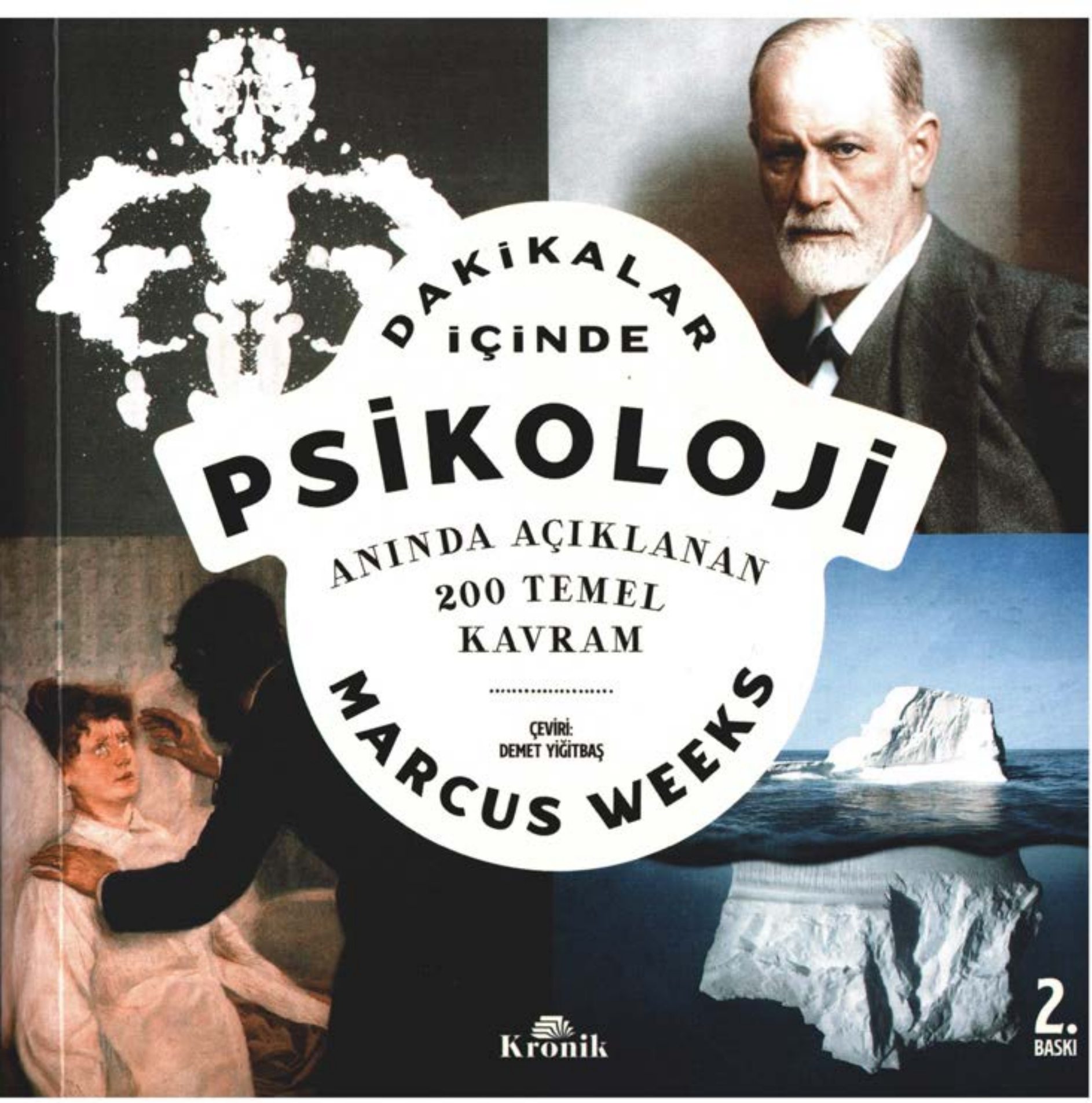


DAKİKALAR İÇİNDE

PSİKOLOJİ

ANINDA AÇIKLANAN 200 TEMEL KAVRAM

MARCUS WEEKS

ÇEVİRİ: DEMET YİĞİTBAŞ

Kronik

2. BASKI

İNSAN ZİHNİNE VE DAVRANIŞINA DAİR BİLİMSEL BİR YAKLAŞIM

Psikolojinin temellerinden günümüz uygulamalarına, öngörülemez insan zihni ve davranışına tutulan bir mercek... Görseller eşliğinde **200 temel psikolojik kavram, teori ve uygulama** üzerinden **eşsiz bir başucu kitabı...**

Hafıza ne ölçüde ruh haline bağlıdır? Neden kendimizi başkalarıyla karşılaştırırız? Farklı zekâ türleri var mıdır? Zekâ doğuştan mıdır, sonradan da geliştirilebilir mi? Yaşla birlikte nasıl değişiriz? Bizi çevreleyen dünyada tepkilerimizi neye göre veririz? Bilinçli beyinde neler olur? Geçmişten bugüne ruhsal hastalıklara yaklaşımımız nasıl değişti?

Dakikalar İçinde serisinden *Psikoloji*, Pavlov'un köpeklerinden deneysel etiğe, kişilik gelişiminden bilişsel davranışçı terapiye kadar pek çok hususta hızlı ve doyurucu bir okuma vadediyor.

Psikolojinin ilkeleri, çocukluk gelişimimizden başkalarıyla etkileşimimize kadar pek çok insani meseleye ışık tuttuğu için her birimiz için geçerlidir ve bu kitap; görseller ve açıklayıcı şemalarla zenginleştirilmiş her bir bölümüyle bizi insana dair büyüleyici bir yolculuğa davet ediyor.

Eğitici olduğu kadar sade ve anlaşılır üslubuyla bu alana ilgi duyan *herkes için* mükemmel bir kaynak...

Kronik

kronikkitap.com kronikkitap

ISBN: 978-625-8431-10-0

9 786258 431100

PSİKOLOJİ
Anında Açıklanan 200 Temel Kavram

MARCUS WEEKS

KRONİK KİTAP: 268
Dakikalar İçinde: 2

YAYIN YÖNETMENİ
Adem Koçal

ÇEVİRİ
Demet Yiğitbaş

EDİTÖR
Tuğçe İnceoğlu

DÜZELTİ
Aysın Önen

KAPAK TASARIMI
Kutan Ural

MİZANPAJ
Kronik Kitap

1. Baskı, Ocak 2022, İstanbul
2. Baskı, Şubat 2022, İstanbul

ISBN
978-625-8431-10-0

KRONİK KİTAP
Şakayıklı Sk. N°8, Levent
İstanbul - 34330 - Türkiye
Telefon: (0212) 243 13 23
Faks: (0212) 243 13 28
kronik@kronikkitap.com

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 49639

www.kronikkitap.com
kronikkitap

BASKI VE CİLT
Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 K. Çekmece / İstanbul
Telefon: (0212) 463 71 25
Matbaa Sertifika No: 41707

YAYIN HAKLARI
© Marcus Weeks, 2015, *Psychology in Minutes* özgün adıyla Quercus Books tarafından yayımlanan, telif hakları AnatoliaLit Ajansı aracılığıyla alınan bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Kronik Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, dağıtılamaz.

DAKİKALAR İÇİNDE

PSİKOLOJİ

ANINDA AÇIKLANAN
200 TEMEL
KAVRAM

.....

ÇEVİRİ:
DEMET YİĞİTBAŞ

MARCUS WEEKS

Kronik

İçindekiler

Giriş	6
Psikolojinin Temeli	8
Biyolojik Psikoloji	24
Davranışçılık	46
Bilişsel Psikoloji	90
Psikanaliz	142
Sosyal Psikoloji	186





Gelişimsel Psikoloji 236
Farklılık Psikolojisi 286
Klinik Psikoloji 342
Psikoloji Uygulamaları 384
Terimler Sözlüğü 408
İndeks 412





Giriş

Psikolojinin serüveni Klasik Yunan tarihiyle başladı. Plato ve Aristo; ölümsüz ruhların varlığı ve insanın birtakım şeyleri deneyimleme, anlama ve düşünme kapasitesi üzerine tartışmalar yürüttüler. Aslına bakılırsa, "psikoloji" kelimesi de eski Yunancada "psyche", yani hem "ruh" hem de "zihin" anlamına gelen kelimeden türemiştir. "Psyche" ile ilgili çalışmalar, nispeten yakın zamana dek felsefi bir arayış olarak sınırlı kaldı. Belirli bir kavram olarak psikolojiye dair referanslar ilk kez on yedinci yüzyılda ortaya çıktı. Culpeper'ın *Complete Herbal (Tamamen Bitkisel)* kitabı, bu disiplini "ruhun anlaşılması" olarak tanımladı. Fakat Curzon'ın ortaya attığı tanım, kavramın modern anlamına daha yakındır; "Psikoloji insanın zihin yapısını, yetilerini ve arzularını inceler."

Günümüzde psikoloji, zihnin ve davranışların bilimsel olarak çalışılması olarak düşünülür. Psikolojinin temeli felsefeden gelse de fizyoloji, tıp ve sosyal bilimlere dair unsurları da kapsar. Psikoloji, on dokuzuncu yüzyıl sonlarına doğru, sinirbilim ve sosyoloji dallarıyla birlikte bir bilim olarak ortaya çıktı ki bu dallarla çok daha sağlam bir bağı vardır.

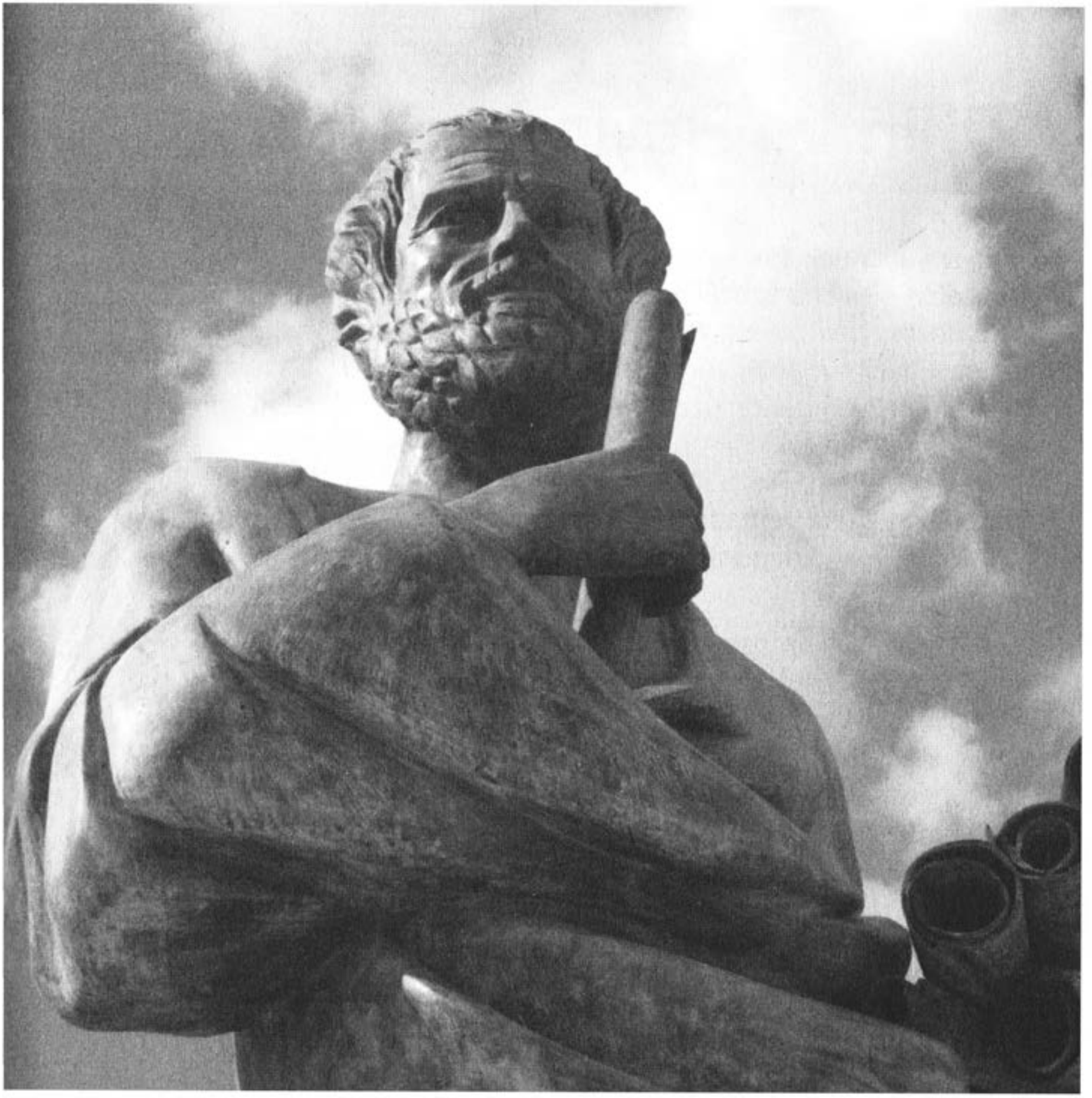
İnsan zihni ve davranışı karmaşık ve tahmin edilmesi güçtür. Yirminci yüzyılda psikolojiye dair farklı çalışmalar ortaya çıktı, "zihne ve davranışa" dair çalışmaların geniş ve farklı alanları kapsadığı açıkça anlaşıldı. Kimi psikologlar konuya bir doğa bilimi gibi yaklaşıp laboratuvarda gözlem ve deney yaptı. Diğerleri ise meseleyi, zihne dair bozukluklar ve davranış sorunları yaşayanlara fayda sağlayacak klinik bir bilim olarak gördü. Sosyal gruplardaki insanların davranışlarını, büyüdükçe zihnimizin nasıl geliştiğini inceleyen ve hatta bizi eşsiz bireyler hâline getiren unsurlarla ilgilenen farklı dallar da ortaya çıktı.

Günümüzde psikoloji tüm bu alanları ve hatta çok daha fazlasını kapsar; zihnimizin nasıl çalıştığını, bizi çevreleyen dünyada nasıl davranıp bu dünyaya nasıl tepkiler verdiğimizi inceler. Diğer bilim dalları gibi, zihnimize dair bir içgörü kazanmamızı sağlamakla birlikte, psikoloji klinik terapiden sosyal politikaya, yönetimden pazarlamaya pek çok uygulama alanı da doğurdu. Çok ama çok geniş bir alandır ve insanı her seferinde büyülemeyi başarır.

Psikolojinin Öncüleri

Doğa bilimleri (astronomi, fizik, kimya, biyoloji ve jeoloji) dünyanın doğası ile ilgili birtakım felsefi yorumlardan gelişti. Fakat on dokuzuncu yüzyılın sonuna dek, düşünme ve davranış biçimimizin bilimsel bir şekilde çalışılmasına olanak tanıyan bir bilim dalı ortaya çıkmadı. Bunun sebeplerinden biri de -diğer insanların zihinlerinde neler olup bittiğine doğrudan bir erişimimiz olmadığı için- zihinle ilgilenen düşünce sisteminin daha çok bir iç gözlem meselesi olarak görülmesi ve gerçek bilimin objektifliğinden mahrum kalmasıdır.

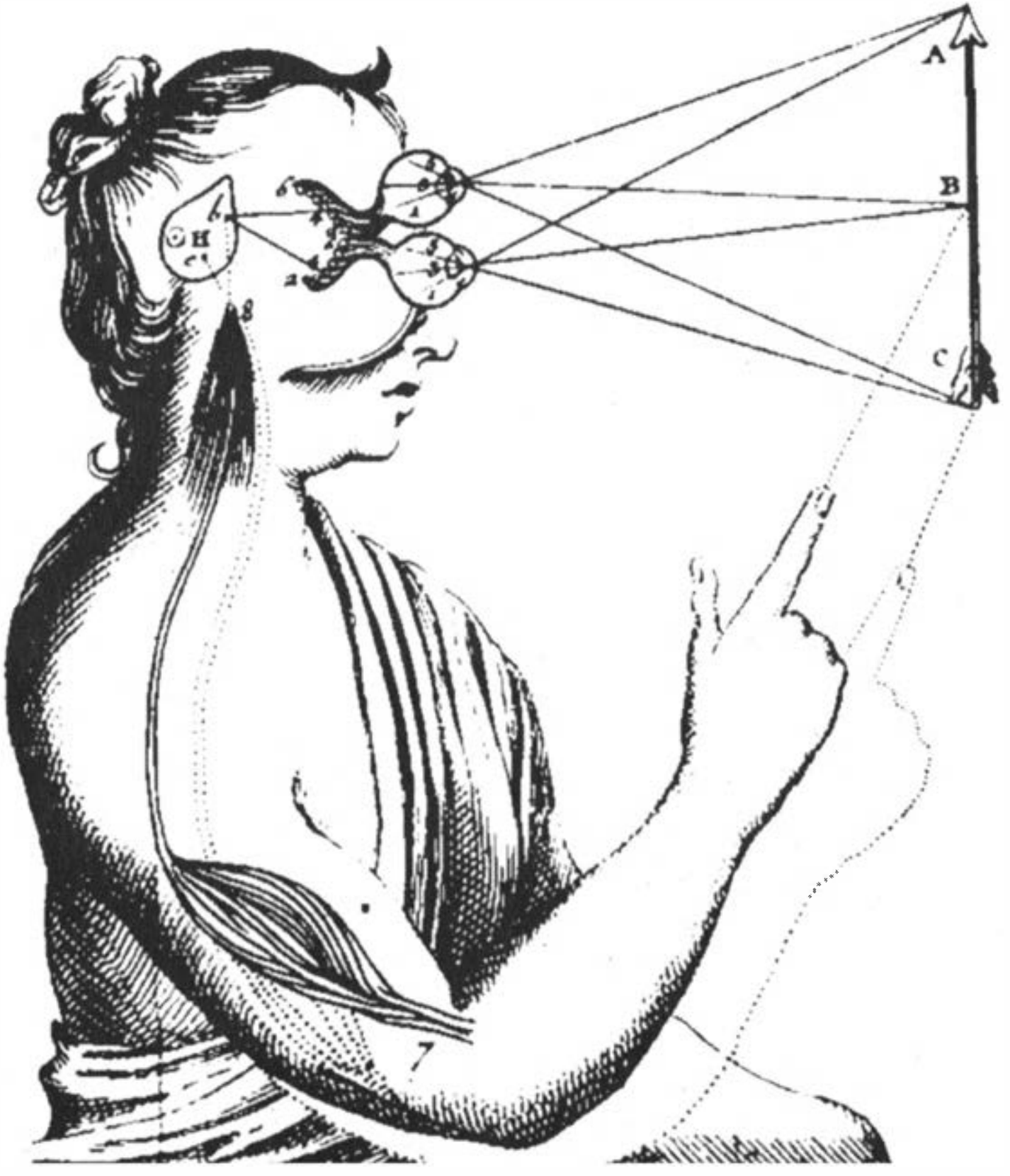
Dahası, yalnızca beyin üzerine yapılan fiziksel çalışmalar -tarafsız bir açıdan bilimsel olsa da- bize nasıl düşüneceğimiz ve nasıl davrandığımız hakkında çok az bilgi verebildi. Bazı fizyologlar, özellikle de Almanya'dakiler, çalışmalarını zihinsel sürece yöneltti; tam da aynı zamanlarda filozoflar (özellikle de Amerika'dakiler), zihnin felsefesi üzerine çok daha katı bir bilimsel yaklaşıma yönelmişti. Bu iki farklı yaklaşımla, "psikoloji" adındaki bu yeni bilimsel disiplin ortaya çıktı ve felsefe ile fizyoloji arasında bir köprü görevi üstlendi.



Zihin ve Beyin

Dünyanın pek çok kültüründe, insanların bedenden bağımsız olan bir ruha (genellikle de ölümsüz bir ruha) sahip olduklarına dair bir inanış vardır. Yunan filozoflar ruh ya da psişeyi, bizim mantık yürütebilmemizi sağlayan merkezimiz olarak gördü ki günümüzde biz buna "akıl" adını veriyoruz. Aristo ve onun takipçileri, beden ve ruhu ayrılmaz bir bütün olarak görürken, Plato psişenin sonsuz idealar dünyasına ait bulunduğuna ve bedenlerimizin içinde yaşadığı materyal dünyadan ayrı olduğuna inandı.

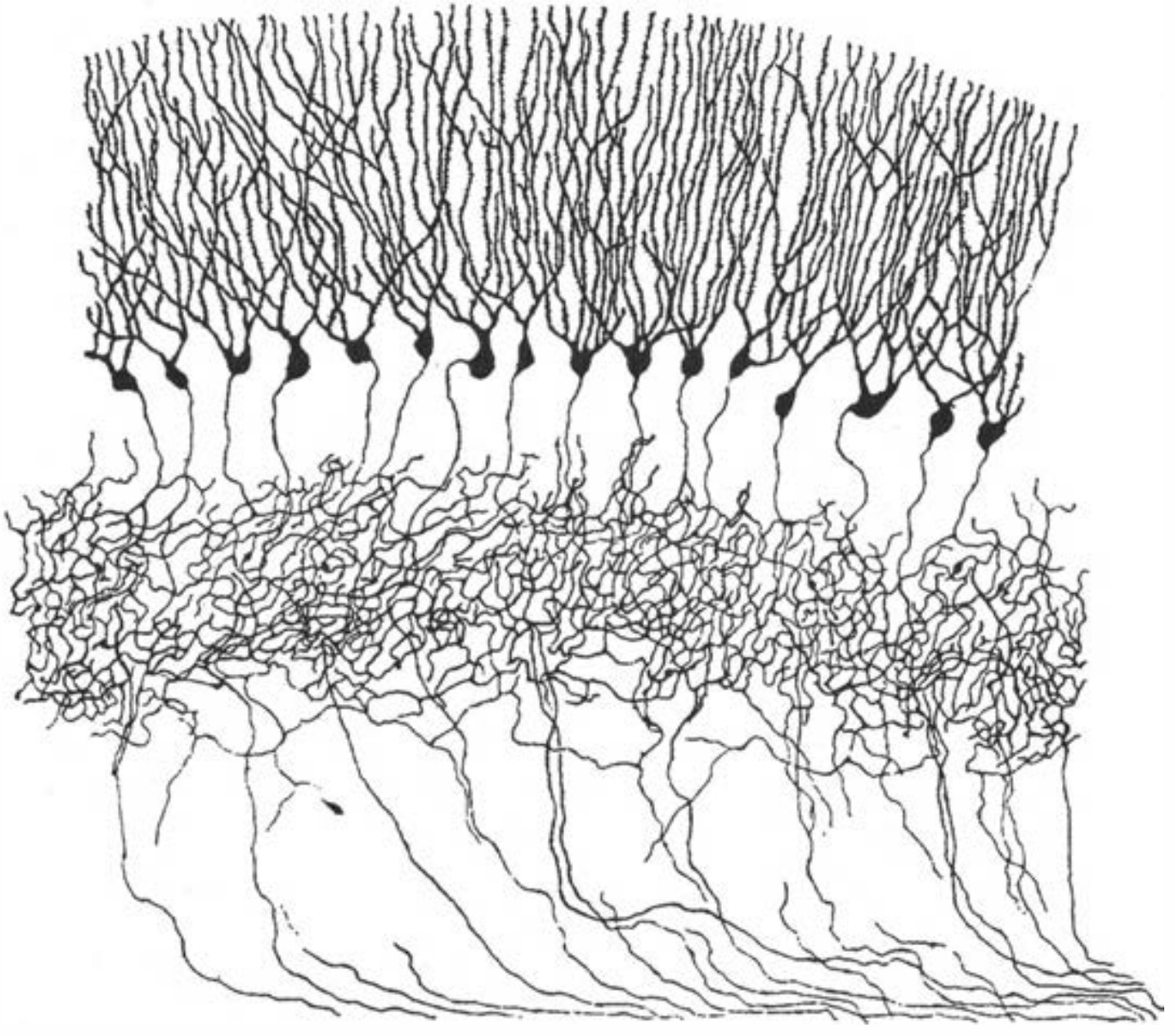
Daha sonraki filozoflar, özellikle de İslam dünyası âlimlerinden İbn-i Sina ile büyük matematikçi ve filozof René Descartes, manevi zihnin ve maddi bedenin birbirinden ayrı mevcudiyetler olduğunu ileri sürdüler. 1949 yılında Gilbert Ryle, beden ve "makinedeki hayalet" olarak görülen ruhun birbirlerinden bağımsız olduğu düşüncesini reddederek, söz konusu zihin-beden ikiliğine meydan okudu. Daha yakın zamanlarda, bilgisayar teknolojisi faydalı bir kıyas oluşturdu: Beyin ve zihin tıpkı donanım ve yazılım gibi düşünülebilir; farklı ancak birbirlerine bağlı.


A
B
C
H
7
8

Sinirbilim

On dokuzuncu yüzyıl ortalarında, tıp bilimi merkezî sinir sistemine odaklanmaya başladı. Jean-Martin Charcot'nun da içinde bulunduğu erken sinirbilimciler, çoklu skleroz gibi durumları inceleyip tanımladı; böylece sinir sisteminin fizyolojisine dair araştırmalara hız verdiler. Camillo Golgi tarafından geliştirilip tekil hücreleri mikroskop altında incelemeye olanak tanıyan boyama tekniği bu konuda bir dönüm noktası oldu.

Modern sinirbilimin kurucusu Santiago Ramón y Cajal, sinir sisteminin ve beynin sinir hücrelerini (şimdilerde bu hücrelere "nöron" denmektedir) tanımlamak ve sınıflandırmak için bu tekniği kullandı. Sonraki araştırmalar nöronların elektrokimyasal sinyaller aracılığıyla birbirleriyle "iletişime geçtiklerini" gösterdi, duyu organlarından aldıkları bilgiyi beyne ilettikleri anlaşıldı. Ayrıca beyindeki nöronlar arasındaki elektrokimyasal aktivitenin zihinsel işlemlerle bağlantılı olduğu netleşti, bu da psikolojiye dair fizyolojik bir yaklaşımın ortaya çıkmasını sağladı.



Beyindeki sinir hücrelerinin ilk çizimlerinden biri İspanyol sinirbilimci Santiago Ramón y Cajal'a aittir.

Hipnoz

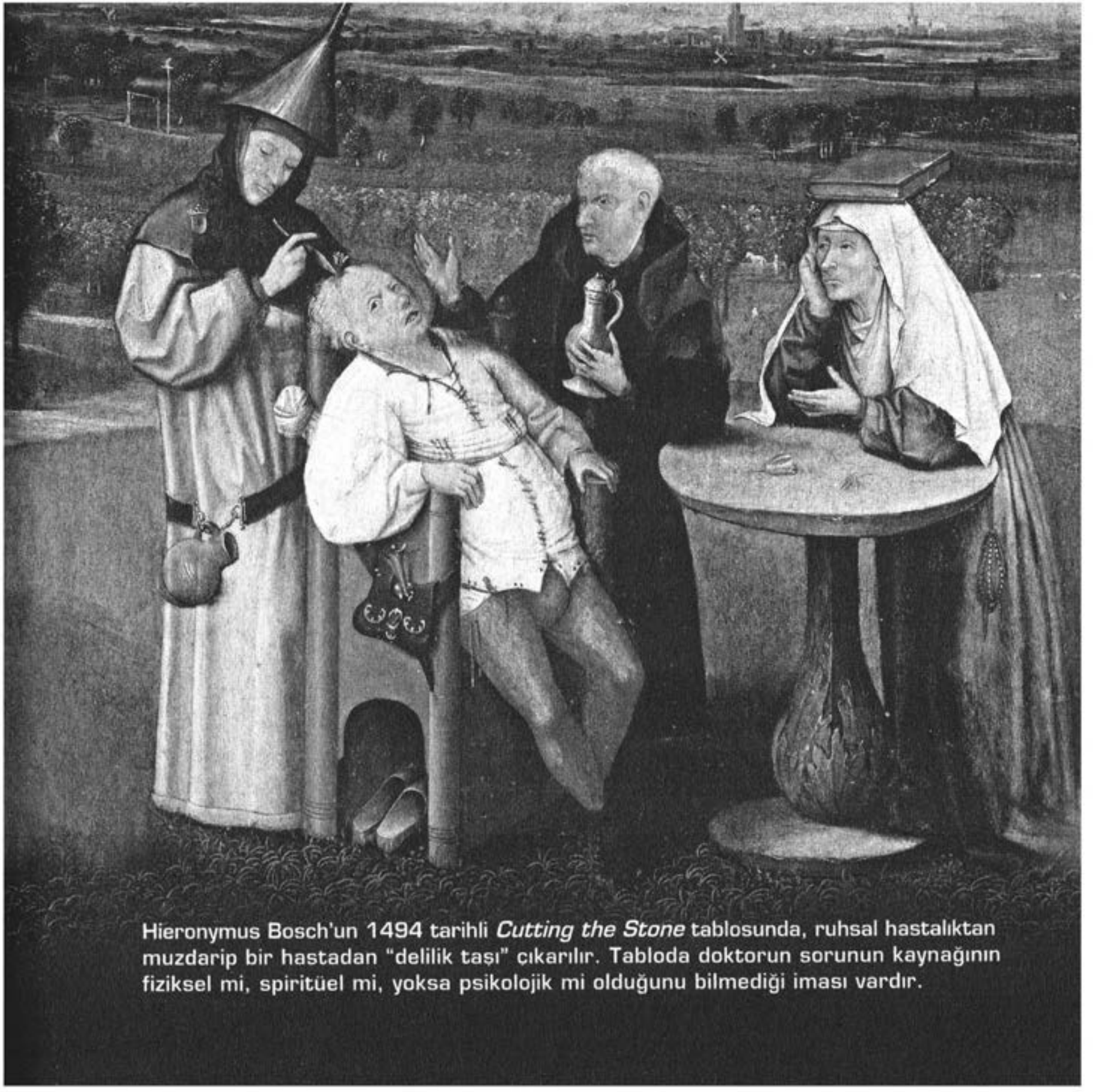
Alman doktor Franz Mesmer, hastalarının "canlı manyetizmasının" dengesini geri kazandırmak için mıknatıslar kullanarak yaptığı terapisiyle, on sekizinci yüzyıl sonlarında üne kavuştu. Daha sonraları "hipnotizma" olarak bilinen tedavisi sırasında, hastalarından bazıları trans benzeri bir duruma geçip bu durumun semptomlarını rahatlattığını iddia ettiler. Mesmer'in çağdaşlarından olan Portekiz-Goalı rahip Abbé Faria, buradaki esas meselenin mıknatıslar değil, hastayı telkine çok daha duyarlı hâle getiren "bilinçli rüya görme" olduğunu fark etti. Artırılmış duyarlılığa sebep olan zihinsel durumu tetikleyen teknik, daha sonrasında cerrah James Braid tarafından "hipnoz" olarak isimlendirildi ve on dokuzuncu yüzyılda hem terapi hem de bir eğlence biçimi olarak oldukça ilgi uyandırdı. Önde gelen sinirbilimcilerden Jean-Martin Charcot, hipnozu, histeri tedavisinin bir parçası olarak kullanmaya başladı; bu uygulamayı kendisinin ardından öğrencileri Josef Breuer ve Sigmund Freud kullanmaya devam ettiler. Freud, hipnoz kullanımından yola çıkarak "konuşma tedavisi" yöntemini ve bilinçdışı ve psikanaliz teorilerini geliştirdi (bkz. sayfa 142, 144, 146).



Sağlık Durumu

Tarih boyunca ruhsal hastalıklara şüphe ve hatta korku ile yaklaşıldı. Ağır ve ciddi durumların çoğunlukla bir çeşit cinnet hâliyle alakalı olduğu düşünüldü, "melankoli" gibi rahatsızlıklar mizaç dengesizliği olarak görüldü ve histerinin de rahmin sebep olduğu sorunlar sebebiyle ortaya çıktığı düşünüldü. Uzun süre boyunca bu durumların tedavisinin olmadığına inanıldı. Bu hastalıklardan muzdarip olanlar "deli" olarak yaftalandı ve kötü şöhretli Bedlam gibi akıl hastanelerine kapatıldılar.

Charcot gibi sinirbilimciler, pek çok ruhsal bozukluğun aslında fiziksel sebepleri olan hastalıklar olduğuna inandı (bkz. sayfa 12). Bu düşünce, 1883 yılında *Textbook of Psychiatry* kitabını yayımlayan Emil Kraepelin'in de içinde olduğu diğer doktorlar tarafından da benimsendi. Kitabında, ruhsal hastalıkları detaylı olarak sınıflandırdı ve bu sınıflandırmaya beyindeki fiziksel anormalliklere bağladığı "dementia praecox"i (şizofreni) de dâhil etti. Kraepelin, modern psikiyatri alanının (bkz. sayfa 324), zihinsel rahatsızlıklarının tıbbi olarak sınıflandırılmasının ve tedavilerinin temellerini attı.



Hieronymus Bosch'un 1494 tarihli *Cutting the Stone* tablosunda, ruhsal hastalıktan muzdarip bir hastadan "delilik taşı" çıkarılır. Tabloda doktorun sorunun kaynağının fiziksel mi, spiritüel mi, yoksa psikolojik mi olduğunu bilmediği iması vardır.

Deneysel Psikolojinin Başlangıcı

Psikolojinin farklı bir bilim dalı olarak tesis edilmesindeki en önemli figürlerden biri Alman fizyolog Wilhelm Wundt'tur. Psikolojiye olan ilgisi, tıptan mezun olduktan sonra Heidelberg Üniversitesi'nde Hermann von Helmholtz'a asistanlık yapıp, insanda duyusal algı konusunda araştırma yaparken başladı. Sonrasında Leipzig Üniversitesi'nde psikoloji alanında dersler verdi ve yine bu alanda belki de ilk ders kitabını yayımladı. 1879'da ilk deneysel psikoloji laboratuvarını kurdu.

Zihne dair çalışmalarında bilimsel metodolojiyi uygulamayı amaçladı ki bu onun için bilinç ve algı üzerine çalışmak anlamına geliyordu. Değişmez laboratuvar koşullarında insan deneklerinin farklı duygulara nasıl tepki verdiklerini gözlemleyip ölçtü ve deneklerinin deneyimlerine dair raporları kayda aldı. Kontrol edilebilen ve yinelenebilen bu deneyler konusundaki ısrarı, deneysel psikolojinin standartlarını belirlemiş ve bu alanın bilimsel güvenilirliğini oluşturmuştur.



Pavlov'un Köpekleri

Psikoloji dünyasındaki dönüm noktalarından biri tamamen tesadüf eseri ortaya çıktı. Buna sebep olan kişi de deneysel bir psikolog değil, bir fizyolog oldu. 1890'larda, köpeklerin sindirim sistemlerinin fiziksel çalışma biçimleri üzerine çalışan Rus Ivan Pavlov, sindirim sistemindeki rolünü belirlemek adına salyayı gözlemlemek için bir yöntem buldu. Salyanın, yalnızca yemeğin fiziksel mevcudiyetine bir tepki olmadığını, köpeklerin yemek beklerken veya psikolojik bir uyaran olarak yemeğin düşüncesiyle bile salya ürettiklerini keşfetti.

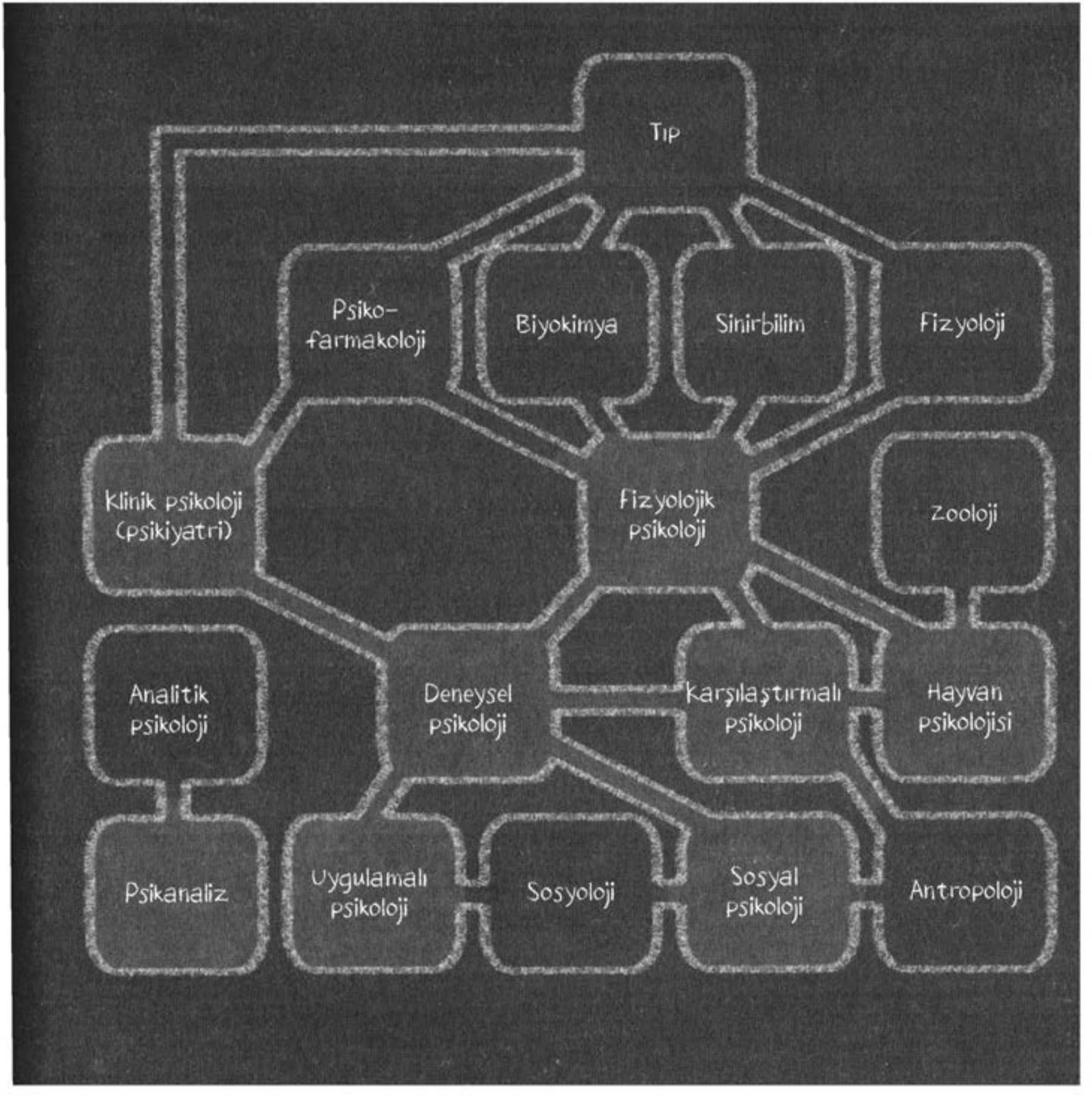
Bu olguyu keşfedebilmek maksadıyla deneylerinin yöntemini değiştirerek, koşullama prensibini, yani davranış biliminin temel taşlarından birini buldu. Bu yaklaşım, yarım yüzyıl boyunca psikoloji üzerinde hâkimiyet kuracak prensiplerden biri oldu (bkz. sayfa 46). Pavlov'un deneyleri ayrıca hayvan davranışı gibi son derece karmaşık görünen bir olgunun, yalnızca doğal yaşamda gözlemlenerek değil, laboratuvarda kontrollü koşullar altında da incelenebileceğini gösterdi.



Geniş Bir Yelpaze

Yirminci yüzyıl boyunca psikoloji denen bu yeni bilim dalı, çok daha geniş bir disipline dönüşerek sosyal ve gelişim psikolojisi, bireysel farklılıklar ve klinik psikoloji olarak dallara ayrıldı. ABD'de, Pavlov'un deneylerinden ilham alan yeni nesil psikologlar, davranışın bilimsel olarak incelenmesini, zihinsel sürecin felsefi olarak incelenmesine yeğ tuttular. Bu sırada Avrupa'da Freud'un bilinçdışı ve psikanaliz teorileri, çoğu kişi tarafından bilimsel olarak kabul görmese de, son derece etkili olmaya başladı.

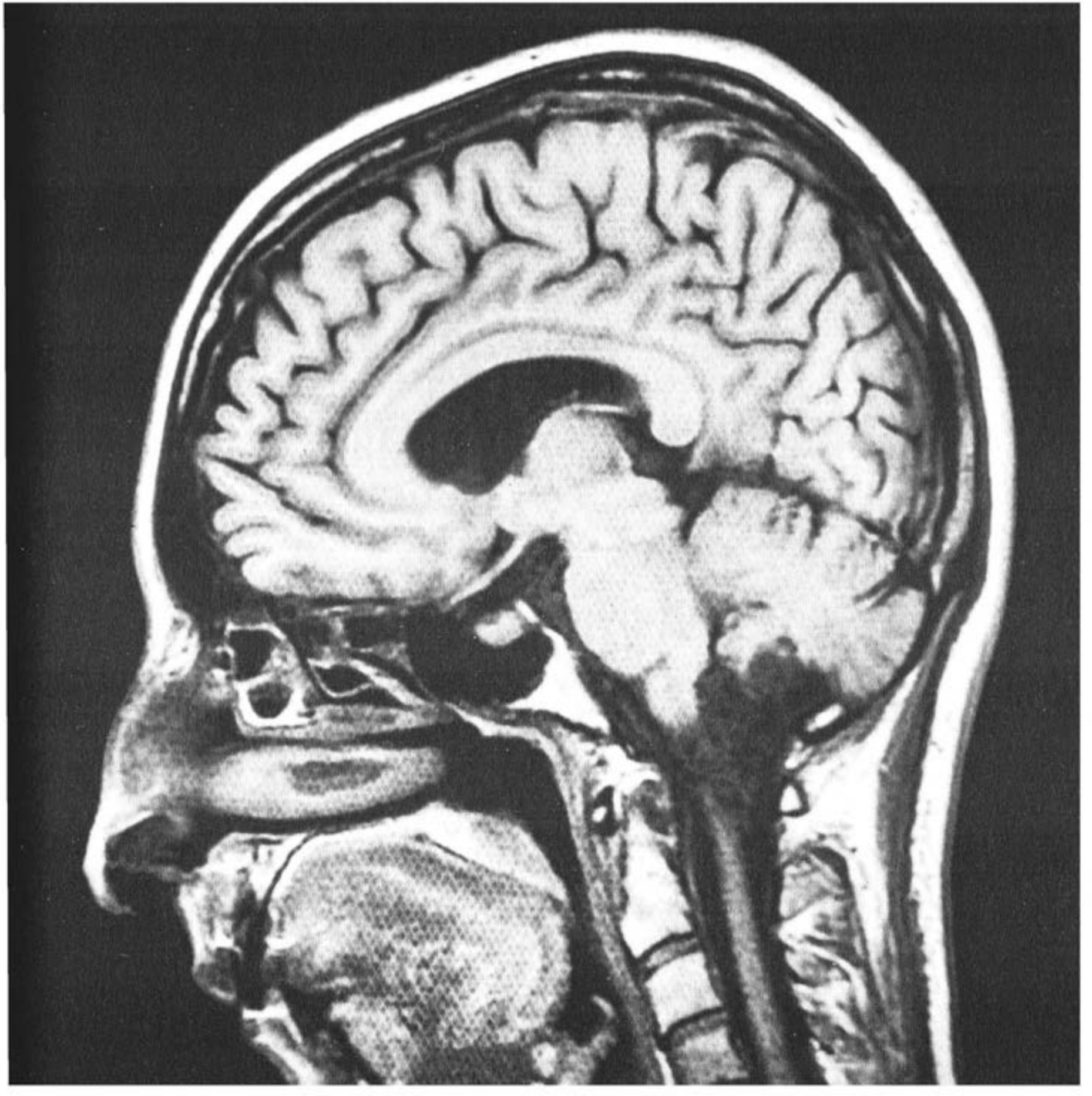
Özellikle Alman psikologlar Wilhelm Wundt'un deneysel psikoloji geleneğini takip etti; algı konusunu inceleyerek davranışçılığa ve Freud'un psikodinamik yaklaşımına, Gestalt psikolojisi (bkz. sayfa 110) olarak bilinen bir yaklaşımla karşı çıktılar. Beyin görüntüleme tekniklerindeki ilerlemelerle biyopsikolojiye (bkz. sayfa 24) dair uyanan ilginin yanı sıra, davranış yerine bilişsel sürece yapılan bu vurgu da yüzyılın ikinci yarısına hâkim oldu.


Tıp
Psiko-
farmakoloji
Biyokimya
Sinirbilim
Fizyoloji
Klinik psikoloji
(psikiyatri)
Fizyolojik
psikoloji
Zooloji
Analitik
psikoloji
Deneysel
psikoloji
Karşılaştırmalı
psikoloji
Hayvan
psikolojisi
Psikanaliz
Uygulamalı
psikoloji
Sosyoloji
Sosyal
psikoloji
Antropoloji

Biyolojik Psikoloji

Modern nörobilim -sinir sistemini çalışan alan- tam da psikolojinin farklı bir bilimsel alan olarak kabul edildiği noktada, fizyolojinin bir dalı olarak ortaya çıktı. Bu iki disiplin yan yana gelişim gösterdi. Sinir sisteminin, özellikle beynin fiziksel işleyişine dair bilginin artması, biyopsikoloji veya biyolojik psikoloji olarak bilinen psikolojinin bir dalının öne çıkmasına sebebiyet verdi.

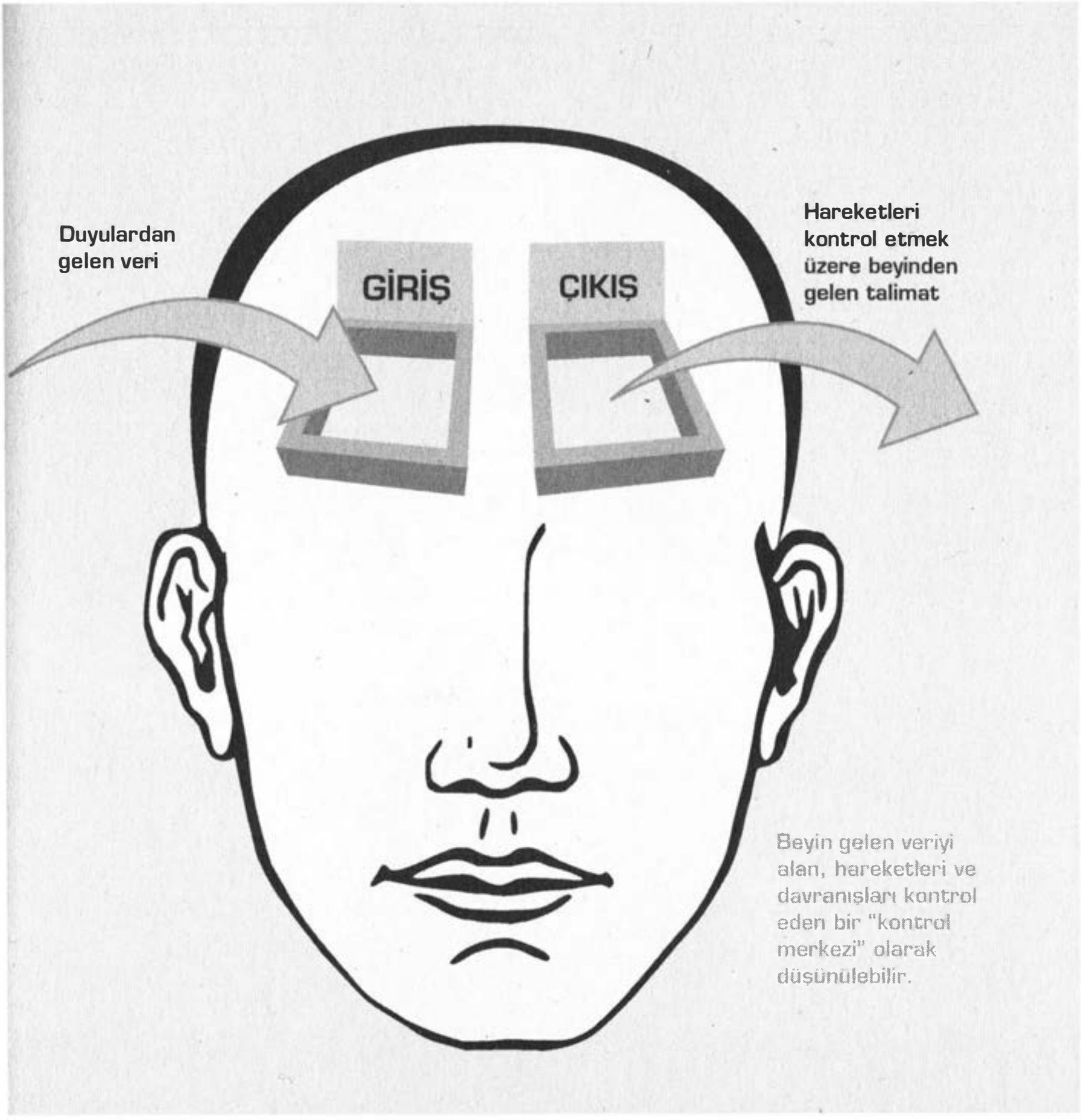
Davranışsal sinirbilim, fizyolojik psikoloji ve fizyobiyoloji olarak da anılan bu yaklaşım, beynin yapısının ve fonksiyonlarının bizim zihinsel süreçlerimizi nasıl etkilediğini—sinir sisteminin "donanımı" ve "yazılımı" arasındaki ilişkiyi inceler. Sinirbilimdeki gelişmeler, daha önce yalnızca iç gözleme dayalı olarak incelenebilmiş bilinç ve algı gibi zihinsel süreçlere dair son derece kıymetli bir anlayış kazandırdı. Modern beyin görüntüleme teknolojisi beynin fizyolojisinin psikoloji üzerindeki rolünü daha iyi kavramamıza olanak tanıdı.



Beyin ve Sinir Sistemi

Geleneksel olarak kalp "ruhun merkezi" olarak görülse de antik Mısırlılar beynin aklın yuvası olduğunu söylediler. Tinsel zihnin ve fiziki bedenin ayrı olması gerektiğine inanan zihin-beden ikicil görüşlüler için bile, beyin ikisinin iletişime geçtiği yer konumundadır (René Descartes zihin ile bedenin, beynin merkezinde bulunan epifiz bezinde buluştuğuna inanmıştır). Aslına bakılırsa biyofizyolojik ifadeyle, beyin ve sinir sistemini bir arayüz olarak tarif etmek daha uygun olacaktır fakat bu arayüz bizim zihinsel ve fiziksel varoluşumuz arasında değil, benliğimiz ve dış dünya arasında bulunmaktadır.

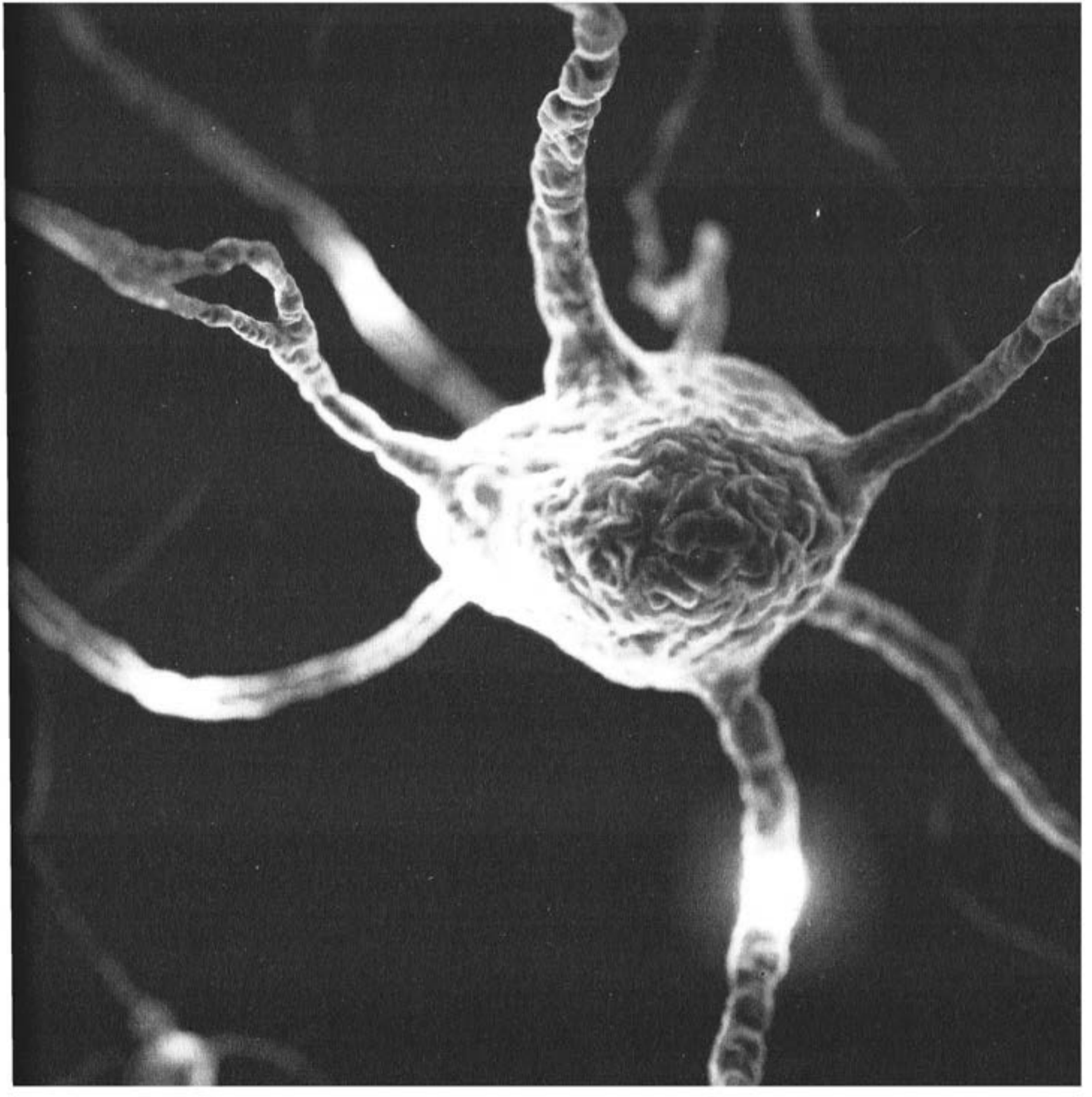
Duyu organları aracılığıyla edinilen bilgi beyne iletilir ve beyinden gönderilen "talimatlar" hareketlerimizi ve davranışlarımızı kontrol etmek amacıyla geri gönderilir. Dış dünyayla etkileşim kurmamıza olanak tanımasının yanı sıra, beynin sinir ağları gelen verileri de yönetir; ayrıca sinir ağları bilincimiz, deneyim ve algımız, muhakeme ve karar alma gibi düşünme süreçlerimizle de bağlantılıdır.



Beyin gelen veriyi alan, hareketleri ve davranışları kontrol eden bir "kontrol merkezi" olarak düşünülebilir.

Sinirsel Yollar

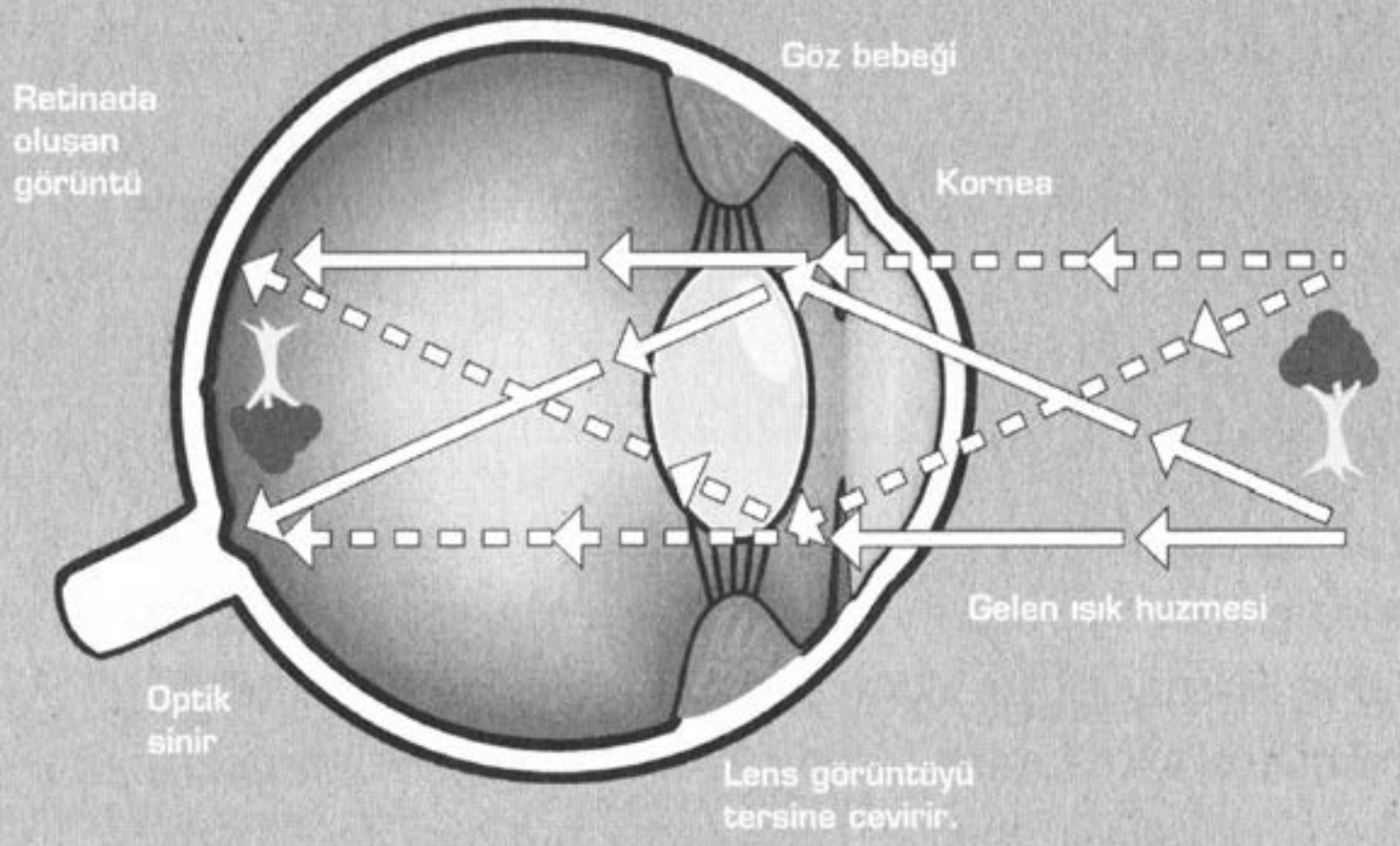
Sinir hücreleri veya nöronlar sinir sistemini oluşturan bloklardır. Sinaps denen nöronlar arasındaki boşluk boyunca elektrokimyasal uyarıları tetikleyerek bilgi geçişini sağlarlar. Söz konusu elektrokimyasal sinyaller alıcı nöronları uyarır veya dizginler, alıcı nöronlara mesajın iletilmesi veya iletilmemesi gerektiği "talimatını" verirler. Bilginin seçici şekilde iletimi, belirli biçimde ilerleyen iletişim kanallarını, sinirsel yolları ve birlikte oluşturdukları kompleks sinirsel ağı oluşturur. İnsan vücudunda bulunan yaklaşık bir trilyon sinir hücresinin yüzde sekseni beynin kendisinde yer alır ve sayısız farklı sinirsel yolların varoluşuna olanak tanır. Duyusal deneyimler, koordinasyon, hareket ve daha yüksek fonksiyonlar, örneğin algı, dil ve mantık yürütme gibi beynin çeşitli işlevlerinden her biri, beynin farklı alanlarındaki sinirsel faaliyetin biçimlerini gösterir. Nörobilimcilere bu faaliyetleri detaylıca inceleme olanağı sağlayan görüntüleme teknikleri henüz çok yeni ve bu karmaşık yapı hakkında öğreneceğimiz daha çok şey olduğu ortada...



Duyusal Süreçler

Dış dünyaya dair bilgileri duyu organlarımızdan, özellikle de gözlerimiz, kulaklarımız, dilimiz ve derimizden ediniriz. Işık ve ses gibi belirgin dış uyaranlarla harekete geçmek üzere gelişmiş, belirli bir alanda uzmanlaşmış sinir hücreleri, duyusal deneyimimize dair ham maddenin kaynağıdır. Duyusal sinir hücreleri olarak da adlandırılan uyarılan alıcı sinirler (reseptörler) zincirleme reaksiyon oluşturur, sinir sistemi ve beyne ulaşan "bağlayıcı nöronlar" boyunca bir sinir yolu yaratmak amacıyla komşu hücreleri uyarırlar. Beyinden gelen sinyaller, kasları tetiklemek ve vücut hareketlerini kontrol etmek üzere motor veya efektör adı da verilen merkezden iletici nöronlarla benzer bir yolda hareket ederler.

Normalde bizler bu sürecin farkında dahi olmayız. Ancak beynimiz hasar gördüğünde, örneğin bir felç durumunda, vücudumuzun son derece sağlıklı kısımları etkilenebilir; çünkü söz konusu kısımlara ulaşması gereken sinyaller gönderilemez. Öte yandan, beyin artık var olmayan sinir yollarından sinyal aldığına dair kandırıldığında, uzvu kesilmiş kişiler sıklıkla "hayalet uzuv sendromu" yaşarlar.



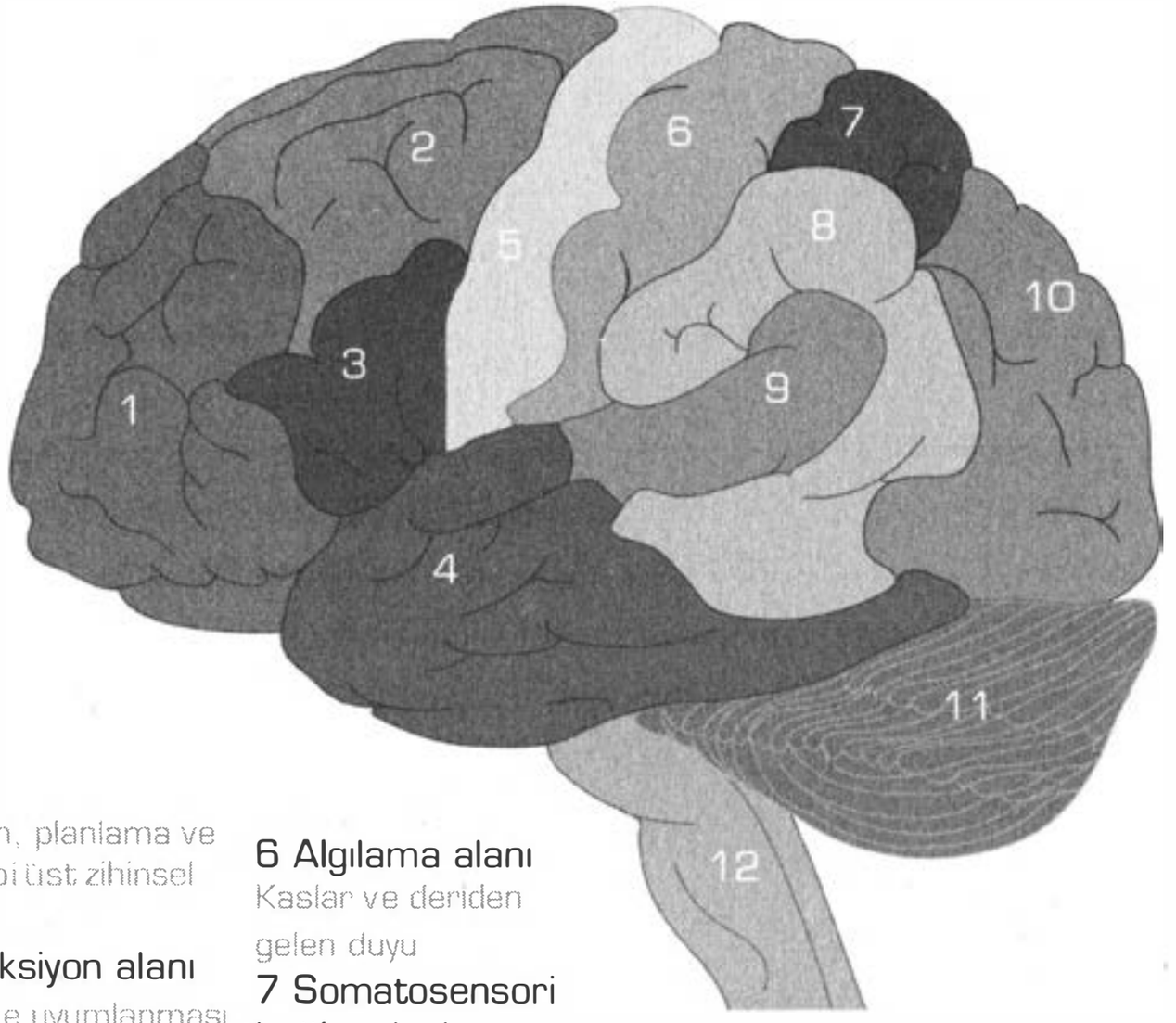
Gözün arka duvarında merkeze giden sinirler ışığa duyarlıdır.

Beynin Bölümleri

Beyinde, duyu organlarından gelen elektrokimyasal mesajlar his olarak deneyimlenir. Tüm bu duyular farklı türde sinyaller gönderir ve beynin farklı duyu organlarıyla bağlantılı olan farklı kısımları bu sinyalleri işleme alır. Örneğin beynin arka kısmında, gözlerimizden iletilen bilgiler primer korteks tarafından alınır; ardından analiz edilerek, ona komşu olan görsel ilişkilendirme korteksi tarafından anlamlandırılır.

İşitsel korteks ve duyu korteksi gibi diğer bölümler de benzer şekilde çalışır, bilgiyi alır ve işlerler. Ek olarak, dil üretme ve anlama (Broca ve Wernicke alanları; bkz. sayfa 36), istemli hareketleri kontrol etme (primer motor korteks ve premotor korteks) ile ilişkili uzmanlaşmış bölgeler bulunur. Beynimizin frontal lobunda prefrontal korteks yer alır; bu kısım düşünme ve muhakeme, kişilik ve zekâ, planlama ve karar verme gibi daha üst zihinsel işlevlerle ilgilidir.

Beynin işlevsel kısımları



1 Ön lob
Konsantrasyon, planlama ve muhakeme gibi üst zihinsel fonksiyonlar

2 Motor fonksiyon alanı
Göz hareketi ve uyumlanması

3 Broca bölgesi
Konuşma kaslarının koordinasyonu

4 Temporal lob
Kısa süreli bellek ve duygu

5 Motor fonksiyon alanı
İstemli kasların kontrolü

6 Algılama alanı
Kaslar ve deriden gelen duyu

7 Somatosensori bağlantılı alan
Dokunma duyusu ve nesne tanımlama

8 Wernicke alanı
Dil algılama

9 İşitsel alan
Duyma

10 Görsel korteks
Görme

11 Beyincik
Hareket, denge ve duruş

12 Beyin sapı
Nefes alma ve tansiyon gibi istemsiz kas kontrolü

Beyin Hasarı ve Bize Öğrettikleri

Fonksiyonların beyinde konumlandığına dair ilk gerçek kanıt, beyinlerinin belirli bölgelerinden hasar almış hastaların muayenesinden sonra ortaya çıktı. Phineas P. Gage, en meşhur vakalardan biridir; Gage, 1848 yılında sol ön lobunun büyük çoğunluğunu yok eden bir kazadan sağ kurtulan Amerikalı bir demiryolu işçisidir. Normal bir yaşam sürdürmesine rağmen kişiliği ciddi anlamda değişmişti. Birkaç yıl sonra psikolog Paul Broca, ciddi konuşma problemleri yaşayan hastalar üzerinde otopsiler gerçekleştirdi ve bu kişilerin beyinlerindeki belirli bir bölgede (şimdilerde "Broca alanı" olarak biliniyor) bir hasar tespit etti. Carl Wernicke de benzer şekilde, beyinde dil öğrenme konusuyla ilintili bir bölge keşfetti. Daha yakın bir zamanda, epilepsi rahatsızlığı yaşayanların tedavisi sırasında, Roger Sperry beynin iki yarısının farklı işlevlere sahip olduğunu fark etti. Beynin her bir yarısı vücudun ters tarafından gelen duyumsal sinyalleri işler; beynin sol tarafı mantıksal analizle ilgilidir, öte yandan sağ taraf yaratıcı düşünce ile ilgilenir. Araştırmacı Karl Lashley, beynin bir kısmının hasar görmesi durumunda, diğer kısımlarının görevi devralabildiğini gösterdi.

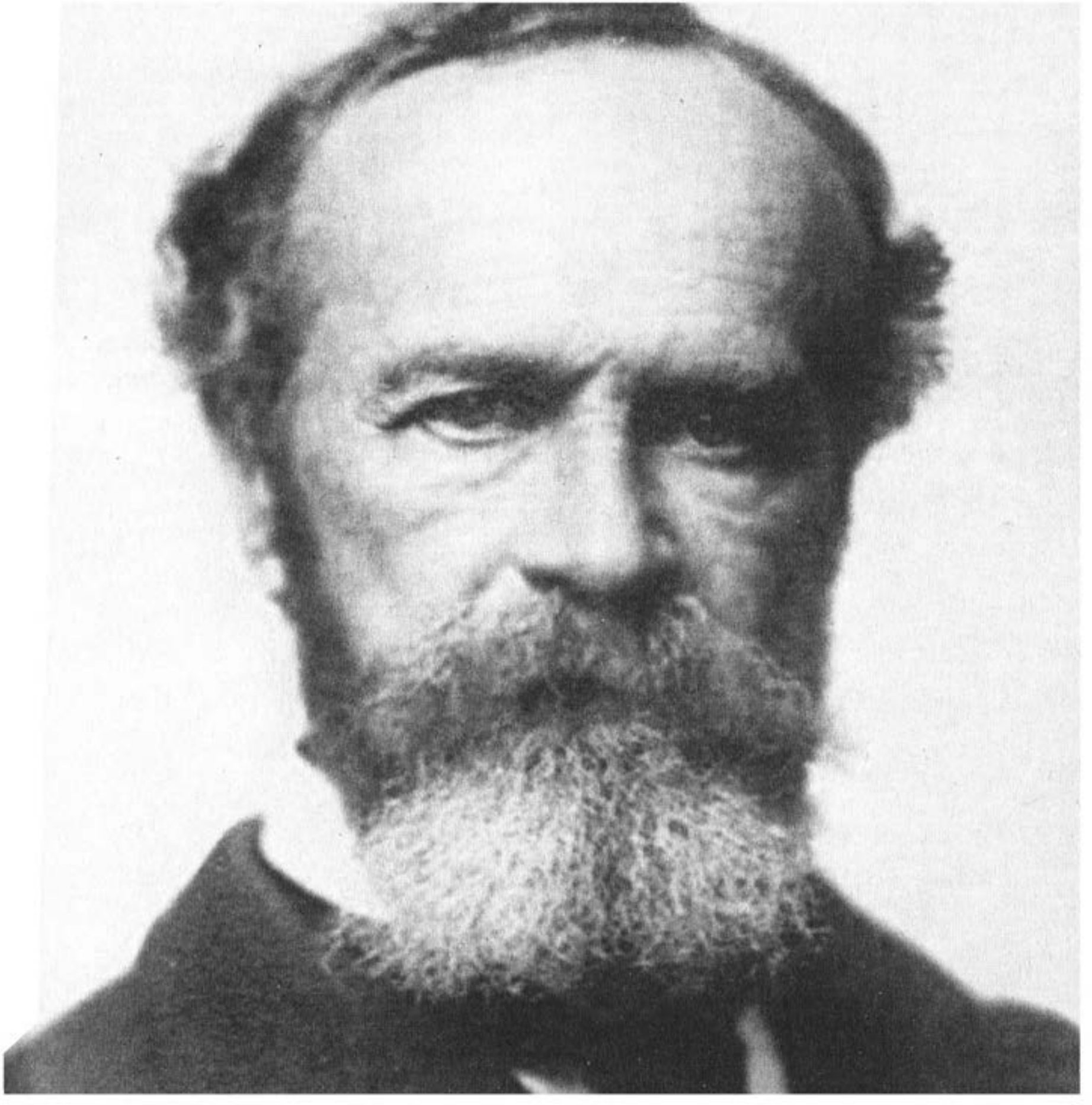


Psikolog Oliver Sacks, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat (Karısını Sapka Sanan Adam)* isimli kitabında hastalarının yaşadığı olağan dısı nörolojik durumları anlatır.

Bilinç

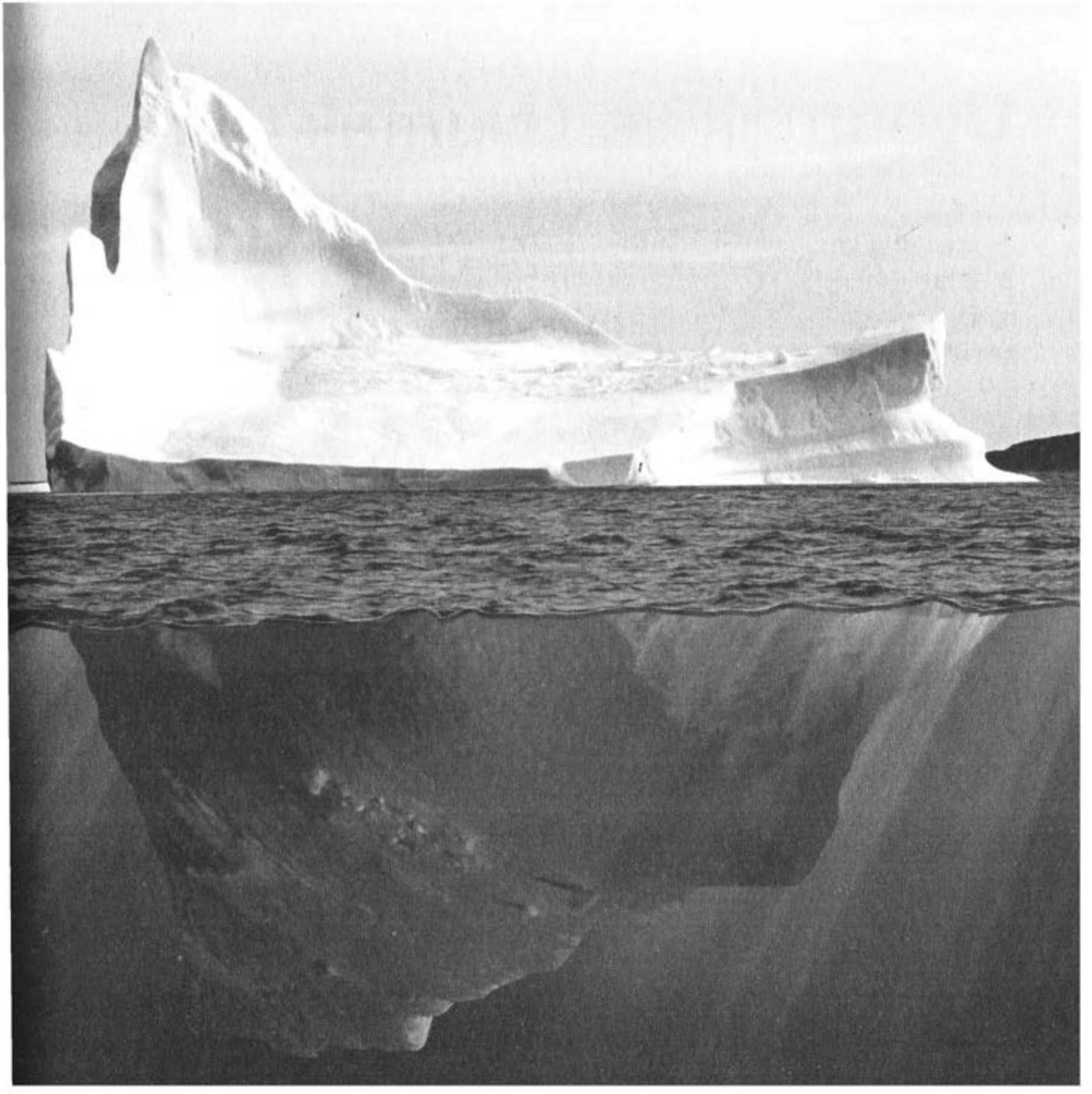
Sinir sisteminin fizyolojisi ile ilgili bildiklerimiz, bize duyulardan gelen bilginin beyne nasıl iletildiği hakkında oldukça fazla şey anlatır. Ancak bu duyuları nasıl deneyimlediğimiz, hissetmenin, düşünmenin ve hareket etmenin bize kendimizi nasıl hissettirdiği hakkında nispeten çok az bilgiye sahibiz. Kavram olarak tam anlamıyla tanımlamak pek mümkün olmadığından "bilinç" kötü bir üne sahiptir; açıklamalar genellikle felsefidir ve iç gözlemsel ifadelerle yapıldığı görülür. Filozof, aynı zamanda önde gelen bir psikolog olan William James (resimde gösterilmiştir), 1982 yılında süreklilik içeren düşünce ve algı sürecini tarif etmek üzere "bilinç akışı" terimini ileri sürdü.

Her birimiz bilinçli olmanın ne demek olduğunu biliyoruz ancak diğer insanlarda bilincin varlığını nasıl fark edebilir ve ölçebiliriz? Elbette onlar da bize kendi deneyimlerinden bahsedebilirler ancak bu, tıpkı kendi deneyimlerimiz gibi son derece özneldir. Bilince dair tıbbi kriter, duyusal uyarıcılara verilen tepkilere dayanır ancak bireyin öz farkındalığı hakkında hiçbir bilgi vermez ama farklı bilinç durumlarındaki beyin aktivitesinin incelenmesi bize bu konuya dair bazı ipuçları sağlar.



Bilinçli Beyinde Neler Oluyor?

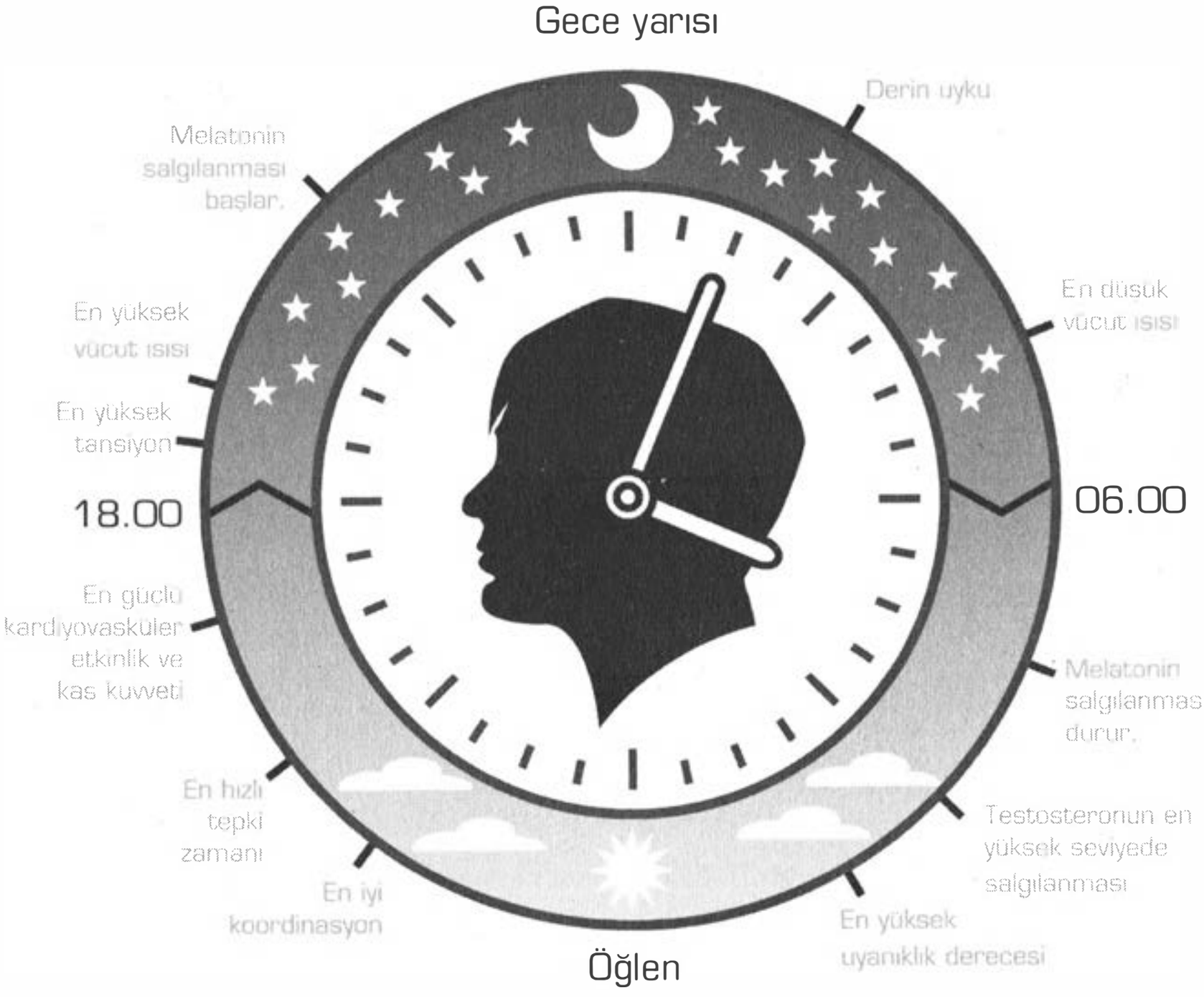
Sinirbilimdeki pek çok gelişme, beyin aktivitelerinin invazif olmayan yöntemlerle incelenmesine olanak tanıyan, elektroensefalogram (EEG) ve manyetik rezonans görüntüleme (MRI) gibi araçlarla mümkün kılındı. Kısa sürede bilinçlilik hâlinin; tamamen uyanıklık hâlinden hayal kurmaya, hayal kurmadan trans ve uyku hâline, anestezi etkisi altında olmadan bitkisel hayatta olmaya kadar uzanan dereceleri olduğu da keşfedildi ve hepsinde ciddi anlamda aktivite olduğu anlaşıldı. Bilinçlilik hâline dair araştırmalar 1995 yılında, bilinçli beynin prefrontal korteksinde bilinçsiz beyne kıyasla daha fazla aktivite olduğunu fark eden Francis Crick tarafından başlatıldı; Crick beynin bu bölgesinin bilinç ile ilgili olduğu sonucuna vardı. Öte yandan diğer biyopsikologlar bilincin "yerinin" bu şekilde saptanması konusuna karşı çıktılar. Zihinsel bazı fonksiyonlar, özellikle de hafıza, beynin herhangi bir kısmı ile sınırlı değildir. Bilinçlilik, özellikle de Giulio Tononi tarafından öne sürülen teoride; beynin duyularımızla, anılarımızla ve düşüncelerimizle ilgilenen çeşitli kısımlarının birbirleri ile olan iletişiminden kaynaklanır.



Uyanmak ve Uyumak

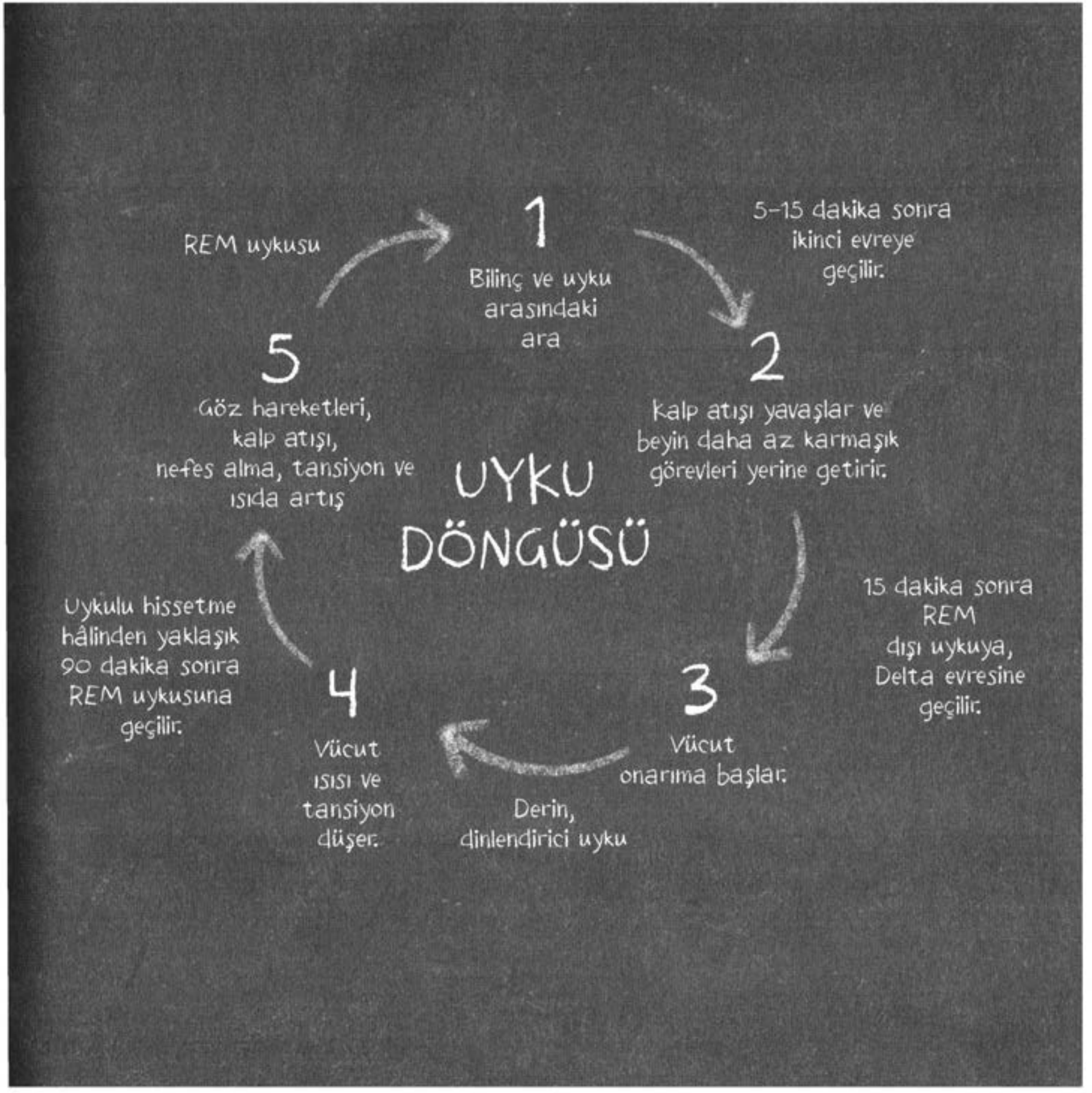
Her günün neredeyse üçte birini uyuyarak geçiririz, genelde bu uykular sekiz saat uzunlukta olur; farklı kültürler farklı alışkanlıklara sahip olsa da, tarihte bazı dönemlerde gece uykusunun bir rutin olarak genellikle iki blok hâlinde gerçekleştiğine dair kanıtlar vardır. Uyku düzeninin ve uyanıklık hâlinin nasıl olduğundan bağımsız olarak, çoğunlukla bu hâller düzenlidir. Günlük ritmimizi düzenleyen içsel bir "vücut saatimizin" olduğu aşikârdır.

1962 yılında, Fransız mağara kâşifi Michel Siffre iki ayını yeraltında, yeryüzüyle hiçbir teması olmadan geçirdi ve doğal olarak günlük yirmi beş saatlik bir düzene geçtiğini fark etti. Belirli bir düzende uyumamız gerektiği açıktır ve söz konusu günlük ritmin bozulması, fiziksel ve psikolojik olarak zararlıdır—jet lag, vardiyalı çalışanlarda görülen tekrarlayan hastalıklar ve uykudan mahrum bırakmanın bir işkence yöntemi olarak kullanılması bu etkileri açıkça gösterir. Ancak psikologlar, fiziksel veya psikolojik olarak yenileyici etkileri veya diğer evrimsel fonksiyonlara hizmet edip etmediği konusunda uykunun amacıyla ilgili anlaşmazlığa düştü.


Gece yarısı
Derin uyku
Melatonin salgılanması başlar.
En düşük vücut ısısı
En yüksek vücut ısısı
En yüksek tansiyon
18.00
06.00
En güçlü kardiyovasküler etkinlik ve kas kuvveti
Melatonin salgılanması durur.
En hızlı tepki zamanı
Testosteronun en yüksek seviyede salgılanması
En iyi koordinasyon
En yüksek uyanıklık derecesi
Öğlen

Uyurken Neler Olur?

