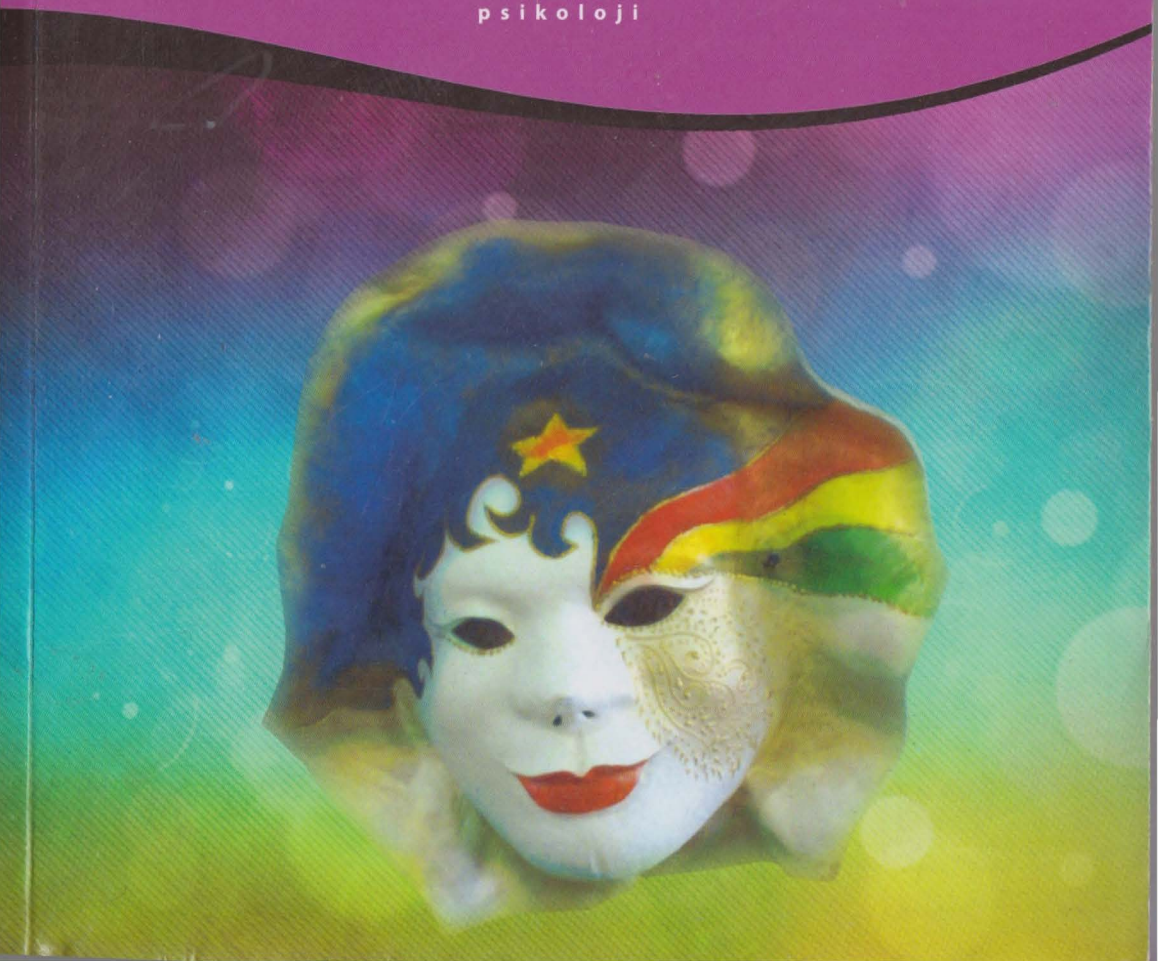
KİŞİLİK

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN İNSAN DOĞASINA DAİR SÖYLEDİKLERİ

Jerry M. Burger

kaknüs
psikoloji



JERRY M. BURGER

Jerry M. Burger, Santa Clara Üniversitesi'nde psikoloji profesörüdür. Çok sayıda dergi makalesi yazmış, birçok kitaba katkıda bulunmuş ve 1992 yılında *Kontrol İsteği: Kişilik, Toplumsal* ve *Klinik Bakış Açıları* adlı kitabı yayımlanmıştır. *Journal of Psychology* ve *Personality and Social Psychology Bulletin* dergilerinin yayın kurulunda çalışmış, *Journal of Personality and Social Psychology* dergisinin "Kişilik Süreçleri ve Bireysel Farklılık" bölümünün yardımcı editörlüğünü yapmıştır. Boş zamanlarını koşarak, okuyarak ve yazarak değerlendirmektedir. Kitapla ilgili görüşlerinizi kendisine bildirmek isterseniz, jburger@scu.edu adresine e-posta gönderebilirsiniz.

