızlığı var* hükmünü benimsedi. Kişi delilik yüzünden kriminal sorumluluktan muaf tutulmaz fakat mahkeme ruhsal rahatsızlığın suçta bir

rol oynadığını kabul eder. *Suçlu fakat ruhsal rahatsızlığı var* hükmü verilen sanıklar genellikle bir psikiyatri tesisine gönderilir veya hapisteyken psikiyatrik tedavi görür.

Delilik savunması ne kadar başarılı olur?

Araştırmalar birçok insanın delilik savunmasını, sahtekâr suçlu ve etik olmayan avukatlarca kötüye kullanılan, sömürülen bir taktik olarak gördüklerini gösteriyor. Aslında bu çok nadir kullanılır. Davaların tahmini yüzde 0,85'i –yani 1000 davada 1'den azı– bir delilik savunması yapar ve bunların üçte birinden azı başarılı olur.

Unabomber kimdi?

Ted Kaczynski çocukken bile tuhaftı. Altı aylıkken, ağır bir alerjik reaksiyon geçirdi ve bütün vücudu kurdeşen çıkardı. Sonraki sekiz ay boyunca hastaneye girip çıktı ve annesinden ayrı kaldı. Eve döndüğü andan itibaren ise insanlarla etkileşime tepki vermemeye başladı. Çocukluğu boyunca son de-

Andrea Yates beş çocuğunun beşini de öldürürken yasal açıdan deli miydi?

Herkesin dediğine göre, Andrea Yates kendini kocasına adamış bir eş, dinine bağlı bir Hıristiyan ve beş küçük çocuğuna düşkün bir anneydi. Ne yazık ki aynı zamanda ruhsal bir rahatsızlığı da vardı. Psikoz ve depresyon nedeniyle birkaç kez hastaneye yatırılmış ve hem antidepresan hem de antipsikotik ilaç tedavisi görmüştü. Ayrıca iki kez de intihara teşebbüs etmişti.

20 Haziran 2001'de, Yates beş çocuğunun hepsini de küvetinde boğduktan sonra polisi arayıp yaptıklarını itiraf etti. Yates şeytanın onu ele geçirdiğini ve şeytan çocuklarını da ele geçirmeden önce onları öldürmesi gerektiğini iddia etti. Eğer safken ölürlerse cennete gidebileceklerdi. Aksi takdirde sonsuza dek cehenneme mahkûm olacaklardı.

Her ne kadar savunma avukatları delilik nedeniyle suçlu olmadığı savunmasında bulunsalar da, 2002'deki jüri kararına göre cinayetten suçlu bulundu ve ömür boyu hapse mahkûm oldu. Savcılığın uzman tanıklarından birinin yalancı şahitlik yaptığının ortaya çıkmasından sonra ise 2006'da üst mahkeme kararı bozdu. Bundan sonra delilik nedeniyle suçsuz bulundu ve devlet hastanesine gönderildi.

rece utangaçtı ve insanlarla temasa, özellikle yabancılar ve çocuklarla temasa çok ters tepki veriyordu. Ancak aynı zamanda matematikte son derece yetenekliydi ve azimli bir şekilde matematik problemlerinin üstesinden gelmeye odaklanmıştı.

Ted Kaczynski'ye hiç teşhis konulmamış olsa da, ona ilişkin bu tanımlama akla kesinlikle otizm veya Asperger sendromunu getiriyor. Belli ki bu olasılık annesinin de aklına geldi ve onu otizmde uzmanlaşmış ünlü bir psikanalist olan Bruno Bettelheim'a göndermeyi düşündü.

Kaczynski 16 yaşındayken Harvard'a girdi, matematik doktorasını yaptığı Michigan Üniversitesi'nde çok başarılı oldu ve daha sonra Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nde akademik bir pozisyonu kabul etti. Ne yazık ki öğretmenliğin şartları ona ağır geldi; kişilerarası durumları idare etmeyi beceremedi. Berkeley'den ayrıldı ve erkek kardeşiyle birlikte Montana ormanında bir kulübe satın aldı. Tek başına oraya taşındı, kendini giderek daha da yalıttı ve hatta annesi ve erkek kardeşiyle bile irtibatını kesti.

Yaban hayatta kendi kendine yetme konusundaki becerilerini geliştirirken, aynı zamanda anti-teknoloji ideolojisini de geliştirdi. Yıllarca teknoloji yüzünden hayal kırıklığına uğramış ve insanların doğal dünyayı yok etmelerinden nefret etmişti. "Tekno endüstriyel sistemi" yok etmenin tek yolunun şiddet yoluyla direnmek olduğu sonucuna vardı ve böylece 1970'lerin sonlarında, bilim ve mühendislik profesörleri, bilgisayar mağazası sahipleri ve uçak sanayi dahil teknolojiyle bağlantılı insanlara karşı bir bombalama mücadelesine başladı. FBI ona UNABOMB adını verdi: üniversite ve hava yolu bombacısı.

18 yıl boyunca 16 bomba göndererek 23 kişiyi yaraladı ve 3 kişiyi öldürdü. 1995'te, anti-teknoloji ideolojisini özetlediği bir manifesto yayımladı. Erkek kardeşi David, manifestodaki yazıdan bunu Kaczynski'nin yazdığını anladı ve sonunda FBI'yla temasa geçti. Ted Kaczynski 1996'da tutuklandı. Savunma avukatları delilik savunması yaptılar ve mahkemenin atadığı bir psikiyatrist ona paranoyak şizofren teşhisi koydu. Kaczynski politik misyonunun, psikotik bir adamın atıp tutmaları olarak göz ardı edilmesini istemediği için bu teşhise şiddetle karşı çıktı. Suçunu kabul etti ve şartlı tahliye imkânı olmadan ömür boyu hapse mahkûm oldu fakat erkek kardeşinin müdahalesi sayesinde ölüm cezasından kurtuldu.

Kaczynski deli miydi? Kuşkusuz teşhis edilebilir bir tür psikiyatrik rahatsızlığı vardı. Bununla beraber niyeti hakkında çok netti ve şiddet içeren eylemlerinin faydalarını mantıklı bir biçimde savunabiliyordu. Ruhsal rahatsızlığı olsun olmasın, kesinlikle kriminal niyeti vardı.

Hafifletici faktör ne demektir?

Psikolojik bozukluklara dair kanıtlar hafifletici nedenleri etkili bir biçimde ispatlamak için kullanılır. Bu durumda, sanık suçlu bulunmaz fakat ruhsal rahatsızlığa dair kanıtlar mahkûm etme aşamasında dikkate alınır. Bu vakalarda kanıtlama zorunluluğu bir delilik savunmasındakinden çok daha hafiftir.

Suçlulukla ilgili nörobiyolojik araştırmalar hukuku nasıl etkiliyor?

Son yıllarda beyin görüntüleme teknolojisinde kaydedilen önemli ilerlemeler antisosyal kişilik özellikleri ve davranışların nörobiyolojisi hakkında çok fazla şey keşfetmemize olanak sağlamıştır. Örneğin, ortalama olarak, şiddete başvuran canilerin *frontal lob*larında işlev azalması vardır ve psikopatik mahkûmların *amigdala*ları normalden az tepki verir. Fakat bunlar sorumluluk konusunda ne anlama gelir? Eğer beyinleri anormalse şiddete başvuran suçlular daha mı az suçludur? Eğer beyinleri empatiyi işleyemiyorsa psikopatlar eylemlerinden daha mı az sorumludur?

Herhalde beyin fonksiyonundaki küçük farklılıklar "hapisten kurtulma" kartı olmamalıdır. Psikologların çoğu insanların seçimleri olduğu ve eylemleri üzerinde kontrol sahibi oldukları dereceye kadar sorumlu tutulmaları gerektiğinde hemfikirdir. Öte yandan, ilk kez şiddet içermeyen bir suç işlemiş kişinin eğer yakın zamanda bir kafa travması geçirdiğine dair kanıtı varsa daha az bir mahkûmiyet alabilir. Gelgelelim en önemlisi, nörobiyolojik araştırmalar, toplumu gelecekteki suçlardan korumak için antisosyal davranışların tedavi ve önlenmesinde yardımcı olabilir.

Kişilik bozuklukları ve suçluluk arasında nasıl bir ilişki vardır?

Kişilik bozuklukları kişinin kültürü için anormal olan ve sıkıntı ve işlevsizliğe yol açan düşünce, duygu, davranış ve kişilerarası ilişkilerin kalıcı kalıpları olarak tanımlanır. 11 farklı kişilik bozukluğu teşhisinin yer aldığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın dördüncü edisyonunda (DSM-IV) kişilik bozuklukları geçerli psikiyatrik rahatsızlıklar olarak tanınır. Kişilik bozukluğu kriminal bir davranışın suçluluğunu geçersiz kılar mı? Bazı kişilik bozukluklarının antisosyal davranışlarla ilintili olduğu ve hatta bunlarla tanımlandığı göz önüne alınırsa bu mesele özellikle önemlidir. Başka bir deyişle, kriminal bir savunmada kişilik bozukluğu teşhisinden yararlanmak saçma derecede döngüsel bir düşünce tarzına yol açabilir: *Kriminal davranışımdan sorumlu değilim çünkü bende antisosyal kişilik bozukluğu var ki kriminal davranışlarım bunu açıklıyor.*

Gelgelelim kişilik bozuklukları, bilişsel anormalliklerin hafif olması yönünden psikotik bozukluklardan ayrılır. Problem daha çok motivasyon ve kişilerarası sorunlu ilişkilerle ilgilidir. Dolayısıyla bir kişilik bozukluğunun bir kişinin kriminal niyet oluşturma *becerisini* engellemesi için hiçbir neden yoktur. Özetle, teşhisin yasal ortamlara kıyasla klinik ortamlarla çok daha fazla ilgisi vardır.

TERİMLER LİSTESİ

Adli tıp—Adli tıp terimi yasal sistemi ifade eder. Adli tıp konuları yasaların uygulanması ve yürütümünün yanı sıra yasaları ihlal edenlerin kovuşturmalarıyla da ilgili herhangi bir şeyi kapsar.

Akışkan zekâ—Hafıza, işleme hızı ve tek seferde işlenebilecek bilgi miktarı gibi anlık bilgi işleme becerileri. Akışkan zekâ yaşla birlikte azalır ve hastalık ve hasara karşı duyarlıdır.

Akomodasyon—Yeni bilgilere uyum sağlanmasıyla şemaların değişme şeklini tanımlayan, Jean Piaget'nin çalışmalarından gelen bir terim.

Akson—Nöronun (beyin hücresi) çıktı kesimi olan aksonlar elektriksel bilgiyi hücreden diğer nöronlara taşırlar.

Aktarım—Hastaların terapistlerine karşı geliştirdikleri, çocukluktaki duygusal çatışmalara dayanan yoğun ve uygunsuz hisleri ifade eden bir psikanaliz terimi.

Algı—Algı duyuyu izler. Ham duyusal veriler beynimizde daha karmaşık kalıplar halinde sentezlenir, böylece çevremizdeki nesneleri tanıyabiliriz.

Alt korteks bölgeleri—Alt korteks bölgeleri beynin korteksin altında bulunan bölgeleridir. Bunlar arasında beyincik ve beynin en altındaki beyin sapı, talamus ve beynin ortasına doğru yer alan ilişkili bölgeler ve talamusun etrafını saran limbik sistem bulunur.

Alzheimer hastalığı—Alzheimer hastalığı, nörofibriler yumak ve amaloid plak adı verilen anormal urların beynin düzgün işlev görme becerisini yok ettiği, yaşla bağlantılı bir beyin hastalığıdır.

Amigdala—Amigdala beynin ortasının derinlerinde yer alan küçük, badem şeklinde bir yapıdır. Görünüşe göre çevreden gelen duygusal bir anlamı olan sinyallere, özellikle korku uyaranına karşı ilk tepkiyi verir.

Analitik psikoloji—Carl Jung'un, Sigmund Freud'un psikanaliz okulundan ayrıldıktan sonra geliştirdiği ruhsal yaşam teorisi.

Androjen—Erkek seks hormonları. Testosteron iyi incelenmiş bir androjendir.

Anterior—Beynin ön bölümünü ifade eder.

Antisosyal kişilik bozukluğu—Duyarsız ve istismarcı davranışlarla ve empati veya pişmanlık yoksunluğuyla dışa vuran, ahlaklılıkta ağır bir eksiklik olmasıyla nitelenen kişilik bozukluğu.

APA—Amerikan psikolojisinin profesyonel örgütü Amerikan Psikoloji Derneğinin (İngilizce) kısaltması.

Aralıklı pekiştirme—Davranışın ancak aralıklı olarak ödüllendirildiği pekiştirme programı.

Arka beyin—Sinir yolunun, beyin sapı ve beyinciği halinde gelişen bir bölümü.

Arketip—Carl Jung'un geliştirdiği bir kavram. Arketipler, evrensel yaşam durumlarının üstesinden gelmede çok eski ve temel yolları yansıtan deneyim ve davranış kalıplarıdır; anne arketipi, çocuk arketipi gibi.

Asperger sendromu—Muhtemelen otizmin o kadar ağır olmayan bir versiyonu olan, otizme benzer bir rahatsızlık. Otizmin aksine, dil gelişiminde eksiklik ve genellikle entelektüel bozukluk görülmez.

Atipik antipsikotikler— Olanzapin, risperidon, ve ketiyapin gibi ilaçları kapsayan nispeten yeni bir antipsikotik ilaç sınıfı. İkinci nesil antipsikotikler olarak da bilinirler.

Aykırı değer—Bir örneklemdeki diğer değerlerden uzağa düşen ekstrem değer.

Ayna nöron—Hem diğer hayvanlarda tanık olunan hareketlere hem de kendindeki benzer hareketlere tepki veren, premotor korteksinde bulunan bir grup nöron.

Ayrılma-bireyleşme—Margaret Mahler'in, çocuğun bağımsız bir benlik algısı geliştirdiği süreç teorisi.

Bağımlılık—Bir madde veya faaliyetin zorlanımlı kullanımı veya bunlara aşırı bağlılık.

Bağlanma kuramı—Anne-bebek bağının doğa ve önemine dair bilimsel temele dayalı bir teori. Bakıcılarla erken çocukluk ilişkilerinin daha sonraki kişilik gelişimi üzerinde derin etkileri olduğu konusunda deneysel destek sağlayan ilk hareketlerden biri.

Bağlanma— Bebeğin annenin korumasını arayan, biyolojik esaslı, evrimsel olarak uyumsal güdüsü.

Bazal ganglion— Bazal ganglion, esasen eylem ve motor davranışlarla ilişkili olan, putamen, globus pallidus ve kaudat çekirdek dahil, bir beyin bölgesi grubudur.

Beyaz madde—Miyelinleşmiş aksonların görüntüsü beyaz olduğu için beyin dokusu beyaz madde adı verilen bu elyaflardan oluşur.

Beyin Sapı—Nefes alma, sıcaklık düzenleme, uyku-uyanma döngüsü ve kardiyak fonksiyon gibi yaşam için gerekli temel fizyolojik süreçleri düzenleyen, beynin en eski ve en ilkel bölümü.

Beynin ödül merkezi—Beyindeki dopaminerjik ödül sisteminde bulunan merkezi bir yumru.

Bilinçdışı—Bilinçdışı kişinin farkında olmadığı herhangi bir ruhsal içeriği, farkındalığın dışındaki düşünce ve hisleri ifade eder. Bilinçdışı psikanaliz teorisinin ana odak noktasıdır.

Biliş bilimi—Evrimsel psikoloji, dil bilimi, bilgisayar bilimleri, felsefe ve nörobiyolojiden yararlanan oldukça yeni bir bilim alanı. Biliş bilimcileri çoğu kez psikolojik ve beyin süreçlerini karmaşık bilgisayar programlarıyla modellemeye çalışırlar.

Biliş—Dikkat, hafıza ve kavramları oluşurma becerisi gibi düşünce faaliyetleri veya entelektüel süreçler.

Bilişsel devrim—Psikolojinin kara kutu modeli reddedilip bilişin yoğun ilgi nesnesi haline geldiği 1950 ve 60'lardaki akademik psikolojide şiddetli tartışmalara yol açan değişim.

Bilişsel psikoterapi—Psikoterapinin, psikolojik problemlere uyumsuz düşüncelerin yol açtığını benimseyen bir formu. Negatif düşünceler negatif duyguları uyarır ki bu da savunmacı davranışları motive eder.

Bipolar bozukluk—Daha önceleri manik depresyon olarak bilinen, en az bir manik nöbet ile genellikle bir veya daha fazla majör depresyon nöbetleriyle nitelenen psikiyatrik bir bozukluk.

Boylamasına çalışma—Davranışın belli bir süre boyunca, bazen yıllarca gözlemlendiği bir çalışma.

Brodmann alanları—1909'da, Korbinian Brodmann beyin kabuğunun (korteks) bir haritasını çıkardı. Korteksi nöronların düzenlenme şekline göre 52 bölgeye ayırdı. Brodmann alanlarından sadece 45'i insan beyninde, diğer 7'si maymun beyninde bulunur.

Bunama—Bunama, genellikle hafıza, uzamsal beceriler ve idare fonksiyonları (planlama, soyut düşünce, öz izleme vb.) gibi entelektüel becerilerin kaybıdır.

Burun soğanı—Beynin kokuyla ilişkili bölümleri. İnsanlarda limbik sistemle frontal lobun altı arasında bulunan iki minik soğan vardır.

Büyülü düşünme—Genellikle okul öncesi çocuklarda görülen, nedensellik hakkında hatalı akıl yürütme içeren bir tür akıl yürütme.

Ceza—Bir davranış için negatif bir sonuç oluşturarak o davranışın olasılığını azaltma yöntemi.

Cinsel seleksiyon—Özellikle cinsel davranışlarla ilişkili bir doğal seleksiyon türü, eşlere erişimi artıran herhangi bir fiziksel özellik veya davranış kalıbı evrimsel açıdan avantajlı olacaktır.

Çağrışımlı koşullama—Klasik koşullama için kullanılan farklı bir terim. Davranışı duygusal açıdan anlamlı bir uyaranla eşleyerek şekillendirmek.

Davranış düzeltme—İnsanların davranışlarını değiştirmek için davranış ilkelerinin uygulamasını içeren bir psikoterapi formu.