Uyku sırasında vücutlarımız nispeten hareketsizdir ve dış dünyaya dair kısıtlı bir farkındalığımız vardır ancak beyinlerimiz aktif kalır ve tekrarlayan döngüler hâlinde bilinçliliğin farklı safhalarından geçeriz. Uykuya daldıktan sonra, sırasıyla uykumuz giderek derinleşir ancak yaklaşık doksan dakika sonra süreç tersine döner ve beynin aktivitesi uyanıklıktaki duruma benzer bir hâle geçer. Bu evre, hızlı göz hareketleri (REM) ile nitelenir, vücut kasları felç olur ve bu evredeki birini uyandırmak diğer evrelerden çok daha zordur. Her gece uykuda tipik olarak değişkenlik gösteren uykunun REM veya REM olmayan üç veya dört evresinden geçeriz ve her seferinde REM olmayan periyotlar giderek kısalır ve derinlikleri azalır, bu sırada REM uykusu periyotları uzar. Tam da REM esnasında rüya görürüz. Bu evreden mahrumiyet, "REM rebound"un (REM uykusunun geri gelmesi) oluşumu ile kendini gösterir -daha sonraki döngülerde daha uzun ve daha sık REM uykuları oluşur-; bu da uykunun amaçlarından birinin, düşüncelerimizi düzene sokmak ve beynimizi yeni girdilere hazırlamak amacıyla rüya görmek olduğunu gösterir.


UYKU DÖNGÜSÜ
1
Bilinç ve uyku arasındaki ara
5–15 dakika sonra ikinci evreye geçilir.
2
Kalp atışı yavaşlar ve beyin daha az karmaşık görevleri yerine getirir.
15 dakika sonra REM dışı uykuya, Delta evresine geçilir.
3
Vücut onarıma başlar.
Derin, dinlendirici uyku
4
Vücut ısısı ve tansiyon düşer.
Uykulu hissetme hâlinden yaklaşık 90 dakika sonra REM uykusuna geçilir.
5
Göz hareketleri, kalp atışı, nefes alma, tansiyon ve ısıda artış
REM uykusu

Motivasyon: İhtiyaç ve Dürtüler

Hayatta kalabilmek adına gerekli olan nefes almak için hava, yiyecek ve içecek, ısı, barınak, yırtıcılardan korunma gibi fizyolojik gereksinimlerin yanı sıra, davranışlarımızı şekillendiren psikolojik dürtüler de vardır. Fizyolog Walter Cannon bunu, boş bir midenin fiziksel ihtiyaçları sebebiyle yemek yemeye yönelmeye benzer şekilde, vücudun sabit bir denge bulma ihtiyacına da gereksinim duymasıyla açıkladı. Bu fikir, 1943'te Clark Hull tarafından geliştirilen "Dürtü Azaltma Kuramı"nda, tüm davranışlarımızın, temel ihtiyaçlarımızdan kaynaklanan dürtülerimizi tatmin etmek için gerçekleştiği şeklinde açıklandı.

Diğer psikologlar, sadece fizyolojik ihtiyaçlardan daha fazlasına sahip olduğumuzu ileri sürdü. Davranışlarımız karmaşıktır, hem sosyal hem de bilişsel gereksinimlerimizi karşılamak adına pek çok psikolojik dürtüyle şekillenir. 1943 yılında Abraham Maslow, yoksunluk ve hayatta kalma gibi temel fiziksel ihtiyaçlardan; güvenlik, arkadaşlık, aile ve yakınlığa duyulan istekten saygı ve başarı elde etme gereksinimine dek uzanan insani ihtiyaçların hiyerarşisini belirledi (bkz. sayfa 170, 172, 354).

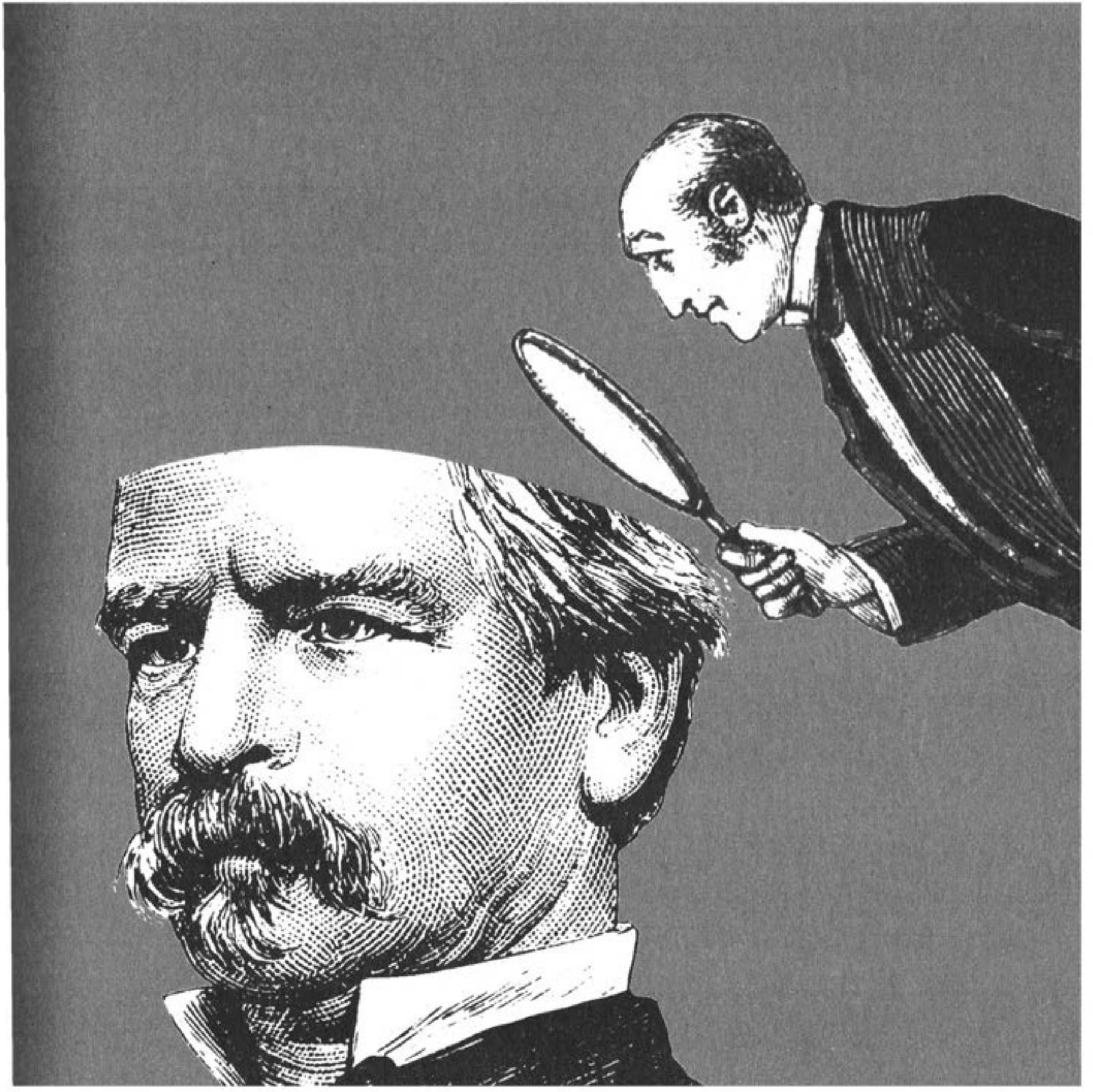


İnsani motivasyonlar karmaşıktır ve temel fiziksel gereksinimlerden, insanların her gün işe gidip gelmelerine neden olan sosyal dürtüler gibi "daha yüksek" psikolojik ihtiyaçlara dek uzanır.

Davranışçılık

Davranışçı yaklaşım, psikolojiyi gerçek anlamda bilimsel bir disiplin hâline getirme isteğinden doğdu. Yirminci yüzyılın başlarında psikologlar, zihin konusundaki felsefi spekülasyonlardan uzaklaşma ve psikolojik oluşumlarımızı tarafsız şekilde çalışmaya yönelik yöntemler oluşturmanın doğru olacağından emin değildi. Amerikalı pek çok psikolog, zihnin, davranış yoluyla dünya ile etkileşimi incelenerek anlaşılabileceğine inandı.

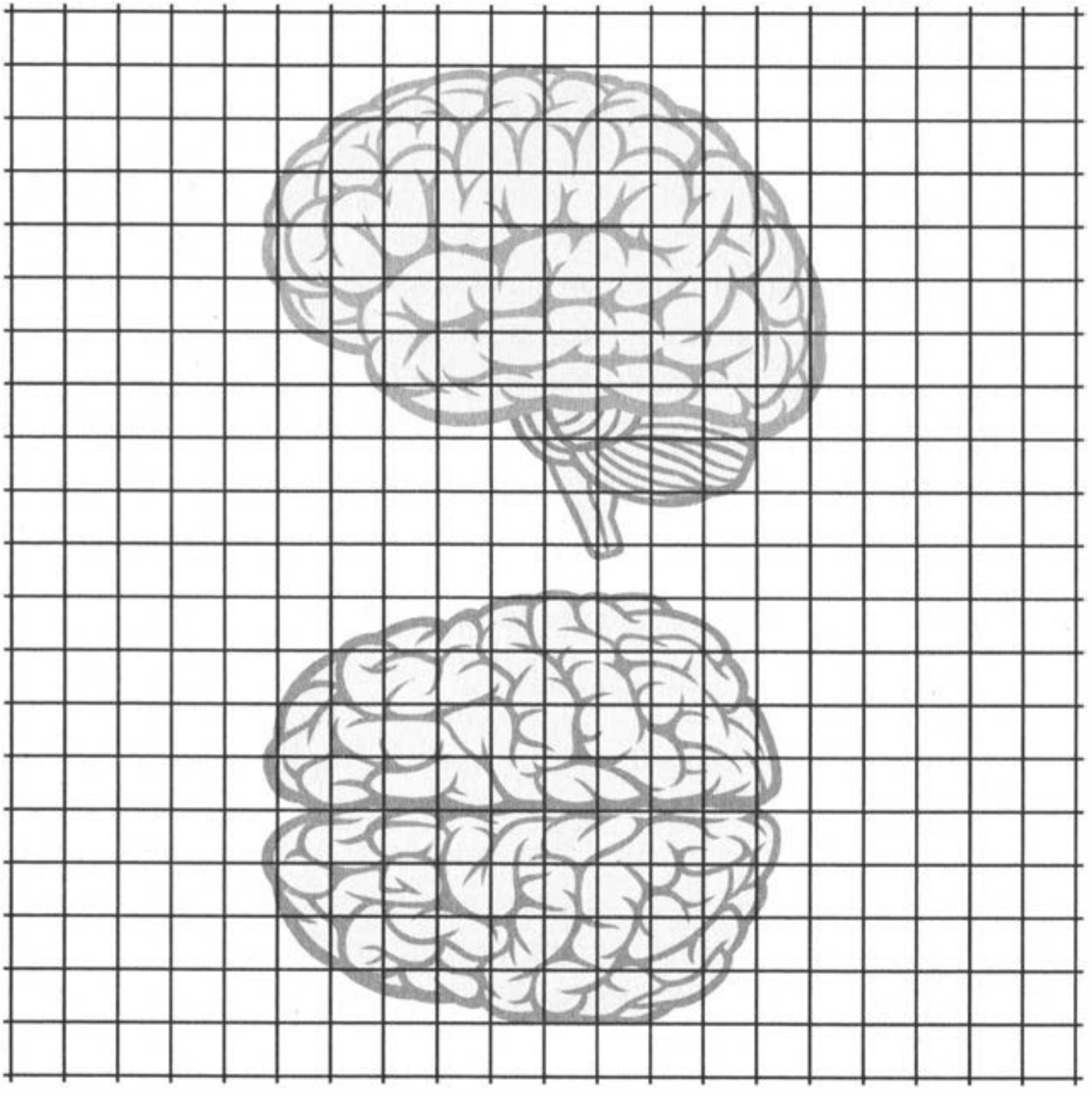
Davranışçı yaklaşımın kalbinde, davranışın bir uyarana verilen tepki olduğu anlayışı yatar. Bu anlayış, Ivan Pavlov'un deneyleriyle (bkz. sayfa 20) pekiştirildi. Fizyolojinin deneysel yöntemleri, özellikle de hayvan deneyleri, davranışçı psikologlar için bir çerçeve sağladı ancak daha da önemlisi Pavlov'un çalışmaları davranışçılığın merkezî teması olan koşullanma prensibini (bkz. sayfa 50) oluşturdu. Davranışçı psikoloji yalnızca insan ve hayvan davranışlarına dair çalışmalar olarak gelişmekle kalmadı; ayrıca davranışın koşullanmayla, uyaran ve tepki aracılığıyla nasıl öğrenildiği teorisinin de çalışılmasına olanak tanıdı.



Tarafsız Bir Yaklaşım

Psikolojinin bilimin bir dalı olarak kabul görmesinin önündeki en büyük engellerden biri de zihnin soyut doğası oldu. Psikolojiye bilimsel bir temel sağlayabilmek adına psikologların gözlem ve deney gibi bilimsel yöntemleri benimsemeleri gerekti. Yalnızca kendi zihinlerimize doğrudan erişimimiz olduğu için, zihinsel süreçlere dair gözlemlerimiz iç gözlemsel ve mecburen yanlıydı ancak bilim, tarafsız bir yaklaşım talep ediyordu.

Davranışçı psikologların benimsediği çözüm, zihnin nasıl çalıştığını incelemeye dair bir girişimi içermediğinden, onlar bu durumun davranışlarda kendini gösteriş biçimini gözlemleme yoluna gitti. Hayvanların ve insanların davranışları gözlemlenebildiği gibi, bir hayvanın belirli bir duruma verdiği davranışsal tepki de deneylerin tekrar edilebilmesine olanak tanıyan katı laboratuvar koşulları altında incelenebildi. Bu tarafsız ve bilimsel yaklaşım sayesinde davranışçılık ve davranışçılığın uyaran ve tepkilere dair teorileri, yirminci yüzyılın ortalarına dek deneysel psikolojiyi hâkimiyeti altına aldı.



Klasik Koşullanma

ABD'deki davranışçı hareketin büyük ölçüde itici gücünü oluşturan unsur ne Amerika'nın kendisi ne de psikologlar oldu. Ivan Pavlov, köpeklerin bir yiyecek uyaranı karşısındaki salya tepkilerini ölçen Rus fizyologdur. Deneylerindeki köpekler, kendilerine yemek verildiğinde salya üretti ancak zamanla laboratuvar asistanının onlara yaklaştığı ânı yemekle ilişkilendirdikleri ve yalnızca kişiyi gördükleri anda bile salya ürettikleri fark edildi. Bunun, fiziksel bir uyarandan çok psikolojik bir uyarana karşı bir tepki olduğu sonucuna varıldı. Ne zaman köpeklere yemek verilse bir zil çalındı; dolayısıyla köpekler ortada herhangi bir yemek olmamasına rağmen, yalnızca zilin sesini duydukları anda bile salya üretmeye başladı. Bu, Pavlov'a göre, "koşullanma" olarak adlandırdığı durumdan kaynaklanıyordu. Koşullanmadan önce yiyecek, salyaya dair şartsız bir tepkiyi harekete geçiren şartsız bir uyaranı temsil ederken koşullanma sırasında yiyecek ve zil aynı şartsız tepkiyi harekete geçirdi ancak koşullanmadan sonra, tek başına zil bile -şartlı uyaran- salya üretimine dair şartlı tepkiyi sağladı.



Yemek

Koşullanmamış uyaran

Tepki



Tükürük salgılama

Koşullanmamış tepki



Diyapazon

Nötr uyaran

Tepki



Etki yok

Koşullanma yok



+



Yemek+diyapazon

Koşullanma sırasında

Tepki



Tükürük salgılama

Koşullanmamış tepki



Diyapazon

Koşullanmış uyaran

Tepki



Tükürük salgılama

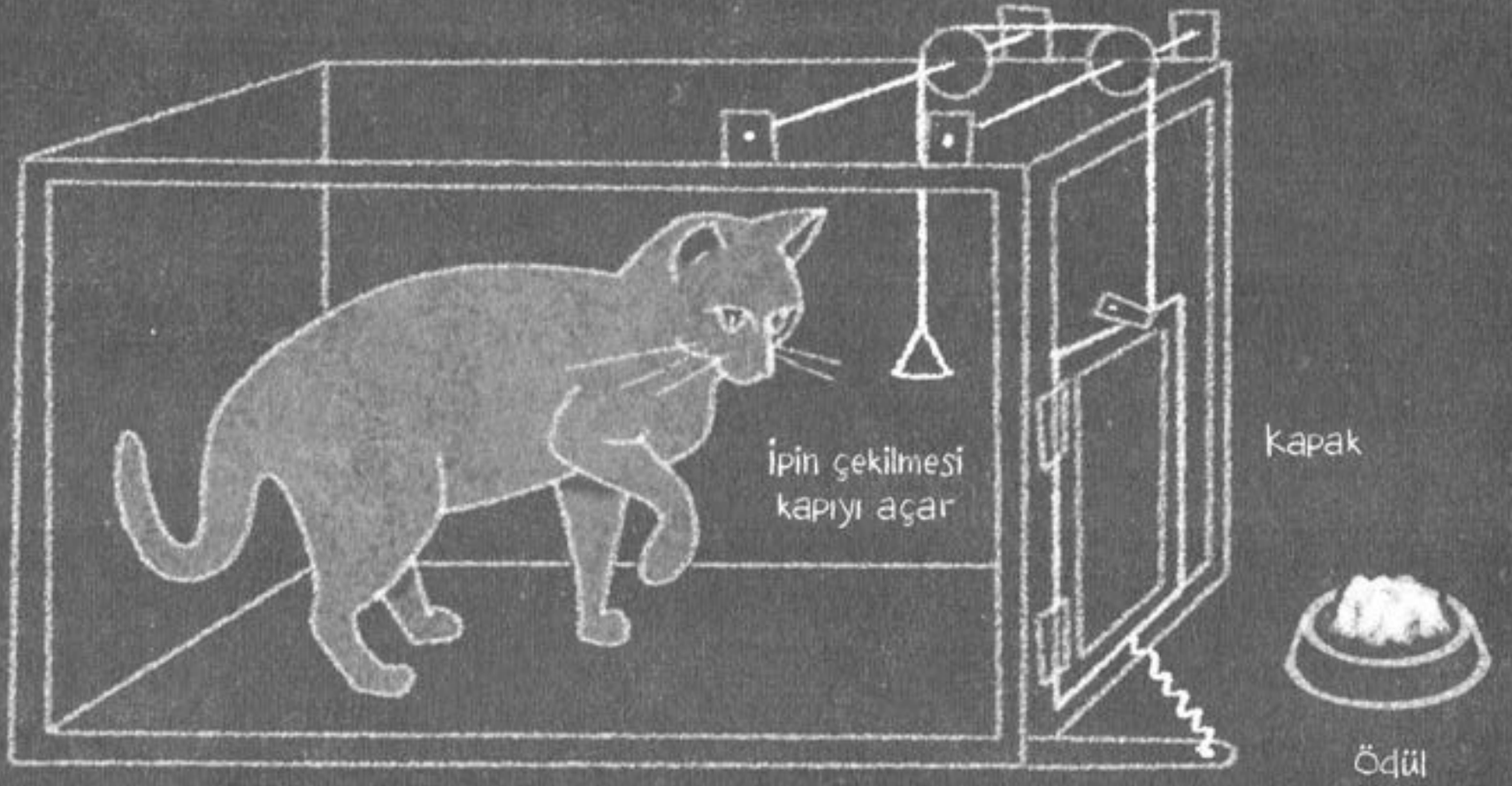
Koşullanmış tepki

Bulmaca Kutuları

Amerikalı psikolog Edward Thorndike, deneysel davranışçı psikoloji alanında öncü bir isim oldu. Laboratuvar hayvanlarının davranışlarını incelemek üzere labirentler ve bulmaca kutusu olarak bilinen kendine ait tasarımlarla oluşturduğu aletleri kullanarak deneyler düzenledi ve bu anlamda çığır açan isimlerden oldu. Bu şekilde aslen Pavlov'un ayak izlerini takip etmiş ancak deneyleri, koşullanma prensibine farklı bir yorum getirilmesine sebep olmuştur (bkz. sayfa 54).

Tipik bir deneyde, aç bir kedi bir bulmaca kutusuna kondu. Bu kutu, kapısının kilidini açan bir kaldıraca sahip basit bir kafesti. Kutunun dışına, kedinin görebileceği bir yere bir kâse mama kondu; kedi mamayı fark edip de kaldıracı çalıştırana kadar geçen süre kaydedildi ve deney aralıklarla farklı kedilerle tekrarlandı. Pavlov'un deneyinde, köpeklerin tarafsız sinyali bir uyaranla ilişkilendirebilmeleri için eğitilmeleri gerekti; oysaki Thorndike'ın bulmaca kutuları kedilerin hangi davranışın onları ödüle götüreceğini bizzat kendilerinin keşfetmesini gerektiren bir deney oldu.

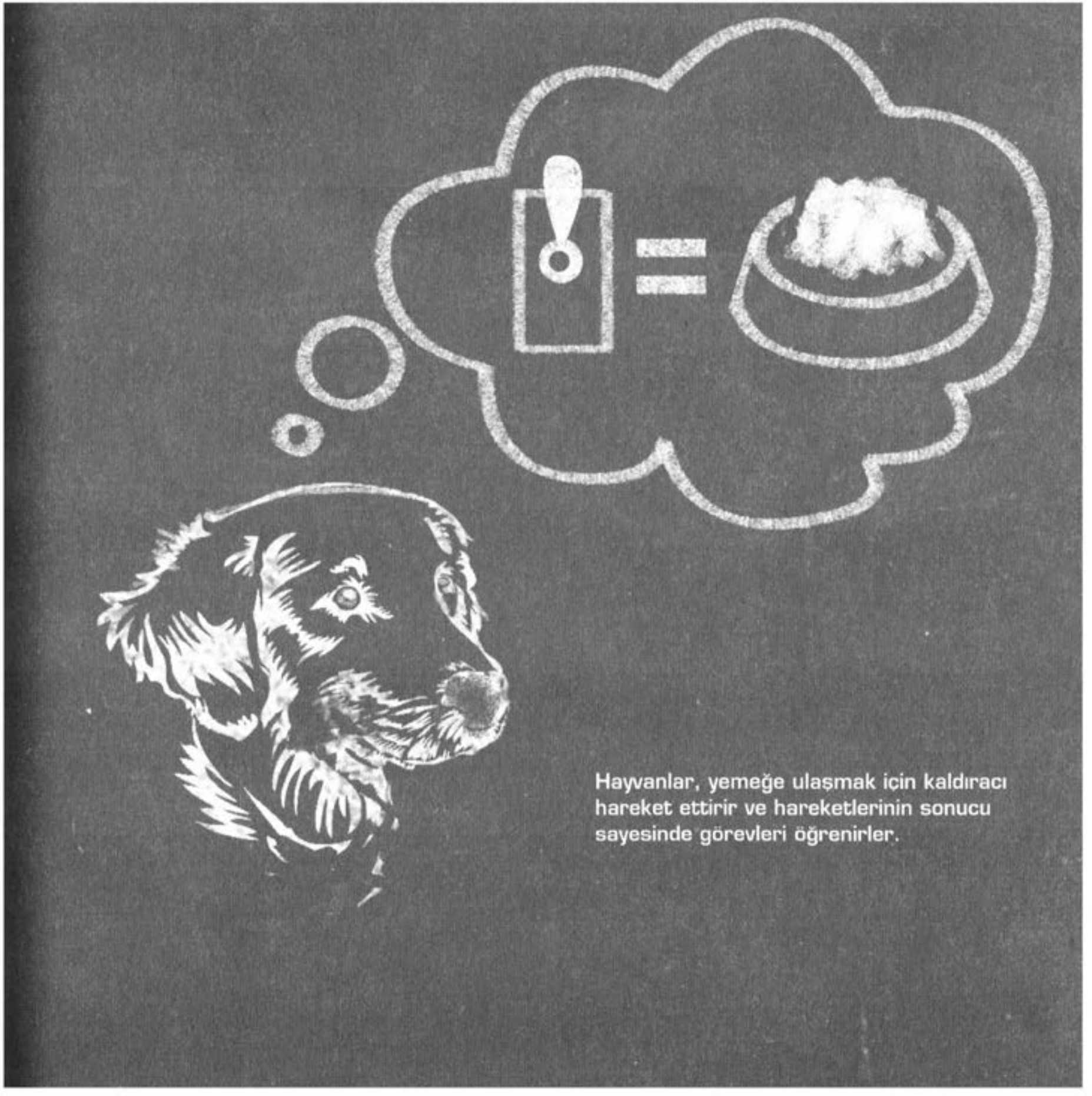
Edward Thorndike'ın bulmaca kutusu



Pozitif ve Negatif Koşullanma

Thorndike'ın deneyleri, kendisinden sonra gelen neredeyse tüm davranışsal deneylerin şablonunu oluşturdu. Kontrollü koşullar altındaki bir deneyde, bir deneğe belirgin bir uyaran veya bir görev verilerek yapılan model "edimsel koşullanma" olarak anılmaya başladı—bu da iki uyaranın koşullu bir tepki ortaya çıkarmak üzere dayatıldığı "klasik" (Pavlovcu) koşullanmanın aksine bir durum oldu.

Thorndike, tekrarlanan ve giderek karmaşıklaşan bulmaca kutusu deneylerinde davranışçılığın temel prensibi olacak meseleyi keşfetti. Kedilerin başlangıçta, çevrelerini incelerken kaçış yolunu kazara bulduklarını ancak deney tekrarlandıkça bunu yaptıkları sürenin giderek kısaldığını gözlemledi. Hareketleri ve sonuç arasında kademeli olarak bir bağlantı kurdukları, onları istedikleri sonuca ulaştıran hareketleri tekrarladıkları (pozitif koşullanma), istedikleri sonuca ulaştırmayan hareketin tekrarlanmadığını (negatif koşullanma) fark etti. Ödüllendirilmeyen hareketler, Thorndike'ın deyimiyle, elendi ve ödüllendirilenler ise onaylandı.



Hayvanlar, yemeğe ulaşmak için kaldıracı hareket ettirir ve hareketlerinin sonucu sayesinde görevleri öğrenirler.

Etki Yasası

Thorndike 1905 yılında, deneylerine dair bulguları "Etki Yasası" adı altında formüle etti. Bu genellikle, "belirli bir durumda hoş bir sonuç doğuran davranışın aynı koşullarda tekrarlanması muhtemeldir ve istenmeyen sonuçlar doğuran davranışın tekrar edilme olasılığı daha azdır," şeklinde ifade edildi. Aslına bakılırsa bu, hikâyenin yalnızca bir kısmıdır; Thorndike davranışın faydalı veya faydasız olmasına bağlı olarak güçlenen veya zayıflayan tepki ve sonuç arasındaki bağlantıyı vurguladı.

Tatmin edici bir sonucun izlediği bağlantı kuvvetlenirken rahatsız edici bir sonuç doğuran bağlantı zayıflayacaktır. Ayrıca bağlantı ne kadar sık kullanılırsa o kadar güçlenecektir. Thorndike ayrıca, ödüllendirilen hareketlerden alınan tatmin derecesinin, ödüllendirilmeyen hareketlerden doğan memnuniyetsizlikle eşit olacağı teorisini öne sürdü. Ancak pratikte, ödülün, başarısızlık ve hatta ceza ile kıyaslandığında davranış üzerinde çok daha büyük bir etkiye sahip olduğunu keşfedecekti.

Sütten ağzı
yanan yoğurdu
üfleyerek yer.

Davranışçı Manifesto

John Hopkins Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde profesör olan John B. Watson, 1913 yılında, "Davranışçı Manifesto" adıyla bilinir hâle gelen bir ders verdi. Bu derste, "tüm zihinsel aşamalara dair konuşmaların" terk edilmesi gerektiğini savundu ve gerçek bilimsel psikolojinin davranışı incelemekten geçtiğini öne sürdü. Bu duruşu son derece radikal olduğu kadar etkili de oldu ve en azından Amerika Birleşik Devletleri'nde, zihinden çok davranışın incelendiği bir psikoloji anlayışının ortaya çıkmasına yol açtı. Watson zihinsel durumların tarafsız şekilde incelenmesinin imkânsız olduğunu düşünmekle kalmadı, ayrıca "zihinsel yaşam"ın var olmadığına da inandı. Bu sebeple, bağlantının öğrenilmesi sürecine vurgu yapan "Etki Yasası"nı reddetti (bkz. sayfa 56). Kendi davranışçı teorilerini, koşullu bir uyaranın koşullu bir tepkiye sebep olduğunu öne süren klasik Pavlovcu koşullanmaya dayandırdı.

Pavlov'un deneyleri istemsiz bir fiziksel tepkiye dayandı ancak Watson duygusal tepkilerin davranış üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu öne sürdü. Üç temel duygumuz olduğuna inanıyordu; korku, öfke ve aşk. Bu duyguları hissedebilmek için bir uyarana tepki olarak koşullanabileceğimizi iddia ediyordu.

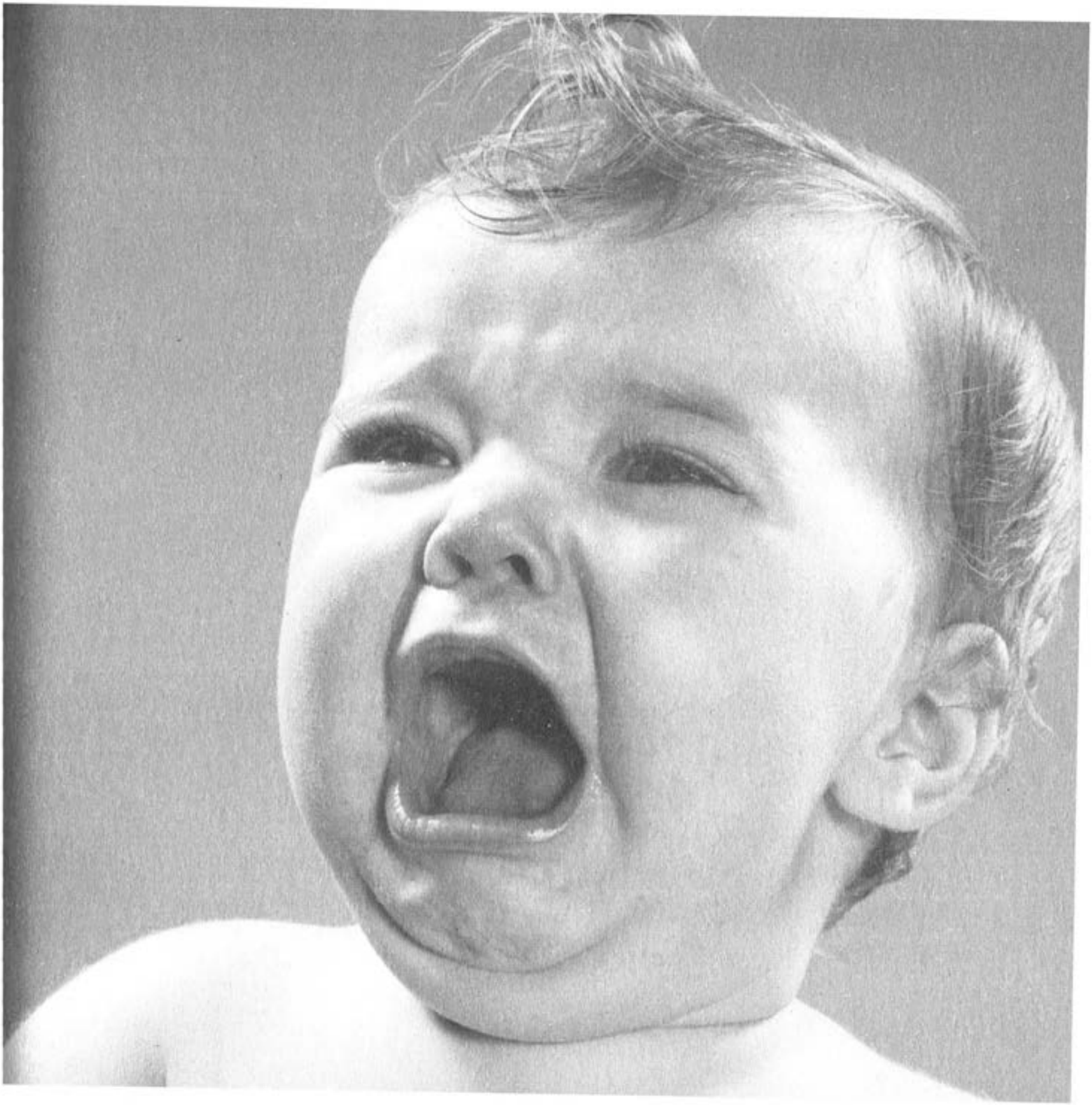




Küçük Albert Deneyi

John B. Watson'ın en ünlü deney serisi 1920 yılında, "Albert B" adında dokuz aylık bir çocuk üzerinde gerçekleştirildi. Watson klasik koşullanmanın doğal bir uyarana verilen duygusal tepkiyi öğretmek üzere kullanımını test etmek için deneylerine başladı. Sağlıklı ancak anlatıldığı üzere nispeten duygusuz bir çocuk olan Albert'a birbirinden farklı hayvanlar gösterildi; bunların arasında köpek, tavşan, beyaz fare, maskeler (tüylü ve tüysüz) ve pamuk bulunmaktaydı. Bebek genel olarak gösterilenlerden korkmamış, hatta onlarla ilgilenmişti.

Sonrasında Albert'a yeniden fare gösterildi fakat ne zaman fareye dokunmak için uzansa Watson veya asistanı yüksek bir ses çıkardı; bu da çocuğun huzursuzlukla ağlamasına sebep oldu. Bunu yaklaşık iki haftalık bir süre boyunca tekrarladıktan sonra, Watson çocuğa yine fareyi gösterdi; bu kez ses olmamasına rağmen Albert fareyi görür görmez ağlamaya başladı. Böylece Watson ilerleyen seanslarda çocuğun tüm tüylü yaratıklara, hatta kürk mantoya veya pamuktan sakalı olan bir maske takan Watson'a bile benzer tepki verdiğini keşfetti.

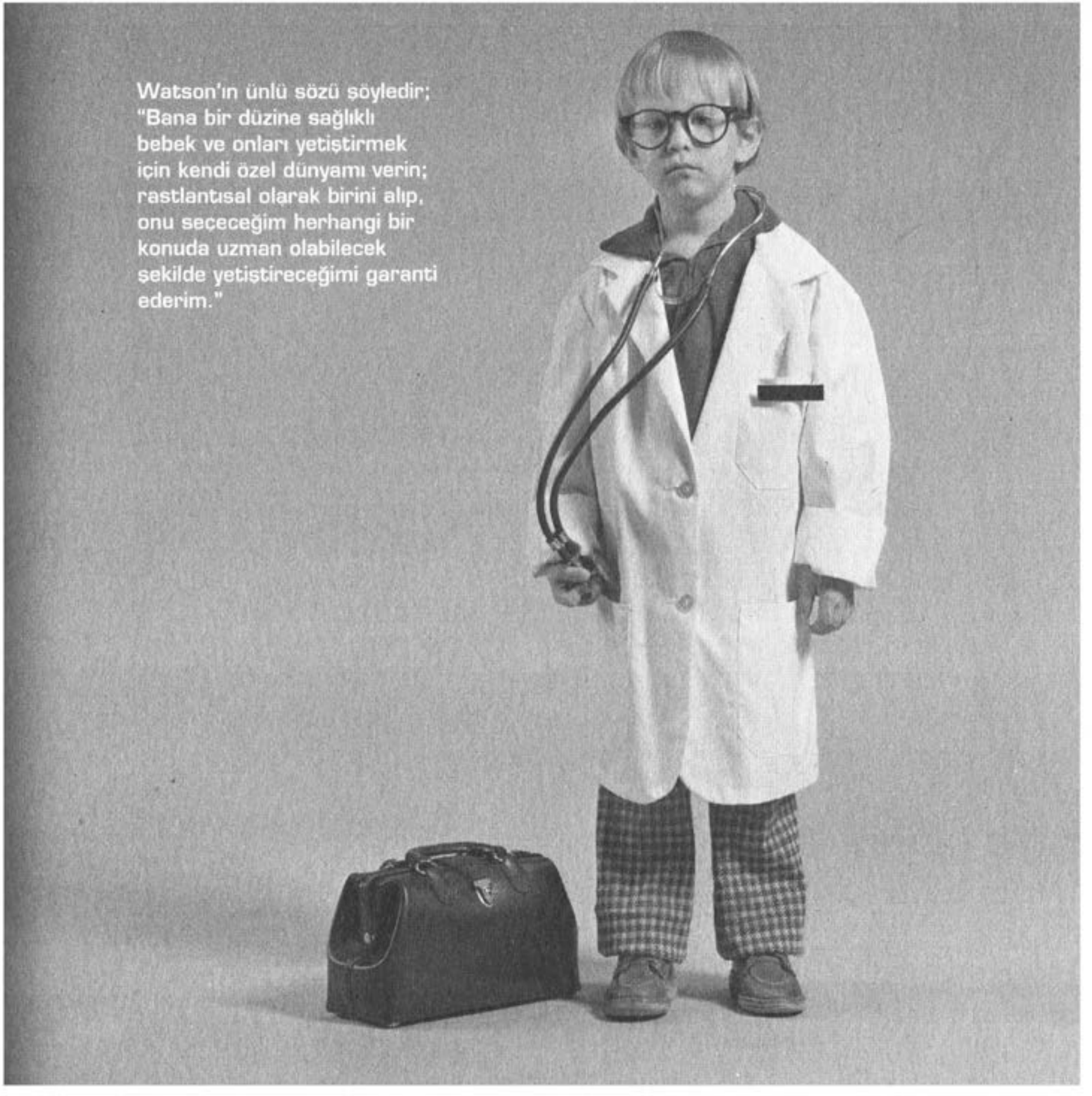


Boş Levha

Watson davranışçı psikolojiyi savunduğu sıralarda, çağdaşlarının pek çoğu öjenik fikrini desteklemekteydi. Ancak Watson bu fikre karşı çıkıp "doğa mı, yetişme mi" tartışmasında yetişmeden yana fikir beyan etti (bkz. sayfa 238). Ona göre insan davranışı, kalıtsal karakteristik özellikleri ile değil, koşullanma ile şekillenmekteydi. Watson hepimizin birer "boş levha" olarak doğduğunu ileri sürüyordu.

Hatta bir düzine sağlıklı bebekten herhangi birini, her birine eşit şartlar sunulduğu takdirde, bireyin yeteneği, becerileri veya ırkı fark etmeksizin, herhangi bir alanda uzmanlaşacak şekilde yetiştirebileceğini iddia etti. Her ne kadar savını abarttığını kabul etse de prensibin doğru olduğuna inandı; uyarıcı yanıt koşullanmasının öğrenme biçimimiz olduğunu ve bunun davranışı şekillendirmek için kullanılabileceğini öne sürdü. Tartışmalı bir diğer konu ise o meşhur "manifesto" dersidir; Watson açıkça davranışçılığın amacının davranışı incelemek değil, "davranışı tahmin ve kontrol etmek" olduğunu söyleyecekti.

Watson'ın ünlü sözü söyledir;
"Bana bir düzine sağlıklı
bebek ve onları yetiştirmek
için kendi özel dünyamı verin;
rastlantısal olarak birini alıp,
onu seçeceğim herhangi bir
konuda uzman olabilecek
şekilde yetiştireceğimi garanti
ederim."



Bir Davranışçının Çocuk Büyütme Rehberi

Küçük Albert deneyinden kısa bir süre sonra, asistanı Rosalina Rayner ile ilişki yaşadığı ortaya çıkan Watson, akademik çalışmalarını bırakmak zorunda kaldı. Reklam sektöründe çalışmaya başladı ve psikoloji eğitimi onun kariyerinde başarıyı yakalamasına sebep oldu. Aynı zamanda, davranışçılığa getirdiği yoruma dayanarak, çocuk bakımıyla ilgili kitaplar ve makaleler yazmaya başladı. Watson hiçbir davranışın içten ya da doğuştan geldiğine veya kalıtsal olduğuna inanmıyordu. Davranışların bizler dünya ile temas etmeye başladığımız andan itibaren uyaran ve tepki sürecinden geçerek öğrenildiğini öne sürdü ve çocuk yetiştirmenin de koşullandırma ile şekillenen bir davranış konusu olduğunu savundu. Bu sebeple çocuk yetiştirme meselesinin temelinin çocuğun uyaran-tepki ilişkisi ile kurduğu bağlantı olduğuna inandı. Ebeveynler bunu, çocuklarının çevrelerini kontrol ederek gerçekleştiriyordu. Korku, öfke ve sevgi gibi temel duyguların gücüne inanan Watson, ebeveynliğe dair tarafsız ve bilimsel -hatta duygusal kopukluğa varan- bir yaklaşımı savundu. Genç ebeveynler bu fikre karşı heyecan duysa da sonrasında bu yaklaşımın psikolojik olarak faydadan çok zarar getirdiği anlaşıldı.

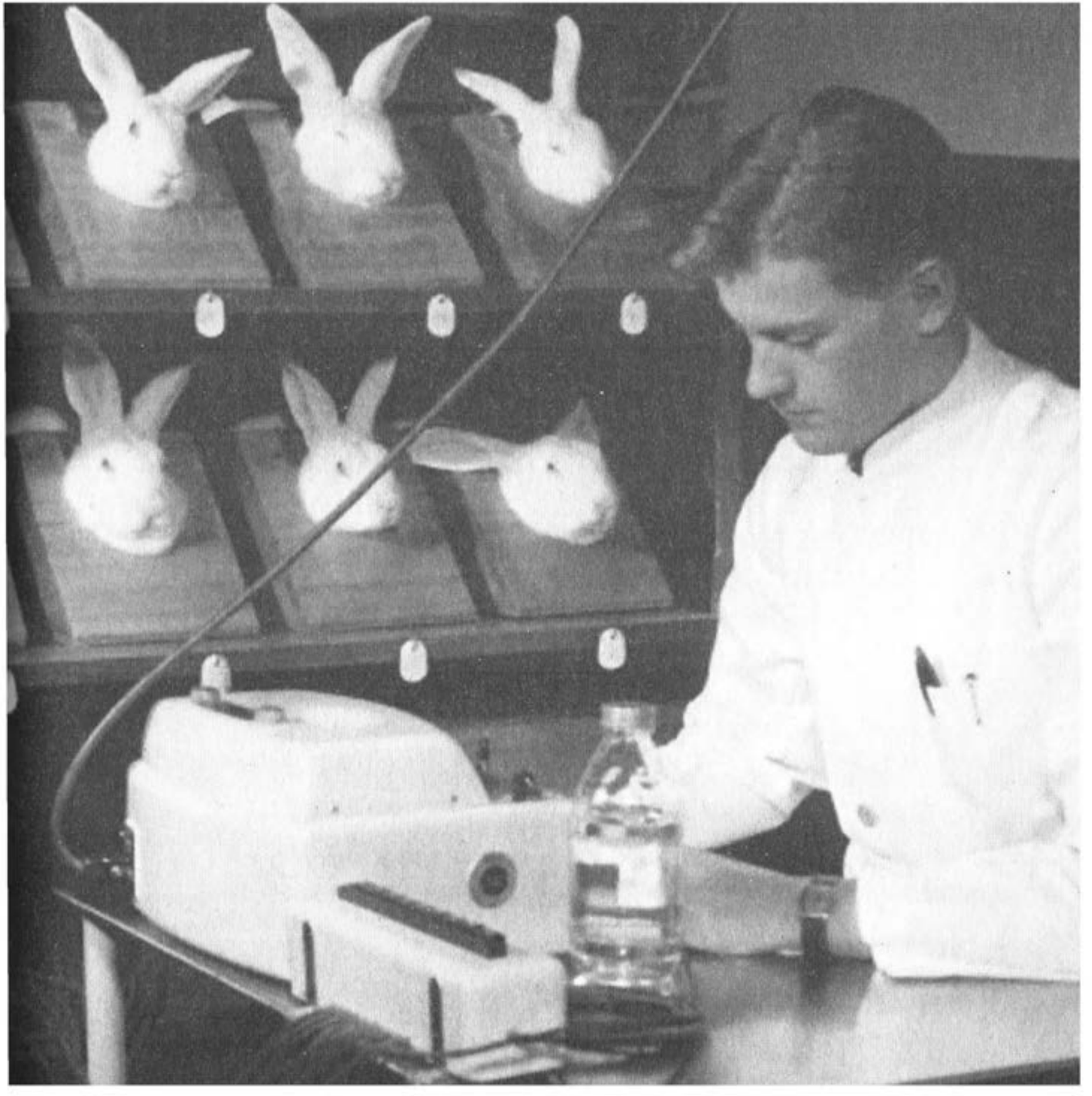


John B. Watson'ın ebeveynliğe dair bilimsel bir yöntem geliştirme girişimi, katı Viktorya dönemi yaklaşımına benzeyen etkileriyle, ebeveyn ve çocuk arasında soğuk bir ilişkiye sebep oldu.

Deneysel Etik

Her ne kadar Watson davranışçılığın babası olarak görülse de kendisinin psikolojiye olan katkısı tartışmalıdır. Hayvanlar üzerinde yaptığı deneylerini insanlar üzerinde yapmaya başladığında -özellikle de Küçük Albert deneyi- pek çok ahlaki soruyu da beraberinde getirdi. Albert B.'yi korumaya yönelik çok az şey yapıldı, koşullandırmasını ortadan kaldırmak için en ufak bir girişimde bulunulmadı, deneyden sonra psikolojik sağlığı dahi takip edilmedi.

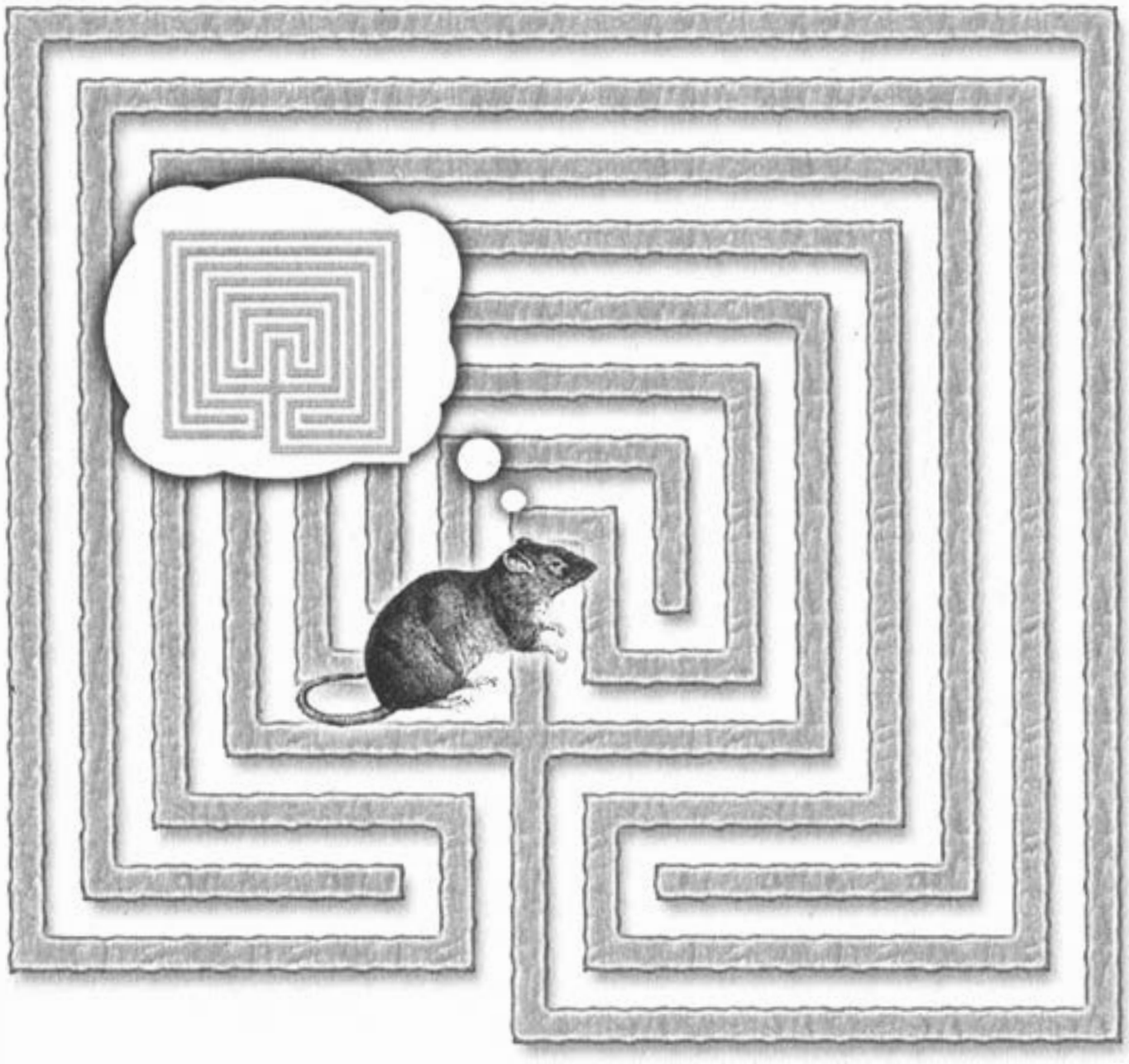
Bunun haricinde, Albert henüz yalnızca dokuz aylık olduğu için deney için rıza gösterebilmesi mümkün değildi; aynı durum Watson'ın çocuk bakımı konusundaki yanıltıcı fikirlerini benimseyen ebeveynlerin çocukları için de geçerlidir. Fakat deneylerin bu denli dikkat çekmesi, deneysel psikologları sorumluluklarını göz önünde bulundurmaya ve daha etik deneyler yapmaya zorladı. Davranışçılar yeniden hayvan denekler üzerinde deneyler yapmaya başladılar (ancak söz konusu deneylerle ilgili etik kuralları da sonrasında sorgulandı). İnsan denek kullanımının şart olduğu deneylerde, deneklerin rıza gösteren yetişkinlerden oluşmasına dair temel kurallar izlendi.



Bilişsel Davranışçılık

Watson'ın, davranışı uyaran-tepki koşullanmasının bir sonucu olarak gören katı yaklaşımının aksine, Edward Tolman öğrenmede düşünce süreçlerinin de yer aldığını iddia etti. Tolman, kendini davranışçılığa adamıştı ancak zamanının bir kısmını Almanya'da Gestalt psikolojisini inceleyerek geçirdi (bkz. sayfa 110), bilişsel ve zihinsel süreçlere ilgi duymaya başladı.

Tolman labirentlerde fareleri kullanarak öğrenilmiş davranışın yalnızca otomatik bir tepki olmadığını gösterdi. Bir grup fareye, labirenti başarılı bir şekilde aştıktan sonra ödül verildi; diğer grup ise labirenti sonunda ödül olmadan keşfetmeleri için bırakıldı. İkinci gruba ödül verildiğinde labirentte yollarını daha hızlı buldular ve diğerlerinden daha az hata yaptılar. Tolman, sonunda ödül gibi bir uyaran olmasa da farelerin labirentin "zihinsel haritasını" çıkardıkları sonucuna vardı. Tolman'a göre bizler de çevremize dair bilişsel bir harita oluştururuz ki daha sonra buna "gizil öğrenme" adını verecekti; bu, deneme-yanılma davranışının aksine bir durumdur.



Zamanın pek çok psikoloğunun aksine Edward Tolman, davranışcı yaklaşım ve Gestalt psikolojisine dair yaklaşımın birbirlerine zıt olmadığına inanıyordu.

Tek Bir Ders

Klasik koşullanma, Pavlov'un, tekrar eden uyaranların ve bir nötr sinyalin nihayetinde koşullu bir tepkiye sebep olduğu keşfine dayanır. Pavlov'dan sonraki davranışçı psikologlar bu düşünceyi sadeleştirmiş ve genişletmiş olsalar da ilişkilendirmeyi kuvvetlendirmek için tekrarın bir gerekİlilik olduğu büyük oranda kabul gördü. Fakat tüm davranışçılar bu konuda hemfikir değildir. Thorndike tarafından ortaya konan davranışçılığa inanan Edwin Guthrie, yine de hareket ve sonuç arasındaki ilişkinin, hareketin gerçekleştiği ilk andan itibaren başladığına inanıyordu. Yalnızca tek bir ziyaretten sonra, bir farenin bulduğu yemeğin kaynağına döneceğine işaret edecekti. Bulmaca kutusu deneylerinde, kedilerin mekanizmanın çalıştırılması ve kaçış arasındaki ilişkiyi hemen kurduklarını fark etti—buna "tek denemeyle öğrenme" denir. Guthrie bunu, bir "hareketi" öğrenmek olarak tarif ediyordu: İlişkili hareketlerin bir kombinasyonu eyleme dönüşür ve eylemler davranışı oluşturur. Hareketin sonuçla olan ilişkisini pekiştirmek için tekrara gerek yoktur ancak tekrar, bizlerin davranış olarak tanımladığımız eylemlerin oluşmasına sebep olur.



Radikal Davranışçılık

B. F. Skinner'ın kendini tanıtmaya yönelik hüneri, enteresan aletlerin mucidi olma imajıyla beraber ismi en çok bilinen davranışçı psikolog olmasına yardımcı oldu. Psikolojiye olan katkısı önemlidir ancak çalışmalarına katı bir bilimsel yöntemle yaklaşmayı seçmişti. Pavlov ve Watson etkisiyle, davranış teorilerini katı koşullar altında test etmek üzere "radikal davranışçılığı" ileri sürdü; deneylerinde gözlemlenemeyecek, ölçülemeyecek ve tekrarlanamayacak her şeyi çalışmalarının dışında bıraktı.

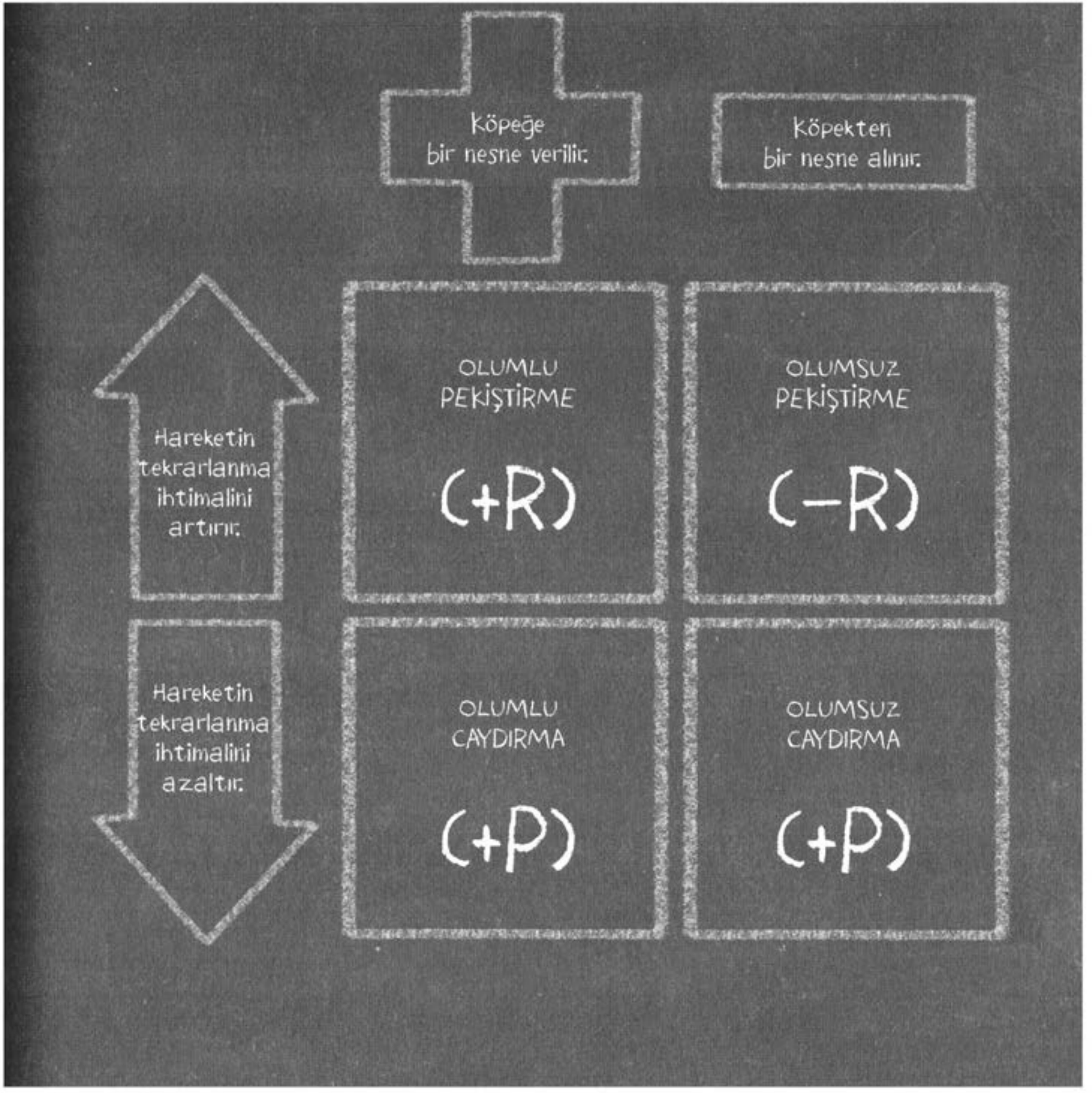
Skinner'ın radikal yaklaşımında zihinsel süreçlerin bilimde yeri yoktur, çünkü tarafsız olarak gözlemlenemezler. Thorndike ve Tolman'ın teorilerinde ima edilen, düşünce süreçlerinin uyaran-tepki koşullanmasında rolü olduğu fikrine karşı atakta bulunmak istedi. Radikal davranışçılık, davranışlarımızın yalnızca çevremize verdiğimiz tepkilerle koşullandığını öne sürer. Skinner, özgür iradenin bir aldatmaca olduğuna ve davranışın sonuçlardan oluşan bir seçkiyle kontrol edildiğine inanıyordu.



Edimsel Koşullanma

Skinner'ın radikal davranışçı yaklaşımından çıkan en etkileyici fikir edimsel koşullanmadır—burada davranış, eylemlerin sonuçları ile koşullanır. Pavlov ve Watson'a olan hayranlığına rağmen, davranışın sadece hareketin, tesadüfi şekilde veya önceki uyaranlarla olan ilişkisi ile öğrenilmediğini, klasik koşullanmanın daha çok özel ve aslına bakılırsa yapay bir vaka olduğunu savundu.

Thorndike'ın geleneğinin izini sürerek yaptığı deneylerinde, özel olarak tasarlanmış cihazlarda hayvanları kullandı; bu cihazlar hayvanların çevrelerini keşfetmelerini ve sonucunda ödüle ulaşmalarını sağlayan eylemleri anlama olanağı tanıdı. Skinner, davranışın öğrenilmesindeki en kritik noktanın, bir eylemin sonucu olduğu kanısına vardı. Bir organizma, bulunduğu çevrede faaliyet gösterir (bu sebeple buna "edimsel koşullanma" denir) ve edimsel davranışı pekiştiren bir uyaranla karşılaşır. Bu ve klasik koşullanma arasındaki kritik fark, deneğin aktif katılımıdır.


Köpeğe
bir nesne verilir.
Köpekten
bir nesne alınır.
Hareketin
tekrarlanma
ihtimalini
artırır.
OLUMLU
PEKİŞTİRME
(+R)
OLUMSUZ
PEKİŞTİRME
(−R)
Hareketin
tekrarlanma
ihtimalini
azaltır.
OLUMLU
CAYDIRMA
(+P)
OLUMSUZ
CAYDIRMA
(+P)

Pozitif ve Negatif Pekiştirme

Edimsel koşullanma, çevremizle olan etkileşimimiz yoluyla davranışı nasıl öğrendiğimizi açıklar. Skinner'a göre davranışı öğrenmedeki temel faktör, eylemin sonucuyla elde edilen pekiştirmedir. Yemek verilmesi veya kutudan kaçabilme gibi pozitif sonuçlar, bu sonuçları doğuran davranışların tekrar edilmesini teşvik eder ve gelecekte buna benzer davranışları pekiştirir. Acı veya kapana kısılma gibi negatif sonuçlar ise hareketin tekrarından cayılmasına sebep olur.

Skinner, sonucu tarif ederken "ödül" ve "ceza" kelimelerini kullanmamaya dikkat etti; çünkü bu kelimelerin iyi ve kötü davranışla -istenen veya istenmeyen eylemlerle- ilgili çağrışımları olduğunu düşündü. Pozitif pekiştirme, rahatlıkla "kötü bir davranışı" teşvik edebilir, örneğin işlediği suçun bedelini ödemediği için kişi çalmaya devam edebilir. Aynı şekilde, örneğin size paranızı hiçbir zaman geri vermeyen ihtiyaç sahibi bir arkadaşınıza borç vermek gibi "iyi bir davranış" negatif pekiştirme sebebiyle heves kırıcı olabilir.

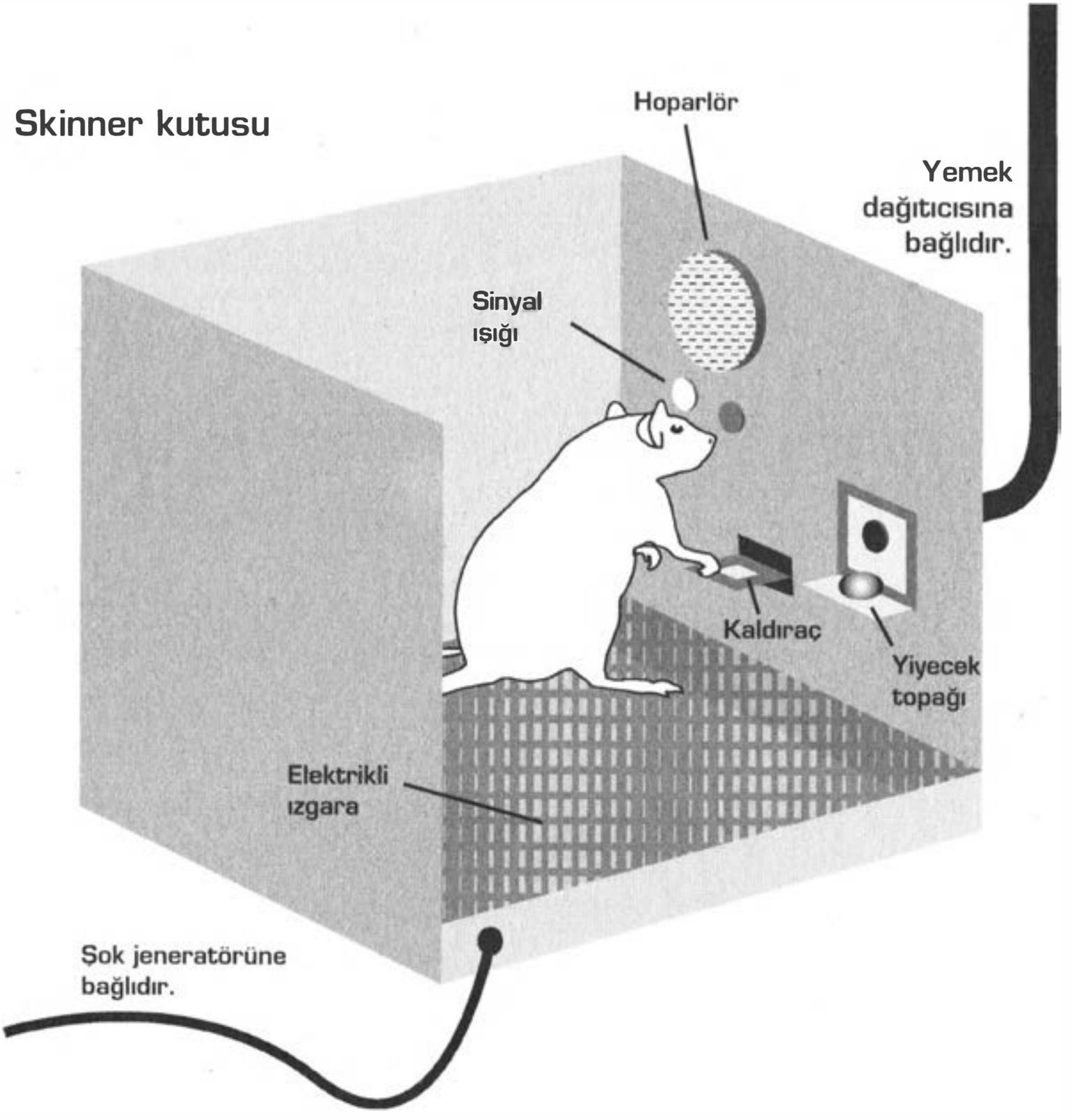


Skinner Kutuları

Skinner, kendi icadı olan çeşitli cihazlarda hayvanlarla yaptığı pek çok deney sayesinde edimsel koşullanma teorisine ulaştı. "Skinner kutuları" olarak bilinen bu aletler, Thorndike'ın bulmaca kutularına benzemektedir (bkz. sayfa 52) ancak bu kutular çok daha gelişmiştir.

Her bir Skinner kutusu, deneye tabi tutulan denek tarafından açılabilen bir parmaklık, düğme veya kaldıraca sahip kapalı bir alandı. Hayvan, kutunun içini ve işleyen mekanizmanın sonuçlarını keşfetmekte özgür bırakıldı. Basit bir vakada, bir parmaklığa dokunmak ya hayvana bir yemek ya da hafif bir elektroşok verilmesine sebep olur. Diğer kutularda zemine elektrik yüklüdür ve denek şoku engellemek için bir anahtarı aktif hâle getirmek durumunda bırakılır. Skinner, pozitif pekiştirmenin, negatif pekiştirmeden daha kuvvetli bir etkisi olduğu ve benzer bir eylemin tekrarını etkilediği sonucuna vardı. Negatif bir sonucu engellemek de pozitif pekiştirmenin bir biçimi yerine geçti.

Skinner kutusu



Hayvan Deneyleri

"Psikoloji, farelere zorla alışkanlık kazandırma bilimidir," esprisi, davranışçıların deney yöntemlerine dayanır. Watson'ın Küçük Albert deneyi dışında, davranışçı teoriler hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle test edilip bu deneyler sayesinde ortaya çıktı. Her yerde karşımıza çıkabilecek "fare laboratuvarlarının" yanı sıra, psikologlar ayrıca kedileri, köpekleri ve tavukları da kullandı. Skinner daha sonra güvercinlerin de denek olmak için ideal hayvanlar olduğunu keşfetti.

Çoğu davranışçı gibi Skinner da insanlar üzerinde yapılan deneylere karşıdır ancak etiği, alternatif bir bebek beşiği olarak kullanılmak üzere geliştirdiği kontrollü bir ortama sahip korumalı bir sandık olan "bebek bakıcısını" icat ettiğinde sorgulanmaya başlandı. Bunun çocuklara yönelik bir Skinner kutusu olduğu hususunda alaya alındı ve buna "evlat koşullandırıcı" dendi. Skinner edimsel koşullanmanın tüm organizmalar için aynı şekilde işlediğine ve herhangi bir hayvan gözlemlemenin insan davranışına dair bir bilgi kazandırdığına inanıyordu. Davranışçıların çoğu onunla aynı fikirde olsa da, diğer pek çok psikolog, insan psikolojisini incelerken hayvan deneylerinin kısıtlı bir fayda sağladığı görüşündedir.

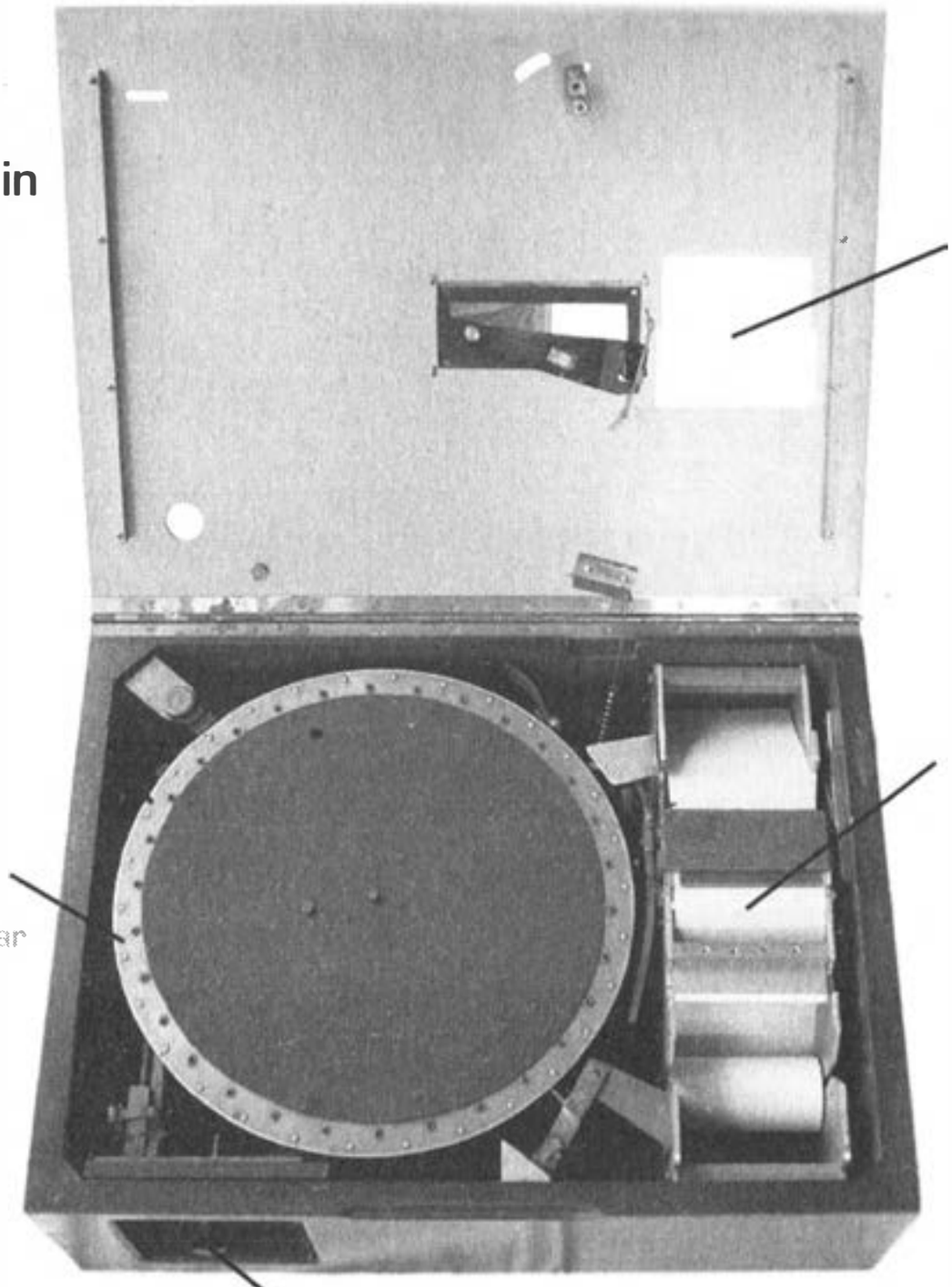


Skinner'ın Öğretme Makinesi

Davranışın nasıl şekillendiğini ve kontrol edildiğini açıklayan klasik koşullanmanın aksine, edimsel koşullanma hayvanların dış dünyayla etkileşimleri aracılığıyla nasıl öğrendiklerine dair bir açıklama sundu. Skinner'a göre, en önemli nokta öğretme veya eğitim değil, öğrenmedir. Skinner'ın uyaran-tepki modelinde, öğrenen yalnızca bir denekten ibaret değildi; aktif bir katılımcı rolündeydi.

Öte yandan Skinner, eğitime dair pozitif pekiştirme teorisinin değerini fark etti. Tamir tutkusu olan Skinner, öğrencilerin aşamalar hâlinde öğrenebilmelerine olanak tanıyan ve her testin sonunda doğru yanıtlar için pozitif geri bildirimde bulunan bir öğretme makinesi icat etti. Aynı temel prensip, sonraları interaktif olarak kendi kendine öğrenmeye olanak tanıyan bilgisayar programlarında da kullanıldı. Skinner ayrıca aynı anlayışla bir öğretme programı geliştirdi; program, öğrencilerine her dersin sonunda olumlu geri bildirimlerde bulunarak teşvik eden öğretmenlere sahip ABD okulları ve başka pek çok yerde benimsendi.

Skinner'ın öğretme makinesinin içi



Kapak kapalı olduğunda, makine öğrencilere bir soru ve cevapları yazmaları için bir kâğıt verir.

Önceden seçilen soruları barındıran tekerlek ve öğrencilerin eşleştirmesi gereken cevaplar

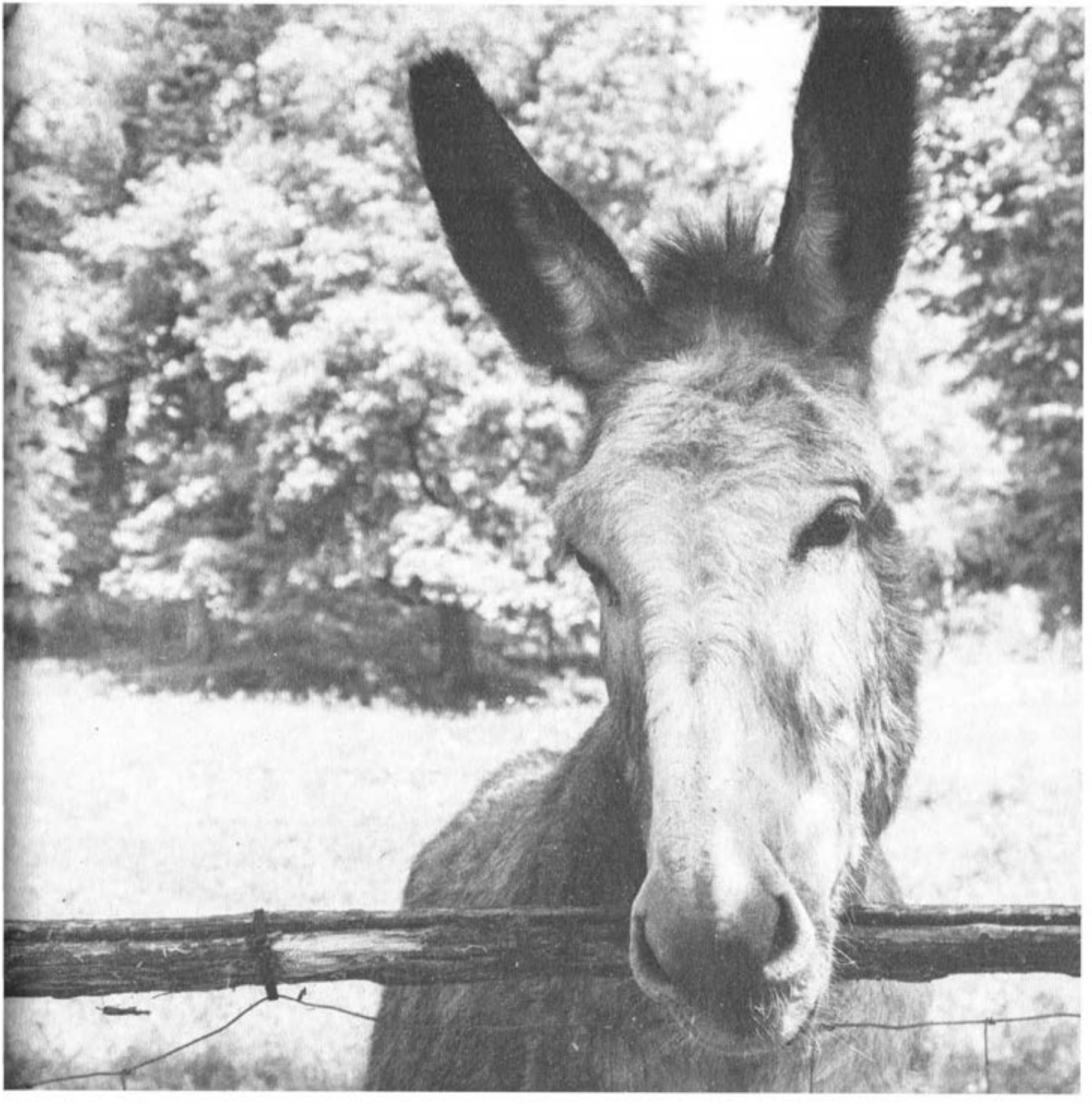
Öğrencilerin cevapları için kâğıt rulosu

Öğrencinin cevaplarını puanlaması ve ilerlemesini izlemesi için kaldıraç

Ödüller ve Cezalar

Bir açıdan, Skinner'ın gözlemleri eğitime kapsamlı bir değişiklik getirdi. Önceleri, davranışı kontrol etmek için disipline vurgu yapılır; üstelik sadece yanlış davranışlara değil, yanlış cevaplara dahi ceza verilirdi. Skinner deneylerinde, olumlu davranışların teşviki açısından negatif pekiştirmenin pozitif pekiştirmeden daha etkisiz olduğunu gördü.

Övgünün, maddi bir ödülden daha etkili olduğunu savundu. Hatalardan vazgeçirmek için uygulanan fiziksel cezalara karşı çıktı. Skinner'a göre ceza, pozitif teşvikten daha etkisizdir; üstüne üstlük negatif pekiştirmenin herhangi bir biçimi ters etki yaratabilir. Birini belirli bir şekilde davrandığı için cezalandırmak, bu özellikle keyif veren bir davranış olduğunda, onların mutlaka bu davranış biçiminden vazgeçeceği anlamına gelmez. Bu yalnızca cezadan kaçınmak için davranışın değiştirilmesi hususunda teşvik edici olabilir—örneğin artık bu davranışı gizli gizli yapabilir. Kişiyi övgüden mahrum bırakmak, cezadan çok daha etkili bir yöntemdir.



Basımlama

Skinner'ın "radikal davranışçılık" teorisi, bireylerin özgür iradeye sahip olmadıklarına inanmasına sebep oldu; ona göre davranışlarımız, olumlu sonuçlara sahip eylemlerimizin seçimleriyle şekillenir ve dahası bulunduğumuz çevrede etki edebilme yeteneğimiz genetik olarak belirlenir.

1930'larda, doğa bilimci Konrad Lorenz, yavru kazların yumurtadan çıktıkları anda anneleriyle bir bağ kurduklarını ve hareket ederken gördükleri herhangi bir objeyi "üvey ebeveyn" olarak kabul edebildiklerini fark etti. Lorenz'in "basımlama" olarak adlandırdığı bu hareket öğrenilmiş bir davranış değildir, içgüdüsel ve kalıcıdır ve yavruların hayatlarının yalnızca erken dönemlerinde izlenmiştir. Lorenz sonraları, hayvanların yaşamlarının farklı evrelerinde ortaya çıkan ve kaz yavrularınınkine benzer taklitle veya koşullanmayla öğrenilmemiş pek çok içgüdüsel davranışı tanımlayabildi. Davranışlardaki "belirli aksiyon örüntüsünün" genetik olarak belirlendiği ve doğal seçilim yoluyla geliştiği sonucuna vardı.



Davranışçılığa Karşı İçgüdü

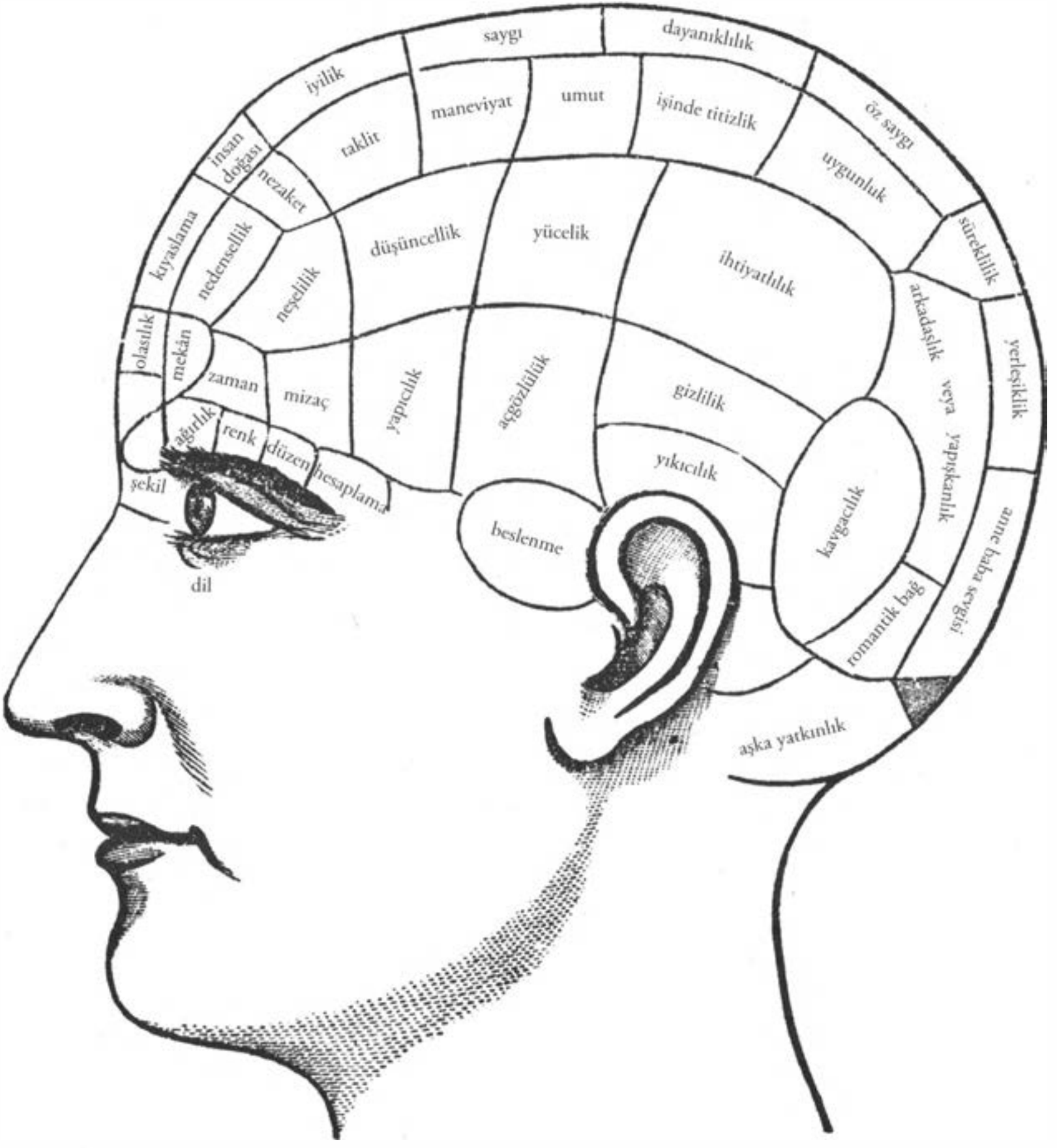
Skinner, edimsel koşullanma yoluyla davranışları öğrenme konusunda genetik olarak belirlenmiş bir yatkınlığımız olduğu sonucuna vardı; öte yandan işi, bazı hayvan davranışlarının genetik olarak programlandığını söylemeye kadar vardırdı. Diğer psikologlar, tüm davranışların öğrenildiğini -ve hatta Watson'ın teorisine göre (bkz. sayfa 62) koşullanmayla-, herhangi birinin herhangi bir şeyi yapma konusunda eğitilebileceğini söyledi. Bu yaklaşımın belki de en uç teorisi, Çinli psikolog Zing-Yang Kuo'dan gelmiş; sırf anlaşılamayan davranışları açıklamak için kullanılan içgüdü kavramını neredeyse yok saymıştır. Örneğin kedilerin farelere karşı saldırgan tutumu içgüdüsel değil, öğrenilmiştir. Deneylerinde yavru kedilerle fareleri birlikte yetiştirdi; kediler farelere saldırgan bir davranışla yaklaşmadı, hatta onlara oyun arkadaşları gibi davrandılar. Nihayetinde tüm hayvanların davranışlarının şekillendiğini, sürekli ilerleme içeren bir süreçten geçtiklerini, doğuştan gelen veya kalıtsal herhangi bir davranışın olmadığını öne sürdü.



Bilişsel Psikoloji

"Bilişsel psikoloji" terimi günümüzde, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra hüküm sürmeye başlayan psikolojik yaklaşımla ilişkilendiriliyor; bu yaklaşım davranıştan çok zihinsel süreçlere odaklanmaktadır. Fakat psikolojinin bilimsel bir disiplin olarak görülmeye başladığı ilk zamanlardan bu yana, psikologlar zihnimizin nasıl işlediğini anlamaya çalıştı.

Bilişsel süreçleri gözlemlenemez ve konu dışı bulduğu için görmezden gelen davranışçılık, ABD'deki psikoloji anlayışını domine etmişse de, Alman psikologlar zihinsel aktiviteleri incelemenin yollarını aramaya devam ettiler. Hermann Ebbinghaus ve Wilhelm Wundt, hafıza ve algıya dair bilimsel çalışmaların temellerini attı; sonrasında Gestalt psikolojisi (bkz. sayfa 110) davranışçılığın koşullama vurgusuna karşı çıkan zihinsel süreçlere kapsamlı açıklamalar getirmeyi başardı. Bilişsel psikoloji resmen, adına "bilişsel devrim" denen bilgi ve bilgisayar alanlarında yaşanan gelişmelerden ilham alan hareketle 1950'lerde ortaya çıktı.


saygı
dayanıklılık
iyilik
maneviyat
umut
işinde titizlik
öz saygı
insan doğası
taklit
nezaket
uygunluk
kıyaslama
nedensellik
neşelilik
düşüncellik
yücelik
ihtiyatlılık
süreklilik
olasılık
mekân
zaman
mizaç
yapıcılık
açgözlülük
gizlilik
arkadaşlık veya yapışkanlık
yerleşiklik
ağırlık
renk
düzen
hesaplama
yıkıcılık
şekil
dil
beslenme
kavgacılık
romantik bağ
anne baba sevgisi
aşka yatkınlık

Bellek

Bellek alanında yapılan bilimsel çalışmaların öncülerinden olan Alman psikolog Hermann Ebbinghaus, on dokuzuncu yüzyıl sonlarında kelime ve harfleri hatırlayabilme becerisini gözlemledi ve bilgiyi ne derece sağlıklı ve ne süreyle hatırlayabildiğine dair notlar aldı. Gözlemlerine dayanarak nasıl öğrendiğimiz ve nasıl unuttuğumuza yönelik örüntüler tespit etti. Ebbinghaus'un çalışmaları günümüze dek uzanan bellek çalışmalarının temelini oluşturdu. Ancak yöntemleri, diğerleri kadar etkili olmadı.