İNAN DENİZ ERGUVAN SARIOĞLU

1975'te İzmir'de doğdu. 1997 yılında Boğaziçi Üniversitesi Mütercim Tercümanlık (Çeviribilim) bölümünden mezun oldu. 2002'de Yıldız Teknik Üniversitesi'nde Eğitim Yönetimi ve Denetimi programından yüksek lisans derecesini aldı. Halen Marmara Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi ana bilim dalında Doktora programına devam ediyor. Doğuş Üniversitesi'nde İngilizce okutmanı olarak çalışıyor.

kaknüs yayınları: 269
psikoloji serisi: 10

ısbn: 975-256-060-1

1. basım, 2006
istanbul

kitabın özgün adı: *personality*
copyright© 2004 by Wadsworth
kitabın adı: *kişilik*
kitabın yazarı: *jerry m. burger*
ingilizce aslından çeviren: *inan deniz erguvan sarıoğlu*
türkçe yayın hakları: kaknüs yayınları© 2006

redaksiyon: seda çiftçi
teknik hazırlık: kaknüs ajans
kapak düzeni: kaknüs ajans
iç baskı: alemdar ofset
kapak baskı: milsan
cilt: dilek mücellit

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık ve tanıtım hiz.
merkez: selman ağa mah., selami ali efendi cad., no: 11, üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 341 08 65 – 492 59 74/75 faks: 334 61 48
dağıtım: çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
web: www.kaknus.com.tr e–mail: info@kaknus.com.tr

KİŞİLİK

JERRY M. BURGER

Türkçesi:
İnan Deniz ERGUVAN SARIOĞLU

İçindekiler

1. Bölüm

Kişilik Nedir? 19
Kişi ve Durum 21
Kişiliği Tanımlamak 22
Kişilik Kavramına Altı Yaklaşım 24
İki Örnek: Saldırganlık ve Depresyon 26
Kişilik ve Kültür 32
Kişilik Çalışmaları: Kuram, Uygulama, Değerlendirme ve Araştırma 34
Kuram 35
Uygulama 37
Değerlendirme 38
Araştırma 38
Özet 39

2. Bölüm

Kişilik Araştırma Yöntemleri 41
Hipotez-Test Yaklaşımı 43
Kuramlar ve Hipotezler 44
Deneysel Değişkenler 47
Yönlendirilmiş ve Yönlendirilmemiş Bağımsız Değişkenler 49
Öngörü ve Sonradan Değerlendirme 53
Doğrulama 54

Vaka İnceleme Yöntemi 55
Vaka İnceleme Yönteminin Sınırlılıkları 56
Vaka İnceleme Yönteminin Üstünlükleri 57
İstatistiksel Veri Analizi 58
İstatistiksel Anlamlılık 59
Korelasyon Katsayısı 60
Haberler: Önce Bir şey Söyleyip Sonra Tam Tersini Söylüyorlar 62
Kişilik Değerlendirmesi 63
Güvenirlik 64
Geçerlik 66
Özet 69

3. Bölüm

Psikanalitik Yaklaşım: Freud'cu Kuram, Uygulama ve Değerlendirme 71
Freud Bilinçaltını Keşfediyor 72
Sigmund Freud 1856-1939 74
Freud'cu Kişilik Kuramı 77
Topografik Model 77
Yapısal Model 77
Libido ve Thanatos 80
Savunma Mekanizmaları 81
Psikoseksüel Gelişim Dönemleri 85
Haberler: Bastırılmış Anılar 86
Bilinçaltı Malzemeye Ulaşma 90
Uygulama: Psikanaliz 95
Değerlendirme: Yansıtıcı Testler 98
Yansıtıcı Testlerin Çeşitleri 99
Yansıtıcı Testlerin Değerlendirmesi 102
Freud'cu Kuramın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi 103
Güçlü Yönleri 104
Eleştiriler 105
Özet 107