Davranış psikoterapisi—Psikoterapinin, klasik ve işlemsel koşullama ilkelerine dayanan bir formu.

Davranışçılık—Gözlenebilir davranışların psikoloji çalışmalarının geçerli tek nesnesi olduğunu savunan bir psikoloji okulu. Davranışçılık büyük oranda, koşullama yoluyla yeni davranışın öğrenilme şekline odaklanır.

Davranışsal ekonomi—Finansal karar vermenin psikolojisine odaklanan, nörobilim, psikoloji ve ekonomiyi birbirine bağlayan, çok disiplinli bir alan.

Değişken—Değişken psikolojik araştırmaların temel birimidir. İncelemek istediğimiz herhangi bir özellik veya davranış sayılarla ölçebilmemiz için bir değişkene çevrilir. Değişken terimini kullanmamızın nedeni zaman içinde veya bireyler arasında farklılık gösteren özellikleri inceliyor olmamızdır.

Dendrit—Dendrit beyin hücre gövdesinden uzanan ağaca benzer uzantılardır. Hücrenin girdi bölümüdürler ve elektriksel bilgileri diğer nöronların aksonlarından hücre gövdesine taşırlar.

Depresyon—Süregelen üzüntülü ruh haliyle nitelenen ruhsal bir hal. Çoğu insan yaşamlarının bir noktasında hafif depresyon geçirse de, daha ağır depresyon psikiyatrik bir bozukluk olarak kabul edilir.

Dışadönüklük—Jung teorisinden elde edilmiş bir kişilik özelliği. Dışadönük kişi öncelikle dış gerçekliğe, diğer insanlara ve nesnelere dikkat eder. Dışadönükler genellikle girgin ve sosyaldir.

Diyalektik davranış terapisi—Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde öz yıkıcı davranışları tedavi eden, psikoterapinin bir formu.

Doğal seleksiyon—Genetik esaslı özelliklerin bir nesilden diğerine aktarımında doğal çevrenin etkisi.

Dopamin—Nörotransmitterlerin ana sınıflarından biri. Dopamin, haz, psikoz ve fiziksel hareketin kontrolüyle ilişkilidir.

Dorsal—Latince arka anlamına gelen bir kelime, köpekbalığının dorsal yüzgecinde olduğu gibi. Genellikle beynin üst bölgelerini ifade etmek için kullanılır.

Duyu—Duyu; ışık kalıpları, ses dalgaları veya tensel uyarım gibi ham duyusal verilerin anlık haritalamasıdır.

Duyusal-motor evresi—Jean Piaget'nin entelektüel evreler teorisinde, duyusal motor evresi yaşamın ilk iki yılını kapsar. Bu evrede, çocuk dünyayı yalnızca direkt fiziksel temasla, yani duyusal deneyim (dokunma veya görme) veya motor eylem (örneğin tekmeleme veya kavrama) vasıtasıyla öğrenir.

Dürtü kontrolü—Eylemin negatif sonuçlarını değerlendirerek potansiyel olarak yıkıcı davranışları kontrol etme becerisi.

Düşünce bozukluğu—Kişinin düşünce organizasyonunun parçalandığı bir psikoz semptomu.

ECT—Daha önceleri şok terapisi olarak bilinen elektrokonvulsif tedavi. Bu tedavide kafa derisine elektrotlar yerleştirilir ve beyne elektriksel impulslar iletilir. Ağır depresyonun etkili bir tedavisidir.

Edimsel koşullama—Bir davranışın sonuçlarının, davranışın tekrarlanma olasılığını şekillendirmek için kullanıldığı koşullama formu.

Ego—Freud'un, id ve gerçeklik arasında aracılık eden bir ruhsal yapı kavramı. Ego gerçeklik ilkesine göre işlev görür ve dünyanın her zaman bizim arzularımıza boyun eğmediğini kabul eder.

En uygun olanın hayatta kalması—En uygun olanın hayatta kalması, belirli bir çevreye en iyi uyum sağlayan özellikleri üreten genlerin bir sonraki nesle aktarılma olasılıklarının en fazla olması anlamına gelir.

Enlemesine araştırma—Belli bir andaki davranışı değerlendiren bir çalışma.

Erken bunama—Emil Kraepelin'e ait, daha sonraları şizofreni adı verilecek terim.

Etki Yasası—Edward Thorndike'ın ileri sürdüğü bu yasaya göre, bir eylemin etkisi onun tekrarlanma olasılığını belirler.

Evrim—Türlerin zaman içinde mevcut formlarına nasıl geliştikleri hakkındaki modern bilimsel teori.

Evrimsel uygunluk—Kişinin genlerini bir sonraki nesle geçirebilme becerisi. Eğer bir önceki nesle göre mevcut nesilde A geninden daha büyük bir oranda varsa bu demektir ki A geni olan organizma evrimsel uygunluk göstermiştir.

Eylem potansiyeli—Bir nöron ateşleme yaptığında, aksonun yukarısından aşağıya bağlantı uçlarına doğru bir elektriksel vuru gönderir. Bu ateşleme eylem potansiyeli olarak bilinir.

Faktör analizi—Farklı maddelerin ayrı kümelere nasıl gruplandıklarını gösteren istatistiksel bir teknik.

Filojeni—Filojeni evrim boyunca tür gelişimini ifade eder.

fMRI—Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme. Bu teknoloji zaman içerisinde beynin faaliyetlerinin bir resmini elde etmemize olanak sağlar.

Formel işlemsel evre—Jean Piaget'nin çalışmalarında, bu evre 12 yaş civarında başlar ve sadece gerçek olaylar değil, olası veya kuramsal olaylar hakkında da etkili bir biçimde mantık yürütme becerisini içerir.

Frenoloji (kafatası bilimi)—Kişilik özelliklerini kafatasının şekline bağlamaya çalışmış olan, akademik psikolojinin dışında popüler bir hareket.

Frontal lob—Frontal lob korteksin ön yarısını içeren, beynin bir bölgesidir. Orta sulkustan öne doğru uzanır.

GABA—Önleyici bir nörotransmitter; sinir sistemini sakinleştirir. GABA nörotransmitterleri aynı zamanda sakinleştirici olarak da işlev gören kaygı giderici ilaçların hedefidir.

Geçerlik—Bilimsel geçerlik çalışmanın doğruluğunu ifade eder; bir deneyin sonuçlarının ne kadarı çalışma konusunun doğru bir resmini verir?

Genelleştirilebilirlik—Bir çalışmanın sonuçları daha büyük bir topluluk için geçerliyse, çalışmanın genelleştirilebilir olduğunu söyleriz.

Gerçeği değerlendirme yetisi—Gerçekliği başkalarının gördüğü gibi görme becerisi, yani geleneksel gerçeklik algılarına karşı kişinin kendi algılarını kontrol etme becerisi.

Geriye dönük çalışmalar—Anılara dayalı verileri veya geçmiş davranışlara dair bildirimleri kullanan çalışmalar.

Gerontoloji—Yaşlanma ve yaşamın ileriki dönemleri üzerinde odaklanan çalışma alanı.

Gestalt psikolojisi—Gestalt psikolojisinin arkasındaki çekirdek fikir, zihnin aktif olarak bilgileri tutarlı bir bütün veya gestalt halinde düzenlediğidir. Zihin, algısal uyaranın pasif bir alıcısı değil bilginin aktif bir düzenleyicisidir.

Gestalt psikoterapisi—1940'larda Fritz Perls'in kurduğu psikoterapi okulu. Gestalt psikolojisinden ayrı olarak, Max Wertheimer'in algıyla ilgili deneylerinden elde edilmiş araştırmalar bütünüdür.

Gestalt— Bir gestalt algısal bir bütünü ifade eder. Öğeler arasındaki ilişkilerden oluşturulur.

Girus—Beyin kıvrımlarının dış yüzeyi.

Gizlilik dönemi—Freud'un öne sürdüğü bu psikoseksüel evrede, genellikle aşağı yukarı 7 yaşından yaklaşık 12 yaşına kadar, önceki psikoseksüel evrelerin tutkuları yatışarak gizlenir ve ancak ergenlikte tekrar ortaya çıkar.

Glutamat—Beyindeki ana uyarıcı nörotransmitter; sinir sistemini harekete geçirir ve görünüşe göre öğrenme ve hafızayla ilişkilidir.

Görelik—Bilginin mutlak olmadığı, daha çok kişinin kişisel perspektifiyle şekillendirildiği görüşü.

Gri madde—Dendrit ve hücre gövdesinden oluşan beyin dokusu (gliyal hücreler ve kılcal damarların yanı sıra).

Grup dışı—Gruba ait olmayan bir grup insan.

Güvenirlik—Bir testin güvenirliği belirli bir özelliği tutarlı olarak ölçme becerisini ifade eder.

Güvenli bağlanma—Güvenle bağlı bir çocuk bağlanma ihtiyaçlarına annesinin müsait olması ve yanıt vermesi konusunda güvenli hisseder.

Güvensiz bağlanma—Güvensiz bağlı bir çocuk annenin duygusal açıdan müsaitliği veya kendisinin bağlanma işaretlerine tepki vermesi konusunda güvensiz hisseder.

Halüsinasyon—Gerçekte orada olmayan bir şeyin algısal deneyimi.

Hareket becerileri—Kişinin kendi başına yürüme, koşma veya fiziksel olarak hareket etme becerisi.

Hidrolik model—Sigmund Freud'un, sıvıya benzer bir madde olarak, içgüdüler yani motive edici güçler görüşü. Hidrolik model Freud'dan yüzyıllar öncesine dayanır.

Hipokampus—Temporal lobun orta (iç) tarafında bulunan ve hafızayla kuvvetli bir biçimde bağlantılı olan tırtıla benzer yapı.

Hipotalamus—Aynı zamanda, beynin fizyolojik merkezlerinin bir koordinatörü olarak da işlev gören, açlık, seks ve susuzluk gibi, beynin motivasyon güdüleriyle ilgili yapısı. Hipotalamus otonom sinir sisteminin ana kontrol merkezidir.

Hipotez—Araştırmacıların bulmayı umduklarını en anlaşılır ve ayrıntılı biçimde açıklayan, bir çalışmaya başlamadan önce yapılan tahmin.

Hipoteze dayalı tümdengelimci akıl yürütme—Piaget'nin formel işlevsel evresinde bulunan bir akıl yürütme formu, kişi burada bir problemin birçok olası çözümünü hayal edebilir ve daha sonra bu hipotezlerin her birini test etmek için yöntemler planlar. Hipotezden yapılan bu tarz akıl yürütme bilimsel deneylerde kullanılan akıl yürütme tarzıyla aynıdır.

Hominid—İnsanlarla akraba bir tür grubu. Hominid türleri *Homo sapien sapiens* (insanlar), *Homo sapien neanderthalensis* (neandertaller), *Homo erectus*, *Homo habilis* ve *Australopithecus genus*'u içerir.

HPA aksı—HPA aksı hipotalamus, hipofiz bezi ve adrenal bezlerini içerir. Bu üçlü esas olarak vücudun stres tepkisiyle ilişkilidir.

Hümanistik psikoloji—1950'lerde ortaya çıkan ve özgür irade ile seçimin önemini vurgulayan psikolojik teori ve uygulamalar grubu.

Hümanistik psikoterapiler—Psikoterapinin, psikanaliz ve davranışçılığın baskınlığına tepki olarak ortaya çıkan bir dalı. Hümanistik terapiler psikopatolojiye karşılık kişisel gelişime odaklanırlar.

IQ testi—Genel zekâ seviyesinin bir tahmini olan bir IQ puanı yani bir zekâ katsayısı üreten bilişsel beceri testi.

Irk ıslahı—Yirminci yüzyılın başlarında popüler olan, genetik açıdan aşağı kabul edilen insanların üremesine sınırlama koyan bir hareket.

İç grup—Kişinin üye olduğu bir grup.

İçe dönüklük—Jung teorisinden elde edilmiş bir kişilik özelliği. İçe dönük kişi içe dönerek, içsel, öznel deneyimlerle meşgul olur.

İçsel çalışma modeli—Bağlanma teorisinden alınan ve bakıcı ve bakıcıyla olan tekrarlı bağlanma deneyimlerinden geliştirilen benliğin bir tür ruhsal haritasını ifade eden bir terim.

İd—Kelimesi kelimesine "o" olarak çevrilen Freud'un id kavramı medeniyetin devam etmesi için boyun eğdirilmesi gereken hayvansı tutkuları içeren, zihnin bir bölümünü ifade eder.

İdare fonksiyonları—Planlama, analiz etme, alternatif eylemleri değerlendirme, soyutlama ve setleri değiştirme dahil ön loblarla ilintili zihinsel beceriler setidir.

İlaç toleransı—İnsanlar bir ilaca tolerans geliştirdiklerinde, ilaca olan duyarlılıkları azalır ve aynı etkiyi elde etmek için o maddeden giderek daha fazla isterler.

İleriye yönelik çalışmalar—Bir süre aralığında bazı noktalarda veri toplayan çalışmalar. Bu şekilde, verileri hafızanın çarpıtacağı endişesi olmadan, zaman içinde çeşitli özelliklerin nasıl gelişeceklerini gözlemlemek mümkün olur.

İnsula—Temporal, frontal ve parietal loblar arasında bulunan, korteksin iç tarafında yer alan bir beyin bölgesi. Vücudumuzun iç tarafından gelen algısal bilgileri, özellikle de kötü yiyecek tatlarını ve iğrenme deneyimini işler.

İstatistik—İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ölçmeye yarayan matematiksel bir teknik (zekâ, saldırganlık veya depresyonun ağırlığı gibi özellikler).

İşlem—Jean Piaget'nin çalışmalarında işlem terimi kişinin zihnindeki bir nesneye göre davranma becerisini ifade eder.

İşlemsellik öncesi evre—Jean Piaget'nin entelektüel evrelerinin ikincisi olan bu evre 2 ve 7 yaşları arasında görülür. Bu evrede, çocuklar sembolleştirmeyi öğrenmişlerdir; gerçekte o anda meydana gelmeyen bir olay hakkında düşünebilirler.

İşlevcilik— Zihnin işlev görme şekli üzerinde yoğunlaşan, William James'in öncülüğünü yaptığı bir psikoloji okulu. Wilhelm Wundt'un yapısalcılığına tepki olarak ortaya çıkmıştır.

İşlevselleştirmek—Bilimsel araştırma için gözlemlenen bir özellik veya davranışı bir değişkene çevirmek.

Kara kutu teorisi—Zihnin, uyaran ve tepki arasına yerleştirilmiş kara, ışın geçirmez bir kutudan başka bir şey olmadığını savunan davranışçı görüş.

Karıştıran—Bir çalışmanın sonuçlarına müdahale ederek sonuçları geçersiz kılan bir dış değişkendir.

Karşı aktarım—Terapistin kendi duygusal çatışmalarını veya hastanın bilinçdışı duygularını yansıtan, terapistlerin hastalarına karşı geliştirdikleri yoğun ve uygun olmayan hisleri ifade eden bir psikanaliz terimi.

Kaudal—Kuyruğun Latincesi, bu kelime genellikle beynin arka bölümünü ifade etmek için kullanılır.

Kendini gerçekleştirme—Abraham Maslow'un popüleştirdiği, kişinin yaratıcı, duygusal ve entelektüel potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirdiği, tam bir öz ifade halini ifade eden bir terim.

Kişilik bozukluğu—DSM-IV'te kişilik bozukluğu şu şekilde tanımlanır: Bireyin kültürünün beklentilerinden önemli ölçüde sapan kalıcı iç deneyim kalıbı. Daima hissedilir ve esnek değildir, ergenlikte veya erişkinliğin başlarında başlar, zaman içinde dengelidir ve sıkıntı veya bozulmaya yol açar.

Klasik koşullama—Bir davranışı duygusal açıdan anlamlı bir uyaranla eşleyerek koşullama. Çağrışımsal koşullama olarak da bilinir.

Klişeleştirme—İnsanları klişeleştirdiğimizde, belirli bir gruba mensup olmalarını işaret eden bir özelliğe dayanarak bir dizi özelliği onlara atfederiz.

Kolektif bilinçdışı—Jung'un kolektif bilinçdışı insanlığın tüm evrimsel mirasını barındırır. Bireyin yaşamıyla sınırlı değildir, varoluşun büyük, kişiler üstü gerçeklerini kapsar.

Korelasyon—İki değişkenin birlikte ne kadar arttığını veya azaldığını gösteren istatistiksel bir ölçüm.

Korteks—Beynin dış katmanı, beynin üst ve yanlarını kaplayan kıvrımlı yüzey.

Koşullama—İlintilendirildiği olaylara veya doğurduğu etkilere göre davranışların şekillendirildiği bir öğrenme formudur.

Koşullu uyaran—Koşullu uyaran önceden nötr olan, koşullu olmayan bir uyaranla eşleşmesi sonucu artık bir tepki doğuran bir uyarandır.

Koşulsuz uyarıcı—Koşulsuz uyarıcı doğal ve öğrenilmemiş bir tepki doğuran bir uyarıcıdır.

Kristalleşmiş zekâ—Bu, bilgi birikimi, sözel bilgiler ve sosyal âdetlere dair bilgiler dahil öğrenilmiş becerileri ifade eder. Akışkan zekânın aksine, kristalleşmiş zekâ yaşamın ileriki evrelerinde de nispeten bozulmaz.

Kuruntu—Sabit bir yanlış inanç. Kuruntular psikozun semptomları olarak görülür.

Lamarkçı evrim—Jean-Baptiste Lamarke'ın tanıttığı 18. yüzyıl evrim teorisi. Bu teoriye göre genetik değişim hayvanın davranışlarına tepki olarak gerçekleşir. Bir hayvan çevreye adapte olduğunda, bu değişiklikler daha sonra bir şekilde hayvanın sonraki nesline aktarılır.

Lateral (yan)—Lateral vücudun orta çizgisinden uzakta, medyal de yakınında anlamına gelir. Lateral genellikle beynin dış bölümlerini ifade etmek için kullanılır.

Libido—Psikanaliz teorisine göre sevgi ve arzunun arkasındaki motive edici ana içgüdü.