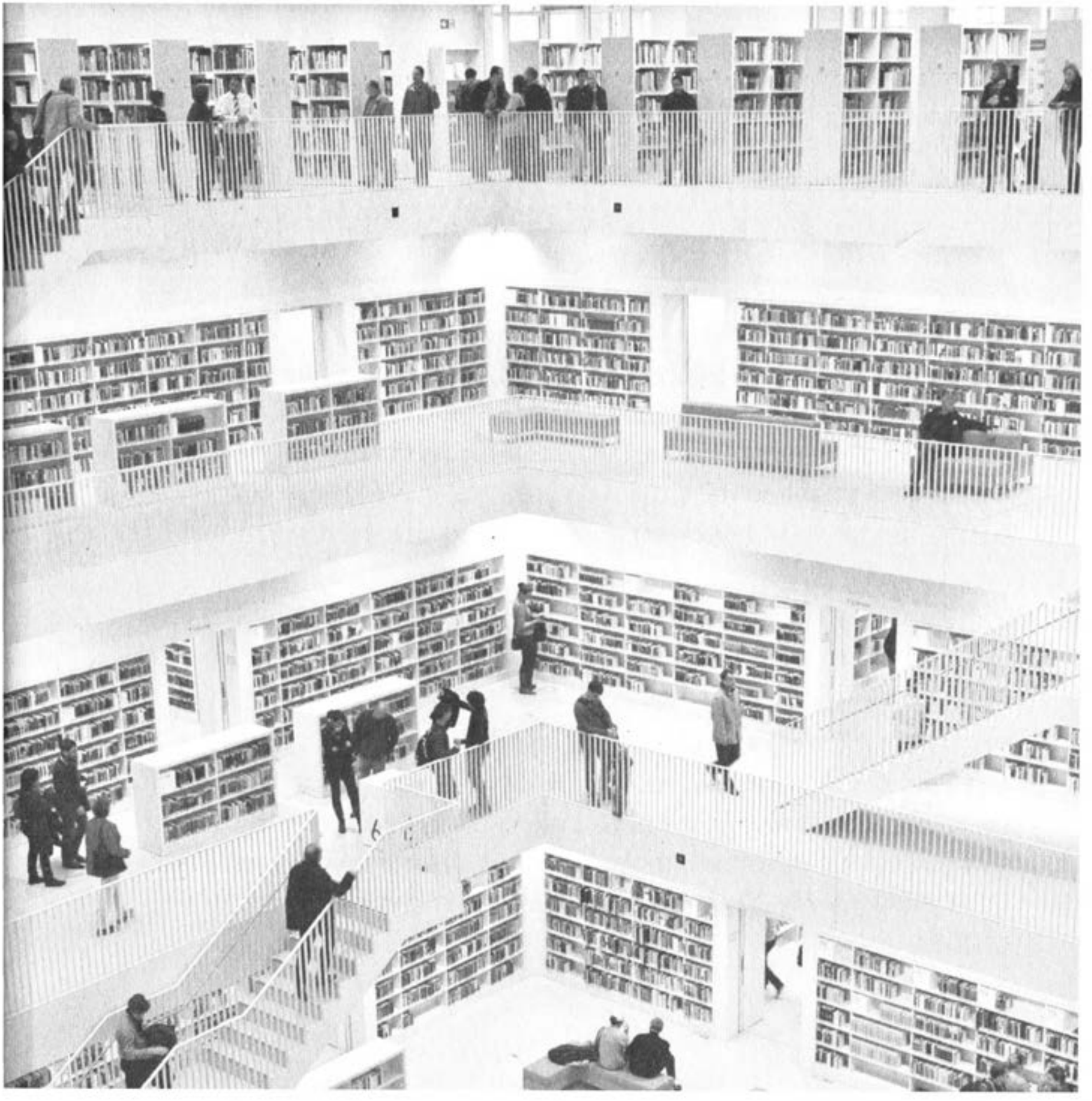
Deneylerini tasarlarken son derece titiz ve sistematik olmasına karşın, Ebbinghaus kendinden başka denek kullanmadı. Diğer insanların zihinlerinde neler olup bittiğine dair doğrudan bir erişimimiz olmadığı için, zihinsel süreçlerin yalnızca iç gözlem yoluyla incelenebileceğine inanıyordu. Diğer deneysel psikologlar, bu yaklaşımı öznel ve bilim dışı bulup pek çok denekle bilişsel süreçleri incelemeye yönelik farklı teknikler kullanmaya yöneldi.



Ezberlemek ve Hatırlamak

1880'lerde, Hermann Ebbinghaus belirli unsurları belleğe nasıl aldığımızı ve bu unsurları ne kadar hatırladığımıza etki eden faktörlerin hangileri olduğunu incelemeye başladı. Bunu yapabilmek için kelime listesi ezberlemek ve ardından onları hatırlama kabiliyetini ölçmek gibi birçok hafıza ödevi kullandı. Deneylerini sistematik olarak organize etti, böylece belirli bir zaman diliminde -yalnızca bir oturuşta değil, farklı zaman aralıklarında ayrı seanslarda- listeyi öğrenmenin etkinliğini ölçüp kayıt altına alabildi, farklı zaman periyotlarından sonra hafızasını yokladı.

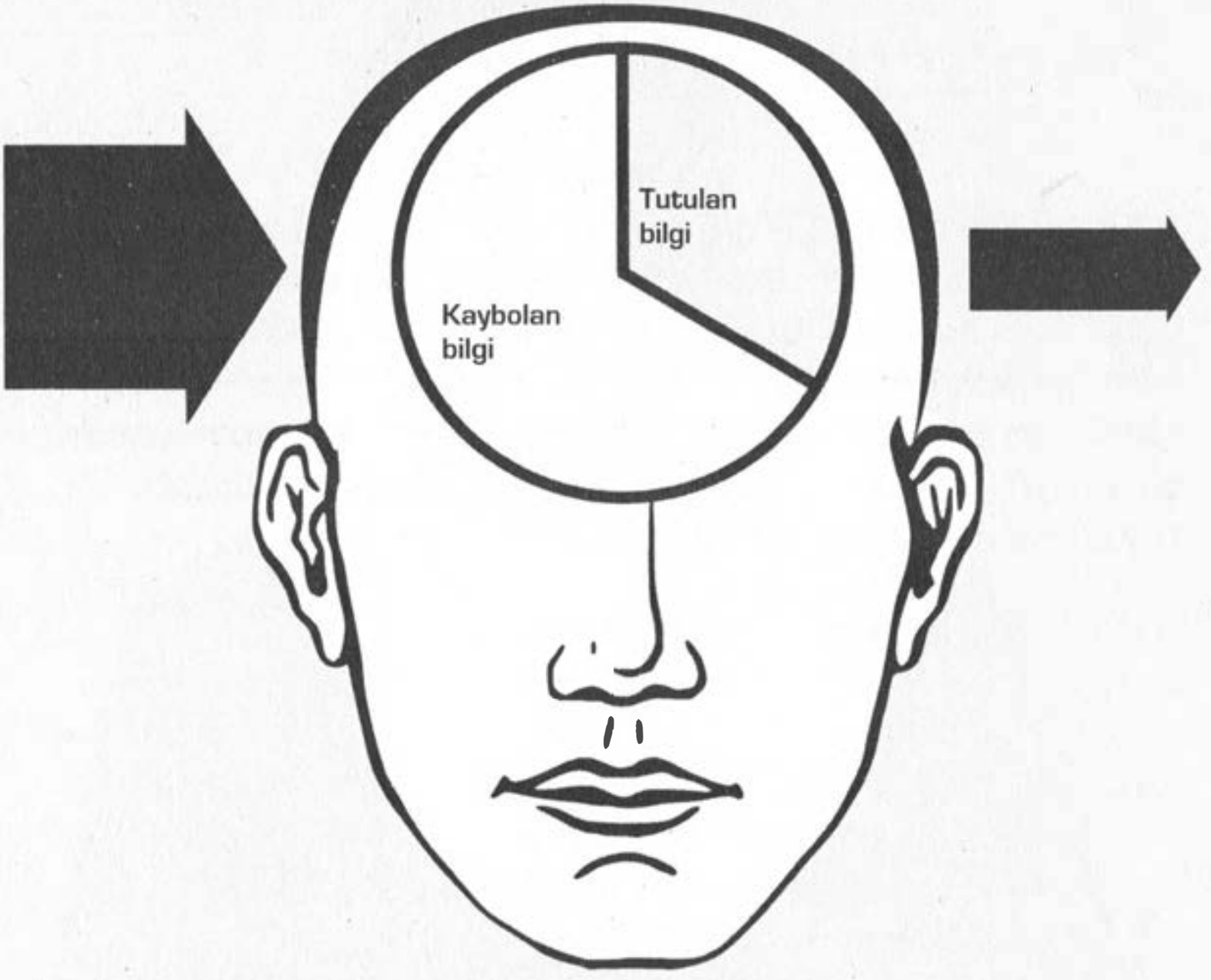
Ebbinghaus deneyleri ezberleme ve hatırlama konusunda iki belirgin süreç tanımladı, burada hatırlama öğrenme etkinliğinin ölçümü olarak görülmektedir. Bu anlamda, hatırlamanın farklı çizelgelerinin sonuçlarını ve bilgiyi hatırlama konusundaki becerisi üzerinde zamanın nasıl bir etkisi olduğunu karşılaştırabildi. Bir şeyleri hatırlama yollarımıza dair belirli örüntüler keşfetmenin yanı sıra, ayrıca unutma yollarımıza dair de örüntüler olduğunu gözlemledi.



Unutmak

Ebbinghaus'un keşfettiği unsurlardan bir diğeri de sınavının bir gün öncesi "sabahlayan" herhangi bir öğrenciye şaşırtıcı gelmeyecektir: Bir konuyu yirmi dört saat boyunca öğrenmeye çalışarak geçirdiğimiz süreden sonra bunun üçte ikisini unuturuz. Fakat Ebbinghaus, bu hızlı ve çarçabuk unutuş eğrisini alt etmenin yolları olduğunu fark etti. Birden fazla seansta öğrenilen bazı bilgilerin belleğimize daha iyi yerleştiğini ve tekrar tekrar hatırlanan şeylerin bellekten daha hızlı çağrıldığını gördü.

Kelime listelerinin yanı sıra, Ebbinghaus üç harfli anlamsız hecelerle dolu bir listeyi öğrenme kabiliyetini de test etti. Bu kelimeleri ezberlerken daha başarısız olduğunu görüp ezberlemenin ve unutmanın, bilgi anlamlı olduğunda daha etkili olduğu sonucuna vardı. Zihinlerimiz bilgiyi mekanik olarak depolayıp kullanmak üzere çıkarmaz; o bilgiye anlam yüklemek için bilişsel bir süreçten geçirir, böylece önemli ve belirgin bilgiler daha etkili şekilde depolanır ve çok daha kolay bir biçimde geri çağrılır.

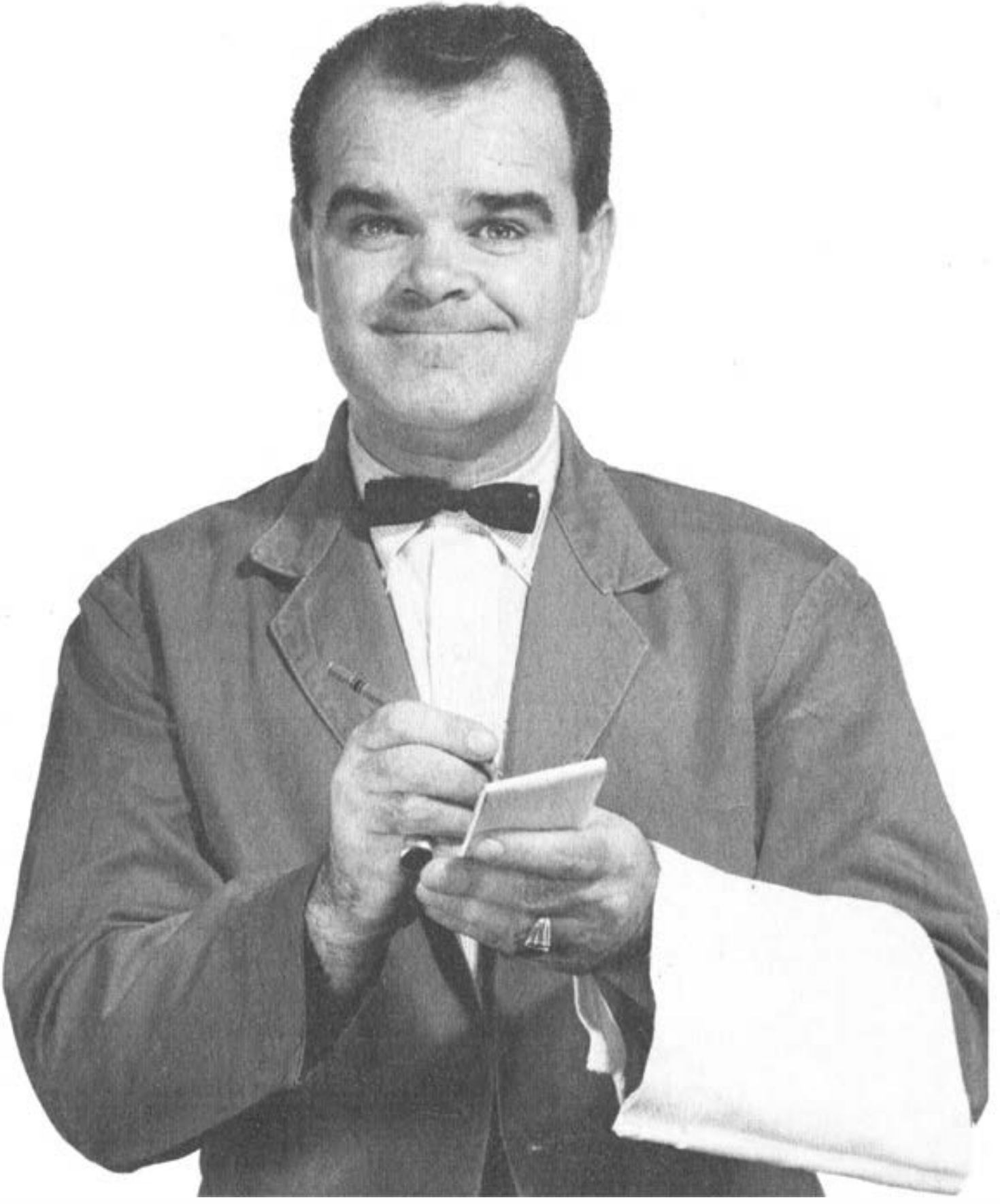


Ebbinghaus yirmi dört saatlik bir sürede, bilginin yaklaşık üçte ikisinin kaybolduğunu hesaplamıştır.

Zeigarnik Etkisi

Ebbinghaus deneyleri sonucunda hafıza ve unutmayla ilgili belirgin örüntüler tespit edebildi. Adına "unutma eğrisi" dediği eğriyi ifade eden hızlı başlangıcın ve yavaş düşüşün yanı sıra, ezberlemeyle ilintili olarak "öğrenme eğrisi" olarak adlandırdığı benzer bir örüntüyü keşfetti. Birtakım şeyleri öğrenirken listenin ortasındakini öğrenmeye çalışmaktansa, baştaki ve sondaki şeyleri hatırlamayı tercih ettiğimizi fark etti.

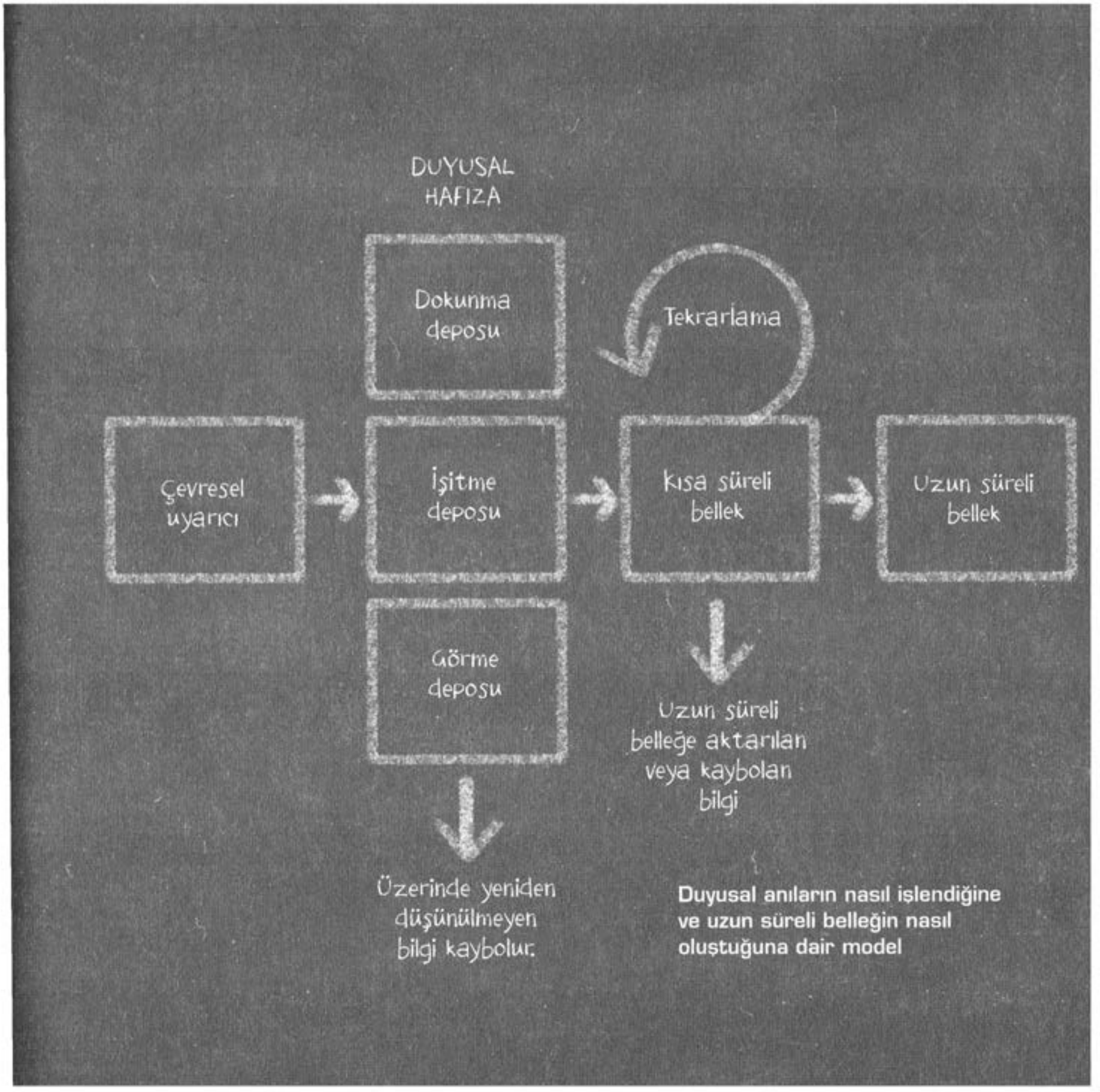
Rus psikolog Bluma Zeigarnik daha sonra, yerel bir kafede oturup garsonları izlediği sırada, hafızanın bir başka belirleyici özelliğini daha gözlemledi. İçlerinden birine kimin ne sipariş ettiği sorulduğunda, hesap henüz ödenmediyse garsonun siparişi olduğu gibi hatırlayabildiğini ancak hesap ödendikten sonra hatırlamanın çok daha güç olduğunu gördü. Tamamlanmış bir alışverişe dair anılar artık önemli olmadığından, yenilerine yer açmak için bu bilgi bir kenara atılmıştı. Daha sonraki deneylerinde Zeigarnik tamamlanmamış veya kesintiye uğramış bir işin, tamamlanmış olana kıyasla daha iyi hatırlanma eğiliminde olduğunu keşfedecekti.



Uzun Süreli ve Kısa Süreli Bellek

Psikologlar bellek üzerindeki çalışmalarında yöntemsel bir yaklaşım izlerken bunun basit bir depolama ve kurtarma meselesi olduğu netleşti. İki farklı bellek deposu olduğu anlaşıldı: Kısa süreli bellek (STM) ve uzun süreli bellek (LTM). Kısa süreli bellek bilgiyi yalnızca birkaç saniye tutabilmektedir ve sınırlı bir kapasitesi vardır, öte yandan uzun süreli bellek sonsuza dek sınırsız sayıda bilgi saklayabilmektedir.

Kısa süreli bellek, hemen kullanmamız gereken bilgilerle ilgilenir fakat gelecekte hatırlamamız gereken bilgiler uzun süreli bellekte depolanır. Örneğin bir telefon numarasına baktığımızda, kısa süreli belleğimiz o numarayı çevirene dek onu aklımızda tutmamızı sağlar. Ancak bu daha sonra hatırlamamız gereken veya tekrar tekrar kullandığımız bir numaraysa bu bilgiyi uzun süreli belleğe taşır. Psikologların çoğu belleğin bu ikili depolama modelini benimsedi ancak kısa süreli ve uzun süreli belleğin görevlerinin tam olarak ne olduğu, aralarındaki bağ ve hatta esasen ayrı iki sistem olup olmadıkları konusunda bazı anlaşmazlıklar vardır.

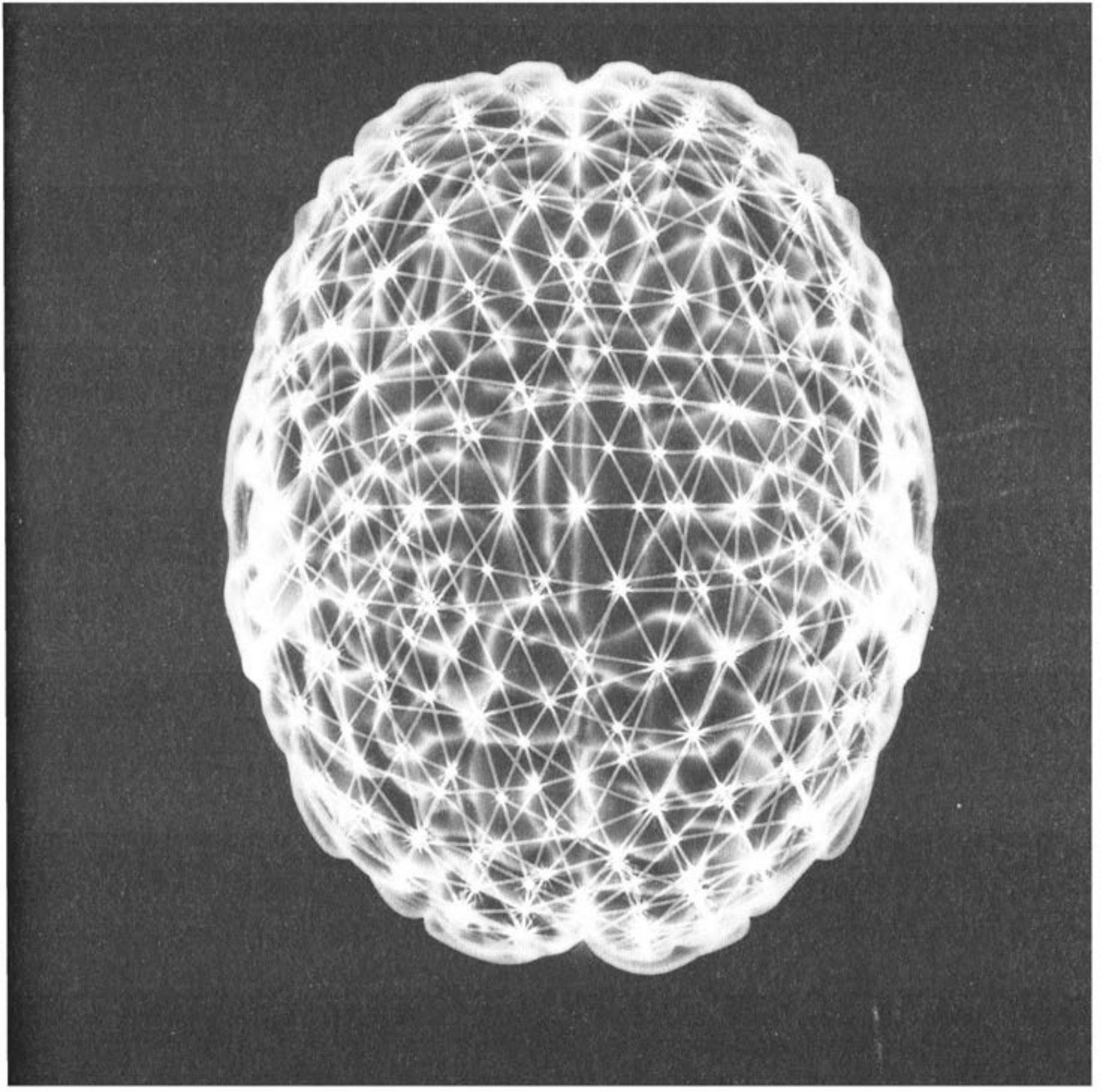


Duyusal anıların nasıl işlendiğine ve uzun süreli belleğin nasıl oluştuğuna dair model

Beyin Hücrelerinin Düzeneği

Belleğin "depolama" konsepti, beynimizde hatıraların depolandığı fiziksel bir yer olduğuna veya en azından diğer zihinsel süreçler gibi bu hatıraların beynimizin belirli bir bölgesinde konumlandığına dair fikrin ortaya çıkmasına sebep oldu. Ancak 1940'larda Karl Lashley, hafızanın, beynin herhangi bir bölgesiyle ilişkili olmadığını ve hatta beynin tamamına eşit şekilde dağıldığını gösterdi. Lashley'in iş arkadaşı Donald Hebb, birtakım bilgileri sinirsel bağlantılar aracılığıyla öğrendiğimizi açıkladı.

Her bir eylem veya deneyim, belirli bir bağlantı örüntüsü oluşturur. Hebb'in açıklamasına göre, "birlikte işleyen hücreler, bir arada olacak şekilde bağlanır." Bu eylem veya deneyim tekrarlanırsa bağlar güçlenir ve beynimizde "bütünleşik" hâle gelerek hücre düzeneğini oluştururlar. Farklı düzenekler arasında ilişki kurarak belirli unsurları öğreniriz; örneğin bir bebek annesinin sesini, annesinin yüzünü görmek ve ardından kucağa alınmakla ilişkilendirmeyi öğrenir.



Dil Öğrenimi

1950'lere kadar öğrenmeye dair anlayışımız, neredeyse tamamen uyaran-tepki modelini benimseyen koşullanmanın davranışçı teorilerine dayanmaktaydı. Tüm psikologlar bu konuda ikna olmuş sayılmaz ancak 1955'lerin başında, Amerikalı Noam Chomsky öğrenmeye alternatif bir açıklama getirdi. Açıklamasında; bir lisan öğrenirken papağan gibi basitçe öğrenmek yerine onun anlamını da kavramamız gerektiğini gösterdi.

Chomsky, çocukların dil öğreniminde yalnızca taklit ederek daha hızlı gelişim gösterdiklerini ve karmaşık dilbilgisi yapılarını çok genç yaşta kavrayabildiklerini fark etti. Tüm dillerin altta yatan benzer bir yapısı bulunduğu -evrensel bir dilbilgisi olduğu- ve dili öğrenirken anlam bulabilmek adına bu bilgiyi kullanmaya doğuştan gelen bir yeteneğimiz olduğu sonucuna vardı. Chomsky'nin dil öğrenme teorisinin, odağı davranıştan zihinsel süreçlere çevirmesiyle psikolojide bilişsel bir devrimin ateşini yaktığı söylenir; öte yandan pek çok Avrupalı psikolog için bu yaklaşımın aslında yeni bir şey olmadığı da bilinmektedir.

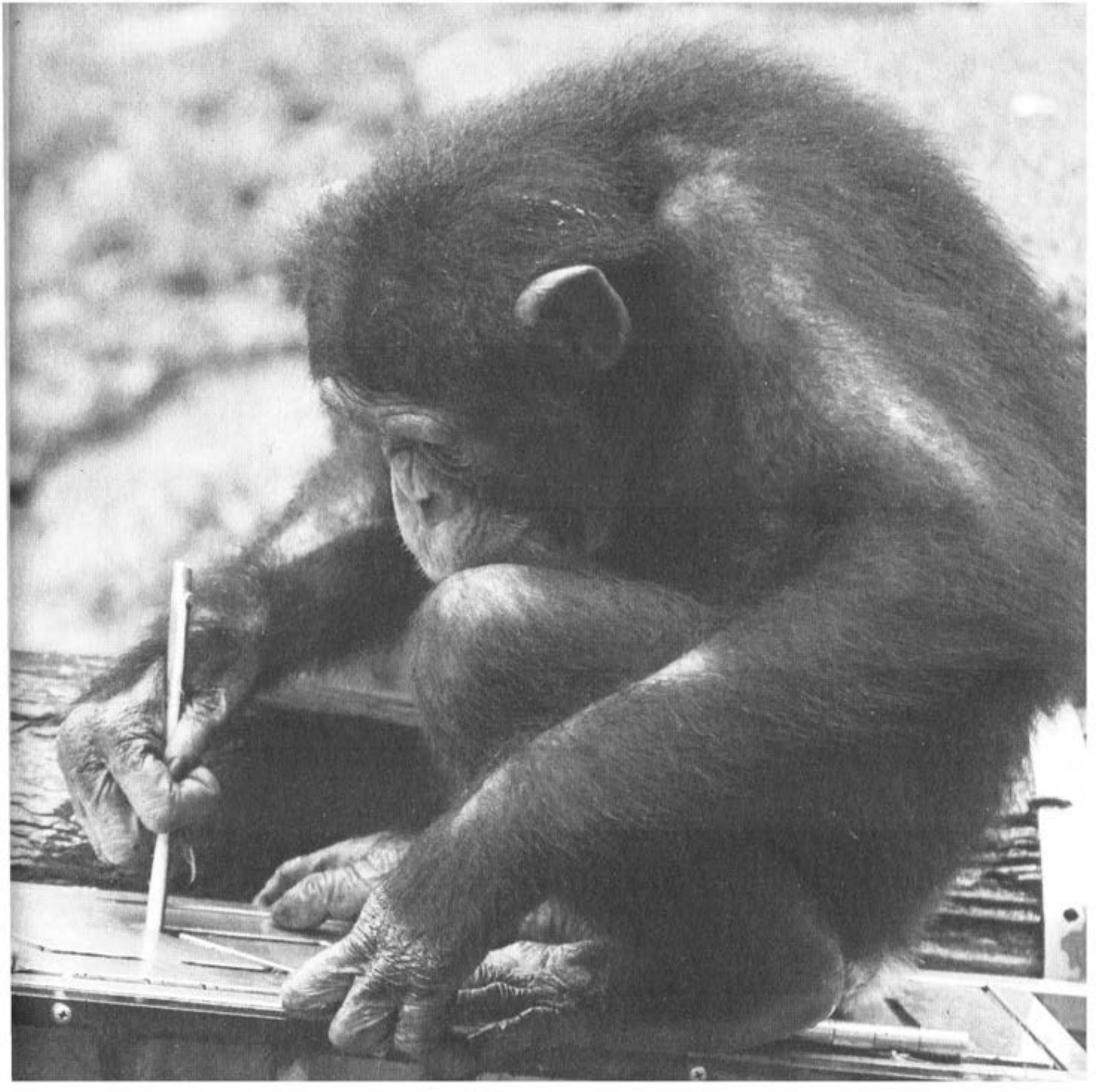


Dil öğreniminin bir koşullanma biçimi değil, bilissel bir süreç olduğuna inanılır.

Problem Çözme

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki davranışçı psikologlar, Pavlov'un deneylerinden etkilenip uyaran ve tepki bağlamında hayvan davranışlarını inceleme girişiminde bulundu. Öte yandan Alman psikolog Wolfgang Köhler, bu yaklaşımın pek çok unsuru gözden kaçırdığını öne sürdü. Köhler, Gestalt akımının kurucularından biri oldu (bkz. sayfa 110) ve yıllarını Tenerife'deki bir araştırma merkezinin direktörü olarak bir şempanze kolonisini gözlemlemeye adadı.

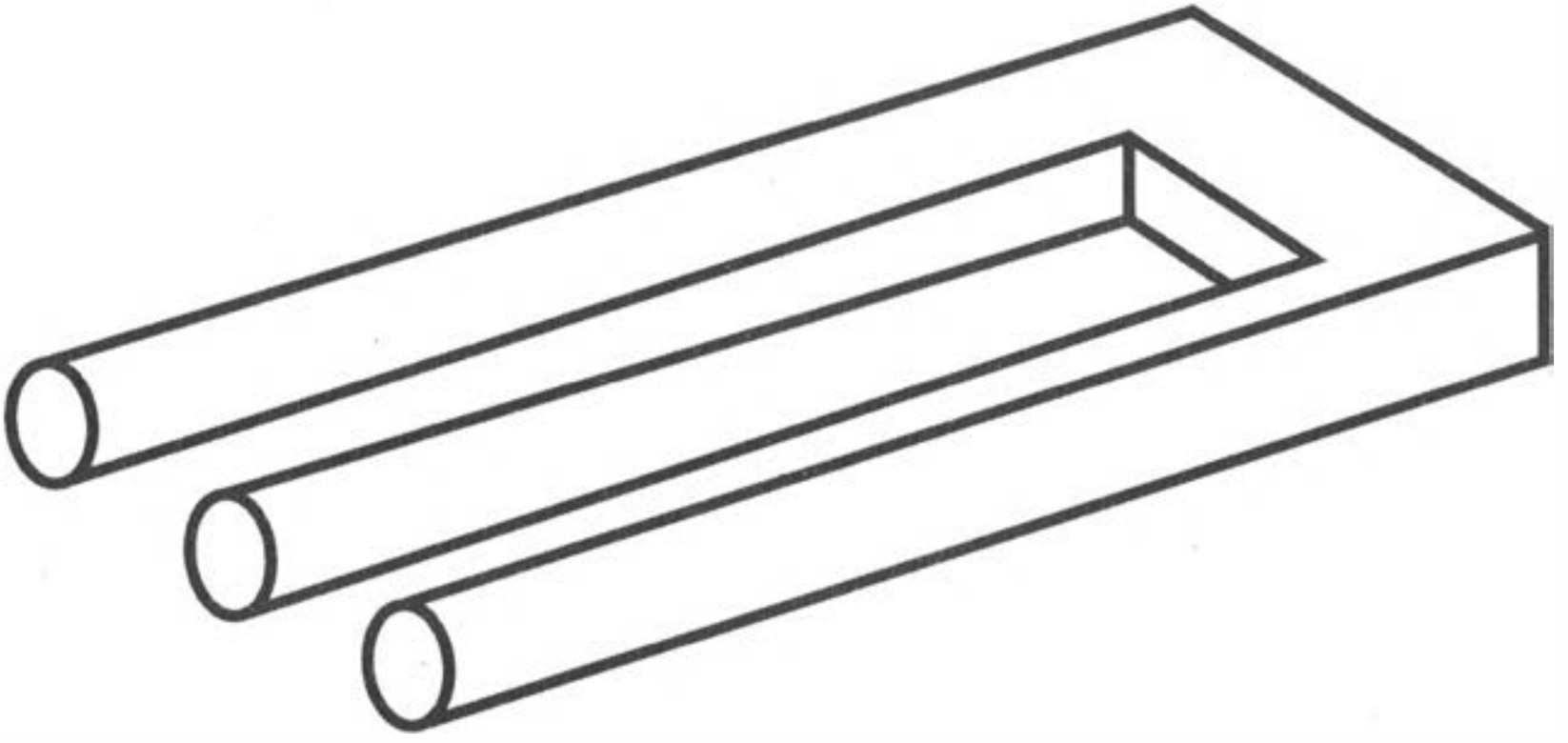
Şempanzelere görevler vererek ve onların problem çözme konusunda izledikleri yolları gözlemleyerek, temelde basit bir deneme-yanılma sürecini kullanmadıklarını fark etti. Yüksek veya erişilemez bir yerde duran yiyeceği almak gibi bir problemi çözmek için denemede bulunup başarısız olduktan sonra, şempanze durup farklı bir yöntem geliştirene kadar düşünür; ardından genelde bir sopa kullanır veya bir kutunun üzerine tırmanırdı. Yöntemi onu başarıya ulaştırırsa benzer sorunlarda da bu yöntemi kullanırdı. Köhler, fiziksel bir deneme-yanılmadansa, şempanzenin zihninde problemi gözden geçirdiğini, algı ve içgörüyle bilişsel bir süreçten geçerek öğrendiğini fark etti.



Algı

Uyanıkken, duyu organlarımız bize çokça bilgi sağlar; bizler de bunlardan dış dünyaya dair içsel bir temsil oluşturabiliriz. Duyulara ilişkin tüm bilgileri yalnızca bir kavrayış olarak deneyimlemek yerine, zihnimiz duyularımızın bize ilettiklerini organize eder ve yorumlar. Bu, bizlerin algı olarak bildiği bilişsel bir süreçtir. Dünyayla etkileşim içinde olabilmek için gördüklerimizi, duyduklarımızı, dokunduklarımızı, kokladıklarımızı ve tattıklarımızı anlamlandırmamız ve ardından neyin önemli neyin önemsiz olduğunu ayırt edebilmemiz gerekir.

Algı ayrıca, bizim ön ve arka planı ayırabilme, nesneleri ve onların pozisyonlarını tanımlayabilme becerimizdir. Çoğu zaman bu hiç düşünmeden yapıverdiğimiz bir şeydir. Bazı psikologlar, özellikle de Gestalt akımındakiler, bu becerinin bir şekilde beyinlerimizle bütünleşik olduğuna, bilgiyi anlamlı formlara dönüştürmek üzere programlandığımıza inanıyordu. Diğerleri ise algının, deneyim yoluyla öğrendiğimiz bir unsur olduğunu savundu.



Gestalt Psikolojisi

Bir grup Alman psikolog, yirminci yüzyıl sonlarında bilişsele ve algıya farklı bir bakış açısı getirdi. Her bir zihinsel sürecin ayrı ayrı unsurlarını tanımlamaya çalışan Wilhelm Wundt gibi psikologların savunduğu yaygın "yapısalcılık" anlayışındansa, Alman psikolog grubu çok daha bütüncül bir yaklaşım önerdi. Bu yaklaşım adını, "form, şekil veya öz" anlamına gelen Almanca *gestalt* kelimesinden alır.

Wolfgang Köhler, Max Wertheimer ve Kurt Koffka'nın çalışmalarından doğan Gestalt teorisine göre doğamızda, farklı parçalarını birleştirip nesneyi oluşturmaya değil, bir nesneyi anlamlı bir bütün olarak algılamaya yatkınlık vardır. Örneğin basit bir kare şeklinin çizimine baktığımızda onu bir bütün olarak algılar, dört ayrı kenar olarak görmeyiz; yanıp sönen bir ışık dizisi gördüğümüzde bunu hareket olarak algılarız. Koffka'nın öne sürdüğü üzere, "Bütün, parçalarının toplamından farklıdır."

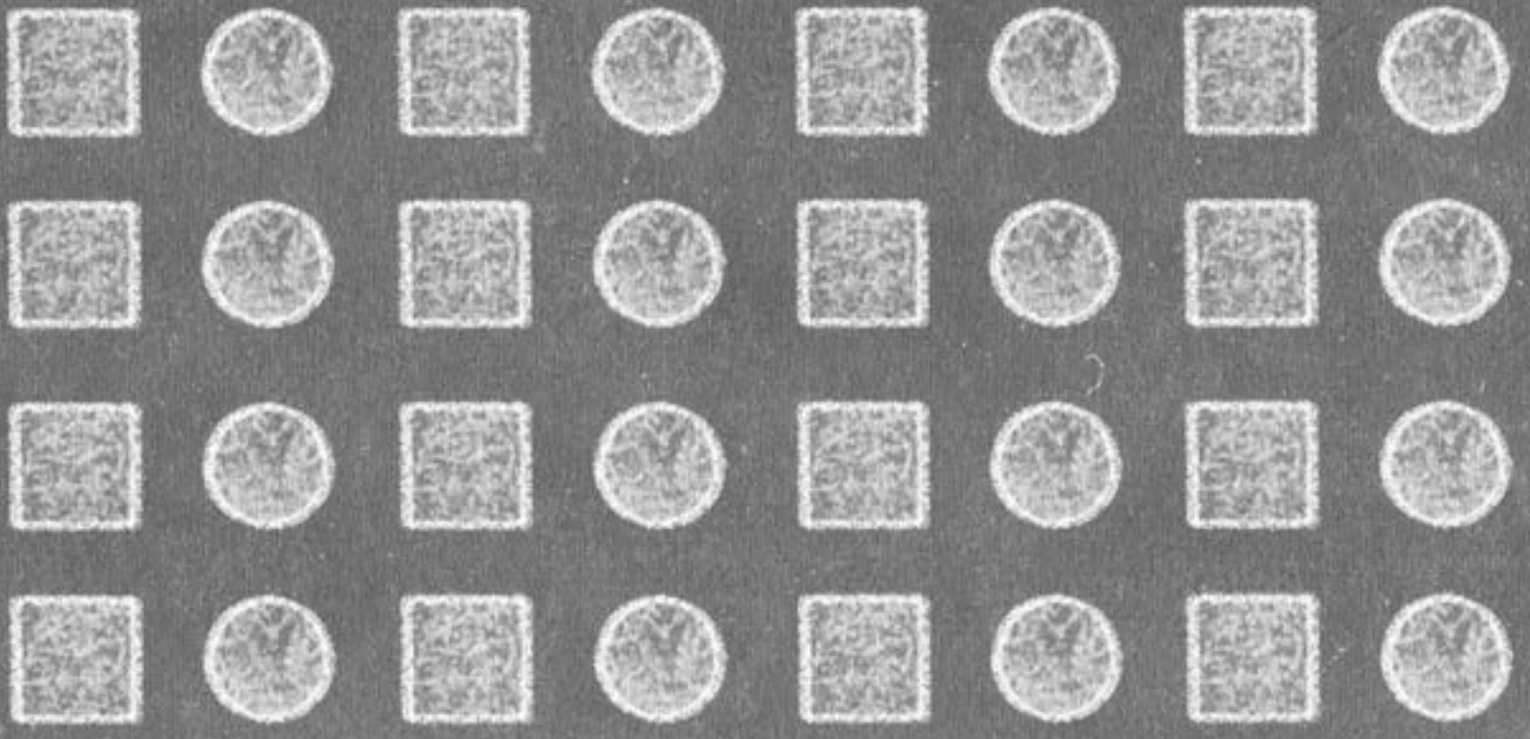


Saati oluşturan tekil parçalar, ayrı ayrı bir anlamı ifade etmez. Gestalt psikologları, nesneleri parçaların toplamı olarak değil de anlamlı bir bütün olarak algıladığımızı ifade eder.

Gestalt'ın Algı Yasaları

Gestalt teorisinin merkezindeki düşünce, belirli kuralları takip ederek, zihnimizin duyusal bilgiyi düzenli olarak ve tahmin edilebilir biçimde yorumladığıdır. Gestalt'ın algı yasaları daha çok zihinsel kısayolların tanımı gibidir; bunlar bizim bilinçsizce büyük miktarda bilgiyi işlememize gerek kalmadan, birtakım unsurları daha hızlı algılamamıza olanak tanır.

"Kısalık veya sadelik" anlamına gelen Prägnanz konsepti, bu yasalara vurgu yapan prensipleri kapsar: Nesneleri, onların mümkün olduğunca sade görüneceği şekilde algılarız. Örneğin Olimpiyat logosuna baktığımızda, gördüğümüz ilk şey karışık şekiller veya çizgiler bütünü değil, beş halka olur. Bu genel kuraldan diğer kurallar türer: Sadelik yasasıyla benzer nesneleri gruplandırırız; yakınlık yasasıyla birbirine yakın olanları gruplandırırız; devamlılık yasasıyla düz bir çizgide ilerleyen unsurları birbirine bağlı gibi algılarız; tamamlama yasasıyla bilgilerdeki boşlukları doldurur, tek bir nesnenin parçaları gibi görünen unsurları gruplandırırız.

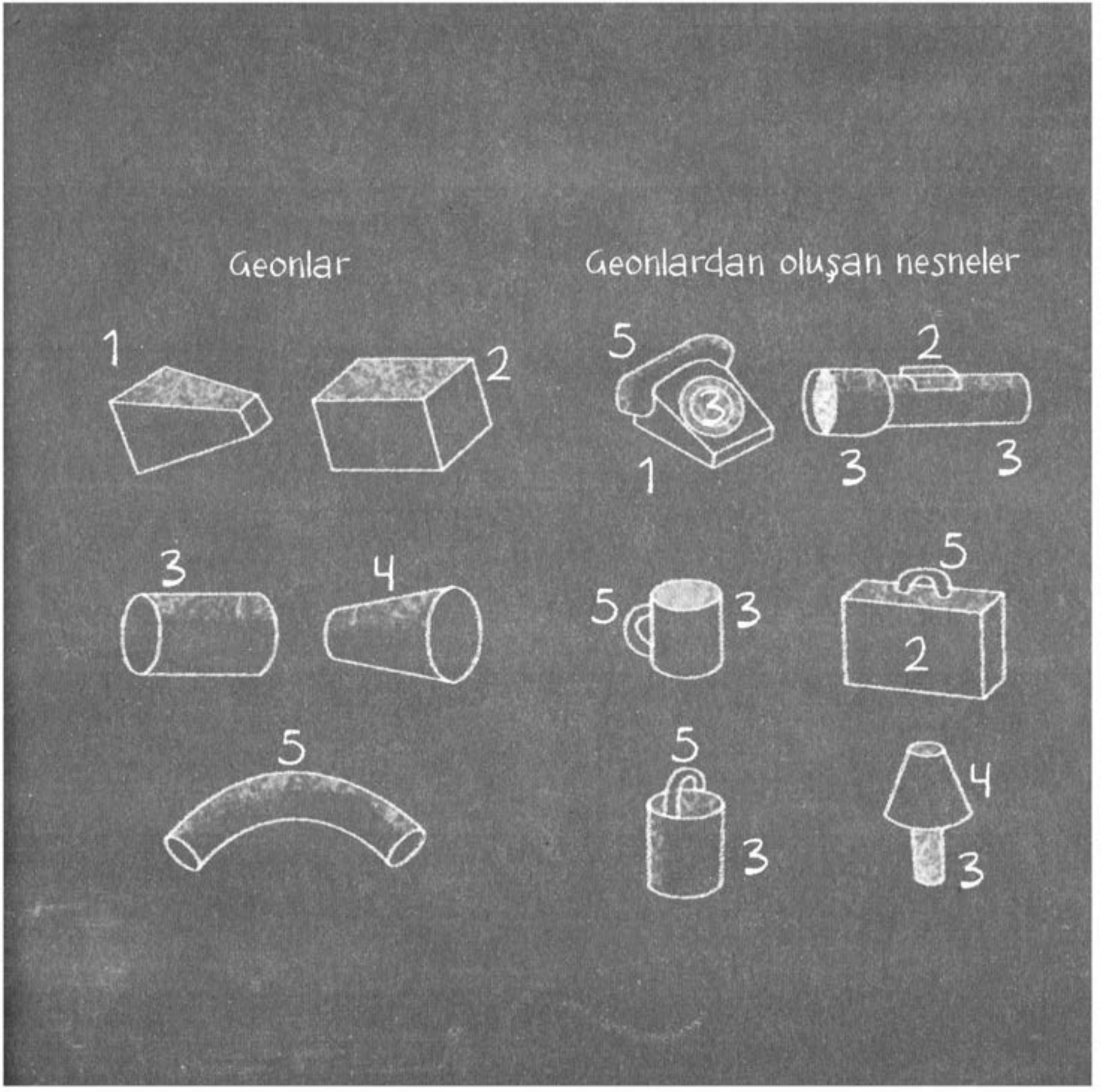


Benzerlik ilkesi: İnsan beyni hızlıca benzer şekillerin oluşturduğu grupları algılayabilir—bu durumda, kareler ve dairelerden oluşan dikey sütunlar.

Örüntü Tanıma

Gestalt psikologları, Gestalt'ın psikolojik konseptini uygulayan ilk kişiler değildir. 1890'larda filozof Christian von Ehrenfels, Gestalt'ı algılanan bir nesnenin ortaya çıkan yeni bir özelliği olarak tanımladı; bunun bileşen parçalar arasındaki bağlantıdan doğan ikinci bir özellik olduğunu belirtti ki bu, Gestalt psikolojisi prensibinin tam aksi yönünde bir görüştür.

Gestalt teorisi cezbedici ve ilham verici olsa da algının bilişsel sürecini açıklama ve tarif etme konusunda yetersiz bulunup eleştirildi. Daha sonraki psikologlar, nesneleri, onların bileşen parçalarındaki örüntüyü kavrayarak tanımladığımız fikrine geri döndü. Örüntü tanıma teorilerine göre, belleğimiz dışarıdan gelen duyusal bilgilerini kıyasladığımız bazı nesne şablonlarını depolar. Irving Biederman basit geometrik şekiller ortaya koyup bunlara "geons" (geometrik ikonlar) adını verdi. Bir diğer teori de bir sahneyi tarama ve dikkate değer özellikleri seçebilmeye yarayan görsel beceriyi içeren özellik tespitidir.


Geonlar
Geonlardan oluşan nesneler
1
2
3
4
5
5
3
1
2
3
3
5
5
3
5
2
5
5
3
4
3

Yüzleri Tanıma

Görsel algının, örüntü tanımanın bir süreci olduğunu söyleyen teoriler; bulutlara, taşlara ve doğal oluşumlara bakarak şekiller ve desenler görmek gibi günlük pratiklerle desteklenir. Bunları yaparken, özellikle yüze dair özellikleri seçmeye yatkınlığımız bulunur—örneğin Ay'daki adam örüntü tanımanın ilginç bir örneğidir.

Yüzleri tanıma kabiliyetimizin doğuştan olduğunu öne sürebilecek kanıtlar vardır. Beynimiz, dışarıdan gelen diğer tüm görsel bilgi aracılığıyla yüz örüntülerini ayırt etmeye programlanmıştır ve bu, erken yaşlardan itibaren yapabildiğimiz bir şeydir. Ancak yüzleri seçme becerisinin yanı sıra, özelliklerdeki küçük farkları dahi fark edebiliriz; bu da her bir yüzün tekil özelliklerini analiz etme gereksinimi duymadan bir bakışta farklı insanları tanımamıza olanak tanır. Dahası insanlar, bileşen özellikler içinde, örneğin kişinin duygu durumunu yorumlamaya olanak tanıyan dudağın veya gözlerin örüntülerini tespit etme konusunda uzmandır.


In
Prison
Out
6FT.
5FT.
Out
In
Prison
6FT.
5FT.

Bilginin İşlenmesi

Pek çok Avrupalı psikolog zihinsel süreçler üzerine çalışmışsa da davranışçılığa alternatif bir yaklaşım olarak ortaya çıkan bilişsel psikoloji İkinci Dünya Savaşı'na kadar ortaya çıkmadı. Savaş zamanı bilgisayarlar ve bilgi teknolojilerinde yaşanan ilerlemeler, psikologlara, bilgi işleme şekli olarak bilişsel sürece yönelik bir model sundu. Algı ve bellek, zihnimizin gelen bilgiyi sınıflandırma ve organize etmesi olarak tanımlanabilir. Ancak öğrenme de davranışsal düşüncenin koşullanmasına bir karşıtlık sunması açısından bu şekilde tarif edilebilir. George Armitage Miller'la Harvard'da Bilişsel Çalışmalar Merkezi'ni kuran Amerikalı psikolog Jerome Bruner, öğrenmeyi bilişsel bir süreç olarak tanımlayan ilkler arasında yer aldı. Bruner, öğrenmek için, aktif katılım yoluyla bilgiyi anlamlandırmamız gerektiğini belirtti. Bilginin işlenmesinin bir yolu olarak bilişselliğe vurgu yapan bilişselci psikologlar bellek, algı ve ayrıca öğrenmeye dair ilgiyi canlandırdı. İngiltere'de, Donald Broadbent ve diğerleri yeni bir alan olan dikkat konusunu inceledi.



Sihirli Sayı 7

ABD'de psikolojide "bilişsel devrimin" ön sıralarında George Armitage Miller yer aldı. Miller bilgi işleme modelini herkesten fazla benimsedi. En bilinen katkısı, bellek alanında, özellikle de kısa süreli hafıza (STM) konusunda oldu. Ebbinghaus ve diğerleri, kısa süreli belleği ve bilginin uzun süreli bellekte (LTM) (bkz. sayfa 100) depolanmadan önce geçtiği kısıtlı kapasiteyi çok öncesinde tanımlamıştı.

Miller herkesçe bilinen (eğlenceli bir dille yazdığı), "Sihirli Sayı Yedi, Artı Eksi İki" başlıklı makalesinde kısa süreli belleğin kapasitesinin yedi tane olduğunu belirtti. Daha da önemlisi, kısa süreli belleği, bilgi işleyen bir olgu olarak yorumladı. Kısa süreli belleğin, uzun süreli bellekte depolananları belirleyen bir çeşit filtre olduğunu ileri sürdü. Bu fikirle, diğerleri, özellikle de Alan Baddeley ve Graham Hitch, "çalışan bellek" kavramını geliştirdi. "Merkezî yürütme" kontrolü altında, çalışan bir bellek dikkatini vermesi gerekenlerle uzun süreli belleğe aktarılması gerekenleri ayırır.



İstifleme

Kısa süreli belleğin kısıtlı kapasitesi sebebiyle, bizler bir kerede yalnızca bilginin sınırlı bir kısmını belleğimizde tutabiliriz; diğer bir deyişle Miller'ın sihirli yedi maddesini. Duyularımızdan bize ulaşan yüklü miktarda bilgi göz önünde bulundurulduğunda, bilgide bir tıkanıklık yaşanması olasılığı mümkündür. Bilginin yalnızca küçük bir kısmı duyusal bellekten geçerek kısa süreli belleğe ulaşabilir.

Miller ayrıca, kısa süreli belleğin kapasitesinin, yeni bilgilerin organize edilip, ilgili bilgilerin gruplandırılmasıyla artırılabileceğini keşfetti. Kısa süreli belleğin yedi "girişi" olduğunu varsayarsak, yedi maddeden fazlasının sistemde aşırı yüklemeye sebep olacağını iddia etti. Ancak örneğin bir harf dizilimi belirli bir sıraya sahipse (R, S, T, U, V, W, X, Y, Z) veya akılda kalıcı bir kelime oluşturuyorsa (HATIRLAMA), kısa süreli belleğimiz bununla tek bir madde gibi baş edebilir ve böylece diğer bilgilere yer açabilir. Benzer şekilde, 1123581321345 5 gibi on dört haneli bir dizilim akılda kalıcı değildir ancak bunun Fibonacci dizisinin ilk on rakamı olduğunu fark ettiğimizde bu da işlenebilecek bir istiflenmiş bilgi grubuna dönüşür.

120007041776

=

öğle (1200)

4 Temmuz (0704)

1776

Dikkat

İngiliz psikolog Donald Broadbent, tıpkı çağdaşı George Miller gibi, 1950'lerde, bilgi işlemcisi olarak anılan zihin modelini benimsedi. O da zihnimizin bilinçli şekilde baş edebileceğinden çok daha fazla duyusal bilgiye maruz kaldığımızı ve kısa süreli belleğin sınırlı bir kapasiteye sahip olduğunu fark etti. Öte yandan Broadbent, soruna bellekten çok dikkat açısından yaklaşarak, aldığımız bilgileri işleme konusunda kısıtlı kaynaklarımızı nasıl tahsis ettiğimizi inceledi.

Kendisi zihni, aynı anda pek çok kanalı çeken bir radyoya benzetti. Zihin bununla baş edebilmek için en önemli kaynağı seçmeli, buna odaklanmalı ve diğer kanalları duymazdan gelmelidir. Daha yakın zamanlarda, bilgiyi işlemeye yönelik kısıtlı kabiliyetimizin seçici doğası, "görünmez goril" deneyleriyle önemli ölçüde açıklandı. Bir videoda, basket topunun bir oyuncudan diğerine geçtiği her seferin sayılması istendi ancak katılımcıların tamamı o esnada mekânın tam ortasından geçerek kameraya el sallayan goril kostümü giymiş kişiyi fark etmedi.



Kokteyl Partisi Sorunu

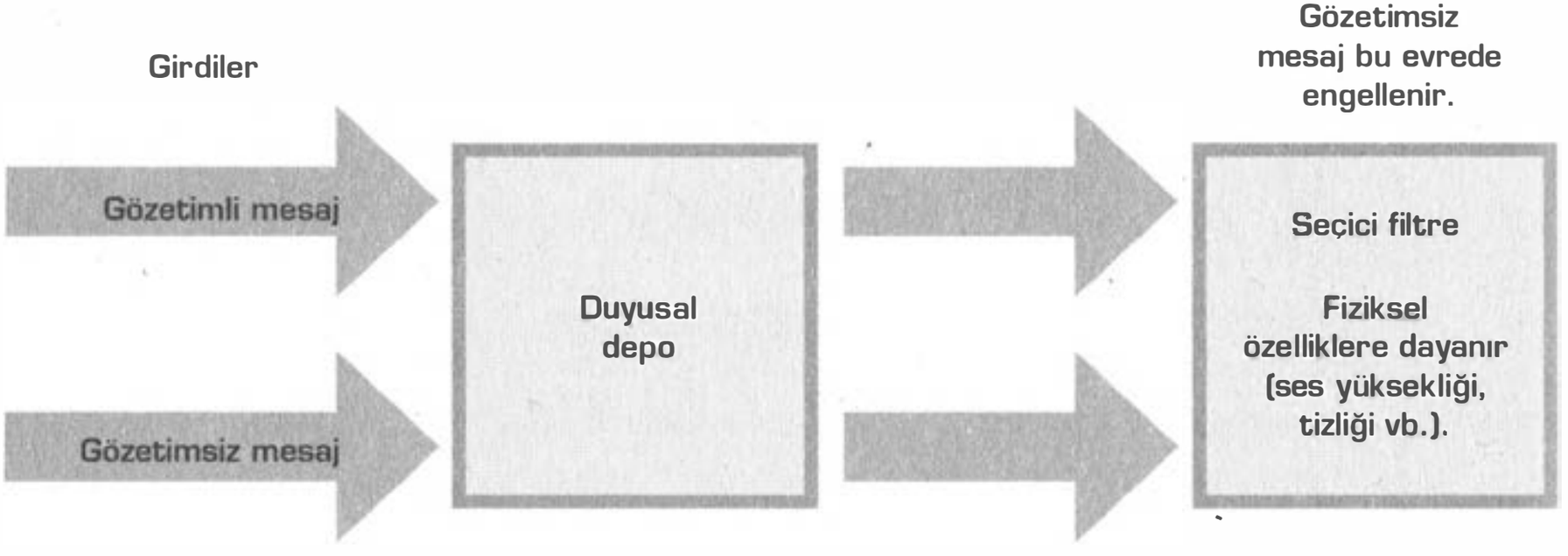
Donald Broadbent'in, bize ulaşan bilgiyi işlemeye yönelik kısıtlı kapasitemizi tahsis etme aracı olarak dikkat analizi, İkinci Dünya Savaşı'nı takip eden yıllarda yürütülen iletişim bilimlerindeki çalışmalarla benzerlik gösterir. Bilgi bilimci Colin Cherry tarafından tanımlanan "kokteyl partisi etkisi", bir partide nasıl tek bir diyaloğa odaklandığımızı ve seçiciliği kullanarak etrafımızda olan biten onca şeyi ve yüksek sesli müziği duymazdan geldiğimizi inceledi.

Bulguları Broadbent'in çift kulaklıklı dinleme deneylerine ayna tuttu. Bu deneylere katılanlara kulaklık takıldı ve kulaklarından her birine farklı bilgi verildi. Bu, Broadbent'in tek seferde yalnızca tek bir sesi dinleyebildiğimiz sonucuna varmasına yol açtı. Birden fazla bilgi kanalıyla karşılaşıldığında zihnimiz yalnızca tek birine odaklanabilir. Bizler tam da bu sebeple, zihnimizin seçerek en önemlisi olduğuna karar verdiği kanala odaklanabiliriz ve diğerlerini de arka plan gürültüsü olarak filtreleriz.

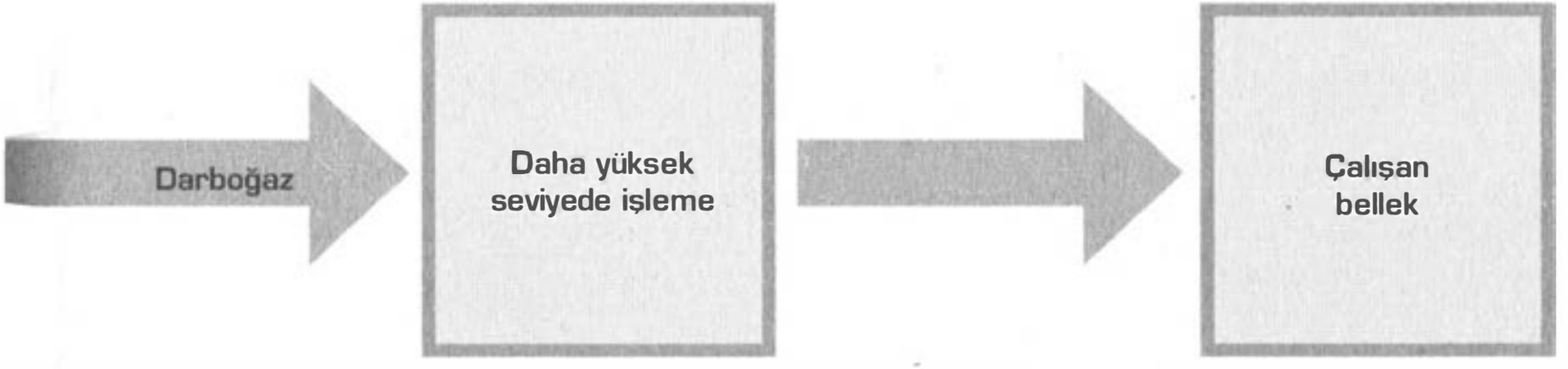


Filtre Modelleri

Broadbent, dikkatimizi belirli bir bilgi "kanalına" yönlendirişimizi, bir tür seçici filtre olarak açıkladı. Zihnimiz, dikkatimizi vermemiz gereken kanalı seçer ve tizlik, yükseklik, yön, renk ve daha başka pek çok özelliğine göre bilgiyi işler; bu sırada söz konusu özelliklere uymayan diğer bilgileri filtreler. Öte yandan Broadbent çalışmalarında, bilginin anlamının da filtreleme sürecinde rolü olduğunu keşfetti.



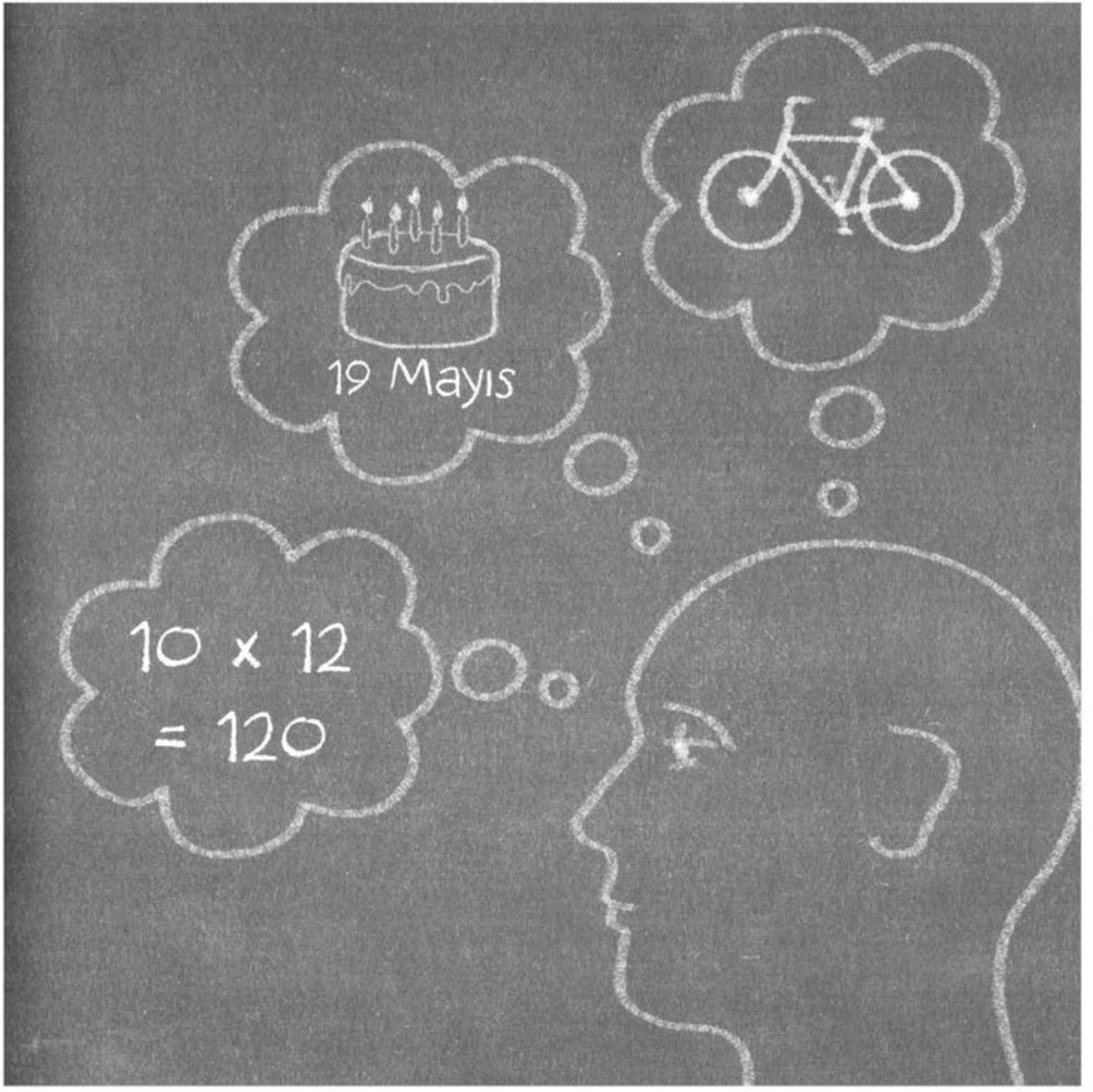
Örneğin pilotlar, acil bir mesaj gelmesi durumunda, dikkatlerini bir kanaldan diğerine verebilirler. Colin Cherry de kokteyl partisi etkisi (bkz. sayfa 126) çalışmalarında benzer bir bulguya erişti; kişi belirli bir diyaloğa odaklansa dahi, bir başka diyalogda adını duyduğu an, odaklanmayı sürdürmesi imkânsız hâle gelir. Bu, yalnızca tek bir "bilgi kaynağına" odaklansak da filtrelenen bilgilerin en azından bazılarındaki anlamı duyup ayırt edebildiğimiz anlamına gelir. Filtre, dikkatimizi çekmek için yarışan tüm o bilgiler arasında neyin önemli olup olmadığını tespit etmemize fayda sağlar.



Belleğin Farklı Türleri

Bellek, özellikle Estonya-Kanada kökenli psikolog Endel Tulving'in öncülük eden çalışmaları sayesinde 1970'lerde bilişsel psikolojide yer almaya devam etti. Ancak bilişsel psikoloji daha önceleri kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek arasındaki farklara odaklanmışken Tulving çok daha geniş bir yaklaşım izledi. Ebbinghaus'un teorilerine dönerek (bkz. sayfa 92-97), belleğin iki ayrı ancak ilişkili zihinsel süreçten oluştuğunu gösterdi: Ezberleme veya bilgi depolama ile hatırlama veya bilgiyi depodan geri çağırma.

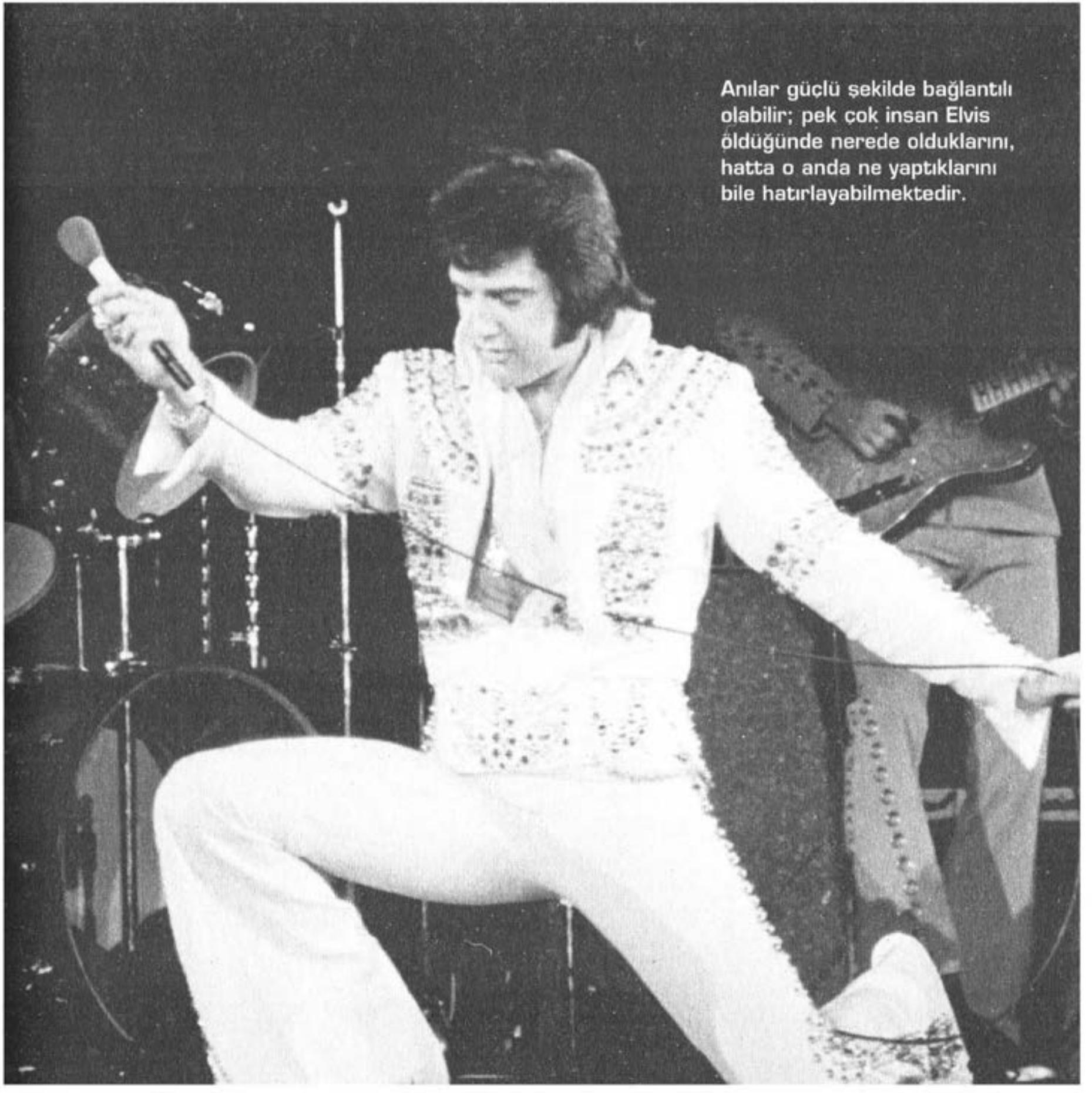
Tulving ayrıca üç temel bellek türünü tanımladı: Epizodik, yani olaylar ve deneyimlere dair bellek; semantik, yani gerçeklere ve bilgiye dair bellek ve işlemsel, yani bir şeylerin nasıl yapılacağına dair bellek. Zihnimiz türlere göre bilgiyi düzenler ve farklı bellek depolarına koyar, bu depolar ise kategorilere ayrılır. Bilgiyi geri almamız gerektiğinde, tüm bellek bankasını taramak yerine, kategoriler sayesinde zihnimiz arama alanını daraltabilir.


19 Mayıs
10 x 12
= 120

Anıların Hatırlanması

Bilişsel psikolojinin belleğe dair çalışmalarındaki yaklaşım, genellikle bilginin depolanması ve geri çağrılması paralelliğine ve bu iki süreç arasındaki bağlantıya dayanıyordu. Endel Tulving, anıların zihnimiz tarafından kategorilere ayrıştırıldığını ve farklı depolara konulduğunu açıkladı ve bir ipucuyla belleğin canlandırılabileceğini gösterdi.

Ayrıca hatırlamayı bir çeşit "zihinsel zaman yolculuğu" olarak tanımladı; hatırlamak bizi o anının depolandığı zamana ve koşullara götürüyordu. Bu fikir, dalgıçların bir bilgiyi, o bilginin öğrenildiği koşullarda daha iyi hatırlayabildiklerini gösteren İngiliz psikolog Alan Baddeley tarafından da onaylandı. Gordon H. Bower belleğimizin yalnızca ipuçlarına değil, aynı zamanda ruh hâline de bağlı olduğunu keşfetti—anıları depolarken veya geri çağırırken duygularımız onları hatırlamamız açısından etkilidir. Örneğin kötü bir ruh hâlindeyken mutsuz anılarımızı hatırlamamız mutluluk veren zamanları hatırlamaktan daha kolaydır.



Anılar güçlü şekilde bağlantılı olabilir; pek çok insan Elvis öldüğünde nerede olduklarını, hatta o anda ne yaptıklarını bile hatırlayabilmektedir.

Belleğin Yedi Günahı

Ne kadar hatırlayabildiğimiz önemlidir ancak hatırlama evresinin bizi yüzüstü bırakması kaçınılmaz olabilir. Bellek deposundan bilgileri geri çağırmaya çalışırken pek çok şey ters gidebilir, Daniel Schacter bu durumu "belleğin yedi günahı" olarak adlandırdı. Bu tamamen anıların geçici olmasından kaynaklanan bir kusur da olabilir: Eğer düzenli olarak erişim sağlanmazsa anılar zamanla unutulup gidebilir. Unutkanlık, hatalı depolama sebebiyle ortaya çıkar; depolama ânında yeterince odaklanmamış olmamız sebebiyle, zihnimizin bilgiyi "önemsiz" olarak sınıflandırmasına sebep olabiliriz. Engelleme günahı ise bir başka anı diğerinin yolunu kestiği için onu hatırlayamadığımızda gerçekleşir; bu da "dilimin ucunda" sendromuna sebep olur. Diğer zamanlarda, bilginin geri çağrılma süreci hatalı işler; dolayısıyla bilgiyi doğru şekilde hatırlayabiliriz ancak kaynağına dair yanlış atıfta bulunuruz. Anılarımız, hafızamızı tetikleyen ipuçları (telkine açıklık) veya hatırladığımız andaki düşüncelerimiz ve duygularımız (ön yargı) tarafından çarpıtılabilir. Kalıcılık günahında ise tam aksine, bir anıdan kurtulmak mümkün olmaz.

geçicilik

unutkanlık

bloklama

hatalı atıf

telkine açıklık

ön yargı

kalıcılık

Güvenilmez Anılar

Schacter'in "telkine açıklık günahı" olarak adlandırdığı durumun hukuki dünyayla da önemli bir bağlantısı vardır. Davalar ağırlıkla kurbanlar ve görgü tanıklarından elde edilen kanıtlara dayanır ancak olaylara dair belleğimiz pek de güvenilir değildir. Amerikalı psikolog Elizabeth Loftus, deneylerinde, yönlendirici soruların hafızayı nasıl etkilediğini gösterdi. Katılımcılara iki arabanın çarpıştığı bir video izletildi ve kaza "vurmak" veya "çarpışmak" şeklinde tarif edildiğinde katılımcıların arabaların hızını tahmin etmeleri beklendi.

Loftus ayrıca travmatik olaylara dair anıların özellikle şüphe duyulması gerekenler olduğunu gösterdi. Daha da endişe verici bir durum olarak, asla gerçekleşmemiş bir duruma dair bir anımız olabileceğini kanıtladı; bir deneyde katılımcıların çocukken alışveriş merkezinde kaybolduklarına inanmalarını sağladı. Böylesi "sahte anılar", şahitliğe dayanan kanıtların güvenilirliği konusunda şüphe uyandırır ve Freud'un baskılanan anıların etkilerine dair teorisinin geçerliliğine de gölge düşürür (bkz. sayfa 152).



İllüzyonlar ve Paradokslar

Bazen belleğimiz gibi algımız, özellikle de üç boyutlu dünyayı görsel olarak anlamlandırma konusundaki becerimiz bizi yanıltabilir. Bir sahnenin iki boyutlu temsiline baksak dahi, zihnimiz nesnelerin göreli konumlarını belirlemek üzere görsel ipuçlarını yorumlar. Kenarlarının birbirinin üzerine binip binmediğine, benzer nesnelerin birbirlerine göre boyutlarına bakarak bir şeyin bir diğerinin arkasında olup olmadığını ayırt edebiliriz; ayrıca ufuk noktasına doğru birbirine yaklaşan paralel çizgiler perspektif algımızı oluşturur. Ancak zihnimiz optik illüzyonlarla kolayca kandırılabilir.

1950'lerde, işitsel ve görsel illüzyonlar mucidi psikolog Roger Shepard, dünyayı anlamlandırma becerimizin deneyimlere dayandığını açıkladı—zihinsel olarak gördüklerimizi geçmiş deneyimlerimizle kıyaslarız ve beklentilerimize göre yorumlarız. Ancak J.J. Gibson, bu iki adımlı sürecin doğruluğundan şüphe ederek bunun doğrudan algıya dair tek bir süreç olduğunu söyledi: Zihnimizin üç boyutlu nesnelerin iki boyutlu görüntüleriyle yanılabildiğini ancak gerçek dünyada aynı hataları nadiren yaptığımızı belirtti.



Karar Alma

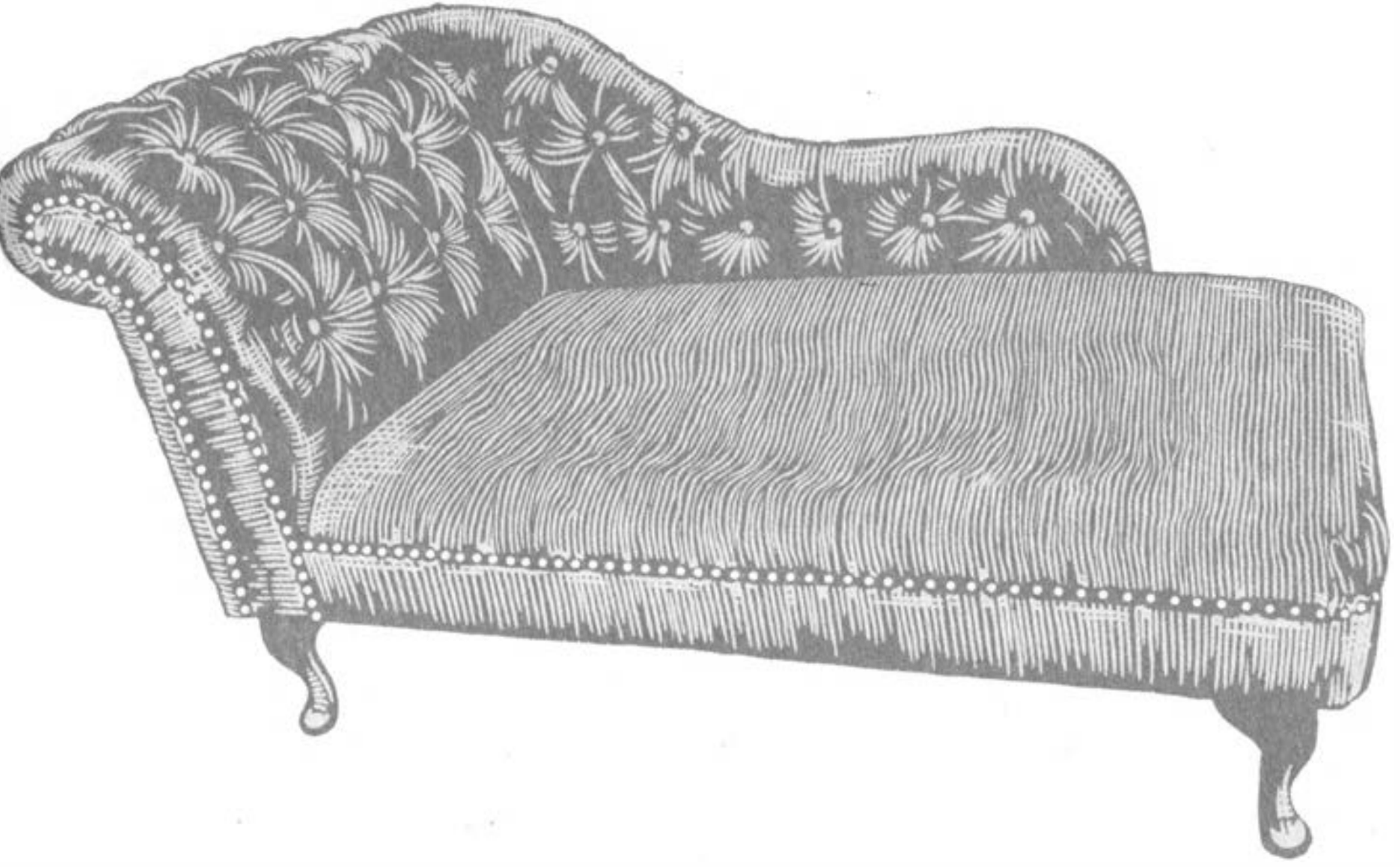
İnsanların mantık yürütme ve mantıklı kararlar verme yeteneği, çoğunlukla zihinsel süreçlerimizin en önemlisi olarak değerlendirilir. Ancak bu durum 1970'li yıllara dek psikologların pek de ilgisini çeken bir husus olmadı. Çağdaşları belleğin ve algının zaman zaman insanları nasıl yüzüstü bırakabildiğini incelerken, Daniel Kahneman ve Amos Tversky, böylesi bir zihinsel kapasiteye sahipken nasıl olup da sıklıkla hata yapabildiğimizi araştırdılar.

Bir karara varmadan önce bir sorunla ilgili düşünebilme yeteneğine sahip olmamıza rağmen, çoğunlukla geçmiş deneyimlere dayanan "sezgilerimize" veya yaklaşık hesaplarımıza güvendiğimiz sonucuna vardılar. Bu, kısmen bir konuyla ilgili tüm artı ve eksi yönleri değerlendirecek yeterli vakit olmamasından ve ayrıca zihnimizin "tembelliğinden" ve kolay yolu seçmesinden kaynaklanır. Hızlı ve yavaş olarak ayrılan iki türlü karar verme sürecimiz vardır ve bizler çoğunlukla hızlı düşünme yolunu seçeriz. Buradaki pürüz, sistemin genellikle bilişsel ön yargıdan kaynaklanan hataya düşme yatkınlığıdır. Geçmiş deneyimler çoğunlukla önemsiz, temsil niteliği taşımayan örneklere dayanır ve kişisel ön yargıların etkisindedir.



Psikanaliz ve Psikodinamik

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında, zihinsel rahatsızlıkların tıbbi tedavileri sayesinde psikolojiye dair farklı bir bakış açısı gelişti. Psikolojinin bu yeni dalının öncülerinden biri de Viyanalı sinirbilimci Sigmund Freud oldu. Zihnin yapısına dair yaptığı tanımlamaya dayanarak psikopatolojiye alternatif bir yaklaşım önerdi ve eğitimli bir terapistle konuşularak gerçekleşen bir tedavi biçimi sundu. Freud, bilinç ve bilinçdışı arasındaki dinamik ilişkinin, insan davranışının temel faktörü olduğuna inanıyordu. Termodinamik sistemlerdeki enerjiye benzer şekilde, ruhsal enerjiyi ifade eden psikodinamik terimi bazen bu yaklaşımı tarif etmek için kullanılır. Freud'un zihin ve onu oluşturan unsurlar arasındaki ilişkiye dair teorileri, ayrıca zihinsel rahatsızlıkları teşhis ve tedaviye yönelik geliştirdiği psikanaliz yöntemi son derece etkili oldu. Psikodinamik model Carl Jung (bkz. sayfa 160), Alfred Adler (bkz. sayfa 164) ve diğerleri tarafından benimsenip geliştirilerek psikoterapide "konuşma tedavisinin" (bkz. sayfa 144) önünü açtı.



Konuşma Tedavisi

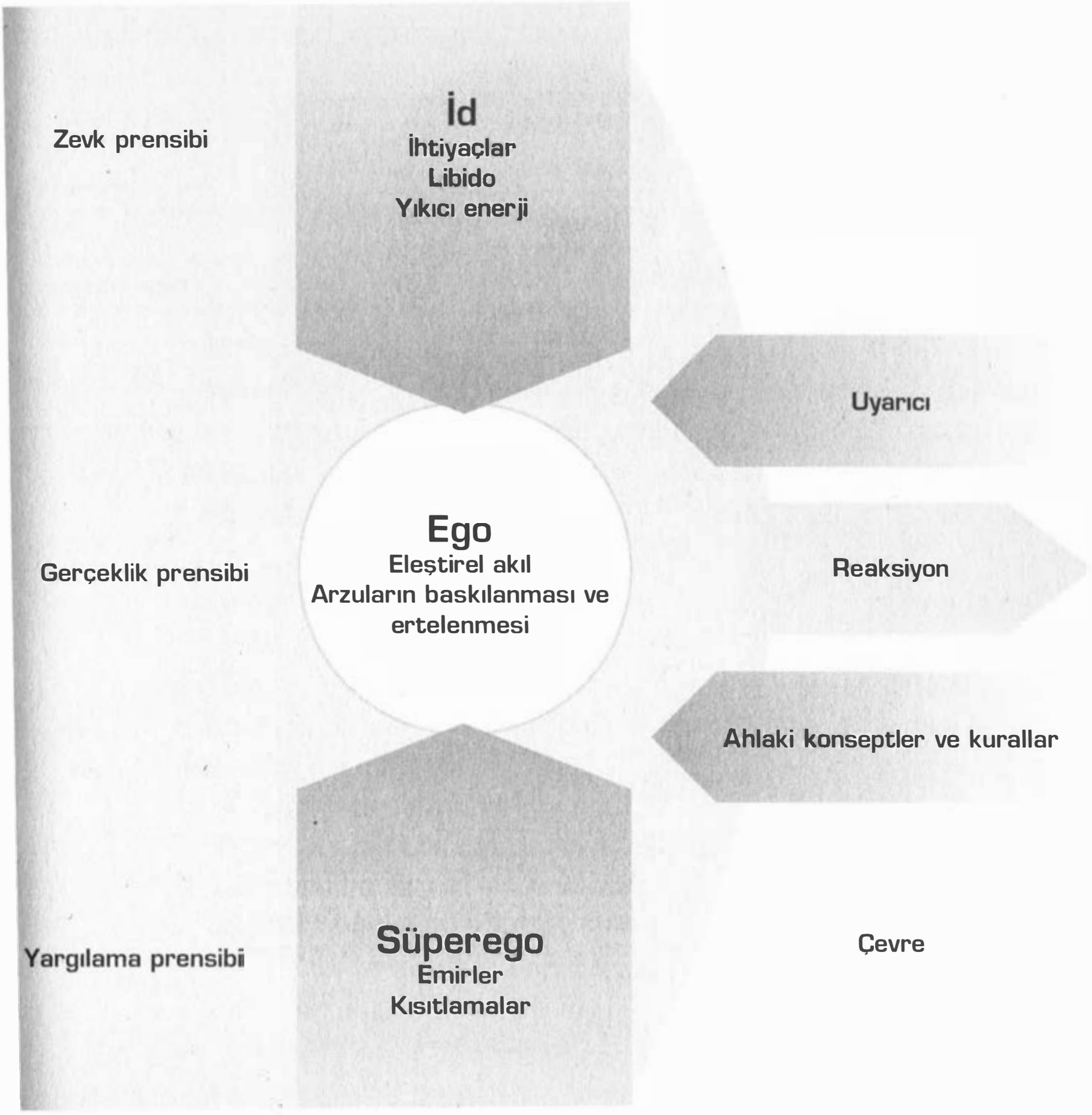
Freud, hastalarını Viyana'daki özel nöroloji uygulamaları sırasında tedavi ederken hipnozu (bkz. sayfa 14) kullanıyordu ve "konuşma tedavisi" tam da bu tedavilerden doğdu. İş arkadaşı Josef Breuer, hastaların hipnotik telkine ihtiyaç duymadan bir terapistle hastalıkları hakkında konuşmalarının faydalı etkilerini fark etti. "Konuşma tedavisi" ismini ortaya atan kişi, hastalarından biri olan "Anna O" (Bertha Pappenheim) oldu.

Freud yöntemi benimsedi ve psikolojik rahatsızlıkların pek çoğunun belirtilerinin, hastanın düşüncelerini ve duygularını keşfederek yatıştırıldığını fark etti. Histeri ve nevroz şikâyeti olan hastalarıyla gerçekleştirdiği seanslarında (bu hastalıklar artık anksiyete bozuklukları olarak sınıflandırılmaktadır), bu hastalıkların ve diğer pek çok ruhsal bozukluğun iç çatışmadan, özellikle de bilinç ve bilinçdışı arasındaki çatışmadan kaynaklandığı fikrini geliştirdi. Freud, konuşmanın söz konusu çatışmayı tanımlamaya ve çözmeye yardımcı olduğuna ancak terapist insan zihninin yapısına dair bilgi sahibiyse terapinin çok daha etkili olacağına inanıyordu.