4. Bölüm

Freud'cu Yaklaşım: İlgili Araştırmalar 111
Rüya Yorumu 113
Rüya İçeriğinin Anlamı 114
Rüyaların İşlevi 118
Savunma Mekanizmaları 120
Savunma Mekanizmalarını Belirlemek ve Değerlendirmek 121
Gelişim Farklılıkları 124
Bireysel Farklılıklar 126

Mizah 128
Freud'un Mizah Kuramı 129
Freud'un Mizah Kuramı Üzerine Araştırmalar 131
Bulguları Yorumlamak 135
Hipnoz 136
Hipnoz Nedir? 137
Hipnoza Yatkınlık 142
Özet 145

5. Bölüm

Psikanalitik Yaklaşım: Yeni-Freud'cu Kuram, Uygulama ve Değerlendirme 147

Freud'cu Kuramın Sınırlılıkları ve Sorumlulukları 149
Alfred Adler, 1870-1937 150
Üstünlük Çabası 152
Kişilik Gelişimde Anne Baba Etkisi 153
Doğum Sırası 154
Carl Jung 156
Ortak Bilinçaltı 156
Başlıca Arketipler 157
Ortak Bilinçaltının Kanıtları 159
Carl Gustav Jung, 1875-1961 160
Erik Homburger Erikson, 1902-1994 162
Erik Erikson 163
Erikson'un Benlik Kavramı 163
Yaşam Döngüsü İçinde Kişilik Gelişimi 164
Kişiliğinizi Değerlendirin: Kişisel Kimlik Duygusu 168
Karen Horney 171
Nevroz 171
Karen Horney, 1885-1952 172
Kadın Psikolojisi 176
Harry Stack Sullivan 176
Kişileştirmeler 177
Harry Stack Sullivan, 1892-1949 178
Gelişim Evreleri 179
Erich Fromm 182
Erich Fromm, 1900-1980 184
Uygulama: Psikanalitik Kuram ve Din 185
Değerlendirme: Tip Ölçümü 189
Jung'un Psikolojik Tipler Kuramı 189
Psikolojik Tipleri Ölçmek: Myers-Briggs Tip Göstergesi 192

Yeni-Freud'cu Kuramların Güçlü Yönleri ve Eleştirileri 194
Güçlü Yönleri 194
Eleştiriler 195
Özet 196

6. Bölüm

Yeni-Freud'cu Kuramlar: İlgili Araştırmalar 199
Kaygı ve Başa çıkma Stratejileri 200
Kaygıyla Başa çıkmak 202
Başa çıkma Stratejilerinin Türleri 204
Başa çıkma Stratejileri Ne Kadar Etkilidir? 206
Psikanalitik Kavramlar ve Saldırganlık 210
Engellenme ve Saldırganlık 214
Saldırganlığın Yer Değitirmesi 216
Katarsis ve Saldırganlık 218
Bağlanma Tarzı ve Yetişkin İlişkileri 221
Nesne İlişkileri Kuramı ve Bağlanma Kuramı 222
Yetişkin Bağlanma Tarzları 224
Farklı Modeller ve Ölçümü 226
Bağlanma Tarzı ve Romantik İlişkiler 228
Özet 231

7. Bölüm

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı: Kuramı, Uygulama ve Değerlendirme 233
Ayırıcı Özellik Yaklaşımı 235
Ayırıcı Özellik Boyutlarına Göre Kişilik 235
Ayırıcı Özellik Yaklaşımının Nitelikleri 236
Önemli Özellik Kuramcıları 238
Gordon Allport 238
Gordon Allport, 1897-1967 242
Henry Murray 245
Henry Murray, 1893-1988 247
Faktör Analizi ve Kişilik Yapısı Arayışı 248
Raymond B. Cattell, 1905-1998 250
Büyük Beşli 251
Kişiliğinizi Değerlendirin: Öz disiplin 256
Büyük Beşli Modelinin Eleştirisi ve Sınırlılıkları 257
Duruma Karşı Özellik Tartışması 259
Ayırıcı Özellik Yaklaşımının Eleştirisi 260
Kişilik Özelliklerinin Savunması 263