Limbik sistem—Duygularımızın merkezi olarak işlev gören, beynin ortasındaki yapılar grubu. Limbik sistemin çeşitli tanımları vardır fakat genel olarak, amigdala, hipokampus, septum, forniks, mememsi bedenler, talamusun ön çekirdeği ve singulat girusu içerir.

Madde bağlılığı—Ağır madde istismarı problemi için kullanılan DSM-IV ve IV-TR terimi. Madde bağlılığı sosyal, mesleki ve/veya maddi problemlerin yanı sıra maddenin fizyolojik bağımlılığına da yol açar.

Madde istismarı—DSM-IV-TR'de madde istismarı önemli negatif sonuçlarına rağmen zihni değiştiren kimyasal maddenin sürekli olarak kullanılması olarak tanımlanır.

Majör depresif bozukluk—İki hafta süren depresif ruh hali, uyku ve iştah bozukluğu, değersizlik hissi, enerji kaybı ve ölüm düşünceleri gibi semptomlarla nitelenen ağır bir depresyon şekli.

Mani—Özellikleri, keyifli, sevinçten havalara uçan veya sinirli ruh hali olan psikiyatrik bir bozukluk. Kişi ayrıca enerji artışıyla birlikte, normalden çok daha yüksek enerji, inisiyatif ve dürtüsellik sergiler.

Medyal—Medyal vücudun orta çizgisine yakın anlamına gelir (lateral ise uzağına anlamına gelir). Medyal genellikle beynin iç bölümlerini ifade etmek için kullanılır.

Medyan—Örneklemin ortasına gelen rakam; rakamların yarısı üzerinde diğer yarısı da altında yer alır.

Metabolik sendrom—Bazı atipik antipsikotiklerin yol açtığı, yüksek kolesterol, yüksek kan şekeri ve kilo alımı gibi semptomları olan bir metabolizma rahatsızlığı.

Miyelin—Aksonlar miyelin adıyla bilinen yağlı bir kılıfla kaplıdır, bu kılıf eylem potansiyeli aksondan aşağı inerken hızını artırır.

Miyelinleşme—Beyin nöron aksonlarının miyelin olarak bilinen yağlı bir kılıfla kaplanma süreci. Miyelin kılıfı elektriksel impulsların nörondan aşağı yol alma hızını artırır.

Mizaç—Öğrenmeyle edinilen özelliklerin aksine doğuştan gelen ve genetik esaslı olan özellikler.

Mod—Mod bir örneklemdeki en yaygın sayıyı ifade eder.

Motor davranış—Vücudun yaptığı fiziksel hareket.

Narsistik kişilik bozukluğu—Özellikleri abartılı bir kibir hissi ve dikkat, statü ve tanınma ihtiyacının artması olan kişilik bozukluğu.

Negatif pekiştirme—Bir davranışın sıklığını artırmak amacıyla o davranışın bir sonucu olarak negatif bir koşulun yok edilmesi.

Negatif semptomlar—Motivasyon, inisiyatif ve duygusal ifade eksikliği gibi sağlıklı davranışların olmamasıyla nitelenen ruhsal hastalık semptomları. Negatif semptomlar genellikle şizofreniyle ilintilendirilir.

Neokorteks—İnsan beyninin dış katmanını oluşturan altı katmanlı doku. Aynı zamanda korteks olarak da bilinir.

Nesne değişmezliği—Psikanalist Margaret Mahler'in, bir kişiye karşı öfke duyulması halinde dahi o kişiye sevgi duyabilme becerisini ifade eden kavramı.

Nesne kalıcılığı—Jean Piaget'nin, nesne artık fiziksel olarak mevcut olmadığında dahi o nesnenin imgesini zihinde tutabilme becerisini ifade eden bir terimi.

Niceliksel çalışma—Niceliksel bir çalışmada davranış sayılara çevrilir.

Norepinefrin—Dikkat, duygudurum, uyarılma ve kaç ya da savaş tepkisiyle ilişkili ana nörotransmitter sistemi.

Nöroekonomi—Beynin paraya verdiğimiz tepkilerle ilişkili bölümlerinin incelenmesi.

Nörojenez (hücre doğumu)—Beyinde yeni nöronların gelişmesi.

Nöron—Beynin temel yapı taşı olan beyin hücresi.

Nörotransmitterler—Nöronların birbirleriyle iletişim kurmak için kullandıkları kimyasal haberciler.

Obsesif-kompulsif bozukluk—Genellikle kaygı ve/veya zorlanımları, tekrarlı, güdülü ve hissiz davranışları artıran tekrarlı, hissiz ve zorlayıcı düşünceler olan obsesyonlarla nitelenen psikiyatrik bir bozukluk.

Oedipus kompleksi—Freudyen teoriye göre, erkek çocuk 4 ila 7 yaş arası Oedipal krize girer ve bunun sonucunda süperegosu oluşur. Erkek çocuk annesine âşık olur. Babasını rakibi olarak gören çocuk babasına karşı bir öfke besler ki bu da ancak babasının otoritesini kabul etmesi ve erkek rolüyle özdeşleşmesiyle çözümlenir.

Oksipital lob—Oksipital lob korteksin alt arka ucundadır.

Oksitosin—Hem insanlardaki hem de hayvanlardaki birçok sosyal davranışla bağlantısı kurulmuş beyin kimyasalı.

Opioidler—Acı tepkisini hafifletmeye yarayan beyin kimyasalı. Bunlar bizim ev yapımı analjezikler, doğal ağrı kesicilerimizdir.

Orbital frontal korteks—Beynin bu bölgesi, gözlerin hemen üzerinde, frontal lobun alt tarafında yer alır. Dürtü kontrolü, tehlikeli veya pervasız eylemlerin dizginlenmelerinde özellikle önemlidir.

Orta beyin—Orta beyin, sinir yolunun tektum ve beyin sapçıkları haline dönüşen bir bölümüdür. Beyin sapçığı bazı beyin bölgelerini içerir ve bu bölgelerde önemli nörotransmitterler üreten nöronlar vardır.

Ortalama—İstatiksel ortalama.

Otizm—İlk olarak çocuklukta teşhis edilen ve sosyal etkileşim, iletişim ve ilgi alanlarında anormalliklerle nitelenen bir bozukluk.

Otonom sinir sistemi—Bu vücut sistemi vücudun kardiyovasküler, solunum, kas ve mide bağırsak sistemlerini harekete geçirerek vücudu eyleme hazırlar.

Ödül sistemi—Ödül sistemi esas olarak arzu deneyimiyle ilişkili dopamin içeren nöron yolunu ifade eder. Bu çok amaçlı motivasyon makinesi ilaç krizinde (kokain, metamfetamin, alkol ve sigara) kumar, yeme içme ve sekste aktiftir.

Ödül—Bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran pozitif sonuç.

Öğrenme teorisi—Öğrenmenin nasıl oluştuğuna dair –yeni bir davranış belirli bir uyarana yanıt olarak tekrarlı ve istikrarlı bir biçimde yapıldığında– davranışçı görüş.

Ölüm içgüdüsü—Şiddet ve saldırganlığın arkasındaki motivasyonu ifade eden bir psikanaliz kavramı. Tanatos olarak da bilinir.

Ön beyin—Beynin neokorteks ve limbik sistem gibi evrimsel olarak en yeni bölümlerine dönüşen, sinir yolunun bir öğesi.

Örgüt psikolojisi—İşyerindeki insanların davranışlarını inceleyen psikoloji dalı.

Örneklem—Büyük bir topluluktan bir çalışmaya dahil edilmek üzere seçilen bir grup insan. Psikolojik araştırmalarda, küçük bir örneklemi gözlemleyerek büyük bir topluluk hakkında sonuçlar çıkarmaya çalışırız.

Östrojen—Dişi seks hormonları.

Özbildirime dayalı anket—Bir deneğin bir veya daha fazla psikolojik özellik hakkında bilgi veren bir dizi soruyu yanıtladığı psikolojik bir test formu.

Özümseme—Mevcut fikirlere uyacak şekilde şemaların yeni bilgileri biçimlendirme şeklini tanımlayan, Jean Piaget'nin çalışmalarından gelen bir terim.

Özyansıtımlı işlev görme—Kişinin kendi duygusal deneyimlerini dikkatli ve tutarlı bir biçimde derinlemesine düşünme becerisi.

Parafililer—Anormal cinsel arzu ve davranışlar için kullanılan teknik bir terim.

Parietal (yan)—Parietal loblar korteksin arka yüzeyinin çoğunu kaplar, arka orta sulkustan oksipital lobun sınırına dek uzanır (parietooksipital sulkus).

Pedomorfi—Pedomorfi yetişkin hayvanların ergenlerin özelliklerini sürdürdükleri bir evrim sürecini ifade eder.

Pekiştirme durumları—Edimsel koşullamada pekiştirmenin sıklığı ve tahmin edilebilirliği gibi davranış pekiştirme koşulları.

Pekiştirme—Edimsel koşullamada, bir davranışın sonuçları davranışın tekrarlanma olasılığını artırdığında davranış pekiştirilir.

Plasebo—Aktif tedaviden ayırt edilemeyen aktif olmayan tedavi, örneğin gerçek hapla tıpatıp aynı gibi görünen hap şeklinde bir şeker. Plasebo koşulları klinik deneylerde aktif tedaviyle karşılaştırma için rutin biçimde kullanılır.

Pozitif pekiştirme—Aynı zamanda ödül de denir, bu bir davranışın meydana gelme olasılığını artıran pozitif sonucunu ifade eder.

Pozitif psikoloji—Martin Seligman'ın savunduğu, mutluluk çalışmalarının bir branşı.

Pozitif semptomlar—İşitsel sanrılar veya kuruntular gibi patolojik davranışları içeren ruhsal hastalık semptomları.

Psikanaliz teorisi—Sigmund Freud'un öncülüğündeki, anormal ruhsal süreçler hakkındaki teoriler.

Psikodinamik psikoterapi—Belli bir kalıptaki psikanalizden daha esnek ve daha az zaman gerektiren, psikoterapi psikanaliz okullarından çıkmış bir terapi türü.

Psikofarmakoloji—Ruh hali, biliş ve davranış gibi psikolojik süreçleri etkileyen ilaçların incelenmesi.

Psikoloji—Zihin ve davranışları sistematik olarak inceleyen yöntem.

Psikopati—Özellikleri duyarsızlık, yüzeysel ve sığ duygular, empati yoksunluğu, sorumsuzluk, başkalarına zarar vermekten pişmanlık veya suçluluk duymama ve başkalarının malına, eşine göz koyma, sömürme ve manipüle etme eğilimleri olan kişilik türü.

Psikoseksüel evre—Sigmund Freud'un çocuk gelişimi teorisinde, çocuklar bebeklikten yetişkinliğe doğru gelişirken beş psikoseksüel evreden geçerler. Bu beş evre oral, anal, fallik, gizlilik ve genitaldir.

Psikososyal evreler—Erik Erikson'un, Freud'un psikoseksüel evrelerini cinsel arzu yerine kişilerarası ilişkilere önem veren bir çocuk gelişimi teorisine adapte etmesi.

Psikoz—Özelliği, gerçeği değerlendirme yetisinin kaybı, yani gerçekliği başkalarının gördüğü şekliyle anlama becerisinin yitimi olan bir ruh hali.

Rorschach mürekkep lekesi testi—Bir kısmı siyah beyaz, bir kısmı renkli mürekkep lekesi biçiminde desenleri olan 10 kart içeren, iyi bilinen bir yansıtmalı test.

Rostral—Genellikle beynin ön bölümünü ifade etmek için kullanılan, Latince kafa anlamına gelen bir kelime.

Savunma mekanizmaları—Bizi kaygılandıran duygu ve düşüncelerden kendimizi korumak için bilinçsizce kullandığımız zihinsel manipülasyonları ifade eden bir psikanaliz terimi.

Sembolik düşünce—Nesneler hakkında semboller yönünden düşünme becerisi. Örneğin kelimelerin olay ve nesneleri sembolleştirdiği dilin kullanımı sembolik düşünce yetisine dayanır.

Septum—Septum, başka işlevlerin yanı sıra zevk deneyimiyle ilişkili beynin küçük bir bölgesidir.

Serebellum—Beyincik için kullanılan Latince kelime, beyincik korteksin arkasında, altta bulunan büyük, soğan biçiminde bir yapıdır. Serebellumun motor koordinasyon, duruş ve hareketlerin düzgün akışıyla dolaylı ilgisi vardır.

Serotonin—Ana nörotransmitter sınıflarından biri. Serotonin, duygudurum, dürtü kontrolü, uyku, iştah ve cinsel fonksiyonla ilişkilidir.

Sınır kişilik bozukluğu—Son derece dengesiz ve çalkantılı davranışlarla nitelenen kişilik bozukluğu.

Sinaps gelişim süreci—Beyinde yeni sinaps bağlantılarının oluşması.

Sinaps—Bir hücrenin dendriti ile başka bir hücrenin akson ucu arasındaki temas noktasına sinaps denir.

Sinaptik boşluk—Bu ön sinaptik ve post sinaptik nöron arasındaki boşluğu ifade eder.

Singulat girus—Singulat girus karar verme dahil, dikkatle ilgili, duygusal ve bilişsel fonksiyonları olan ve diğer çok sayıda alt korteks bölgesinin etrafını saran uzun bir yapıdır.

Sinir bilimi—Beyni ve beynin işlevlerini inceleyen bilim.

Sinir yolu—Embriyon hücrelerinin ilk plağının dış katmanından gelişen uzun tüp biçimindeki yapı. Beyin ve omurilik sinir yolundan gelişir.

Sistematik duyarsızlaştırma—Kaygı bozukluklarını tedavi etmek için kullanılan bir davranış terapisi tekniği. Korkulan nesne ile kaygı arasındaki bağlantıyı sönümlendirmek amacıyla kişi daha kaygı uyandırıcı durumlara giderek daha fazla maruz bırakılır.

Somatosensoriyel alan—Parietal lobun ön (anterior) bölgesinde bulunan ana dokunma duyu alanına somatosensoriyel alan denir.

Somut işlemsel evre—Jean Piaget'nin çalışmalarında, bu evre aşağı yukarı 7 yaştan yaklaşık 11'e kadar sürer. Bu evre itibarıyla, çocuklar fiziksel dünyanın temel kurallarını iyice öğrenmiş ve mekân ve zamanın yasalarını anlamışlardır.

Sosyal psikoloji—İnsanların sosyal gruplarda nasıl davrandıklarını inceleyen bir psikoloji dalı.

Sosyobiyoloji—Sosyobiyoloji alanı açık bir biçimde sosyal davranış anlayışına evrim teorisinin ilkelerini uygular.

Sönümleme—Davranıştan vazgeçilmesi. Uyaranla tepki arasındaki (klasik koşullama) veya davranışla pekiştirme arasındaki (işlemsel koşullama) ilinti yıpranmaya başladığında koşullanan davranış sönümlenir.

SSRI—Öncelikle serotonin sistemi üzerinde etkili olan bir antidepresan ilaç sınıfı olan seçici serotonin geri alım inhibitörleridir.

Standart sapma—Standart sapma bireysel puanların ortalama puandan ne kadar farklılık gösterdiğini ölçer. Bütün rakamlar ortalama etrafında sıkı sıkıya kümelenmiş midir yoksa daha ziyade yayılmışlar mıdır?

Sulkus—Beyin yüzeyinin iç katmanı sulkus olarak bilinir. Sulkus yarığa benzer.

Süper ego—Freudyen teoride, süper ego ahlaklı olmamızın kaynağıdır. Anne babamızın kurallarını ve disiplinini içselleştirmemizle oluşur.

Şamanizm—Geleneksel, modernite öncesi toplumlarda özel bireylerin toplumları ile ruhlar dünyası arasında aracılık ettikleri bir uygulama. Bunu başarmak için çoğu kez dans, müzik veya psikoaktif bir bitkiyle trans benzeri bir hale girerler.

Şema—Yaygın olarak meydana gelen olayların harita veya temsili. Şemalar hem Piaget teorisinde hem de bilişsel psikoterapide kullanılır.

Şizofreni—Hezeyan ve sanrı gibi psikotik semptomlarla nitelenen ruhsal bir hastalık.

Tanatoloji—Ölüm ve ölmeyi inceler.

Tanatos—Freud'un ölüm içgüdüsü için kullandığı ve şiddet ve saldırganlığın arkasındaki ana motivasyon gücü olduğuna inandığı terim.

***Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (DSM)**—Ruhsal hastalıklar ile diğer psikiyatrik rahatsızlıkları teşhis etmek için yararlanılan resmi bir rehber. DSM-IV-TR 2000'de yayımlandı. DSM-V 2013'te yayımlanacak.

Temporal loblar—Korteksin başparmağa benzeyen iki bölümü temporal loblar olarak bilinir.

Temsil—Bir olayın zihinsel harita, fikir veya kavramı. Bu, bir nesne, günlük bir rutin veya kişilerarası bir ilişkiyi ifade edebilir.

Tipik antipsikotikler—Atipik antipsikotiklerden önce mevcut olan antipsikotik ilaç sınıfı. Aynı zamanda ilk jenerasyon antipsikotikler olarak da bilinir.

Topolojik model—Freud'un, zihnin bilinçdışı, bilinç öncesi ve bilinçli katmanlarına odaklanan zihinsel yaşam teorisi.

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)—Ağır travma deneyiminin ardından gelen psikiyatrik bir rahatsızlık. TSSB'nin özellikleri hissizleşme semptomları, davetsiz semptomlar ve otonom aşırı uyarılmadır.

Uyuşturucular—Opioidlerin sentetik veya bitkisel versiyonları. Uyuşturucular sindirildiklerinde, insan beynindeki opioid alıcılarına bağlanırlar. Dolayısıyla beyin uyuşturuculara kendi iç kaynaklı (içte yaratılan) uyuşturucularına verdiği şekilde tepki verir.

Uzaklaşım—İlaç bağımlılığında ilaç kesildiği zaman meydana gelen fizyolojik sendrom. Beyin kimyasala alıştığı için, kimyasalın bırakılması beyni düzensiz bir hale sokar.

Üçlü model—Paul Maclean'in, beyni üç genel bölüme –sürüngen, paliyo memeli, neo memeli– ayırması, Paul Maclean bunların farklı evrim dönemlerine karşılık geldiğine inanıyordu.