Bilinçdışı

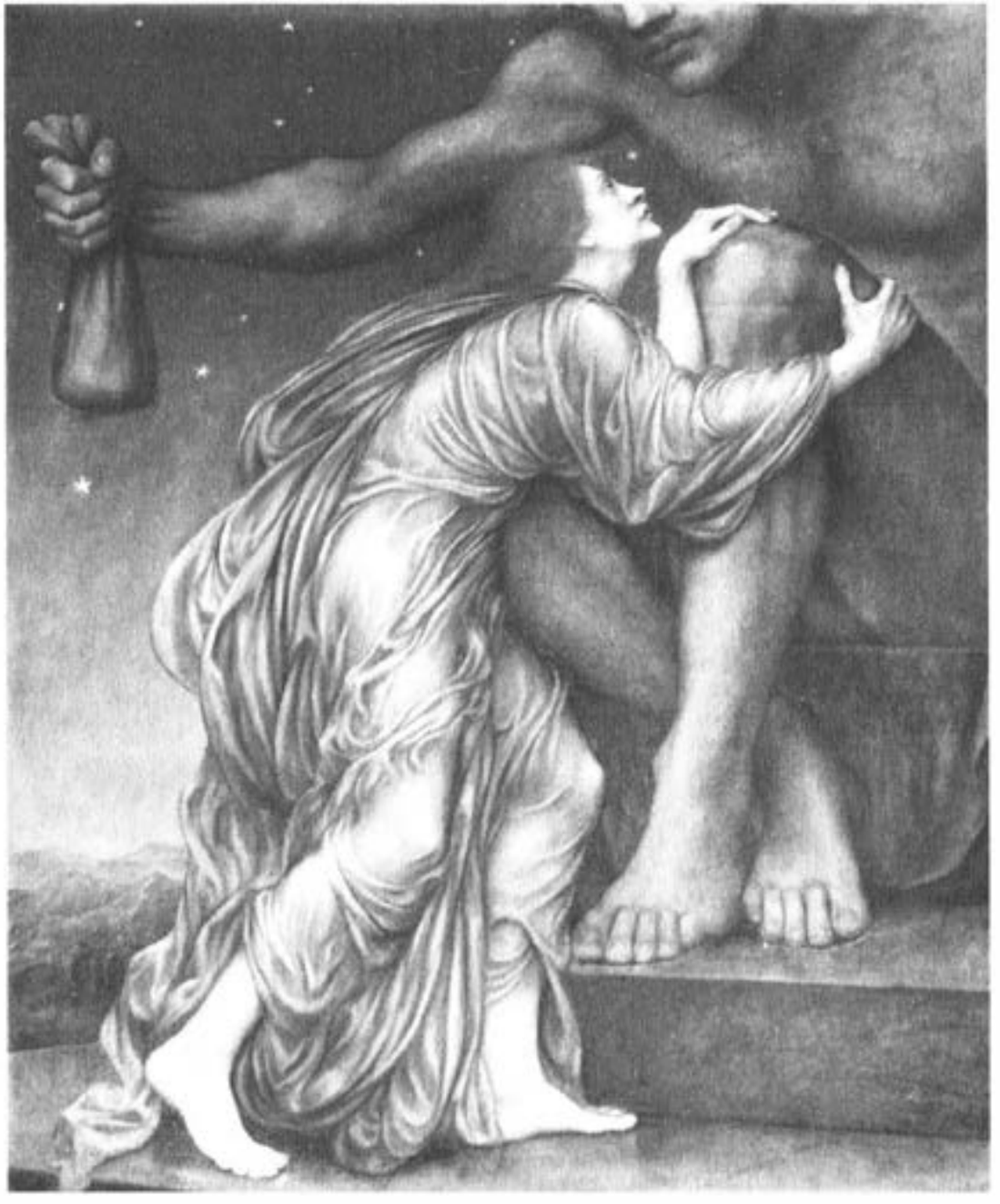
1980'lerde "konuşma tedavisi", Freud'u insan zihninin yapısına dair kapsamlı bir teori geliştirmeye yönlendirdi. Bilinçli olarak düşündüklerimizin, esasen zihnimizde olan bitenin yalnızca bir kısmı olduğunu fark etmişti. Freud, bilincin yüzeysel katmanının altında ön bilincin var olduğunu öne sürdü. Ön bilinç kolayca erişim sağlayabileceğimiz düşünceleri ve anıları içerir. Daha altta, bundan çok daha büyük bir bilinçdışı vardır ki Freud burada bastırılan düşüncelerin, anıların ve duyguların depolandığına inanıyordu. Zihnin bu yatay bölümlerinin yanı sıra, Freud sonrasında psişenin üç ayrı kısmı olduğunu da tanımladı; id, ego ve süperego. İd, benliğimizin çocuksu kısmıdır ve "zevk prensibi" ile çalışır; temel dürtüler konusunda hızla doyuma ulaşmayı hedefler. Ego, yetişkinlere özgü "gerçeklik prensibini" benimser; bu kısım aklın sesidir, idi yönlendirir ve kontrol eder. Üçüncü olarak süperego "yargılama prensibine" dayanır, bu kısım ebeveynlerimiz ve toplum tarafından maruz bırakıldığımız değerlerin sesidir. Karşı karşıya gelen bu sesler arasındaki çatışma, pek çok psikolojik sorunun da kaynağını oluşturur.


İd
İhtiyaçlar
Libido
Yıkıcı enerji
Zevk prensibi
Uyarıcı
Ego
Eleştirel akıl
Arzuların baskılanması ve ertelenmesi
Gerçeklik prensibi
Reaksiyon
Ahlaki konseptler ve kurallar
Süperego
Emirler
Kısıtlamalar
Yargılama prensibi
Çevre

Dürtüler

On dokuzuncu yüzyılda hâkim olan inanışlardan biri de belirli şekillerde davranmamıza sebep olan "ruhsal enerji" kavramıdır. Freud, yalnızca ruhsal güçlerin varlığına inanmakla kalmadı, ayrıca bu güçlerin bilinçli zihnimizden atıldıktan sonra bile kuvvetini sürdürdüğünü öne sürdü. Bu güçlerin bilinçli düşüncelerimiz üzerinde etkisini sürdürdüklerine ve bilinçdışının derinliklerinden çıkıp davranışlarımızı etkilediklerine inanıyordu.

Temel enerjimiz "yaşam arzumuzdan" kaynaklanır ve bu arzu kendini yemek, içmek, cinsel ilişki, yakınlık ve arkadaşlık gibi içgüdüsel dürtülerle gösterir. Zevk prensibiyle ilişkilendirildiğinde bu, psişenin tamamen bilinçsiz olan tek bileşeni "id"i harekete geçiren enerjinin ta kendisidir. Ruhsal enerji tarafından tetiklenen hedonistik dürtüler, ego ve süperegonun düzenleyici etkisiyle ters düşebilir. Freud daha sonraları, ruhsal enerjinin karşıt bir formunu tanımlayarak bunu "ölüm arzusu" olarak adlandırdı; burada kendini yok etmeye yönelik dürtüler ve cansız bir hâle geçmek için duyulan istek mevcuttur.



Freud insan doğasının iki temel dürtüden meydana geldiğini ileri sürdü: Yaşamsal ve cinsel içgüdü Eros ile ölüm arzusu Tanatos.

Gelişimin Psikoseksüel Evreleri

Libido veya cinsel hazza yönelik dürtü, "id"in pozitif ruhsal enerjisinin büyük bir kısmıdır. Freud bunun doğuştan gelen bir dürtü olduğuna ve gelişimimizin çeşitli evrelerinde bizi farklı şekillerde etkilediğine inanıyordu. Gelişimin farklı evrelerinde libidonun vücudun farklı bölgelerinde konumlandığını öne sürdü. Birinci aşama olan oral evrede, odak noktası ağızdır; bebek beslenme yoluyla hazza ulaşır. Ardından, anal evrede odak noktası değişir; çocuk bağırsak ve idrar torbasını kontrol etmeyi öğrendiği sırada hazza ulaşır.

Üç ila altı yaş arasındaki fallik evrede, çocuk cinsel organın ve diğer cinsiyet farklılıklarının hazzını keşfetmeye başlar. Bu evreyi, Freud'un gizillik dönemi olarak adlandırdığı dönem izler; söz konusu dönemde tamamen gelişmiş ikinci bir cinsel organ dönemi başlayana dek libido etkisini yitirir. Ebeveynlerin veya toplumun onaylamaması ile (herhangi bir evrede) libidonun engellenmesi erojen bölgelere yönelik onaylanmayan saplantılar gelişmesine sebep olur—örneğin ısrarla devam eden ve "anal tutuculuk" olarak adlandırılan davranış ortaya çıkar.

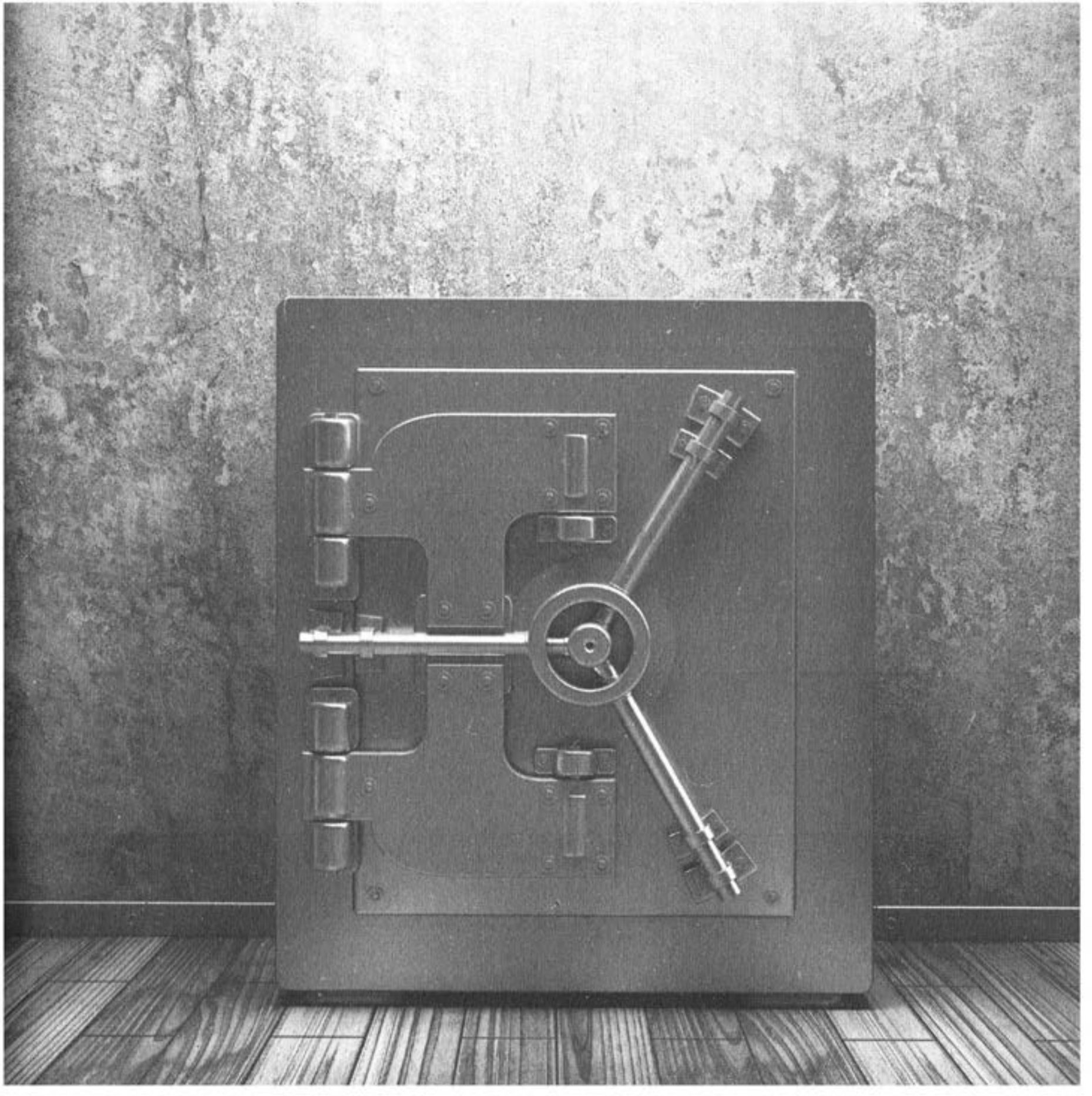


Havacılığın öncüsü ve önemli sanayicilerden Howard Hughes, obsesif kompulsif bozukluğa sahipti. Mesela bezelyelerin boyutları ile ilgili takıntıları vardı. Sigmund Freud bu davranışların, içsel çatışmadan kaynaklandığını ileri sürer.

Baskılama

Freud, gelişimin kritik önem taşıyan evrelerinde libidonun engellenişinin, yetişkin yaşama da sirayet eden bir kaygıya sebep olduğunu ve bunun yalnızca cinsel sorunlar olarak değil, histeri veya nevroz gibi durumlarla da kendini gösterdiğini açıkladı. Bu engellemenin sebebi genellikle libidonun hedonizminin kültürel normlarla ters düşmesi ve çocuğun zevkleri sebebiyle utanç duymasına sebebiyet verilmesidir.

Freud ayrıca, bunun yalnızca psişede yaşanan zıtlaşmanın bir sonucu olmadığını da fark etti. Bilince göre kabul edilemez her şey bastırılır, bilinçdışına itilir. Korku, utanç, dehşet, öfke gibi güçlü duygular genellikle katlanılamaz olduklarından bilinçdışına yollanır. Çocuklukta yaşanan istismar gibi travmatik ve dehşet verici anılar baskılanır. Aynı şekilde, "yasaklı" birine duyulan cinsel arzu veya mantık dışı bir şekilde birini öldürme isteği gibi bilincimizin kabul edilemez gördüğü fikirler ve istekler de bilinçdışındaki yerini alır. Bizler bunların farkında olmayabiliriz ancak baskılanan bu düşünceler, duygular ve anılar, bilinçli zihinlerimizi etkileyen iç çatışmalara zemin hazırlar.



Analiz

Freud, bilinç ve bilinçdışı zihin arasındaki çatışmadan doğan psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmek üzere, bilinçdışında baskılanan düşüncelere, anılara ve duygulara erişim sağlamaya yönelik teknikler geliştirdi ve onları analiz sürecine kattı. Psikanalistlere göre, bilinçdışı baskılananları içerir; çünkü bunlar bilinçli zihin tarafından kabul edilemez şeylerdir ve bu sebeple hasta burada var olanları açığa çıkarmaya gönüllü değildir.

Başlangıçta Freud ve diğerleri bilinçdışına erişebilmek adına hipnozu kullandılar ancak daha sonra serbest çağrışım ve rüya yorumlama gibi teknikler bularak bilinçdışı düşünceleri açığa çıkarmak için faydalı yöntemlere başvurdular. Psikanaliz sürecinde, terapist ve danışan, bilinçdışında gezinen anıları ve düşünceleri keşfederek, son derece güçlü şekilde baskılanan fikirleri tanımlarlar. Ardından, bu düşünceler incelenerek, bilinçle girdikleri psikolojik çatışmanın saklı kalmış nedenlerine ışık tutar ve onları çözüme kavuştururlar.



Serbest Çağrışım

"Konuşma tedavisi" terimini icat eden ve psikanalizde serbest çağrışım fikrini tartışmalı şekilde ortaya atan ilk kişi, Josef Breuer'in hastası Anna O oldu; herhangi bir şeye odaklanmadan özgürce konuşmasına izin verildiğinde bunun bulgularının yatışmasına yardımcı olduğunu anlatmıştı. Freud bu tekniği hızla kavrayıp düşünceler serbest bırakıldığında, insanların genellikle bilinçdışında gizli kalan unsurları farkında olmadan açığa çıkardıklarını fark etti ki buna bilinen adıyla "Freudyen dil sürçmesi" denir.

Freud danışanlarının özgürce konuşmalarına izin verdi. Ayrıca bu çağrışım sürecine danışanlarından bir kelime veya sözcük grubuna düşünmeden cevap vermelerini isteyerek yön verdi, böylece bilinçdışı düşüncelere dair bir içgörü kazandırabileceğini düşündü. Farklı çağrışımların yapıldığı pek çok durumda, danışanlarının kendisine, yani bir terapiste hayatlarında var olan diğer önemli kişiler hakkındaki duygu ve düşüncelerini aktardıklarını fark etti. Bu "aktarım" ayrıca baskılanan düşüncelerin keşfi konusunda da bir fırsattı.

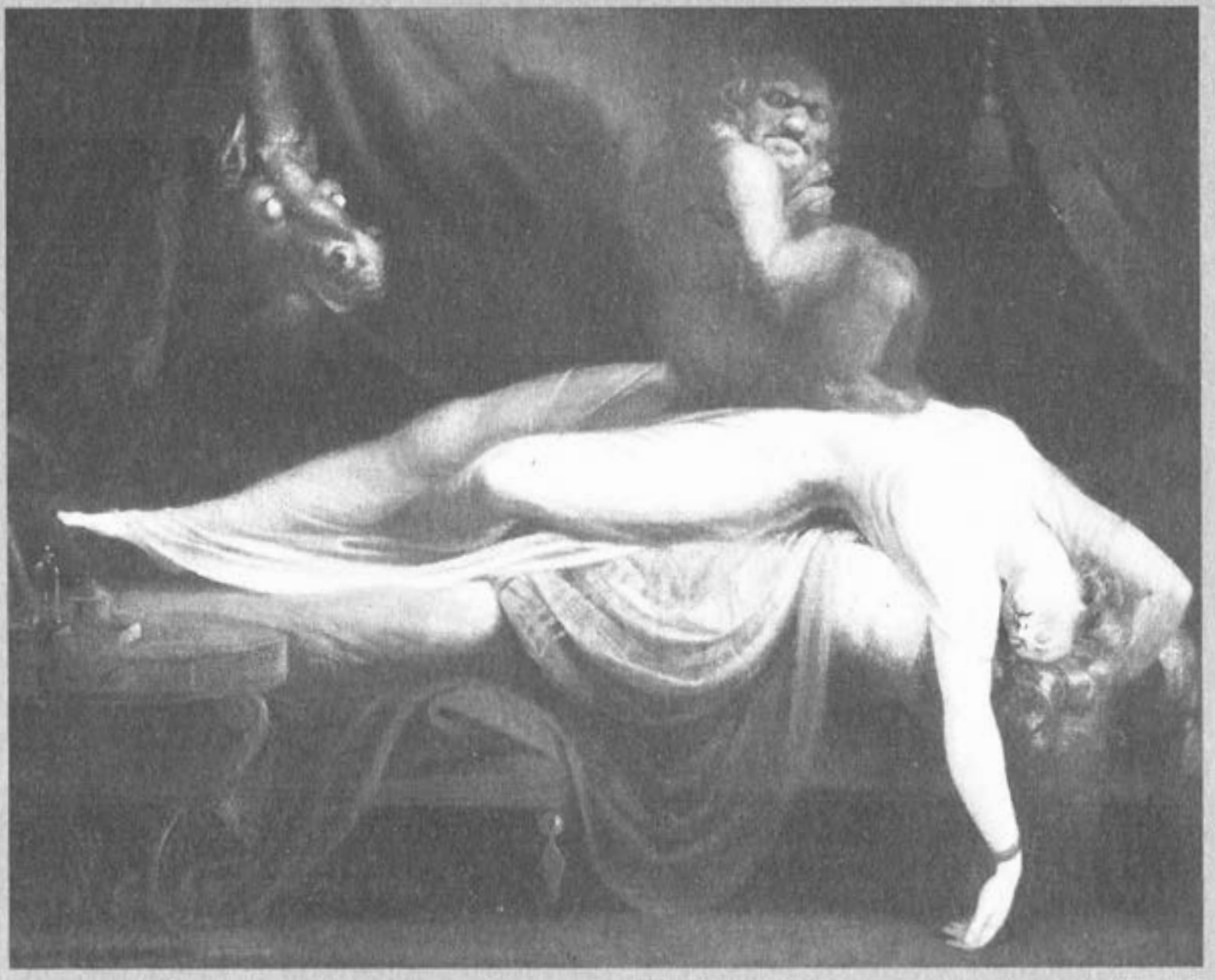


Şekilleri tanımlamak üzere serbest çağrışımdan faydalanan Rorschach mürekkep lekesi testi, hastanın iç dünyasından bahsedebilmek adına bir başlangıç noktası olabilir.

Rüyalar ve Rüya Analizleri

Uyuduğumuzda dış dünyayla yok denecek kadar az temasımız olur ve bilinçli zihnimiz faal hâlde değildir. Bu sebeple rüyalarımız tamamen bilinçdışımızın ürünleridir ve bize bilinçdışına erişim imkânı sağlarlar. Freud rüyaları "bilinçdışına giden ana yol" olarak tarif etti ve serbest çağrışımın yanı sıra rüyalar da Freud'un psikanaliz tekniğinin temel taşı hâline geldi.

Freud rüyaları, bir çeşit istek gerçekleştirimi olarak gördü. Rüyalarda bilinçli muhakeme veya kültürel kurallarla engellenmediğimiz için istediğimiz her şeyi yapabiliriz—esasen bilinçdışımızın yapmak istediği ancak bilincimizin baskıladığı şeyleri. Durum bu olsa da rüyalarımız genellikle rastgele veya anlamsız görünür. İşte tam da burada gerçeği ayrıştırarak danışanın rüyalarını yorumlamasına yardımcı olmak ve yüzeysel şekilde beyan edilen içerikten gizil anlamı bulmak analistin görevidir. Rüya analizi ayrıca, hocasının teorisini daha da ileri taşıyan Freud'un öğrencisi Carl Jung'un psikanalizlerinde (bkz. sayfa 160) geniş yer buldu. Jung, psişenin yoruma ihtiyaç duyan yönlerine dair zengin semboller içerdiğine inanıyordu.

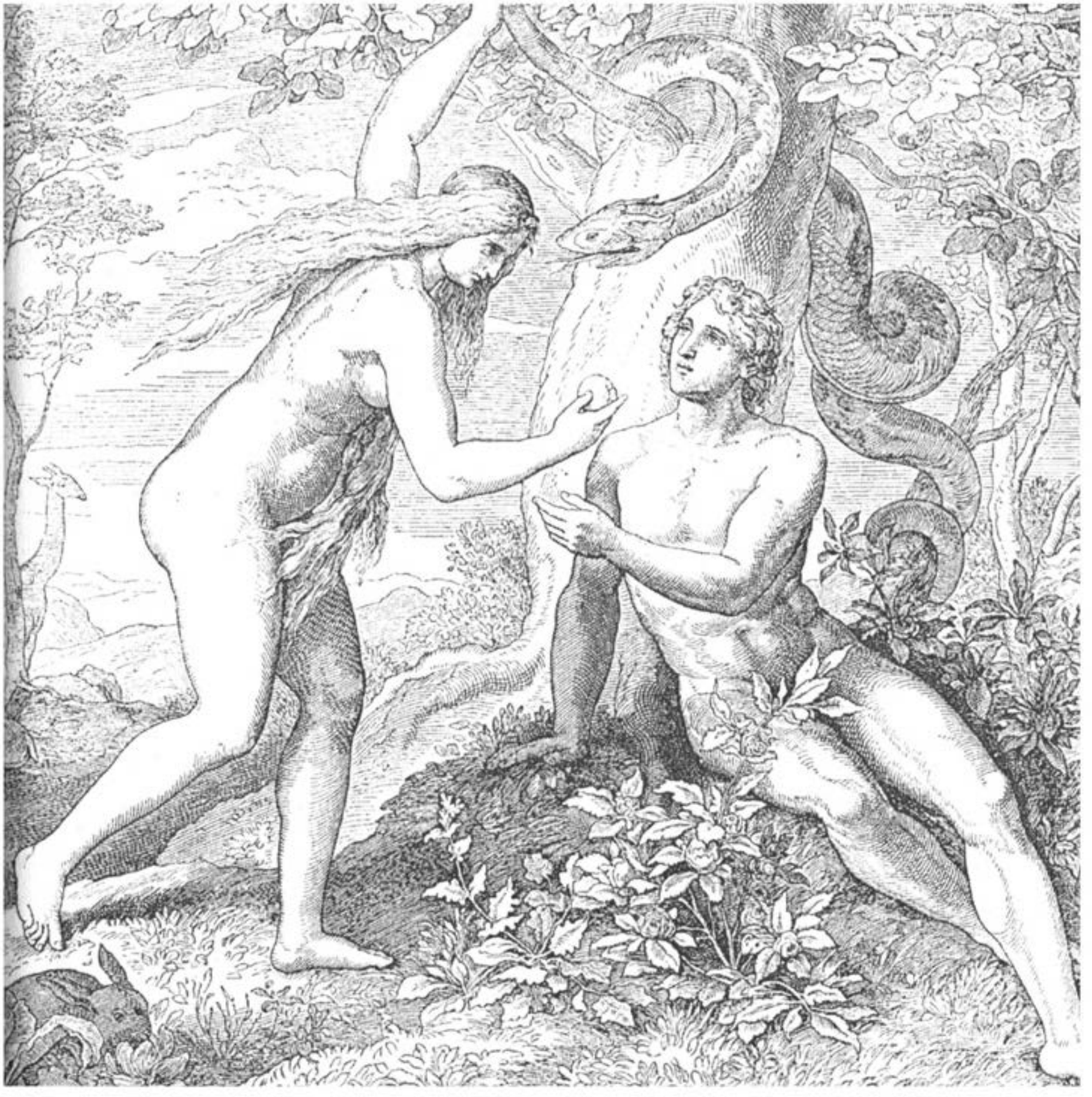


Uyku, bilinçdışının oyun alanıdır. Jung, uykuyla salıverilen şeytanların ve görüntülerin bilinçdışının anahtarı olduğuna inanır.

Kolektif Bilinçdışı

Freud'un en parlak öğrencisi Carl Jung, çok geçmeden hocasının bilinçdışı ile ilgili pek çok teorisinin hatalarını buldu. Jung'un psişenin yapısına dair modeli, örneğin ego, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı gibi bölümlere ayrılır. Ego doğrudan bilinçlilik hâlini temsil eder ve kişisel bilinçdışı hem unutulan hem de bastırılan tüm kişisel deneyimlerin depolandığı yerdir. Öte yandan kolektif bilinç apayrı bir ruhani sistemdir ki bu kısmın kaynağını kendi deneyimlerimiz değil, aktarımlar oluşturur.

Jung, farklı kültürlerin masallarında, edebiyatında ve sanatında tekerrür eden ve çarpıcı biçimde benzeşen fikirleri, efsaneleri ve sembolleri fark ettikçe kolektif bilinç fikri daha da gelişmeye başladı. Bunların doğuştan gelen ve her bireyin bilinçdışında aynı şekilde var olan formun dışa vurumu veya arketipleri olduğu sonucuna vardı. Bunun, insan türünün dünyayı nasıl deneyimlemesi gerektiğini gösteren genetik bir yatkınlık mı olduğu, yoksa kapsamlı bir "dünya-ruhuna" mı işaret ettiği tartışmaya açık bir konudur.



Arketipler

Jung'a göre tüm kültürlerde ortak semboller, karakterler ve efsanelerin tamamı her birimizin kolektif bilinçdışında mevcut olan konseptlerden kaynaklanır. Jung'un tanımladığı şekilde "arketipleri" kullanmaya içten gelen bir eğilimimiz vardır, bu arketipleri tanımlanabilir arketipik motiflere çevirerek dünyayı anlar ve yorumlarız. Tufan efsanesi gibi tüm hikâyeler ve ergenliğe geçiş törenlerini sarıp sarmalayan ritüellerin tamamı arketipik motiflere dayanır.

Pek çok tanıdık karakter, örneğin Bilge Yaşlı Adam, Tanrıça, Ana, Çocuk, Kahraman veya Hilebaz arketipik figürler olarak tanımlanabilir. Arketipler ayrıca kendi kişiliklerimizi de anlamamıza yardımcı olur: Persona bizim toplumsal imajımızı, Gerçek Benlik ve Gölge'ye tezat şekilde, diğerlerinden sakladığımız ve onlara yansıttığımız şeyleri temsil eder. Animus (erkek) ve Anima (kadın) toplumsal cinsiyetimizin tamamlayıcı "diğer yarısıdır" ve bize karşı cinsin doğasına dair bir fikir verir.



Aşağılık Kompleksi

Bir süre Freud'un en etkili öğrencilerinden biri olan Alfred Adler, "bireysel psikoloji" adını verdiği, psikanalize alternatif bir model sundu. Psişenin ayrı ayrı kısımlarını analiz etmektense bireyi ayrılmaz bir bütün olarak görüp iç çatışmalara nazaran birey üzerinde etkili dış faktörlere vurgu yaptı.

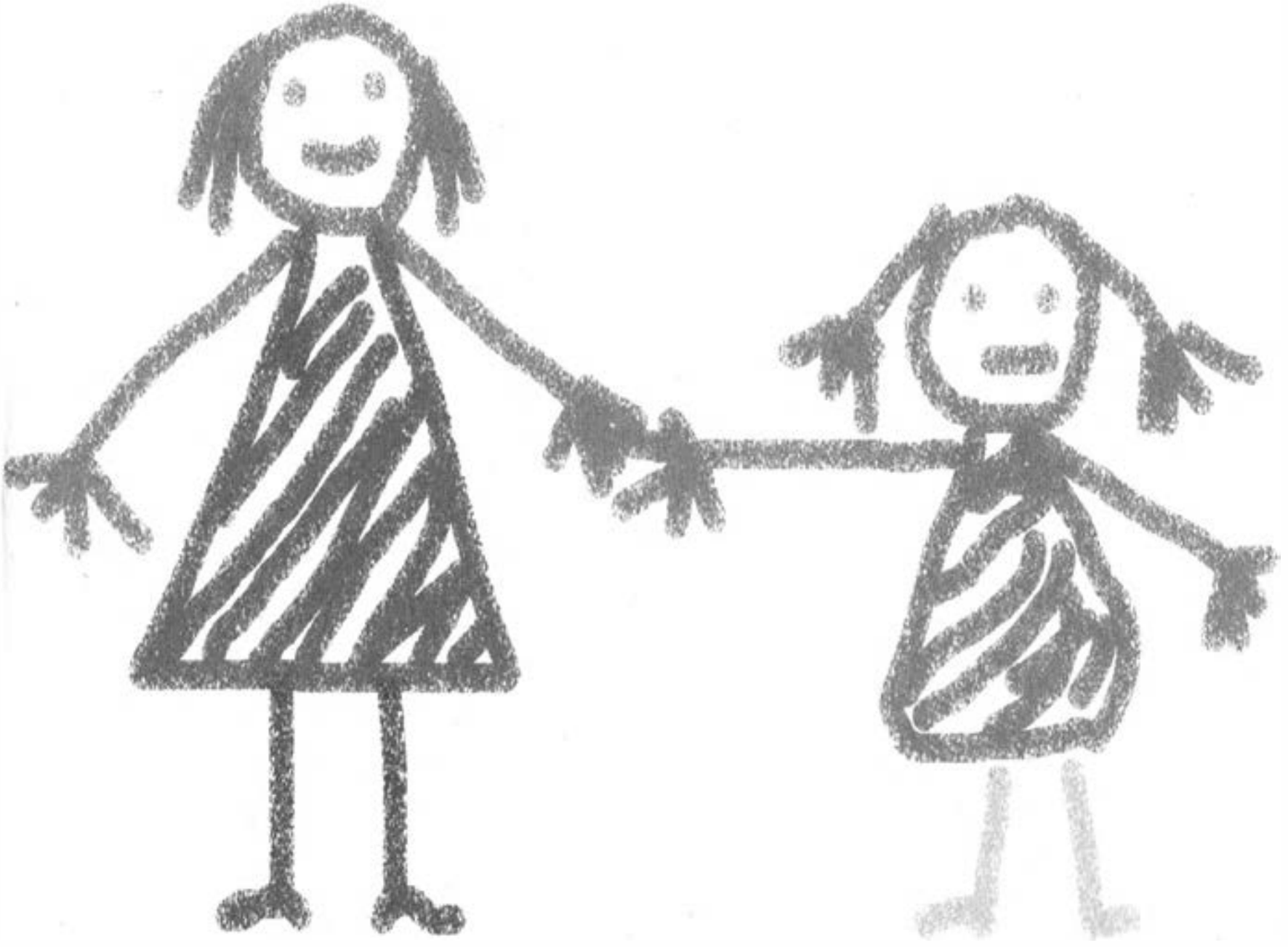
Nevrozun en temel sebebi olarak aşağılık hissinin önemine dikkat çekmesi ile tanındı ki buna "aşağılık kompleksi" adı verildi. Adler'in teorisine göre çocukların doğal kırılganlıkları, kendilerini yetişkinler veya kendilerinden yaşça büyük kardeşler karşısında daha aşağı bir seviyede hissetmelerine sebep olur ve bu onları başarıya ulaşmak adına motive etme yolunda olumlu bir etkiye sahiptir. Yaşamlarının ileriki evrelerinde aynı duygular kişiyi eksik yönlerini telafiye teşvik edebilir ve dengeli bir bireyde başarı, kazanım hissini ve özgüveni doğurur. Bazıları ise aşağılık hissine teslim olur ve başarı veya tatmine ulaşma konusunda başarısızlığa uğrar. Öte yandan diğerleri aşağılık duygusundan kurtulmak adına takıntılı ve tatmin edilemez girişimlerde bulunur.


BONAPARTE

Psikanaliz ve Çocuklar

Freud'un psikodinamik teorileri, nevroz konusunda gelişimin erken evrelerine vurgu yapsa da, psikanalitik tekniğinin çocuklarda uygulanması ancak bir sonraki nesilde mümkün olabildi. Melanie Klein'ın çok küçük çocuklar üzerinde yaptığı çalışmalar, Freud'un varsayımlarından bazılarıyla, özellikle de süperegonun gelişimiyle ters düşen fikirlere sebep oldu ki Klein bunun doğuştan geldiği sonucuna vardı.

Klein, psikodinamik çatışmaların hayatın çok erken dönemlerinde, yenidoğanın cinsel arzularının, beslenme sebebiyle oral tatmin merkezinde olduğu zaman başladığına inanıyordu. Çocuğun bu dönemde annesi ile olan etkileşimi belirleyicidir—çocuğun dürtüleri "kısmi-nesne" (meme) veya "tam nesne" (bir birey olarak anne) olabilir. Çocuk, annesinin yalnızca onu besleyen bir uzuvdan daha fazlası olduğunu fark etmeye başladığı anda, güçlü bir duygusal çatışma ortaya çıkar. Çocuk analizinin bir başka öncüsü olan Freud'un kızı Anna, Klein'ın teorilerini reddedip babasının fikirlerini savunarak Kleincı ve Freudyen yaklaşımların arasını açtı.



Psikoseksüel dürtülere vurgu yapması sebebiyle Freudyen psikoloji günümüzde hâlâ Klein'ın teorisinden ayrılır.

Gerçek Benlik ve Sahte Benlik

Daha sonraları bir psikanalist olmak üzere eğitim almış ancak esasen bir pediyatrist olan Donald Winnicott, Melanie Klein'ın adımlarını takip ederek çocuk gelişiminde psikanaliz prensiplerini uyguladı. İlişki kurmak, yaratıcı olmak ve genel olarak kendini canlı hissetmek için hakiki ve doğal şekilde yaşamamıza olanak tanıyan zihnin bir yönünü "Gerçek Benlik" konseptiyle tanımladı.

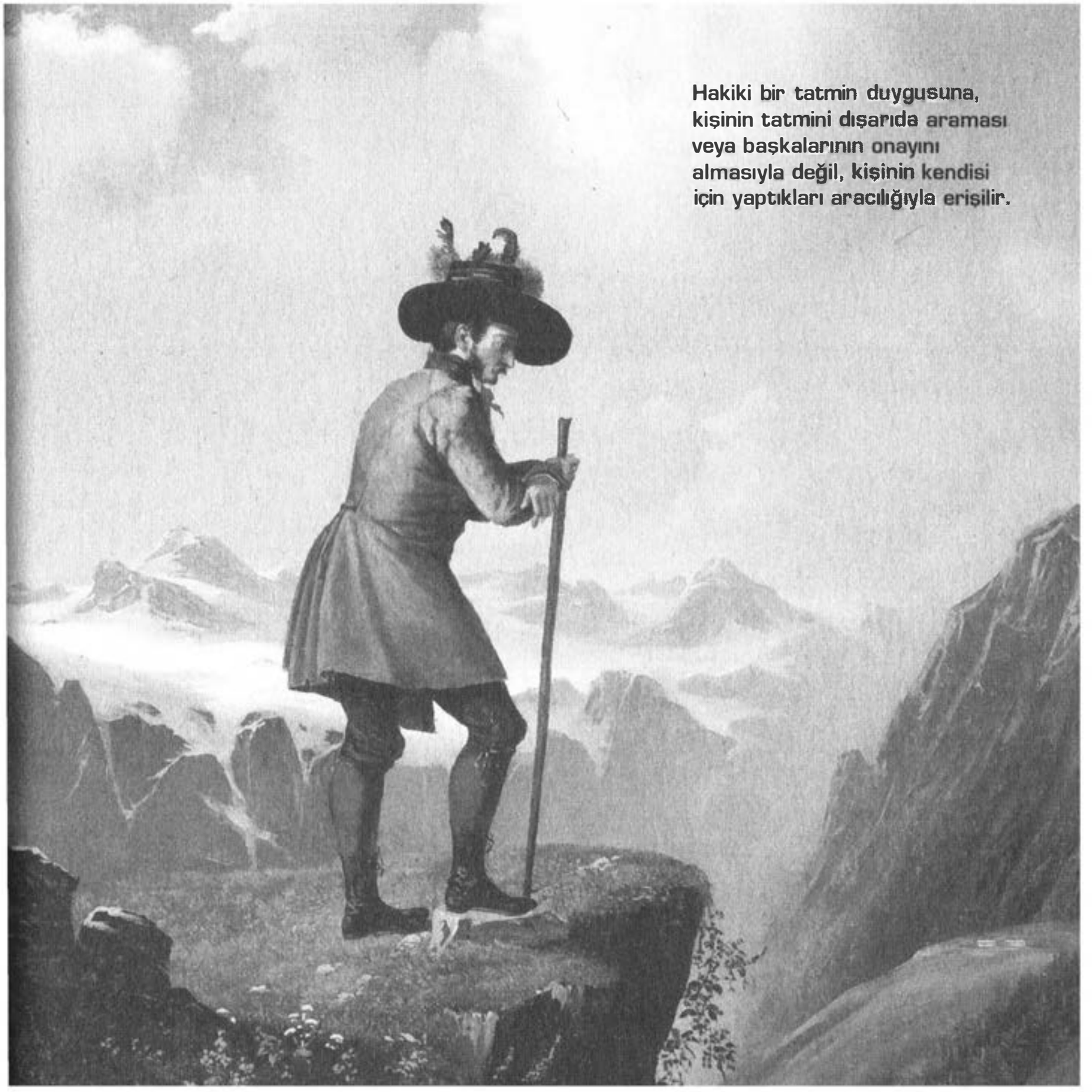
Winnicott'a göre, Gerçek Benlik bebek ve ona bakan ilk kişi arasındaki ilişkiden doğar. "Yeterince iyi" bir ebeveyn, çocuğun kırılganlığını keşfettiği noktada travmatize olmasını engeller ve merakını özgüvenle tatmin edebilmesine olanak tanır. "Sahte Benlik" aslında bir çeşit koruyucu maskedir ve daha sonra uyumlu ve alışılagelmiş bir davranışa dönüşür. Winnicott'ın tanınmasına en çok katkıda bulunan teorisi belki de çocukların "güvenlik battaniyeleri" veya en sevdikleri yumuşak oyuncaklarını geçiş nesneleri olarak tanımlamasıdır. Tamamen anneye bağlı olma ve kendi bağımsızlığını keşfetme dönemi arasında çocuk, aralarındaki bağın yerine bir geçiş nesnesi kullanır.



Hümanistik Psikanaliz

Abraham Maslow ve Carl Rogers'ın (bkz. sayfa 174-177) hümanistik psikolojisi, psikanalitik pratikleri Freudyen köklerinden uzaklaştıracak şekilde etkiledi. Maslow'un psikolojik ihtiyaçlara, Freud'un tarifinde olduğu gibi ilkel dürtülerin ötesinde tanımlamalar getirmesi; analizin, insanların potansiyellerini fark etmelerine yönelik bir yöntem sağlayacak şekilde evrilmesine yol açtı.

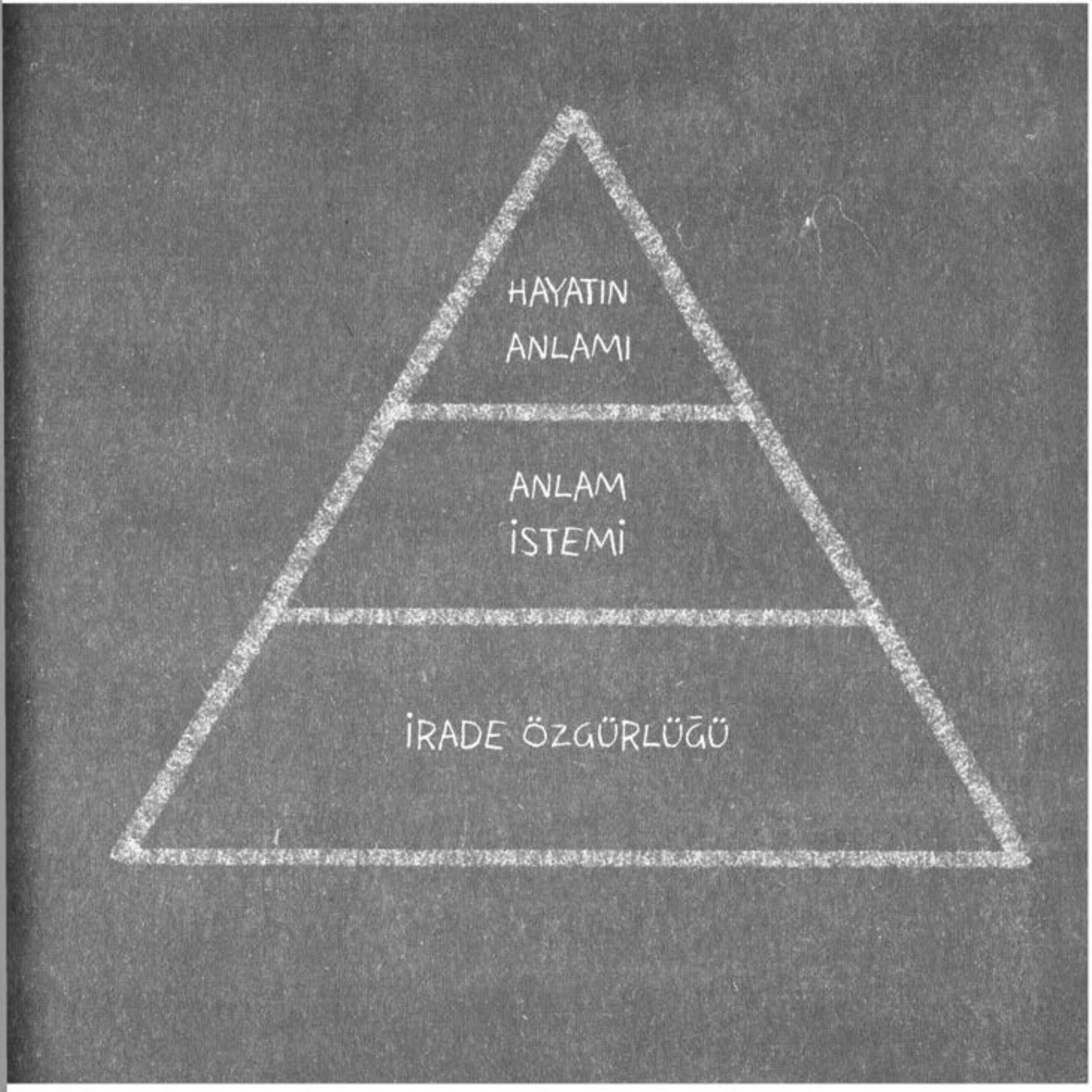
Hareket, psikanalist Karen Horney'in toplumsal kurallara uyum sağlama konusunda baskıyı tanımlaması ile başladı. Horney bunu, "yapılmalı" kavramının hükümdarlığı olarak adlandırdı ve bu da "gerçek benliğin" gerçek istekleri ve "ideal benliğin" talepleri arasında bir çatışmaya sebep oldu. Bu fikir, Erich Fromm tarafından benimsendi. Fromm, hissettiğimiz kaygı ve umutsuzluğun çoğunun, rahatlık ve keyif duygusunu içimizde değil de dış dünyada aramaya çalışmanın yarattığı tatminsizlik duygusundan kaynaklandığını ileri sürdü. Bu durumun, değişen koşullar karşısında mantıklı ve açık fikirli davranışlar sergilemekle ve kendi eşsiz yeteneklerimizi ve fikirlerimizi diğer insanlarla ve dünyayla bağlantı kurabilmek adına yeniden keşfetmekle üstesinden gelinebilir.



Hakiki bir tatmin duygusuna, kişinin tatmini dışarıda araması veya başkalarının onayını almasıyla değil, kişinin kendisi için yaptıkları aracılığıyla erişilir.

Hayatın Anlamı

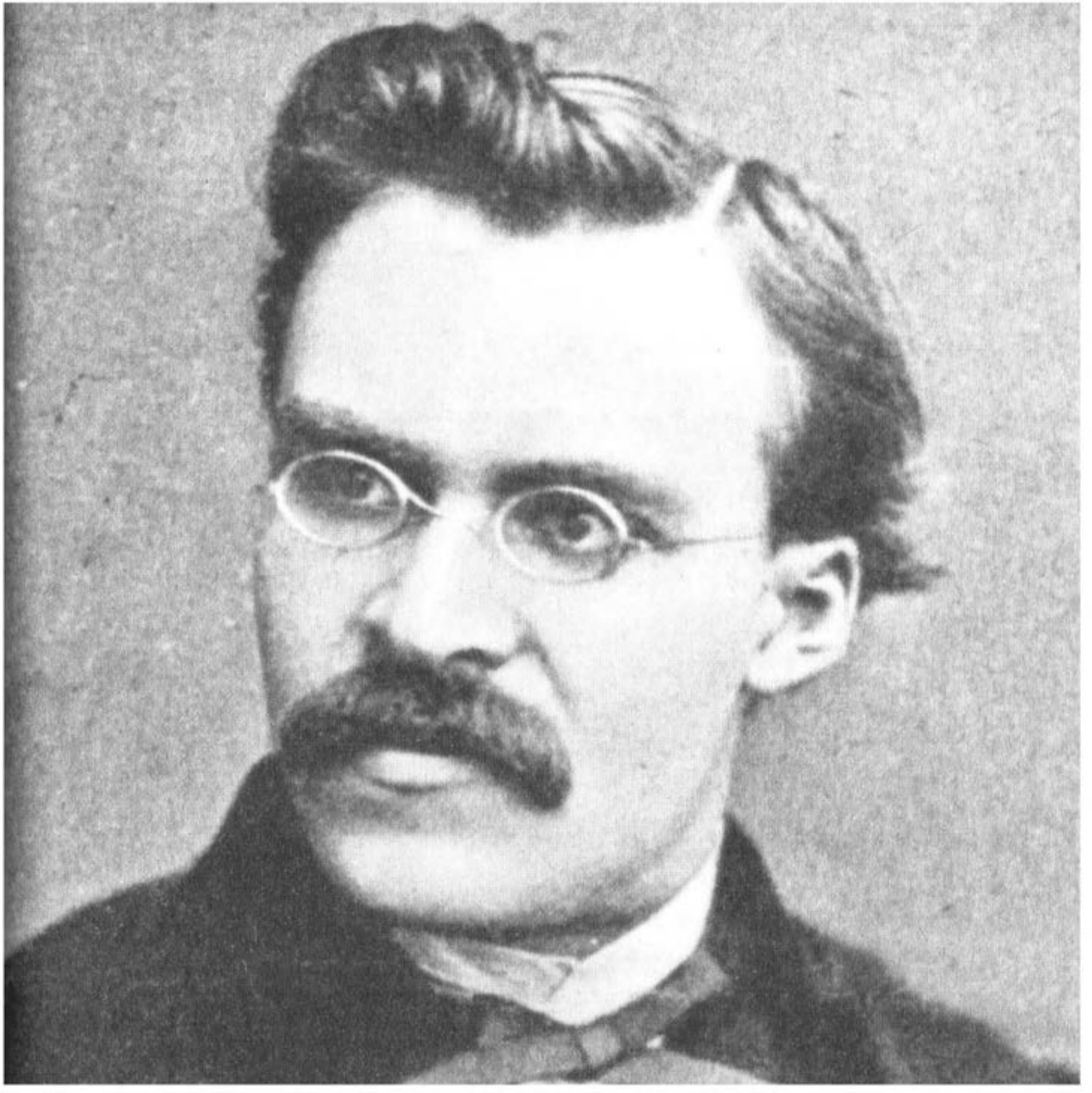
Freud'un bilinçdışı teorilerinin farklı yorumlamaları, psikanaliz fikrini ilk kez ortaya attıktan sonraki elli yıl boyunca ortaya çıktı ancak bazı temel fikirlerinin sorgulanması İkinci Dünya Savaşı'ndan sonrayı buldu. Freudyen psikodinamiklerin merkezinde "haz prensibi", yani ego ve süperegonun ılımlaştırıcı etkisiyle çatışan temel hazlara dair dürtüler vardır. Maslow (bkz. sayfa 44, 354) gibi hümanist psikologlar, insanların ilkel dürtülerden daha fazlasıyla motive olduğuna işaret ettiler. Bir Yahudi olarak toplama kampında dayanılmaz acılar çekmiş Viyanalı psikiyatrist Viktor Frankl, "haz isteği"nin birincil motivasyon kaynağımız olup olmadığını dahi sorguladı. Frankl, bizlerin "anlam isteği" ile harekete geçtiğimizi ve hayattaki en önemli motivasyonun hayatın anlamını bulmak olduğunu söyledi. Olayların bizi nasıl etkilediğine dair karar verme özgürlüğümüz vardır ve olayları bizim için anlamlı olacak şekilde yorumlamayı seçebiliriz. Bu şekilde, anlamlı kılındığı takdirde acı bile bizler için dayanılır hâle gelebilir.


HAYATIN
ANLAMI
ANLAM
İSTEMİ
İRADE ÖZGÜRLÜĞÜ

Varoluşsal Psikoterapi

Yaşayan tüm canlılar gibi insanların da haz aramak ve acıdan kaçınmak gibi doğal eğilimleri vardır. Hazzı aramak, Freudyen psikanalitik teorinin temel prensibidir ancak aralarında Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche (resimde gösterilmiştir), Martin Heidegger gibi isimlerin bulunduğu varoluşçu filozoflar, bunun gerçek dünyaya dair deneyimlerimizi yansıtmadığına işaret ettiler ve bizlerin her açıdan varoluşumuzun sorumluluğunu almamız gerektiğini belirttiler.

Varoluşçuluğun prensiplerini psikanalize uygulayan ilk kişilerden biri, Abraham Maslow'un hümanist psikolojisinden de etkilenmiş Amerikalı psikolog Rollo May oldu. May'e göre kaygı, diğer acı çekme biçimleri gibi insan varoluşunun normal bir parçasıdır. Psikolojik sorunlara yol açan esas şey olumsuz duyguların baskılanmasıdır. Bu sebeple, rahatsız ve hoş olmayan duyguları ve deneyimleri normal dışı olarak düşünmek yerine, onları kabul etmeyi öğrenmemiz gerekir. Acı veren duygular ve olaylar kaçınılmazdır ancak yok sayılmak yerine kabul edilebilirlerse bunun insan gelişimine katkısı olabilir.



Gestalt Terapisi

İkinci Dünya Savaşı'nı takip eden yıllarda, Batı dünyasındaki toplum giderek daha bireysel hâle geldi ve bu da psikolojideki hümanistik ve varoluşçu düşüncenin yaygınlaşmasıyla kendini gösterdi. "Konuşma tedavisi"nin yeni biçimleri arasından, Fritz Perls ve karısı Laura'nın geliştirdiği "Gestalt terapisi" öne çıktı.

Önerdikleri teori, geleneksel Freudyen bilinçdışı dürtü fikrine tamamen farklı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım deneyimlerimizi ve kişisel algımızı nasıl anlamlandırdığımıza odaklanır—bu sebeple "Gestalt" teriminin, adını aldığı Gestalt psikolojisi (bkz. sayfa 110) ile çok az ilişkisi vardır. Perls, dünyaya ve varoluşumuza dair "gerçeğin" kendi versiyonumuzu keşfettiğimize inanarak, başkalarının değerleri ve fikirleri aracılığıyla tatmin hissini aramaktansa kendi ihtiyaçlarımıza göre yaşadığımızı öne sürdü. Dünyayı algılama ve ona karşı davranışlarımızı kontrol etme biçimimize dair sorumluluk almak ve değişen koşullara uyum sağlamayı öğrenmek tamamen bize kalmıştır.



Gestalt'ın "boş sandalye" tekniğinde, hastalar kişiliklerinin bir yönünü, düşüncelerini, fikirlerini, duygularını veya hayatlarında önem arz eden kişileri keşfetmek için bir sandalyeyle konuşurlar.

"Öteki"

Fransız psikanalist Jacques Lacan, Freudyen psikodinamik teorinin büyük bir hayranı olsa da bilinçdışının doğası ile ilgili fikirleriyle pek çok gelenekselcinin tepkisini üzerine çekti. Psikanalizin neredeyse her versiyonunda, bilinçdışı en dipteki düşüncelerimizin ve duygularımızın olduğu yerdir ve benliğimizin bilinçli benliğimizle iletişime geçtiği tarafımızdır.

Öte yandan Lacan, kendimizi dış dünyadan tamamen ayrışmış biçimde düşünmemizin yanlış olduğunu ileri sürdü. Kendimizi ancak diğer her şeydeki "Öteki"nden ayrıştırarak ve onların varlığını fark ederek tanımlayabiliriz. Benlik algımız ancak öteki konseptine sahipsek mümkündür. "Öteki"nin varoluşunu ise ancak kendisini bize sunduğu biçimle anlayabiliriz ki Lacan bunu "söylem" olarak adlandırdı. Ötekine dair algımız kendimizi tanımlamamızı sağladığı için iç dünyamız -bilinçdışımız- ötekine bağlı olarak yapılanır. Yalnızca ötekinin dilinde düşünmemiz ve iletişim kurmamız mümkündür ve bilinçdışı kendini yalnızca bu söylem aracılığıyla ifade edebilir.



'autre'
'Küçük öteki'

'Autre'
'Büyük öteki'

Lacan konseptleri için sıklıkla cebirsel işaretler kullandı. Burada görülen "küçük öteki" egonun yansımasıdır, "büyük öteki" ise sembolik dünyada yer alır.

Zihinsel Hastalık Efsanesi

Psikanalizin gelişiminin yanında, psikiyatri de yirminci yüzyılda tıbbın önemli bir dalı olarak bilinirlik kazandı. Psikiyatristlerin psikodinamik teorileri bilim dışı bulmaları ve psikanalistlerin psikolojik rahatsızlıkların tıbbi tedavi gerektirdiğini reddetmeleri sebebiyle, bu iki dal sıklıkla birbirine zıt görünür. Psikiyatrist Thomas Szasz, ruhsal bozuklukları hastalık olarak sınıflandırmaya karşı çıkan hareketin öncüsü olacaktı. *The Myth of Mental Illness* (*Akıl Hastalığı Efsanesi*) (1961) ve *The Manufacture of Madness* (*Deliliğin İmalatı*) (1970) isimli kitaplarında, beyne fiziksel olarak zarar veren birkaç hastalık dışında, zihinsel hastalıkları teşhis etme anlamında tarafsız şekilde doğruluğu kanıtlanmış herhangi bir yol olmadığını savunuyordu. Hasta, bir hastalığın belirtilerini gösterse de bunların "yaşama sorunları" olarak tarif edilmesini daha uygun görüyordu (Szasz "zihinsel hastalık" terimini reddetti). Tıpkı dinin normal dışı davranışı "çarpılmış" olmanın bir işareti olarak yaftalaması ve bilimin rahatsız edici bir davranışı delilik olarak kabul etmesi gibi, psikiyatri de kısıtlı kanıta dayanıp onları akıl hastası olarak etiketleyerek toplumun belirli bir kısmını marjinalize etti.



Tarih boyunca ruh hastalığına sahip kişiler yaftalanmış ve dehşet verici koşullara katlanmak durumunda bırakılmıştır.

Antipsikiyatri

Thomas Szasz (bkz. sayfa 180), ruhsal hastalık kavramını doğrudan reddedişini, bu hastalıkların varlığı konusunda herhangi bir patolojik kanıt bulunmamasına dayandırdı. Ancak görüşünün arkasında toplumsal ve politik bir yön de vardır. Bazı davranışların tıbbi tedavi gerektiren bir hastalığın belirtileri olarak yaftalanmasıyla, psikiyatri toplumsal kontrol araçlarından biri olarak kullanılabilirdi ki Szasz bunun baskıcı rejimlerde ve sözde Özgür Dünya'da var olduğunu belirtti.

Pek çok psikolog (hatta bazı psikiyatristler) buna katılıyordu; 1960'larda, İngiltere'de R.D. Laing ve David Cooper gibi bazı psikiyatristlerin öncülük ettiği antipsikiyatri hareketi ivme kazandı. Laing, Szasz'ın teorilerini geliştirdi ve psikiyatrinin ruhsal hastalıkları davranışsal belirtiler sayesinde teşhis ettiğini ve bu hastalıklara fizyolojik değil de biyolojik olarak yaklaştığını söyledi. Laing antipsikotik ilaçlara ve invazif cerrahiye karşı çıktı; psikiyatrinin, ruhsal rahatsızlıkların temel sebepleri olduğunu düşündüğü toplumsal ve kültürel faktörleri incelemesi gerektiğini savundu.

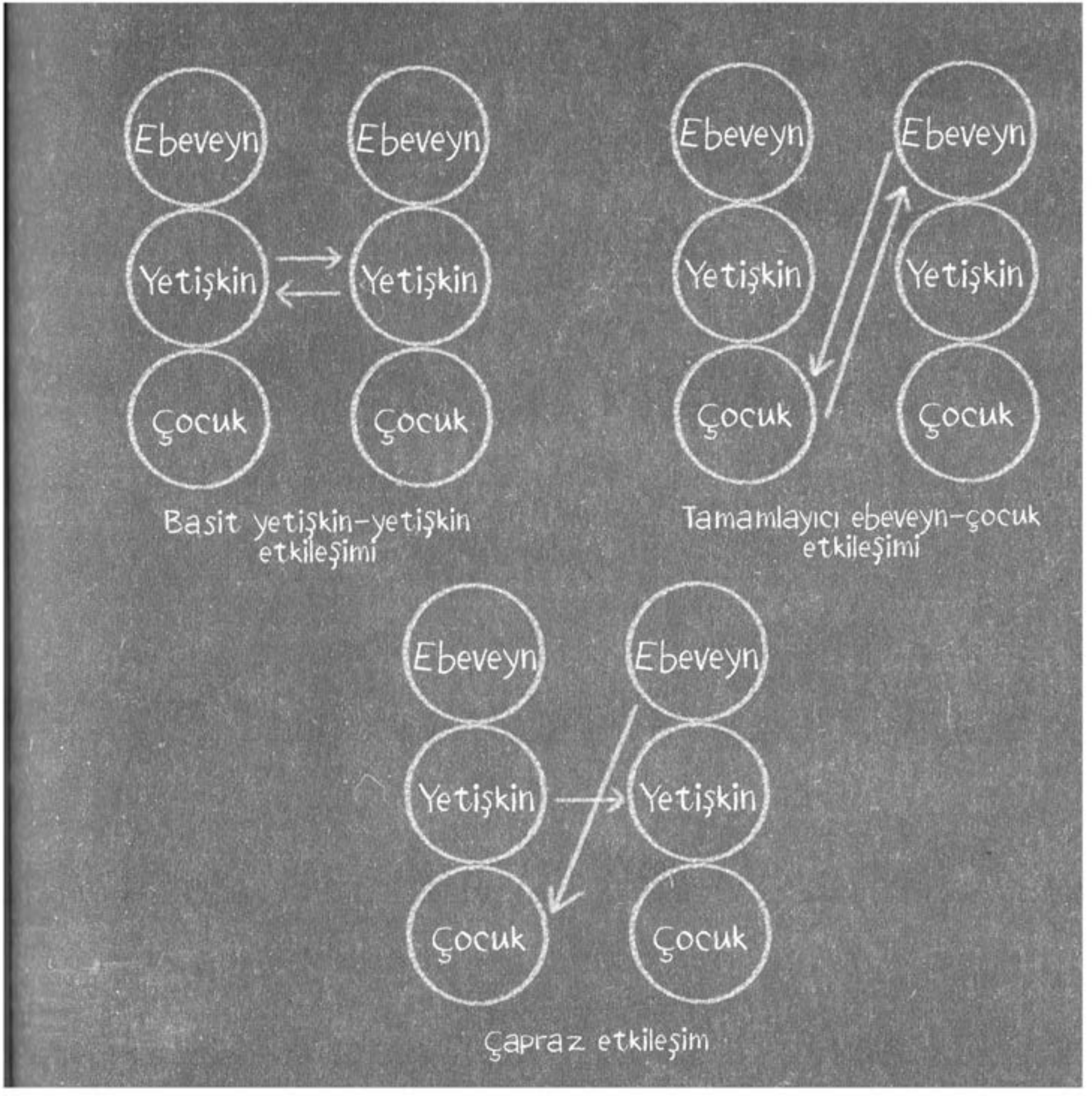


One Flew Over the Cuckoo's Nest (Guguk Kuşu) filmi, psikiyatristlerin istenmeyen davranışları kontrol altına almak için ilaç ve cerrahi operasyonlara yönelmelerine dair güçlü suçlamalar içerir.

Etkileşimsel Analiz

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında psikanalizin odağında birey olsa da Kanada doğumlu psikiyatrist Eric Berne, çalışmalarını bireyler arasındaki ilişkiye ve etkileşime yoğunlaştırdı. Bu iletişimin veya "etkileşimlerin", günlük koşullarda belirli sayıda örüntü izlediğini belirtti. Bir hayli popüler bir kitap olan *The Games People Play*'de (1964) Berne "oyun" olarak adlandırdığı bu örüntülerin etkileşimsel analiz tekniğiyle nasıl tanımlanabildiğini belirtti.

Herhangi bir oyunda, herhangi bir anda her aktör egonun üç hâlinden birini üstlenir: Ebeveyn (ya eleştirel ve otoriter ya da korumacı); Yetişkin (mantığın ve gerçeğin sesi) veya Çocuk (ya doğal ve serbest ya da diğerlerine uyum sağlamaya gönüllü). Benliğimizin bu yönlerinden her biri, durumlarla baş etmek için başka başka yöntemler geliştirir. Etkileşimin izlediği örüntü, iki katılımcının benimsediği Ebeveyn-Çocuk veya Yetişkin-Yetişkin gibi ego-hâlleri ile belirlenir.


Ebeveyn
Ebeveyn
Yetişkin
Yetişkin
Çocuk
Çocuk
Basit yetişkin-yetişkin etkileşimi
Ebeveyn
Ebeveyn
Yetişkin
Yetişkin
Çocuk
Çocuk
Tamamlayıcı ebeveyn-çocuk etkileşimi
Ebeveyn
Ebeveyn
Yetişkin
Yetişkin
Çocuk
Çocuk
Çapraz etkileşim

Sosyal Psikoloji

Psikolojinin ilk yıllarında, psikologlar toplumdan uzak şekilde davranışı ve zihinsel süreçleri inceledi. Ancak zamanla, insanların birbirleri arasındaki etkileşimin bu süreçleri etkilediği giderek daha da belirgin hâle geldi. 1930'larda, sosyal psikoloji farklı bir çalışma sahası olarak gelişti. Bu alan, düşünme ve gruplar hâlinde veya teke tekte diğer insanlara tepki olarak davranış biçimimizi ve düşüncelerimiz, fikirlerimiz ve tavırlarımızın diğerleriyle olan etkileşimimizi nasıl etkilediğini inceledi.

Performansımızın başkalarının varlığıyla nasıl etkilendiğine dair yapılan ilk çalışmalardan Kurt Lewin'in küçük grupların davranışları üzerine gerçekleştirdiği öncü çalışmalarına dek, sosyal psikoloji uyum sağlama ve itaat, anti-sosyal ve toplum yanlısı davranış, tavırlar ve ikna ve kişiler arası ilişkiler gibi konuları kapsayacak denli genişledi. Toplumsal etkileşimlerin psikolojisi, psikolojinin diğer dallarındaki fikirleri de etkiledi. Ticaret dünyasında yönetim, organizasyonel yapılar ve reklam alanına bakış üzerinde etkisi oldu.



12 Öfkeli Adam filmindeki olaylar, jüri üyeleri olarak bir karara varmak üzere toplanmış bireyler arasındaki etkileşim ekseninde gelişir.

Performans

Sosyal psikolojik çalışmalarının ilki, 1898 yılında ABD'de Norman Triplett tarafından yapıldı. Bisikletçilerin diğer bisikletçilerle yarıştığında, tek başlarına elde ettikleri hızdan fazlasına ulaştıklarını gözlemledi. Olta makarası çeviren çocuklarla yürüttüğü deneylerde, meselenin rekabet olmadığını, başkalarının varlığının tek başına performansı artırmaya yeterli olduğunu fark etti.

1920'lerde, ilk gerçek sosyal psikologlardan biri olan Floyd Allport çalışmayı ilerletti ve grup hâlinde yapıldığında farklı görevlerde performansın arttığını gözlemledi; Allport bunu "sosyal kolaylaştırma" etkisi olarak tanımladı. Triplett ve Allport sosyal kolaylaştırma olgusunu tanımlamışsa da bu durumun sebeplerine dair teorilerin ortaya çıkışı 1960'ları buldu. Robert Zajonc'un "aktivasyon teorisi", başkalarının varlığının uyarılmaya sebep olduğunu ortaya koyan hamam böcekleriyle yapılan deneyler sonrasında ortaya çıktı. Öte yandan, bu uyarılmanın basit veya önceden çalışılmış görevlerde bir performans artışına sebep olmasına rağmen, daha karmaşık veya yeni görevlerde performansı zayıflatabileceği anlaşıldı.



Sosyal Aylaklaşma

Bir grubun parçası olmanın davranışlarımızı nasıl etkilediğine dair yapılan ilk çalışmalar bir psikolog tarafından değil, bir ziraat mühendisi tarafından yürütüldü. 1913 yılında Max Ringelmann, bir ipi grup hâlinde çeken bir grup adamın, ipi tek başlarına çekerken daha fazla güç harcadıklarını ancak kolektif olarak yaparken daha az güç gösterdiklerini keşfetti. Ancak, "Ringelmann etkisi"nin takım içindeki koordinasyon eksikliğinden mi, yoksa daha zayıf bireysel performanslardan mı kaynaklandığı açık değildir. Ringelmann'ın deneyleri, 1970'te daha karmaşık şekilde tekrarlandı. Deneyler, bunun "sosyal aylaklaşma" olduğunu gösterdi; diğer bir deyişle grup içinde hareket eden insanların, tek başlarına olduklarında harcadıkları güçten daha fazla güç harcamak için daha az istekli oldukları anlaşıldı. Bibb Latané farklı görevlerde bu etkiyi test etti ve gözleri bağlanmış ve kulaklık takan bireylerin, bunu bir grupla yaptıklarını düşündüklerinde daha alçak sesle bağırıp alkış tuttuklarını gözlemledi ve böylesi bir durumda bireysel katkılarının belirlenemediğini fark etti. Latané, performans gösterme konusunda sorumluluk alma ve baskıyı paylaşma anlamında, performanstaki azalmanın doğrudan "bedavacılık" olmadığı sonucuna vardı. Bir gruptaki insan sayısının artışının, o gruptaki her bir üyenin daha az çaba harcamaya başlamasına sebep olduğu görüldü.



Grup Hâlinde Çalışmak

Sosyal psikolojinin modern dallarının genellikle, 1993 yılında ABD'ye göç etmiş Yahudi psikolog Kurt Lewin'in çalışmaları üzerine temellendiği düşünülür. Lewin'in davranışçılık (bkz. sayfa 46) ve Gestalt psikolojisine (bkz. sayfa 110) dair bir altyapısı vardı ve gruplar üzerine bilimsel olarak çalışan ilk kişilerden biri sayıldı. Grupların nasıl oluştuğunu ve nasıl sürdürülebildiğini, grup içi ve diğer gruplarla olan etkileşimi inceledi.

Grup; belirli bir amaç, ortak değer veya inançlar etrafında bir araya gelen bireylerin oluşturduğu topluluktur. Bu tanımlama, resmî olmayan toplumsal grupları, spor takımlarını, dinî veya politik grupları ve iş gruplarını kapsar. Lewin özellikle, bir grubu şekillendiren ve onu bir arada tutmayı başaran etkileşimlere dair altta yatan süreçlerle ilgilendi. Grup üyelerinin nasıl bağımsızlaştığını ve üyelerin düşünce ve davranışlarının bütün olarak grup tarafından nasıl etkilendiğini inceledi. Grup üyelerinin ortak bir algı yaratma ve değişen koşullara tepki verme biçimlerine dair "grup dinamiği" terimini ortaya attı.



Alan Teorisi

Lewin'in, teorilerine belirgin bir bilimsel temel kazandırma konusunda kaygıları mevcuttu, grup davranışlarına olan etkinin matematiksel terimlerle fizik ve mühendislikteki "kuvvetler" olarak ifade edilebileceğine inanıyordu. Farklı durumlar hem bireylerde hem de gruplar üzerinde farklı kuvvetler olarak işlev görmektedir ve bunlar itici kuvvetler, bir amaca yönelik yardımcı hareketler veya o hareketin yapılmasını engelleyen kısıtlayıcı kuvvetlerdir.

Bu fiziksel ve sosyal kuvvetler, grupların veya bireylerin "alanı" üzerinde etkilidir; bu alana amaçları ve ilhamları, umutları, korkuları, ihtiyaçları, motivasyonları, değerleri ve inançları da dâhildir (Gestalt'ın algı teorisinden uyarlanan bir fikirdi). Lewin'in "yaşam alanı" olarak tanımladığı bireyin alanı, dış kuvvetlere bir tepki olarak sürekli değişir ve bu dış durumların ne kadar içselleştirildiğine bağlı olarak fikirleri, tavırları ve davranışları şekillendirmektedir. Lewin bu fikirden yola çıkarak bireysel ve grup davranışları üzerinde dış uyaranların etkisini ölçmek üzere bir kuvvet alanı analizi geliştirdi.

GÜÇ ALANI ANALİZİ



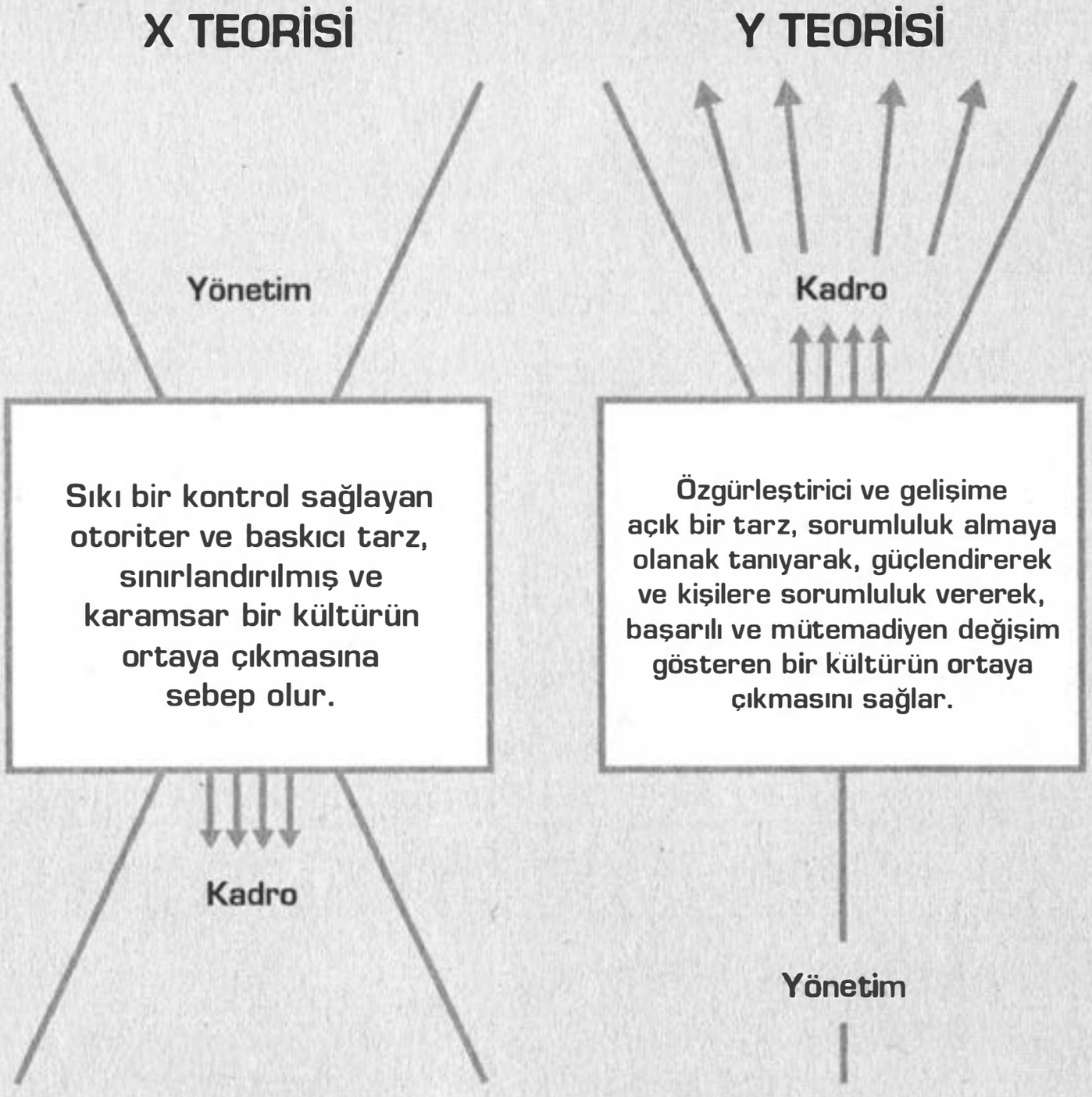
Dürtünün değişmesine yardımcı olan destekleyici faktörler

Değişimi engelleyen karmaşık faktörler

Takımlar ve Liderler

Gruplar ve grup dinamikleri üzerine yaptığı detaylı çalışmalar sayesinde, Lewin yalnızca yeni bir psikolojik araştırma alanına ilham olmakla kalmadı; aynı zamanda organizasyonların idaresini de etkileyen fikirler geliştirdi. Dayanışma, ahlak ve takım ruhu gibi bireylerin bir arada kalmak istemelerine sebep olan "grup kaynaşması" üzerine yoğunlaştı. Bir grubun takım olarak işlev görmesi için onların ortak bir hedefe sahip olması yeterli değildir; üyeler kendilerini grubun gerekli bir parçası gibi hissetmelidir ve kendi iyiliklerinin bir bütün olarak grubun iyiliğine bağlı olduğunun farkında olmaları gerekir.

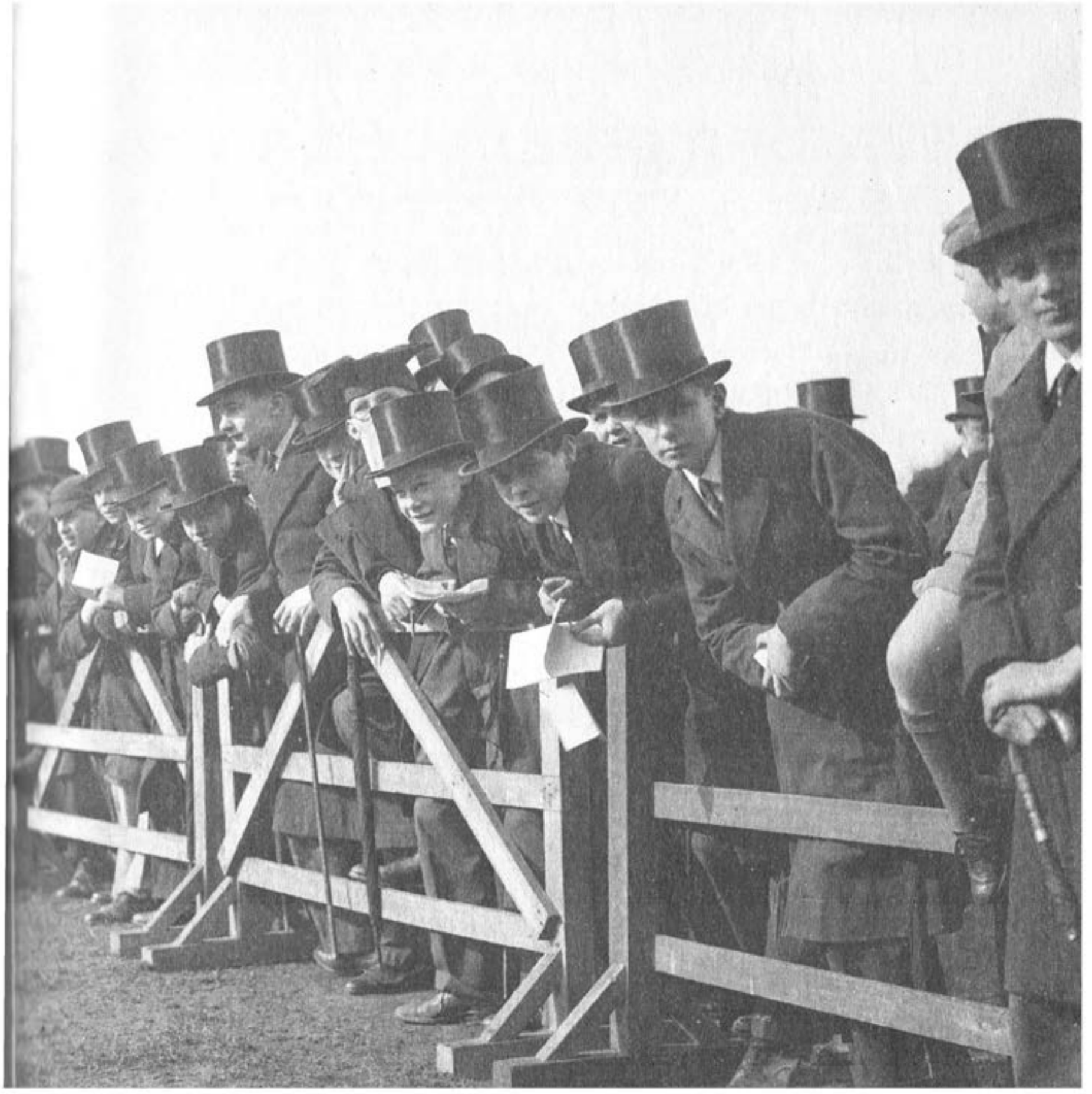
Avustralyalı psikolog Elton Mayo, grup kaynaşmasını teşvik etmek amacıyla, gruplarda hiyerarşinin gelişmesine dair bir yatkınlık olduğunu ve resmî veya gayriresmî şekilde liderlik yapısının ortaya çıktığını keşfetti. İyi bir grup lideri, grubun farklı ihtiyaçlarının farkına varır: Göreve yönelik ihtiyaçlar (amaçlara ulaşmak için yapılması gerekenler), iş birliğine teşvik eden grup ihtiyaçları ve bireysel ihtiyaçlar (grubun her bir üyesinin görevden elde etmeyi umdukları).



Douglas McGregor'a göre iki temel yönetim biçiminden biri, yöneticinin takımının tembel olduğunu varsaydığı X Teorisi (otoriter) veya takım üyelerine güven duyulduğu Y Teorisi'dir.

Uyum İsteği

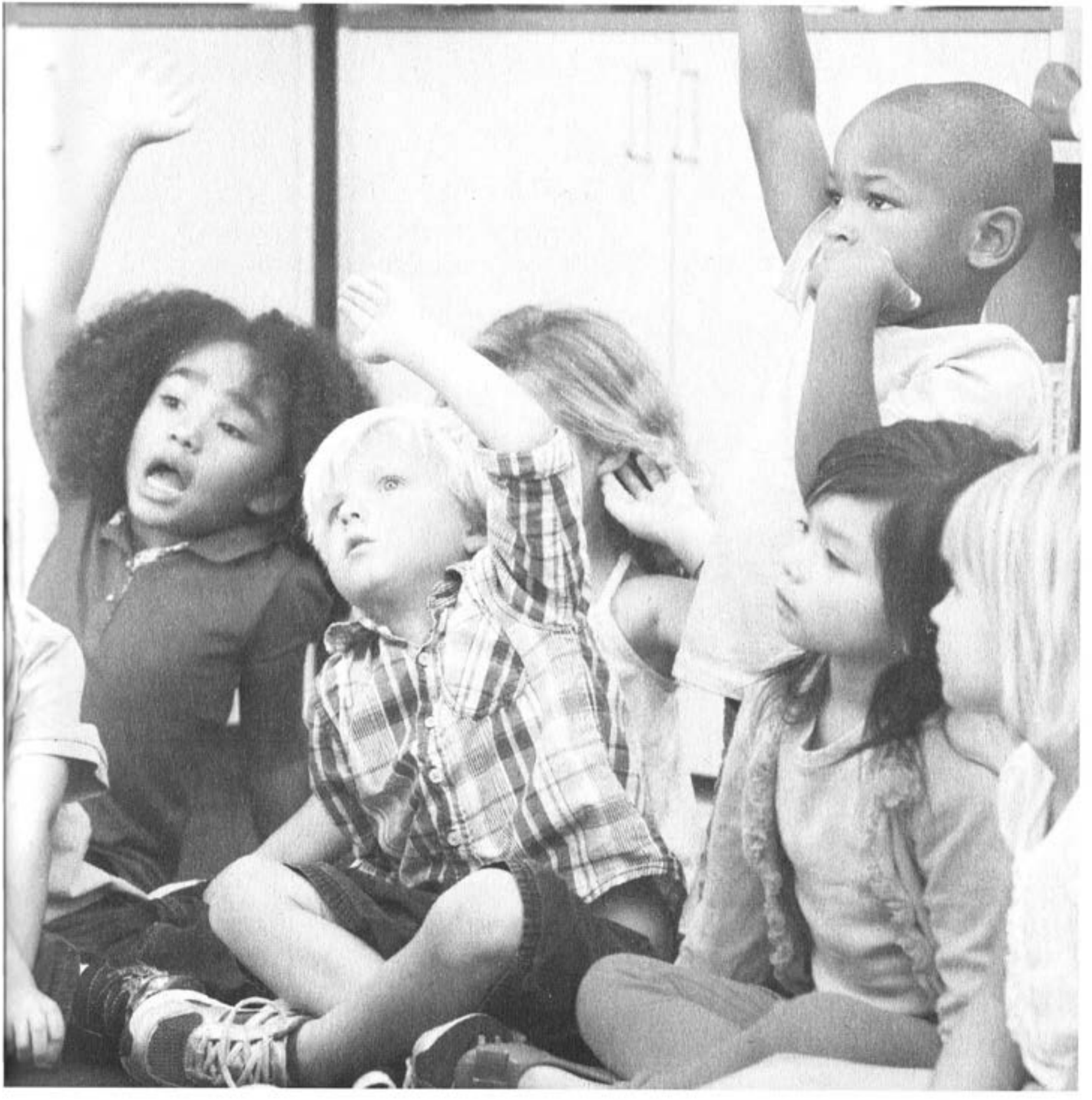
Lewin'in sosyal gruplar üzerindeki öncülük eden deneyleri, bireysel üyelerin grup dinamiği üzerindeki etkilerine ve grupların değişen durumlara hem toplu hem de bireysel olarak nasıl tepki verdikleri konusuna yönelikti. Diğer sosyal psikologlar, özellikle Muzaffer Sherif (Muzaffer Şerif) ve Solomon Asch, dikkatlerini bu konudan, bireyin bir grup üyesi olmakla birlikte düşüncelerinin ve davranışlarının nasıl etkilendiği konusuna çevirdiler. Asch, bir grubun bir araya gelmesine sebep olan ortak çıkarların haricinde, üyelerin grubun belirlenen kurallarına uyma konusunda yatkınlıkları olduğunu keşfetti. Bu, daha sonrasında Stanley Milgram tarafından incelenen (bkz. sayfa 208) uyum (gönüllü tasvip) ve itaat (emirlere uyma) kavramlarından farklıdır. Aslına bakılırsa, uyum isteği kişisel değerlerin ve algıların önüne geçecek kadar güçlüdür; bireylerin doğal inanışlarına aykırı hareket etme ve hatta düşünmelerine sebep olur. Bu yatkınlık grup kaynaşmasını sağlama açısından pozitif bir kuvvet olarak düşünülebilirken Asch uyum sağlama ihtiyacının sosyal etkisinin tehlikelerinin de farkında olunması gerektiğini belirtecekti.



Uyum Sağlamanın Gücü

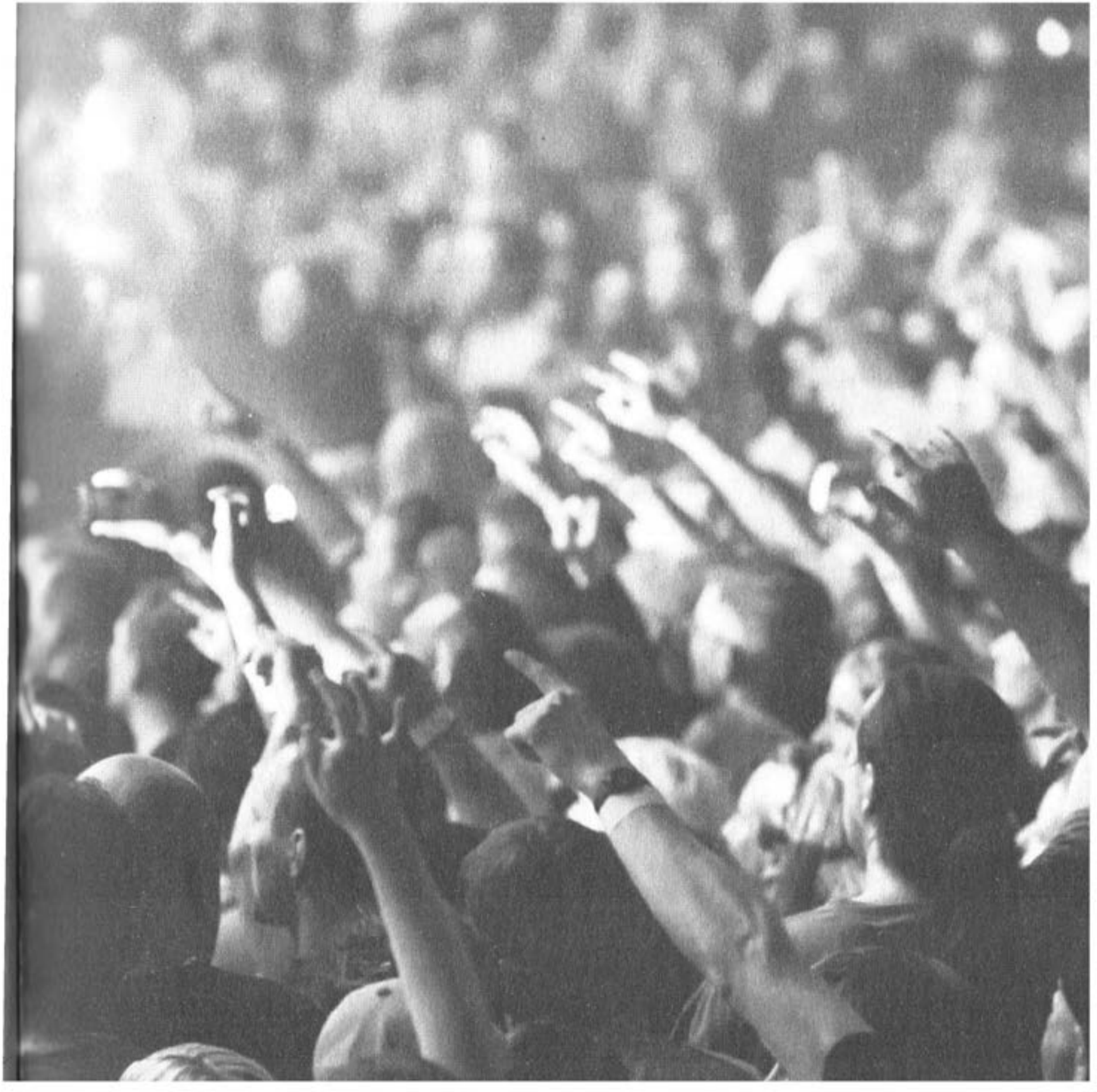
Solomon Asch, 1950'lerde yürüttüğü bir dizi deneyde, uyum sağlamayla ilgili fikirlerini teyit etti. Katılımcılara basit bir algı testinde yer alacakları söylendi ve esasen grubun "işbirlikçilerden" oluştuğunu bilmeden gruplara yerleştiler. Ardından gruptan, on sekiz kart üzerine çizili çizgilerin uzunluklarını karşılaştırmaları istendi; her bir durumda doğru cevap belirgindi.

Grubun çoğundan sonra, "gerçek" katılımcıya cevabı soruldu ve altı deneme sonrasında işbirlikçiler bilerek yanlış cevaplar vermeye başladı. Denemelerin üçte birinden fazlasında, katılımcılar çoğunluk fikre uyum sağlamak adına bariz şekilde yanlış cevaplar vermeye başladı ve katılımcıların en az üçte biri bunu en az bir kez yaptı. Daha sonrasında görüşleri alınan katılımcılar, cevaplarının yanlış olduğunun farkında olduklarını ancak diğerlerine uyduklarını, çünkü farklı veya aptal görünmek istemediklerini söylediler. Öte yandan diğer bazı katılımcılar ise yanlış cevaplar verdiklerinin farkında olmadıklarını belirtti.



Grup Düşüncesi

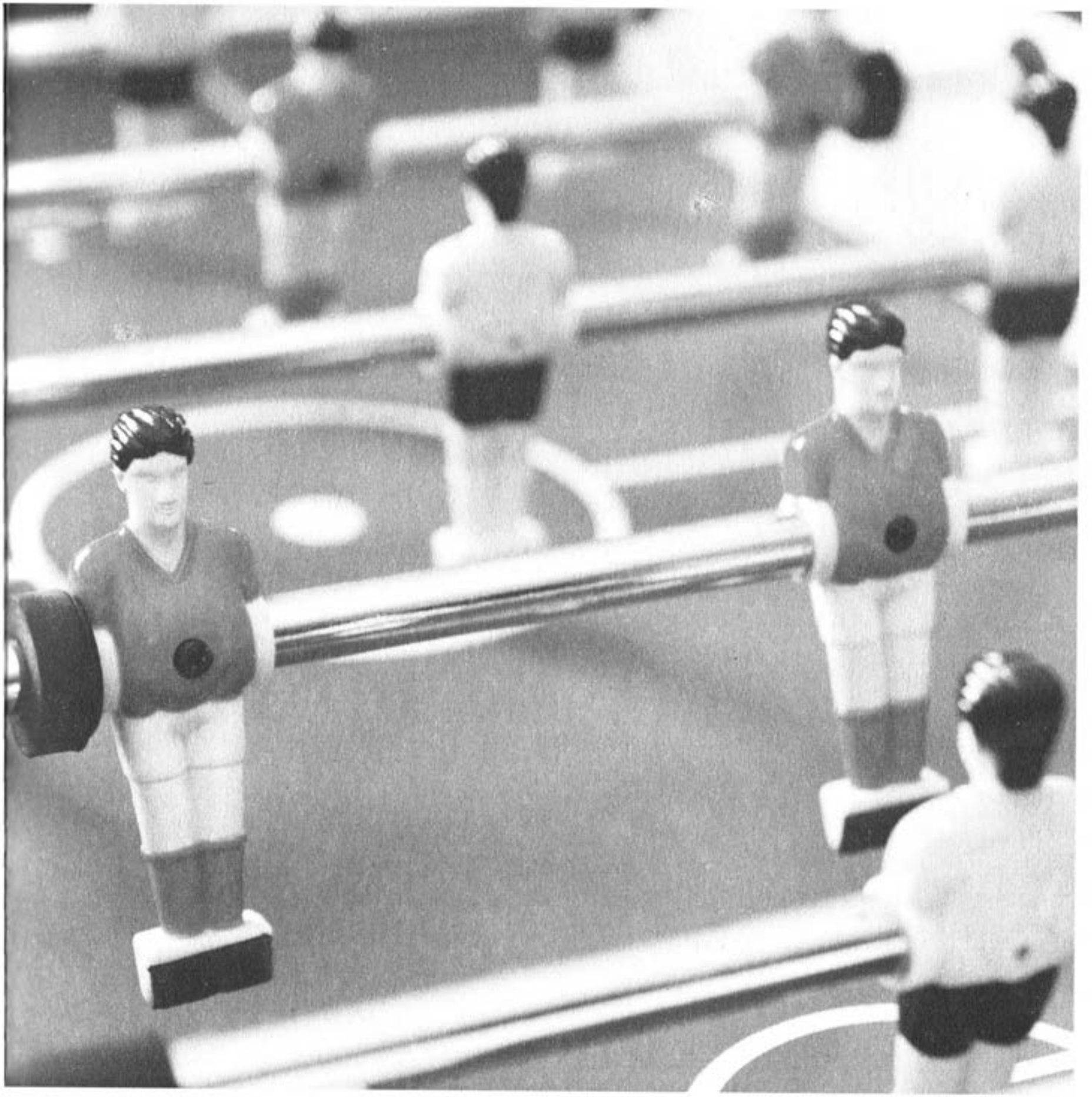
Uyum sağlamanın grup kaynaşmasını güçlendirmede faydalı bir sosyal işlevi vardır ve bu grubun amaçlarına ulaşmasına yardımcı olabilir ancak olumsuz bir etkiye de sahiptir. Asch'in uyum sağlama deneyleri -ABD'de McCarthy zamanında yürütülmüştür- bireylerin kendilerini, çoğunluğun ortak görüşü olarak algıladıkları düşüncelerle aynı fikirde olduklarına inandırabildiklerini teyit etti. Bu gerçekleştiğinde, gazeteci William H. Whyte'ın "grup düşüncesi" olarak tanımladığı bir risk ortaya çıkar ki bu da uyum sağlamak için duyulan müthiş istek sebebiyle ortaya çıkan hatalı ve mantıksız düşünme biçimidir. Sosyal psikolog Irving Janis, uyum sağlama baskısının, neredeyse itaatle eşit sayılabileceğine ve bu durumda bağımsız mantıklı düşüncenin ezilip geçildiğine işaret etti. Kararlar, hatta bariz şekilde kötü olanlar bile, kaynağı belirsiz bir biçimde kabul edilebilir ve çok geçmeden grup bu karardan bir zarar gelmeyeceğini düşünebilirdi. Grup düşüncesi ayrıca "kara koyunu" dışlama meyilini teşvik eder ve diğer gruplarla çatışma içine girebilirdi. Janis bu sorunların; münazaraya teşvik eden, "şeytanın avukatlığını" yapan veya grup dışından insanlara danışan tarafsız bir liderle engellenebileceği önerisinde bulundu.



Grup İçi ve Grup Dışı

Grup düşüncesinin bir diğer olumsuz sonucu ise "grup içi" ve "grup dışı" oluşumlarıdır. 1961'de bir yaz kampındaki çocuklar üzerinde yapılan bir deneyde Muzaffer Şerif, grup içi çatışmanın kaynaklara yönelik bir rekabetin sonucu olduğunu gösterdi. Yaşları 11 ve 12 olan çocuklar kampa varır varmaz iki gruba ayrıldı. İki grup da diğer grubun varlığından haberdar değildi ve deneyin ilk aşamasında, gruplar pek çok aktiviteyi tek başlarına gerçekleştirdi. Gruplar bir takım ruhu geliştirip kendilerine "*Eagles*/Kartallar" ve "*Rattlers*/Çıngıraklı Yılanlar" adını verdi.

İkinci aşamada Şerif, iki grubu, kazananın ödül alacağı yarışmalar için bir araya getirdi; bu aşamada ön yargılar ortaya çıkmaya başladı ve bu ön yargılar giderek daha saldırgan bir hâl aldı. Yarışmalardan sonraki soğuma aşamalarında dahi, çocuklar gruplarının yeteneklerini kıyaslamaya ve diğer gruptan daha iyi olduklarını söylemeye devam etti; diğer takımı pek de hoş olmayan sözlerle anmaya başladılar. Çatışma, iki grup ortak bir amaç uğruna birlikte çalışmaya zorlanana kadar da çözülmedi.



Yalnızca Emirleri mi Uyguladınız?

Nuremberg yargılamaları sırasında, pek çok gözlemci, sıradan insanların böylesi insanlık dışı bir zulme ortak olabildiklerini görünce oldukça şaşırmıştı. Suçlanan insanların çoğunun savunması yalnızca emirlere itaat ettikleri yönündeydi. Sosyal psikologlara göre soru şuydu: Otoriteye itaat etmeye olan gönüllülüğümüz davranışlarımızı ne oranda etkileyebiliyordu? Hâlihazırda, bir sosyal gruba uyum sağlamaya duyulan arzunun kişisel değerler ve inançların üstüne çıkabileceği anlaşılıyor; dolayısıyla itaatin de benzer bir etkiye sahip olabileceği görülüyordu.

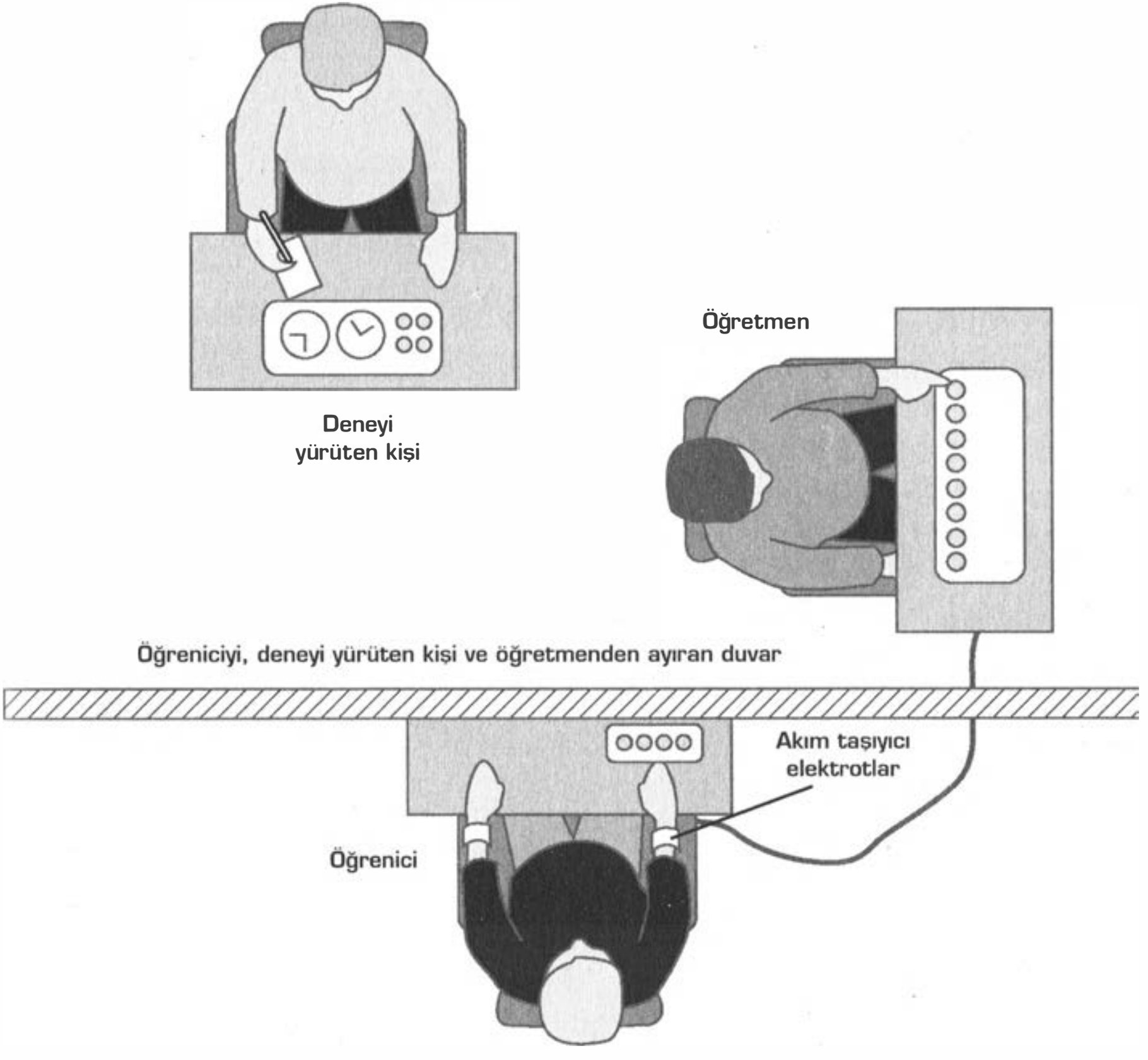
Pek meşhur olan deneyler serisinde, Stanley Milgram tüm katılımcıların, yapılması istendiğinde masum bir insana elektrik şoku verebileceğini gösterdi (bkz. sayfa 208). Bu deneyin rahatsız edici sonucu ve benzer deneyler, otorite figürü olarak algıladığımız kişilere itaat etme eğiliminde olduğumuzu kanıtladı. İtaat etmeyi ailede, okulda ve daha geniş çapta toplumda çok erken yaşlardan itibaren öğreniriz ve bu içimize öyle bir işler ki kendi otonomimizden dahi daha güçlü bir hâl alır.



Elektrik Şoku Deneyleri

Stanley Milgram'ın meşhur elektrik şoku deneyleri, insanların bir otorite figürüne itaat etme konusunda ne kadar ileri gidebileceklerini keşfetmek üzere yapıldı. Katılımcıların bir kısmına, hileli bir kurayla belirlenerek öğretmen rolü; diğer kısmına ise (esasen Milgram'ın müttefiklerine) "öğreniciler" rolü verildi. Katılımcılar bağlantılı odalara konuldu ve bir telsiz aracılığıyla iletişim kurmaları sağlandı.

Öğreniciler elektrotlara bağlandı ve öğretmene de 15 volttan (hafif şok olarak etiketlenmiştir) 375 volta (Tehlike: Yüksek Şok) ve 450 volta (XXX) kadar elektrik verebileceğine inandırıldığı bir cihaz verildi. Deneyi yürüten kişinin talimatlarıyla, öğretmen öğrenen kişiye birkaç sözel görev verdi ve her bir yanlış cevapta öğreniciye giderek artan dozda şoklar vermesi söylendi; bunun karşılığında da öğrenicinin acı çığlıkları giderek arttı. Öğretmenin devam etme konusunda isteksiz olması durumunda ise deneyi yürüten kişi giderek katılaşan emirler yağdırmaya başladı. Rahatsız edici bir biçimde, katılımcıların tamamı devam etmeyi reddedene dek 300 volta kadar çıktı ve katılımcıların üçte ikisi 450 volt sınırına dayandı.


Öğretmen
Deneyi
yürüten kişi
Öğreniciyi, deneyi yürüten kişi ve öğretmenden ayıran duvar
Akım taşıyıcı
elektrotlar
Öğrenici

İtaat ve Sorumluluk

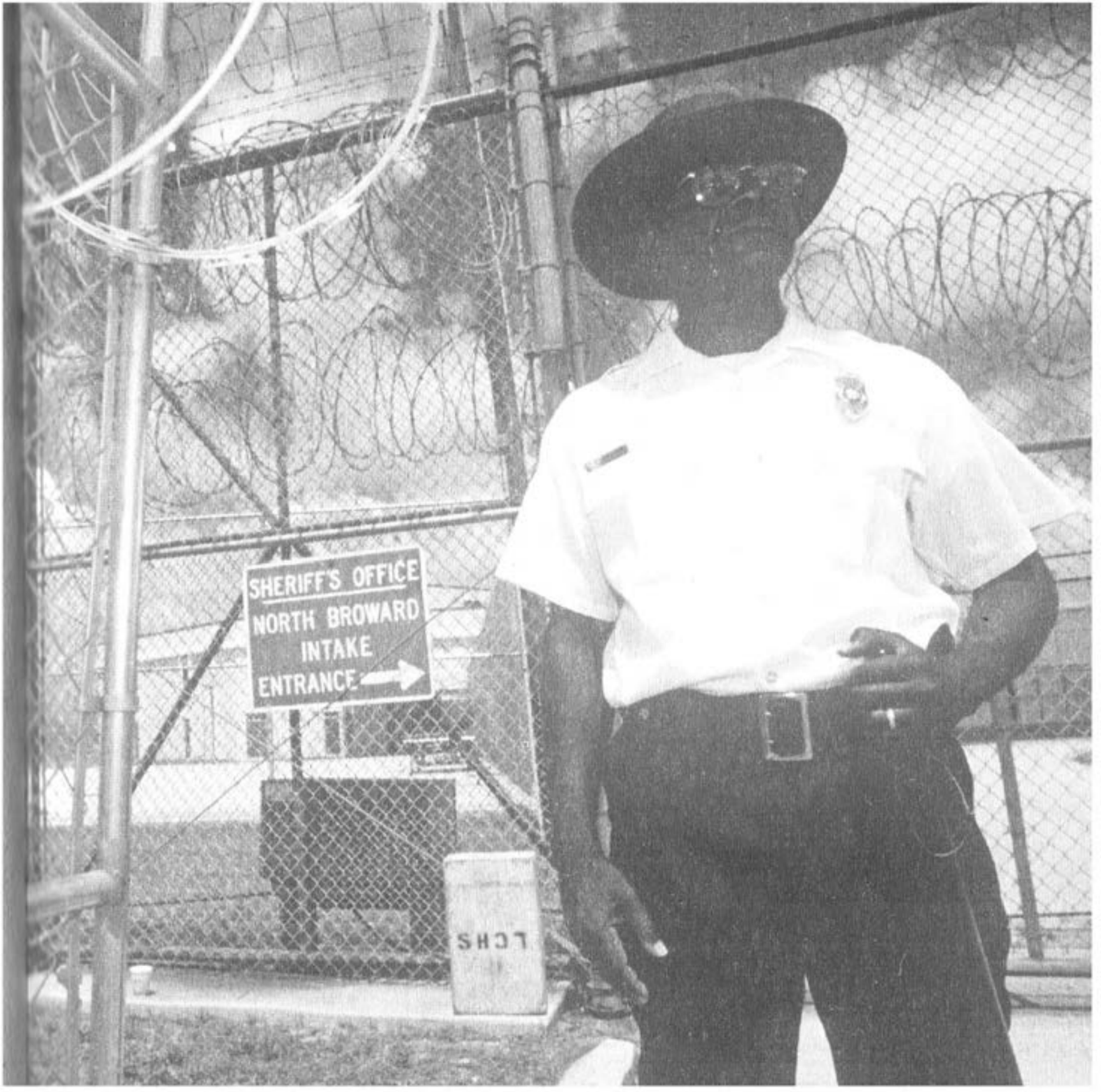
Milgram'ın elektrik şoku deneylerinin sonuçları ciddi anlamda bir endişenin sebebi oldu. Deneyleri, sıradan insanların otoritenin buyruklarına neredeyse tamamen uymaya gönüllü olduklarını gösterdi ve bu istekliliğin altında yatan sebebe derhâl bir açıklama getirilmesi zorunluluğu doğdu. Milgram'a göre itaat, sorumluluğa bağlıdır ve insanlar davranışlarının sebebini, onlara emir veren kişilere karşı olan sorumluluklarına bağlayabildikleri sürece itaat etmeye daha gönüllü olurlar. Şok deneylerinin daha sonraki versiyonlarında, şoku artırmak istemeyen pek çok katılımcı; deneyi yürüten kişi her şeyin sorumluluğunu kendilerinin alacağını açıkça belirttikten sonra bariz şekilde ölümcül şoklar verdi, sorumluluğun tamamen katılımcıda olduğu belirtildiğinde ise devam etmeyi reddetti. Milgram, toplumsal durumlarda iki şekilde hareket ettiğimizi açıklıyor: Otonom olarak hareket eder, hareketlerimizin sorumluluğunu alırız veya diğer insanlar için "araç" gibi davranırız ve sorumluluklarımızı onlara devrederiz. Fakat bir diğer kişinin aracı olarak hareket etmeden önce, o kişinin otoritesini ahlaken veya yasal olarak geçerli saymamız gerekir ve herhangi bir sonuç için o kişinin sorumluluk taşıdığına inanırız.


POLICE
POLICE

Stanford Hapishane Deneyi

Milgram'ın itaat deneylerinden on yıl sonra, üniversite arkadaşı Philip Zimbardo, iyi insanların nasıl kötü şeyler yapabileceğini anlamanın bir başka açısını incelemek üzere Stanford hapishane deneylerini geliştirdi. Stanford Üniversitesi'nde öğrenci olan yirmi dört katılımcı, rastgele bir seçimle "gardiyanlar" ve "mahkûmlar" olarak iki ayrı gruba ayrıldı ve sahte bir hapishaneye kondular. Gardiyanlara üniformalar, gözlükler, düdükler, kelepçeler ve coplar verildi. Mahkûmlar -isimleri yerine numaraları ile çağrıldılar- soyulmuş, aranmış, üniformalar giydirilmiş ve bileklerinden zincirlenmişlerdi.

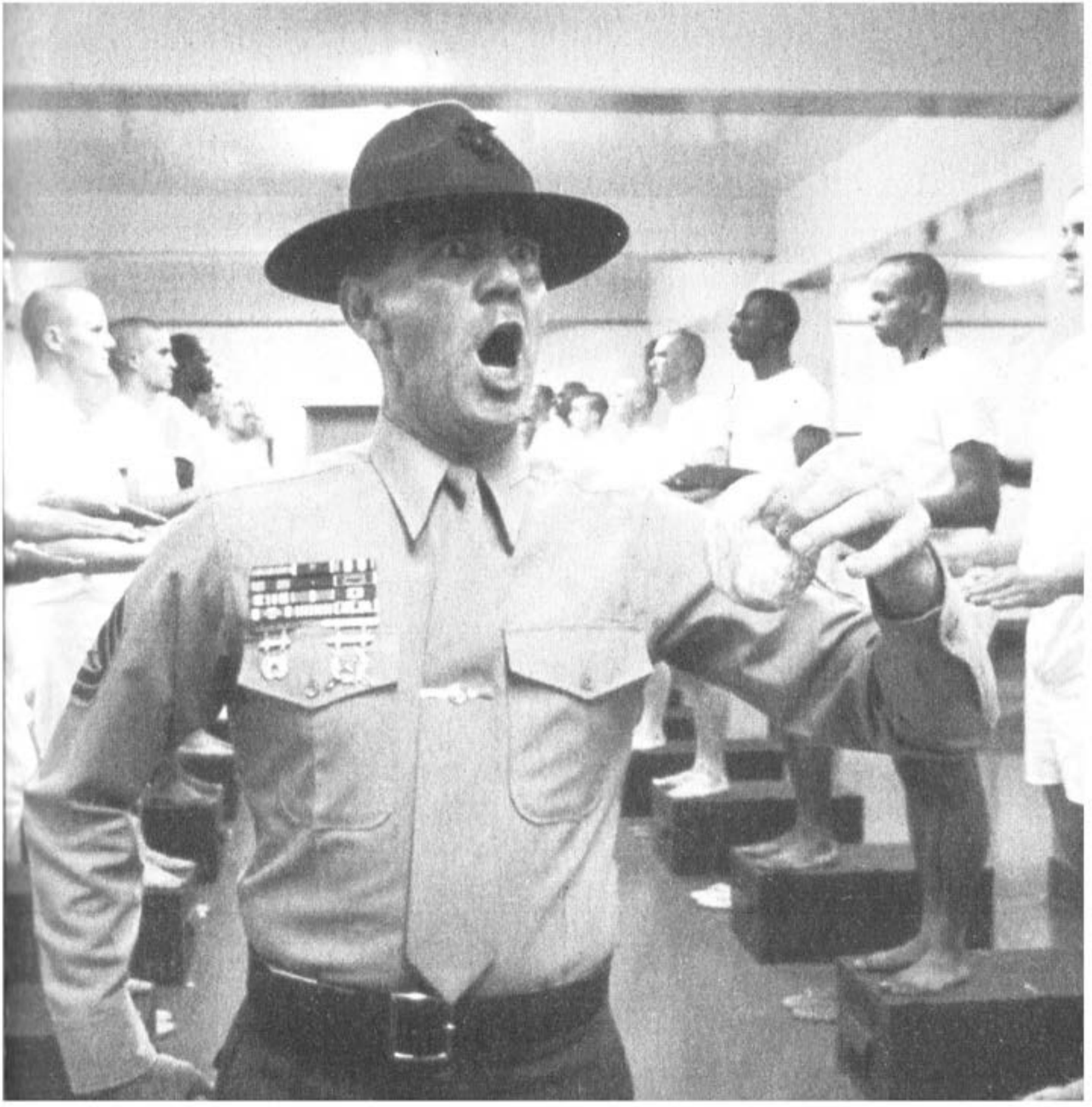
Belirgin bir talimat verilmemesine rağmen hem gardiyanlar hem de mahkûmlar rollerine uyum sağladı. Gardiyanlar hiç istisnasız otoriter ve küfürbaz bir tavra büründü; mahkûmlar da bu sadist cezaya isyanla ve akut solunum sıkıntısı ile karşılık verdi. Zimbardo deneyi iki hafta boyunca sürdürmeyi planladı ancak yalnızca birkaç gün içinde pek çok mahkûm o kadar travmatize oldu ki henüz bir hafta dolmadan deneye son vermek zorunda kaldılar.


SHERIFF'S OFFICE
NORTH BROWARD
INTAKE
ENTRANCE

Sosyal Mevkinin Gücü

Stanford deneyi, katılımcıların rahatsız edici davranışları ve sebep olduğu psikolojik zarar sebebiyle kötü şekilde ünlendi. Ancak bu deney, tehlikeli bir durumda iyi insanlara ne olduğunu ciddi şekilde gösterdi. Asch ve Milgram'ın deneyleri uyum sağlamanın ve itaatin insanların değerleri ve inançlarına aykırı şeyler yapabileceklerini gösterirken Zimbardo'nun deneyi ayrıca mevkisel baskıların da etkisini ortaya koydu.

Sıradan insanlar onlara atfedilen toplumsal rollere kolaylıkla uyum sağlar. Kendilerini daha aşağı bir rolde görürlerse otorite figürlerine itaat ederler ancak toplumsal olarak otorite sayılan bir role büründüklerinde yalnızca güçlerini kullanmakla kalmaz, aynı zamanda bunu suistimal de ederler. Davranışı etkileyecek toplumsal ve geleneksel kuvvetlerin gücü, özellikle toplumsal bir rol kişiyi bireyselliğinden uzaklaştırdığında (örneğin üniformaların yaptığı gibi) fark edilir hâle gelir. "Bireysellikten uzaklaştırma" sürecinde kişisel kimlik, sosyal rol ve mevkinin talepleri tarafından baskılanır.



Saldırganlık ve Anti-sosyal Davranış

Asch, Milgram ve Zimbardo çalışmalarında, davranışlarımızı etkileyebilen ancak saldırganlık ve anti-sosyal davranışlara gerçek bir açıklama getiremeyen uyum sağlama, itaat ve mevki gibi toplumsal kuvvetleri inceledi. Konrad Lorenz gibi bazı psikologlar, saldırganlığı içgüdüsel bir hayatta kalma mekanizması olarak açıkladı; öte yandan Albert Bandura (bkz. sayfa 268) agresif davranışların diğer kişilerden öğrenildiğine inanıyordu. John Dollard ve Neal E. Miller, saldırganlığın hayal kırıklığının bir sonucu olduğunu öne sürerek, saldırganlığı artıran toplumsal kuvvetlerin neler olduğunu incelediler. Çabalarımız ve arzularımız engellendiğinde, saldırganlığımızı tatmin duygumuzu engelleyen şeye yönlendiririz ve bu eğer kendi hatamızdan kaynaklanıyorsa da bir günah keçisi buluruz. Leonard Berkowitz'e göre, bu yalnızca kısmi bir açıklamadır. O, hayal kırıklığının insanı saldırganlıktan çok kızgınlığa yönlendirdiğine inanıyordu; kızgınlık ise agresif tepkiyi uyandıran rahatsızlıklar arasında başı çekmektedir. Esasen agresif bir davranış sergilemek için agresif düşünceler doğuran dışarıdan bir işaret, mesela bir silah, yüksek bir ses veya kötü bir koku gibi bir işaret gereklidir.



Özgecilik ve Toplum Yanlısı Davranış

İkinci Dünya Savaşı'nı takip eden süreçte, sosyal psikolojinin önemli bir kısmı, şaşırtıcı olmayacak şekilde, sıradan insanları vahşi ve topluma aykırı davranmaya iten toplumsal kuvvetlerin hangileri olduğunu anlamaya yoğunlaştı. Öte yandan çoğu zaman insanlar birbirine nazik bir şekilde davranır; nitekim toplumsal kurumlarımız, uyum sağlamanın ve itaatin yükümlülüklerinin yanı sıra, iş birliği ve toplumdan yana davranışlarla inşa edildi.

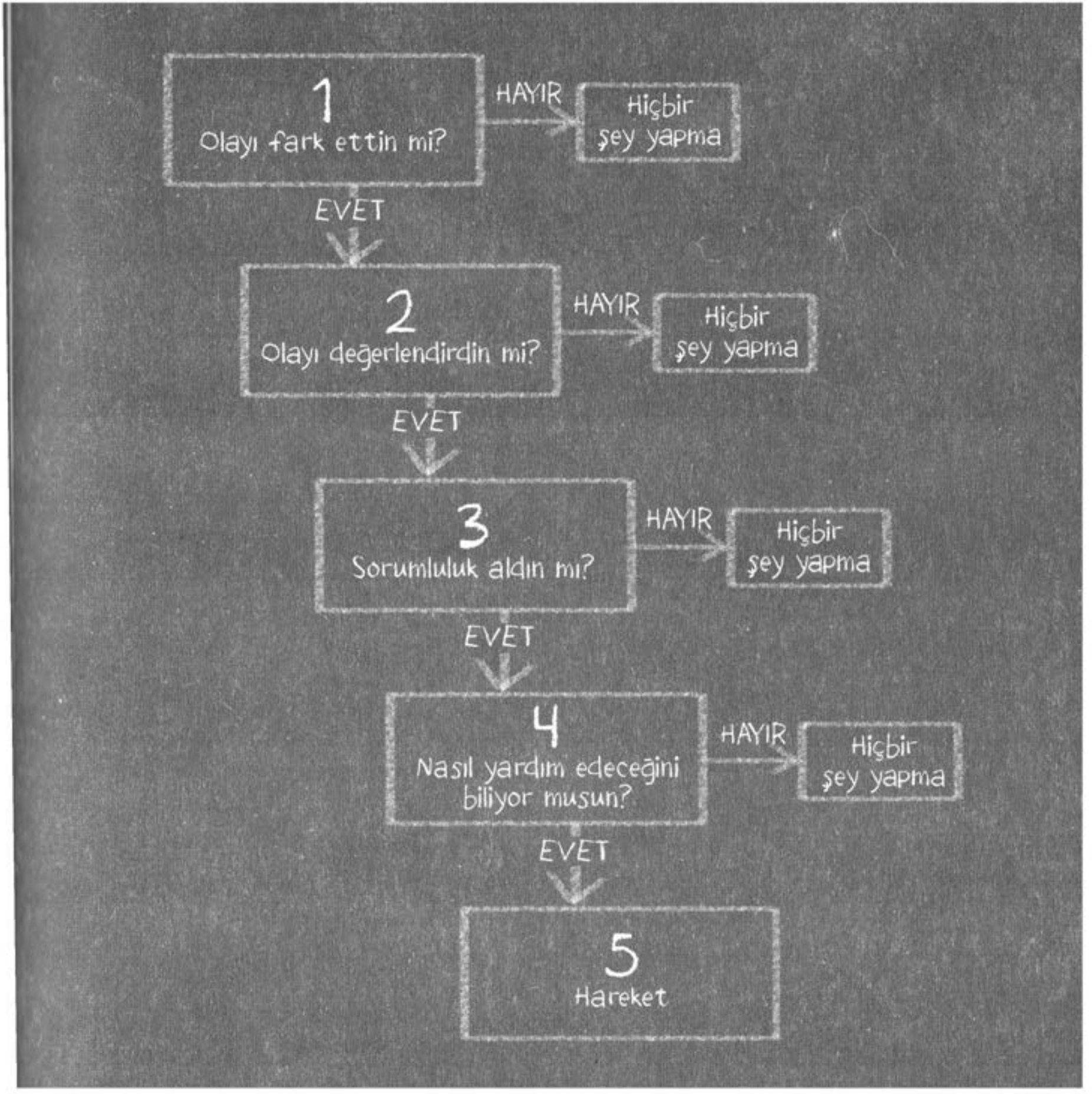
Evrim psikologlarına göre, bu tür bir özgeci davranış doğamızın bir parçası. Diğer sosyal psikologlar, toplumsal takas teorisini önerdi—hareketlerimizin bedelleri ve ödülleri dikkatli şekilde değerlendirilir ve bu belirgin özgecilik, işin sonunda yalnızca bize fayda getirmenin ötesine geçmez. Herkes toplum yanlısı davranışın bu kuşkucu yorumunu kabul etmedi. C. Daniel Batson, hakikatli bir özgeci davranış gösterebileceğimizi ve bunun da kaynağının diğerleriyle empati kurabilme yeteneğimiz olduğunu savundu. Batson'a göre, diğer insanların ihtiyaçları veya sıkıntılarına gösterdiğimiz anlayışlı yaklaşım, nezaket ve yardımseverlik adına harekete geçmemiz için bizi motive eden dürtü olarak işlev görüyordu.



Seyirci Kalma Etkisi

1964'te New York'ta otuz yedi kişi, genç bir kadının cinayetine tanıklık etti ancak yalnızca bir kişi (gönülsüzce) sonrasında polisi aradı. Bu olay, psikologlar Bibb Latané ve John Darley'i, insanların neden yardım etmediklerini veya müdâhil olmak istemediklerini araştırmaya itti. "Seyirci kalma etkisini" keşfettiler; buna göre bir olaya seyirci kalan ne kadar çok insan varsa yardım önerme oranı da o denli düşmekteydi. Latané'nin "sosyal aylaklaşma" teorisine (bkz. sayfa 190) benzer şekilde, etrafta başkaları olduğu sürece, bireyler kişisel olarak daha az sorumluluk hisseder.

Latané ve Darley, seyirci kalma etkisinden önce gelen bilişsel ve davranışsal süreçleri tanımladı. Öncelikle durumun farkına varılır ve sorumluluk derecesi ve edilmesi gereken müdahalenin tespitinden önce, acil bir durum söz konusu olduğu anlaşılır. Seyirciler ayrıca, yardıma ihtiyacı olan insanların doğasıyla ilgili de yargılamalara başvurur; örneğin kişi yaşlı veya engelliyse yardım alma olasılığı, bir şişe alkol taşıyan birine göre daha yüksektir.


1
Olayı fark ettin mi?
HAYIR
Hiçbir şey yapma
EVET
2
Olayı değerlendirdin mi?
HAYIR
Hiçbir şey yapma
EVET
3
Sorumluluk aldın mı?
HAYIR
Hiçbir şey yapma
EVET
4
Nasıl yardım edeceğini biliyor musun?
HAYIR
Hiçbir şey yapma
EVET
5
Hareket

Tutumlar

Sosyal psikologlar tutumlarımızı; diğer insanlar, meseleler veya amaçlar hakkında inançlarımız ve değer yargılarımızın birleşiminden oluşan olumlu veya olumsuz düşüncelerimiz olarak tanımlar. Tutumlarımız zaman içerisinde oluşur, kısmen mantıklı bir değerlendirmenin sonucudurlar ancak ailenin ve toplumun değerleri ve inançlarından da edinilebilirler. Tutumlar benliğimizin önemli bir kısmını oluşturur ve mantıklı düşünmeyi ezip geçecek ve ön yargılı bakış açılarına sebep olacak biçimde içimize işlemiş ve değişime dirençli olabilirler.

Doğal olarak, tutumlarımız hareketlerimizi etkiler ancak genel olarak davranışlara dair verdikleri ipuçları pek de güvenilir değildir. Tıpkı tutumlarımızın toplumsal kurallara uyum sağlayarak belirlenmesi gibi, herhangi bir durumda da temelde var olan tutumumuzu değiştirmeden kurallara göre davranma eğilimimiz vardır. Zamanla, toplumsal grupların etnik azınlıklara karşı ön yargıları gibi değerleri ve inançları değişir ve grubun her bir bireyinin tutumu da kademeli olarak değişime uğrar. Bazı durumlarda, bireysel tutumlar iknanın farklı yöntemleriyle de değiştirilebilir (bkz. sayfa 224).



İkna

1930'larda John B. Watson (bkz. sayfa 58), müşterilerin, beş temel duyguyu cezbederek bir ürünü almaya ikna edilebileceklerini gösterdi; bu duygular ise aşk, korku, kızgınlık veya bir otorite figürünün verdiği destektir. Diğer psikologlar ikna yöntemlerinin tavırları nasıl değiştirdiğini inceleyip sistematik bir çalışma başlattı. Bu ilginin ilk kıvılcımı; Nazi Almanya'sı, SSCB ve komünist Çin'de propagandanın yaygın şekilde kullanımı ile ateşlendi.

Bu propagandanın belirli unsurlarının tüm ikna tekniklerinde ortak olduğu görüldü. Yalnızca mesajın içeriği ve koşullar değil; mesajı ileten kişi, hedeflenen kitle ve iletim yolu da göz önünde bulundurulur. Watson'ın işaret ettiği biçimde, mantıklı bir tartışmadan ziyade, günah keçisi ilan edilme korkusu veya belirli şekilde oy vermemenin sonuçları gibi bir duyguyla ikna edilmeye yatkınlığımız vardır; özellikle de bu duygu bir otorite veya karizma sahibi bir kaynak tarafından iletiliyorsa bu ihtimal çok daha yüksektir.

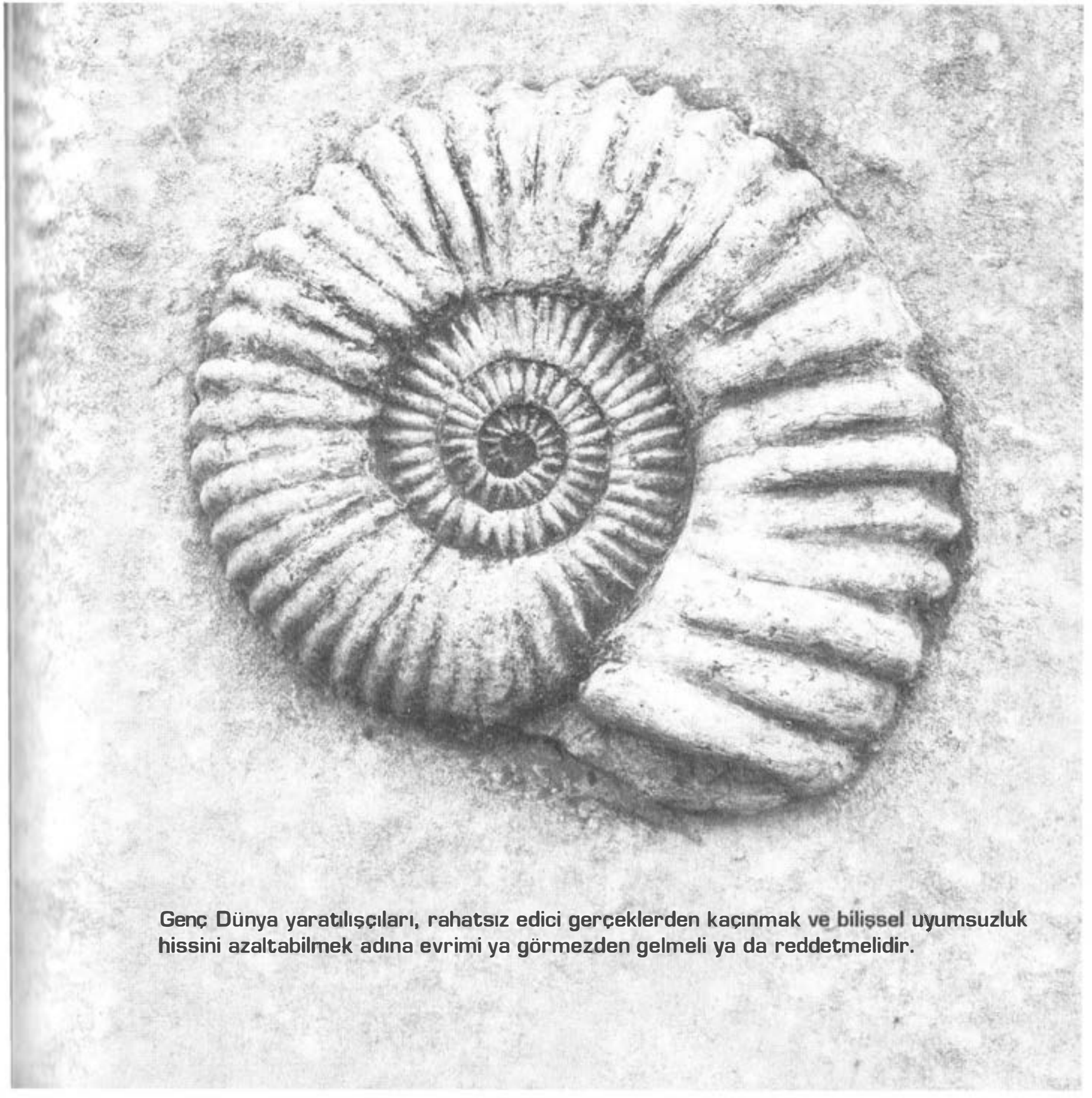


İnsanların belli ürünleri satın alması için ikna yöntemlerinin kullanılmasına benzer şekilde, güçlü bir propagandada otorite figürleri de yaklaşımları değiştirmek adına kullanılır.

Bilişsel Uyumsuzluk

Bir tutum ne denli benimsenirse ikna veya farklılaşan toplumsal kurallar yoluyla değiştirilmesi o denli güç olur. Bazı inanışlar o kadar güçlüdür ki onlara karşı çıkan ve gerçeklere dayanan kanıtlarla dahi sarsılmaları mümkün olmaz ve meydan okunduklarında daha da kemikleşirler. Kurt Lewin'in öğrencisi ve sonrasında mesai arkadaşı olan Leon Festinger, bu durumu "bilişsel uyumsuzluk" olarak tarif etti. Bilişsel uyumsuzluk, inançlarımız ve gerçekler arasında bir tutarsızlık olduğunda hissettiğimiz rahatsızlıktır.

Bilişsel uyumsuzluktan kaynaklı rahatsızlığı azaltmak adına yeni kanıtları kabul edebilir ve inancımızı değiştirebilir veya basitçe gerçekliğini reddedebiliriz. Alternatif olarak, kanıtın inancımızla tutarlı olduğunu gösterecek yollar bulabiliriz. Tutumlarımız genel olarak kimliğimizin merkezî parçasını oluşturur ve dolayısıyla tavırlarımızı inatla savunuruz. Kati fikirlere sahip kişiler genellikle muhalif argümanları dinlemeye gönüllü olmaz veya bu argümanların geçerliliğini sorgularlar. Su götürmez gerçeklerle yüzleştiklerinde, bel bağladıkları inanışlarından vazgeçmek yerine alternatif açıklamalar ararlar.

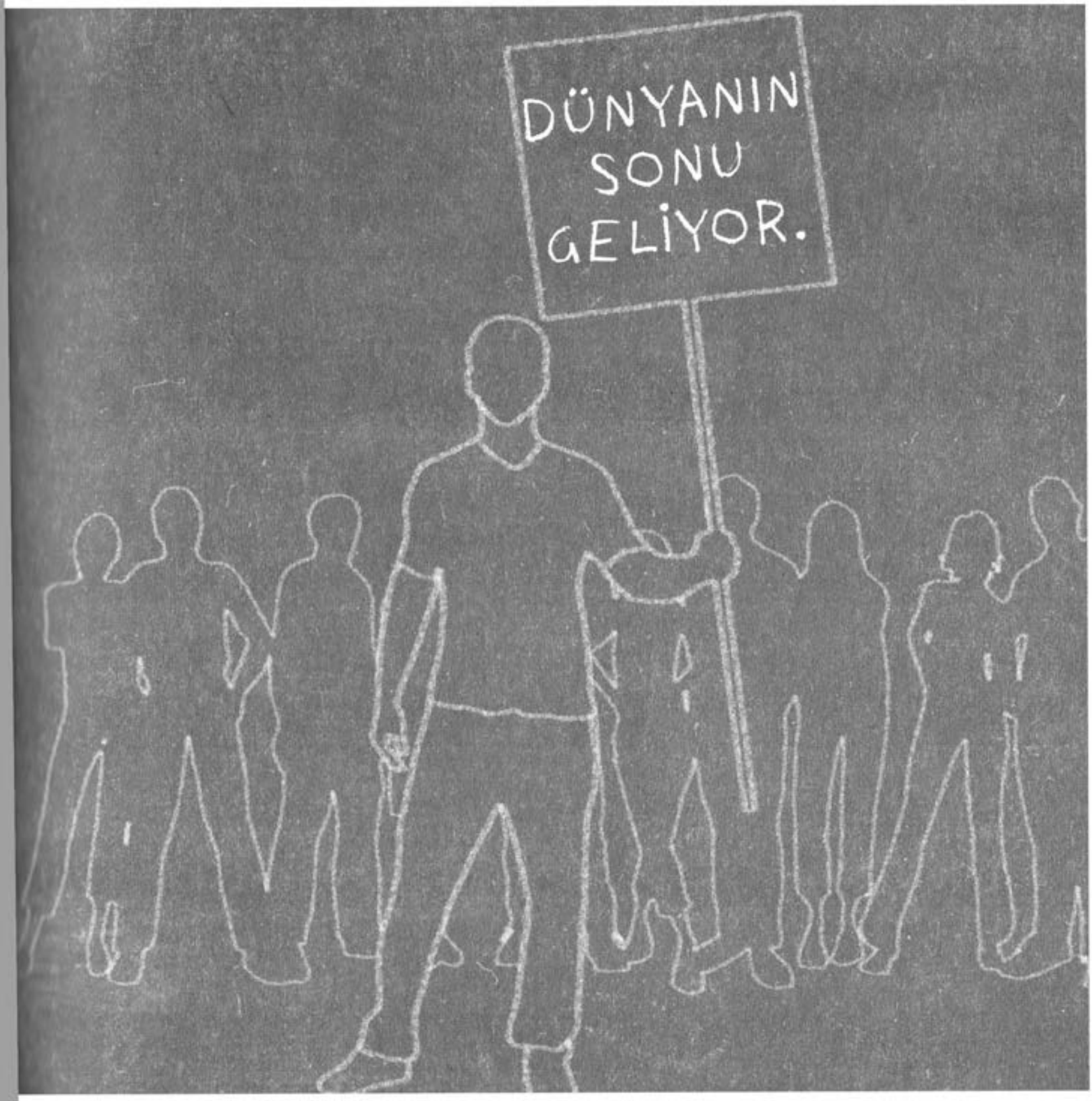


Genç Dünya yaratılışçıları, rahatsız edici gerçeklerden kaçınmak ve bilişsel uyumsuzluk hissini azaltabilmek adına evrimi ya görmezden gelmeli ya da reddetmelidir.

Kehanet Boşa Çıktığında

Festinger, 1954 yılında, dünyanın sonuyla ilgili kehanetlerde bulunan bir grupla karşılaşınca, bilişsel uyumsuzluk üzerine çalışma fırsatı buldu. Tarikatın lideri Dorothy Martin, 21 Aralık'ta kıyamete sebep olacak bir sel yaşanacağını, bu selin gerçek inananların hayatları dışında dünyadaki tüm yaşamı yok edeceğine dair uzaylılardan haberler aldığını ve inananların uçan daireler tarafından kurtarılacağını iddia etti. Festinger çalışma arkadaşlarıyla birlikte, tarikat üzerinde detaylı bir çalışma başlatarak, tahmin edilen yok oluş tarihinin öncesi ve sonrasını inceleyip bunları *When Prophecy Fails* (*Kehanet Boşa Çıkınca*) isimli kitapta topladı.

Martin'in takipçilerinin pek çoğu hazırlık aşamasında mallarını satıp işlerinden ayrıldı, ancak 21 Aralık herhangi bir olay yaşanmadan geçip gitti. Festinger'in bilişsel uyumsuzluk teorisinin öngördüğü üzere fikirler değişmemiş, tahmindeki başarısızlık gerçeklerin yeniden yorumlanmasıyla sonuçlanmıştı. Martin, tarikatın çalışmaları sayesinde Dünya'daki hayatın bağışlandığı hususunda ısrarcı olacaktı—tarikatın üyeleri inançlarını kaybetmedi, hatta çok daha tutkulu bir şekilde inançlarına sarılıp mesajlarını yayma çalışmalarına devam ettiler.


DÜNYANIN
SONU
GELİYOR.

1 Dolar veya 20 Dolar Deneyi

Bilişsel uyumsuzluk -inanç ve kanıt arasındaki tutarsızlığın yarattığı rahatsız edici zihinsel hâl- derin inanışlarda ortaya çıkmakla kalmaz, aynı zamanda pek çok durumda tavırlarımızı da etkileyebilir. Festinger, öğrencilere bir saat boyunca son derece sıkıcı ve tekrarlayan görevlerin verildiği deneyler düzenledi. Nihayetinde, bazı katılımcılardan yanlarındaki katılımcılara (aslında bu kişiler Festinger'in işbirlikçileridir), görevin ilginç ve eğlenceli olduğunu söylemeleri, yorum ve deneyimleri arasında bir uyumsuzluk oluşturmaları istendi.

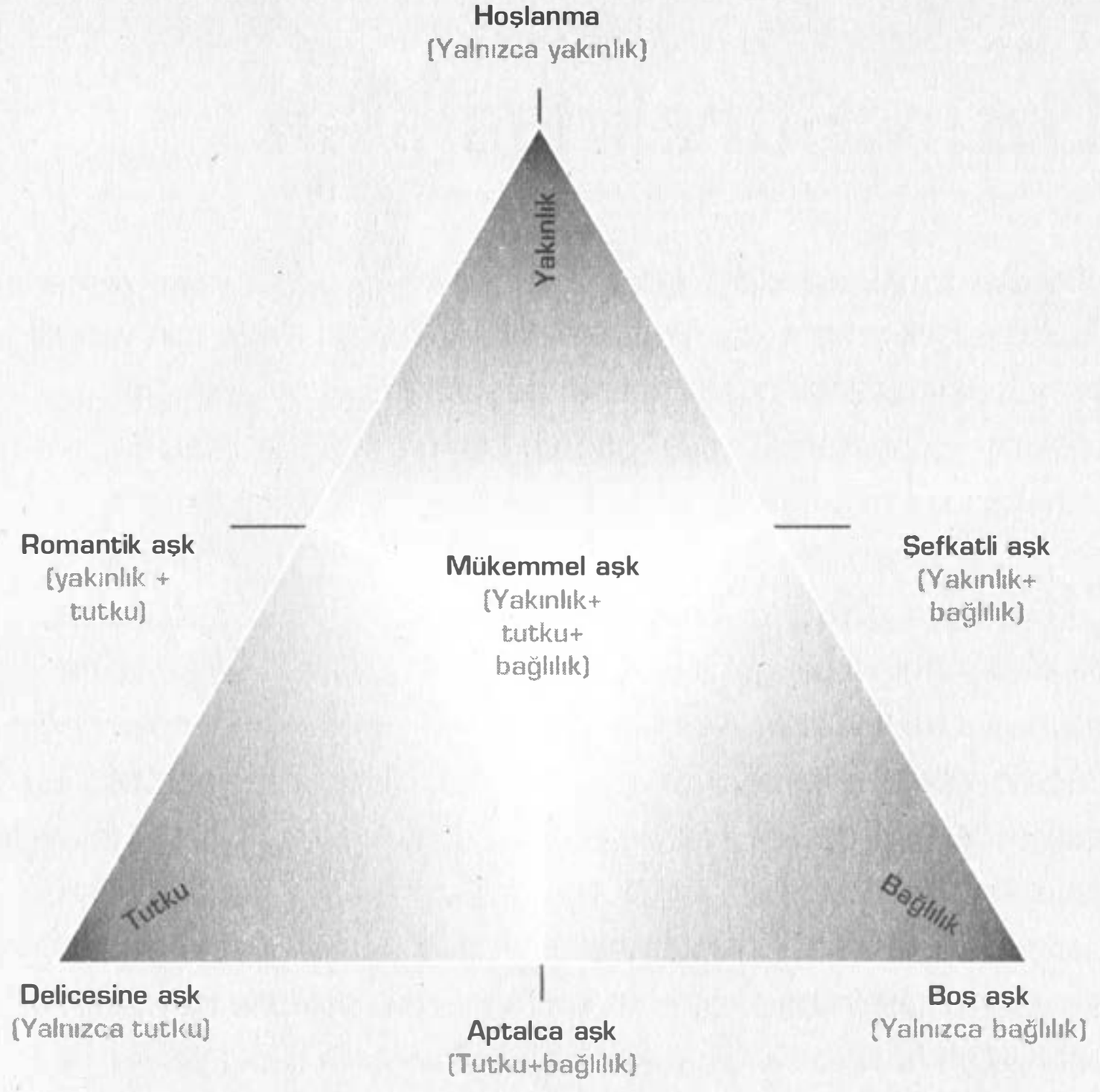
Bu kişilerin yarısına bu yalanı söylemeleri için 1 dolar, diğer yarısına da 20 dolar ödendi. Festinger'in tahmin ettiği üzere, 1 dolar alan kişiler 20 dolar alanlara göre çok daha olumlu terimler kullandı. Daha az ödeme alanlar uyumsuzluğu daha şiddetli hissetti ve bu uyumsuzluğu azaltmak için göreve dair değerlendirmelerini değiştirdiler. Yorumlarını, tavsiye ettikleri davranış biçimiyle uyumlu hâle getirmeye çalıştılar. Daha yüksek oranda yapılan ödeme, bu can sıkıcı işi tamamlamanın karşılığı olarak görülmüştü; dolayısıyla uyumsuzluk azaldı. Bu da 20 dolar ödeme alanların görevi tavsiye etme ihtiyaçlarını azalttı.


FEDERAL RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
B 87202558 K
ONE DOLLAR
20
FEDERAL RESERVE NOTE
IB47838890D
B2
THE UNITED STATES OF AMERICA
IB47838890D
TWENTY DOLLARS

Kişiler Arası Çekim

Sosyal psikoloji çoğunlukla, toplumsal gruplar içindeki ve bu gruplar arasındaki etkileşimle ilgilidir. Ancak sosyal psikolojinin bir diğer ilgi alanı ise bire birde, özellikle de cinsel partnerlerimizi ve eşlerimizi seçerken ilişkileri kurma biçimimizdir. Çekim, kişiler arası ilişkilerin pek çok yönünden biridir ve insanları birbirine yaklaştıran ilk şeydir. Evrimsel bir bakış açısına göre kişiler arasındaki çekim, en sağlam ve en sağlıklı çocuğu verebilecek bir eş seçme arzusundan kaynaklanır ve öncelikli olarak fiziksel ve cinseldir.

Sosyal psikologlar pek çok sosyal faktörün de konuya dâhil olduğunu gösterdi. Zıt kutupların birbirini çektiğine dair var olan yaygın inanışın aksine psikologlar, benzer sosyal arka plana, ortak tavır, inanç ve toplumsal duruşa sahip insanlar arasında bir etkileşim olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu belirtti. Bir diğer kişiye hissedilen çekim, sevgi dolu bir ilişkinin pek çok farklı formunda kendini gösterebilir; Robert Sternberg bu formları "Romantik", "Arkadaşça" ve "Aptalca" olarak tanımlayacaktı.



Aşkın farklı türleri tutkunun, samimiyetin ve bağlılığın var olup olmadığına bağlı olarak gelişir. Güçlü ilişkiler bu üçünün bileşiminden meydana gelir.

Uzun Süreli İlişkiler

Batılı toplumlar dâhil pek çok kültürde, nispeten yakın zamana dek çekim ve aşk uzun süreli bir ilişki veya evlilik için yeterli temeli oluşturacak öğeler olarak düşünülmüyordu. Pek çok toplum, "çöpçatanlık" veya "görücü usulü evlilik" geleneğine sahiptir; burada eşlerin sosyal uyumları, karşılıklı çekimden çok daha önemlidir. Bu düşünce modern liberal toplumlarda bile varlığını sürdürür. Sosyal takas teorisine göre, kişiler arası ilişkiler mantıklı bir getiri-götürü analizine dayanır. Birbirlerine ilgi duymaya başladıktan sonra, taraflar ilişkiye devam etmeye değip değmeyeceğine karar vermek üzere değerlendirme yapabilir; bu durumda ilişki devam ederse bu bir değişimden çok ortak faydaya dayanır hâle gelecektir. Diğer teoriler, daha az karamsar şekilde, uzun bir ilişkinin başarılı olması için bir örüntü izlemesi gerektiğini savunur. İlişkinin başlangıcı fiziksel ve cinsel çekimle belirlenir—bağlılıktan önce tutku ve yakınlık gelir. Zamanla tutku yatışır ve sosyal uyumluluk daha önemli hâle gelir. Bağlılık, romantik ilişki türünün arkadaşça bir ilişkiye dönmesini sağlar.

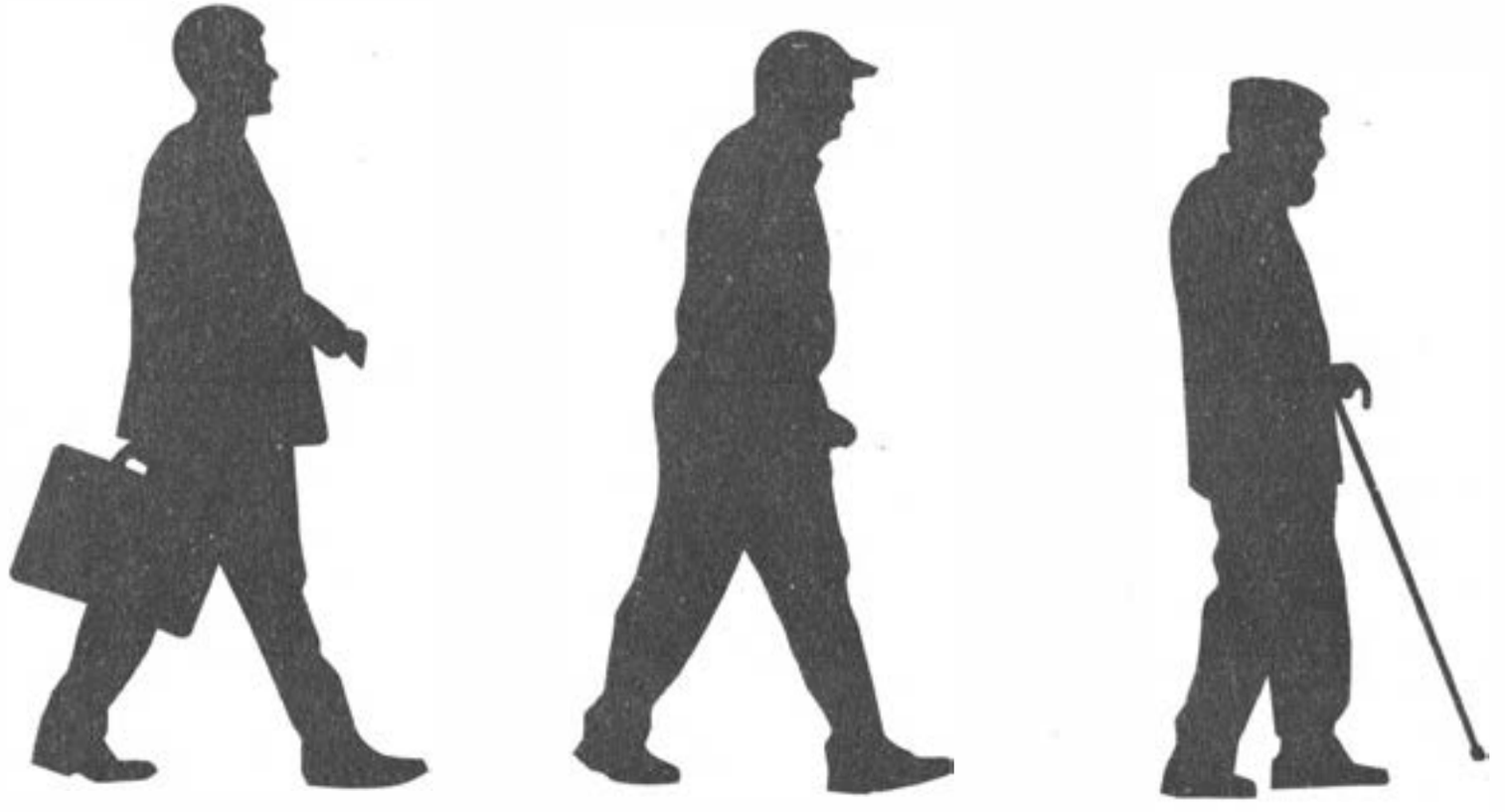


Gelişim Psikolojisi

Gelişim psikolojisi, tıpkı sosyal psikoloji gibi 1930'lara dek psikolojinin belirgin bir dalı olarak ortaya çıkmadı. Öncesinde, davranışçılığın açıkladığı üzere büyüme süreci ya öğrenme meselesi ya da Freud tarafından açıklandığı üzere psikoseksüel gelişme meselesi olarak görülüyordu. Jean Piaget'nin, büyüdükçe psikolojik yapılanmamızın değiştiğine dair görüşü yaygın inanışa meydan okudu.



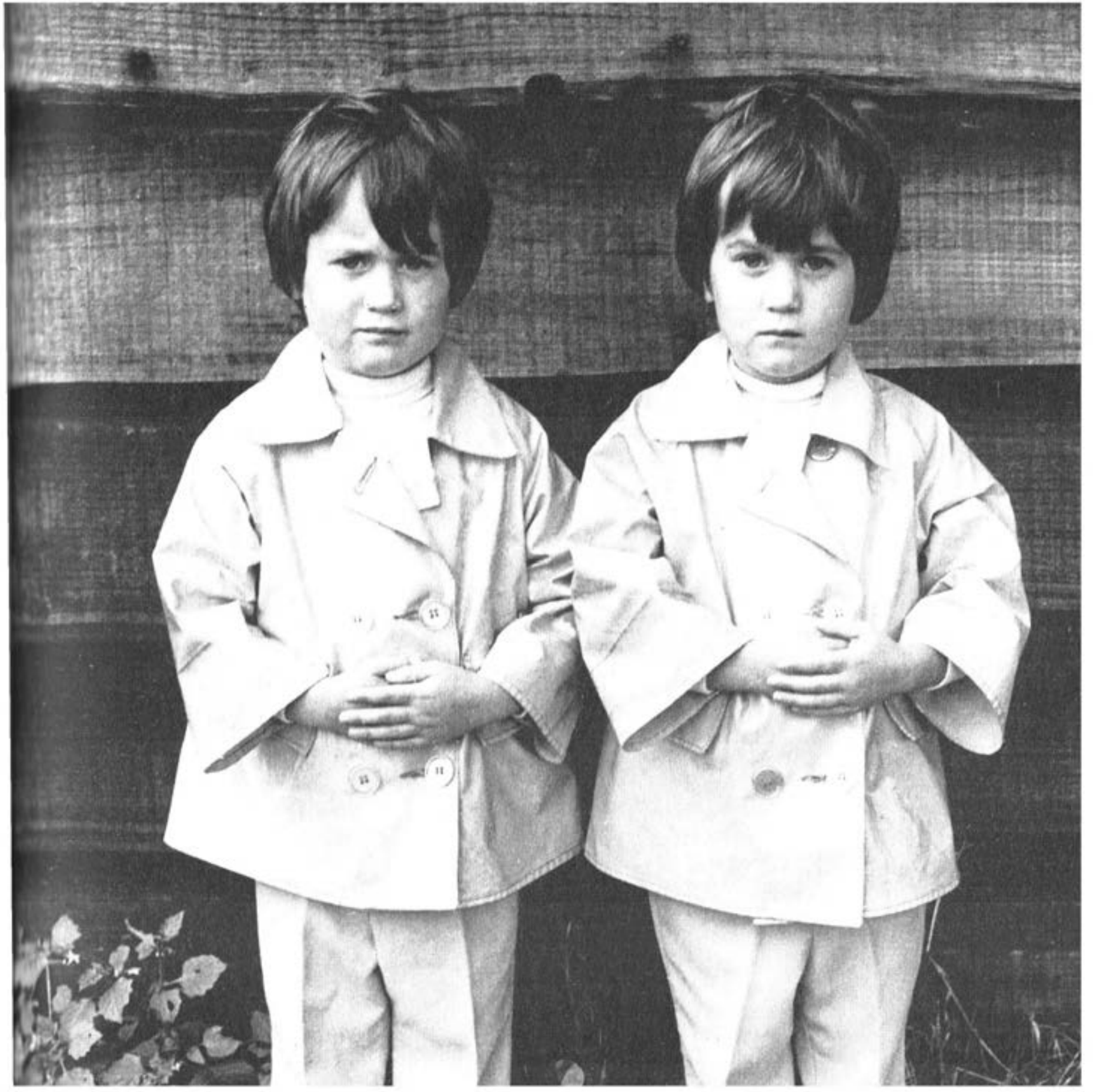
Bu görüş, psikolojinin yeni bir dalı olarak gelişim psikolojisinin ortaya çıkışına ilham kaynağı oldu; bu değişimlerin öğrenme biçimimizi nasıl etkilediği incelendi. Piaget'den bu yana, çalışmanın alanı genişledi ve anne-bebek arasındaki bağdan ileri yaşların olası sorunlarına kadar hayatlarımız süresince geçirdiğimiz tüm evrelerdeki psikolojik değişimleri kapsar hâle geldi. Gelişim psikologları konuyu; bilişsel, duygusal ve ahlaki gelişimi de kapsayacak şekilde genişletti ve bunların sosyal ve kültürel çevremizden nasıl etkilendiği—örneğin cinsiyetler arasında gelişen ön yargılar ve farkların edinimi gibi konuları çalışmalarına dâhil ettiler.



Gen mi, Çevre mi?

Bilginin doğuştan mı geldiği, yoksa sonradan mı edinildiği tartışmaları Plato ve Aristo zamanından bu yana devam etti ve on dokuzuncu yüzyılda Darwin'in evrim teorisiyle kendilerine bilimsel bir temel bulabildiler. Darwin'in kuzeni Francis Galton, birbirleriyle zıtlaşan çevresel ve kalıtsal bilimsel tezlerin gelişim üzerindeki etkilerini tarif etmek üzere "gen mi, çevre mi" sorusunu ortaya attı ve her ikisinin de etkili olduğu ve doğuştan gelen belirli karakterlerin yaşamımız süresince geliştiği sonucuna vardı.

Bu tartışma psikolojide davranışçılık (çevre) ile bilişsel ve evrimsel psikoloji (gen) olarak kutuplaştı. Öte yandan gelişim psikolojisi, genetik olarak aktarılanla çevresel etkiler arasındaki ilişkiyi inceledi. Psikologlar bu inceleme adına ikiz çalışmalarına (öncülüğünü Galton'ın yaptığı yöntem) yöneldi. Birlikte büyütülen ikizler benzer çevresel etkilere sahip olabilirken erken yaşta ayrılan ikizler, farklı çevrelerin etkileriyle yeni bir bakış açısı edinebildiler.



Bağlanma ve Ayrılma

Psikolojik gelişme üzerinde genin ve çevrenin etkileri çocuklarda çok erken yaşlardan itibaren görülebilir. Bir bebek ve ona bakan kişi -ki bu kişi genellikle annedir- arasındaki bağ, çocuğun korunması ve hayatta kalması adına güçlü bir dürtüdür. John Bowlby'nin bağlanma adını verdiği bu durum doğuştan gelir ve genetik olarak programlanmıştır. Ayrıca bağlanmanın doğası, gelişmenin her yönü üzerinde de etkilidir.

Bowlby bu fikirlerini, İngiltere'de İkinci Dünya Savaşı sonrasında, tahliye esnasında ailelerinden ayrılan veya yetim kalan çocuklar üzerindeki etkileri inceleyerek geliştirdi. Teorisinin temelinde, bir annenin veya bebeğe bakan ilk kişinin çocuğa fiziksel, duygusal ve psikolojik güven duygusu vermesi yatar. Bu durum bebeğe, çevresini keşfederken dönebileceği güvenli bir üs sağlar. Bu bağın bozulması, tutarsız veya düzensiz hâle gelmesi ya da çok daha uç vakalarda tamamen yok olması, çocuğun gelişimini ve ilişki kurabilme yeteneğini etkiler.



Bağlanmanın Farklı Türleri

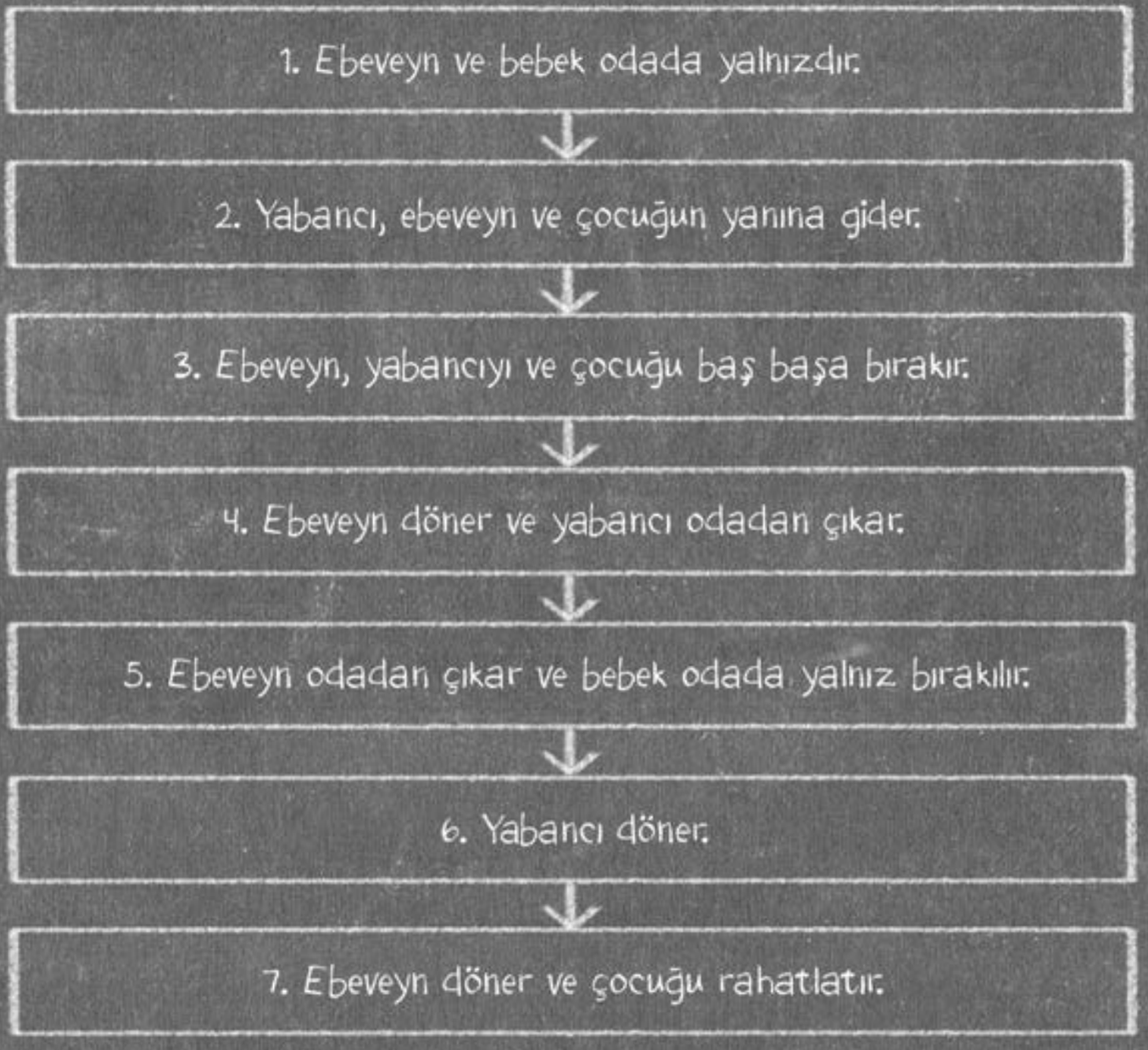
Bowlby'nin "anne yoksunluğu" çalışmaları ve buradan hareketle geliştirdiği bağlanma teorileri, meslektaşı Mary Ainsworth tarafından benimsendi. Her ne kadar bağlanma, fiziksel ve duygusal olarak güvenli bir temel oluştursa da çocuğun anneden ayrılışının ardından kaygı yaşamasının son derece normal olduğunu fark ettiler. Ainsworth olağan bir anne-çocuk ilişkisinde bile, annenin çocuğun duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına cevap verdiği orana göre bağlanmanın çeşitlilik gösterdiğini keşfetti. Bağlanmanın üç temel türünü tanımladı: Güvenli, kaygılı-kaçınmacı ve kaygılı-direngen (Bowlby'nin bir iş arkadaşı bu üçüne bir dördüncü ekledi: Dağınık bağlanma). En sağlıklı biçim olan güvenli bağlanmada anne, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlıdır; böylece çocuk ebeveyni güvenli bir üs olarak görür ve ona güvenir. Yetersiz veya tutarsız bir bakım sonucu çocuk kaygılı-kaçınmacı bir bağ geliştirir ve ayrılık kaygısından kaçınmak için annesine karşı ilgisizleşmeye başlayabilir. Bu bağ aynı zamanda kaygılı-direngen bir hâle gelebilir; annesine yapışan çocuk ayrılık sebebiyle sıkıntıya düşer.



Yabancı Ortam Deneyi

Bağlanmanın farklı türleri ilk kez 1960'lar ve 1970'lerde Ainsworth tarafından yürütülen bir dizi deneyle tanımlandı. Bebeklerin çevrelerini keşfetmek üzere tek başlarına veya bir yabancıyla bırakıldıkları ve anneleriyle yeniden bir araya geldikleri deneylerde hissettikleri kaygı ve stres seviyelerini ölçmek üzere "Yabancı Ortam" olarak adlandırılan bir prosedür kullandı. Her bir deneyde bir anne ve çocuk, içinde oyuncakların da olduğu bir odaya kondu ve bebek, anne hâlâ odadayken etrafı keşfetmek üzere serbest bırakıldı. Ardından odaya bir yabancı girdi; önce anne, ardından çocukla etkileşime girdi. Anne, bebeği yabancıyla baş başa bıraktı ancak sonrasında çocuğa güven vermek veya onu rahatlatmak üzere odaya geri döndü. Ardından çocuk oynaması için tek başına bırakıldı, sonrasında yabancı yeniden odaya girdi, sonunda da anne odaya döndü. Ainsworth, bebeğin her aşamada bağımsız olarak yaptığı keşiflerin sayısını ve annesinden ayrılışıyla beraber özellikle rahatsızlık seviyesini -hem yabancıyla hem de tek başına bırakıldığı zamanki- ve annesiyle yeniden bir araya geldiğinde verdiği tepkiyi kaydetti. Çocukların davranışı, Ainsworth'ün bağlanmanın temel türleri olarak tanımladığı üç örüntüye de uymuştu.

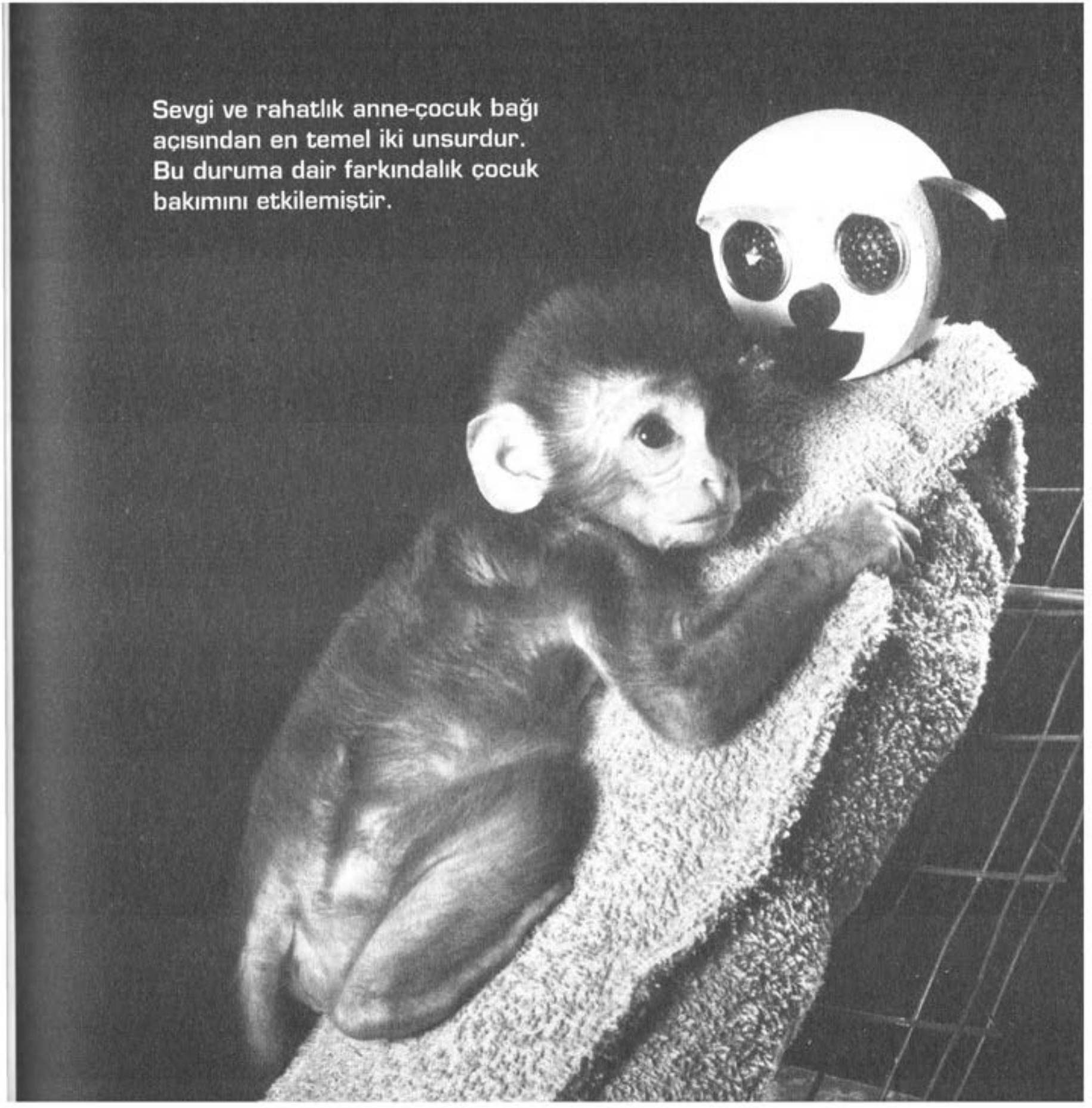
Ainsworth'ün Yabancı Ortam Değerlendirmesi



Çıkarcı Sevgi

Bowlby bağlanma teorisini geliştirdiği sırada, psikoloji dünyasında John B. Watson'ın davranışsal çocuk bakımına dair aykırı fikirleri (bkz. sayfa 64) hüküm sürmekteydi. Bağlanma kavramı kabul gördü ancak evrimsel bir amaç güden içgüdüsel bir mekanizma olarak değerlendirildi. Bağlanma kavramına çocuğun beslenmesi ve fiziksel olarak korunması temelinde yaklaşıldı.

Bowlby'nin fikirlerinden etkilenen Harry Harlow, bağlanmada rahatlık ve güvenliğin önemini göstermeyi amaçladı. Bir dizi deneyde Harlow makak maymunlarına, kimi tahta ve telden yapılma, kimi ise yumuşak malzemelerle kaplı sahte anneler verdi. Bazı deneylerde telden yapılma annenin elinde bir biberon olmasına ve yumuşak olan annede biberon olmamasına rağmen bebek maymunların biberonla beslenseler de yumuşak olan anneye yapışarak vakit geçirmeyi tercih ettikleri görüldü. Harlow bebeklerin yumuşak annelerle bağ kurduklarını keşfetti. Maymunlar, kendilerine yalnızca beslenme vadeden annelerle bağ kurmamış ve bu durum Bowlby'nin teorisini teyit etmiştir.


Sevgi ve rahatlık anne-çocuk bağı
açısından en temel iki unsurdur.
Bu duruma dair farkındalık çocuk
bakımını etkilemiştir.

Ebeveyn veya Bakıcı

Bağlanma ve bebek gelişimine dair ilk çalışmaların neredeyse tamamı anne-çocuk ilişkisine odaklanır. Psikologlar, bir çocuk ve ona bakan ilk kişi arasında bir bağ olduğunu onaylar; çocuğa bakan ilk kişi bir aile üyesi veya evlat edinen aile de olabilir ancak genel olarak kabul edilen "normal" durum anne-çocuk ikilisidir. Yaşanan sıkıntı ve psikolojik rahatsızlıkların, özellikle anne yoksunluğundan kaynaklandığı çıkarımı yapılır.

Bu konu Michael Rutter ve Bruno Bettelheim arasında tartışma konusu oldu. Rutter'ın ruhsal hastalıkları olan çocuklarla yaptığı çalışmalar, esas meselenin bakıcının kimliğinden çok, bakımın kalitesiyle alakalı olduğunu gözler önüne serdi ve Rutter'ı, bunun sağlıklı bir gelişim üzerinde kuvvetli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaştırdı. Bu fikir, Bettelheim'ın, kibutzların komünal sisteminde yetiştirilen çocuklarla yaptığı çalışmalar sonucunda teyit edildi. Rutter, enstitülerde yetiştirilen çocuklarda psikolojik hasarlar olduğunu tespit etti; Bettelheim ise ilgili bir çevrede yetişen çocukların daha yakın arkadaş ilişkileri kurduklarını ve yetişkinlik döneminde de başarılı olduklarını gördü.



Psikolojik Evreler

Gelişim psikolojisindeki dönüm noktası Jean Piaget ile yaşandı. İsveçli psikolog çocuklar ve yetişkinler arasında temel fiziksel farklılıkların yanı sıra psikolojik farklılıkların da olduğunu öne sürdü. Ona göre zihinsel gelişimimiz, yalnızca öğrenmeyle ilgili değildi; aynı zamanda zihnimizin çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreciyle de bağlantılıydı.

Piaget'nin büyüyen ve öğrenen çocuklar üzerindeki gözlemleri, çocukların "minyatür yetişkinler" olduğu yönündeki yaygın kanının hatalı olduğunu gösterdi ve çocukların psikolojik gelişiminin tanımlanabilir evrelerle ilerlediği sonucunu verdi. Her bir evrede, çocuğun zihni, dış dünyadan bilgiyi alabilmek için farklı şekilde çalışır; çocuk bilişsel, toplumsal veya motor beceriler geliştirir. Zamanın hâkim davranışçı düşüncesiyle çelişerek Piaget bu ilerlemenin tüm evreler boyunca evrensel olduğunu gözlemledi; söz konusu evrelerin doğuştan gelip genetik olarak belirlendiğini, sonradan öğrenilmediğini ileri sürdü.



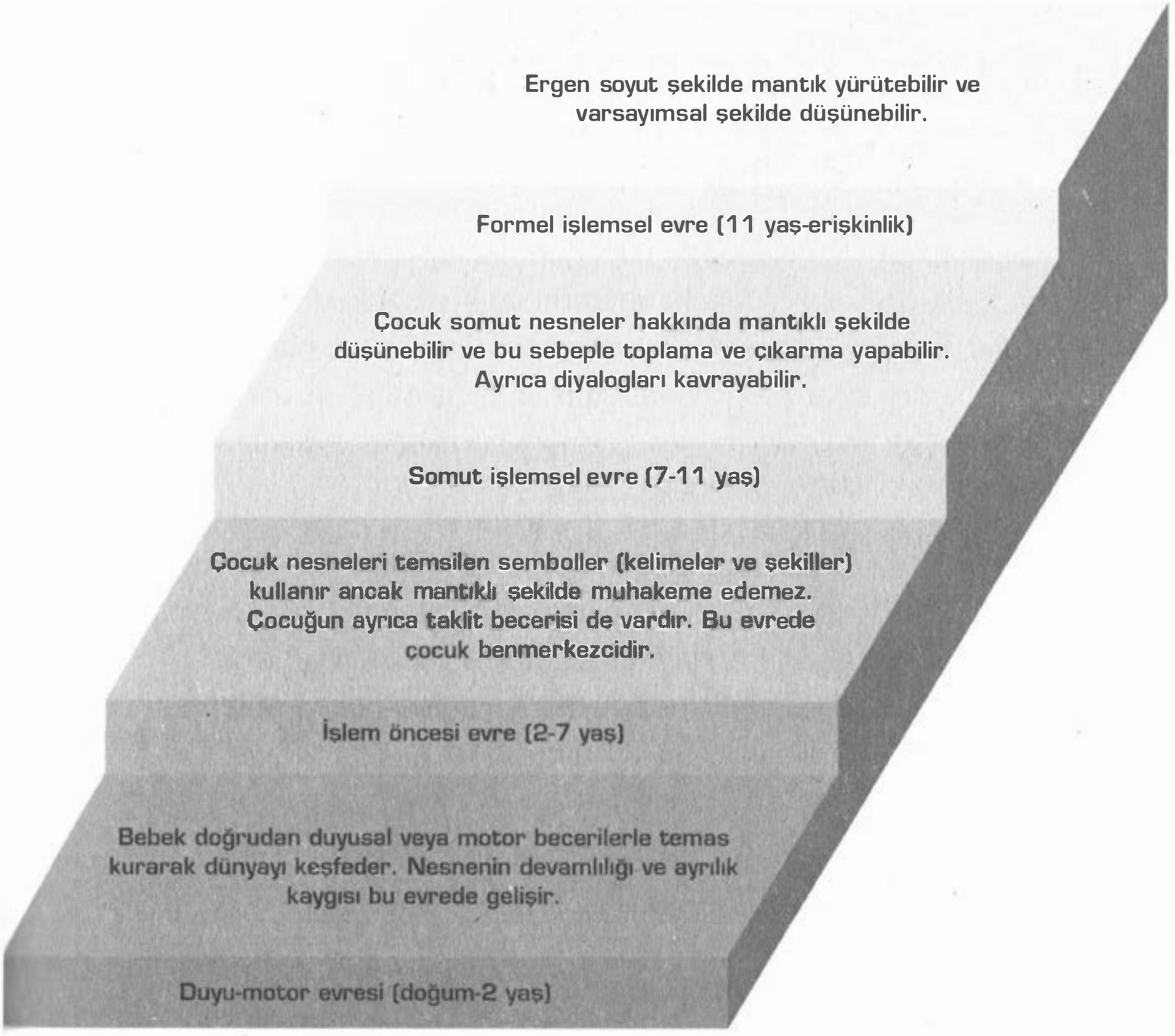






Bilişsel Gelişmenin Evreleri

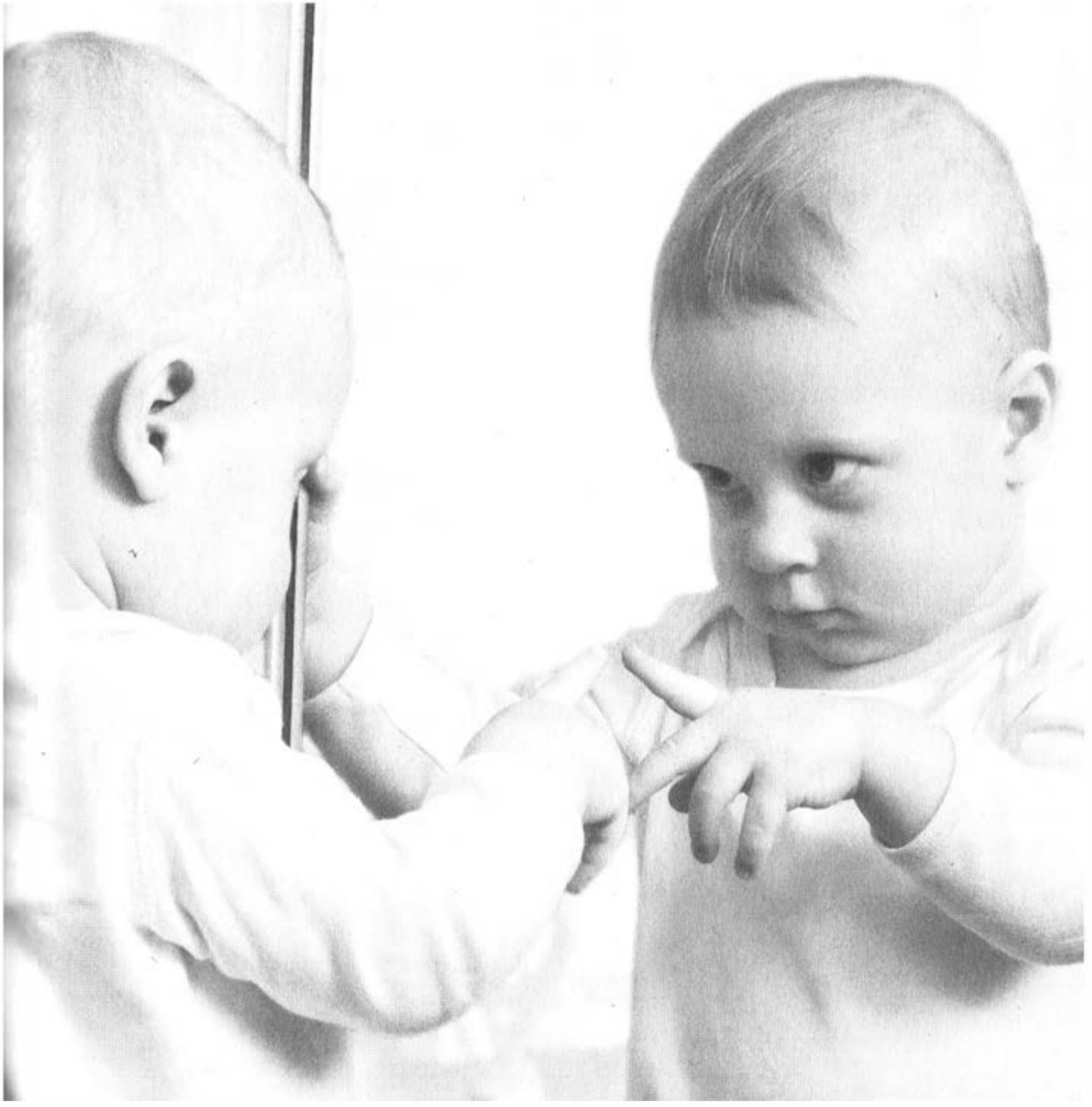
Piaget, çocukların bilişsel yeteneklerini dört belirgin evrede geliştirdiklerini keşfetti. Her çocuk bu evreleri aynı sırayla geçer. Çocukların ilerlemelerinin koşulu ancak bir evreyi başarıyla tamamlamaları olsa da çoğu çocukta bu değişimlerin yaklaşık olarak aynı yaşlarda ortaya çıktığı gözlemlenir. Birinci evre sırasında, çocuklar duyuları ve fiziksel hareketleri aracılığıyla dış dünyaya dair bilgi edinir. Bir şeyleri bilinçli olarak keşfederek ve nesneleri anlayarak ilerleme kaydederler. Piaget, çocukların hayatlarının yaklaşık ilk iki senesini kapsayan bu evreye "duyu motor evresi" adını verdi. İşlem öncesi dönemde, çocuklar dili kullanmaya ve nesneleri belirli bir mantıkla, örneğin renge veya boyuta göre düzenlemeye başlar. Yaklaşık yedi yaşındayken somut işlemsel evreye girerler, bu evrede nesnelerin karşılaştırmalı olarak niceliğini anlamaya ve mantıksal çıkarım yapmaya başlarlar. Formel işlemsel evre yaklaşık on bir yaşında başlar; bu dönemde çocuk, soyut kavramları düşünebilmek amacıyla sözlü akıl yürütme ve hayal gücünü kullanarak mantıklı düşünebilme becerisini geliştirir.