Üreme başarısı—Genlerini bir sonraki nesle aktaran organizmalar başarılı olmuştur; artık onlarla ilintili gen ve özellikler bir sonraki nesle geçmiştir.

Üreme uygunluğu—Bir hayvanın özelliklerinin, genlerini bir sonraki nesle aktarabilme becerisini artırma derecesi.

Üst biliş—Düşünce hakkında düşünme, kişinin kendi düşünce süreçleri üzerinde derinlemesine düşünme becerisi.

Ventral—Karın bölgesini ifade eden Latince bir terim. Beynin alt bölgelerini tanımlamak için kullanılır.

Yabancı ortam—12 ila 18 aylık arası bebekler ile annelerinin bir dizi ayrılma ve birleşme sırasında gözlemlendikleri, bebeğin bağlanma durumunu sınıflandırmak için kullanılan 20 dakikalık bir prosedür.

Yansıtmalı test—Deneklerin bir görevi tamamlamalarının istendiği bir psikoloji testi türüdür (örneğin bir resme dayalı bir öykü anlatmak), bu testte düşünme, hissetme ve davranmaya ilişkin karakteristik yöntemlerin açığa çıkarılması hedeflenir. Denek açığa çıkmakta olan bilgiden habersizdir.

Yapay zekâ—Entelektüel süreçlerin bilgisayar esaslı bir modeli.

Yapısal model—Freud'un, id, ego ve süper egoyu kapsayan ruhsal yapı teorisi.

Yapısalcılık—Jean Piaget'nin savunduğu, dünyaya dair bilgilerimizin çevremizle olan doğrudan deneyimlerimizden bilfiil oluşturulduğu görüşü.

Yapısalcılık—Wilhelm Wundt'un öncülük ettiği, zihnin öğelerini tanımlamayı hedefleyen psikoloji okulu.

Zihin teorisi—Zihnin doğasını, insanların dünyayı inançları vasıtasıyla deneyimlediklerini anlama becerisi.

Zirve deneyim—Abraham Maslow'un kullandığı ve dünyanın, her şeyin birbirine bağlı olduğu ve hiçbir öğenin diğerinden daha önemli olmadığı, birleşik, entegre bir bütün olarak anlaşıldığı tam bir farkındalık ve konsantrasyon halini ifade eden bir terim.

KAYNAKLAR

Adalet İstatistikleri Dairesi (2007). *Criminal Offender Statistics.* Washington, DC: Birleşik Devletler Adalet Bakanlığı. (http://www.ojp.usdoj.gov/bjs/crimoff.htm# women). 12/1/2009'da erişildi.

Adalet İstatistikleri Dairesi (2007). *Intimate Partner Violence in the U.S.: Victim Characteristics.* Washington, DC: Birleşik Devletler Adalet Bakanlığı. (http://ojp.usdoj.gov/bjs/intimate/victims.htm). 10/17/2009'da erişildi.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment.* Hillsdale, NJ:Erlbaum.

Alderfer, C.P. (1972). *Existence, Relatedness, and Growth: Human Needs In Organizational Settings.* New York: Free Press.

Allman, J. (2000). *Evolving Brains.* New York: Amerikan Bilim Kütüphanesi.

Amerikan Psikiyatri Derneği (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision.* Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Baskısı.

Amerikan Psikoloji Derneği (1994). APF Altın Madalya Ödülü: Bernice L. Neugarten, *American Psychologist, 49,* 553-55.

Andersen, R.A. (1997). "Arka Paryetal Korteksteki Boşluğun Temsilinin Multi-Modal Entegrasyonu", *Philosophical Transactions of the Royal Society London,* 352: 1421-28.

Andreiessen, E.J.H, and Drenth, P.J.D. (1998). "Liderlik: Teoriler ve Modeller." P.J.D. Drenth,H. Thierry, ve C.J. de Wolff (Eds.) *Handbook of Work and Organizational Psychology,* 2. baskı. Cilt 4: *Organizational Psychology.* East Sussex, İngiltere: Psychology Basım, s. 327-55.

Ariely, D. *Predictable Irrationality: The Hidden Forces that Shape Our Decisions.* New York: Harper Collins.

Armstrong, D., Lawrence, W.G. ve Young, R.M. (1997). *Group Relations: An Introduction.* Londra: Process Baskı.

Aron, A., Fisher, H.E. ve Strong, G. (2006). "Romantik Sevgi." In Anita L. Vangelisti and Daniel Perlman (Eds.). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships.* New York, NY: Cambridge Üniversitesi Baskısı, s. 595-614.

Aronson, V. (2000). *Ann Landers and Abigail Van Buren. Women of Achievement.* Philadelphia: Chelsea House.

Asch, S.E. (1956). "Bağımsızlık ve Uyumluluk Çalışmaları: Birin Azınlığı İsimsiz Çoğunluğa Karşı." *Psychological Monographs,* 70(a), 1-70.

Ausubel, L. (1999). *Adverse Selection in the Credit Card Market*, Ön rapor. College Park, MD: Ekonomi Bilimi Departmanı, Maryland Üniversitesi.

Bagley, A.D., Abramowitz, C.S. ve Kosson, D.S. (2009). "Vokal Etki Tanıma ve Psikopati: Geleneksel ve Küme Analitik Yaklaşımlarla Yapıyı Değerlendirmek İçin Bulguların Yakınsaması "*Journal of Abnormal Psychology, 118* (2), 38-398.

Bagley, C., Wood, M. ve Young, L. (1994). "Kurbandan İstismarcıya: Genç Yetişkin Erkekler Topluluğu Araştırmasındaki Çocuk Cinsel İstismarının Davranışsal Dizileri ve Ruh Sağlığı." *Child Abuse & Neglect*. 18:683-69.

Bai, M. (2005). "Çerçeveleme Savaşları." *New York Times*, Temmuz 17.

Bailey, J.M. ve Zucker, K.J. (1995). "Çocukluktaki Cinsellik Tipleme Davranışları ve Cinsel Eğilim: Kavramsal bir Analiz ve Niceliksel İnceleme," *Developmental Psychology, 31* (1), 43-55.

Bailey, J.M., Dunne, M.P. ve Martin, N.G. (2000). "Genetiğin ve Çevrenin Cinsel Yönelim Üzerindeki Etkileri ve Bunun Avustralyalı İkiz Örneğindeki İlintileri". *Journal of Personality and Social Psychology, 78* (3), 524-36.

Bailey, J.M., Gaulin, S., Agyei, Y. ve Gladue, B.A. (1994). "Cinsiyet ve Cinsel Yönelimin İnsanın Çiftleşme Psikolojisinin Evrimsel Yönleri Üzerindeki Etkisi" *Journal of Personality and Social Psychology, 66* (6), 1081-93.

Barash, D.P. (1982). *Sociobiology and Behavior*, 2. baskı. New York: Elsevier.

Barlett, D.L. ve Steele, J.B. (1979/2004). *Howard Hughes: His Life and Madness*. New York: W.W.Norton.

Baron-Cohen, S. (2006). "Hiper Sistemleştirme: Otizm Uygun Çiftleşme Teorisi." *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry, 30*, 865–72.

Barrett, L., Dunbar, R. ve Lycett, J. (2002). *Human Evolutionary Psychology*. Princeton, NJ: Princeton Üniversitesi Baskısı.

Bartol, C.R. ve Bartol, A.M. (Eds.) (2008). *Current Perspective in Forensic Psychology and Criminal Behavior*, 2. baskı. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Baumeister, R.F. (2000). "Erotik Esneklikteki Cinsiyet Farklılıkları: Sosyal Açıdan Esnek ve Tepkisel Olması Yönünden Dişi Cinsel Güdü." *Psychological Bulletin, 126* (3), 347-74.

Baumrind, D. (1991). "Ergen Yeterliliği ve Madde Kullanımı Üzerinde Ebeveynlik Tarzının Etkisi." *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-95.

Berk, L.E. (2008). *Exploring Lifespan Development*. Boston, MA: Allyn ve Bacon.

Berkowitz, L. (1989). "Öfke-saldırganlık Hipotezi: Sınama ve Yeniden Düzenleme." *Psychology Bulletin, 106*, 59-73.

Birleşik Devletler Nüfus Memurluğu (2007) Mevcut Nüfus Anketi. *Marital Status and Living Arrangements*. (http://www.census.gov/population/www/socdemo/ms-la.html). Haziran 1, 2010'da erişim sağlandı.

Birleşik Devletler Nüfus Memurluğu, Mevcut Nüfus Raporları, P23-180 (1992). *Marriage, Divorce, and Remarriage in the 1990's*. Washington, DC: U.S. Devlet Basım Ofisi.

Blumer, D. (2002). "Vincent van Gogh'un Hastalığı." *American Journal of Psychiatry, 159*, 519-26.

Bordnick, B.S., Thyer, B.A. ve Ritchie, B.A. (1994). "Kuş Tüyü Çekme Bozukluğu ve Trikotilami: İnsan Patolojisinin Kuşsal Modeli." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25: 189-96.

Bowlby, J. (1969/1999). *Attachment*, 2. baskı, *Attachment and Loss*, Cilt 1, New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). "Ayrılma: Kaygı & Öfke." *Attachment and Loss,* Cilt 2 (Uluslararası Psiko-analitik Kütüphanesi, no. 95). Londra: Hogarth Press.

Bowlby, J. (1980). "Kayıp: Üzüntü & Depresyon." *Attachment and Loss,* Cilt 3 (Uluslararası Psiko-analitik Kütüphanesi, no. 109). Londra: Hogarth Press.

Bownds, M.D. (1999). *The Biology of the Mind: Origins and Structures of Mind, Brain, and Consciousness.*Bethesda, MD: Fitzgerald Bilim Baskısı.

Brent, J. (2008). *Inside the Stalin Archives New York: Discovering the New Russia.* New York: Atlas & Company Yayınları.

Bretherton I (1985). "Bağlanma Teorisi: Retrospekt ve Prospekt." *Monographs of the Societyfor Research in Child Development,* Sayı. 50, no. 1/2, s. 3-35.

Breuer, J. ve Freud, S. (1955/1895). *Studies on Hysteria.* New York: Basic Books.

Brewer, M.B. ve Campbell, D.T. (1976). *Ethnocentrism and Intergroup Attitudes: East African Evidence.* New York: Sage Yayınları.

Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bullman, R. (1978). "Piyango Talihlileri ve Kaza Kurbanları: Mutluluk Görece midir?" *Journal of Personality and Social Psychology, 36,* 917-27.

Brodsky, B.S., Mann, J.J., Stanley, B., Tin, A., Oquendo, M., Birmaher, B., Greenhill, L., Kolko, D.,Zelazny, J. ve Brown, R. (2000). *Group Processes.* 2.baskı. Malden, MA: Blackwell Yayınları.

Bruce, C.A. (2007). "Yas Sürecinde Hasta, Aile, Bakıcı ve Doktorlara Yardım Etmek." *Journal of the American Osteopathic Association,* 107, 7 ek, 33-40.

Bucks, B.K., Kennickell, A.B., Mach, T.L ve Moore, K.B. (2009). "2004-2007'den Birleşik Devletler Aile Mali Durumlarındaki Değişiklikler: Tüketici Mali Durum Araştırmasından Kanıtlar," *Federal Reserve Bulletin, 95,*A1-A56.

Burke, A.K., Melhem, N.M. ve Brent, D. (2008). "İntihar davranışının Aileden Aktarımı: Çocuk İstismarı ve İleriki Kuşakların İntihar Teşebbüsleri Arasındaki İlişkiyle Dolaylı İlgisi Olan Faktörler." *Journal of Clinical Psychiatry, 69* (4), 584-96.

Burlingame, G.M. ve Barlow, S.H. (1996). "Zaman Sınırlı Grup Terapisinde Profesyonel ve Profesyonel Olmayanlar Arasında Sonuç ve Süreçteki Farklılıklar." *International Journal of Group Psychotherapy, 46* (4), 455-78.

Burns, D. (2000/1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy.* New York: Quill, Harper Collins.

Buss, D.M. (1989). "İnsanların Eş Tercihlerinde Cinsiyet Farklılıkları: 37 Kültürde Test Edilen Evrimsel Hipotezler." *Behavioral and Brain Sciences, 1,* 12-49.

Campbell, D.P. ve Borgen, F.H. (1999). "Holland'ın Teorisi ve Kâr Envanterlerinin Gelişimi." *Journal of Vocational Behavior, 55,* 86-101.

Canter, D.V., Alison, L.J., Alison, E. ve Wentink, N. (2004). "Organize/ Organize Olmayan Seri Cinayetlerin Tipolojisi: Mit veya Model." *Psychology, Public Policy and Law, 10,* 293-320. Hastalık Kontrol Merkezi (2006). *National Vital Statistics Report.* 54 (20), 1-7.

Chase, A. (2004). *A Mind for Murder: The Education of the Unabomber and the Origins of Modern Terrorism.* New York: Norton.

Chiacchia, K.B. (2000). "Delilik Savunması." In B.B. Stickland (Ed.) *Gale Encyclopedia of Psychology.* Detroit, MI: Gale Group.

Christensen, A., Jacobson, N.S. (1994). "Kimler (veya Neler) Psikoterapi Yapabilir: Profesyonel Olmayan Terapilerin Durum ve Zorluğu." *Psychological Science. 5* (1), 8-14.

Churchland, P.S. (2002). *Brain-Wise: Studies in Neurophilosophy.* Boston, MA: Massachusetts Teknoloji Enstitüsü.

Clark, K.B. (1988). *Prejudice and Your Child.* 2. baskı, Middletown, CT: Wesleyan Üniversitesi Baskısı.

Cloninger, R.C., Svrakic, D.M. ve Prsybeck, T.R. (1993). "Mizaç ve Karakterin Psikobiyolojik Modeli." *Archives of General Psychiatry, 50*, 975-90.

Coalson, D. ve Raiford, S. (Research Directors) (2008). *Wechsler Adult Intelligence Scale—4th Ed.(WAIS-IV).* San Antonio, TX: Pearson.

Cogan, R., Fennell, T. (2007). "Erkekler ve Kadınlar Tarafından Partnerlere Fiziksel Şiddet Uygulanması ve Cinsellik." *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75* (6), 960-67.

Cohen, L.J. (2005). "Antisosyalliğin Nörobiyolojisi." C. Stough (Ed.) *Neurobiology of Exceptionality.* New York: Kluwer Academic/Plenum Yayınları, s. 107-124.

Cohen, L.J. (2007). "Yatarak Tedavi Gören Psikiyatri Hastalarına Uygulanan Psikoloji Testleri." Lydia S. Boyar (Ed.) *New Psychological Tests and Testing Research.* New York: Nova Bilim Yayıncıları.

Cohen, L.J. ve Galynker, I.G. (2002). "Pedofilinin Klinik Özellikleri ve Tedavi Çıkarımları." *Journal of Psychiatric Practice, 8* (5), 276-89.

Cohen, L.J. ve Galynker, I.G. (2009). "Pedofillerin Psikopatolojisi ve Kişilik Özellikleri: Teşhis ve Tedavi Meseleleri." *Psychiatric Times, 26* (6).

Cohen, L.J. ve Slade, A. (1999). "Hamileliğin Psikoloji ve Psikopatolojisi: Yeniden Organizasyon ve Dönüşüm." Zeanah, C. (Ed.) *Handbook of Infant Mental Health.* New York:

Cohen, L.J., Stein, D., Galynker, I.I. ve Hollander, E. (1997). "OCD'nin Psikolojik ve Biyolojik Modellerinin Entegrasyonuna Doğru: Filojenetik Düşünceler." *CNS Spectrums, 2*: 26-44.

Cory, G.A. ve Gardner, R. (2002). *The Evolutionary Neuroethology of Paul MacLean: Convergences and Frontiers.* Westport, CT: Praeger Yayınları.

Costa, P.T., Jr. ve McCrae, R.R. (1992). "Klinik Uygulamada Normal Kişilik Değerlendirmesi: Neo Kişilik Envanteri." *Psychological Assessment, 4*, 5-13.

Crain, W.C. (1985). *Theories of Development.* Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Crary, D. (2007). "1970'den bu yana Birleşik Devletler'deki En Düşük Boşanma Oranı." *The Associated Press.* (http://www.Breitbart.com). Mayıs 10, 2010'da erişildi.

Cummings, J.L. ve Trimble, M.R. (2002). *Concise Guide to Neuropsychiatry and Behavioral Neurology.* 2. baskı. Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Yayınları.

Çocuk, Genç ve Aileler İdaresi, Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı (2009) *Child Maltreatment 2007.* Washington, DC: U.S. Basım Ofisi.

Dahmer, L. (1994). *A Father's Story.* New York: William Morrow & Co.

Daley , D.C. ve Marlatt, G.A. (1997). *Managing Your Drug and Alcohol Problem. Therapist Guide.* San Antonio, TX: The Psychological Corporation.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain.* New York: Harcourt.

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. ve Sheridan, J.F. (2003). "Farkındalık Meditasyonuyla Beyin ve Bağışıklık Fonksiyonunda Oluşan Değişiklikler." *Psychosomatic Medicine, 65* (4), 564-70.

Davis, K.E. ve Roberts, M.K. (1985). "Gerçek Dünyada İlişkiler: Kişisel İlişkilere Tanımlayıcı Yaklaşımlar." K.J. Gergen ve K.E. Davis (Eds.). *The Social Construction of the Person.* New York: Springer-Verlag.

DeMartino, B., Kumaran, D., Seymour, B. ve Dolan, R.J. (2006). "İnsan Beyninde Çerçeveler, Önyargılar ve Akılcı Karar Verme." *Science, 33*, 684-87.

Demokrasi, İnsan Hakları ve İşgücü Dairesi, (2004). *2003 Country Reports on Human Rights Practices.* Washington, DC: Birleşik Devletler Dışişleri Bakanlığı. (http://www.state.gov/g/drl/rls/hrrpt/2003/index.htm). Erişildi 10/17/2009.

Diamond, L.M. (2003). "Cinsel Yönelim Neye Yönelir?: Romantik Aşk ve Cinsel Arzu Arasında Ayrım Yapan Biyolojik Bir Model." *Psychological Review, 110* (1), 173-192.