Ergen soyut şekilde mantık yürütebilir ve varsayımsal şekilde düşünebilir.
Formel işlemsel evre (11 yaş-erişkinlik)
Çocuk somut nesneler hakkında mantıklı şekilde düşünebilir ve bu sebeple toplama ve çıkarma yapabilir. Ayrıca diyalogları kavrayabilir.
Somut işlemsel evre (7-11 yaş)
Çocuk nesneleri temsilen semboller (kelimeler ve şekiller) kullanır ancak mantıklı şekilde muhakeme edemez. Çocuğun ayrıca taklit becerisi de vardır. Bu evrede çocuk benmerkezcidir.
İşlem öncesi evre (2-7 yaş)
Bebek doğrudan duyusal veya motor becerilerle temas kurarak dünyayı keşfeder. Nesnenin devamlılığı ve ayrılık kaygısı bu evrede gelişir.
Duyu-motor evresi (doğum-2 yaş)

Benlik Kavramının Gelişimi

Piaget'nin bir çocuğun bilişsel gelişiminin her evresinde dikkat çektiği önemli bir nokta da çocuğun benliği haricindeki dış dünyaya dair, özellikle de benlik kavramı ve benliğinin dünyadaki yerine dair farkındalığının giderek artışıdır. Doğduktan hemen sonra çocuk tamamen benmerkezcidir ve gelişiminin ilk evresinde nesneleri keşfedebilmek için yavaş yavaş hareketlerini kontrol etmeyi öğrenir, kendini tanımaya başlar.

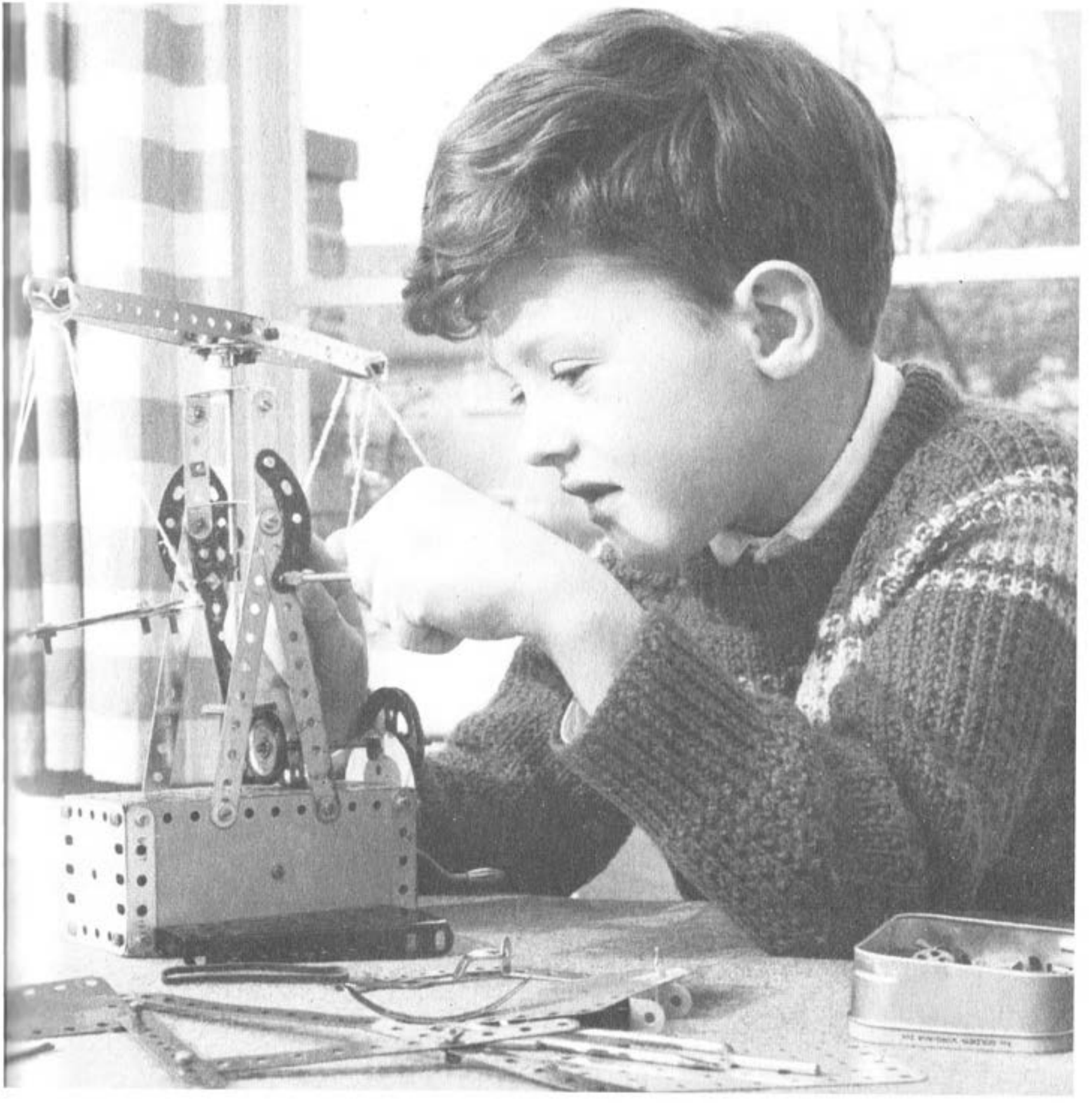
Çocuk işlem öncesi döneme doğru ilerlerken hâlâ benmerkezcidir ve durumları bir başkasının gözünden göremez. Ancak üçüncü evreye girdiğinde ve mantıksal akıl yürütme becerisini kullandığında nesneler arasındaki ilişkileri anlayabilir ve az da olsa benliğinin dünyadaki (bağlantılı) yerine dair bir farkındalık edinir. Çocuk son evreye girip varsayımlı olarak düşünebildiğinde gerçek anlamda benmerkezciliğinden kurtulmaya başlar. Üç evreyi geçen çocuk benlik kavramı geliştirir, artık kendini başkalarının yerine koyabilir ve diğerlerinin bakış açısını kavrayabilir.



Bir Bilim İnsanı Olarak Çocuk

Piaget'nin bilişsel gelişimin belirli evrelerle ilerlediğine dair teorisi, çocukların nasıl eğitilmesi gerektiğine dair bazı tespitler içerir. Her bir evrede, çocuğun bir sonraki evreye geçmeden önce ustalaşması gereken belirli yetenekler ve beceriler vardır. Öğrenme süreci de adım adım ilerler, her bir adım bir önceki üzerine temellenir. Bu sebeple eğitimde bu adımlar göz önünde bulundurulmalı ve sırasıyla her adımı tamamlayabilmesi için çocuğa yardımcı olunmalıdır.

Piaget'nin fikirleri eğitim dünyasında devrime yol açtı. Kendisi öğrenmenin bir keşif süreci olduğuna, öğretilebilir bir şey olmadığına inanıyordu. Eğitmenin rolü -öğretmen veya ebeveyn- talimat vermek değil, çocuğun gelişim evresine uygun ortamı sağlamaktır. Böylece çocuklar denemeler yapa yapa öğrenerek, tıpkı bilim insanları gibi bir şeyleri keşfedebilir. Çocuk merkezli eğitim, çocuğun bilişsel süreçlerinin bir yetişkinin süreciyle aynı olduğunu varsaymak yerine, çocuğun değişen düşünsel ihtiyaçlarına odaklanır.



Bir Çırak Olarak Çocuk

Piaget'den sonra, artık çocukların bilişsel süreçlerinin, yetişkinlerin süreçlerinden farklı olduğu ve ortada düşünsel bir süreç olduğu kabul edildi. Pek çok psikolog ve eğitimci de belirli evrelerde ilerleyen gelişim modelini benimsedi. Ancak psikolog ve eğitimcilerin tamamı, gelişimin bireysel olarak, sadece deneyim yoluyla gerçekleştiği konusunda aynı fikirde değildi.

Sovyet Rusya'da çalışan Lev Vygotsky, bu gelişmenin farklı seviyelerde gerçekleştiğini gözlemledi. Yaparak öğrenme sürecinin mutlak surette tek başına geçirilmesi gerekmediğine, birtakım şeyleri arkadaşlarımızla yaparak öğrendiğimize ve geliştiğimize inanıyordu. Ayrıca bir yetişkinin talimatının ve denetiminin, çocuğun gelişimine katkıda bulunma anlamında önemli bir rol oynadığını belirtecekti. Vygotsky, Piaget'nin "bir bilim insanı olarak çocuk" benzetmesi yerine, çocuğun bir çırak olduğunu öne sürdü; ona göre çocuk bir "usta"nın rehberliğinde deneyimleyerek öğreniyordu. Vygotsky'ye göre, çocuk ustalaştığı bir işten yeni birini öğrenme yolunda ilerlerken mutlaka bir ustaya ihtiyaç duyuyordu.



Kültürel ve Tarihsel Gelişim

1950'lerdeki "bilişsel devrim"den sonra, bilişsel bir süreç olarak öğrenme fikri gelişim psikolojisini etkilemeye başladı. Jerome Bruner çalışmalarında, Piaget ve Vygotsky'nin alana öncülük etmiş çalışmalarını temel aldı. Bruner, Vygotsky'nin çocuğun hem tek başına hem de sosyal olarak geliştiği ve büyüklerinin rehberliğinin gelişmeye tarihsel ve kültürel bir bağlam kazandırdığı düşüncesiyle hemfikirdi. Öte yandan Bruner, düşünsel gelişimin belirgin evreleri olduğu meselesine karşı çıkıyordu.

Bilişsel gelişimin yatay ilerlemesi yerine, Bruner çocukların edindikleri bilgilere dayanarak kademeli olarak geliştiklerini, temel prensiplerden çok daha detaylı ve kapsamlı bilgi ve becerilere eriştiklerini savundu. "Yönlendirici destek" süreci belirli bir sıra izlemez, böylece çocuklar herhangi bir şeyi herhangi bir yaşta öğrenebilir; buradaki tek şart onlara sunulan bilginin, hâlihazırda öğrenilen bilgiden sonra gelecek şekilde organize edilmesidir. Bruner bu fikri kullanarak, yeni bir malzeme sunulmadan önce ilk prensiplere dönen "sarmal program"ı geliştirdi.



Vygotsky ekolü; çocukların, toplumların düşünce süreçlerini ve davranışlarını edindiği, bunun da öğrenme sürecinin kültürler arası değişkenlik göstermesi anlamına geldiği görüşünü savunur.

Psikososyal Gelişmenin Evreleri

Bilişsel psikoloji, yirminci yüzyılın ikinci yarısındaki gelişim fikirleri üzerindeki etkilerden yalnızca biridir. Erik Erikson'ın psikososyal gelişim teorisi, Piaget'nin teorisinden daha çok, Freud'un psikoseksüel gelişim evrelerine dayanarak modellendi; burada her evre çatışan iki iç kuvvetin "krizi" olarak nitelendi. Erikson'a göre, bir sonraki aşamaya geçmek için bir öncekinin başarıyla tamamlanması gerekmez (başarısızlık, sonrasında sorunlara yol açsa da) ve bu gelişim yetişkin hayatta da etkisini sürdürür. Her biri kendilerine özgü, çözümlenmesi gereken olumlu ve olumsuz özellikleriyle gelen sekiz evre tanımlamıştır.

Yaşamın ilk yıllarında, çocuk bir güven duygusu geliştirir; bir birey olarak özgürlüğünü ilan etmek için utanç, şüphe ve suçluluk duygularının üstesinden gelmeye çalışır. Çocuklar okulda kişisel beceriler geliştirir ancak aynı zamanda kendini diğerleriyle kıyaslamaya da başlar. Bir ergen; ilişki kurma, bir aile veya kariyer edinme gibi yetişkin mücadelelerine girmeden önce varoluşsal sorularla baş etmeye çalışır. Sonunda, ileri bir yaşa gelindiğinde, hayat geriye dönük bir şekilde ele alınmaya başlar.

Psikososyal gelişim evreleri



Benlik bütünlüğü karşısında umutsuzluk
İleri yaş

Üretkenlik karşısında durağanlaşma
Orta yaş

Samimiyet karşısında yalnızlık
Genç yetişkin

Kimlik kazanımı karşısında kimlik karmaşası
Ergenlik

Üretkenlik karşısında küçük görülme
Okul yılları

Girişimcilik karşısında suçluluk
Geç çocukluk

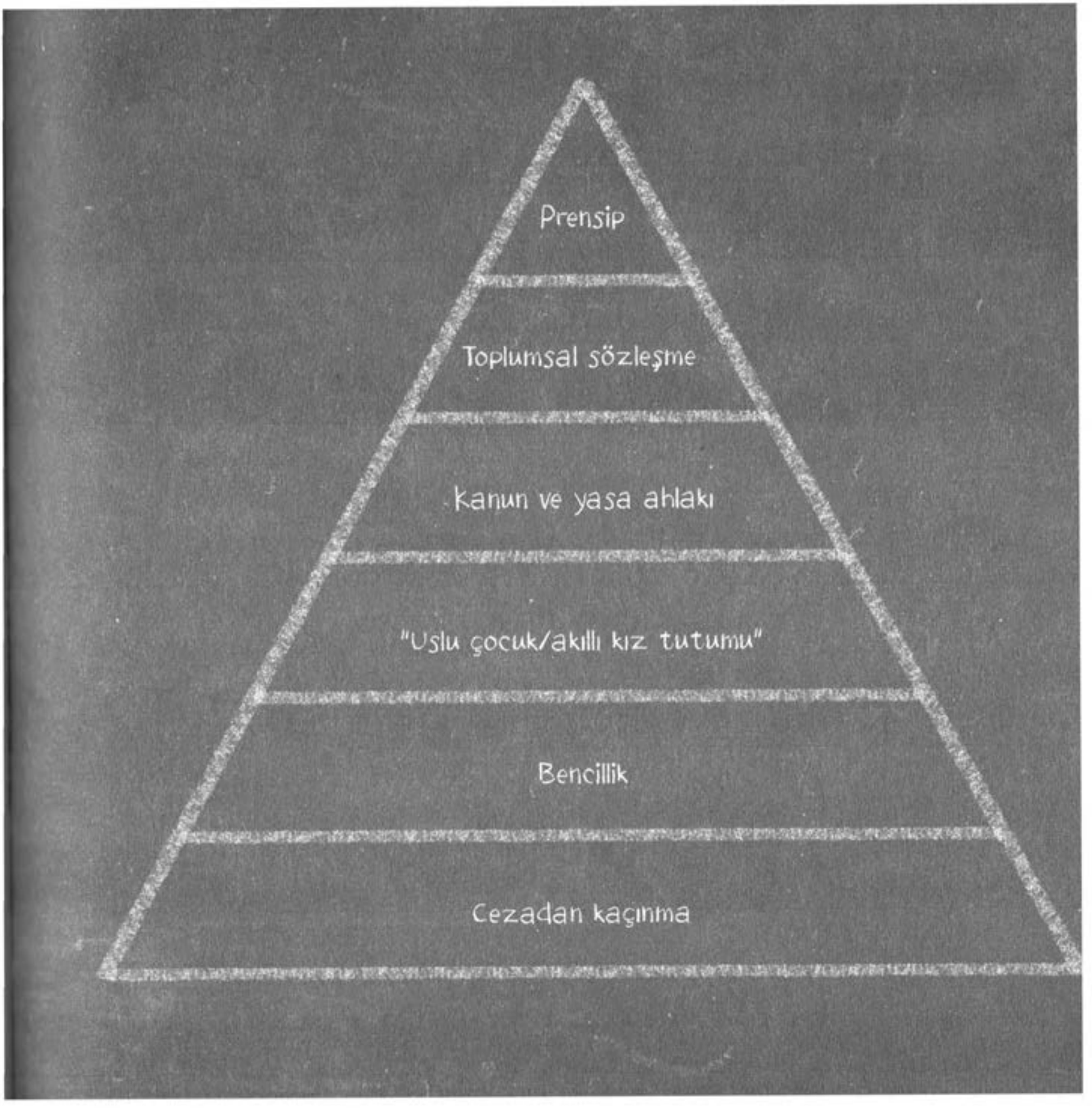
Bağımsızlık karşısında utanç ve şüphe
Erken çocukluk

Güven karşısında güvensizlik
Bebeklik

Karmaşıklık giderek artar.

Ahlaki Gelişim

Piaget'nin açıklamasına göre, bir çocuk mantıksal akıl yürütme becerisi edindiğinde ve daha az benmerkezci olmaya başladığında bir çeşit ahlak duygusu da geliştirir. Lawrence Kohlberg, ahlaki gelişimin, hayatımızın üç evresi olan çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik süresince değişiklik gösterdiğini belirtir. Bu dönemlerin her biri, ahlaki bir akıl yürütmenin belirli bir seviyesiyle belirlenir (geleneksel öncesi, geleneksel ve geleneksel sonrası) ve bunlar da iki evreye ayrılır. Çocukluk döneminde ahlaki akıl yürütme, belirli kurallara ve sonuçlara dayanır. Birinci evrede, bu itaat ve cezalandırma kavramlarıyla belirlenir; ikinci evrede ise ahlak, kazandırdığı mükâfatla değerlendirilir. Ahlaki akıl yürütmenin geleneksel boyutu kişilerin niyetlerinin anlaşılmasını kapsar. "Uslu çocuk-akıllı kız" evresi olan ilk aşamada, ergen toplumsal kurallara uyum sağlar ancak daha sonrasında bu durum yerini otoriteye duyulan saygıya bırakır. Azınlık da olsa bir kesim, henüz ilk evrede geleneksel otoriteyi sorgulayarak ve sonunda kendi etik prensiplerini kendi inançlarına göre belirleyerek geleneksel sonrası veya "prensipli" seviyeye ilerler.


Prensip
Toplumsal sözleşme
Kanun ve yasa ahlakı
"Uslu çocuk/akıllı kız tutumu"
Bencillik
Cezadan kaçınma

Sosyal Öğrenme Teorisi

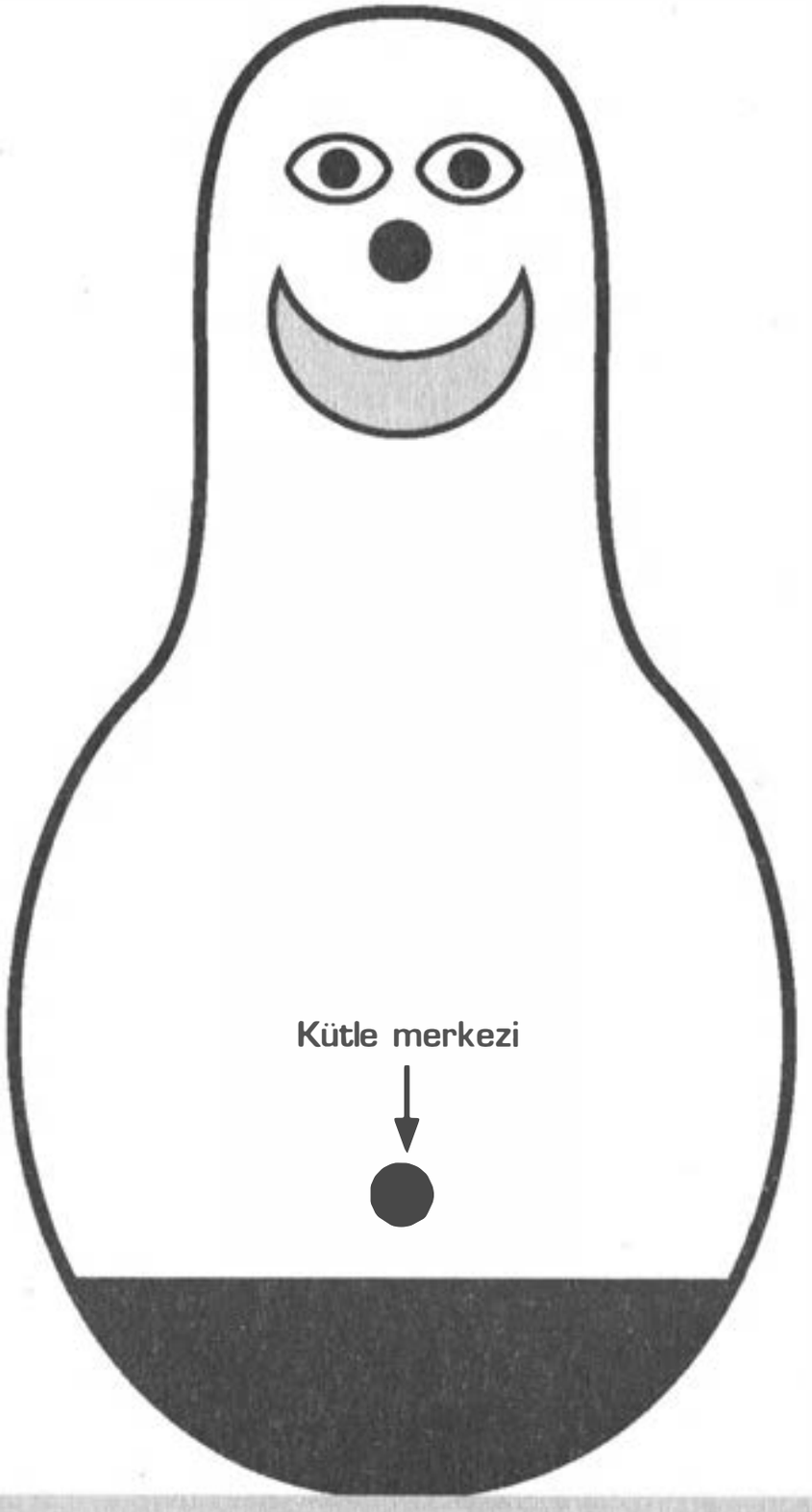
Gelişim psikologlarının teorileri, eğitime dair görüşleri ciddi anlamda etkilemişse de koşullanmaya dair davranışçı fikirler ahlaki gelişim alanında hâkimiyetini sürdürdü. Yaygın inanış, ahlaken doğru ve yanlışın, iyi veya kötü davranış sonucu alınan ödül veya ceza (edimsel koşullanmanın pekiştirilmesi) yoluyla öğrenildiğini savunur. Öte yandan Albert Bandura, durumun fazla basitleştirildiğini ve davranışlarımızın neredeyse tamamının, toplumsal olarak diğer insanların davranışlarının gözlemlenmesi ile öğrenildiğini öne sürdü.

Çocuklar etrafındaki insanların, özellikle de yetişkinlerin ne yaptıklarının ve ne söylediklerinin farkındadır. Bunları hatırlarlar, zihinlerinde prova edip hareketlerini ebeveynlerine veya kendileri için önem taşıyan bir başka yetişkine, "rol modellerine" göre şekillendirirler. Bandura'nın sosyal öğrenme teorisine göre bu sürecin dört unsuru vardır: Dikkat etme (çocuk davranışı fark eder), akılda tutma (çocuk bu davranışı aklında tutar), davranışa dönüştürme (çocuk hareketi taklit eder) ve güdülenme (davranış karşılığında onay veya ödül alır).



Bobo Bebeği Deneyi

Sosyal öğrenme teorisi, 1960'larda, Albert Bandura'nın çalışmalarıyla ortaya çıktı. "Bobo bebeği" deneyi en bilinen çalışmasıdır, deneyinde çocuklarda görülen agresif davranışları inceler. Fikir son derece basittir. Yaşları üç ila altı arasında değişen erkek ve kız çocuklar oyuncaklar ve oyunlarla dolu bir odaya alınır. Kontrol grubu oynamaları için serbest bırakılır, diğerlerine ise "yetişkin köşesinde" şişme Bobo bebeğiyle oynayan bir yetişkin eşlik eder. Bu vakaların yarısında yetişkin, kızgın ve saldırgan bir tavır takınıp Bobo bebeğine bağırmış, bebeği yumruklayıp tekmelemiş ve ona sopayla vurmuştur. Diğer denemelerde ise yetişkin pasif kalmıştır. Ardından her çocuk oynaması için ayrı bir odaya alınır ancak oyunu sürekli yarıda kesilerek (kızgınlığı tetiklemek adına) bir başka odaya götürülür. Yetişkinin agresif davranış modeline şahit olan çocukların kızgınlıklarını Bobo bebeğinden çıkarmaya, sözlü ve fiziksel olarak saldırgan davranışları taklit etmeye ve hatta kendilerine has yeni saldırgan davranışlar göstermeye meyilli oldukları gözlemlenirken yetişkini saldırgan tavırlar sergilerken görmeyen çocuklar ise nadiren herhangi bir saldırgan davranışta bulundu.

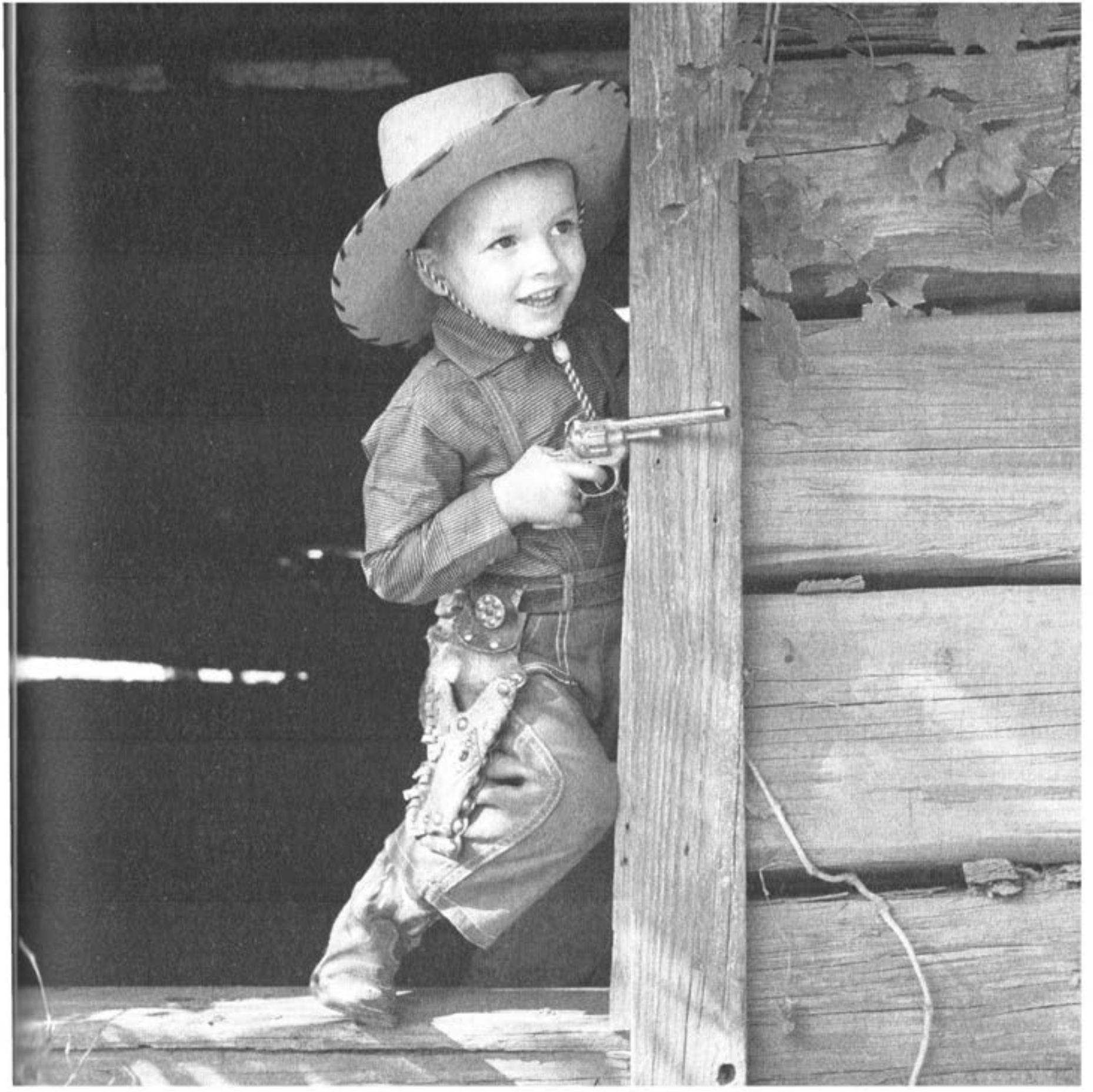


Kütle merkezinin aşağıda olması, Bobo bebeğine vurulduğunda onun yeniden ayağa kalkmasını sağlar.

Medyadan Öğrenmek

Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi ve Bobo bebeği deneyinin dönemi itibariyle de özel bir anlamı vardır ve bu yaklaşım günümüze dek ulaşan bir tartışmanın kıvılcımı olacaktır. Televizyon ve kitlesel medyanın her türlüsü tüm hayatımızı kuşatır bir hâl almaya başladı. Çocukların maruz kaldığı şiddet görüntülerinin sınırı yok (bu sorun rahatsız edici video oyunlarının yükselişiyle yakınlarda yeniden gündeme geldi). Çocukların davranışlarını gözlemleri üzerine şekillendirdikleri fikri, onların giderek daha saldırgan bir tavır geliştirmeye meyilli olacakları iddiasını taşıyor ancak pek çok çalışma durumun böyle olmadığını gösterdi.

Kimi psikologlar, şiddet içerikli görüntülerin ve oyunların kızgınlık ve öfke duyguları açısından bir "güvenlik valfi" işlevi gördüğünü savundu; hatta bunun saldırgan davranışlarda düşüşe sebep olacağını öne sürdüler. Toplumsal öğrenme savunucularından bazıları, çocukların yalnızca fark etmekle kalmayıp aynı zamanda etraflarında gördükleri davranışları değerlendirdiklerine ve bu davranışların gerçek dünyayla olan ilgisine dair sağlam bir algı oluşturduklarına işaret etti. Gerçek hayatta yaşanan şiddetin, çocukların davranışları üzerinde medyada resmedilen şiddetten çok daha etkili olduğunu ileri sürdüler.



Cinsiyetin Gelişimi

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında yükselen ikinci dalga feminizme dek, cinsiyet gelişimine dair çalışmalar, cinsel ve toplumsal cinsiyet kimliklerine dair fikirler psikologlar tarafından sıklıkla göz ardı edildi. Cinsiyetler arasındaki fiziksel farklar gibi, erkeklerin ve kadınların psikolojik olarak oluşumları arasında neredeyse her zaman bir ayrım yaparız. Bazı insanlar beyinlerimizin, muhtemelen evrimsel bir amaca yönelik olarak belirli toplumsal cinsiyet rolleriyle programlandığına; örneğin erkeklerin sistematikleştirme becerisine karşın kadınların empatiyle donatıldığına inanır.

Ancak sosyal öğrenme teorisi, cinsel kimliklerin psikolojik farklarını öğrenilmiş davranışlar olarak açıklar. Çocuklar yetişkinlerden, toplumsal cinsiyetlerine uygun görülen belirli tutum ve davranışları veya cinsel stereotipleri öğrenir. Kendi cinsiyetlerine mensup yetişkinleri örnek alarak kendi davranışlarını şekillendiren çocuklar, belirgin "erkeksi" veya "kadınsı" özellikler geliştirir. Bu süreç, yetişkinlerin çocuklara basmakalıp biçimlerde davranma eğilimleriyle pekişir.



X Bebeği Deneyleri

Cinsel stereotiplerin toplumsal cinsiyet gelişimi üzerindeki etkisi bir şekilde döngüseldir. Çocuklar, biyolojik cinsel kimlikleriyle ilişkili stereotipik tavırları yetişkinlerden öğrenir ve aynı cins rol modellerini taklit etme eğilimleri vardır. Öte yandan, çocuklar da bir noktaya kadar bu tavırların bazılarına maruz bırakılır; yetişkinler erkek ve kız çocuklara farklı davranır.

1970'lerde X bebek deneyinin farklı çeşitleri, yetişkinlerin bir bebeğin cinsiyeti söylendiği veya söylenmediği durumlarda bebekle farklı şekilde oynadıklarını gösterdi. Ayrıca erkek ve kadın yetişkinlerin çocuklara karşı belirgin şekilde farklı tavırlar takındığı da gözlemlendi. Çocuklara "toplumsal cinsiyetlerine" göre sundukları basmakalıp oyuncaklar, örneğin bebekler veya kamyonların yanı sıra, onlarla konuştukları süre ve bulundukları fiziksel temasta da değişiklik olduğu görüldü. Doğdukları andan itibaren çocuklar cinsel kimliklerini oluşturmaya başlar ve bu sırada yetişkinler, kız çocukların uysal, duygusal ve anlayışlı olmaları; erkek çocukların bağımsız, mantıklı ve sert olmaları gibi cinsel stereotip beklentilerini sürdürür.



Ergenlik

Gelişim psikolojisinin öncüleri arasında yer alan G. Stanley Hall, ABD'de psikolojide doktora sahibi olan ilk kişidir. Hall, Darwin'in evrim teorisinden büyük ölçüde etkilendi ve psikolojik gelişimin bir çeşit minyatür evrim olduğuna inandı. Özellikle, Hall'un deyimiyle "Sturm und Drang" (Fırtına ve Stres) dönemi olan ergenlikle ilgili çalışmalarıyla tanındı.

Hall'a göre ergenler, benliklerine ve çevrelerine dair farkındalıklarının giderek artması nedeniyle ortaya çıkan ve duygusal açıdan çalkantılara sahne olan bir dönemden geçer. Bireysel farkındalıkları onları hassasiyete, depresyona ve pervasızlığa sürükler. Hall'un ergenliğin fırtınalı doğasına dair analizleri, kendisinden sonraki psikologlar tarafından genişletildi. Erik Erikson ergenlik yıllarını, bireysel kimlik ve rollerin karmaşıklığının yarattığı "kriz" ile tanımlanan bir süreç olarak tarif etti, bu dönemde ergenler hem kendilerini eleştirir hem de dünyadaki yerlerini bulma mücadelesi verirler. Erikson "kimlik bunalımı" terimini bu döneme istinaden öne sürdü.



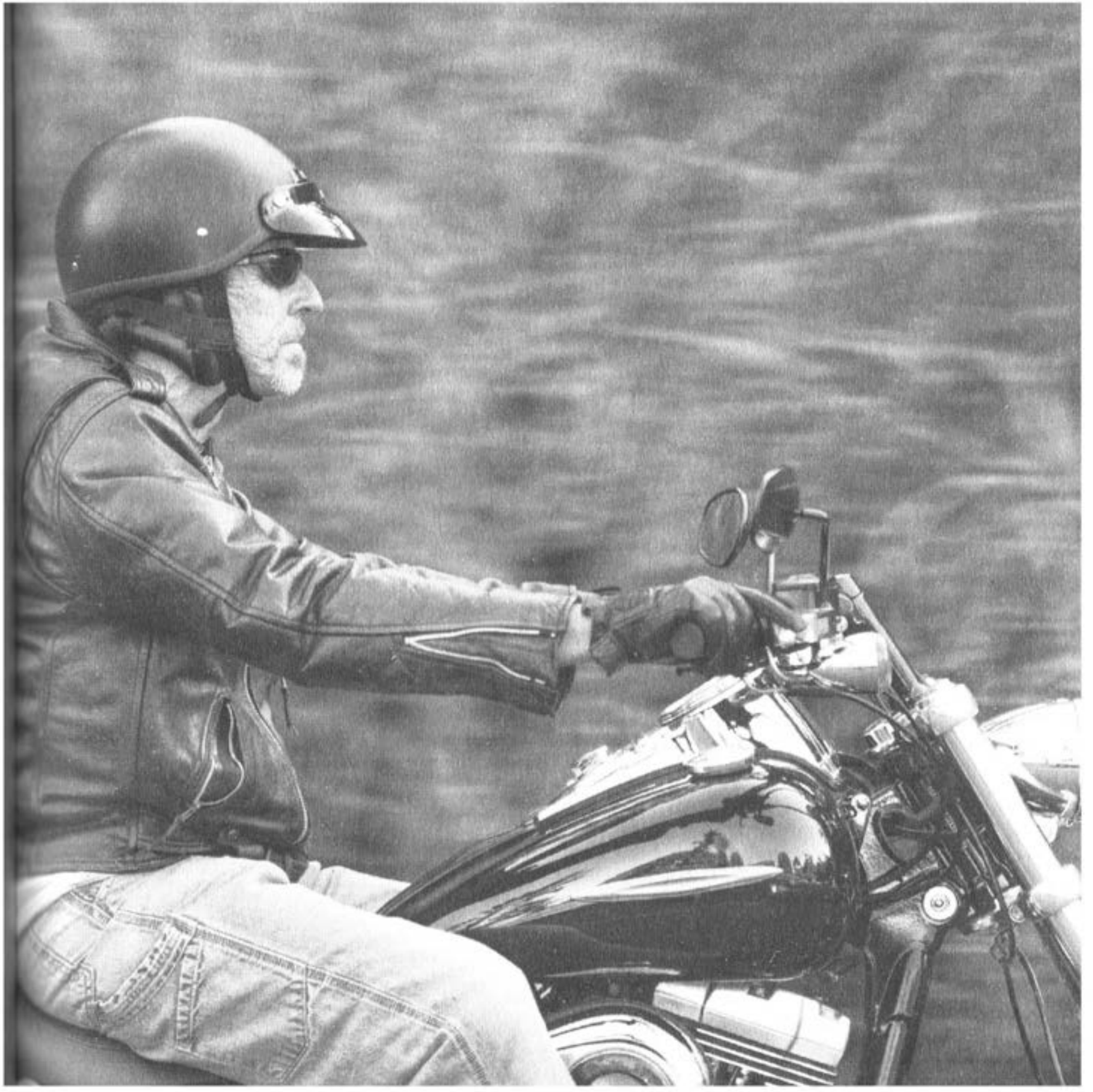
Sorumluluk Alma

Pek çok psikoloğa göre, gelişim fikri doğumdan çocukluğa, ardından ergenliğe ve bir yetişkin olarak olgunluğa geçiş anlamına gelir. Gelişim psikolojisi esasen bilişsel ve düşünsel gelişimle ilgilenir ki bu ancak yetişkinliğe erişildiğinde tamamlanmış olarak kabul edilir. Ancak Erik Erikson bu fikri (bkz. sayfa 262) öne sürdüğünden bu yana yaşamımız boyunca, bilişsel olarak olmasa da ampirik olarak gelişmeye devam ettiğimiz fikri daha fazla kabul görür oldu. Ergenliğin fırtınalı döneminden sonra, yetişkinler olarak yola devam ederiz. Ancak bu süreç de genç yetişkinlik dönemi boyunca psikolojik olarak büyüme ve gelişim gerektiren farklı mücadeleler dizisini karşımıza çıkarır. Bu öncelikle arkadaşlarla, iş arkadaşlarıyla ve hayat arkadaşımızla uzun süreli ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye odaklanır. Bir ailenin veya mesleki kariyerimizin sorumluluğunu almamıza temel oluşturacak, sağlam bir alan yaratacak karşılıklı güven ve dayanışma sağlamaya odaklanır. Ergenlik döneminde belirli dersleri almadığımız takdirde, özgüven eksikliği veya bağlanma korkusu geliştirebiliriz ve bu da tatmin edici ilişkiler kurmak için ihtiyaç duyduğumuz yakınlığı elde etmemize engel teşkil edebilir.



Orta Yaş

Yetişkin hayatlarımız boyunca da psikolojik ve duygusal durumumuzu etkileyen mücadelelerle karşılaşmaya devam ederiz. Değişim ve gelişim hayatın ilk birkaç on yılına kıyasla daha yavaş ve daha az fark edilebilir olsa da şiddeti hiç de azımsanacak boyutta değildir. Orta yaş dönemi yirmi beşten yaklaşık yetmiş yaşlarına dek sürebilir ve uzun süreli ilişkiler kurup, bir ev edinip, aile kurup bir kariyer edinmemiz gibi olayları kapsar. Erikson'a göre bu evre, üretkenlik veya tembellik duyguları arasındaki çatışmayla tanımlanır; artık genç olmadığımızı fark ettiğimiz "orta yaş" krizi başlar. Bir sonraki nesle katkıda bulunmanın veya toplumun faydalı ve üretken bir üyesi olmanın verdiği haz duygusuna sahip olabiliriz. Ayrıca özellikle iş yaşamımız durağan bir döneme girdiğinde veya çocuklar evden ayrılıp "boş yuva sendromu" yaşamaya başladığımızda kendimizi amaçsız ve hayal kırıklığına uğramış gibi de hissedebiliriz. Bu çatışmaları çözme konusundaki beceriksizlik, depresyonla veya kayıp gençliğin yeniden canlandırılmaya çalışılmasıyla sonuçlanabilir ki bu durum ani değişikliklere ve hatta boşanmalara bile sebep olabilir.



Yaşlılık

Yaşlılıkta dahi yaşamımız boyunca devam eden psikolojik gelişimimizi etkileyecek yeni psikolojik mücadelelerle karşılaşırız. Yaşamın bu evresi, genellikle fiziksel ve düşünsel bozulmanın olumsuz stereotipleri ile ilişkilendirilir ancak gelişim diğer herhangi bir evresi gibi, hem olumlu hem de olumsuz olasılıklar sunar. İş yaşamından emekli olduktan ve aile fertlerini yetiştirdikten sonra, daha önce yapamadığımız şeyleri yapmanın ve yeni ilgi alanları edinmenin veya en azından daha aktif bir sosyal yaşama sahip olmanın zamanı gelir. Olumsuz tarafı ise bu evrenin bedenlerimizin yavaşladığı ve dayanıksızlaştığı bir dönemde olması, ayrıca dostlarımızın veya hayat arkadaşımızın ölümü veya aczi sebebiyle giderek yalnızlaşmamızdır. Çoğu insan için bu dönem düşünme, "işleri yoluna koyma" ve yaşamın ne kadar iyi geçip geçmediğini değerlendirme dönemidir. Yaşamın başarılı bir şekilde sürdürüldüğüne kanaat getirirsek tamamlanmış, amaçlarımıza ulaşamadığımızı düşünürsek umutsuz hissetmemiz olasıdır.



"Ben" Yaşları

Gelişim psikolojisi teorilerinde, özellikle de gelişimin belirli evrelerini tanımlayan teorilerde, değişimlerin yaşandığı yaşı tam olarak belirlemek imkânsızdır; çünkü hepimiz farklı kişilikler olduğumuz için farklı hızlarda gelişiriz. Bu da "yaş" teriminin ne demek olduğunu sorgulamamıza yol açar. Kronolojik bir yaşımız vardır ancak bunun yanı sıra fiziksel ve psikolojik gelişimimize karşılık gelen pek çok farklı yaş da mevcuttur.

Yaşlanma ve yaşlanmaya dair tutumla ilgili çalışmalarda, Robert Kastenbaum farklı "yaşları" inceledi. Kronolojik yaşın yanı sıra, öznel yaş ve hissedilen yaşa dair de araştırmalar yaptı ve hissedilen yaşın, özellikle yaş büyüdükçe gerçek yaştan daha küçük olduğunu kaydetti. Ayrıca gerek şahsımız tarafından gerekse de başkaları tarafından bedenimiz ve yüzümüzün durumu değerlendirilerek hesaplanan biyolojik yaşla, ilgi alanlarımız ve faaliyetlerimizle belirlenen ve toplumdaki yerimizle hüküm verdiğimiz fonksiyonel yaşı tanımladı. Çalışmalar, bu yaşların geniş bir aralığa sahip olduğunu ve aslında hissettiğimiz yaşta olduğumuz gerçeğini ortaya çıkardı.



Farklılık Psikolojisi

Psikoloji, büyük ölçüde, insanların bir tür olarak nasıl düşündüğünü ve davrandığını inceleyen bir bilimdir. Ancak insanların her biri bir bireydir ve herkes farklı fiziksel görünüşleri olduğu gibi kendilerine özgü psikolojik durumlara sahiptir. İşte tam da bu nokta genel olarak, birimizi diğerinden ayıran özellikleri inceleyen "farklılık psikolojisi" olarak bilinir. Bu alan herkesin sahip olduğu ortak düşünsel ve davranışsal özellikleri incelemek yerine, birini diğerinden ayıran özelliklere odaklanır. Bu geniş bir çalışma alanıdır, zekâ ve kişilik gibi insandan insana değişen psikolojik faktörleri tanımlar.

Söz konusu özellikleri tanımlamak çoğunlukla güçtür ve bunların doğuştan mı geldiği, yoksa sonradan mı öğrenildiği ve sabit mi, yoksa zamanla değişebilir mi olduğu konularında tartışmalar mevcuttur. Farklılık psikolojisi ayrıca neyin normal neyin normal dışı olarak kabul edildiği, normale dair fikrimizin kültürden kültüre değişip değişmediği ve bireysel "tuhaflıklar"a bozukluk mu, yoksa hastalık mı olarak muamele edileceği sorularını gündeme getirir.

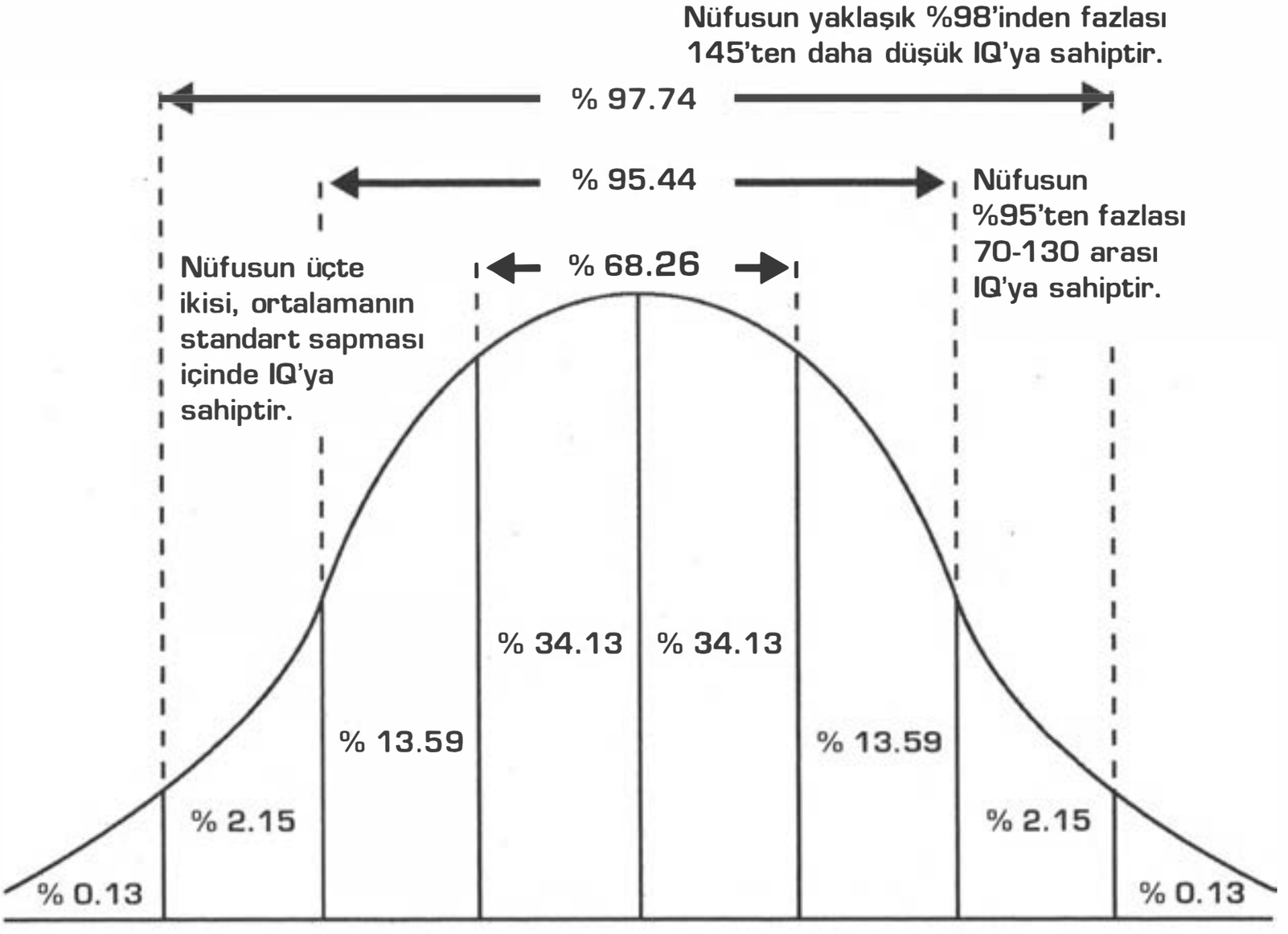


Marx kardeşler, insanlar arasındaki farklılıkların komik yönleriyle muziplikler yaparak sık sık "normallik" kavramını irdelediler.

Zekâ

Zekâ hepimizin fark edebileceğimizi düşündüğümüz bir kavramdır ancak ölçümünün zor olması ve hatta tanımlanmasının güçlüğü sebebiyle kötü bir üne sahiptir. On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru pek çok psikolog, çeşitli bilişsel yetenek testleri kullanarak, zekânın tarafsız şekilde ölçülmesini sağlayacak yöntemler bulmaya girişti. Nihayetinde Wilhelm Wundt'un insanlar arasında zekâ kıyası yapabilmek adına ortaya attığı "Zekâ Katsayısı (IQ)" kavramına ulaşıldı. Ancak bu testler ve o zamandan bu yana yapılan zekâ testlerinin çoğu, tam olarak ölçülen şeyin ne olduğunu tanımlama konusunda başarısız oldular ki bu da Edwin Boring'in zekânın tanımına dair alaycı biçimde dile getirdiği "zekâ testlerinde ölçülen şeyler" ifadesini gündeme taşıdı. Konuyla ilgili araştırmaların başından beri, zekânın doğuştan, yani kalıtsal olup olmadığı konusunda ateşli bir tartışma süregelmektedir. Fransız psikolog Alfred Binet, günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyan zekâ testlerini geliştirdi ve zekânın doğuştan belirli olduğuna dair yaygın görüşe karşı çıktı. Bilişsel becerilerimizin yaşamımız boyunca değişmeye devam ettiğini ve zekâ testlerinin de yalnızca belirli bir zaman diliminde, belirli bağlamdaki becerilerimizi ölçtüğünü öne sürdü.

IQ sonuçlarının dağılımı

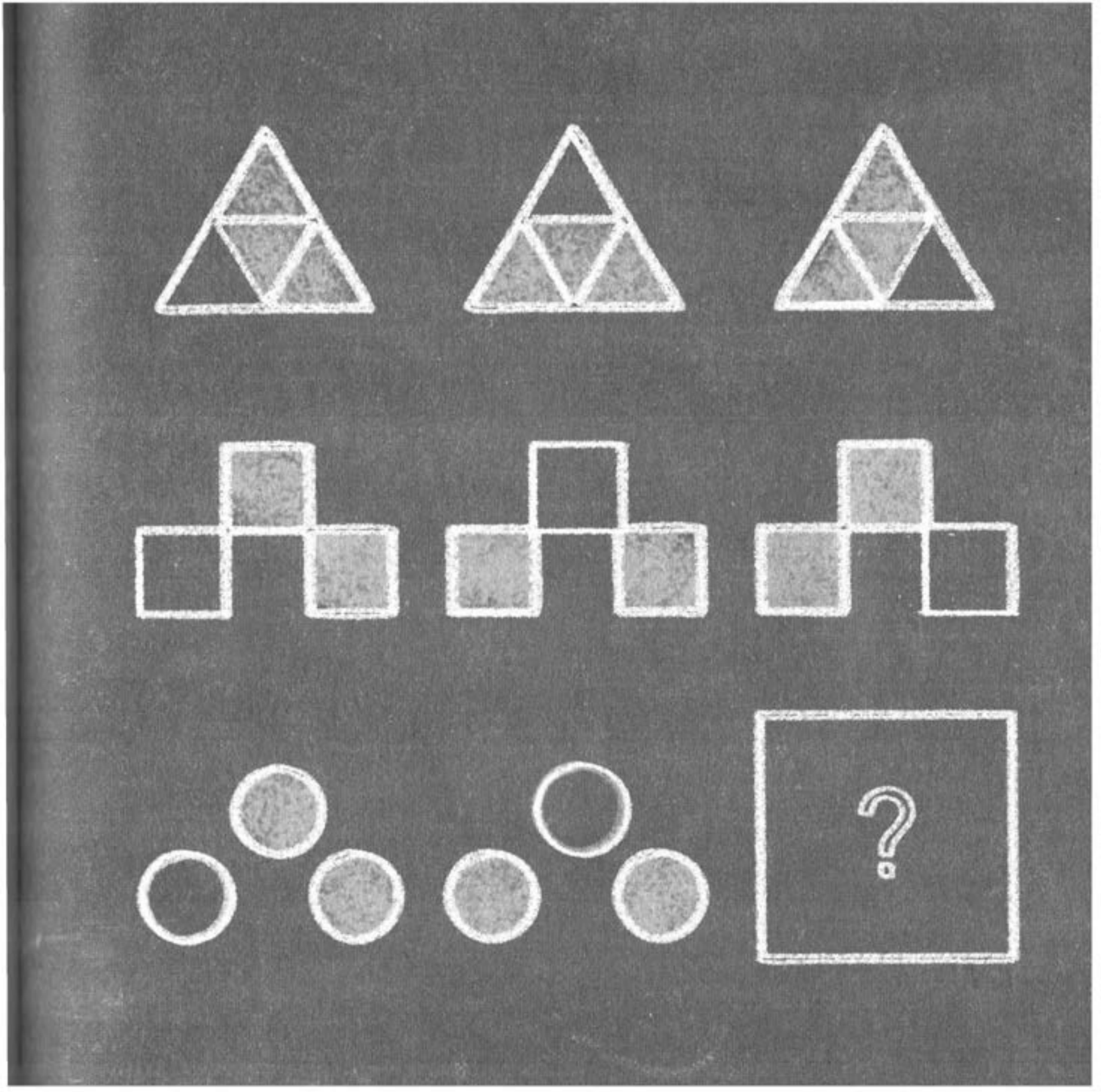


Standart sapma	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
IQ sonucu	55	70	85	100	115	130	145

Genel ve Spesifik Zekâ

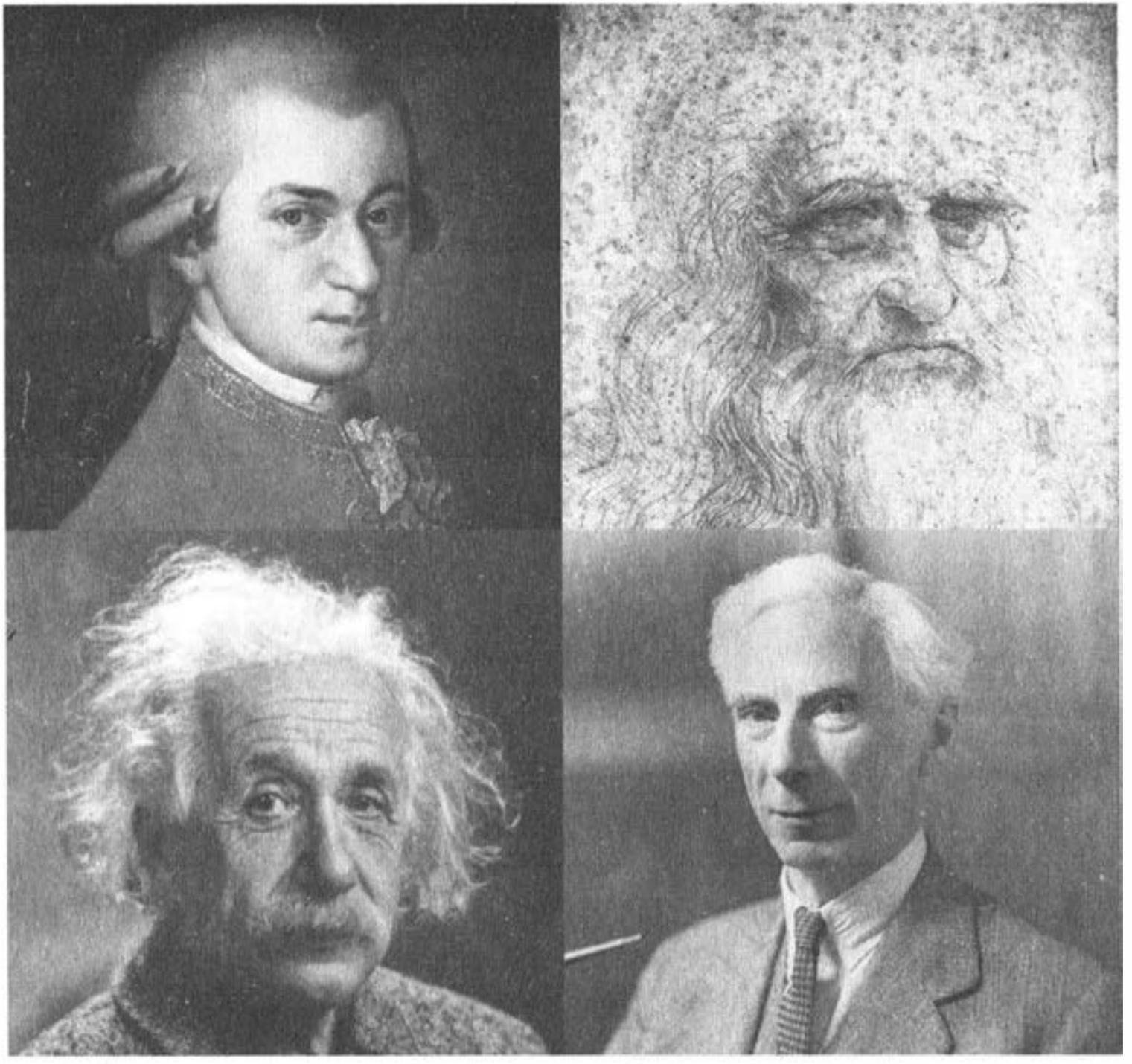
Zekâ testleri, genel olarak pek çok zihinsel görevi, algı ve akıl yürütmenin yanı sıra bellek ve bilgiyi içeren farklı bilişsel süreçlerin dâhil olduğu sözel, matematiksel ve uzamsal becerilerin ölçümünü içerir. İngiliz psikolog Charles Spearman, farklı görevlerde kullanılan beceriler arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfetti ve ortak tek bir faktör olduğunu öne sürerek "g" olarak sınıflandırdığı "genel zekâ faktöründen" bahsetti.

Spearman, genel zekânın, "g" sınıfından ayrılabilmesi adına "s" olarak sınıflandırdığı belirli yeteneklerin test edilmesiyle ölçülebildiğini öne sürdü. Spearman'a göre genel zekâ doğuştan gelir ve öğrenilmiş çeşitli zihinsel becerileri içeren testlerdeki performansı belirler. Kendisi belirli bir alanda beceri gösterenlerin, diğer belirli beceri testlerinde de yüksek dereceler elde edebileceğini savunur. Daha sonraları tartışma konusu olsa da Spearman'ın genel zekâ faktörü fikri, Wundt'un IQ fikri gibi, zekânın tanımı konusunda popüler fikirler olarak kalmaya devam etmektedir.



Tek Bir Türden Daha Fazla mı Zekâ Var?

Spearman'ın "genel zekâ faktörü" (g), zekânın sabit ve doğuştan gelen ölçülebilir tek nicelik olduğunu öne süren İngiliz bakış açısını etkiledi ve bu pek çok bilişsel görevin gerçekleştirilmesi için gereken becerilerin bütünü olarak düşünülebilir. Bu teori, g ve s sınıflarının arasında bir yere denk gelen pek çok faktörü tanımlayan Cyril Burt ve Philip E. Vernon'dan sonra genişletildi. Daha sonraları L.L. Thurstone, becerinin yedi ayrı alanına dair bir model geliştirdi. Sözel anlama, sözel akıcılık, matematiksel akıl yürütme, tümevarımlı akıl yürütme, uzamsal farkındalık, çağrışımsal bellek, bellek ve algısal hız alanlarını tanımladı ve g'nin bu becerilerin ortalaması olduğu belirtildi. Amerikalı psikolog J.P. Guilford bu fikri tamamen reddederek bunun yerine herhangi bir bilişsel göreve dair üç farklı açı önerdi: İçerik (yapılması gerekenler), operasyonlar (nasıl yapılacağı) ve ürün (sonuçlar). Guilford'a göre içeriğin beş, operasyonun beş ve ürünün altı farklı türü vardır. Çeşitli kombinasyonlarda toplam 150 belirgin bilişsel beceri elde etmek mümkündür.



Zekânın farklı türlerinin olduğu düşüncesi, farklı kişilerin sahip olduğu farklı bilişsel becerilerin varlığından doğdu.

Kültürel ve Irksal Ön Yargıların Pekiştirilmesi

Zekâ üzerine yapılan araştırmalar, belki de psikolojinin diğer alanlarından çok daha fazla kültürel ve ırksal ön yargı suçlamalarını doğurdu. Beyaz, Batılı, orta sınıf erkeklerin zekâca üstün olduğunu gösterdiği öne sürülen testler, pek çok kültürel ve ırksal ön yargıları pekiştirirken zekânın belirlenmiş ve kalıtsal olduğu fikri, on dokuzuncu ve yirminci yüzyılda soy ıslahı hareketlerinin alevlenmesine sebep oldu.

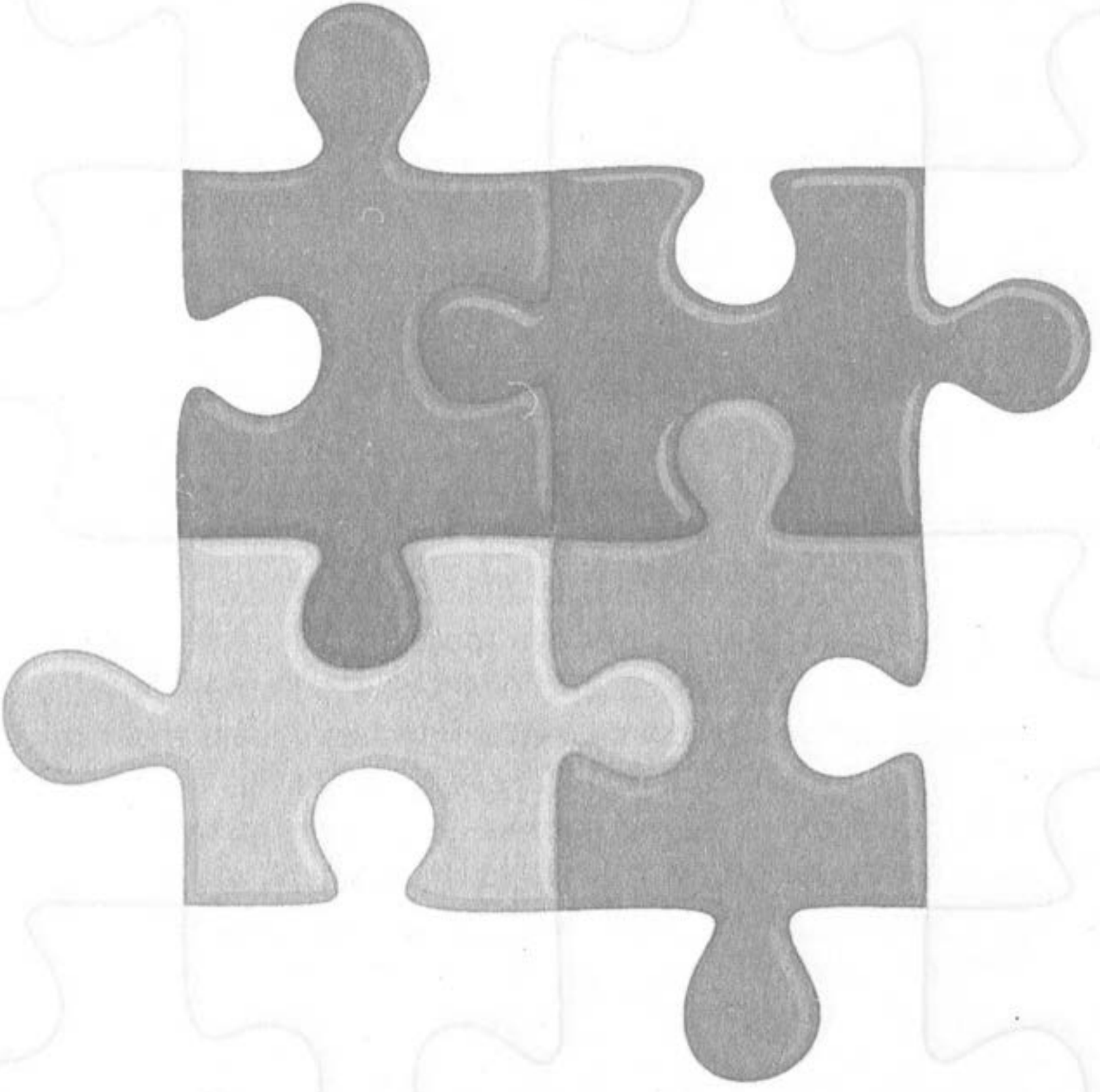
Test amaçlı seçilen bilişsel beceriler, modern Batı'nın zekâ ile ilgili düşüncelerine dayanır; farklı kültürlerden gelen insanların daha düşük puanlar elde etmeleri olasıdır. Bu da sonuçlar değerlendirilirken ırklar, sınıflar ve cinsiyetler arasında zekâ anlamında fark olduğu çıkarımına sebep olur. Ancak çoğu modern kent sakini hayatta kalma, araziyi okuyabilme, bitki ve hayvanları tanıyabilme gibi becerilerle ilgili testlerde düşük puanlar alır. Mesela son dönemlerde psikologlar, düşünülenin aksine zekânın değişmez olmadığını ve zekâyı ölçmeye kalkışıldığında mutlaka kültürün de hesaba katılması gerektiğini fark etti.



Dolly Parton, zekâyla ilgili yerleşik kanılarla oynayan zeki insanlardan biridir. Parton, "Tüm o sarışın aptal şakalarına alınmıyorum, çünkü aptal olmadığımı biliyorum. Ayrıca sarışın olmadığımı da biliyorum!" demiştir.

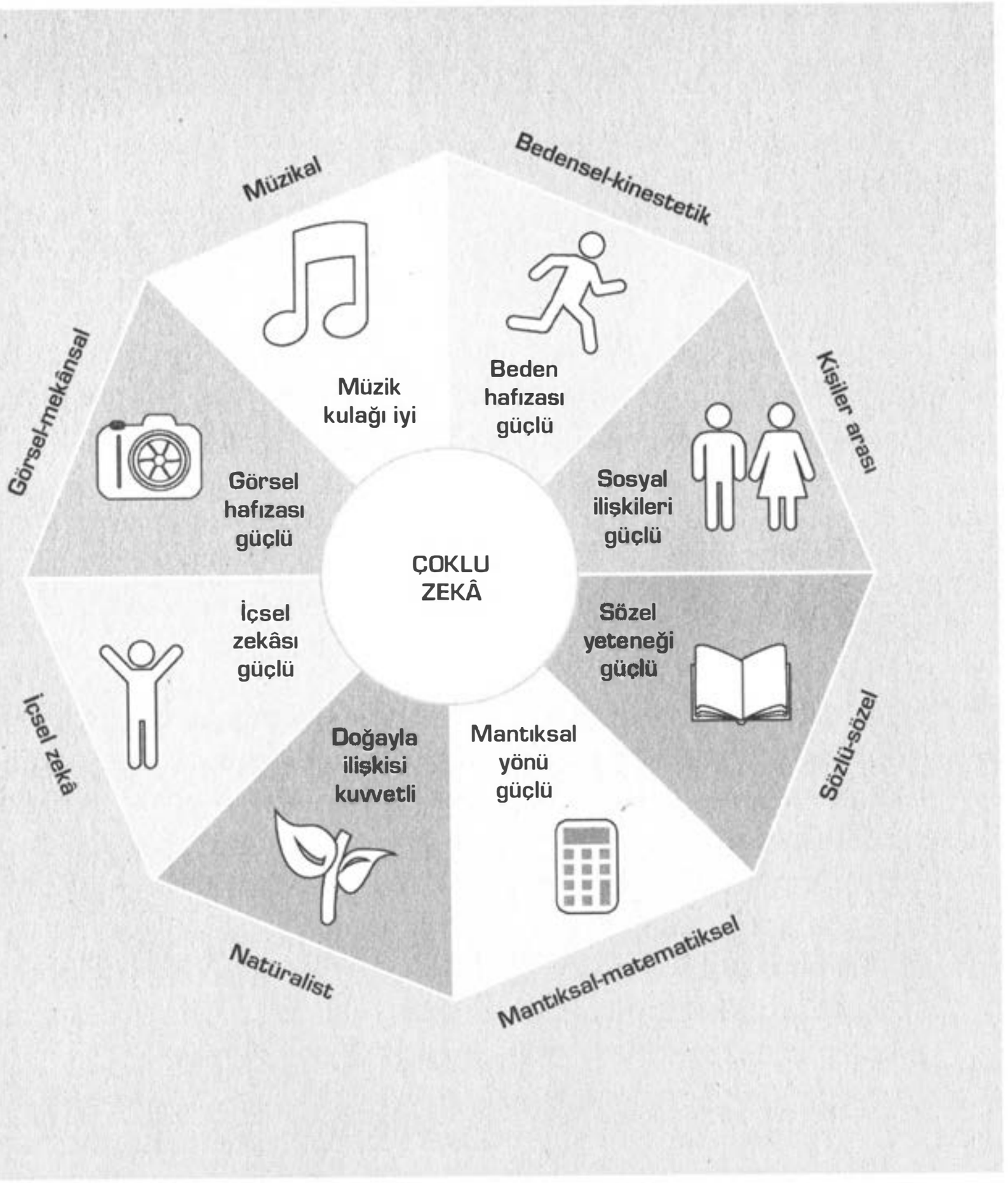
Akışkan mı, Kristalize mi?

Meslek yaşamının çoğunu ABD'de geçiren İngiliz psikolog Raymond Cattell, Spearman'ın genel zekâ kavramıyla Guilford'ın çok faktörlü modeli arasında bir köprü oluşturdu. İki farklı bilişsel yetenek olduğunu öne sürerek bunlara "akışkan zekâ" (Gf) ve "kristalize zekâ" (Gc) adlarını verdi. Ona göre akışkan zekâ, öğrenilmiş bilgi ve beceriler yerine, akıl yürütme yoluyla yeni bilişsel sorunları çözme yeteneğidir. Bu sebeple genel zekâ herhangi bir kültürel ön yargıdan muaftır ve herhangi bir eğitimden etkilenmemiştir. Öte yandan kristalize zekâ, yaşam boyu öğrenilen beceriler üzerine kuruludur ki bunlar deneyim yoluyla öğrenilen veya öğretilen bilgi ve becerilerdir. Cattell'in modeli, John L. Horn tarafından genişletildi ve sonraları John B. Carroll tarafından sadeleştirilerek Cattell-Horn-Carroll olarak bilinen teori hâline geldi. Teori, bilişsel yeteneklere dair hiyerarşik bir liste sunar; liste en üstte g'den başlayarak, Horn'un sözünü ettiği (ayrıca Cattell'in Gf ve Gc kavramlarını da içeren) on beceri kategorisinden oluşur.



Çoklu Zekâ Teorisi

Guilford'ın "genel zekâ" ile ilgili endişeleri (bkz. sayfa 292) 1980'lerde Howard Gardner'ın çoklu zekâ teorisi ile yeniden su yüzüne çıktı. Önceki teorilerin aksine, Gardner bilişsel görevlerin üstesinden gelmek adına pek çok yöntemimiz olduğunu ancak birinde gösterilen bir yeteneğin diğerlerinde gösterilen yetenekle ilişkisi olmadığını söyledi. Her birimizin kendimize özgü, genel zekâmızın parçalarını oluşturan farklı seviyelerde yeteneklerimiz mevcuttur. Gardner sekiz bağımsız zekâ tanımlar: Sözel/dilsel, mantık/matematik, müzikal, görsel/mekânsal, kişiler arası veya sosyal, kişiler arası veya özdüşünümsel ve natüralist. Geçtiğimiz yıllarda Gardner listenin genişlemesi gerektiğini öne sürerek varoluşsal/ruhsal, ahlaki ve pedagojik zekânın da bu liste kapsamında olmasını savundu. Robert Sternberg de benzer şekilde tek bir genel zekâ kavramını reddederek bunun yerine üç temel kategori önerdi: Analitik zekâ (belirli problemleri çözme kabiliyeti), sentetik zekâ (yaratıcı çözümler bulma kabiliyeti) ve pratik zekâ (bilgi ve beceriyi uygulayabilme yeteneği).


ÇOKLU ZEKÂ
Müzikal
Müzik kulağı iyi
Bedensel-kinestetik
Beden hafızası güçlü
Kişiler arası
Sosyal ilişkileri güçlü
Sözlü-sözel
Sözel yeteneği güçlü
Mantıksal-matematiksel
Mantıksal yönü güçlü
Natüralist
Doğayla ilişkisi kuvvetli
İçsel zekâ
İçsel zekâsı güçlü
Görsel-mekânsal
Görsel hafızası güçlü

Zekâ Sabit midir, Yoksa Değiştirilebilir mi?

Genel zekâya dair teoriler çoğunlukla zekânın yetiştirme sonucu geliştiği fikrinden çok kalıtsal olduğunu ve neticede sabit bir karakter özelliği olduğunu varsayar. Ancak genel zekâ fikrinin kendisi çokça tartışıldığı gibi, genetiği ve kalıtsal temeli de ciddi anlamda tartışma konusu oldu. Pek çok çalışma, çevresel faktörlerin de en az kalıtsal faktörler kadar etkili olduğunu ve belirli müdahalelerin IQ testlerindeki performansı iyileştirebileceğini gösterdi.

1968'deki Milwaukee projesi, şehrin merkezindeki yoksul bir muhitten kırk aileyi kapsadı. Çok küçük çocukların annelerine, toplumsal ve finansal durumlarını iyileştirebilmeleri adına staj ve eğitim gibi çeşitli konuları içeren geniş çaplı pek çok yardım önerisinde bulunuldu. Bu kişilerin çocukları okul çağına geldiklerinde, IQ'larının ortalama seviyede olduğu görüldü ve kontrol grubunun çocuklarından daha yüksek puan alabildiler. Ancak okula başladıktan sonra, projenin sonunda, çocukların IQ seviyeleri kademeli olarak, şehir merkezindeki yoksul muhite özgü olan ortalama altı seviyelere geriledi.



Kişilik

Kişilik, belki de zekâdan daha da fazla, her birimizi eşsiz biçimde özgün kılar. Ancak zekâ gibi, ki bu da anlaşılması zor bir konsepttir, tanımlanması güçtür ve hatta bilimsel olarak ölçülmesi daha da zordur. Klasik Yunan filozofları, kişiliği dört mizaç özelliği bağlamında açıklamıştır ve bu fikrin yankıları psikolojideki modern kişilik teorilerinde hâlâ duyulabilmektedir.

Kişiliğe dair psikodinamik teoriler, Freud'un bilinç ve bilinçdışı zihinlerimiz arasındaki çatışmaya dair açıklamasından temellenerek gelişti ve yirminci yüzyılın ikinci yarısındaki yaygın teoriler olarak ortaya çıktı. Günümüzde, kişiliğin duygudurum ve duygulardan ayrı olduğu konusunda ortak bir görüş vardır ancak kişilik üzerine farklı teoriler ve açıklamalar, bunun değişmez bir karakteristik mi olduğu, yoksa zamanla ve hatta koşullara bağlı olarak değişip değişmeyeceği konusunda görüş ayrılıkları barındırır. Ayrıca kişiliğin ne derece doğuştan, genetik ve kalıtsal olduğu ve ne kadarının bireysel çevremiz ve deneyimlerimizle şekillendiği konusunda da fikir ayrılıkları vardır.

1 Sanguin



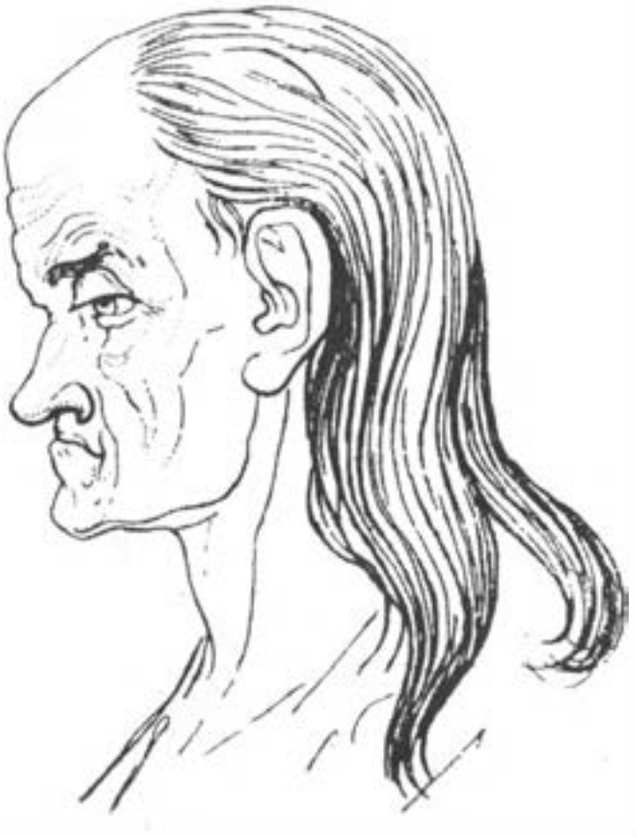
2 Phlegmatique



3 Colerique



4 Mélancolique



Özellikler

1960'larda Gordon ve Floyd Allport kardeşlerin ezber bozan çalışması, kişilik psikolojisinin çalışılmasına dair bir alan açtı. Gordon Allport, bireyin kişiliğini oluşturan unsurları tanıdığımızı ve bunları kelimelerle ifade ettiğimiz şekilde yansıttığımızı düşünüyordu. Sözlükleri tarayıp kişiliğimizi oluşturan "özellikleri" temsil eden binlerce tanımlayıcı kelime topladı. Açıklamasına göre bu özelliklerden bazıları bireyselken farklı derecelere kadar olsa da bazıları herkes için ortaktı.

Diğer karakteristik özellikleri domine eden "ana" veya "en etkili" özellikler ve yalnızca belirli koşullar veya durumlar tarafından tetiklendiklerinde kendilerini gösteren ikincil özellikler vardır. Ana ve ikincil özellikler arasında, büyük ölçüde kişiliğimizi tanımlayan ortak noktalar bulunur. Allport'un teorisi, sabit kişilik türlerindense, söz konusu özelliklerin sayısız kombinasyonundan kaynaklanan farklı kişiliklere işaret eder.

Asabiyet

Optimizm

Düşüncesizlik

Empati

Dürüstlük

Çekingenlik

Bencillik

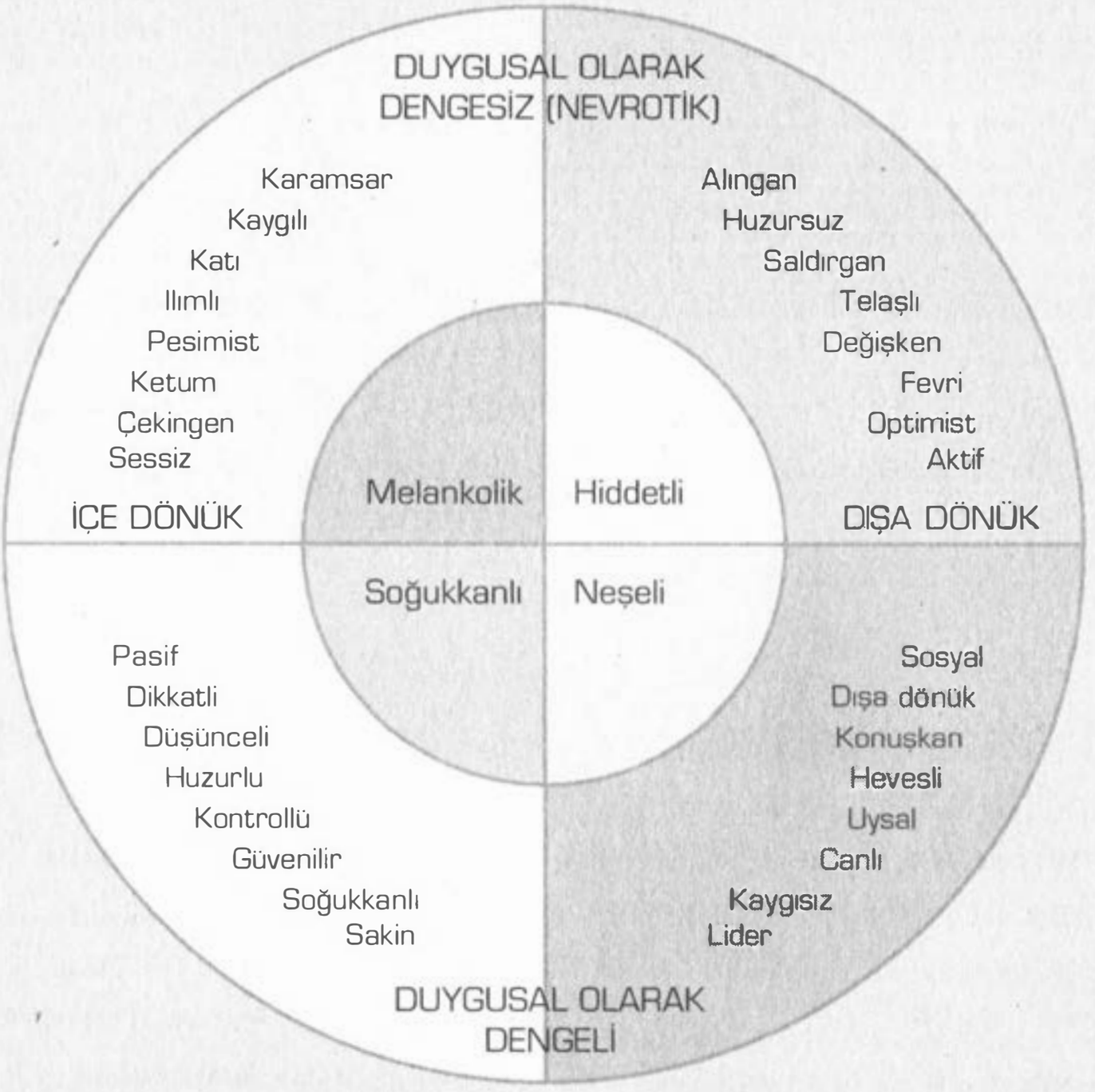
Uyum sağlayabilme

Tolerans

Dışa Dönüklük ve Nevrotiklik

Allport'un özellikler teorisinin (bkz. sayfa 304) aksine, Hans Eysenck, kişiliğin türünü belirleyen yalnızca iki faktör olduğunu savundu: Dışa dönüklük (E) ve nevrotiklik (N). Ona göre bunlar çoğunlukla genetik olarak belirlenmiş, değişmez karakteristik özelliklerdir. Dışa dönükler sosyal, kaygısız, eğlenmeyi seven insanlardır; nevrotikler ise Eysenck'in terimi kullanış biçimiyle dengesiz, karamsar kişilerdir ve duygularından çabuk etkilenirler.

Kişiliğin boyutlarından her biri, dışa dönükten içe dönüğe, nevrotikten dengeliye uzanan iki boyutlu bir diyagramla temsil edilebilecek bir süreklilik arz eder. Her bir özgün kişilik, dışa dönüklük/içe dönüklük ve dengeli/dengesiz olma hâliyle anlaşılabilir. Bunun, geçmişte Eysenck tarafından açıklanan dört mizaç özelliğiyle benzerliği çarpıcıdır. Eysenck'in teorisi zaman zaman bir "tür teorisi" olarak tarif edilse de kendisi kişilik türlerinden hoşlanmadı ve farklı kişilikleri spektrumdaki noktalar olarak görmeyi tercih etti.



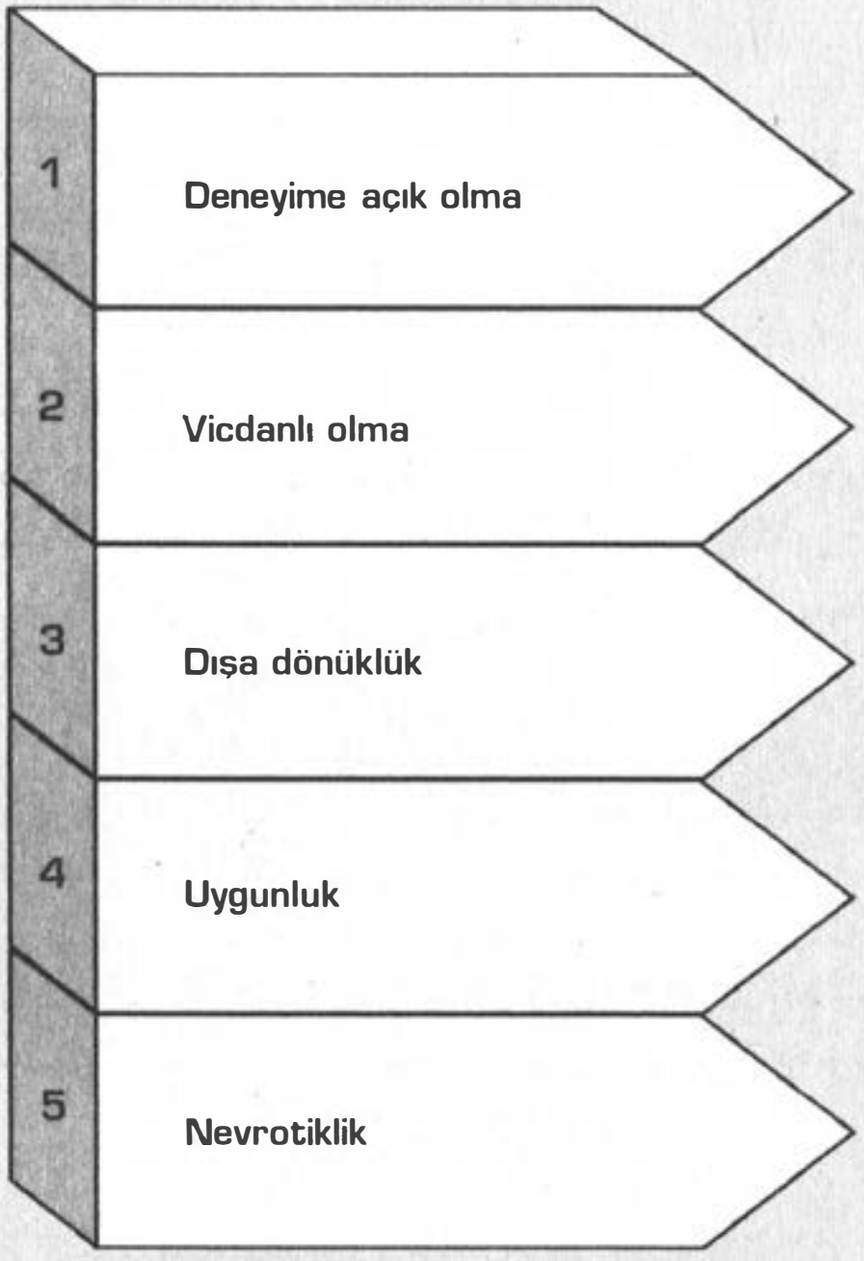
Hem oldukça dışa dönük hem de oldukça nevrotik biri hiddetli kişiliğe, içe dönük ve dengeli biri ise soğukkanlı kişiliğe karşılık geliyor.