Diener, E., Lucas, R.E. ve Scollon, C.N. (2005). "Hedonik Çarkın Ötesinde: Esenlik Teorisinin Adaptasyonunun Yeniden Düzenlenmesi." *American Psychologist, 60,* 305-314.

Dodman, N.H., Moon-Fanelli, A., Mertens, P.A., Pflueger, S. ve Stein, D.S. (1997). "OCD'nin Veteriner Modelleri."

Dollard, J., Doob, L.W., Miller, N.E., Mowrer, O.H. ve Sears, R.R. (1939). *Frustration and Aggression.* New Haven, CT: Yale Üniversitesi Baskısı.

Dubin, M.W. (2002). *How the Brain Works.* Malden, MA: Blackwell Science, Inc.

Dubovsky, S.L. ve Dubovsky, A.N. (2007). *Psychotropic Drug Prescriber's Survival Guide: Ethical Mental Health Treatment in the Age of Big Pharma.* New York: Norton.

Dunne, K. (2004). "Yas ve Göstergeleri." *Nursing Standard, 18,* 45-53.

Dutton, D.G. (2007). "Ev İçi Şiddetin Karmaşık Yönleri." *American Psychologist, 62* (7), 708-9.

E. Hollander, D. Stein, (Eds.) *Obsessive-Compulsive Disorders: Diagnosis, Etiology, Treatment.* New York: Marcel Dekker. s. 99-145.

Edwards, A. (1977) *Vivien Leigh: A Biography.* New York: Simon & Schuster.

Emmons, R.A. (1984). "Narsistik Kişilik Envanterinin Faktör Analizi ve Yapı Geçerliliği." *Journal of Personality Assessment, 48,* 291-300.

Epstein, H. (2009). "Canavar Fabrikasından Rüyalar: Bir Tutukevi, Kefaret ve Bir Kadının Adaleti Sağlamak için Verdiği Mücadelenin Hikâyesi, Sunny Schwartz, David Boodell'le birlikte." *New York Review of Books, 66* (10), 30-33.

Erikson, E.H. (1950). *Childhood and Society.* New York: Norton.

Exner, J.E. (1997). *The Rorschach: A Comprehensive System. Vol. 1, Basic Foundations and Princi ples of Interpretation.* 4. baskı. Hoboken, NJ: John Wiley ve Oğulları.

Fallon, J. (2006). "Genç Psikopatın Beynini Anlamaya Yönelik Nöro Anatomik Geçmiş." (http://law.osu.edu/osjcl/Articles/Volume3_2/Symposium/Fallon-PDF- 03-29-06. pdf).

Ferber, R. (2006). *Solve Your Child's Sleep Problems.* New York: Fireside.

Festinger, F.E. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance.* Evanston, IL.: Row, Peterson, & Co.

Fisher, Helen E. (1998). "İnsan Üremesinde Şehvet, Çekim ve Bağlanma," *Human Nature, 9* (1), 23-52.

Flores, E., Cicchetti, D. ve Rogosch, F.A. (2005). "Kötü Davranılan ve Kötü Davranılmayan Latin Çocuklarındaki Toparlanma Göstergeleri" *Developmental Psychology, 41,* 338-51.

Fonagy, P. ve Target, M. (2003). *Psychoanalytic Theories. Perspectives from Developmental Psychopathology* (Psikanalizdeki Whurr Serileri). New York: Brunner-Routledge.

Forman, M., Lichtenstein, P., Larsson, H. ve Andershed, H. (2008). "Genetik Etkiler Ergenliğin Ortasından Sonlara Doğru Psikopatik Kişiliğin Tutarlılığını Açıklar." *Journal of Abnormal Psychology, 117,* 606-17.

Fowler, J.H. ve Kam, C.D. (2007). "Benliğin Ötesinde: Sosyal Kimlik, Özgecilik ve Politik Katılım." *Journal of Politics, 69,* 813-27.

Fowler, J.H., Baker, L.A., ve Dawes, C.T. (2008). "Politik Katılımdaki Genetik Çeşitlilik." *American Political Science Review, 102,* 233-48.

Franzoi, S.L. (2007). *Psychology: A Journey of Discovery.* (3rd ed.) Cincinnati, OH: Atomic Dog Yayınları.

Freud, S. (1965/1966). *Introductory Lectures on Psychoanalysis.* New York: Norton.

G.D. Chastain ve R.E. Landrum (Eds.). *Protecting Human Subjects: Departmental Subject Pools and Institutional Review Boards.* Washington, DC: Amerikan Psikoloji Derneği, s. 157-77.

Gangestad, S.W., Bailey, J.M. ve Martin, N.G. (2000). "Cinsel Yönelim ve Cinsel Kimliğin Taksometrik Analizleri." *Journal of Personality and Social Psychology, 78* (6), 1109-21.

Gao, G. (2001). "Çin ve Amerikan Romantik İlişkilerinde Yakınlık, Tutku ve Bağlılık." *International Journal of Intercultural Relations. 25* (3), 329-42.

Gardner, H. (2000). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century.* New York:Basic Books.

Gay, P. (1988). *Freud: A Life for Our Time.* New York: W.W. Norton.

Geier, A., Rozin, P. Ve Doros, G. (2006). "Birim Önyargısı: Yiyecek Alımında Porsiyon Ölçüsünün Etkisini Açıklamada Yardımcı Olan Yeni Bir Bulgusal." *Psychological Science, 17*, 521-27.

Geraerts, E., Schooler, J.W., Merckelbach, H., Hauer, B.J.A., Ambadar, Z. ve Jelicic, M. (2007). "Hatırlanan Anıların Gerçekliği: Çocukluktaki Cinsel İstismarın Sürekli ve Süreksiz Anılarını Desteklemek." *Psychological Science. 18* (7), 564-68.

Gerber, A.S., Green, D.P. ve Larimer, C.W. (2008). "Sosyal Baskı ve Oy Veren Katılım Oranı: Büyük Ölçekli Alan Deneyinden Kanıtlar." *American Political Science Review, 102*, 33-48.

Gerner, L. (2006). "Doğum Öncesi Bağlanmanın Araştırılması: Hamilelik Sırasında Babanın Bağlanmasını Kolaylaştıran Faktörler." *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 66(7-B)*, 3934.

Gibbs, N. (2009). "Kadınlar Artık Ne İstiyor: Zaman Özel Raporu." *Time*, Ekim 26, 2009, 25-29.

Giedd, J.N., Blumenthal, J., Jeffries, N.O., ve diğerleri. (1999). "Çocukluk ve Ergenlikte Beyin Gelişimi: Uzun Süreli Bir MRI Çalışması." *Nature Neuroscience, 2* (10): 861-63.

Gillespie, J.F. (1999). "Hastane Etik Kurullarından Ne Şekilde, Neden, Nasıl ve Ne Zaman Etkin Yararlanılabilir"

Ginsburg, H., Opper, S. (1979). *Piaget's Theory of Intellectual Development*, 2. baskı. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Glad, B. (2002). "Neden Tiranlar Bu Kadar İleri Giderler: Kötücül Narsisizm ve Mutlak Güç." *Political Psychology,23* (1).

Goldberg, E. (2001). *The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind.* New York: Oxford Üniversitesi Baskısı.

Goldstein, R. (2006) *Betraying Spinoza: The Renegade Jew Who Gave Us Modernity.* New York: Shocken Books.

Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ.* New York: Bantam.

Gottman, J.M. (1993). "Evlilik Çözülme ve İstikrarı Teorisi." *Journal of Family Psychology, 7* (1), 57-75.

Gottman, J.M., Fainsilber Katz, L. ve Hooven, C. (1996). "Baba Meta-duygusal Felsefe ve Ailelerin Duygusal Yaşamı: Teorik Modeller ve Ön Veriler." *Journal of Family Psychology, 10* (3), 243-68.

Gottman, J.M., Jacobson, N.S., Rushe, R.H., Shortt, J.W., Babcock, J., La Taillade, J.J. ve Waltz, J (1995). "Kalp Atım Tepkiselliği, Duygusal Açıdan Saldırgan Davranış ve Şiddet Uygulayanlardaki Genel Şiddet." *Journal of Family Psychology, 9* (3), 227-48.

Gould, R. (1980). "Yetişkinlikteki Dönüşümsel Görevler." S.J. Greenspan ve G.H. Pollock (Eds.). *The Course of Life: Psychoanalytic Contributions toward Understanding Personality Development.* Cilt III: *Adulthood and the Aging Process.* Bethesda, MD: Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü.

Gould, S.J. (1985). *Ontogeny and Phylogeny.* Cambridge, MA: Belknap Baskı.
Gould, S.J. (1996). *The Mismeasure of Man.* New York: W.W. Norton.
Graham, J., Haidt, J. ve Nosek, B.A. (2009), "Liberaller ve Muhafazakârlar Farklı Ahlaki Esaslara İnanırlar." *Journal of Personality and Social Psychology, 96* (5), 1029-46.
Green, E.G.T. (2005). "Kültürler Arası Psikolojide Bireysellik: Özgüven ve Başarı Yönelimini Ayırmak/ L'individualisme en psychologie interculturelle: Séparation de l'autosuffisance et de l'orientation vers le succès." *Revue Internationale de Psychologie Sociale. 18* (1-2), 11-34.
Greenberg, J.R., Mitchell, S.A. (1985). *Object Relations in Psychoanalytic Theory.* Cambridge, MA.: Harvard Üniversitesi Baskısı.
Greenberg, M. (2008). "Bunu Hatırla." *New York Review of Books,* Aralık 4, s. 10-14.
Greene, J. (2007). "Neden VMPFC Hastaları Daha Faydacıdır?: Ahlaki Yargı Açıklamalarının Çift Süreç Teorisi."*Trends in Cognitive Sciences, 11* (8), 322-23.
Greene, J.D., Sommerville, R.B., Nystrom, L.E., Darley, J.M. ve Cohen, J.D. (2001). "Ahlaki Yargıda Duygusal Katılımın fMRI Araştırması." *Science, 293,* 2105-2108.
Guilford Baskısı, s. 20-36.
Gurman, A. ve Kniskern, D.P. (1991). *Handbook of Family Therapy,* Volume II. Bristol, PA: Brunner/Mazel.
Gurr, T.R. (1970). *Why Men Rebel.* Princeton, NJ: Princeton Üniversitesi Baskısı.
Hagedoorn, M., Van Yperen, N.W., Coyne, J.C., van Jaarsveld, C.H.M., Ranchor, A.V., van Sonderen, E., ve Sanderman, R. (2006). "Evlilik Olgun İnsanları Sıkıntıdan Korur mu?: Eşitliğin Rolü ve Kaybın Yeni Olması." *Psychology and Aging, 21* (3), 611-20.
Hales, S., Zimmermann, C. ve Rodin, G. (2008). "Ölüm ve Ölmenin Niteliği." *Archive of Internal Medicine. 168,* 9, 912-18.
Hall, C.S. (1979/1954). *A Primer of Freudian Psychology.* New York: Yeni Amerikan Kütüphanesi.
Hare, R.D. (2008). "Psikopati: Zamanı Gelen Klinik Yapı." *Current Perspective in Forensic Psychology and Criminal Behavior,* 2. baskı. Thousand Oaks, CA: Sage Yayınları.
Hazan, C. ve Diamond, L.M. (2000). "İnsani Çiftleşmede Bağlanmanın Yeri." *Review of General Psychology, 4* (2), 186-204.
Haziran 1, 2010'da erişildi.
Hearst, P., Patricia Campbell Hearst'le birlikte (1982). *Her Own Story* (ilk başta *EverySecret Thing* adıyla yayımlandı). New York: Avon.
Herdt, G.H. (Ed.) (1998). *Rituals of Manhood: Male Initiation in Papua New Guinea.* Piscataway, NJ:Transaction Publishers.
Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath Of Violence—From Domestic Abuse toPolitical Terror.* New York: Basic Books.
Herzberg, F., Mausner, B., ve Snyderman, B.B. (1959). *The Motivation to Work.* New York: John Wiley.
Hettema, J.M., Neale, M.C., Myers, H.M., Prescott, C.A. ve Kendler, K.S. (2006). "Nörotiklik ve İçselleştirme Rahatsızlıkları Arasındaki İlişkinin Nüfusa Dayalı İkiz Çalışması."*American Journal of Psychiatry, 163,* 857-64.
Hill, R.W. ve Yousey, G.P. (1998). "Üniversite Öğretim Üyeleri, Ruhban Sınıfı, Politikacılar ve Kütüphanecilerde Görülen Uyumsal ve Uyumsal Olmayan Narsisizm." *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 17,* 163-69.
Hoberman, H.M., Lewinsohn, P.M. ve Tilson, M. (1988). "Depresyonun Grup Tedavisi: Sonucun Bireysel Öngörüleri." *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56,* 3, 393-98.

Hogg, M.A. ve Cooper, J. (Eds.) (2007). *The SAGE Handbook of Social Psychology.* Londra, UK: Sage Yayınları.

Horn, J.L. ve Cattell, R.B. (1966). "Akışkan ve Kristalleşmiş Genel Zekâ Teorisinin Rafine Edilmesi ve Testi." *Journal of Educational Psychology, 57,* 253-70.

Horowitz, J.E. (1985). "Çocukların Cinsel İstismarı: Kurban Semptomatolojisi, Suçlu Davranış Kalıpları ve Tedavi Yöntemleri."*American Mental Health Counselors Association Journal, 7* (4), 172-79.

Hovland, C. ve Sears, R.R. (1940). "Saldırganlıkta Minör Çalışmalar: VI. Ekonomik İndekslerle Linçlerin Bağlantısı." *Journal of Psychology, 9,* 301-10.

Hulsker, J. (1971). "Vincent'ın Arles ve St.-Remy'deki Otellerde Konaklaması: Saygıdeğer Bay Salles ve Doktor Peyron'dan Theo van Gogh'a Yayınlanmamış Mektuplar,"*Vincent. 1* (2), 24-44.

Hunt, D.M. (1999). *O.J. Simpson Facts and Fictions.* Cambridge, MA: Cambridge Üniversitesi Baskısı.

Hunt, M. (2007). *The Story of Psychology.* 2. baskı. New York: Anchor Books.

Hyde, J.S. (1990). "Cinsiyet Farklılıklarının Meta Analiz ve Psikolojisi" *Signs, 16,* 55-73.

Ickes, D. (2001). "Matrisin Çocukları: Boyutlar Arası Bir Irk Dünyayı Binlerce Yıldır Nasıl Kontrol Etti – ve Hâlâ da Ediyor." Wildwood, MO: Bridge of Love Yayınları.

Insel, T.R. (1997). "Sosyal Bağlanmanın Nörobiyolojik Temeli." *Journal of American Psychiatry,154,* 726-35.

Insel, T.R. ve Collins, F.S. (2003). "Genom Bilimi Çağında Psikiyatri" *American Journal of Psychiatry,160,* 616-20.

İsimsiz Alkolikler Dünya Hizmetleri (2002). *Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women have Recovered from Alcoholism,* 4. baskı. New York: AAWS.

Jacobi, J. (1942/1973). *The Psychology of C.G. Jung.* New Haven, CT: Yale Üniversitesi Baskısı.

Jankowski, R. (2007). "Özgecilik ve Oy Verme Kararı: Yüksek Oy Verme Oranını Açıklama ve Test Etme. *Rationality and Society, 19* (1), 5-34.

Jastrzembski, T. ve Charness, N. (2007). "Daha Yaşlı Yetişkinler Daha İyi Oy Pusulası Tasarımlarında Bize Neler Öğretebilir." *Ergonomics in Design, 15* (44), 6-12.

Jeffery, K.J. ve Reid, I.C. (1997). "Değiştirilebilir Nöron Bağlantıları: Psikiyatristler İçin Özet." *Archives of General Psychiatry, 154* (2), 156-64.

Johnson, W. ve Krueger, R.F. (2006). "Para Nasıl Mutluluk Satın Alır: Mali Durum ile Yaşamdan Doyum Almayı Birbirine Bağlayan Genetik ve Çevresel Süreçler." *Journal of Personality and Social Psychology,90,* 680-691. Amerikan Eğitim Araştırma Birliği, Amerikan Psikoloji Derneği ve Eğitimde Ulusal Ölçüm Konseyi İçin Birleşik Standartlar Komitesi (2004). *Standards for Education and Psychological Testing.* Washington, DC: Amerikan Eğitim Araştırma Birliği.

Jones, James H. (1997). *Alfred C. Kinsey: A Public/Private Life.* New York: Norton.

Judge, T.A. (2009). "Çekirdek Öz Değerlendirmeler ve İş Başarısı." *Current Directions in Psychological Science, 18* (1), 58-62.

Kaplan ve B.J. Saddock (Eds.) *A Comprehensive Textbook of Psychiatry-II.* Cilt 1, 2. baskı. Baltimore: Williams & Wilkins Co. "Associations of Child Maltreatment and Intimate Partner Violence with Psychological Adjustment among Low SES, African American Children." *Child Abuse & Neglect, 32* (9), 888-96.

Kaslow, N.J. ve Thompson, M.P. (2008). "Düşük SES'den gelen, Afrikalı Amerikalı Çocuklar Arasındaki Psikolojik Uyum Sağlama ile Çocuklara Kötü Davranma ve Yakın Partner Şiddetinin İlişkileri." *Child Abuse & Neglect, 32* (9), 888-96.

Kelly, R., Cohen, L.J., Semple, R.J., Bialer, P., Lau, A., Bedenheimer, A., Neustadter, E., Barenboim, ve Galynker, I.I. (2006). "İlaç Şirketi Finansı ile Klinik Psikiyatri Araştırma Sonuçları Arasındaki İlişki." *Psychological Medicine, 36*, 1-9.

Kemp, S. (1998). "Zihinsel Temsilin Ortaçağ Teorileri." *History of Psychology, 1*, 4, 275-88.

Kendler, K., Aggen, S.H. Czaijkowski, N., R¯yhsamb, E., Tambs, K., Torersen, S., Neale, M.C., Reichborn-Kendler, K., Jacobson, K.C., Prescott, C.A. ve Neale, M.C. (2003). "Erkek İkizlerde Esrar, Kokain, Halüsinojen, Yatıştırıcı, Uyarıcı ve Uyuşturucu Kullanımı ve İstismar/Bağımlılığının Genetik ve Çevresel Risk Faktörleri Özellikleri." *American Journal of Psychiatry, 160* (4), 687-95.

King, D.B., Viney, W. ve Woody, W.D. (2008). *A History of Psychology: Ideas and Context*. 4. baskı.New York: Pearson Education.

Kjennerud, T. (2008). "DSM-IV Kişilik Bozukluklarının Genetik ve Çevresel Risk Faktörlerinin Yapısı." *Archives of General Psychiatry, 65*, 1438-46.

Klaus, M.H. ve Klaus, P.H. (1985). *The Amazing Newborn: Making the Most of the First Weeks of Life*. Reading, MA: Addison-Wesley Yayımcılık Şirketi.

Knutson B., Adams C.M., Fong, G.W. ve Hommer, D. (2001). "Parasal Ödülün Artma Beklentisi Beynin Ödül Merkezini Seçime Bağlı Olarak İyileştirir." *Journal of Neuroscience, 21*, RC159, 1-5.

Knutson, B., Scott, R., Wimmer, G.E., Prelec, D., ve Loewenstein, G. (2007). "Satın Almaların Nöral Öngörüleri". *Neuron, 53*, 147-56.

Koffka, K. [1924] (1980). *Growth of the Mind*. New Brunswick, NJ: Transaction Books.

Koslow, S.H. (1995). *The Neuroscience of Mental Health II. A Report on Neuroscience Research.Status and Potential for Mental Health and Mental Illness*. Rockville, MD: Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü.

Lee, J.A. (1977). "Sevme Türlerinin Tipolojisi." *Personality and Social Psychology Bulletin, 3*,173-82.

Lehrer, J. (2009). *How We Decide*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Leiblum, S.R. (Ed.) (2007). *Principles and Practice of Sex Therapy*, 4.baskı. New York: The Guilford Press.

Lemonick, M.D. ve Park, A. (2001). "Rahibe Çalışması: Bir Bilimci ve 678 Rahibe Alzheimer'ın Sırlarını Aydınlatmaya Yardımcı Oluyor." *Time*. Mayıs 14, 2001.

Levinson, D. (1987). *Season's of a Woman's Life*. New York: Ballantine Books.

Levinson, D., Darrow, C.N., Klein, E.B., Levenson, M.H. ve McKee, B. (1978). *Seasons of a Man's Life*. New York: Ballantine Books.

Lewis, M. (1997). "Öz Bilinçli Duygulardaki Benlik." J.G. Snodgrass ve R.L. Thompson (Eds.) "Psikolojide Öz: Öz Tanıma, Özfarkındalık ve Öz Kavram." *Annals of the New York Academy of Sciences, 818*, 119-42.

Lezak, M.D., Howieson, D.B. ve Loring, D.W. (2004). *Neuropsychological Assessment*. 4. Baskı. New York: Oxford Üniversitesi Baskısı.

Lieberman, J.A., Stroup, T.S., McEvoy, J.P., Swartz, M.S., Rosenheck, R.A., Perkins D.O., Keefe,R.S.E., Davis, S.M., Davis, C.E., Lebowitz, B.D., Severe, J. ve Hsiao, J.K., Müdahale Etkililiği Araştırmacılarının Klinik Antipsikotik Denemeleri (CATIE) (2005). "Kronik Şizofreni Hastalarında Antipsikotik İlaçların Etkililiği." *New England Journal of Medicine, 353*, 1209-23.

Liem, J.H., James, J.B., O'Toole, J.G. ve Boudewyn, A.C. (1997). "Çocukluğunda Cinsel Taciz Yaşamış Yetişkinlerdeki Toparlanmayı Değerlendirme." *American Journal of Orthopsychiatry, 67* (4), 594-606.

Linnoila, M., Virkkunen, M., Scheinen, M., Nuutila, A., Rimon, R. ve Goodwin, F. (1983). "Düşük Beyin Omurilik Sıvısı 5-Hidroksiindol Asetik Asit Konsantrasyonunun Dürtüsel ve Dürtüsel Olmayan Şiddet İçeren Davranışlarda Farklılık Göstermesi." *Life Science, 33*, 2609-14.

Loftus, E.F. ve Ketcham, K. (1994). *The Myth Of Repressed Memory: False Memories and Allegations of Sexual Abuse*. New York: St. Martin's Basım.

London, K. (2008). "Çocuklarla Araştırmacı Mülakat: Polis Uygulamaları için Psikolojik Araştırma ve Çıkarımlar İncelemesi." *Current Perspective in Forensic Psychology and Criminal Behavior*, 2. baskı. Thousand Oaks, CA: Sage Yayınları.

Lopez, M., Kosson, D.S., Weissman, D.H. ve Banich, M.T. (2007). "Psikopatik Suçlulardaki İnterhemisferik Bütünleşme." *Neuropsychology, 21* (1), 82-93.

Lucas, R. (2007). "Uzun Dönemli Sakatlık Öznel Esenlikte Kalıcı Değişikliklerle İlişkilidir: İki Ulusal Temsili Boylamasına Araştırmadan Kanıtlar." *Personality Processes and Individual Differences, 92* (4), 717-30.

Luntz, F. (2007). *Words that Work: It's Not What You Say, It's What People Hear*. New York: Hyperion.

Luria, A.R. (1966/1980). *Higher Cortical Functions in Man*. 2.baskı. New York: Basic Books & Consultants Bureau Enterprises, Inc.

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). "Sık Pozitif Etkilerin Yararları: Mutluluk Başarıya Götürür mü?" *Psychological Bulletin, 131*, 803-55.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. ve Schkade, D. (2005). "Mutluluk Peşinde: Sürdürülebilir Değişikliğin Mimarisi." *Review of General Psychology, 9*, 111-31.

M.I.N.D. Enstitüsü (2002). *Report to the Legislature on the Principal Findings from the Epidemiology of Autism in California: A Comprehensive Pilot Study*. Davis, CA.: California Üniversitesi, Davis. (http://www.ucdmc.ucdavis.edu/mindinstitute/ newsroom/study_final.pdf) Ekim 17, 2010'da erişim sağlandı.

Maciejewski, P.K., Zhang, B., Block, S.D. ve Progerson, H.G. (2007). "Yasın Aşama Teorisinin Deneysel Bir İncelemesi." *Journal of the American Medical Association, 297*, 7, s. 716-23.

MacLean, P. (1982). "Üçlü Beynin Kökeni ve Aşamalı Evrimi." In *Primate Brain Evolution: Methods and Concepts*. E. Armstrong and D. Falk (Eds.). New York: Plenum 1982, 291-316.

MacLean, P.D. (1974). *Triune Conception of the Brain and Behaviour* (The Clarence M.Hincks anma dersleri). Toronto, ON: Toronto Press Üniversitesi.

Mahler, M.S., Pine, F. ve Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.

Maikovich, A.K., Jaffee, S.R., Odgers, C.L. ve Gallop, R. (2008). "Daha Önceden Kötü Davranışa Maruz Kalmış Çocuklarda Psikopatoloji Semptomları Üzerine Aile Şiddetinin Etkileri. "*Child Development,79* (5), 1498-1512.

Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). "Bebeklik, Çocukluk ve Yetişkinlikte Güvenlik: Temsil Seviyesine bir Hamle," *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*, 1/2, pp. 66-104.

Maltby, J., Houran, J., McCutcheon, L.E. (2003). "Ünlü Hayranlığıyla İlişkili Tutum ve Davranışların Klinik Bir Yorumu." *Journal of Nervous and Mental Disease. 191* (1), 25-29.

Marangell, L.B. ve Martinez, J.M. (2006). *Concise Guide to Psychopharmacology*. 2. baskı Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Markstrom, C.A. ve Kalmanir, H.M. (2001). "Kimlik, Mahremiyet ile Vefa ve Sevginin Ego Boyutlarının Psikolojik Evreleri Arasındaki Bağlar." *Identity, 1* (2), 179–96.

Marshall, W.L., Barbaree, H.E. ve Butt, J. (1988). "Erkek Çocuklara Yönelik Seks Suçluları: Cinsiyet Cinsel Tercihleri, Kurbanın Yaşı ve Davranış Türleri." *Behavior Research and Therapy, 26*,383–91.

Maslow, A.H. (1964/1987). *Religions, Values, and Peak-Experiences.* New York: Penguin Books.

Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*, 3. baskı. New York: Harper & Row.

Mayo Kliniği Sağlık Çözümleri (2008). "Alzheimer Hastalığı: Yeni Araştırmalar Umut Getiriyor. Özel Rapor,"*Mayo Clinic Health Letter.* Ek. Ekim, 1-8.

McCrae, R.R. ve Costa, P.T., Jr. (1996). "Kişilik Teorilerinin Yeni Bir Jenerasyonuna Doğru: Beş Faktörlü Modelin Teorik Bağlamları." J.S. Wiggins (Ed.). *The Five-Factor Model of Personality:Theoretical Perspectives.* New York: Guilford, s. 51-87.

McGowan, P.O., Sasak, A., D'Alessio, A.C., Dymov, S., Labont&ecute;, B., Szyf, M., Turecki, G., ve Meaney, M.J. (2009). "İnsan Beynindeki Glukokortikoid Alıcının Epigenetik Düzenlemesi." *Nature Neuroscience, 12*, 342–48.

McMahon, D. (2006) *Happiness: A History.* New York: Grove Press.

Menlo Park, CA: Consulting Psychologists Press.

Michaud, S. ve Aynesworth, H. (1999). *The Only Living Witness: The True Story of Serial Sex Killer Ted Bundy.* Irving, TX: Authorlink Press.

Miller, G.A. (2003). "Bilişsel Devrim: Tarihi Bir Perspektif." *Trends in Cognitive Sciences. 7*, 141-44.

Miller, J.M. ve Krosnick, J.A. (1998). "Seçim Sonuçları Üzerinde Adayın İsim Sırasının Etkisi." *Public Opinion Quarterly, 62* (3), 291-330.

Miller, W.R. ve Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change.* New York: Guilford.

Minuchin, S. ve Fishman, H.C. (1981). *Family Therapy Techniques.* Cambridge, MA: Harvard Üniversitesi Baskısı.

Mitrushina, M., Boone, K.B., Razani, J. ve D'Elia, L.F. (2005). *Handbook of Normative Data for Neuropsychological Assessment*, 2. baskı. New York: Oxford Üniversitesi Baskısı.

Moffitt, T.E. (2005). "Gelişim Psikopatolojisinde Davranış Genetiğine Yeni Bir Bakış: Antisosyal Davranışlarda Gen Çevre Etkileşimi." *Psychological Bulletin, 131* (4), 533-54.

Moffitt, T.E., Gabrielli, S.F., Mednick, S.A. ve Schulsinger, F. (1981). "Sosyoekonomik Statü, IQ ve Suç İşleme." *Journal of Abnormal Psychology, 90* (2), 152-56.

Mora, George (1975). "Psikiyatride Tarihi ve Teorik Trendler." A.M. Freedman, H.I.Muller (2008). "Kriminal Profil Çıkarma: Gerçek Bilim mi Yoksa Sadece Hayal mi?" *Current Perspective in Forensic Psychology and Criminal Behavior*, 2. baskı. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Munsey, C. (2008). "Neden Oy Kullanırız?" *Monitor on Psychology, 39*, 60-63.

Murray, H.A. (1943). *Thematic Apperception Test Manual.* Cambridge, MA: Harvard Üniversitesi Baskısı.

Myers, Isabel Briggs, McCaulley, Mary H., Quenk, Naomi L., ve Hammer, Allen L. (1998). *MBTI Manual (A Guide to the Development and Use of the Myers Briggs Type Indicator).* 3. baskı.

Nair, J. (2004). "Beni Bilmek, Seni Bilmek: Asperger ve Otizmde Özfarkındalık." B.D. Beitman ve J. Nair (Eds.) *Consulting Psychologists Press Self-Awareness Deficits in Psychiatric Patients: Neurobiology, Assessment, and Treatment.* New York: W.W. Norton.

Nasar, S. (1998). *A Beautiful Mind: The Life of Mathematical Genius and Nobel Laureate John Nash*.New York: Touchstone. Ulusal Sağlık Enstitüsü (2008). "Alkolün Ergen Beyni Üzerindeki Etkileri." *eNotAlone* (http://www.enotalone.com/article/11157.html). Haziran 1, 2010'da erişim sağlandı.

Nussbaum, H. (2005). *Surviving Intimate Terrorism*. Baltimore: PublishAmerica.

O'Leary, S.G. ve Slep, A.M.S. (2006). "Partner Saldırganlığının Presipitanları." *Journal of Family Psychology, 20* (2), 344-47.

O'Malley, S. (2004). *Are You There Alone?: The Unspeakable Crime of Andrea Yates*. New York: Simon & Schuster.

Ozer, E.J., Best, S.R., Lipsey, T.L. ve Weiss, D.S. (2003). "Yetişkinlerde Post Travmatik Stres Bozukluğu ve Semptomlarının Göstergeleri: Bir Meta Analiz." *Psychological Bulletin, 129*, 52-73.

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Baskısı.

Patterson, C.L., Uhlin, B. ve Anderso, T. (2008). "Hastaların Çalışma İttifakı Göstergeleri Olarak Tedavi Öncesi Danışma Beklentileri." *Journal of Consulting Psychology, 55*, 528–34.

Piaget, P. (1951/1962). *Play, Dreams and Imitation in Childhood*. New York: W.W. Norton.

Pickvance, R. (1986). *Van Gogh in Saint-Remy and Auvers*. New York: Metropolitan Sanat Müzesi.

Pinker, S. (2008). "Ahlaki İçgüdü." *New York Times Magazine*, Ocak 13.

Plassman, H., O'Doherty, J., Shiv, B. ve Rangel, A. (2007). "Pazarlama Eylemleri Deneyimlenen Hoşnutluğun Nöral Temsillerini Değiştirebilir." *Proceedings of the National Academy of Sciences,105*, 1050-54.

Plato (1999). *Phaedrus*. B. Jowett, Trans. Seattle, WA: The World Wide School.

Prelec, D. ve Simester, D. (2001). "Evi Daima Onsuz Terk Edin." *Marketing Letters, 12*, 5-12.

Prentky, R.A., Knight, R.A. ve Lee, A.F.S. (2008). "Çocuk Cinsel Tacizi: Araştırma Meseleleri."*Current Perspective in Forensic Psychology and Criminal Behavior*, 2. baskı. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Price, M. (2008). "Oy Pusulalarının İyileştirilmesi: Psikolog Araştırmaları Oy Verme Yöntemlerini Daha Adil ve Ulaşılabilir Yapmaya Çalışıyor." *Monitor on Psychology, 39*, 64-65.

Prochaska, J.O., Norcross, J.C. ve DeClemete, C.C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Quinones-Jenab, V., Ed. (2001). "Kokain Bağımlılığının Biyolojik Temeli." *Annals of the New York Academy of Science*, 937.

Rachman, I.M., Unnerstall, J.R., Pfaff, D.W. ve Cohen, R.S. (1998). "Zorlamalı Yüzme Testine Maruz Bırakılmış, Ovariyektomi Yapılmış Farelerde Östrojen Davranış ve Ön beyin c-fos İfadesini Değiştirmesi." *Proceedings of the National Academy of Science, 95*, 13941-46.

Raine, A. (2002). "Çocuklar ve Yetişkinlerde Antisosyal ve Şiddet İçeren Davranışların Biyososyal Çalışmaları: Bir İnceleme." *Journal of Abnormal Child Psychology, 30* (4), 311-26.

Raskin, R. ve Hall, C.S. (1979). "Narsistik Bir Kişilik Envanteri." *Psychological Reports, 45*, 590.

Rawson, R.A. (2006). *Methamphetamine: New Knowledge, New Treatments. Clinician's Manual*. Center City, MN: Hazelden Publishing, s. 1473-81.

Renard, John (2002). *The Handy Religion Answer Book*. Detroit, MI: Visible Ink Press.

Rieger, G., Linsenmeier, J.A.W., Gygax, L. ve Bailey, J.M. (2008). "Cinsel Yönelim ve Çocuklukta Cinsiyet Uyumsuzluğu: Ev Videolarından Elde Edilen Kanıtlar." *Developmental Psychology, 44* (1),46-58.

Robbins, J. (1998). *Diet for a New America.* Tiburon, CA: H.J. Kramer.

Ronson, Jon (2001). "Kertenkeleler Düzenler." *Guardian.* (http://www.guardian.co.uk/books/2001/mar/17/features.weekend). Temmuz 18, 2009'da erişim sağlandı.

Rothbart, M. (1981). "Bebeklikte Mizacın Ölçülmesi." *Child Development. 52,* 569-78.

Röhl, J.C.G., Warren, M. ve Hunt, D. (1998). *Purple Secret: Genes, "Madness" and the Royal Houses of Europe.* Londra, İngiltere: Bantam Press.

Russ, E., Shedler, J., Bradley, R., Westen, D. (2008). "Narsistik Kişilik Bozukluğu Yapısını Rafine Etmek: Teşhis Kriter ve Alt Türleri." *American Journal of Psychiatry, 165.*

Sachs-Ericsson, N., Blazer, D., Plant, E.A. ve Arnow, B. (2005). "Çocuklukta Cinsel ve Fiziksel İstismar ve Ulusal Eş Zamanlı Hastalık Araştırmasındaki Tıbbi Problemlerin 1 yıldaki Tekrarlanma Sıklığı," *Health Psychology, 24,* 32-40.

Sadeh, N., Verona, E. (2008). "Anormal Seçici Dikkat ve Kusurlu Bilişsel Kontrolle İlişkili Psikopatik Kişilik Özellikleri." *Neuropsychology, 22* (5), 669-80.

Sadock, B.J., Sadock V.A. (2003). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry,* 9. baskı. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins.

SAMHSA. (2007). *Results from the 2007 National Survey on Drug Use and Health: National Findings.* Rockville, MD: Uygulamalı Çalışmalar, Madde İstismarı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi Ofisi, Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı.

Sandburg, C. (1954/2002). *Abraham Lincoln: The Prairie Years and the War Years.* Boston, MA:Mariner Books.