Büyük Beş

Eysenck'in kişilik analizi, başlangıçta dışa dönüklük ve nevrotiklik olmak üzere iki faktör üzerine temellendi ancak daha sonra modeline üçüncü bir boyutu, psikotikliği (P) ekledi. P ölçeğinde yüksek puanlar elde edenler daha yalnız, duygusuz, muhalif ve manipülatif olma eğilimindedir; bu sebeple psikotiklik oranı yüksek olduğunda psikiyatrik ve davranışsal bozukluklar da bu kapsama alınır.

Eysenck'ten bu yana diğer psikologlar, kişiliği analiz etmek adına temel parametreleri oluşturan farklı "özellikler" de olduğunu öne sürdü. Günümüzde de kullanılan model "Büyük Beş" teorisine dayanır: Deneyime açık olma, vicdanlı olma, dışa dönüklük, uyumluluk ve nevrotiklik. Eysenck'in dışa dönüklük ve nevrotiklik fikirleri bu modelde korunur ancak psikotiklik yerine vicdanlı olma ve uyumluluk geçer (ölçeğin olumsuz tarafından bakmaktan çok olumlu tarafına odaklanmayı vurgular). Ayrıca yaratıcılık, merak ve düşünsel uğraşıların değerlendirilmesi gibi özellikleri kapsayan "deneyime açık olma" da vardır.

Büyük Beş



	Düşük puan alanlar	Yüksek puan alanlar
1 Deneyime açık olma	Gerçekçi	Hayal gücü geniş
	Yaratıcı olmayan	Yaratıcı
	Basmakalıp	Özgün
	Merak duymayan	Meraklı
2 Vicdanlı olma	İhmalkâr	Vicdanlı
	Tembel	Çalışkan
	Dağınık	Derli toplu
	Geç kalan	Dakik
3 Dışa dönüklük	Yalnız	Katılımcı
	Sessiz	Konuşkan
	Pasif	Aktif
	Ketum	İlgili
4 Uygunluk	Şüpheci	Güvenilir
	Eleştirel	Hoşgörülü
	Acımasız	Yufka yürekli
	Asabi	İyi huylu
5 Nevrotiklik	Sakin	Endişeli
	Soğukkanlı	Kaprisli
	Rahat	İçine kapanık
	Duygusuz	Duygusal

Kişisel Yapılar Kuramı

Pek çok psikolog, kişiliğin başkaları tarafından da algılanan bir olgu olduğunu düşünerek, kişiliği tanımlamanın ve analiz etmenin tarafsız bir yolunu bulma girişiminde bulundu. Öte yandan George A. Kelly, kişiliğimizi içsel bir şekilde, öznel olarak algıladığımızı öne sürdü ve bunun dünyaya bakış açımızı şekillendirdiğini düşündü. Kelly'nin kişisel yapılar kuramında, kişilik kalıtsal değildir veya çevresel faktörlerle de şekillenmez; yalnızca bilişsel süreçler sonucunda kurgulanır. Dünyayı deneyimler ve keşfederiz ve tüm deneyimlerimiz sonucunda, keşfettiklerimize dair kişisel anlamlandırmalarda bulunuruz.

Anlamlandırma biçimlerimiz, algımızı ve davranışlarımızı renklendirir; dolayısıyla dünyayı kişisel olarak yapılandırdığımız "gözlükler" arkasından görmeye başlarız. Dünya beklentilerimizi ne denli karşılarsa inançlarımız ve tavırlarımız da o denli teyit edilir ve diğerlerinin kişiliğimiz olarak algıladıkları davranışlarımızı etkiler. Kişisel yapılar kuramı bu sebeple, bireyin dünyayı ve diğer insanları algılamak üzere kullandığı yapıları tanımlamaya yönelik kapsamlı bir psikoloji sistemidir.



Kişilik ve Durum

Çoğu kişilik teorisi, ister sayısız özellikle ister sınırlı sayıda türle ilgili olsun, kişiliğin kalıcı ve sabit olduğu ve kişinin bu sabitlenmiş karakteristik özelliklerine göre davrandığı imasında bulunur. Ancak Allport bile, özellikler teorisinde, kişiliğin değişmez olmadığının farkına varmıştı; "ikincil özellikler" kendilerini yalnızca belirli durumlarda göstermekteydi. Bireylerin kişiliklerini değerlendirmemize olanak tanıyan davranışları, kişinin belirli türde bir tepkiye olan doğuştan eğilimiyle değil, bir duruma dair bilişsel değerlendirmesi ile belirlenir.

Sonraları pek çok psikolog, kişiliğin duruma göre davranışlarla açığa çıktığı görüşünü benimsedi. Walter Mischel, "durumculuk" bakış açısını daha da ileri götürerek, kişilik özelliklerinin bireyin sahip olduğu değil, bireyin yaptığı şeyler olduğunu öne sürüp bunların bir durumla ilişkili bilişsel süreçler olduğunu iddia etti. Mischel'in teorisi, örneğin özel hayatında son derece utangaç ancak kamusal alanda dışa dönük bir şarkıcı olan bireyin davranışı gibi, kişilikle tutarsız görünen davranışları dikkate almaktadır.



Çoklu Kişilikler

Durumcu kişilik teorilerine göre tutarsız, hatta çelişkili kişilik özelliklerine sahip olmak mümkündür. Genel olarak soğuk ve duygusuz olarak görülen biri, belirli durumlarda istisnai bir yakınlık ve empati gösterebilir. Aynı kişide birden fazla kişilik olduğunda "çoklu kişilik bozukluğu" veya "bölünmüş kişilik bozukluğu" gibi vakalar görülür. *The Three Faces of Eve (Havva'nın Üç Yüzü)* isimli kitap ve filmle bilinir hâle gelen bu tarz vakalar, 1950'lerde psikiyatrist Corbett H. Thigpen ve Hervey M. Cleckley tarafından tanımlandı. Hastaları Eve, baş ağrısı ve baygınlık semptomları tarif ederken aynı zamanda kendisinde, hiçbir şekilde hatırlamadığı ölçüsüz alışveriş gibi alışılmadık davranışlara dair unsurlar da keşfedildi. Terapide, üç belirgin kişilik ortaya çıktı; biri ciddi ve terbiyeli (Beyaz Eve), diğeri savruk ve sorumsuz (Siyah Eve), bir diğeri ise mantıklı ve dengeli (Jane) ancak üçü de birbirinden tamamen habersizdir. Jane olarak, diğer iki Eve ile tanıştırılarak, onları da kendi kimliğine dâhil etmesi için yardım edilir.



Psikiyatristler Thigpen ve Cleckley, *Three Faces of Eve (Havva'nın Üç Yüzü)* senaryosunun yazılmasına yardımcı oldu.

Duygular ve Duygudurum

Kişilik genel olarak, belirli bir şekilde davranmaya dair bir eğilim olarak görülse de bizler ayrıca durumlara tepki olarak değişen bazı duygular, ruh hâlleri ve hisler yaşarız. Flemenk psikolog Nico Frijda, belirli durumlara düşünmeden verdiğimiz tepkiler olduğunu ve bunların duygular olarak deneyimlendiğini ancak bu duygulara bir de fiziksel reaksiyonların eşlik ettiğini belirtir. Kızarma veya tüylerin diken diken olması gibi hiçbir şekilde kontrol edemediğimiz fiziksel tepkiler de veririz. İstemsiz tepkilerin yanı sıra, duygularımızla ilgili bilinçli düşüncelere sahip oluruz ve bunları ruh hâli olarak deneyimleriz.

Duygu psikolojisinin bir diğer öncüsü Paul Ekman, istemsiz duygularımıza dair tepkilerimizden birinin, farklı yüz ifadelerimiz olduğunu vurguladı. Kızgınlık, korku, tiksinme, mutluluk, mutsuzluk ve şaşırma gibi temel duygularla ilişkili olarak altı temel ifade tanımladı. Duygunun kendisi gibi bu yüz ifadeleri de istemsizdir ve bunları tamamen kontrol etmek veya gizlemek mümkün değildir.



Mutluluk Üzüntü Şaşkınlık



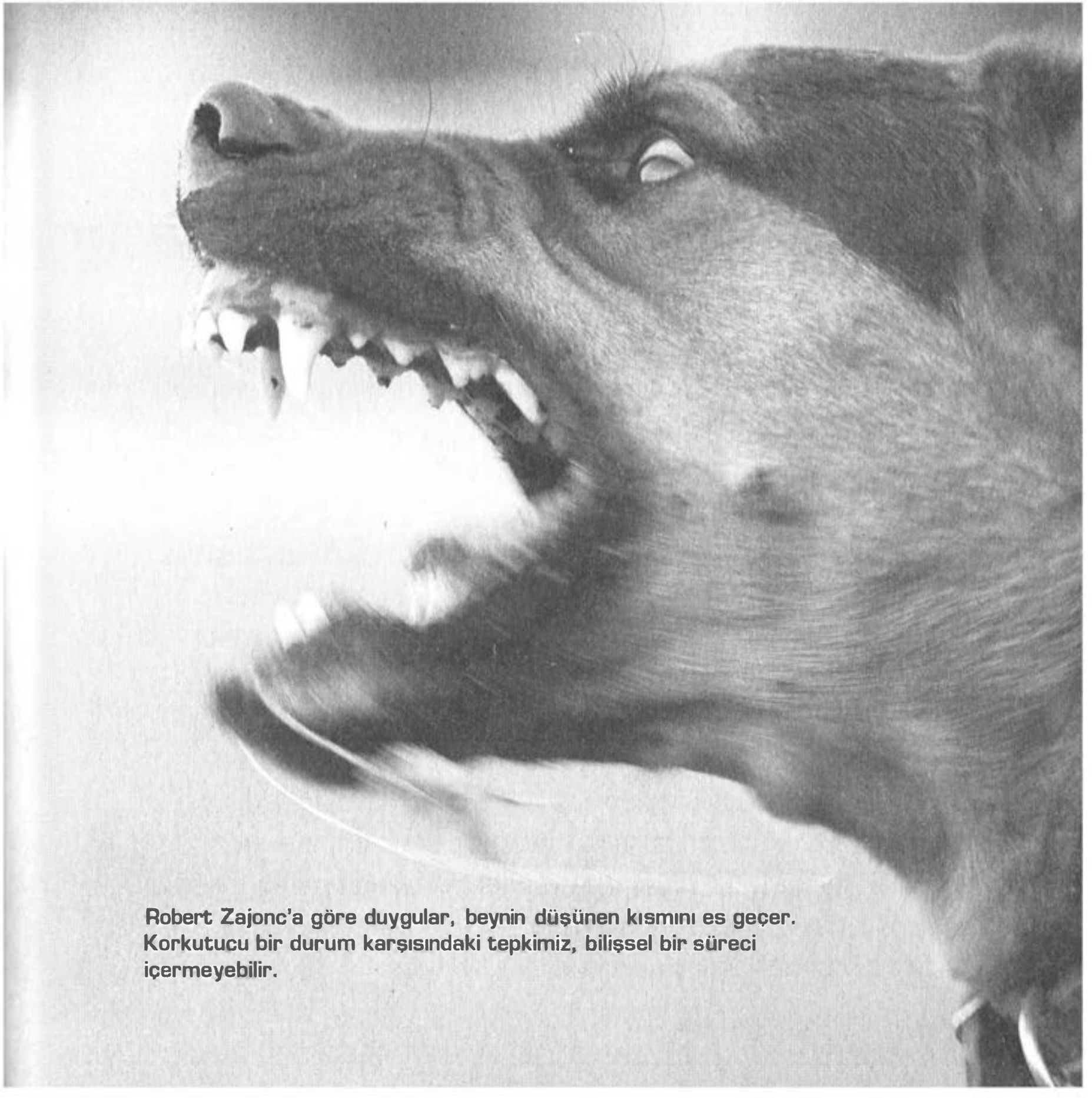
Kızgınlık Tiksinme Korku

Poker oyuncularının çoğu, rakiplerinin ifadelerini okumaya çalışır ve duygusal stres altında yaşanan fiziksel değişimlerden yalan tespit testlerinde ve güvenlik için yapılan taramalarda faydalanılır.

Duygusal Deneyim mi, Bedensel Deneyim mi Önce Gelir?

Genel kanı, duygusal tepkilerimiz istemsiz olduğundan, aldığımız her aksiyonun duygularımızdan sonra oluştuğunu iddia eder—örneğin korktuğumuz için bir ayıdan kaçarız. Ancak pek çok psikoloğa göre bu varsayım doğru değildir. William James ve Carl Lange ilk tepkinin fiziksel olduğunu -artan kalp atışı veya titreme- ve bunların esasen duygusal tepkimize neden olduğunu ileri sürdü. Diğer çalışmalar, fiziksel değişimlerin duygusal tepkilerimizi ve kendimizi nasıl hissettiğimizi de değiştirebildiğini gösterdi.

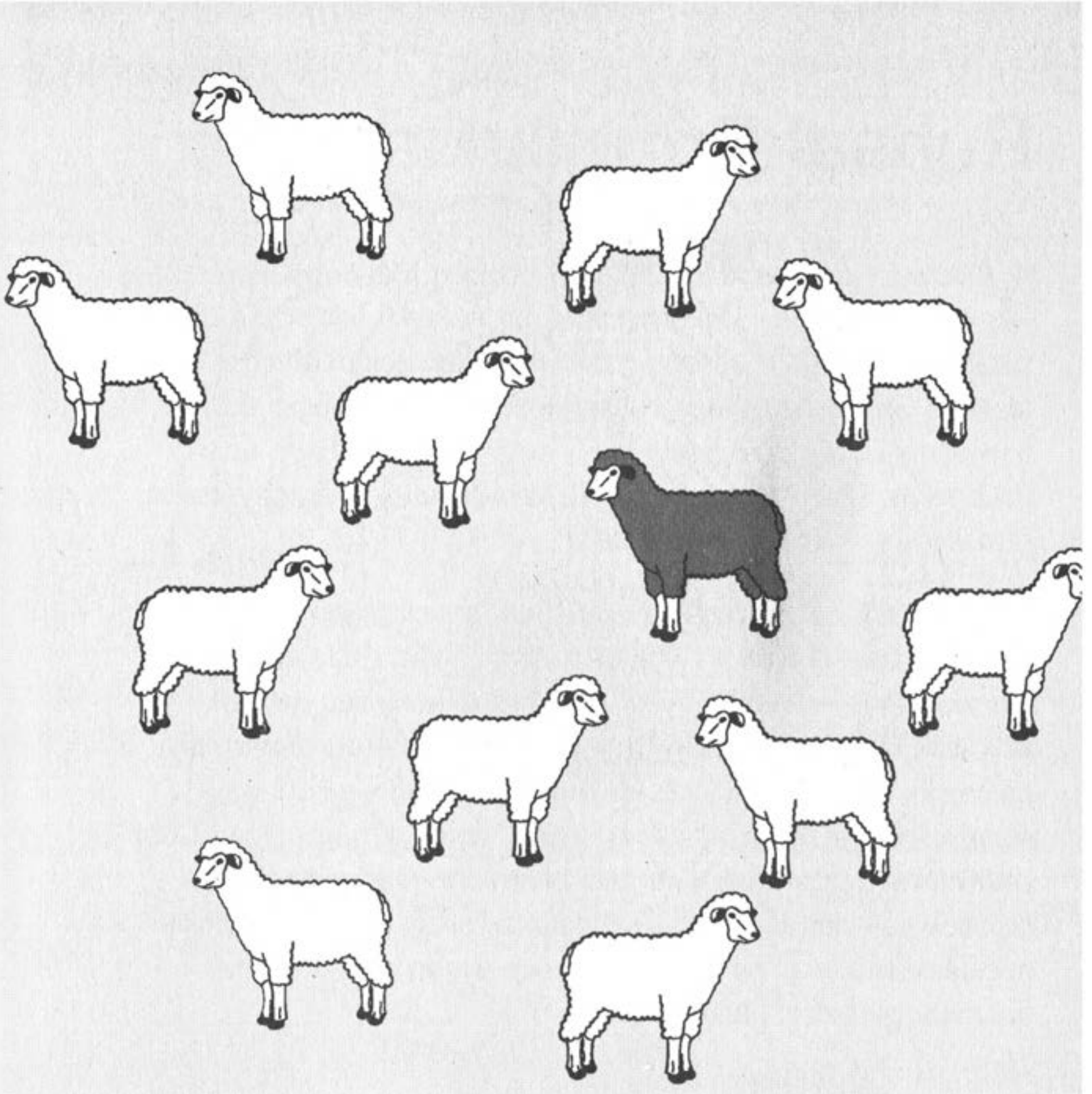
Aralarında Walter Cannon ve Philip Bard'ın da bulunduğu sonraki dönem psikologları, James-Lange teorisine karşı çıkıp fizyolojik ve duygusal tepkilerin eş zamanlı olduğunu savundu. Richard Lazarus, duygusal tepkilerimizi tetikleyen durumu bilişsel olarak değerlendirdiğimizi söyledi. Daha yakın tarihlerde, Robert Zajonc düşünce ve duygularımızın ayrı süreçlerden geçtiğini ve genel kanının ilk tepkimizin duygusal olduğu konusundaki varsayımının doğru olabileceğini öne sürecekti.



Robert Zajonc'a göre duygular, beynin düşünen kısmını es geçer. Korkutucu bir durum karşısındaki tepkimiz, bilişsel bir süreci içermeyebilir.

Normallik ve Anormallik

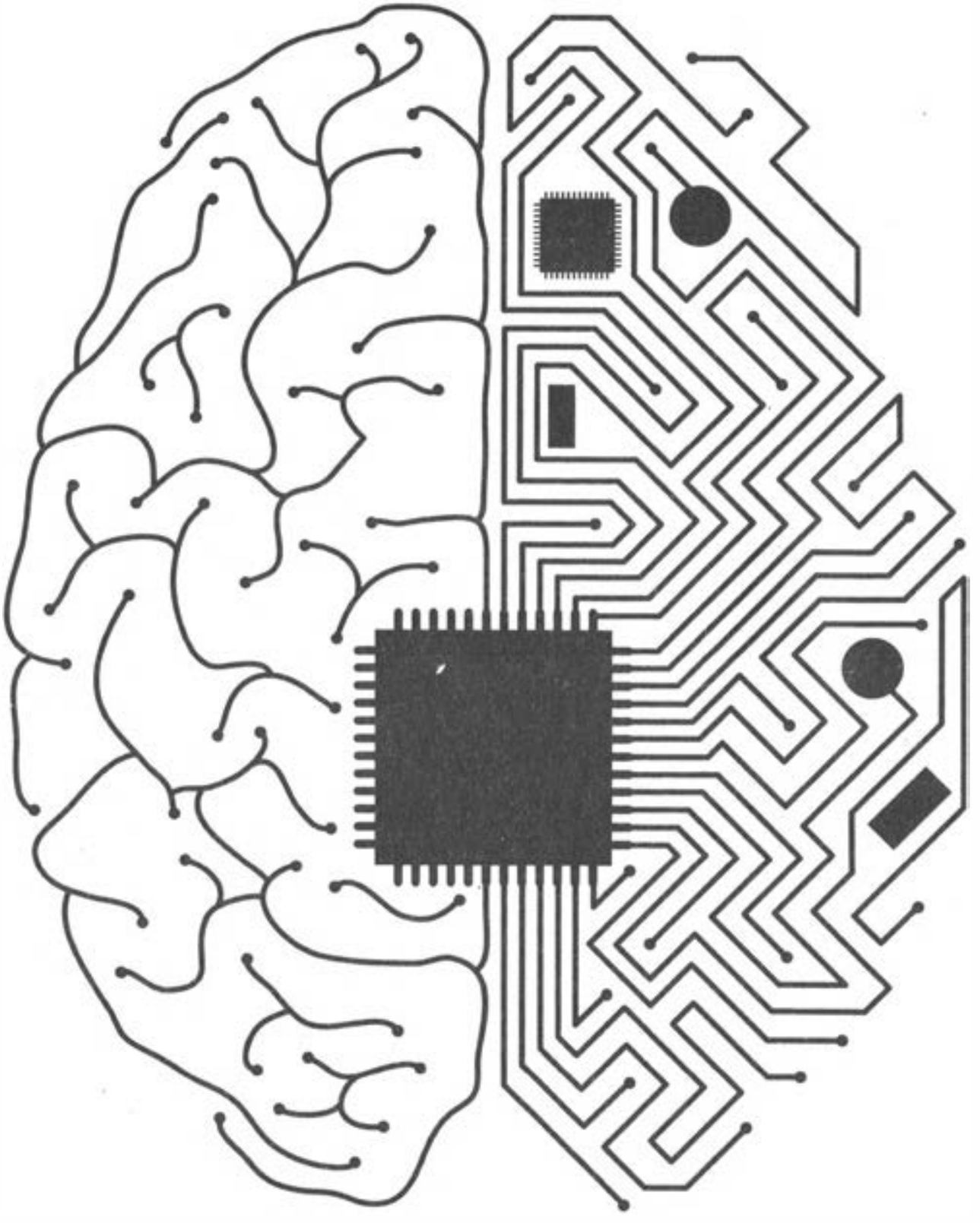
Bireysel farklılıkları inceleyen psikologların daimî sorunu; her birimizin özgün birer birey olup olmadığımız ve psikolojik olarak normallik veya anormallik gibi bir durumun var olup olmadığıdır. Örneğin zekâ, rutin olarak sayısal bir değerle ölçülür, istatistik bir ortalama (IQ) ile kıyaslanır ve aşağılık veya üstünlüğe dair kaçınılamayacak çağrışımlar taşır. Farklılık psikolojisinin farklı alanlarında, ölçümlerin katiliği çok daha azdır ancak yine de "kural" veya ideal olandan sapmaya dair örnekler de mevcuttur. "Normal" veya "anormal" gibi terimler (ve özellikle de yüklü anlama sahip "normal altı") tamamen tarafsız olamaz ve toplumun neyi kabul edilebilir veya edilemez, arzu edilen veya edilmeyen olarak gördüğüne dair ön yargıları yansıtır. Ayrıca normallik ve sapkınlık tanımları ve bireysel farklılıkların psikolojik rahatsızlıklar olarak görülüp görülemeyeceği konuları üzerinde güçlü kültürel etkiler de mevcuttur. Bir kültürde zararsız biçimde uçuk biri olarak sınıflandırılan bir kişi, bir diğerinde ruhsal bozukluğa sahip olarak etiketlenebilir. Bu ikisi arasındaki çizgi -elbette böyle bir çizgi varsa- belirgin olmaktan çok uzaktır.



Ruhsal Bozukluklar

Yirminci yüzyıl psikoloji bilimi, bir önceki yüzyılın zihinsel anormaliteye tedavi gerektiren bir hastalık olarak yaklaşan tutumundan doğdu; esasen bu, psikolojiden çok psikiyatrinin alanıdır. Bazı psikologların ruhsal bozuklukların varlığını külliyen sorgulamalarıyla bu modele karşı çıkışlar gün geçtikçe arttı (bkz. sayfa 180). Aslına bakılırsa, kimi psikolojik rahatsızlıkların temelinde biyolojik nedenler yatar.

Bu; yaralanma, bozulma veya hastalık sonrası gerçekleşen bir beyin hasarı olabilir. Felç, Alzheimer veya daha az belirgin olarak, beynin elektrokimyasal işlevlerini etkileyen genetik fizyolojik rahatsızlıklardan kaynaklanabilir. Yine de tamamen psikolojik olan pek çok bozukluk da mevcuttur ve bunlara yönelik "ruhsal hastalık" etiketlemesi uygun olmayacaktır. Tıbbi tedavilere, ilaçlara veya cerrahi işlemlere yanıt verseler de pek çok psikolog bunların tıbbi rahatsızlıklar yerine psikolojik bozukluklar olarak görülmesi ve buna uygun olarak tedavi edilmesi gerektiği görüşündedir.



Ruhsal Bozuklukların Sınıflandırılması

On dokuzuncu yüzyıla dek ruhsal bozuklukların tanımlanması ve sınıflandırılmasına dair bir girişimde bulunulmadı. Modern psikiyatrinin kurucusu sayılan Emil Kraepelin, ciddi ruhsal bozuklukların, beynin biyolojik olarak doğru işlememesinden kaynaklandığını ileri sürdü ve tipik semptomlarına göre sınıflandırarak bunların kapsamlı bir listesini yaptı. Kraepelin, "psikoz"a dair iki geniş kategori oluşturdu; ""dementia praecox" (günümüzde "şizofreni" olarak bilinir; bkz. sayfa 16) ve manik depresyon ("duygudurum bozuklukları" olarak bilinir). Ruhsal bozukluk modeline dayanarak yaptığı sınıflandırma, ondan sonra gelen neredeyse tüm ruhsal bozukluk sınıflandırmalarına temel oluşturdu. Günümüzde yaygın olarak kullanılan en önemli iki referans olan *Amerikan Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve İstatistiki El Kitabı* (DSM) (American Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanan *Hastalık ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatiksel Sınıflandırılması* (ICD) (International Statistical Classification of Diseases), hastalıktan çok ruhsal bozukluklardan söz eder. İlginç şekilde, kanunda geçen

tanımlamalar genel olarak bu anlamdaki diğer sınıflandırmalarda geride kalmaktadır.

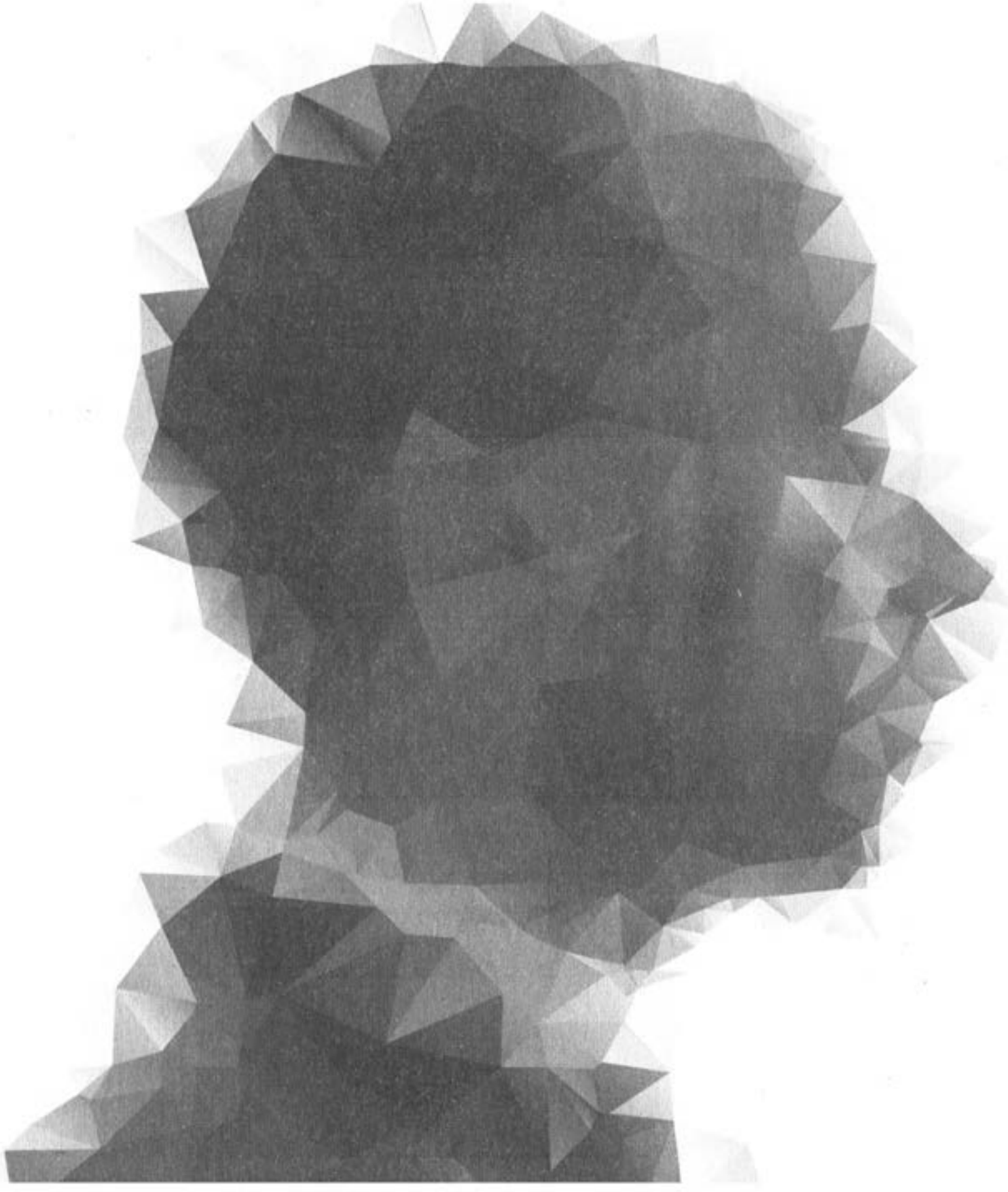
Aşağıda sınıflandırılmış zihinsel rahatsızlıkların bir listesini görebilirsiniz:

- Sinir gelişimsel rahatsızlıklar
- Şizofreni spektrumu ve diğer psikotik rahatsızlıklar
- Bipolar ve ilişkili rahatsızlıklar
- Depresif bozukluk
- Kaygı bozuklukları
- Obsesif kompulsif ve ilişkili rahatsızlıklar
- Travma ve stres kaynaklı rahatsızlıklar
- Dissosiyatif bozukluklar
- Somatik semptom rahatsızlıkları
- Beslenme ve yeme bozuklukları
- Dışa atım bozuklukları
- Uyku-uyanıklık bozuklukları
- Cinsel işlev bozuklukları
- Cinsiyet hoşnutsuzluğu
- Rahatsız edici dürtü kontrolü ve davranış bozuklukları
- Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları
- Nörobilişsel bozukluklar
- Kişilik bozuklukları
- Parafilik bozukluklar
- Diğer bozukluklar

Şizofreni

Kraepelin'in, günümüzde şizofreni olarak bilinen "dementia praecox" (bkz. sayfa 324) tanımı, belirli semptom örüntülerinden tanımlanabilen ciddi ruhsal bozuklukların temel kategorilerinden biri olarak kaldı. Yaygın kavram hatasının aksine bu, "bölünmüş kişilik" hastalığı değildir. Şizofren hastaları sesler duyma, halüsinasyon görme ve hafıza, dikkat ve karar verme gibi bilişsel işlevlerin etkilenmesi gibi pek çok farklı semptomun bileşimini gösterebilir.

Belirtilerin çeşitliliği ve dâhil olabildikleri kombinasyonlar sebebiyle, şizofreni zaman zaman tek bir sendrom yerine, bir dizi farklı bozukluğun birleşimi gibi görülür. Kraepelin'in özgün sınıflandırması tamamen biyolojik nedenlere gönderme yapar ancak o zamandan bu yana şizofreni araştırmaları ayrıca -akıl hastalıklarının çoğunda olduğu üzere- çevresel, sosyal ve psikolojik faktörlerin de hastalığın ortaya çıkışında etkili olduğunu saptadı.



Madde Bağımlılığı ve Suistimali

Modern Batı dünyasının temel endişelerinden biri olan "anormal" davranışın bir türü, psikoaktif ilaçların kullanımı ve suistimalidir. Bu maddelerin, beynin fonksiyonları üzerinde kimyasal bir etkisi vardır. Tedavi edici özellikleri mevcuttur ancak bilinç değiştirici etkileri genellikle keyif vericidir ve ayrıca eğlence amaçlı da kullanılırlar.

İlaçlara karşı olan tutum kültürden kültüre değişir ancak suistimal edildikleri veya kullanıcının bağımlı olduğu düşünüldüğünde çoğunlukla bir endişenin sebebi hâline gelir; kullanıcıyı ve diğerlerini riske atar veya kullanıcının sosyal ve iş yaşantısını etkiler. Yalnızca alçaltıcı çağrışımları sebebiyle değil, aynı zamanda kullanıcının hiçbir sorumluluk üstlenmemesine sebep olabilecek bir çeşit ruhsal bozukluğa gönderme yaptığı için "bağımlılık" teriminden özellikle kaçınılır. Bağımlılık fiziksel (eroin ve alkolde olduğu gibi) veya psikolojik (esrar, kokain veya ekstazi gibi) olabilir ve bağımlı olan bir kullanıcı bırakmayı denediğinde istenmeyen fiziksel veya psikolojik semptomlar gösterebilir.

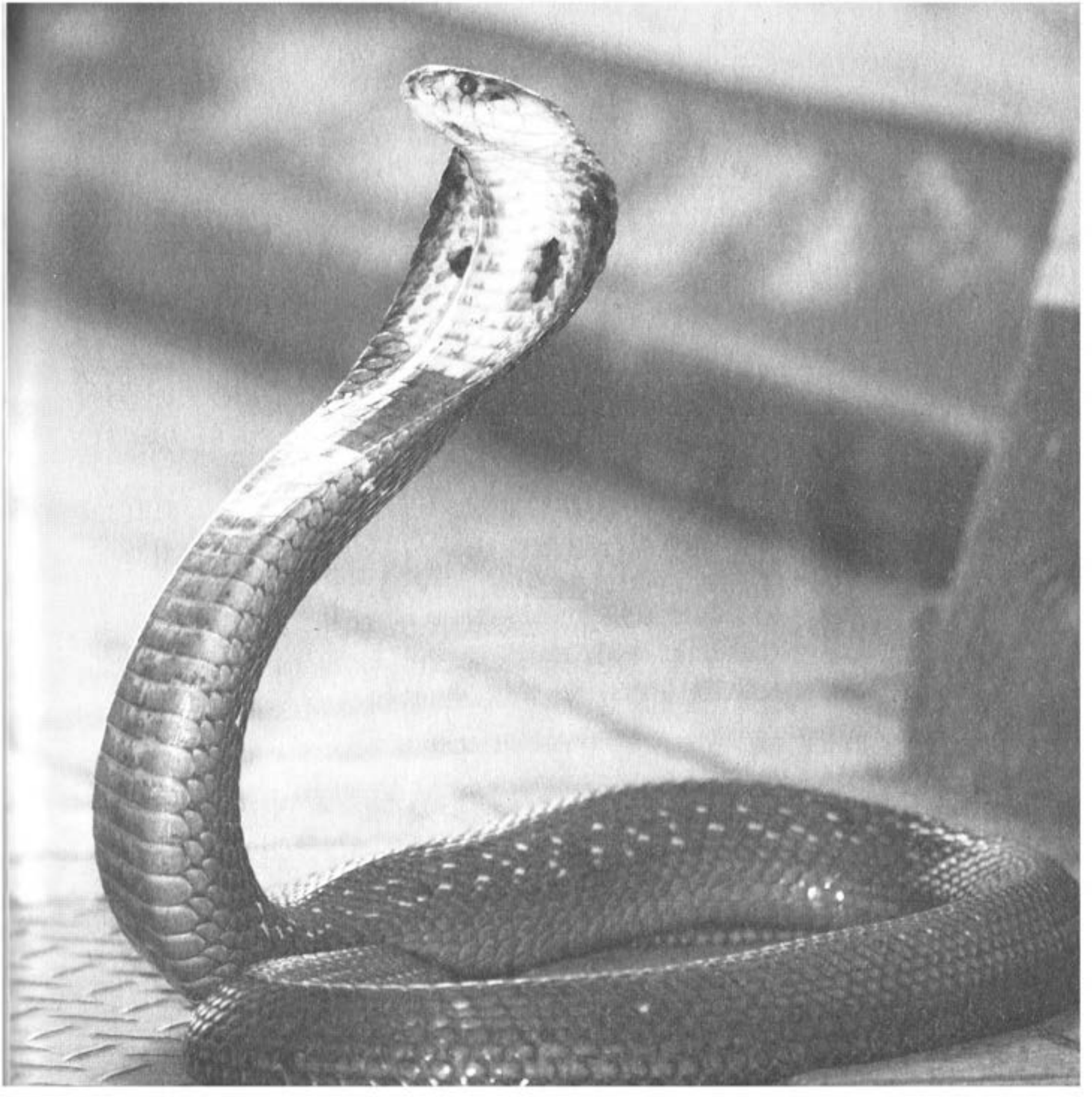


Kumar, seks veya internet kullanımı gibi belirli faaliyetlerin bağımlılık sebebi olarak düşünülüp düşünülemeyeceği hâlâ tartışma konusudur.

Kaygı Bozuklukları

Korku, üzerinde kontrol sahibi olmadığımız en temel duygulardan biri olarak bilinir. Bir tehdide karşı doğal ve faydalı bir reaksiyondur ancak genellikle tehdidin büyüklüğüyle orantısız olabilir ve pek çok farklı kaygı bozukluğunu tetikleyebilir. Bu kategorideki rahatsızlıklar; fobiler, durumlar ve belirli nesneler karşısında mantıksız korkular ve ayrıca korkunun belirli bir uyaran olmadan ortaya çıktığı panik bozukluklarını içerebilir.

Daha az yaygın olan ancak eşit derecede rahatsızlık verici bir diğer kaygı bozukluğu ise obsesif kompulsif (OKB) rahatsızlıktır. Obsesif kompulsif bir kişi genellikle tekrar eden, kurtulamadığı ve rahatsızlık veren düşüncelere sahiptir ve bu takıntılar korku ve kaygının temelini oluşturur. Bu düşünceler bastırılamaz veya görmezden gelinemezse hasta kaygısını bir başka düşünce veya hareketle yatıştırmaya çalışır ve bu da tekrarlanması durumunda takıntıya dönüşür. Travma sonrası stres bozuklukları (TSSB) bir diğer kaygı bozukluğu örneğidir ve bu durumda belirli travmatik bir olaya dair istenmeyen geçmişe dönüşler yaşanır ve ruh hâli ile davranışlar olumsuz yönde etkilenir.



Duygudurum ve Kişilik Bozuklukları

Aslen Kraepelin tarafından "manik depresif rahatsızlıklar" (bkz. sayfa 324) olarak kategorize edilen duygudurum bozuklukları (ayrıca "affektif bozukluklar" olarak da bilinir), uzun süreli zaman periyotlarında duygu ve duygudurumun uçlarda olmasına sebep olan ruhsal bozukluklar grubuna dâhildir. Bir uçta enerji ve aşırı yaratıcılığa sebep olan mani durumunun görüldüğü mutluluk vardır, buna genellikle abartılı fikirler ve kendini tutamama hâli eşlik eder; diğer bir uçta ise negatiflik, uyku sorunları, düşük enerji ve düşük öz saygı gibi durumlarla tanımlanan depresyon yer alır. Depresyon zaman zaman "tek kutuplu" bir rahatsızlık olarak tek başına da ortaya çıkabilir (tıpkı mani gibi) ancak ikisinin bipolar rahatsızlıklarda bir arada görüldüğü durumlar da vardır. Hastalar, ani duygu durumu değişimlerinden çok, zamana yayılan mani veya depresyon yaşar. Affektif bozuklukların sebepleri ve tedavileri konusunda farklı görüşler vardır. Uç kişilikler de özellikle saldırgan veya anti-sosyal eğilimler gösterdiğinde ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılır. Bir zamanlar "psikopat" olarak adlandırılabilecek kişilere artık, "anti-sosyal kişilik bozukluğu" teşhisi konabilir.



Mutluluk Normal Değildir

Ruhsal bozuklukların pek çok kategorisini, "normal" davranışın, kişiliğin veya duygudurumun uç noktaları olarak görmek mümkündür ve bunlar toplum kurallarına uymadıklarında "anormal" olarak değerlendirilir. Genellikle negatif uçlara odaklanmaya yatkınlığımız vardır. Richard Bentall, ruhsal "anormallikler"e karşı çifte standartlı yaklaşımımızı vurgulamak adına, mutluluğun resmî olarak ruhsal bir bozukluk olarak sınıflandırılmasını önerecekti; çünkü affektif bir hastalığın teşhisi olarak, en az depresyon kadar geçerlidir.

Bentall, mutluluğun, "istatistik olarak anormal, farklı semptomların bir kümesini içeren, pek çok bilişsel anormallikle ilişkili olduğunu ve muhtemelen merkezî sinir sisteminin anormal işleyişini yansıttığını" savundu. Bunu tedaviyle düzeltme yoluna gitmememizin tek sebebinin ise bundan "muzdarip" olan kişinin bunu rahatsızlık değil de keyif veren bir durum olarak algılaması ve buna pozitif bir anlam atfedilmesidir. Bentall, değer yargılarımızla şekillenen herhangi bir ön yargıyı tanımlamak için, ruhsal bozuklukları nasıl sınıflandırdığımızı gözden geçirmemiz gerektiğini belirtir.



Deli İnsanlar?

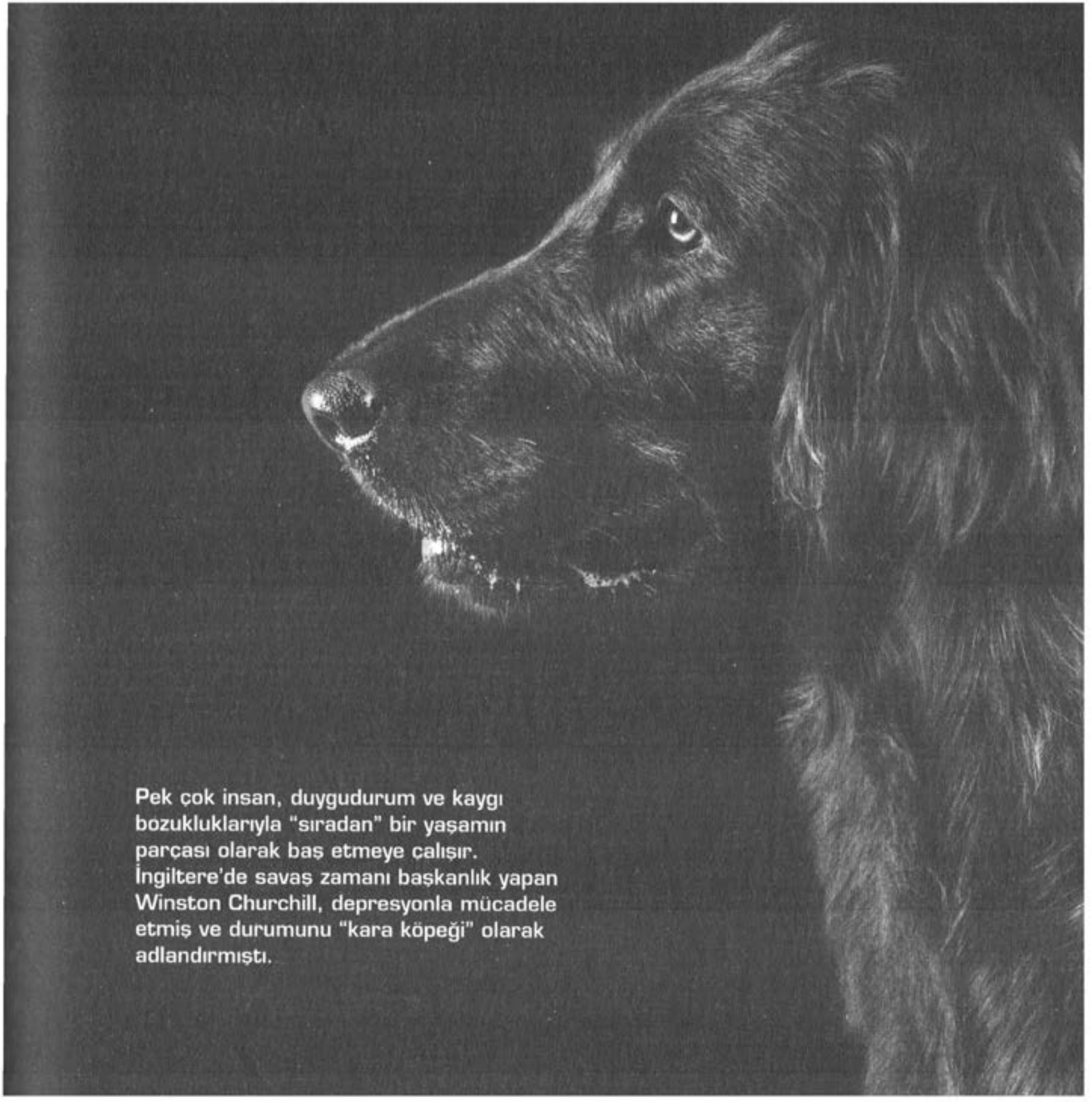
Pek çok psikolog ruhsal bozuklukların standart sınıflandırmasının geçerliliğini sorguladı. Elliot Aronson; "Delice şeyler yapan insanların mutlaka deli olmaları gerekmez," diyecekti. Olağanüstü durumlarda, herhangi birimiz başkalarının "delice" veya mantıksız olarak değerlendirebileceği bir şekilde hareket edebiliriz. Sosyal psikologlar Asch, Milgram ve Zimbardo, davranış "delice" görünse de toplumsal durumlara itaat etme ve uyum sağlama isteğimizin bizi nasıl etkilediğini gösterdi (bkz. sayfa 200, 208, 212). Aronson, istisnai durumlarla uzlaşmak ve bilişsel uyumsuzluğu (bkz. sayfa 226) yatıştırmak amacıyla bazen değil "anormal", "delice" davranışların dahi doğal karşılanabildiğini savundu. Bu durumun farkına ilk kez, 1970'te Kent Eyalet Üniversitesi'nde yaşanan sarsıcı olaylar sonrasında varmıştı. Üniversitedeki protesto esnasında dört öğrenci vurularak öldürülmüş ve pek çoğu da yaralanmıştı. Vatandaşlar ve Milli Muhafızlar, ölenlerin masum olduğu açık olmasına rağmen, yapılan hareketleri, kurbanların uçarı yaşam biçimleri hakkında "psikotik" olduğu aşikâr iddialarda bulunarak meşrulaştırmışlardı.



Yaşam Problemleri

Aronson, ruhsal bozukluklara dair geleneksel düşüncelerin bireysel koşulları göz önünde bulundurma konusunda başarısız olduğuna inanan pek çok psikologdan biriydi. Bu da bazı hastalıkların, özellikle duygudurum veya kaygı bozuklukları kategorisine konanların, aslında bazı bireylerin belirli durumlara verdikleri doğal reaksiyonlar mı, yoksa anormal davranışların izleri mi olduğu sorusunu gündeme getirdi.

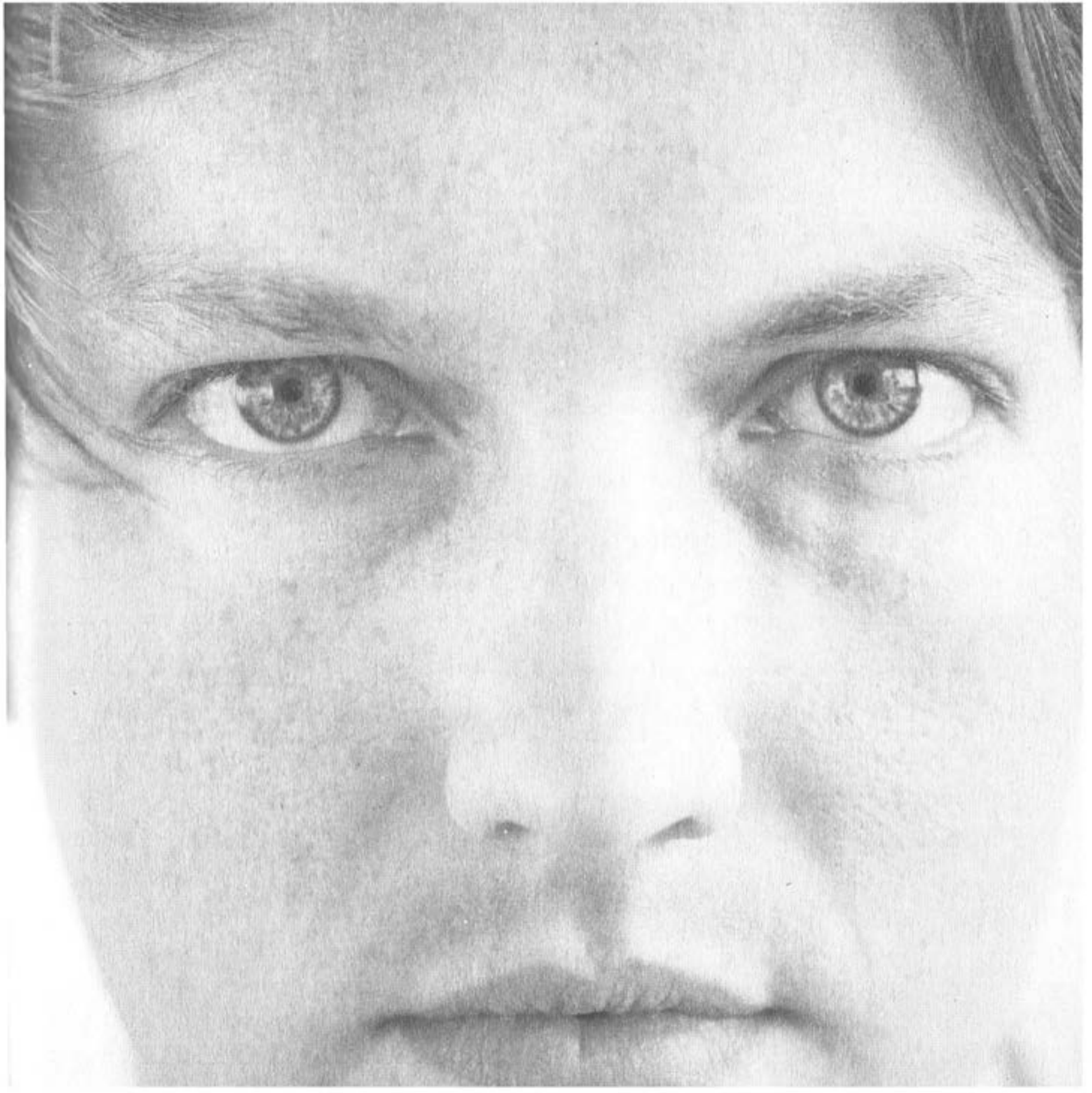
Eleştirenlerin başında Thomas Szasz gelmekteydi. Kendisi fizyolojik nedenleri olan pek çok rahatsızlığın mevcut olduğunu belirtti ancak ona göre, pek çok sözde ruhsal bozukluk yalnızca "yaşamdaki problemlerden" kaynaklanmaktaydı. Ruhsal bozukluklara dair kategoriler, baş edebilme kapasitelerini aşan durumları yaşamak zorunda kalan insanları marjinalize etmek için uygun bir yoldur. Örnek olarak, Szasz "bağımlılık" ve "bağlılık" terimlerinin, sıklıkla toplumsal olarak kabul görmeyen ilaçların kullanıcılarını yaftalamak adına kullanıldığına dikkat çekti. Yardımcı olmak yerine onların yetersizliklerini yaftalıyorduk.



Pek çok insan, duygudurum ve kaygı bozukluklarıyla "sıradan" bir yaşamın parçası olarak baş etmeye çalışır. İngiltere'de savaş zamanı başkanlık yapan Winston Churchill, depresyonla mücadele etmiş ve durumunu "kara köpeği" olarak adlandırmıştı.

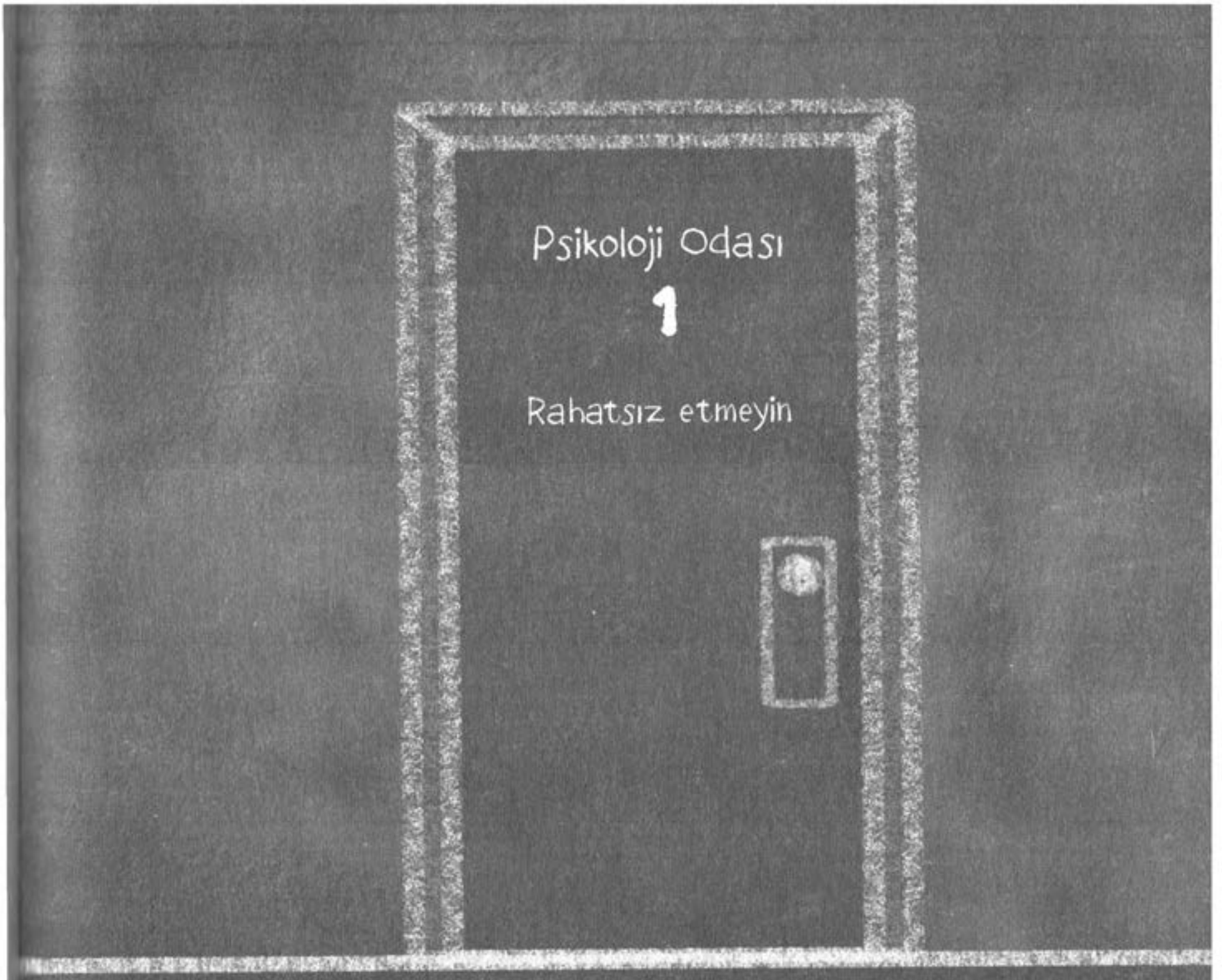
Farkı Anlamak

1960'larda pek çok psikolog ve psikiyatrist, ruhsal hastalık kavramını tamamen reddetti (bkz. sayfa 180). Bu anti-psikiyatrik hareketin altında yatan durum, ruhsal bozuklukların tedavisinin, bireysel özgürlükleri ve insan haklarını tehdit eden bir çeşit sosyal manipülasyon olduğu hissinden kaynaklandı. Farklı nedenlerle itiraz edenler de oldu. Örneğin Richard Bentall, ruhsal olarak sağlıklı veya sağlıksız olanlar arasında belirgin bir ayrım olmadığını savundu. Bunun yerine bir süreklilik söz konusuydu; bu da duygudurum, davranış ve kişiliğin uç hâllerini içerir ki biz bu uçlar arasında bir yere dâhil oluruz. Sesler duymak gibi psikotik semptomları anormal olarak değerlendirmek yerine belirli bir ölçüye kadar hepimizin benzer şeyler yaşadığını öne sürdü. David Rosenhan ise farklı bir eleştirel bakış açısıyla yaklaşarak, psikiyatrik teşhislerin, semptomların sınıflandırılmasına dayandırılmasının güvenilmez olduğunu iddia etti. Araştırmacıları, ruh hastalıkları kliniklerine gitti ve karşısındaki kişilerin gerçekten hasta olup olmadığını dahi teşhis edemeyen psikiyatristler araştırmacılara yanlış tanı koyarak ruhsal bozuklukları olduğunu iddia etti.



Klinik Psikoloji

Muhtemelen en yaygın psikoloji teorileri uygulamaları ruhsal bozuklukların tedavisinde görülür. Yirminci yüzyılın birinci yarısında psikolojik bozuklukların tedavisi-psikoterapi iki farklı yaklaşımın hâkimiyeti altındaydı: Psikiyatrik veya tıbbi yaklaşım ile Freudyen psikanalitik yaklaşım. Öte yandan nörobilim alanındaki gelişmeler ve deneysel psikoloji alanındaki teoriler, psikiyatrideki düşünce biçimini etkiledi ve klinik psikoloji alanının ortaya çıkmasına sebep oldu. Psikoterapinin modern formları Freud'un "konuşma tedavisi" fikrinden evrildi ancak davranışçı, bilişsel ve sosyal psikoloji yavaş yavaş Freud'un psikodinamik teorisinin yerini almaya başladı. Psikiyatri de psikoloji teorisinden etkilendi; ruhsal bozuklukların fiziksel hastalıkların semptomları olarak görüldüğü model bırakıldı, psikolojik faktörlerin de dâhil edildiği değerlendirmelere başlandı. Sinirbilimdeki ilerlemeler ayrıca fizyolojik işleyiş ve psikolojik problemlerimiz arasındaki bağa da ışık tuttu.



Klinik psikoloji, psikolojinin ayrı bir dalıdır. Diğer araştırmaların tamamındaki fikirler ve keşiflerden faydalanır.

Psikiyatri Psikolojiye Karşı

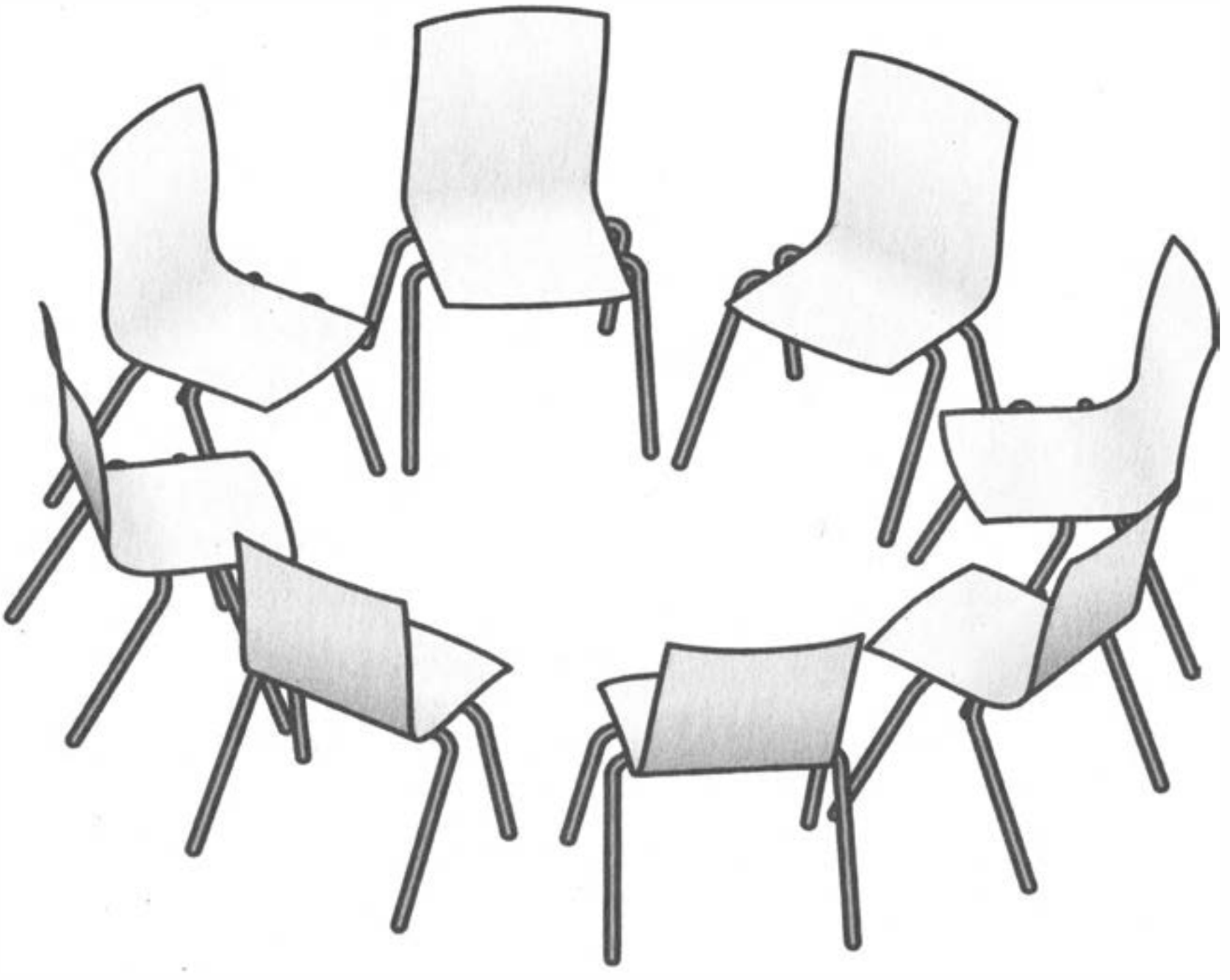
Psikiyatri, psikolojiden, bir bilim dalı olmasının aksine tıbbın bir dalı olması bakımından ayrılır. Psikiyatrinin tedaviye yaklaşımı, geleneksel olarak ruhsal bozuklukların biyolojik nedenlere bağlı hastalıklar olduğu görüşüne dayanır; dolayısıyla ilaç veya cerrahi yöntemler gibi tedavi biçimleri gerektirdiği inanışı vardır. Aksi olarak psikologlar genellikle ruhsal bozuklukların psikolojik nedenleri olduğunu düşünür ki bu da terapi ile tedavi yöntemini gerektirir. Elbette pratikte, aradaki çizgi çok da belirgin değildir. Pek çok psikiyatrist, eğitimli psikanalistlerdir (Freud'un kendisi de aslen bir tıp doktorudur ve nöroloji ve psikiyatri alanında uzmanlaşmıştır) veya deneysel ve biyolojik psikoloji alanında eğitim almışlardır. Klinik psikologlar da tıbbi ve psikiyatrik tedaviler konusunda eşit derecede bilgi sahibidir; aynı zamanda sinirbilimi ve deneysel psikoloji alanındaki güncel yaklaşımlara da hâkimdirler. Tedavileri psikiyatrik/psikolojik ve tıp/psikoterapi çizgisinde ayırmak giderek zorlaşmaktadır, ayrıca ruhsal bozukluklar genellikle tıbbi ve psikolojik tekniklerin birleşimiyle tedavi edilmektedir.

PSİKİYATRİ	PSİKOLOJİ
tıbbi	ruhsal bozukluklar
ruhsal hastalık	yaşam problemleri
doktor	psikoterapist
fizyolojik	konuşma tedavisi
sinirbilim	psikanaliz
ilaç ve cerrahi	danışmanlık

Tedaviler ve Terapiler

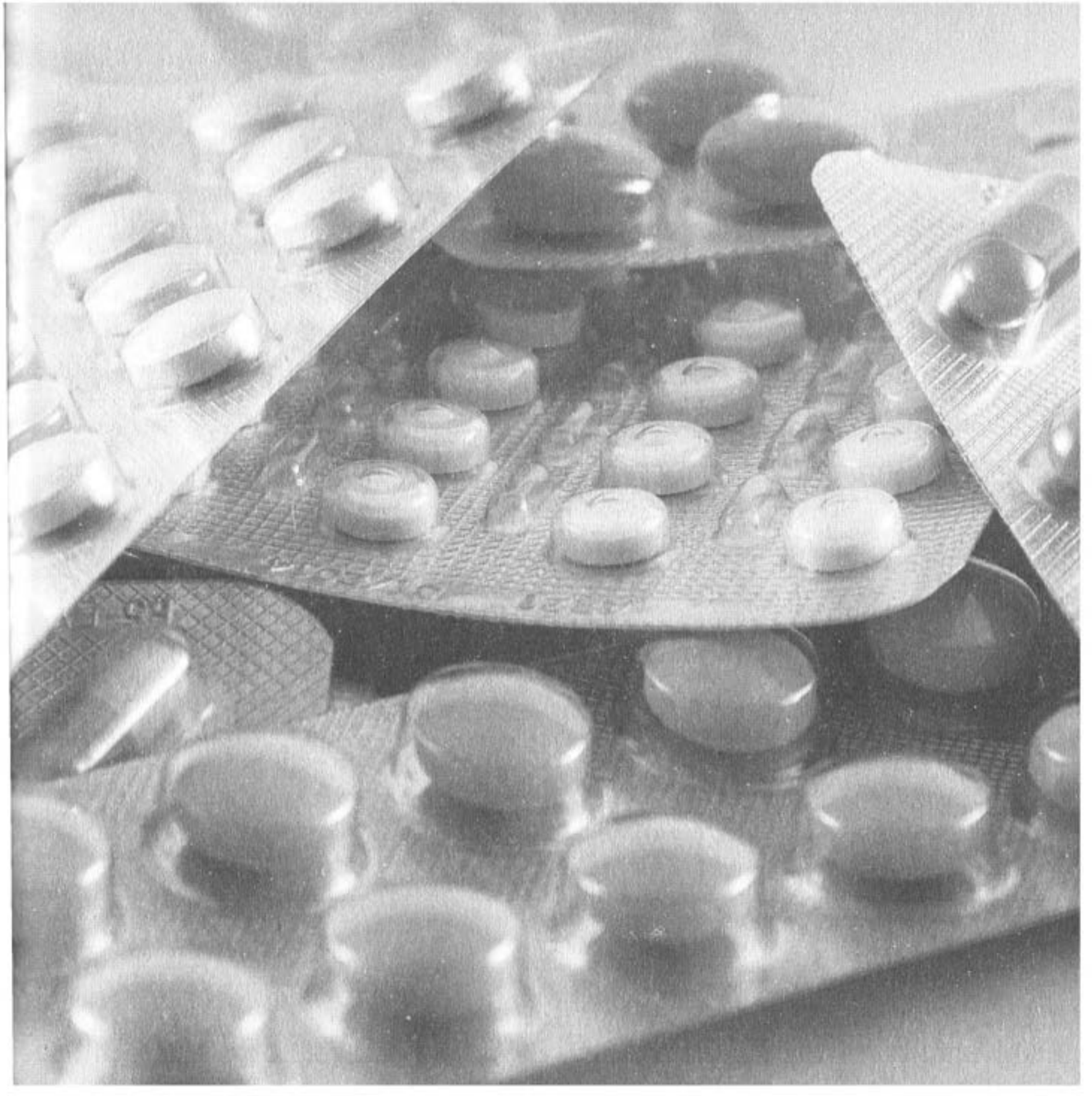
Ruhsal bozuklukların tedavisi iki çizgide şekillendi. On dokuzuncu yüzyılın ortalarında, "delilik" ile ilgili yaklaşımlar değişime uğradı ve ruhsal sorunların bir hastalık veya kalıtsal bir bozulmadan kaynaklandığı fikri, tıbbın bir dalı olarak psikiyatrinin ortaya çıkışına sebep oldu. Ruhsal bozuklukların, beynin fiziksel olarak doğru işlememesinden kaynaklı olduğu düşüncesi sebebiyle, bu hastalıkların cerrahi müdahale veya ilaçla fiziki olarak tedavi edilmeleri şaşırtıcı olmayacaktı.

Öte yandan Freud ve diğerleri, invazif olmayan psikolojik tedavi biçimleri geliştirdi. Bu iki yaklaşım arasında çift yönlü bir ilişki süregeldi, ayrıca deneysel psikoloji ve sinirbilim de etkilerini sürdürdü. Ruhsal bozuklukların temel sebebi konusunda hemfikir olamasalar da psikologlar, pek çok hastalığın psikolojik semptomlarını ortadan kaldırmak adına fiziksel tedavilerin etkili olduğunun farkındaydı. Psikiyatristler de bilişsel davranış terapisi gibi tedavilerin başarısını kabul etti.



Fiziksel Tedaviler

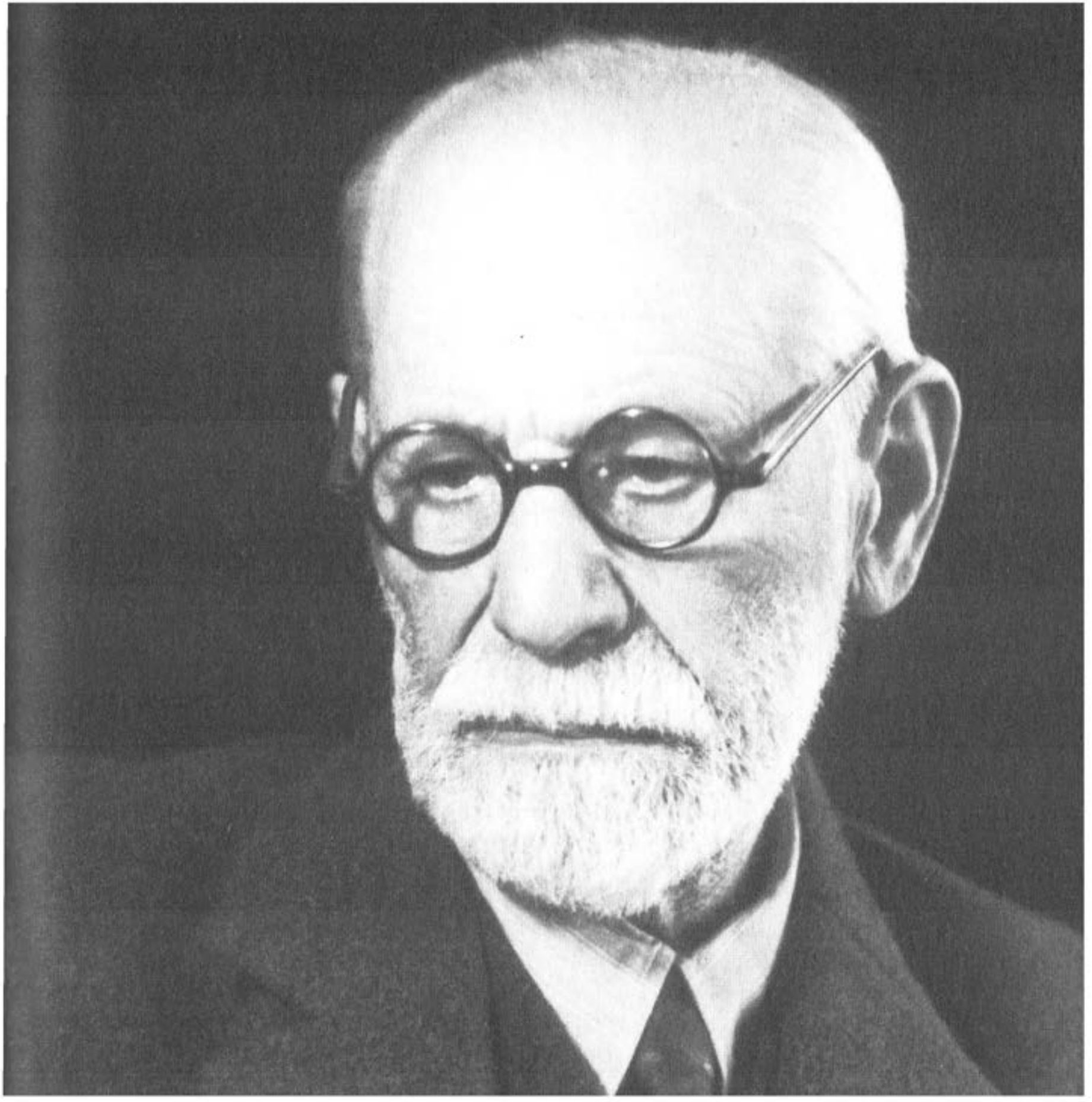
Beynin farklı yerlerinin maruz kaldığı hasarlar veya beyin hücreleri arasındaki elektrokimyasal müdahaleler bilişsel fonksiyonları, duygudurumunu, kişiliği ve davranışları etkileyebilir. Öte yandan zaman zaman cerrahi yolla beynin "sağlıksız" veya "iletişimi kopmuş" kısmının çıkarılmasıyla tedavi edici, olumlu bir etki elde edilebilir. Ciddi psikozlarda bir zamanlar yaygın olarak kullanılan tedavilere şimdilerde şüpheyle yaklaşılmaktadır. Benzer şekilde tartışmalı bir diğer konu ise elektroşok tedavisidir (ECT), bu tedavide sinirler arası iletişimi değiştirebilmek adına elektroşok kullanılır ve ciddi depresyon vakalarında etkili olabilmektedir. Psikoaktif ilaçlar çok daha zor fark edilir bir şekilde çalışır; beyin kimyasını değiştirerek sinirler arasındaki belirli bağlantıları güçlendirir veya zayıflatırlar. Ancak ilaç tedavileri istenmeyen bilişsel bozulmalara sebep olabilir ve bağımlılık riski taşıyabilirler. Ayrıca bazı psikologlar fiziksel tedavilerin etkisine karşı çıkmıştır. Klinik ilaç denemelerinde kendilerine plasebo verilen kontrol grupları, tedavi edilmeyenlere kıyasla belirgin bir iyileşme gösterecekti. Bu plasebo etkisi, fiziksel semptomlara yönelik olarak psikolojik tedavinin potansiyel gücünü gösterdi.



Psikanaliz ve Psikoterapi

Jean-Martin Charcot gibi sinirbilimcilerin çalışmaları ve hipnozun etkilerine gösterdikleri ilgi sonrasında ruhsal bozuklukların fiziksel tedavisine bir alternatif ortaya çıktı. Bu çalışma, sinirbilimcileri ve nevrotik bozuklukların temel sebebinin, fiziksel bir işleyiş bozukluğundan çok, psişenin (bkz. sayfa 146) bilinç ve bilinçdışı arasındaki çatışmadan kaynaklandığını belirten Sigmund Freud'u (sağ) etkiledi. Tedavi, hastaların psikanaliz yoluyla durumlarına dair bir içgörü kazanmalarına yardımcı oldu.

"Konuşma tedavisinin" (bkz. sayfa 144) pek çok farklı versiyonu Freud'un modelinden evrildi; bazıları onun psikodinamik yaklaşımının geliştirilmesiyle bazıları da ona karşı bir tepki olarak ortaya çıktı. Psikoterapinin farklı yöntemleri davranışçılık (bkz. sayfa 46), Gestalt psikolojisi (bkz. sayfa 110) ve bilişsel psikoloji (bkz. sayfa 90) gibi psikolojinin farklı dallarındaki düşünce ekollerine dayanır ancak hepsinin ortak noktası fiziksel tedavi yerine psikolojiyi kullanmalarıdır.



Psikanaliz Eleştirisi

Yirminci yüzyıl boyunca, Freud'un psikodinamik teorisinden radikal şekilde ayrılan psikoterapinin farklı formları ortaya çıktı. Bu gelişmelere rağmen psikanaliz, 1950'lerde çok sayıda psikolog alternatif açıklamalar getirene dek klinik psikolojideki hâkim psikolojik yaklaşım olarak varlığını sürdürdü. Ayrıca açıkça eleştirip bir terapi biçimi olarak psikanalizin geçerliliğine kuşkuyla baktılar. Freud'un teorileri bilim dışı olmakla suçlandı ve eleştirilerin çoğu, psikanaliz sonrası hastaların durumlarında herhangi bir iyileşmeye dair belirgin bir kanıt olmaması konusunda temellendi.

1952 yılında Hans Eysenck, hastaların gösterdikleri gelişmenin, hiç tedavi görmedikleri zamanla aynı olduğuna dair çalışmasını referans göstererek Freudyen teoriye açık bir saldırı başlattı. Freudyen analizi reddeden Albert Ellis'ten etkilenen Aaron Beck, psikanalizin iddialarına benzer kanıtlarla karşı çıktı. Beck psikanalist olarak çalıştı ancak bunun bilimsel teoriden çok bir inanç meselesi olduğunu hissetti.

Gerçek körü körüne inanılanlarla ters düşerse, bu en fazla üzücü bir duruma yol açar.

Hans Eysenck

Hümanistik Psikoloji

Freudyen psikanalize karşı tepkilerden biri, yirminci yüzyılın ortalarında gelişen hümanistik psikoloji hareketinden doğdu. Psikodinamik teori, hepimizin deneyimlediği temel dürtülerin ve ego ve süperego tarafından dizginlendiğinde ortaya çıkan iç çatışmaların altını çizer. Hümanist psikoloji, tekil kişilere ve kişilerin tüm ihtiyaçlarını tatmin etmeye dair becerilerine odaklanır.

Amerikalı psikoterapist Abraham Maslow (bkz. sayfa 44, 170), klinik psikoloji alanındaki hümanist hareketin öncülerindendir. Maslow hem davranışın hem de psikolojik sağlığın "daha yüksek" sosyal ve kişisel ihtiyaçların tatmini ve kişisel hedeflerin gerçekleştirilmesiyle şekillendiğini fark etti. Bu daha yüksek ihtiyaç seviyelerinde, bizler tatminden çok tamamlanmayı ve potansiyelimizi gerçekleştirme hissini ararız. Hümanistik psikoterapi, insanlara hayattaki amaçlarını ve hayatlarının anlamını tanımlamaları ve kişisel ihtiyaçlarının tamamını karşılayarak iç karmaşalarını çözme konusunda yardımcı olur.



İnsani Gereksinimlerin Hiyerarşisi

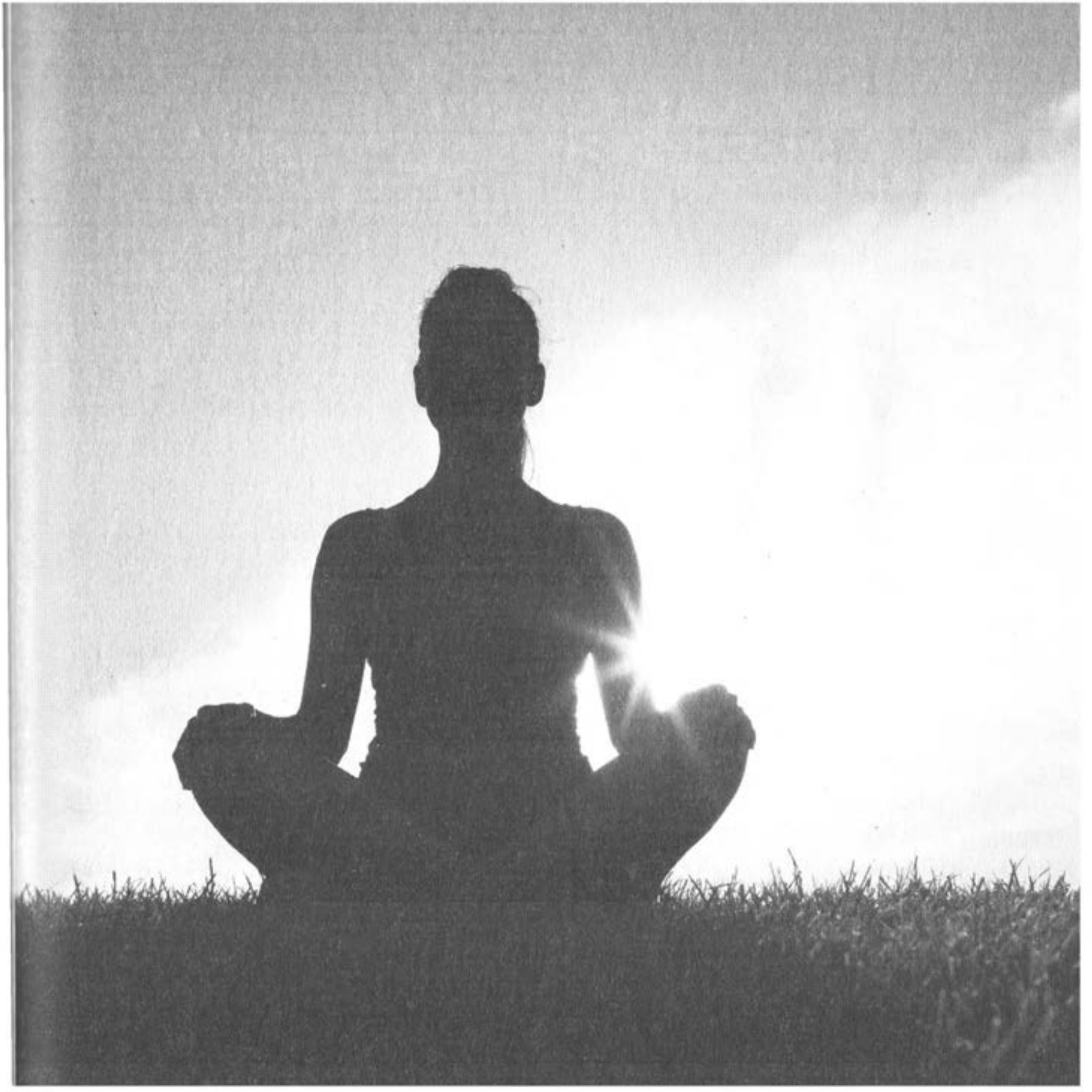
Maslow'a göre gereksinimlerimiz, bizi bir şeyleri yapmaya ve hayattaki amacımıza ulaşmaya motive eder. Bu ihtiyaçların tatmin edilme derecesi kendimizi nasıl hissettiğimizi belirler ve dış dünyaya bakışımızı etkiler. Maslow, hayatta kalmaya yarayan fiziksel ihtiyaçlardan sosyal ilişkilere ve kişisel gelişimin spiritüel ihtiyaçlarına dek uzanan farklı gereksinimler tanımladı. Bu gereksinimleri bir piramit şeklinde gösterdi; en altta fizyolojik ihtiyaçlar (hava, yemek, su ve uyku) vardır ve bunların üstünde hayatta kalmak için gereken diğer ihtiyaçlar (güvenlik, barınma ve para) bulunur. Ardından sosyal ihtiyaçlar (sevgi dolu bir ilişki, cinsel yakınlık, arkadaşlık ve sosyal gruplarda kabul görme) gelir ve sonrasında öz saygıya dair daha kişisel gereksinimler vardır. Bir sonraki adımda ise Maslow'un daha yüksek gereksinimlerinin ilki yer alır; kişisel gelişim ve potansiyelin gerçekleşmesi için aradığımız şeyler. Bunlar bilgiye erişime yönelik bilişsel ihtiyaçlardan estetik ve güzelliğin takdir edilmesi ihtiyacına ve kişisel potansiyele ulaşma gereksinimine dek uzanır. En üstte ise kendimizden öte kavramlar için hareket etme, öz aşkınlık yer alır.


Öz aşkınlığa dair gereksinimler
Başkalarının kendini gerçekleştirmesine yardım etme
Kendini gerçekleştirmeye dair gereksinimler
Kendi potansiyelinin farkına varma, kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim ve zirve tecrübeler için çabalama
Estetik gereksinimler
Güzellik, denge ve biçim arayışı ve bunların takdiri
Bilişsel gereksinimler
Bilgi, anlam vb.
Saygı gereksinimleri
Öz saygı, başarı, ustalık, bağımsızlık, statü, hâkimiyet, prestij vb.
Sosyal gereksinimler
Aidiyet ve aşk-aile, arkadaşlık, iş grubu, cinsel yakınlık vb.
Güvenliğe dair gereksinimler
Korunma, güvenlik, düzen, hukuk, istikrar vb.
Biyolojik ve fizyolojik gereksinimler
Hava, yiyecek, içecek, ısınma, seks, uyku vb.

Birey Merkezli Terapi

Hümanistik psikoloji, pek çok psikoloğu geleneksel psikoterapi yaklaşımını sorgulamaya itti. 1960'lı yıllarda, terapinin hastalıktan çok kişiye odaklanması gerektiğini savunan Carl Rogers, klinik psikolojinin temel varsayımlarına meydan okudu. Ona göre ruh sağlığına giden yol, bireyin "kendi iyi yaşamını" keşfetmesinden geçmekteydi. Hasta, nasıl biri olması veya nasıl bir hayat sürmesi gerektiği konusunda yerleşik fikirlere uyum sağlamaktan kaçınmalıdır. İyi yaşam, bir terapi dizisinin nihai ürünü olmaktan çok, devam eden bir süreçtir.

Roger'a göre buna erişmek için geçmiş tatminler veya hayal kırıklıklarına saplanıp kalmak yerine bugünde yaşamamız gerekir. Dünyayı olduğu gibi deneyimlemeye açık olduğumuz müddetçe, pek çok olasılığı fark etmemiz mümkündür. İnsanlar temelde iyi ve sağlıklıdır, dolayısıyla hem kendimiz hem de diğer insanlar için "koşulsuz olumlu kabul" bakış açısını benimsememiz ve olumlu seçimler yapabilmek adına kendi yargılarımıza güvenmemiz gerekir.



Davranışçı Terapi

Davranışçı terapinin öncüsü Güney Amerikalı Joseph Wolpe, geleneksel psikoterapinin etkinliğine meydan okuyan ilk psikologlardan biridir. Kendisi İkinci Dünya Savaşı sırasında, tabip subay olarak görev yapıp görevden "savaş nevrozuyla" dönen askerleri tedavi etti. Standart yöntemi kullanarak askerleri deneyimleri hakkında konuşmaları için teşvik etti ancak bunun etkisiz olduğunu fark edince geleneksel psikanaliz tekniklerine olan inancını yitirdi.

Wolpe davranışçı terapiyi (bkz. sayfa 46) benimseyip ruhsal bozuklukların tedavisinde koşullanmanın bir türünün kullanılabileceği fikrini savundu. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan askerlere rahatlama teknikleri öğretildi ve böylece kaygılarını kontrol altına almalarına olanak tanındı. Wolpe, travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıklarda, kaygının korku kaynaklı olduğu; bunun bir uyarana verilen duygusal bir tepki olduğu sonucuna vardı. Koşullanmayla bu tepkinin ortadan kaldırılmasının veya en azından evrilip rahatlama sağlayacak bir başka duygusal tepkiyle değiştirilmesinin mümkün olduğunu savundu.



Karşılıklı Ketleme

Wolpe, davranışçı psikoterapi tekniği olarak koşullanmayı öne sürmeden çok daha önce, davranışçı psikologlar, "istenen" davranışı teşvik ederek ve "istenilmeyen" davranışı engelleyerek bu tekniğin tutumu değiştirmek üzere kullanılabileceğini savundu. Davranışın bu şekilde değiştirilmesi, B.F. Skinner (bkz. sayfa 72) ve diğerleri tarafından öne sürülen davranışçı terapinin bir yöntemi için temel oluşturdu. Ancak Wolpe'nin önerisi bundan farklıdır; "karşılıklı ketleme" adı verilen bir süreçle koşullanmayı, davranışı değil, duygusal tepkiyi değiştirmek üzere kullanmayı önerdi. Bu oldukça basit bir fikirdi. Küçük Albert deneyi (bkz. sayfa 60), Pavlovcu koşullanma kullanılarak duygusal bir tepkinin öğrenilebileceğini ve aynı zamanda öğrenme sürecinin tersine işletilebileceğini gösterdi. Wolpe, travma sonrası stres bozukluğu yaşayanlarla edindiği deneyimlerinden, korku ve rahatlama gibi çelişen iki duygunun aynı anda hissedilmesinin mümkün olmadığını gördü. Ona göre hasta, bir uyarana rahatlık hissiyle karşılık vermeye koşullandığı takdirde, kaygıya sebep olan korku tepkisini dizginleyebilecektir.



Güven eğitimi, sahne korkusu veya sosyal durumlarda kaygı bozukluğu yaşayanların davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olabilir.