Savin-Williams, R.C. ve Diamond, L.M. (1997). "Lezbiyen, Gay ve Biseksüeller için bir Gelişim Bağlamı Olarak Cinsel Yönelim: Biyolojik Perspektifler." N. L. Seqal, G.E. Weisfeld ve C.C.Weisfeld (Eds.), *Uniting Psychology and Biology: Integrative Perspectives on Human Development.* Washington, DC: Amerikan Psikoloji Derneği Baskısı, s. 217-38.

Sbarra, D.A. ve Emery, R.E. (2005). "Boşanmış Yetişkinler Arasında Ortak Ebeveynlik Çatışması, Ret ve Depresyon: Birden Fazla İsnaddan Yararlanarak Çocuk Velayeti Aracılığının 12 yıllık Takip Çalışmasından Sonuçlar." *American Journal of Orthopsychiatry, 75* (1), 63-75.

Schaie, K.W. (1994). "Yetişkin Entelektüel Gelişiminin Seyri." *American Psychologist, 49,* 304-13.

Seligman, M.E.P. (2005). "Psikoterapinin Etkililiği: Tüketici Raporları Çalışması." *American Psychologist, 50,* 12, 965-74.

Seligman, M.E.P., Rashid, T. ve Parks, A.C. (2006). "Pozitif Psikoterapi." *American Psychologist,61,* 774-86.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). "Pozitif Psikoloji Gelişimi." *American Psychologist, 60,* 410-21.

Sell, R.L., Wells, J.A. ve Wypij, D. (1995). "Birleşik Devletler, Birleşik Krallık ve Fransa'da Eşcinsel Davranış ve Çekimin Yaygınlığı: Ulusal Nüfus Sonuçları- ?temelli örnekler." *Archives of Sexual Behavior, 24,* 235-48.

Sevecke, K., Pukrop, R., Kosson, D.S. ve Krisher, M.K. (2009). "Hare Psikopati Kontrol Listesinin Faktör Yapısı: Alman Kadın ve Erkek Tutuklularındaki Gençlik Varyantları ve Topluluk Ergenleri." *Psychological Assessment, 21,* 45-56.

Sherif, M. (1936). *The Psychology of Group Norms.* New York: Harper & Row.

Sherif, M. ve Sherif, C.W. (1953). *Groups in Harmony and Tension: An Integration of Studies on Intergroup Relations.* New York: Octagon Books.

Shiv, B. ve Fedhorikhin, B. (1999). "Duygu Mantık Çatışması: Tüketicilerin Karar Vermesinde Etki ve Bilişim Etkileşimi." *Journal of Consumer Research, 26,* 278-92.

Siegel, D.J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are.* New York: Guilford Press.

Slade, A., Cohen, L.J., Sadler, L.S. ve Miller, M.R. (basılıyor). "Hamileliğin Psikoloji ve Psikopatolojisi: Yeniden Örgütlenme ve Dönüşüm." Charles Zeanah (Ed.), *Handbook of Infant Mental Health,* 3. baskı, New York: Guilford Press.

Snook, R., Eastwood, J., Gendreau, P., Goggin, C. ve Cullen, R.M. (2008). "Kriminal Profil Çıkarmanın Durum Değerlendirmesi: Anlatı İncelemesi ve Meta analiz. *Current Perspective in Forensic Psychology and Criminal Behavior,* 2. baskı. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Snowdon, D. (2001). *Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us about Leading Longer,- Healthier, and More Meaningful Lives.* New York: Bantam Books.

Soubrie, P. (1986). "İnsan ve Hayvan Davranışlarındaki Merkezi Serotonin Nöronların Rollerinin Bağdaştırılması," *Behavioral and Brain Sciences, 9,* 319-64.

Sowell, E.R., Thompson, P.M., Holmes, C.J., ve diğerleri. (1999). "Ön ve Striatal Bölgelerde Ergenlik Sonrası Beyin Olgunlaşmasının Canlı Organizmalardaki Kanıtları." *Nature Neuroscience, 2* (10): 859-61.

Spreen, O. ve Strauss, E. (1998). *A Compendium of Neuropsychological Tests,* 2. baskı. New York: Oxford Üniversitesi Baskısı.

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life.* New York: Oxford Üniversitesi Baskısı.

Steadman, H., McGreevy, M.A., Morrisey, J.P, Callahan, L.A., Robbins, P.C. ve Cirincione, C. (1993). *Before and After Hinckley: Evaluating Insanity Defense Reform.* New York: Guilford Press.

Stein, D.J., Shoulberg, N., Helton, K. ve Hollander, E. (1992). "Obsesif Kompulsif Bozukluğa Nöro etolojik Yaklaşım." *Comprehensive Psychiatry, 33,* 274-81.

Stern, D.N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology.* New York: Basic Books.

Sternberg, R. (1986). "Aşkın Üçgen Teorisi." *Psychological Review, 93* (2), 119-35.

Sternberg, R. (1987). "Sevmek mi Hoşlanmak mı: Teorilerin Karşılaştırmalı Bir Değerlendirmesi." *Psychological Bulletin,102* (3), 331-45.

Sternberg, R. ve Gracek, S. (1984). "Sevginin Doğası." *Journal of Personality and Social Psychology, 4* (2), 312-29.

Storr, A. (1988). *Churchill's Black Dog, Kafka's Mice and Other Phenomena of the Human Mind.* New York: Ballantine Books.

Stouthamer-Loeber, M., Loeber, R., Wei, E., Farrington, D.P. ve Wikstron, P.O.H. (2002). "Erkek Çocuklarda Sürekli Ciddi Suç İşlemenin Açıklamasındaki Risk ve Destekleyici Etkiler." *Journal of Consultingand Clinical Psychology, 70* (1), 111-23.

Styron, W. (1992). *Darkness Visible: A Memoir of Madness.* New York: Vintage Books.

Sullivan, T. ve Maiken, P.T. (2000). *Killer Clown: The John Wayne Gacy Murders.* New York: Pinnacle.

Swartz, A. (1997). "İnsan Olmayan Primatlarda Aynada Kendini Tanıma Nedir, Tanımama Nedir?" J.G. Snodgrass, R.L. Thompson (Eds.). "Öz Psikolojisi: Öz tanıma, Özfarkındalık ve Öz Kavram." *Annals of the New York Academy of Sciences, 818,* 65-71.

Swedo, S.E. (1989). "Ritüeller ve Serbest Bırakıcılar: Obsesif Kompulsif Bozukluğun Etolojik Bir Modeli." *Obsessive-Compulsive Disorder in Children and Adolescents.* J.L. Rapoport (Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, 1989. Psikiyatrik Ölçüm El Kitabı için Tim (Eds.) (2000). *Handbook of Psychiatric Measures.* Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Derneği.

Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis, B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A.R. ve Updegraff, J.A. (2000). "Dişilerde Strese Karşı Biyo davranışsal Tepkiler: Kaç ya da Savaş Değil İlgilen ve Arkadaş Ol." *Psychological Review, 107,* 441-29.

Tennov, D. (1979). *Love and Limerence: The Experience of Being in Love.* New York: Stein and Day.

Thaler, R. (1992). *The Winner's Curse.* Princeton, NJ: Princeton Üniversitesi Baskısı.

Thompson, P.M., Hayashi, K.M., Simon, S.L., Geaga, J.A., Hong, M.S., Sui, Y., Lee, J.Y., Toga, A.W., Ling, W. ve London, E.D. (2004). "Metamfetamin Kullanan Deneklerin Beyinlerindeki Yapısal Anormallikler." *The Journal of Neuroscience, 24,* 6028-36.

Twenge, J., Konrath, S., Foster, J.D., Campbell, W.K. ve Bushman, B.J. (2008). "Zaman İçinde Şişen Egolar: Narsistik Kişilik Envanterinin Temporal Boyunca Meta Analizi." *Journal of Personality,76* (4), 875-902.

Van Ijzendoorn, M.H. ve Kroonenberg, P.M. (1988). "Kültürler Arası Bağlanma Kalıpları: Yabancı Durumunun Meta Analizi." *Child Development, 59,* 147-56.

Vanneman, R.D., Pettigrew, T.F. (1972). "Birleşik Devletler Kentselinde Irk ve Akraba Yoksunluğu." *Race, 13,* 461-86.

Veen, P. ve Korver, T. (1998). "Organizasyon Teorileri." P.J.D. Drenth, H. Thierry, ve C.J. de Wolff (Eds.) *Handbook of Work and Organizational Psychology.* cilt. 4: *Organization Psychology,*2. baskı. East Sussex, UK: Psychology Press, s. 5-37.

Veenhoven, R. (2005). "Yaşam İyileşiyor mu?: İnsanlar Modern Toplumda Ne Kadar ve Mutlu Bir Biçimde Yaşarlar?" *European Psychologist, 10*(4), 330-43.

Veenhoven, R. ve Hagerty M. (2006). "Ülkelerde Mutluluğu Artırmak 1946-2004: Easterlin'e Bir Yanıt."*Social Indicators Research, 79,* 421-36.

Veenhoven, R. ve Kalmijn, W. (2005). "Ülkelerde Eşitsizliği-Düzeltilmiş Mutluluk: Sosyal Performansın Yeni Bir İndeksinde Eşitlikçilik ile Faydacılığın Evliliği." *Journal of Happiness Studies,Special Issue on Inequality of Happiness in Nations, 6,* 421-55.

Veenhoven, R., "2000-2008 145 Ülkede Ortalama Mutluluk, *World Database of Happiness, RankRepport 2009-1a.* (http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl). Haziran 1, 2010'da erişim sağlandı.

Viamontes, G.I., Beitman, B.D., Viamontes, C.T. ve Viamontes, J.A. (2004). "Özfarkındalık için Nöron Devreleri: İnsan Beynindeki Evrimsel Kökenler ve İdare." B.D. Beitman ve J.Nair (Eds.). *Self-Awareness Deficits in Psychiatric Patients: Neurobiology, Assessment, and Treatment.* New York: W.W. Norton.

Vinokur, A. ve Bernstein, E., (1974). "Grup Kaynaklı Değişimler Hakkındaki Kısmen Paylaşılan İkna Edici Savların Etkileri." *Journal of Personality and Social Psychology, 29,* 305-15.

Vitebsky, Piers (1995). *Shamanism.* Londra, UK: Duncan Baird Publishers.

Vroom, V.H. ve Yetton, P.W. (1973). *Leadership and Decision Making.* Pittsburgh, PA: Pittsburgh Press Üniversitesi.

Walker, L.E. (1979). *The Battered Woman.* New York: Harper & Row.

Watson, J. (1913). "Davranışçının Gözünden Psikoloji." *Psychological Review, 20,* 158-77.

Weinberg, S.S. (1997). "Joyce Brothers." P. Hyman ve D. D. Moore (Eds.). *Jewish Women in America.* New York: Routledge.

Weinberger, D., Elvevag, B., Giedd, J.N. (2005). *The Adolescent Brain: A Work in Progress.* Washington, DC: Ulusal Ergen Hamileliğini Önleme Kampanyası (http://www.thenationalcampaign.org/resources/pdf/BRAIN.pdf). Haziran 10, 2010'da erişim sağlandı.

Westen, D. (2007). *The Political Brain: The Role of Emotion in Deciding the Fate of the Nation.* New York: Public Affairs.

Whiteside, M.F. ve Becker, B.J. (2000). "Ebeveyn Faktörleri ve Küçük Çocuğun Boşanma Sonrasına Uyum Sağlaması: Ebeveynlerin Uyum Sağlamaları için Çıkarımlarla Meta Analiz." *Journal of Family Psychology,14* (1), 5-26.

WHO. (http://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/bölüm 2/en/index2.html). 10/17/2009'da erişim sağlandı.

Widom, C.S. ve Maxfield, M.G. (2001). "Şiddet Döngüsü Üzerine Bir Güncelleme." *National Institute of Justice: Research in Brief.* Washington, DC: Office of Justice Programs, Birleşik Devletler Adalet Bakanlığı.

Wilson, T., Lisle, D., Schooler, J., Hodges, S.D., Klaaren, K.J. ve LaFleur, S.J. (1993). "Nedenler Konusunda İçe Dönmek Seçim Sonrası Doyumu Azaltabilir." *Personality and Social Psychology Bulletin, 19,* 331-39.

Wofford, J.C. ve Srinivasan, T.N. (1983). "Liderlik Lider-Çevre-Takipçi Etkileşim Teorisinin Deneysel Testleri." *Organizational Behavior and Human Performance, 32,* 35-54.

Wolf, G.K., Reinhard, M. Cozolino, L.J., Caldwell, A. ve Asamen, J.D. (2009). "Karmaşık Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Nöro Psikiyatrik Semptomları: Çocukken İstismara Uğramış Yetişkinleri Tanımlamak için Bir Ön Minnesota Çok Aşamalı Kişilik Envanteri." *Psychological Trauma:Theory, Research, Practice and Policy, 1,* 49-64.

Woodworth, M. ve Porter, S. (2002). "Acımasız: Psikopatinin Bir Fonksiyonu Olarak Kriminal Cinayetlerin Özellikleri." *Journal of Abnormal Psychology, 111* (3), 436–45.

Woolsey, T.A., Hanaway, J. ve Gado, M.H. (2003). *The Brain Atlas: A Visual Guide to the Human Central Nervous System,* 2. baskı. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Dünya Sağlık Örgütü 009). *Violence against Women by Intimate Partners.* Cenova, İsviçre:

Wright, D. ve Taylor, D.M. (2003/2009). "Kültürel Çeşitliliğin Sosyal Psikolojisi: Sosyal Sterotipleşme, Önyargı ve Ayrımcılık." *The SAGE Handbook of Social Psychology, ConciseStudent Edition.* M. Hogg ve J. Cooper (Eds.) Los Angeles, CA: SAGE Publications, s. 361-87.

Wright, S.C., Aron, A. ve Tropp, L.R. (2002). "Başkalarını (ve Gruplarını) Kendine Dahil Etmek: Öz Genişleme ve Grup içi İlişkiler." J.P. Forgas ve K. Williams (Eds). *The Social Self: Cognitive,Interpersonal and Intergroup Perspectives.* Philadelphia, PA: Psychology Press, s. 343-63.

Wyatt, G.E., Guthrie, D. ve Notgrass, C.M. (1992). "Kadınların Çocukken Cinsel İstismara Uğramaları ve Bunu İzleyen Cinsel Kurbanlaştırmanın Diferansiyel Etkileri." *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60,* 167-73.

Young, S.M. ve Pinsky, D. (2006). "Narsisizm ve Ünlü Olmak." *Journal of Research in Personality, 40* (5), 463-71.

Zweig, J. (2007). *Your Money and Your Brain.* New York: Simon & Schuster.

DİZİN

About Behaviorism (Skinner) 37
Achilles 363
Adler, Alfred 35
Adli tıp psikolojisi 489
Adsız Alkolikler 429, 430, 432
Aforizma 23
Aile içi şiddet 477, 478, 479, 480, 482, 484, 485, 486, 487, 488, 503
Aile sistemleri 285, 286, 287, 289, 376, 435, 444
Aile terapisi 285, 286, 287, 289, 444, 445
Aile yapıları 250, 283, 284, 285
Akıl yürütme 48, 56, 109, 110, 111, 190, 191, 192, 193, 194, 209, 222, 240, 338, 354, 366, 442, 502
Akışkan zekâ 138, 240, 251
Aksonlar 125, 126, 127, 131, 133, 134, 136, 145, 148, 162, 164, 168, 470
Aktarım 436
Aleksitimi (duygudurum körlüğü) 155
Alfa ve Beta testleri 112
Algı 18, 22, 25, 27, 54, 55, 57, 60, 68, 97, 113, 121, 123, 141, 142, 143, 144, 148, 161, 318, 345, 350, 351, 376, 380, 390, 470, 482
Alkış oyunları 217
Alkmaion 17, 18, 117
Allport, Gordon 359
Alt grup 224, 280
Alt katman 94
Alzheimer hastalığı 139, 140, 161, 162, 163, 251, 252
Amerikan Psikoloji Derneği 37, 112, 320
Amigdala 122, 123, 124, 133, 156, 157, 225, 338, 339, 343, 344, 350, 470
Anal evre 34, 174, 175, 179
Analitik psikoloji 64, 65
Andriessen, Erik 372
Animistik düşünce 210
Anlamlı yaşam 320, 321, 322
Anne babadan ayrılma 232
Annunaki 392
Anormallik psikolojisi 10, 60, 499
Antidepresan 139, 163, 165, 167, 301, 448, 449, 450, 451, 453, 467, 513
Antipsikotikler 147, 149, 163, 448, 449, 450, 453, 513
Antisosyal davranış 220, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 503, 504, 515
Antisosyal kişilik bozukluğu (AKB) 412, 416, 419, 420, 490, 491, 492, 494, 496, 515
Antisosyal tutum 494
Aralıklı pekiştirme 52, 280, 342
Aristofanes 258
Aristoteles 18, 19, 169
Arketipler 68
Asch, Solomon 350, 351
Asperger sendromu 405, 406, 514
Ateşleme kalıpları 97, 143
Ayartma 473, 506
Ayna nöronlar 150
Ayna testi 206, 207
Ayrışma alt safhası 184
Aziz Augustinus 21, 302

Babinski refleksi 161
Bağdaştırma 43, 48
Bağımlılık 16, 48, 51, 165, 168, 175, 195, 219, 230, 232, 244, 341, 386, 407, 419, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 451, 452, 495, 504
Bağıntı 140, 495
Bağlanma kuramı 11, 45, 64, 72, 73, 74, 77, 78, 83, 171, 182, 196, 254
Bağlantı korteksi 142, 143, 144, 146, 147, 150
Bağlılık 26, 76, 81, 92, 173, 180, 235, 238, 243, 259, 261, 262, 264, 265, 270, 273, 282, 321, 348, 404, 411, 419, 470
Baron-Cohen, Simon 405
Bastırma 66, 351
Başarı yönelimi 379
Bazal ganglion 119, 124, 128, 133, 151, 152, 153, 156, 161, 163, 342
Benlik kavramı 205, 206, 207, 219, 355, 356
Bergman, Anni 181
Beyaz madde 127, 133
Beyin anatomisi 95, 117, 118, 122, 306, 319
Beyin sapı 119, 124, 125, 132, 140, 141, 143, 146, 148, 149, 150, 156, 164
Bilgisayarlı tomografi (CT taramaları) 95
Bilim devrimi 16, 27
Bilimsel yönetim 370, 371, 375
Bilinç 17, 61, 65, 68, 466, 470
Bilişsel çarpıtmalar 441, 442
Bilişsel devrim 46, 53, 440
Bilişsel gelişim 43, 155, 186, 187, 190, 191, 194, 207, 209, 213, 215, 224, 364, 501
Bilişsel psikoterapi 410, 440
Bilişsel terapi 171, 440, 441, 445
Bipolar bozukluk 402, 403, 408, 452
Birincil motor korteks 149
Boş sandalye tekniği 443, 444
Bowlby, John 73, 74, 78, 182, 254
Bölünmüş kişilik 399
Broca alanı 121, 130
Brodmann bölgesi 122
Brodmann, Korbinian 122
Budama 135, 221
Bunama 32, 110, 140, 246, 250, 251, 252, 397
Bundy, Ted 493
Campbell, Donald 315, 357
Campbell İlgi Alanı ve Yetenek Anketi 378
Capone, Al 428
Carter, Jimmy 481
CATIE çalışması 449, 450, 454, 455
Cicero 20, 21
Cinsel istismar 61, 415, 462, 468, 469, 471, 473, 474, 475, 476, 477, 506, 507
Cinsel seleksiyon 90, 261, 384
Cinsiyete bağlı davranış 214
Cohen, Jonathan 366
Cohen, Lisa 11, 507
Çağrışımcılık 46, 56
Çağrışımsal koşullama 46, 47, 48
Çerçeveleme etkisi 333, 334
Çocuk gelişimi 74, 171, 174, 178, 182, 195, 280
Çocuk istismarı 171, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 500, 508
Çocuk tacizi 473, 508
Çoklu kişilik bozukluğu 399, 462
Çözülme 254, 298, 465, 466, 470, 474

Dahmer, Jeffrey 511
Damasio, Antonio 155
Darwin 86
Darwin, Charles 30, 31, 84, 85, 86, 87, 88
Darwin, Erasmus 30, 85, 87
Davidson, Richard 319
Davranışçılık 11, 24, 36, 37, 38, 45, 46, 52, 53, 54, 56, 60, 69, 77, 280, 335, 438, 440, 443
De Martino, Benedetto 333
Demokritos 17
Descartes, Rene 22, 24
Dışa dönüklük/içe dönüklük 378, 382, 383, 386, 411, 412, 414, 416, 418
Dikkat eksikliği bozukluğu (ADD) 110, 165, 412, 501
Dionysos 302
Dirençli bağlanma 75, 77
Diyalektik davranış terapisi 445
Doğal seleksiyon 19, 31, 83, 84, 85, 86, 91
Dollard, John 358
Dopamin 132, 156, 162, 163, 164, 168, 222, 263, 341, 342, 406, 411, 423, 424, 425, 448, 449, 504

Dorsolateral frontal korteks 502
Dört vücut salgısı 18
Duyu odağı 301
Duyusal-motor 42, 173
Dünya Mutluluk Veritabanı 325, 327, 328
Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 393, 419, 486
Dürtü kontrolü 120, 154, 160, 161, 164, 216, 220, 230, 336, 393, 411, 427, 428, 469, 476, 505, 506, 509
Düşünce bozukluğu 398, 399, 400
Düşünce uçuşması 400, 401

Edimsel koşullama 38, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 77, 440
Ekstrapiramidal nöronlar 149
Ekstra piramidal yan etkiler (EPS) 448
Elektra Kompleksi 176, 177
Emmons, Robert 382, 415
Empedokles 18
Engellenme toleransı 207, 216, 219, 278
Enron skandalı 496
Ensest 361, 362, 474, 475
Epigenetik işaretçiler 281
Ergenlik 40, 80, 137, 170, 173, 177, 178, 179, 180, 185, 190, 191, 195, 196, 214, 215, 217, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 227, 229, 230, 232, 235, 236, 241, 251, 303, 351, 409, 413, 427, 471, 474, 475, 500, 506
Erikson, Erik 173, 174, 178, 179, 180, 181, 186, 187, 189, 215, 224, 236, 237, 238, 243, 247, 320
Erikson, Joan 247
Erojen bölgeler 34, 63, 174, 175, 177, 178
Eşcinsellik 303, 304, 305, 306, 307, 394
Eş istismarı 486
Etki Yasası 38, 46, 47, 49
Evrim teorisi 83, 84, 85, 87, 88, 127, 276, 384

Faktör analizi 102, 257, 258, 259, 413, 414, 493
Farkındalık 9, 17, 26, 33, 36, 61, 66, 70, 157, 184, 205, 207, 212, 245, 435, 437, 462, 465, 466, 478
Faydacıl yargılar 366
FDA (Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu) 453, 454
Feminizm 478
Fenomenoloji 69
Ferber yöntemi 441
Festinger, Leon 349, 353
Fi etkisi 56
Filojeni 119
Formel işlemsel evre 190
Frankl, Victor 71, 443
Frenoloji 28
Freud, Amalia 63
Freud, Anna 437
Freud, Jacob 63
Freud, Sigmund 9, 19, 20, 21, 24, 32, 33, 34, 35, 36, 40, 41, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 69, 160, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 182, 186, 187, 189, 215, 296, 433, 435, 436, 437, 438, 462
Frontal lob 64, 120, 125, 128, 130, 136, 137, 141, 148, 150, 151, 152, 153, 154, 159, 160, 161, 163, 190, 209, 221, 230, 335, 336, 339, 341, 342, 343, 470, 502, 515
Frontal salıverme işaretleri 153, 161

GABA 162, 163, 165, 168, 222, 449, 451, 452
Gage, Phineas 154, 160
Galen 18, 22
Geleneksel ahlak 193, 368
Gençlik Psikopatik Özellikleri Envanteri 503
Gero aşkınlık 247
Gestalt psikolojisi 54, 55, 57, 60, 71
Gizlilik evresi 177, 179
Glutamat 148, 162, 163, 165, 166, 168, 222
Goleman, Daniel 112
Görsel tanımazlık 142
Gri madde 127, 138, 221
Grup dinamikleri 10, 217, 345, 346, 352, 353, 369, 376
Grup kutuplaşması 353
Gruplaşma 56, 133
Grup normları 217, 344, 346, 347, 348, 350, 353, 373, 431

Grup psikoterapisi 16, 352, 435
Güvenli bağlanma 77
Güvensiz bağlanma 74, 75, 82, 196

Hacim korunumu 188, 189
Hafifletici faktör 515
Haidt, Jonathan 361, 362, 363
Halk psikolojisi 23, 112
Hare Psikopati Kontrol Listesi 492
Hare, Robert 492, 493, 494, 495, 496
Hassasiyet 98, 99, 100, 104, 113, 114, 185, 217, 225, 240, 342, 370, 422, 443
Hawthorne çalışmaları 370
Hayalet organ ağrısı 151
Hebefili 475
Hedonik çark 315, 322
Heisenberg'in belirsizlik ilkesi 100
Heterosiklik 451
Hidrolik model 24, 33, 62
Hipokampus 95, 121, 122, 123, 124, 139, 144, 157, 171, 470
Hipokrat 17, 18, 22
Hipomani 404
Hipotalamus 122, 123, 124, 132, 133, 148, 156, 157, 307, 343, 465
Histeri 61, 108, 462, 466, 508
Histeri Üzerine Çalışmalar (Freud) 433
Hitchcock, Alfred 35, 36
Hitler, Adolf 56, 359
Hiyerarşik örgütler 369
Hobbes, Thomas 22, 24, 46, 91
Holistik 29
Homeros 17
Homunculus 147, 149
HPA aksı 171, 172, 465
Hugo, Victor 223
Hücre doğumu 138, 139
Hümanistik psikoloji 11, 15, 60, 68, 69, 70, 71, 443
Hümanistik terapiler 443

Illuminati 392
IQ testleri 94, 109, 110, 111, 114
Irk ıslahı 28, 30, 31, 83, 88, 113, 524
İbn-i Sina 22
İçgüdüler teorisi 33, 61, 62
İdare fonksiyonları 139, 252
İhtiyaçlar hiyerarşisi 70, 376
İkiz çalışmaları 94, 307, 315, 412, 426, 503, 504
İnsula 133, 143, 148, 157, 339, 341, 343
İstemli hareket 148, 149
İstemsiz hareket 149, 152, 153
İstifleme 335, 404
İstismar 15, 77, 167, 168, 183, 225, 280, 281, 361, 383, 399, 400, 420, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 430, 431, 453, 461, 462, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 500, 501, 505, 508, 510

James, William 29, 36, 46, 57, 69, 71, 97, 113, 122, 306, 386, 387, 388, 473
Jung, Carl 35, 64, 65, 66, 68, 71, 378

Kaczynski, David 514
Kaczynski, Ted 513, 514
Kaçınmalı bağlanma 77
Kahneman, Daniel 331, 334
Kam, Cindy 388
Kandel, Eric 169, 170
Kant, Immanuel 364
Kara kutu teorisi 46
Karmaşık davranışlar 9, 96, 151, 152
Karşı aktarım 436, 437
Kinsey, Alfred 296, 297, 302, 305
Kinsey ölçeği 305, 306, 308
Kişilik patolojisi 409, 410, 413, 414, 418, 467, 469
Kişiliksizleşme 466
Kişilik testleri 66, 378
Klişeleştirme 355
Kontrol hissi 254, 317, 319, 467, 510
Korelasyon 30, 102, 103
Kriminal profil çıkarma 489, 490
Kristalleşmiş zekâ 138, 240, 251
Kuruntu 392, 395, 404, 417

LaMarck, Jean- Baphiste 87
Landers, Ann 458
Lenin, Vladimir 420

Libido 21, 33, 35, 61, 62, 63, 64, 174, 177
Limbik sistem 64, 119, 122, 125, 128, 132, 133, 148, 155, 156, 159, 160, 163, 164, 339, 341, 343
Locke, John 22, 25
Logoterapi 71

Madde bağımlılığı 422, 423, 504
Madde istismarı 419, 422, 425, 427, 432, 494, 504, 506
Madde korunumu 188
Mahremiyet 72, 225, 286, 289
Manik depresyon 32, 401
Manyetik rezonans görüntüleme (MRI) 95, 96, 337, 338
Maslow, Abraham 19, 69, 70, 71, 72, 320, 376
May, Rollo 71, 443
Meditasyon 26, 319
Medyan 101, 102, 220, 270, 329, 330, 473, 499, 511
Meta-analiz 313, 416
Metadon 430, 431
Meyers-Briggs kişilik testi 66
Milgram, Stanley 99
Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) 108, 109
Miyelin 125, 127, 136, 470
Mizaç ve karakter envanteri (MKE) 412
Morfoloji 470
Murray, Henry 108, 254, 287
Mutlak güvenlik illüzyonu 238, 244, 245
Mutluluk ayar noktası 315

Narsisizm 26, 381, 383, 415, 416, 494, 495
Narsistik kişilik bozukluğu 381, 382, 415, 495
Narsistik kişilik envanteri (NPI) 382, 385, 416
Nazizm 359
NEO kişilik envanteri 68
Nesnel testler 104
Nevroz 33, 65, 175, 176
Nigro-striatal yollar 163
Norepinefrin 156, 162, 163, 165, 263, 271, 411, 448, 451, 504
Nöron 96, 120, 122, 125, 126, 127, 131, 132, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 141, 143, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 156, 157, 159, 162, 163, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 222, 245, 252, 341, 342, 423, 424, 425, 470
Nörotransmitter 126, 139, 156, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 222, 341, 406, 411, 423, 424, 426, 448, 449, 450, 451, 452, 502, 504
Nuremburg Yasası 99

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) 153, 165, 404, 408, 445, 451
OCEAN 414
Oedipal dönem 63
Oedipus Kompleksi 63, 176, 177, 179, 182
Oksipital lob 120, 121, 123, 143, 144, 146
On iki adımlı program 432, 433
Opioid 165, 166, 167, 168, 451
Optik sinir 145, 146
Optik yanılsama 55, 350
Orbital frontal korteks 154, 160, 339, 502
Otizm 32, 404, 405, 406, 407, 408, 514
Otonom sinir sistemi 123, 133, 154, 156, 157, 165, 343, 463, 465
Öfke nöbetleri 49, 185, 186, 207, 463
Öğrenilmiş çaresizlik 320
Öğrenme teorisi 46, 47
Önyargı 10, 31, 57, 88, 93, 98, 109, 110, 111, 113, 114, 194, 224, 334, 348, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 378
Örgüt psikolojisi 15, 369, 370, 376
Öz bilinç 155, 205, 206, 216, 228
Özfarkındalık 66
Özgecilik 87, 88, 89, 386, 388

Parafililer 296
Paranoya 108
Parasempatik sinir sistemi 465
Parietal lob 121, 123, 143, 147, 149, 150, 157
Parkinson hastalığı 163, 164, 342
Pavlov, Ivan 36, 47, 51
Pedofili 475, 476
Piaget, Jean 9, 25, 40, 41, 42, 43, 53, 173, 174, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192,

197, 208, 210, 212, 215, 222, 361, 364, 366
Piaget'nin teorisi 43, 190
Plasebo etkisi 454
Plath, Sylvia 403
Platon 18, 20, 21, 169, 258
Polo, Marco 275
Popüler psikoloji 9, 10, 457, 458, 459
Pozitif psikoloji 318, 320
Pozitif psikoterapi 324
Pozitron emisyon tomografi (PET) 95, 337
Pragmatizm 29
Prefrontal korteks 149, 160, 171, 190, 319, 336, 338, 339, 340, 344
Presbiyopi 239
Prochaska, James 429
Psikanaliz grup dinamikleri 346
Psikanaliz teorisi 32, 35, 60, 64, 72, 73, 160, 182, 183, 410, 411, 435, 437
Psikofarmakoloji 447, 448
Psikolojik testler 31, 72, 104
Psikopati 32, 386, 417, 491, 492, 493, 494, 495, 502, 503
Psikopatoloji 10, 33, 34, 60, 70, 71, 108, 182, 218, 382, 386, 409, 416, 419, 443, 463, 473, 499
Psikoseksüel evreler 34
Psikoterapi 10, 14, 15, 26, 32, 34, 35, 36, 38, 60, 71, 72, 155, 320, 324, 410, 433, 434, 435, 438, 439, 440, 443, 444, 445, 446, 447, 452, 459, 466, 467, 472, 489
Psikoz 147, 386, 392, 397, 398, 399, 401, 452, 456, 513

Rank, Otto 411
Rasyonel ekonomik adam teorisi 329
Reddeden yetişkinler 79
Rorschach, Herman 104, 107, 108
Rorschach mürekkep lekesi testi 107
Ruhsal yaş 17, 165

Sabit eylem kalıpları 153
Sacks, Oliver 145
Sanrı 395, 396, 397, 398, 399
Schopenhauer, Arthur 34
Sears, Robert 359
Seksoloji 296, 297
Sembolik düşünce 48, 203, 209
Semiyotik fonksiyon 187
Sempatik sinir sistemi 465
Serbest çağrışım 435
Serotonin 139, 156, 162, 163, 164, 165, 167, 301, 406, 411, 426, 448, 449, 450, 451, 502, 504
Serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) 163, 165, 167, 301, 450, 451, 452
Sheldon, Kennon 317
Sherif, Carolyn 357
Sherif, Muzafer 357
Sınıflandırıcı çiftleşme 405
Sınır kişilik bozukluğu 414, 415, 445, 474
Sistematik duyarsızlaştırma 439, 444
Sitoarşitektoni 122
Skinner B. F. 9, 37, 38, 39, 40, 45, 46, 49, 50, 53, 440
Skinner kutusu 39
Sofokles 176
Sokrates 17, 18, 258
Somut işlemsel evre 189, 190, 215
Sosyoekonomik statü (SES) 94, 494, 498, 499, 505
Soykırım 31, 69, 346, 359
Soyut düşünce 120, 137, 190, 194, 222, 223, 252, 368, 520
Sönümleme 51
Spinoza, Benedict de 22, 24
Spitzer, Elliot 385
Stalin, Joseph 419, 420
Stanford-Binet testi 114
Süperego 177
Şiddet döngüsü 479
Şizofreni 32, 64, 107, 109, 146, 147, 165, 225, 393, 395, 396, 397, 399, 400, 401, 402, 407, 408, 417, 449, 450

Tekeşlilik 91, 92, 238
Tematik algı testi (TAT) 104, 108
Temporal lob 120, 121, 123, 143, 144, 145, 146, 156, 339, 343, 402, 408
Tepki oluşumu 438
Terapötik empati 72
Thaler, Richard 331, 336

Thomas, Alexander 202
Thomson, Judith Jarvis 365
Thorndike, Edward 38, 39, 45, 46, 47, 49
Tolman, Edward Chase 53
Tower, John 385
Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) 407, 409, 461, 463, 464, 465, 467, 470, 474
Travmatik bağ 479, 482
Tuskegee deneyleri 99

Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırması (ICD) 393
Üst biliş 222

Van Gogh, Vincent 402, 408
Varoluşçu psikanaliz 71

Walker, Lenore 479, 480
Watson, John B. 36, 37, 38, 45, 49, 54, 99
Weber, Ernst 27
Weber, Max 370, 373
Wechsler, David 109, 114
Whitaker, Carl 445
Whiteside, Mary 294
Widom, Cathy 495, 499, 500
Wilson, Bill 432
Wilson, Edward O. 83
Wilson, Timothy 340
Winfrey, Oprah 459
Winnicott, D. W. 411
Wofford, J. C. 376
Wolfelt, Alan 255
Wood, Wendy 387
Worden, J. William 254

Yakın nedensellik 92
Yalom, Irvin 346
Yanlış inanç testi 211
Yansıtma 107, 200, 437
Yansıtmalı testler 104, 107, 108
Yapay zekâ (YZ) 97
Yapısal aile terapisi 286, 445
Yapısalcılık 28, 29, 54, 56
Yetişkin bağlanma mülakatı 79, 81
Yoksunluk 71, 282, 492, 494, 495, 501

Zihinselleştirme 82
Zinn, John Cabott 319
Zirve deneyim 70
Zorbalık 218, 219, 437
Zorlayıcı kontrol 479, 480, 481, 482, 484