Sistematik Duyarsızlaştırma

Wolpe, karşılıklı ketleme tekniğinden (bkz. sayfa 362) sonra davranışçı terapinin farklı yöntemlerini geliştirmek üzere çalışmalarına devam etti. Bunlardan en ünlüsü, kademeli maruz bırakma terapisi olarak da bilinen, fobiler ve kaygı bozuklukları tedavisinde etkinliği kanıtlanmış sistematik duyarsızlaştırmadır. Aynı şekilde fikir çok basittir; kişi kaygıya sebep olan bir uyarana verdiği korku dolu tepkiyi, maruz kalma seviyesi kademeli olarak artırılarak unutabilir; aşamalı olarak korkusunu yenebilir. Wolpe bunun üç adımda gerçekleştirilebileceğini ileri sürdü. Hasta önce, örümcek korkusu gibi kaygıya sebep olan durumu tanımlar; ardından örümceklerin resmine bakmak, ölü bir örümcek görmek, canlı bir örümcek görmek, bir örümceğe dokunmak, örümceği tutmak ve benzeri durumların sebep olduğu kaygının ciddiyetine göre hiyerarşik bir düzenleme yapar. Ardından birey rahatlama ve durumla başa çıkma tekniklerini öğrenir. Sonrasında düşük seviyede kaygı uyaranına maruz bırakılır ve kaygılarıyla baş etme tekniklerini deneme şansı bulur. Korku hâkimiyet altına alındığı anda, hasta bir sonraki seviyeye geçer ve kademeli olarak kaygının üstesinden gelir.



Kaçınma Terapisi

Koşullanma konsepti pek çok farklı davranışçı terapiye ilham verdi. Bazısı davranış değiştirmeye, genellikle istenmeyen belirli bir davranıştan caydırmaya yönelik farklı yöntemlere dayandı. Kaçınma terapisi bu farklı yöntemlerden biridir ve olumsuz pekiştirme prensibine (bkz. sayfa 76) dayanıp esas olarak bağımlılıkları ve istenmeyen alışkanlıkları tedavi etmede kullanılmak üzere geliştirilen bir terapidir.

Esas itibariyle bu, acı bir madde sürülerek tırnak yeme alışkanlığından kurtulunması gibi, kişinin belirli bir davranışı hoş olmayan veya rahatsız edici duygularla ilişkilendirdiği koşullanma sürecidir. Daha ciddi alışkanlık veya bağımlılık içeren davranışların olumsuz pekiştirilmesi, buna uygun şekilde daha katı olma eğilimi taşır; örneğin alkollü içeceklere çok daha kötü yan etkileri olan kimyasallar eklenebilir. Kaçınma terapisinin bazı biçimlerinin etiği sorgulanabilir durumdadır ve gerçek fiziki rahatsızlık çoğunlukla hayal edilen veya "örtülü" bir kaçınmayla değiş tokuş edilebilir.

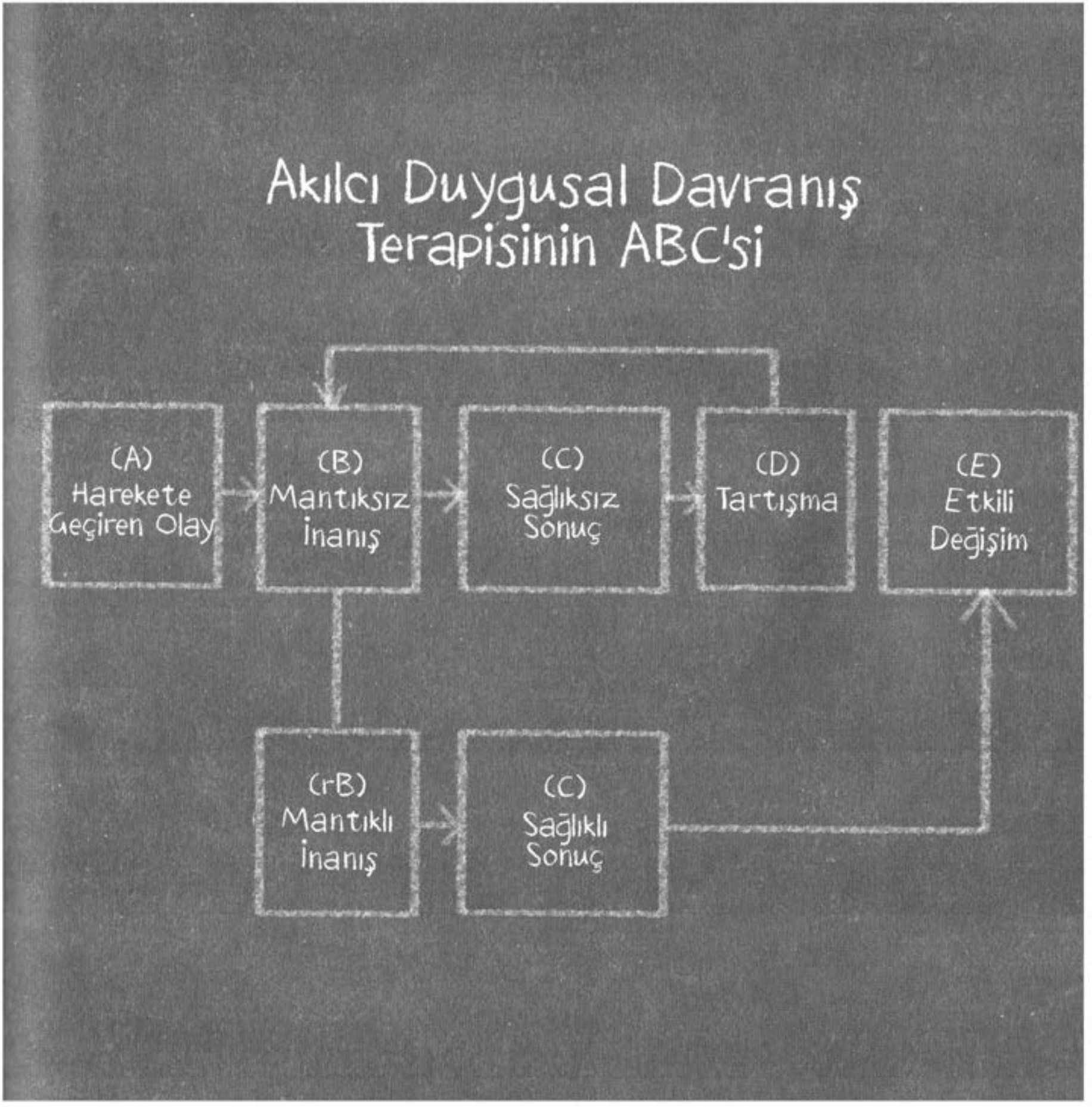


Anthony Burgess'in *Otomatik Portakal*'ında ana karaktere bulantı önleyici bir ilaç verilir ve şiddet eğilimini tedavi etmek üzere kendisine zorla şiddet sahneleri izletilir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, davranışçı fikirlerin yerini bilişsel psikoloji almaya başladı; psikoterapistler duygusal bozukluklar ve onların tedavisi kapsamında bilişselin rolüne odaklandı. Bu psikoterapistler arasındaki ilk isim Albert Ellis oldu ki kendisi esasen Freudyen bir psikanalist olarak eğitim aldı. 1950'lerdeki bilişsel devrimden etkilenen Ellis, akılcı duygusal davranış terapisini geliştirdi.

Ellis, duygudurum bozukluklarının yalnızca olumsuz bir olaya verilen tepki olmadığına inanıyor; o olayı görme biçimimizin olayla ilgili mantıklı veya mantıksız inançlarımızın bir bütünü olduğunu düşünüyordu. Olumsuz bir şey olduğunda -harekete geçiren olay- otomatik olarak duygusal anlamda olumsuz bir tepki veririz ki bu, olayın olumsuz olduğuna dair inancımızı teyit eder ve böylece olumsuzluk döngüsüne düşebiliriz. Alternatif olarak, olumsuz bir olaya daha az duygusal ve daha mantıklı bir tepki vermeyi seçebiliriz ve bu, olaya dair farklı bir bakış açısı geliştirerek, yıkıcı olumsuz duyguların güçlenmesinden kaçınmamızı mümkün kılar.


Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin ABC'si
(A) Harekete Geçiren Olay
(B) Mantıksız İnanış
(C) Sağlıksız Sonuç
(D) Tartışma
(E) Etkili Değişim
(rB) Mantıklı İnanış
(C) Sağlıklı Sonuç

Bilişsel Yaklaşım

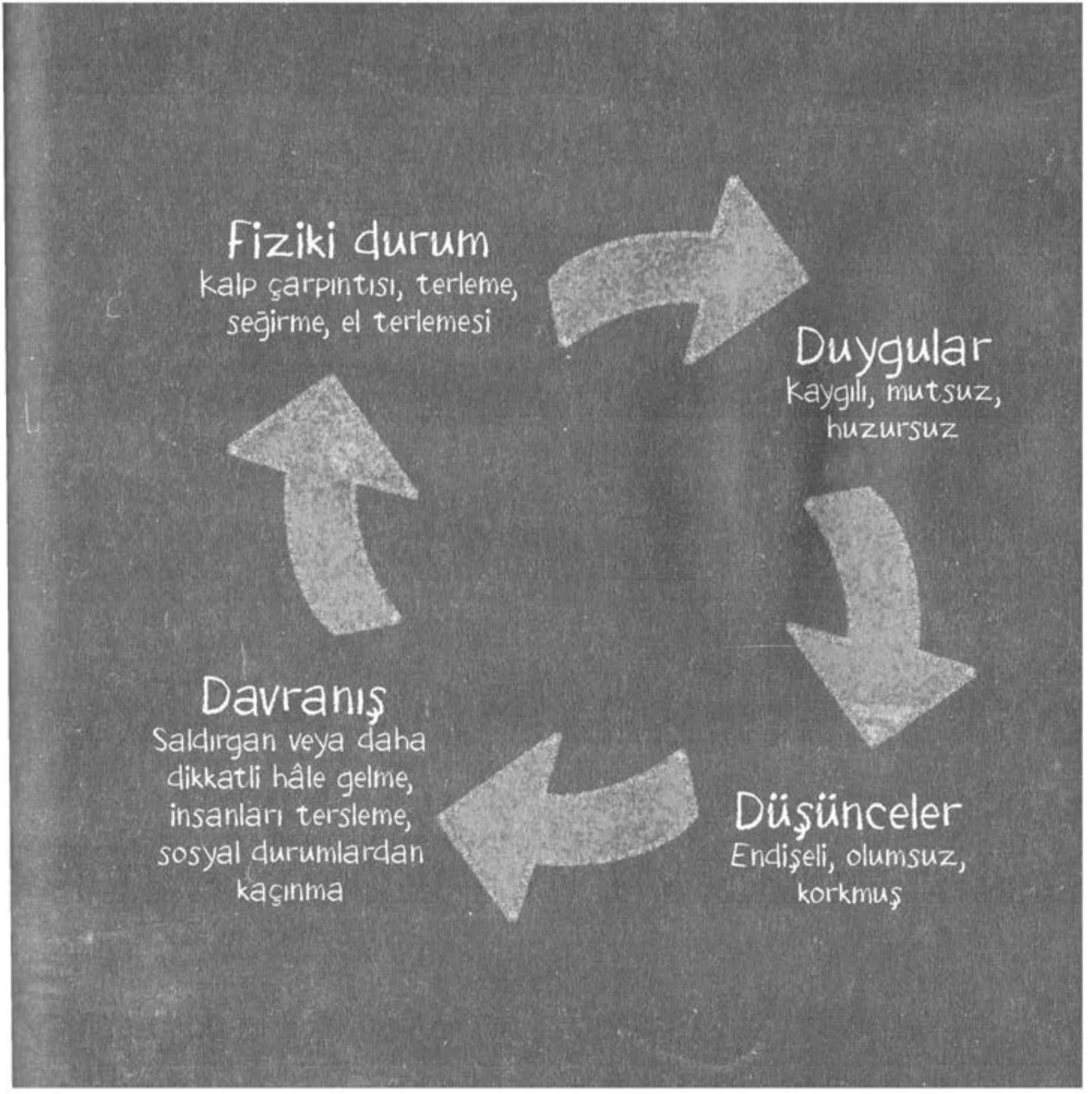
Savaş sonrası bilişsel psikolojiyle, daha katı bir bilimsel metodolojiye yönelik ihtiyaç doğdu ve psikanaliz pek çok çalışmada bilimsel açıdan incelenmeye tabi tutuldu. Aaron Beck, dönemin psikodinamik terapi yöntemleri sebebiyle hayal kırıklığına uğrayan pek çok psikanalistten biridir; dolayısıyla dikkatini, bilim dışı olarak değerlendirdiği bilinçdışı teorilerinden bilişsel süreçlere çevirdi.

Ellis gibi o da duygudurum bozukluklarının negatif düşüncelerden kaynaklandığına inandı ve etkili bir tedavi yönteminin, hastanın mantık dışı düşünme biçiminin farkına varıp anlamasına yardım etmekten geçtiğini ileri sürdü. Bu yöntemi; "bilişsel üçleme" olarak adlandırdığı, birey, dünya ya da çevre ve gelecekle ilgili olumsuz düşüncelerden kaynaklandığına inandığı depresyonun tedavisinde kullandı. "Ben değersizim," düşüncesinden başlayan bu kısır döngü, "Ben değersizim, çünkü asla bundan daha iyi olamam," fikrine dek uzanabilir.


Kişinin kendisine dair olumsuz düşünceleri
"Ben değersizim."
Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler
"Her şey ters gittiği için hiçbir zaman iyi olmayacağım."
Dünya ile ilgili olumsuz düşünceler
"Ben değersiz olduğum için her şey ters gidiyor."

Bilişsel Davranışçı Terapi

Beck, hastaların onları depresyona sürükleyen negatif düşüncelerden kaynaklı kısır döngüyü kırmaları için, meseleler hakkında mantık çerçevesinde düşünmelerini sağlayan bir yöntem geliştirdi. Bu süreç, belirli bir duruma dair bakış açısının değiştirilmesini sağladı ve bazı şeylerin tamamen olumsuz veya olumlu olup olmadığının anlaşılmasına yardımcı oldu. Başlarda, Beck'in terapisi yalnızca negatif düşüncelerin bilişsel olarak değerlendirilmesini içeriyordu ve "bilişsel terapi" olarak anıldı. Ancak o, bilimsel olarak etkinliği kanıtlanabilen tüm fikirlere açıktı ve davranışçı terapinin bazı yöntemlerine de ilgi duymaya başladı. Bu fikirleri tedavileriyle birleştirerek, günümüzde "bilişsel davranışçı terapi" olarak adlandırılan tedavi yöntemini geliştirdi. Bu yöntem tipik olarak iki aşamayı içerir: Öncelikle danışan, duygusal sıkıntılarının kaynağı olan mantıksız ve olumsuz düşüncelerini tanımlar ve farklı bir bakış açısı kazanabilmek adına, bu inanışlarını durumla ilgili tarafsız gerçeklerle kıyaslar. Ardından olumsuz düşünceleri kuvvetlendiren hareketlerden caydırmak adına davranış değiştirme yönteminin bir biçimi kullanılabilir.


Fiziki durum
kalp çarpıntısı, terleme, seğirme, el terlemesi
Duygular
kaygılı, mutsuz, huzursuz
Davranış
Saldırgan veya daha dikkatli hâle gelme, insanları tersleme, sosyal durumlardan kaçınma
Düşünceler
Endişeli, olumsuz, korkmuş

Otomatik Düşünceler

Beck, bilişsel depresyon teorisinde, mantıksız negatif düşünceleri "otomatik düşünceler" olarak adlandırdı. Bu otomatik düşünceler, depresyonun sebebi olmalarının yanı sıra, özellikle obsesif kompulsif bozukluk (OKB) gibi diğer duygudurum ve kaygı bozukluklarının da merkezinde yer alır. Obsesif kompulsif bozuklukta, takıntı kendini, son derece rahatsızlık verici duygular olan korku, huzursuzluk ve kaygıya sebep olan otomatik düşünceler olarak gösterir ve genellikle ölüm, hastalık veya cinsel doğanın hoş olmayan ve utanç verici düşünceleriyle ilişkilendirilir.

Bu düşünceler yalnızca mantıksız olmakla kalmaz, aynı zamanda onlardan kurtulması da zordur; dahası yinelenirler ve basitçe görmezden gelinerek veya reddedilerek kaçınılamazlar. Takıntıya genellikle el yıkama ve sayı sayma gibi belirli bir davranışın kaygıyı önleyeceği veya azaltacağı yönünde eşit derece mantık dışı olan bir inanış da eşlik eder. Ayrıca bu davranışlar, rahatlattıklarına inanılan takıntıların kendileri kadar kontrol altına alınması imkânsız, zorlayıcı ve tekrar edici bir hâl alır. Obsesif kompulsif bozukluk, bilişsel davranışçı teoriye son derece olumlu bir şekilde yanıt verir.

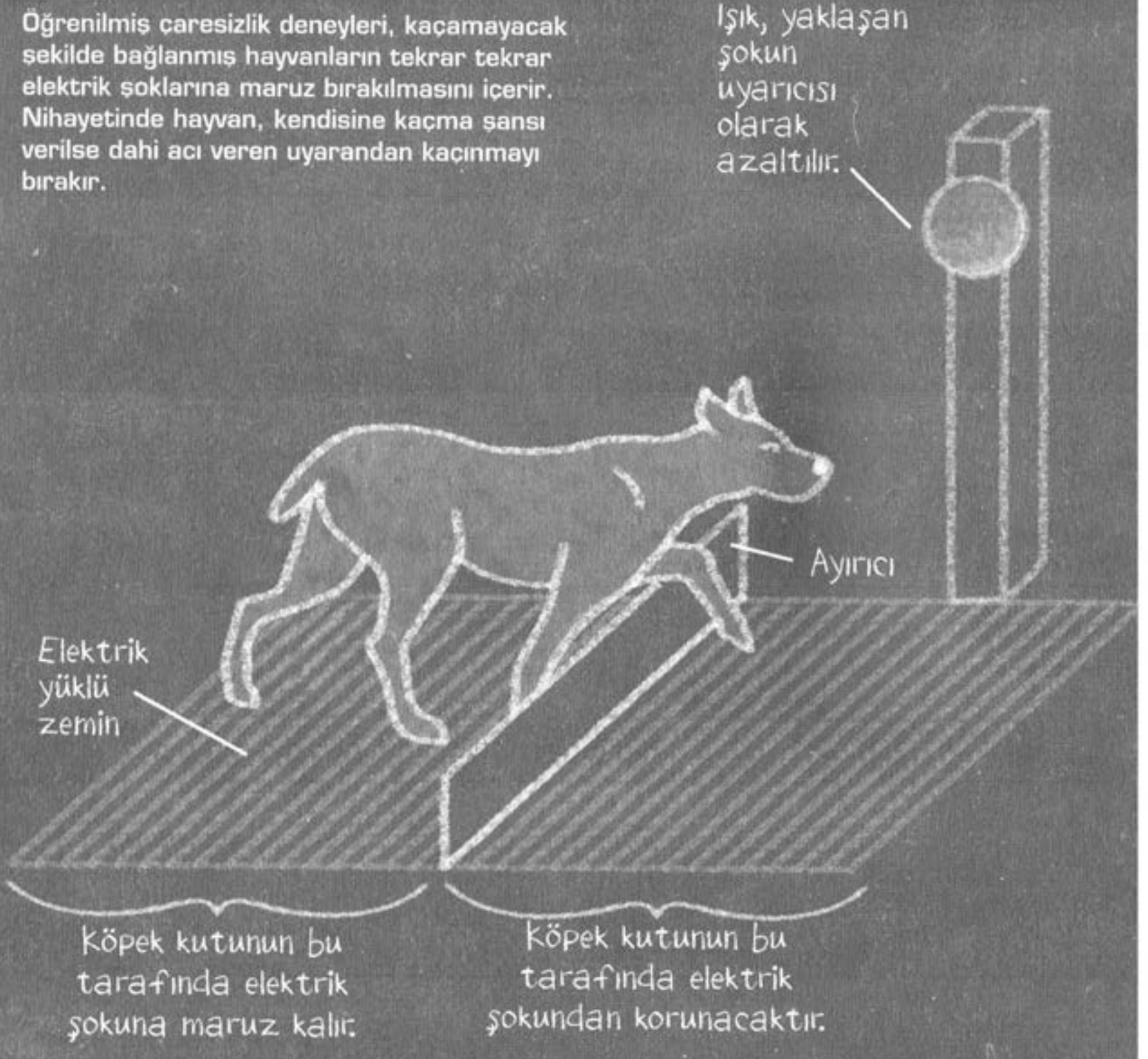


Öğrenilmiş Çaresizlik Teoris

Beck'in depresyona ilişkin bilişsel teorisi, bilinçli olarak bakış açısının değiştirilmesiyle olumsuzluğun yarattığı döngüyü kırabileceğimiz fikrini ortaya atarak, duygudurum bozukluklarına dair kalıplaşmış düşünce biçimlerinin yıkılmasına sebep oldu. Depresyon nedenlerine dair yapılan detaylı araştırmalar, aralarında bu döngünün "öğrenilmiş çaresizlikten" kaynaklandığını savunan Martin Seligman'ın da bulunduğu psikologlar tarafından yürütüldü.

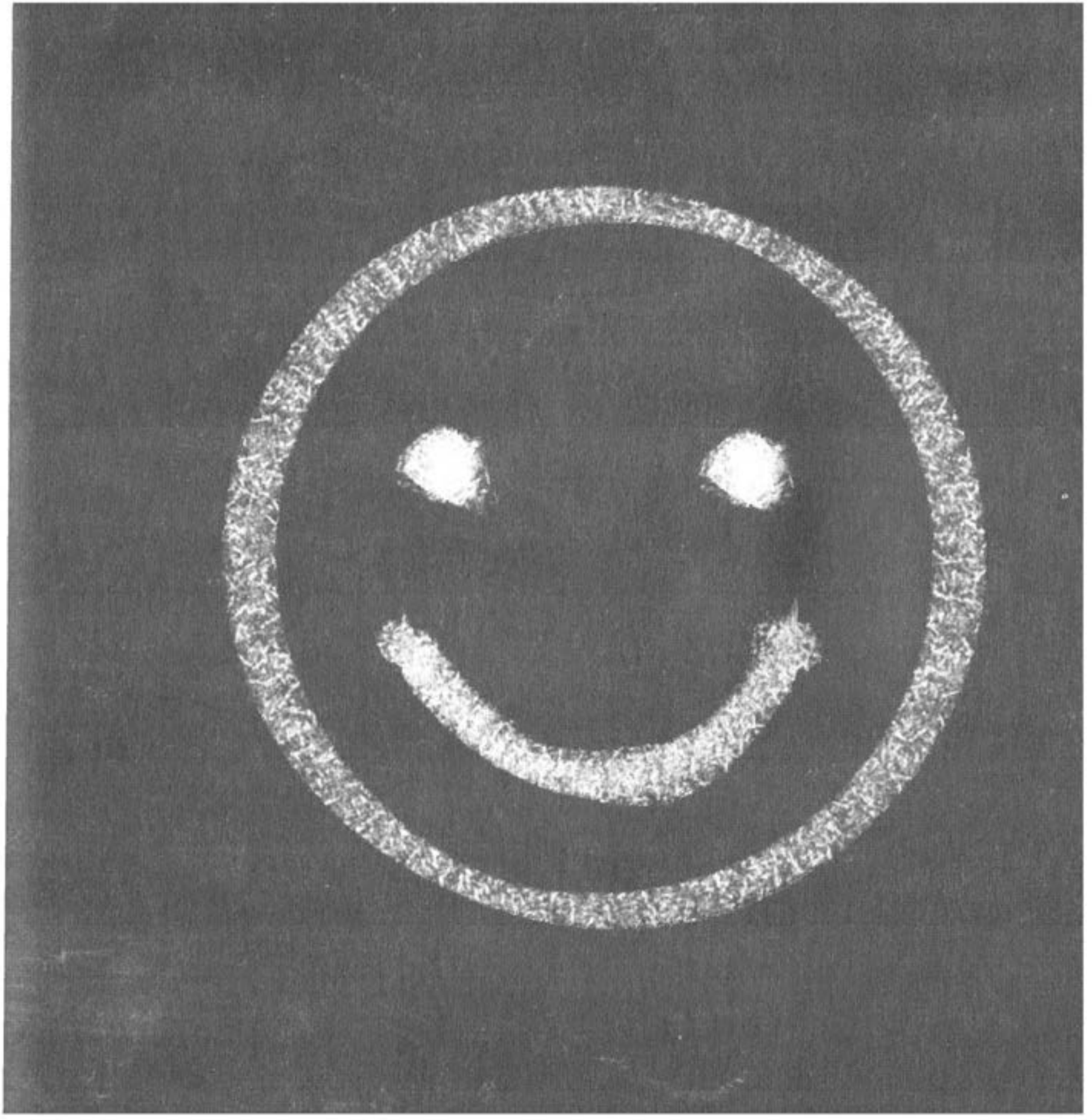
Kendisi hayvanlarla yaptığı deneylerde, hayvanların kaçınamadıkları hoş olmayan veya acı veren bir uyarana tekrarlayan biçimde maruz kalmaları sonucunda, şans verilse dahi rahatsızlıktan kaçınma fırsatını kullanmadıklarını saptadı. Seligman hayvanların nihayetinde durum üzerinde herhangi bir kontrolleri kalmadığını idrak ettikleri sonucuna vardı. Benzer şekilde, olumsuz düşüncelere kapılmış insanlar da bu durumları kontrollerinin dışında olarak algılar ve durumun sonucunu etkileyemeyeceklerini hissederler. Depresyon, hem mantık dışı düşünceler hem de öğrenilmiş çaresizlikten kaynaklandığı anlaşıldığında, bilişsel davranışçı terapinin iki yönlü yaklaşımıyla etkili biçimde tedavi edilebilir.

Öğrenilmiş çaresizlik deneyleri, kaçamayacak şekilde bağlanmış hayvanların tekrar tekrar elektrik şoklarına maruz bırakılmasını içerir. Nihayetinde hayvan, kendisine kaçma şansı verilse dahi acı veren uyarandan kaçınmayı bırakır.



Pozitif Psikoloji

Öğrenilmiş çaresizlik teorisi depresyona ilişkin uzun yıllar süren çalışmaların sonucu oldu ki bunun olumsuzluğa ve depresyona yatkınlığını fark etmeye başlayan Seligman için kişisel bir önemi vardır. Kendi tavsiyelerini dinlemeye ve duruma dair bakış açısını değiştirmeye ikna edildi. Böylelikle hümanistik psikologların fikirlerinden, özellikle de Albert Ellis'in psikoterapiye (bkz. sayfa 368) yaklaşımından etkilendi. Seligman klinik psikolojinin, bizi sağlıklı ve mutlu bir yaşama götürecek olumlu düşünceyi teşvik etmektense, olumsuz hastalıklara ve onların tedavilerine fazlaca vurgu yaptığına inandı. Bu düşünce, "pozitif psikoloji" hareketinin ortaya çıkmasına sebep oldu. Ellis mutlu kişiler üzerinde çalışmalar yaparak mutlu bir hayatı oluşturan unsurları tanımlamaya çalıştı. Mutluluk için tek bir tarifin olmadığını ancak üç farklı mutlu hayat olabileceğini keşfetti: Sosyalleşme ve bedensel zevklere dayanan "keyifli hayat", kendinden öte bir şeyler için çaba gösterilen "anlamlı hayat" ve kişisel gelişim açısından potansiyelini gerçekleştirme ile elde edilebilen "iyi hayat."



Akış

Seligman tarafından tanımlanan pozitif psikolojinin bir yönü de iyi ve mutlu bir yaşam kadar önemli olan bir diğer şeyin tatmin ve başarı hissi olduğunu vurgulamasıdır. Bu, işin yalnızca iyi yapılmasının verdiği tatmin hissinden de fazla olabilir. Psikolog Mihály Csíkszentmihályi, tamamen bir işle meşgul olduğumuzda deneyimlediğimiz dalma hâlini tanımlayan "akış" terimini ortaya atacaktı.

Kişinin kendini yaptığı iş yüzünden kaybetmesi veya "akışı" bulması, basitçe mutluluk veya memnuniyet olarak adlandırılabilecek bir histen daha coşkulu bir durumdur. Bu yalnızca yapmaktan keyif aldığımız bir aktivite değildir, tüm konsantrasyonumuzu gerektirecek kadar zorlu bir süreçtir. Bir noktada artık kendimizin veya etrafımızda olup bitenin farkında olmadığımızı idrak ederiz ve farklı bir bilinç hâline erişerek tamamen yaptığımız işe odaklanırız; bir huzur ve zamansızlık hissi içinde anda yaşamanın getirdiği iç berraklığını deneyimleriz.



Farkındalık ve Meditasyon

Psikoterapinin yöntemleri zaman zaman, dışında kalan ana akım psikolojinin tamamından, özellikle de pek çok Asya inanışıyla ilişkilendirilen meditatif pratiklerden etkilenir. Egzotik kültürlere olan bu ilgi 1960'larda hippilerle ortaya çıktı ve "Yeni Çağ" fikirleriyle sürdü. Aynı zamanda, Hinduizm ve Budizmin yogaya dair pratiklerini de içeren Hint kültürünün unsurları, Batı'nın popüler kültür unsurlarıyla kaynaştı.

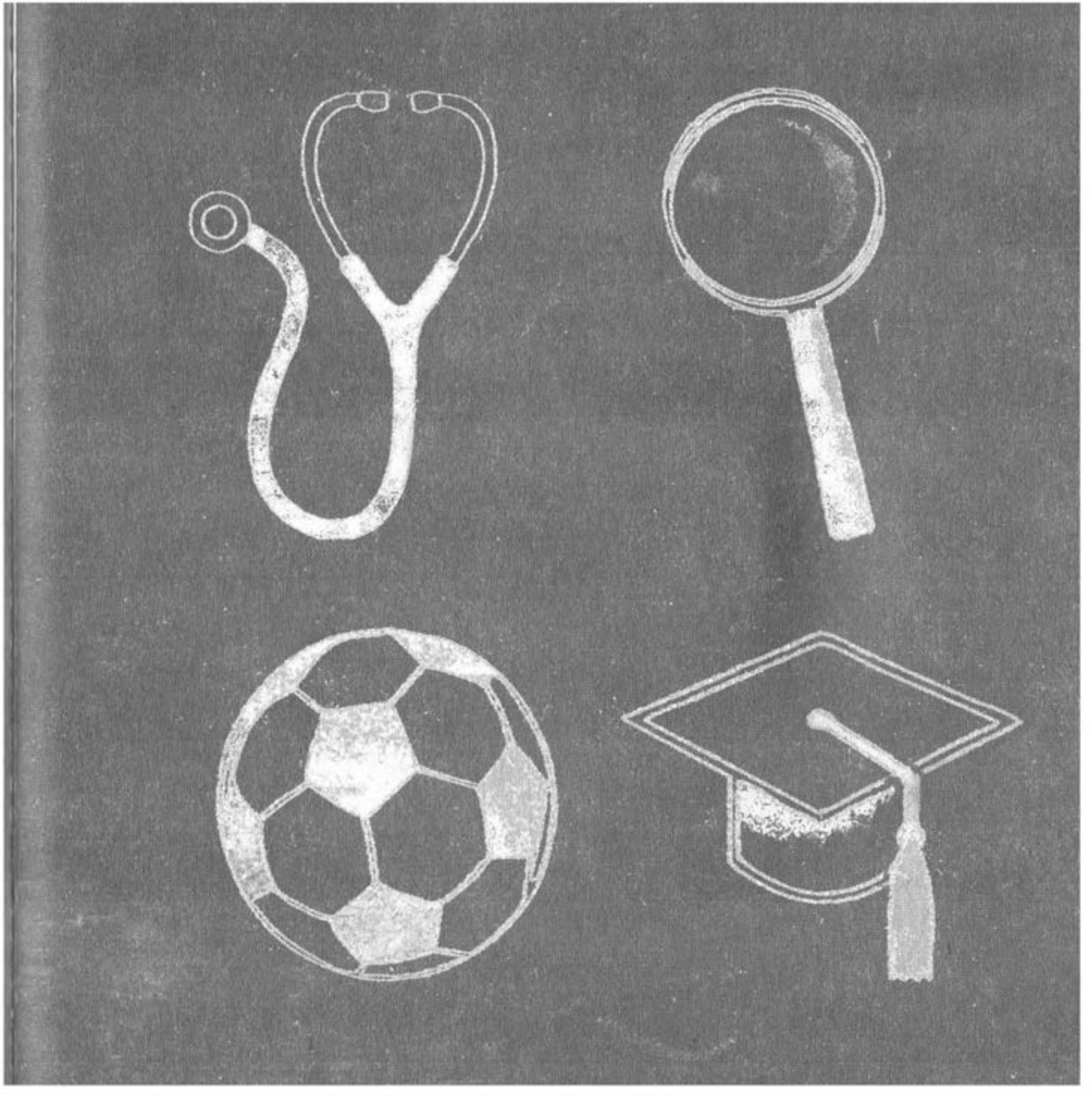
Yoga ve meditasyon önceleri rahatlama teknikleri olarak sunuldu ancak bazı psikologlar, bu yöntemlerin, kişilerin kendi düşünce süreçlerini dışarıdan biri gibi sakince izleyebildikleri "farkındalık" seviyesine erişebilmelerine olanak tanıdığını fark etti. Bu, bağımsız ve eleştirel olmayan bir bakış açısı olduğu için, depresyon gibi duygudurum bozukluklarına sebep olan olumsuz düşünceleri tanımaya yönelik olarak bilişsel terapilerde kullanılabilir ve bu düşüncelerin duygusal açıdan önemine dair bakış açısını da değiştirebilir.



Psikolojinin Günümüzdeki Yeri

Psikoloji, yüz elli yıldan az bir süredir kendini bilimin farklı bir dalı olarak kabul ettirse de modern kültürün önemli bir parçası hâline geldi. Psikolojiye dair teoriler ana akım düşüncelerin bir parçasıdır ve "aşağılık kompleksi" veya "obsesif kompulsif bozukluk" gibi terimler günlük konuşma dilimizin bir parçası oldu. Kısacası psikoloji tüm yaşantımızı etkilemekte, kendimiz ve başkalarıyla ilgili düşünce biçimimizi değiştirmekte ve modern toplumlarımızı şekillendirmekte yardımcı olmaktadır.

Davranışçı ve bilişsel süreçlerin belirli yönleri tüm hareketlerimizde varlık gösterdiği için psikolojinin uygulamaları da her zaman ve her yerde görülebilir. Fakat yalnızca bu işin eğitimini alan psikologlardan küçük bir azınlık, kariyerlerini araştırma alanında ilerletir ve teoriler üretirler; çoğu, teorilerin uygulamaya konduğu yerlerde işler bulur ve psikologlar hayatın her alanında çalışabilir. Beklendiği üzere pek çoğu ruh sağlığı ve eğitimi alanlarıyla yakinen ilişkili yerlerde çalışırken diğerleri iş ve endüstriyel yaşam, reklamcılık ve medya, spor ve eğlence, hukuk veya politika, hatta ekonomi gibi alanlarda daha az belirgin roller üstlenir.



Klinik Psikoloji ve Sağlık Psikolojisi

Psikolojiye dair teorilerin ve keşiflerin en belirgin şekilde uygulandığı alan klinik psikolojidir. Burada psikologlar, farklı ruhsal bozuklukları tedavi etmek adına pek çok terapi üzerine eğitim alır veya genel olarak akıl sağlığı hizmetlerinin her alanında çalışırlar. Bozuklukların tedavisinin yanı sıra bu ayrıca danışanın sorumluluklarla baş etme, bir işe tutunma ve aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları gibi diğer insanlar üzerindeki ikincil etkileri kapsayan, sosyal ve kişisel yaşantıya olan etkinin değerlendirilmesini de içerir.

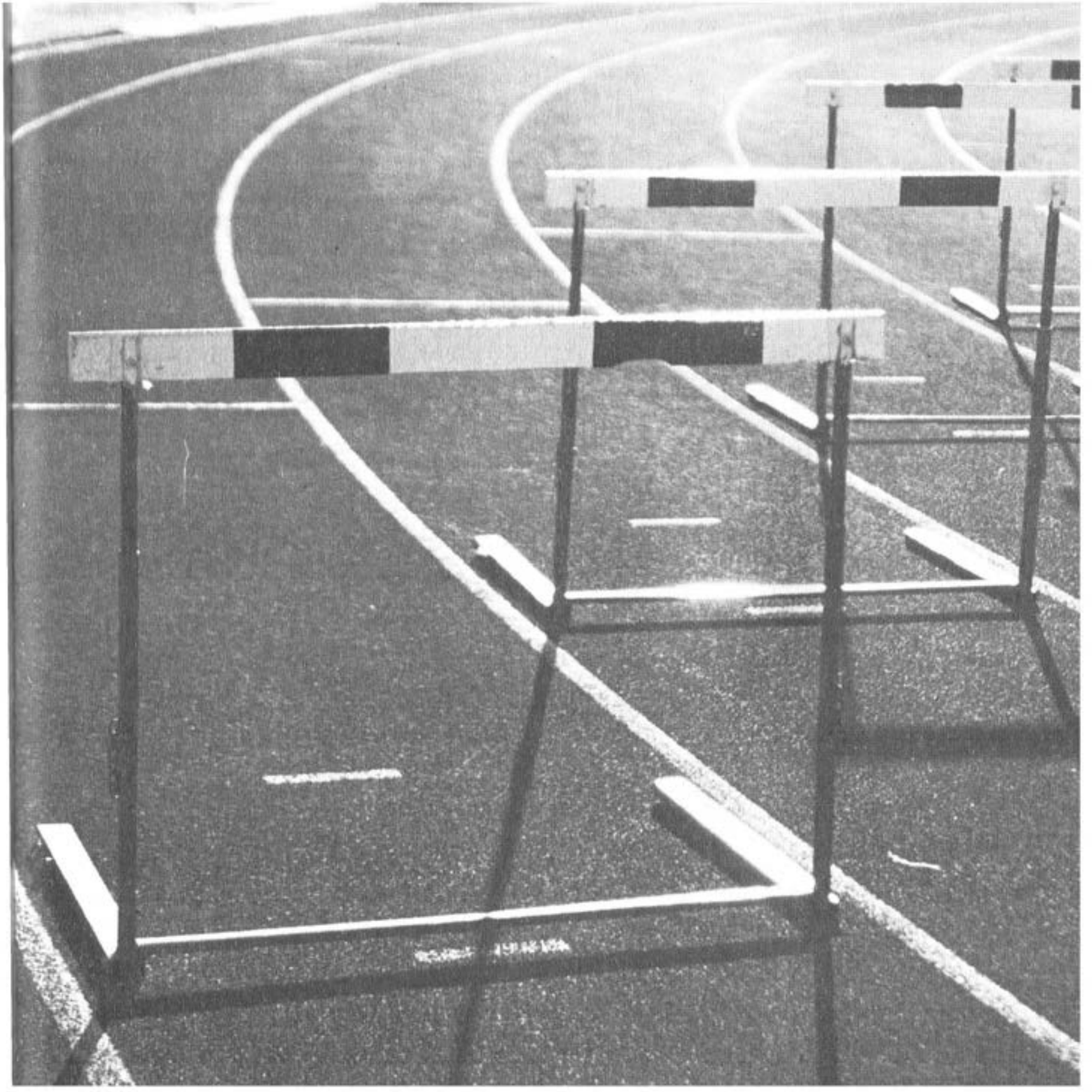
Ruhsal bozukluklar fiziksel sağlığı da etkileyebilir ve sağlık hizmeti veren farklı profesyonellerin iş birliğini gerektirebilir. Meselenin bir diğer yönü de sağlık psikolojisi alanıdır; bu alan diğer konuların yanı sıra hastalara fiziksel hastalık veya yaralanma durumlarının psikolojik etkileriyle baş etmelerinde yardımcı olur. Genellikle tıp eğitimi almamalarına karşın ruh sağlığı alanında çalışan psikologlar ya bir hastaneye bağlıdır ya da sağlık hizmeti veren bir kurumda doktorlar ve hemşirelerle beraber çalışırlar.


Queen Charlotte's
& Chelsea Hospital

Danışmanlık ve Rehberlik

Profesyonel psikologların desteğine, sadece depresyon veya kaygı gibi belirli ruhsal bozukluklar yaşandığında ihtiyaç duyulmaz. Hepimiz hayatımızın pek çok döneminde, ruhsal sağlığımıza zarar verebilecek stresli dönemlerden geçeriz. Bunlar süregelen yaşamın olağan ve normal bir parçası olan "geçiş dönemleri" olabileceği gibi, zor kararlar vermeyi gerektiren önümüze çıkmış büyük engeller de olabilir. Örneğin sevilen birinin kaybı veya boşanma acı verici olabilir ve kişinin bununla tek başına başa çıkmaya çalışması güç olabilir.

Gergin olaylara verilen olumsuz tepkiler olağan dışı değildir ve genellikle psikoterapi veya tedavi gerektirmezler, bu gibi durumlarda bir danışmanın rehberliği tercih edilebilir. Danışmanlar genellikle, okuldaki sorunlardan kariyer seçimine, evlilik ve aile problemlerinden madde kullanımının etkilerine, kayıplardan engellilik veya ölümcül hastalıklarla baş etmeye kadar karşılaşabileceğimiz farklı psikolojik sorunlar konusunda eğitimlidir.



Suç Psikolojisi

Popüler kurmaca eserlerde, adli psikologlar genellikle profil uzmanları olup kişiliklerine dair ipuçları elde ederek psikopat katillerin bulunmasına yardımcı olur veya polise insanları kaçıranlar veya rehin tutanlarla nasıl pazarlık edecekleri konusunda tavsiye verirler. Ancak bu, psikoloji ve hukukun geniş kapsamının yalnızca küçük bir kısmıdır. Suç ve anti-sosyal davranışlara açıklama getiren yalnızca psikopatolojiyi değil, ayrıca sosyal ve kişilik psikolojisinin birçok yönünü de kapsayan ruhsal bozukluklara dair pek çok araştırma vardır.

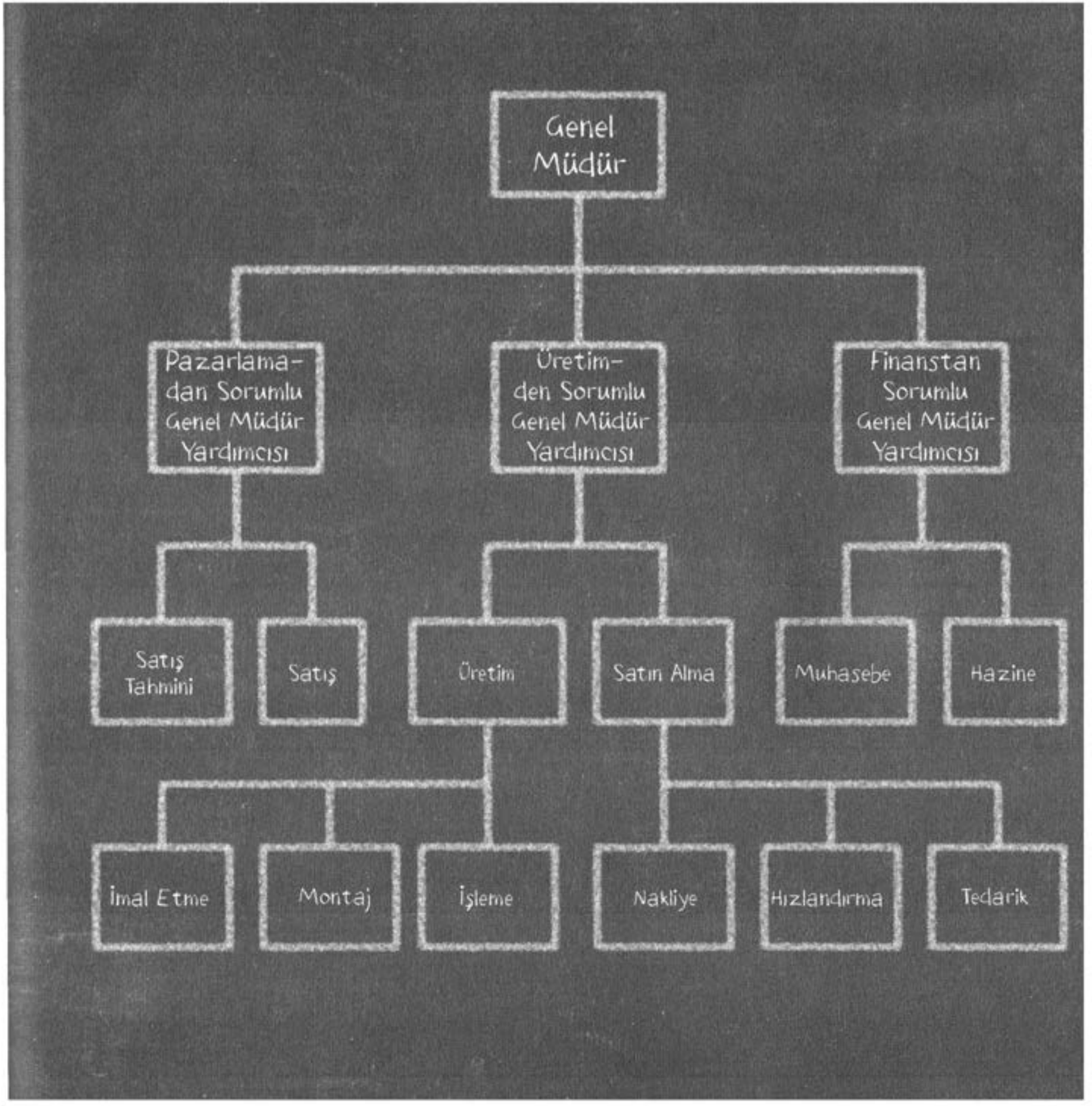
Bu çalışmaların çoğu, hapishanelerdeki mahkûmlara odaklanır ve kriminolojik psikologların çoğu ayrıca mahkûmların rehabilitasyonu konusunda yardımcı olmak üzere onlarla çalışır. Psikoloji, uzman tanıklar delil sunmak üzere çağrıldıklarında, sanığın ne derece sorumlu olduğuna karar vermek üzere yardımcı olduklarında veya görgü tanığının ifadesinin (bkz. sayfa 136) güvenilirliği gibi konularda mahkemelerde de önemli bir rol oynar. Esasen psikologlar rıza yaşı ve cezai ehliyete de karar verir, örneğin hangi ruhsal bozuklukların mahkemelerce yargılanıp yargılanamayacağı konusunda görüş bildirirler.



Grup Psikolojisi

Sosyal psikolojiden doğan fikirlerin, küçük gruplardan daha büyük topluluklara, her türlü grup içinde kendimizi konumlandırma ve ortak amaçlar için birlikte çalışma biçimimiz üzerinde ciddi etkileri vardır. Grubun bireysel üyelerinin rolünün ve onları bir araya getiren kuvvetin anlaşılması, özellikle topluluğun üyelerinin bir arada çalışmalarını gerekli kılan iş ve sanayi alanında "takım ruhunu" teşvik etmek açısından önemlidir; bireysel yetenekler ve becerilerden faydalanılarak bir emir-komuta zinciri oluşturulur.

Aynı prensipler farklı tür kurumlarda da geçerlidir; grup dinamikleri ve grup bütünlüğüne dair teoriler, ortak bir inanca veya çıkara sahip politik partiler veya dinî gruplar gibi örgütlerin birliğinin devamlılığını sağlamak için kullanılabilir. Sosyal psikoloji, bir topluluğun iç dinamikleri ve yapısının yanı sıra, diğer örgütlerle ilişkisi, etkileşimi ve daha geniş bir yapılanmadaki konumuna da ışık tutabilir.


Genel Müdür
Pazarlama-dan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı
Üretim-den Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı
Finanstan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı
Satış Tahmini
Satış
Üretim
Satın Alma
Muhasebe
Hazine
İmal Etme
Montaj
İşleme
Nakliye
Hızlandırma
Tedarik

Reklamcılık ve Medya

İkna yöntemleri ve iknaya yaklaşımlarla ilgili çalışmalar, reklamcılık ve pazarlama dünyasıyla yakından alakalıdır. Bu yöntem insanların ürünleri almaya ikna edilmesine yönelik teknikler sunarken kampanyalarının etkin şekilde hedeflenmesine de yardımcı olur. Psikolojik çalışmalardaki yaklaşımları değerlendirmek üzere geliştirilen anketler ve araştırmalar, ürünlere yönelik pazarların hesaplanması ve onların pazarlanması adına en uygun yöntemlerin seçilmesi için benimsenmiştir.

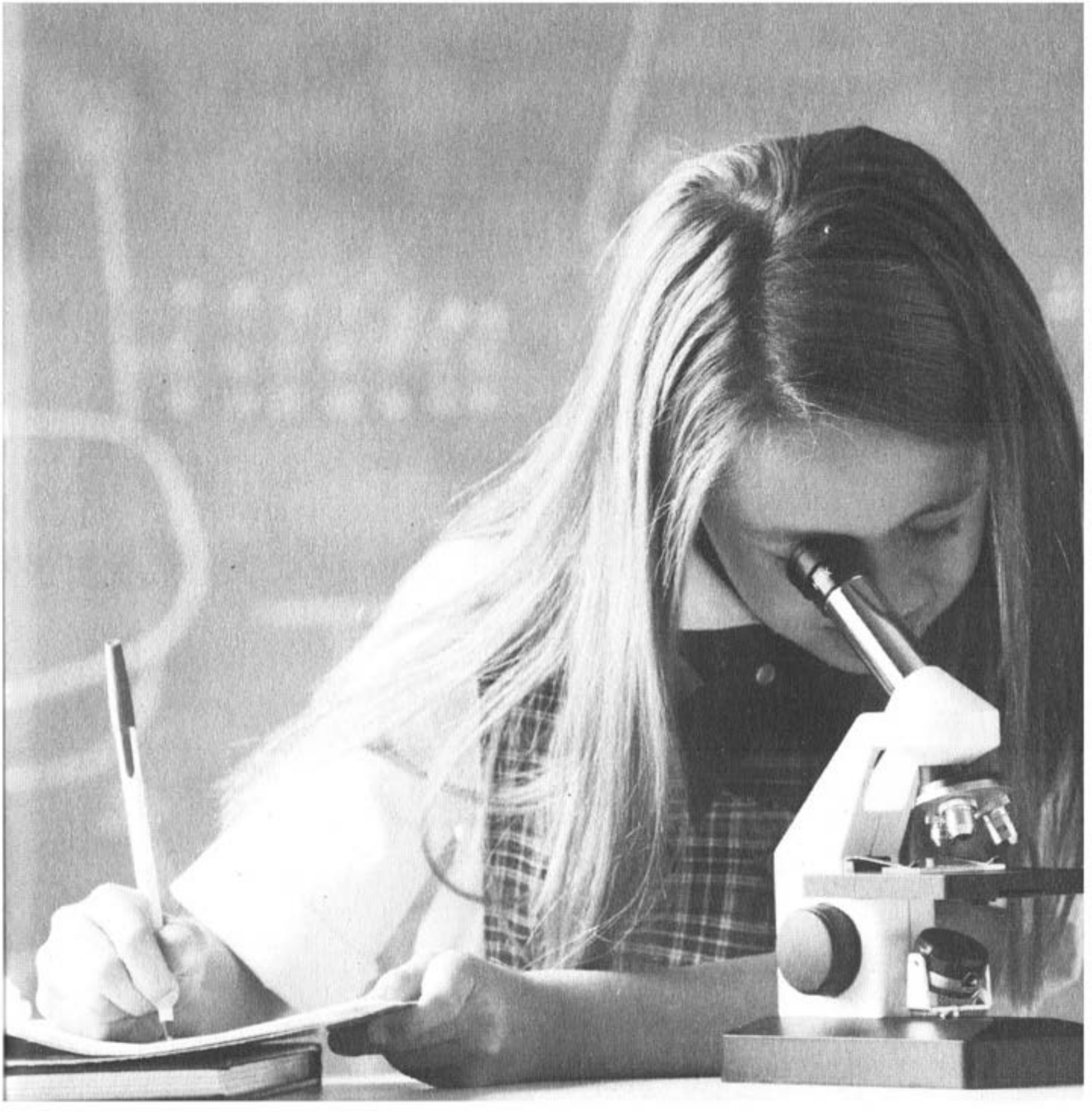
Profesyonel ve ünlü desteği, duygusal ve cinsel cazibe gibi reklamcılıktaki belirli oyunların tamamı psikoloji alanındaki teorilere dayanır. Fikirler de ürünler gibi propaganda, politika kampanyaları veya dini yayma çalışmalarında satılabilir. Genellikle, mantıklı savlar sunmak yerine, korkular veya ön yargıları hedefler ve bu teknik psikolojik çalışmalarla desteklenir. İkna yöntemleri ayrıca, kamu sağlığı kampanyalarında, sağlık, güvenlik ve yardım konularında daha olumlu ve toplum yanlısı şekilde de uygulanabilir.


Butlin's
FOR YOUR HOLIDAY
FREE BOOKLET
Send P.C. to
BUTLIN'S LTD.
(Dept. H.B.)
439, OXFORD ST
LONDON, W.1.

Eğitim

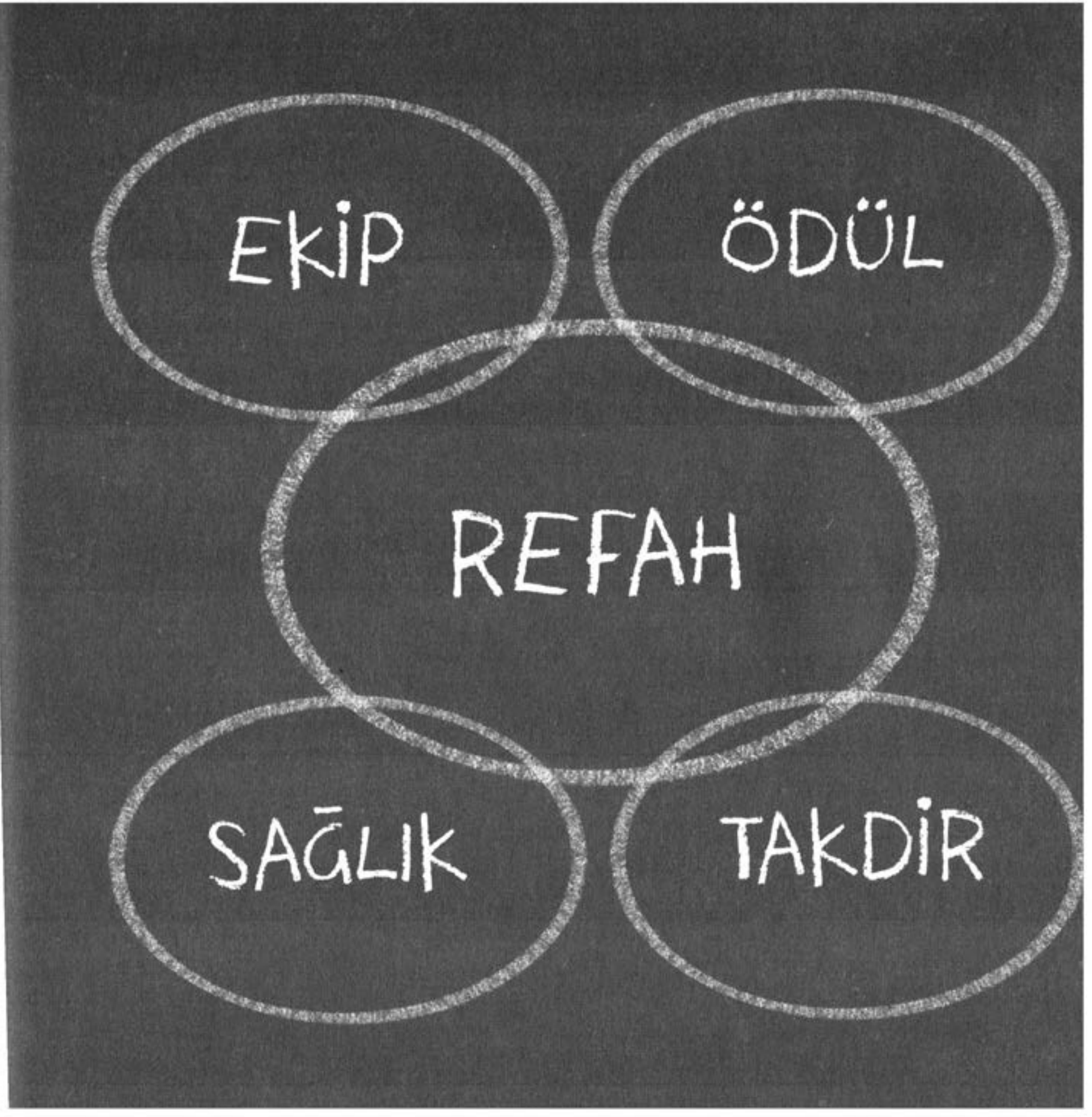
Gelişim psikolojisi, yalnızca öğretmeye değil, aynı zamanda öğrenmeye de odaklanarak eğitim psikolojisinin prensiplerini tersine çevirmiştir. Jean Piaget (bkz. sayfa 250) ve diğer psikologlar, çocukların çeşitli bilişsel gelişim evrelerinden geçtiğini ve her evrede farklı keşif ve buluş süreçleri yaşadığını gösterdi. Eğitimcinin rolü bilgiyi ve talimatı dayatmak değil, çocukları öğrenmeye yönlendirmektir. Psikoloji ayrıca çocukların kitaptan değil, pratik kazanarak daha iyi öğrendiklerini ortaya çıkardı.

Bu fikirler, Avrupa ve ABD'deki pek çok eğitim kurumu tarafından benimsendi, müfredatın ve öğretim yöntemlerinin yeniden gözden geçirilerek tasarlanmasında etkili oldu, bu tasarımlarda çocuğun gelişim evresiyle uyumlu giderek genişleyen bir alan modeli benimsendi. Ezbere dayalı öğrenmeye dair geleneksel fikirler varlıklarını sürdürdü, hatta hâlâ muhafazakâr eğitimciler tarafından desteklenmektedir. Hükümetin eğitimle ilgili duruşuna bağlı olarak, psikologlar eğitim politikası hakkında tavsiyelerde de bulunabilir.



Yönetim ve İnsan Kaynakları

Sosyal psikolojinin neredeyse her yönü, iş örgütlenmelerinin etkili biçimde işlemesiyle ilgilidir. Sosyal gruplara dair çalışmalar, hiyerarşinin nasıl geliştiğini ve üyelerin güçlü ve zayıf yönlerine göre bu hiyerarşi içinde nasıl belirli konumlara atandığını gösterdi. Liderler ortaya çıkmış veya atanmıştır ve grup bütünlüğünü sağlamak, örgütlenmenin ve onu oluşturan bireylerin ihtiyaçlarını değerlendirmek ve bu ikisi arasında bir denge oturtmak liderin görevidir. İyi bir patron olmak, herkesin işini yaptığından emin olmanın ötesinde bir beceri gerektirir; altta yatan psikolojinin de anlaşılması gerekir. İnsan kaynakları yönetimi liderlikten de ötesini gerektirir ve sosyal psikoloji prensiplerine dayanır. İnsan kaynakları yönetimi, grubu oluşturan üyelere, gruba katkılarının değerli olduğunu hissettirmeli ve iç ve dış baskıların üyelerin işlerini etkilememesini sağlamalıdır. İkna teknikleri, yaklaşımlarının anlaşılması ve "ortak çıkar gözeten küçük gruplar", endüstriyel ilişkilerde hayatidir. Tüm anlaşmazlıkların en hızlı şekilde ve dostane biçimde çözüme kavuşturulması da bir o kadar önemlidir.


EKİP
ÖDÜL
REFAH
SAĞLIK
TAKDİR

Mesleki Psikoloji

Sosyal psikoloji kurumlar için bir çerçeve ve etkili bir yönetim yapısı sağlarken, iş gücünün koşullarının iyileşmesine yönelik en büyük katkı, bilişsel psikolojiden gelir. Dikkat, fiziksel ve psikolojik stres gibi bilişsel süreçleri anlamak, özellikle üretim sanayiindeki çalışma pratiklerinde ciddi değişimlere sebep oldu. Gürültülü ve aşırı ısınan fabrikalardaki üretim bantlarında tekrar eden ve zaman zaman tehlikeli olabilen işlerin, yalnızca işçinin sağlığı, güvenliği ve maneviyatı açısından zararlı olmakla kalmayıp aynı zamanda üretkenlik açısından da olumsuz sonuçları olduğu gösterildi.

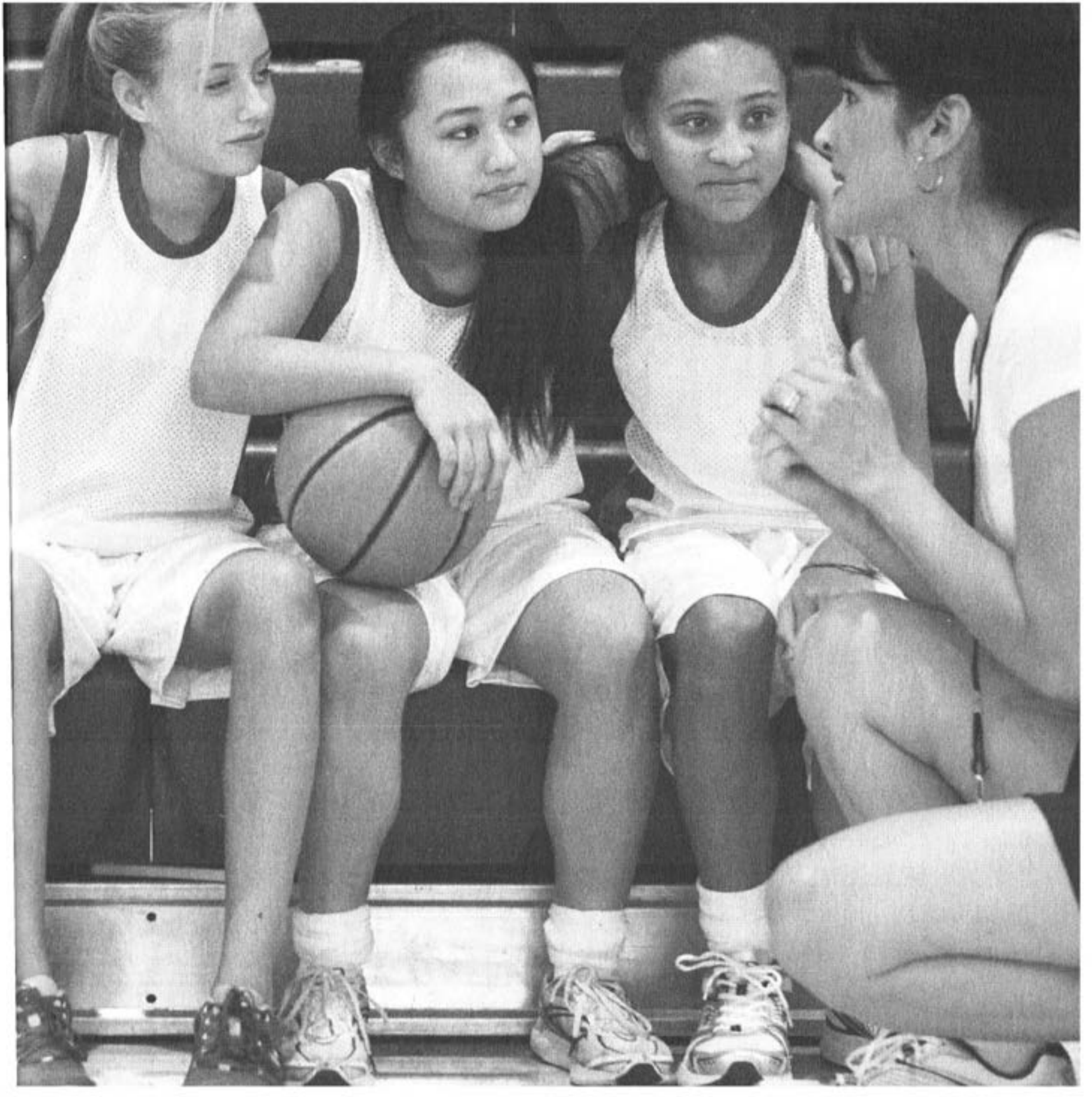
Donald Broadbent, psikolojinin amacının gerçek-hayat sorunlarını çözmek olduğu fikrini geliştirdi. Bilişsel psikolojiden faydalanan tek alan üretim değildir; psikologlar neredeyse her tür işte ihtiyaç duyulabilecek çeşitli bilişsel beceriler hakkında ve iş yerlerinin ve çalışma koşullarının nasıl iyileştirilebileceğine, bu yerlerin hem çalışanlar hem de işverenler açısından nasıl daha hoş ve üretken hâle getirilebileceğine dair çalışmalar yaptı.



Spor Psikolojisi

Sosyal grupların psikolojisi konusu, özellikle takım sporlarıyla ilişkilendirilir; burada "takım ruhu" sahada başarılı bir performans gösterebilmenin en önemli faktörlerinden biridir. Takımlar arası yaşanan rekabet de ayrıca "grup içi" ve "grup dışı" (bkz. sayfa 204) kavramlarıyla ilişkilidir; iyi bir koç veya takım kaptanı, grup düşüncelerinin hangilerinin sağlıklı bir rekabet tavrı ortaya koyabilmek adına olumlu şekilde kullanılabileceğini anlar.

Tek başına yapılan sporları yapanlar da sosyal psikolojiden faydalanabilir. Hiç şüphesiz rekabet unsuru sporcuların performanslarını etkiler ancak psikologlar bir diğer kişinin varlığının dahi performansı artırdığını gösterdi. Hatta bu durum pek çok sporcunun başkalarıyla birlikte idman yapmasına sebep oldu (bkz. sayfa 188). Örneğin atletler ve bisikletçiler genellikle öncü kullanırlar. Takımlara dair çalışmalar ayrıca, sosyal aylaklaşmanın (bkz. sayfa 190) tehlikeleri veya takım oyuncularının katkılarının eşit derecede değer görmediği veya bu değerin adil şekilde pay edilmediği hissinden kaynaklanan takım içi çatışmaları da gözler önüne serdi.



Psikolojinin Bugünü ve Yarını

Her bilim dalında olduğu gibi, psikoloji hakkında bilinebilecek her şeyi keşfetmemiz mümkün değildir. Teoriler nadiren her şeyi içine alan açıklamalar sunabilir ve genellikle yeni teoriler eskilere karşı çıkar. Bununla beraber, psikolojinin diğer disiplinlerle ilişkisi, günümüzde önemli ölçüde ilgi çekmektedir. Örneğin sinirbilimdeki gelişmeler, bilinç gibi anlaşılması zor bir kavramın daha iyi kavranmasına yardımcı oldu; bilgisayar bilimleri ve psikoloji arasındaki etkileşim yapay zekâ konusundaki gelişmelere ivme kazandırdı.

Özellikle, ruhsal bozuklukların teşhis ve tedavilerine yönelik tekniklerin geliştirilmeye devam ettiği klinik psikoloji alanında ve ayrıca iş ve sanayi alanında psikolojik teorilerin yeni uygulamaları keşfedilmeye devam etmektedir. Psikolog Daniel Kahneman, ekonomi alanında Nobel Ödülü aldı ve son yıllarda global ekonomi, sosyal ve politik çalkantılar insan psikolojisinin yeni alanlarının ne derece önemli olduğunun altını çizdi.


ИМЕНИ Ю. А. ГАГАРИНА

Popüler Psikoloji

Filozoflar ve bilim insanları insan zihnini ve insan davranışını açıklamaya çalışmaya başladığından beri fikirleri de bu konuya heves duyan kamuya aktarıldı, buralarda tartışıldı ve sunuldu. Popüler psikoloji nispeten son döneme ait bir olgu gibi düşünülebilir ancak Robert Burton'ın 1621'deki *Melankolinin Anatomisi* kitabı gibi eserler zamanının en çok satanlarından oldu. Freud'dan Kahneman'a pek çok psikolog tanınır hâle geldi. Milgram ve Zimbardo'nun deneyleri de (bkz. sayfa 208, 212) eşit derecede meşhur oldu.

Bizlerin (ve diğer insanların) farklı tepkiler vermesini sağlayan unsurlara dair merakımız, anlama veya kendi kendimizi geliştirme arzusunun ötesinde bir şeydir. Bu durum kurgu eserler ve diziler için daimî bir eğlence kaynağıdır. Televizyon psikolojik durumları, bilgi vermenin yanı sıra eğlence unsuru olarak da sunar. İnsanlar doğaları gereği meraklıdır ve ilgilenmeyi en çok sevdikleri konulardan biri kendileridir. Bu sebeple psikoloji -zihin ve davranışa dair çalışmalar- her zaman bilimin en popüler konularından biri olmaya devam edecektir.



Terimler Sözlüğü

Arketip
Jung'un kolektif bilinçdışı teorisinde, evrensel anlama sahip bir görüntü veya fikirdir.

Bağlanma
Bir anne ve çocuğu arasındakine benzer kuvvetli duygusal bağ.

Tavır
Nesnelere, fikirlere ve insanlara, inançlar ve değerlerle şekillenen belirli biçimde tepki vermeye eğilim.

Davranışçılık
Zihinsel süreçlerden çok, gözlemlenebilen davranışları inceleyen psikolojiye yaklaşım.

Sirkadiyen Saat
"Vücut saati" tarafından belirlenen günlük aktivite örüntüsü.

Klasik Koşullanma
Koşullu bir tepkinin, nötr bir uyarıcı ile tetiklendiği öğrenme biçimi.

Bilişsel
Bellek, algı, bilinç ve muhakeme gibi zihinsel süreçlerle ilgilidir.

Bilişsel Uyumsuzluk
Çelişen iki inanışa sahip olunduğunda veya gerçekler yürekten inanılan bir inançla çeliştiğinde, kişinin hissettiği rahatsızlık hissi.

Bilişsel Psikoloji
Davranıştan çok zihinsel süreçleri inceleyen psikoloji yaklaşımı.

Kolektif Bilinç
Jung'un teorisine göre kalıtsal fikirler, görüntüler ve arketipleri içeren psişenin bir parçası.

Koşullanma
Tepkinin bir uyaranla ilişkilendiği pek çok öğrenme biçiminden herhangi biri.

Bilinç
Kişinin kendisine, düşüncelerine ve çevreye dair farkındalığı.

Kristalleşmiş Zekâ
Eğitim ve deneyim yoluyla edinilen bilgi ve becerileri kullanabilme yeteneği.

Dürtü
Fizyolojik ihtiyaçlarımızı tatmin etmek adına bizi harekete geçiren biyolojik ihtiyaçlar.

Gelişim Psikolojisi
Büyüme evreleri ve fiziksel ile psikolojik süreçleri arasındaki etkileşimle ilgilenen psikolojinin bir dalı.

Ego
Freud'un teorisine göre bilinç; "id"in telkinlerini düzenleyen psişenin mantıklı parçası.

Epizodik Bellek
Semantik bellek veya yöntemsel belleğin aksine olayların belleği.

Dışa Dönük
Dış dünyaya yönelmiş kişilik türü.

Akışkan Zekâ
Öğrenilen bilgi veya becerileri kullanmadan yeni sorunları çözebilme yeteneği.

FMrI (fonksiyonel MrI)
Beyindeki hücrelere kan akışındaki manyetik değişiklikleri tespit eden beyin görüntüleme tekniği.

Cinsiyet
Fizyolojik açıdan ziyade psikolojik açıdan erkeklik veya kadınlık hâli.

Genel Zekâ (g)
Spearman'a göre, zekâya dair tüm davranışları vurgulayan faktörler.

Gestalt Psikolojisi
Psikolojinin bütün yönlerinin tümü oluşturan bireysel parçalardan ziyade, bir bütün olarak algılanmasını sağlayan bir yaklaşım.

Gestalt Terapi
Bireyin tamamına odaklanan psikoterapinin bir formu.

Grup Düşüncesi
Zaman zaman grupların mantıklı karar vermekten ziyade uyum sağlamayı daha çok önemseme eğilimleri.

Sezgisel Teknik
Karmaşık problemlerde rasyonel düşünce yerine kestirme bir yol olarak tercih ettiğimiz "başparmak kuralı".

İd
Freud'un teorisine göre, psişenin düşünmeden ve içgüdüsel olarak zevk ve tatmin peşinde koşan bilinçdışı kısmı.

Basımlama
Bazı hayvanlarda, karşılaştıkları hareket eden ilk şeye bağ geliştirme süreci.

İçgüdü
Genellikle sağ kalım için gerekli olan belirli bir davranışa yönelik doğuştan gelen kalıtsal bir eğilim.

İçe Dönük
İçe, kendine dönük kişilik türü.

IQ (Zekâ Katsayısı)
Nüfusun tamamının ortalaması ile kıyaslanan (100'ün IQ'su) genel zekânın ölçümü.

Uzun Süreli Bellek (UtM)
Bilgiyi depolama ve daha sonra geri çağırmaya yönelik hafıza süreci.

Nöron
Sinir sisteminde elektrokimyasal sinyalleri alabilen ve/veya iletebilen hücre.

Sinirbilim
Beyni ve merkezî sinir sistemini inceleyen bilim dalı.

Edimsel Koşullama
Bir organizmanın, hareketlerinin çevresi üzerindeki etkilerini gözlemleme yoluyla davranışı öğrendiği bir çeşit koşullanma.

Algı
Dış dünyayı anlamlı kılmak üzere bilgiyi anlamlandırmaya yönelik bilişsel süreç.

Plasebo
Tedavi edici hiçbir etkisi olmayan ve ilaç testlerinde kontrol amaçlı kullanılan bir madde.

Yöntemsel Bellek
Epizodik hafıza veya semantik hafızanın aksine yetenek ve becerilere, bir şeylerin nasıl yapılacağına dair bellek.

Psikiyatri
Tıbbın, zihinsel hastalıklarla ilgilenen dalı.

Psikanaliz
Esasen Freud tarafından geliştirilen ve zihinsel rahatsızlıklara sebep olan bilinçdışı dürtü ve çatışmaları açığa çıkarmaya yönelik bir çeşit psikoterapi.

Psikodinamik
Freud'un teorisinde, psişenin farklı kısımları arasında zaman zaman çatışan güçler.

Psikoterapi
Zihinsel rahatsızlıkları ilaç veya cerrahi operasyon yerine psikolojik teoriler kullanarak tedavi etmenin çok sayıda farklı yöntemi.

Pekiştirme
Koşullanmada, bir tepki ihtimalini artıran herhangi bir şey.

Baskılama
Freud'un teorisine göre, psişenin rahatsız edici fikirler ve hatıraları bilinçli zihinden uzaklaştırıp bilinçdışının derinliklerine gömdüğü baş etme yöntemi.

Şizofreni
Zihinsel fonksiyonların bozulması ve çarpık gerçeklik algısından kaynaklanan bir grup önemli zihinsel bozukluklar. Semptomlar arasında halüsinasyonlar, aklen dengesiz davranışlar, duygular ve kişilikler olabilir.

Semantik Bellek
Epizodik bellek veya yöntemsel belleğin aksine gerçekler ve bilgiye dair bellek.

Kısa Süreli Bellek
Kısa süreli bellek (stm) belirli bir görev için ihtiyaç duyulan, uzun süreli bellekte depolanması gerekmeyen bilgiyle uğraşan bellek süreci.

İşbirlikçi
Psikolojik deneylerde denek gibi davranan ancak esasen deneyi yürüten için çalışan kişi.

Süperego
Freud'un teorisinde psişenin ebeveyn, toplum ve otoriteden öğrenilen standartları ve ahlaki değerleri muhafaza eden kısmı.

Sinaptik İletim
Bilginin, bir nörondan sinapstaki bir diğerine elektrokimyasal iletimi, aralarındaki boşluk.

Özellikler
Kişiliklerimizi oluşturmak adına bir araya gelen çeşitli nitelikler ve tavırlar.

Bilinçdışı
Psikanalizde, ilkel dürtülerimizin ve baskılanan anıların depolandığı psişenin büyük bir kısmı.

İndeks

1 dolar veya 20 dolar deneyi 230

Adler, Alfred 142, 164
ahlaki gelişim 266
Ainsworth, Mary 242, 244, 245
akılcı duygusal davranışçı terapi 368, 369
akıl hastalıkları 16, 17, 180-182, 320, 322-340, 344, 386
-tedavi 342-382
akış 380
alan teorisi 194
algı 18, 22, 24, 28, 36, 106, 108, 112, 118, 192, 194, 200, 270, 290, 408
Allport, Floyd 188, 304, 306, 312
analiz 32, 116, 154, 164, 184, 308, 310
anksiyete bozukluklar 144
anti-sosyal davranışlar 216, 390
arketipler 160, 162, 408
Aronson, Eliot 336, 338
Asch, Solomon 198, 200, 202, 214, 216, 336
aşağılık kompleksi 164, 384
ayrılma 240, 242, 244

Baddeley, Alan 120, 132
bağlanma teorisi 246
Bandura, Albert 216, 266, 268, 270
basımlama 86
baskılama 152, 411
Beck, Aaron 352, 370, 372, 374, 376
bellek/anılar 33, 92, 100, 101, 118, 120, 129, 130, 290, 292, 409, 410, 411
-farklı türlerde 130, 131
-unutmak 96, 97, 134
-uzun süreli 100, 101, 120
-hatırlama 132, 133
-bastırılmış 136, 152
-yedi günah 134, 135
-kısa süreli 100, 101, 120, 122
-depolanma 102, 103
-güvenilir olmayan 136
-çalışma 120
benlik konsepti 168
Bentall, Richard 334, 340
"Ben" yaşları 284
Berkowitz, Leonard 216
Berne, Eric 184
Bettelheim, Bruno 248
beyin 8, 24, 26, 30, 36, 38, 43, 322, 348, 409
beyin hasarı 322
bilginin işlenmesi 118
bilinçdışı 14, 22, 142, 144, 146, 154, 156, 160, 172, 176, 178, 302, 350, 370, 408, 410
-kolektif 160
bilinçlilik 38, 160
bilişsel davranışçılık 346, 374, 376
bilişsel davranışsal terapi 346, 374, 376
bilişsel gelişim 396
bilişsel psikoloji 118, 130, 350, 368
bilişsel uyumsuzluk 226, 228
Binet, Alfred 288
bir bilim insanı olarak çocuk 258
bir çırak olarak çocuk 258
biyolojik psikoloji 24, 344
Bobo bebeği deneyi 268, 270
boş levha 62
Bower, Gordon H. 132
Bowlby, John 240, 242, 246
Broadbent, Donald 118, 124, 126, 128, 400
Broca alanı 34
Bruner, Jerome 118, 260
bulmaca kutuları 52

Cattell, Raymond 296
cezalandırma 264

Charcot, Jean-Martin 12, 14, 16, 350
Cherry, Colin 126, 129
Chomsky, Noam 104
cinsel kimliğin gelişimi 272, 274
Crick, Francis 38
Csíkszentmihályi, Mihály 380

çocuk gelişimi 168
çocuk gelişimi ve psikanaliz 168
çoklu kişilik bozukluğu 314

danışmanlık 388
Darley, John 220
davranışçılık 48, 72, 86, 90, 192, 238, 350
davranışçı manifesto 58
davranışsal terapi 182
deneysel 18, 20, 22, 46, 48, 52, 66, 92, 342, 344, 346
depresyon 324, 332, 334, 348, 374, 382, 388
dikkat 66, 76, 118, 124, 126, 164, 254, 326, 338
dil öğrenimi 104
durum 54, 66, 136, 140, 220, 240, 246, 248, 264, 280, 319, 334, 340, 373, 376, 402, 406
duygudurum bozuklukları 324, 332
duygular 152, 164, 174, 224, 316, 319, 374, 411
duyu süreçleri 30
dürtüler 44, 45, 146, 148, 172

Ebbinghaus, Hermann 90, 92, 94, 96-98, 120, 130
ebeveynlik 64
ego 146, 148, 160, 172, 184, 354
eğitim 82, 168, 256, 300, 344, 368, 386, 396
Ekman, Paul 316
elektroşok tedavisi 348
Ellis, Albert 352, 368, 370, 378
ergenlik 264, 276
Erikson, Erik 262, 276, 278, 280
etik 66, 264
etkileşim 26, 108, 232, 404
etkileşimsel analiz 184
Etki Yasası 56, 58
evreler 250
Eysenck, Hans 306, 308, 352, 353

farklılık psikolojisi 286-340
farkındalık 247, 254, 292, 382
Festinger, Leon 226, 228, 230
filtre modelleri 128
Frankl, Viktor 172
Freud, Sigmund 14, 22, 136, 142, 144, 146, 148-152, 154, 156, 158, 160, 164, 166, 170, 172, 236, 262, 302, 342, 344, 346, 350, 352, 406, 409, 410, 411
Freudyen dil sürçmesi 156
Frijda, Nico 316
Fromm, Erich 170

Gage, Phineas 34
Galton, Francis 238
Gardner, Howard 298
gelişim psikolojisi 22, 238
gen mi, çevre mi tartışması 238
gerçek benlik 162, 168
geri çağırma 130
Gestalt psikolojisi 22, 90, 114, 176, 350
Gestalt terapisi 176
Gibson, J.J. 138
görgü tanığının ifadesi 136, 390
grup dışı 204, 402
grup düşüncesi 202
grup içi 192, 204, 402
grup psikolojisi 392
Guthrie, Edwin 70

Hall, G. Stanley 276
Harlow, Harry 246
hatırlamak 132
hayatın anlamı/anlamlı hayat 172, 378
hayvan deneyleri 46
Hebb, Donald 102
hipnoz 14, 144, 154, 350
Horney, Karen 170
Hughes, Howard 151
hümanistik psikanaliz 170
hümanistik psikoloji 354

içgüdü 88, 149
id 146, 148, 150, 409
ihtiyaçlar 196, 356, 409
ikna 104, 186, 224-226, 378, 394

illüzyonlar 138
insan kaynakları 398
istifleme 122
itaat 186, 198, 206, 208, 210, 212, 214, 216, 264, 336

James, William 14, 36, 318
Janis, Irving 202
Jung, Carl 142, 158-160, 162, 408

kaçınma terapisi 366
karar verme 32, 140, 172, 326
karşılıklı ketleme 362, 364
Kastenbaum, Robert 284
Kelly, George A. 310
kişiler arası 186, 232, 234, 298
kişilik 32, 286, 302, 304, 306, 308, 310, 312, 314, 326, 332, 390, 409, 410
-büyük beş 308, 309
-dışa dönüklük ve nevrotiklik 306, 307
-çoklu kişilikler 314, 315
-ve durum 312
-özellik teorisi 304, 312
kişilik bozuklukları 325
kişi/birey merkezli terapi 358
kişisel yapılar kuramı 310
Klein, Melanie 166, 167, 168
klinik psikoloji 22, 342, 354, 404
Koffka, Kurt 110
Kohlberg, Lawrence 264
kokteyl partisi etkisi 126, 129
kolektif bilinçdışı 160, 408
konuşma tedavisi 14, 144, 146, 342
koşullanma 46, 50, 52, 54, 62, 70, 74, 76, 78, 82, 88, 362, 366, 410
-klasik 50, 51, 70, 74, 82, 362
-edimsel 74-76, 78, 82, 88
-pozitif ve negatif 54, 55
Köhler, Wolfgang 106, 110
Kraepelin, Emil 16, 324, 326, 332
Küçük Albert deneyi 66, 80, 362
kültürel gelişim 260, 261

Lacan, Jacques 178, 179
Laing, R.D. 182
Latané, Bibb 190, 220
Lewin, Kurt 186, 192, 194, 196, 198, 226
libido 147, 150, 152
Loftus, Elizabeth 136
Lorenz, Konrad 86, 216

madde bağımlılığı 328
Martin, Dorothy 12, 14, 174, 228, 350, 376
Maslow, Abraham 44, 170, 172, 174, 354, 356
May, Rollo 174
meditasyon 382
medyadan öğrenmek 270
mesleki psikoloji 400
Mesmer, Franz 14
Milgram, Stanley 198, 206, 208, 210, 212, 214, 216, 336, 406
Miller, George Armitage 118, 120, 122, 124, 216
Milwaukee projesi (1968) 300
Mischel, Walter 312
motivasyon 172
mutluluk 132, 316, 332, 380

normallik 287, 320
nörobilim 24, 342

obsesif kompulsif rahatsızlık 151, 325, 330, 374, 384
orta yaş 280
otomatik düşünceler 374

ödüller 84
öğrenilmiş çaresizlik teorisi 378
öjenik 62
Örüntü Tanıma 114
öteki 178, 179
özgecilik 218

paradokslar 138
Pavlov'un köpeği deneyleri 20, 22, 58, 106
pekiştirme 76, 82, 366
-negatif 76, 84, 366
-pozitif 76, 84
performans 188, 190, 402
Perls, Fritz ve Laura 176
Piaget, Jean 236, 237, 250, 252, 254, 256, 258, 260, 262, 264, 396
popüler psikoloji 406
pozitif psikoloji 378
problem çözme 106
psikanaliz 14, 22, 142, 158, 168, 172, 345, 350, 352, 360, 370
psikiyatri 16, 23, 180, 182, 344
psikiyatri karşıtı hareket 183

psikodinamikler 172
psikolojik gelişim 250, 276, 282, 284
psikoseksüel gelişimin evreleri 150, 262
psikososyal gelişimin evreleri 262, 263
psikoterapinin evreleri 342, 350, 352, 360, 382, 409

Radikal Davranışçılık 72, 86
reklamcılık 384, 394
Ringelmann, Max 190
Rogers, Carl 170, 358
Rosenhan, David 340
Rutter, Michael 248
rüyalar-rüya analizi 158

sağlık psikolojisi 386
sahte benlik 168
saldırganlık 216
Seligman, Martin 376, 378, 380
serbest çağrışım 154, 156
seyirci kalma etkisi 220
Shepard, Roger 138
Sherif, Muzafer 198
Siffre, Michel 40
sihirli sayı 120
sinirsel yollar 28
sinir sistemi 30
sistematik duyarsızlaştırma
Skinner, B.F. 72, 74, 76, 78-80, 82-84, 86, 88, 362
Skinner'ın öğretme makinesi 82
Skinner kutuları 78
sosyal aylaklaşma 190, 220
sosyal öğrenme teorisi 270, 272
sosyal psikoloji 186, 236, 342, 398
Spearman, Charles 290, 292, 296, 409
spor psikolojisi 402
Stanford hapishane deneyi 212
suç psikolojisi 390
süperego 146, 354
Szasz, Thomas 180, 182, 338

şizofreni 16, 324, 326

takım lideri 196, 402
tarafsız bir yaklaşım 48
tavırlar 186, 268, 274, 411
tek bir ders 70
Thorndike, Edward 52-54, 56, 70, 72, 74, 78
Tolman, Edward 68, 69, 72
toplum yanlısı davranış 186
travma sonrası stres bozukluğu 360, 362
Tulving, Endel 130, 132

unutmak 96, 97, 134
uyanıklık 38, 40, 41, 325
uyuma 40
uyum sağlama 170, 186, 198, 202, 216, 336
uzun süreli ilişkiler 278, 280

varoluşsal psikoterapi 262, 298
Vygotsky, Lev 258, 260, 261

Watson, John B. 58, 60, 62-66, 68, 72, 74, 80, 88, 224, 246
Wernicke alanı 33
Winnicott, Donald 168
Wolpe, Joseph 360, 362, 364
Wundt, Wilhelm 18, 22, 90, 110, 288, 290

X bebeği deneyleri 274

yabancı ortam deneyi 244
yaşam problemleri 345
yaşlılık 220
yönetim 186, 197, 400
yüzler, tanımlama 116

Zeigarnik etkisi 98
zekâ 32, 286, 288, 290, 292, 294, 296, 298-300, 302, 320, 404
-Cattell-Horn-Carroll teorisi 296
-kültürel ve ırksal ön yargılar 294, 295
-farklı türler 292, 293
-akışkan ve kristalize 296, 297
-genel spesifiğe karşı 290, 292, 298
-çoklu zekâ 298, 299
-kalıtsal doğaya karşı 300
zekâ katsayısı (IQ) 288, 290, 300, 320, 410
zevk prensibi 146
zihin-beden ikiliği 10
Zing-Yang Kuo 88

MARCUS WEEKS

İngiltere'nin güneydoğu kıyısındaki Hastings'de doğdu ve büyüdü. Müzik ve Müzik Aletleri Teknolojisi okudu ve yazarlığının yanı sıra müzik öğretmeni, İngilizce öğretmeni, sanat galerisi yöneticisi, piyano teknisyeni, restoratör, editör, besteci ve aranjör olarak çalıştı. Okurlar tarafından ilgiyle karşılanan *Dakikalar İçinde Felsefe ve Dakikalar İçinde Politika* kitaplarının yazarıdır. Sanat, bilim, psikoloji, felsefe alanında çok sayıda kitap kaleme aldı.

DEMET YİĞİTBAŞ

1985'te İstanbul'da doğmuştur. İstanbul Bilgi Üniversitesi Karşılaştırmalı Edebiyat ve Sosyoloji bölümlerinden mezun olmuştur. Hayatı boyunca her ne iş yaparsa yapsın, yanı sıra çeviri ile de uğraşmıştır. Çokça makale çevirisi ile farklı yayınevlerince basılan çeşitli alanlarda kitap çevirileri olmuştur. Şu an bir tercüme bürosunda yönetici olarak çalışmaktadır.