Ayırıcı Özellik Tartışmasının Bugünkü Durumu 267
Uygulama: İş yerinde Büyük Beşli 268
Değerlendirme: Kendini Değerlendirme Anketleri 270
Minnesota Çok Yönlü Kişilik Anketi 271
Kendini Değerlendirme Anketleri İle İlgili Sorunlar 272
Haberler: Atletik Performansı Kestirmek için Kişiliği Kullanmak .. 276
Kişiliğiniz Değerlendirin: Yanıt Eğilimleri 278
Ayırıcı Özellik Yaklaşımının Güçlü Yönleri ve Eleştirisi 280
Güçlü Yönleri 280
Eleştiriler 281
Özet 282

8. Bölüm

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı: İlgili Araştırmalar 285
Başarıya Güdülenme 287
Yüksek Başarı Güdülenmesi Özellikleri 288
Başarı Davranışını Kestirme 289
Cinsiyet, Kültür ve Başarı 291
Yükleme ve Hedefler 293
Kişiliğinizi Değerlendirin: Başarı Hedefleri 294
A Tipi – B Tipi Davranış Kalıpları 299
A Tipi Kişilik Değişkeni 301
A Tipi ve Başarı 303
A Tipi ve Sağlık 305
Sosyal Kaygı 309
Sosyal Kaygısı Olan İnsanların Özellikleri 312
Kişiliğinizi Değerlendirin: Sosyal Kaygı 314
Sosyal Kaygıyı Açıklamak 315
Duygular 317
Duygusal Etkilenirlik 318
Duyuş Şiddeti 322
Kişiliğinizi Değerlendirin: Duygusal Dışa vurum 326
Duygusal Dışa vurum 327
İyimserlik ve Kötümserlik 328
Tersliklerle Başa Çıkmak 330
İyimserlik ve Sağlık 332
Savunmacı Kötümserlik 334
Özet 338

9. Bölüm

Biyolojik Yaklaşım: Kuram, Uygulama ve Değerlendirme 341
Hans Eysenck'in Kişilik Kuramı 343

Kişiliğin Yapısı 343
Hans J. Eysenck, 1916-1997 348
Kişiliğin Biyolojik Temeli 349
Mizaç 351
Mizaç ve Kişilik 352
Kişiliğinizi Değerlendirin: Mizaç 354
Çocuklarda Çekingenlik 357
Evrimsel Kişilik Psikolojisi 361
Doğal Ayıklanma ve Psikolojik Mekanizmalar 362
Kaygı ve Toplumsal Dışlanma 364
Uygulama: Çocukların Mizaçları ve Okul 365
Mizaç ve Akademik Performans 368
Uygunluk Modeli 369
Değerlendirme: Beyindeki Elektrik Etkinliği ve Beyin Asimetrisi 371
Beyin Etkinliğini Ölçmek 371
Beyin Asimetrisi 372
Beyin Asimetrisindeki Bireysel Farklılıklar 373
Biyolojik Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi 376
Güçlü Yönleri 376
Eleştiriler 377
Özet 378

10. Bölüm

Biyolojik Yaklaşım: İlgili Araştırmalar 381
Kişilik Özelliklerinin Kalıtımı 383
Haberler: Kalıtım ve Zeka 384
Çevresel Etkileri Kalıtsal Etkilerden Ayırmak 386
Kalıtım Araştırmaları İle İlgili Sorunlar 391
Dışa dönüklük-İçe dönüklük 393
Dışa dönüklüğün Kalıtsallığı 394
Dışa dönüklük ve Tercih Edilen Uyarılma Düzeyi 396
Dışa dönüklük ve Mutluluk 399
Evrimsel Kişilik Kuramı ve Eş Seçimi 401
Erkekler Kadınlarda Ne Arar? 403
Kadınlar Erkeklerde Ne Arar? 407
Sonuçlar ve Sınırlılıklar 409
Özet 412

11. Bölüm

İnsancıl Yaklaşım: Kuram, Uygulama ve Değerlendirme 415
İnsancıl Psikolojinin Kökleri 417

İnsancıl Yaklaşımın Ana Öğeleri 418
Kişisel Sorumluluk 419
Şimdi ve Burada 419
Bireyin Fenomenolojisi 420
Kişisel Gelişim 421
Carl Rogers 422
Carl R. Rogers, 1902-1987 423
Potansiyelini Tam Kullanan İnsan 424
Kaygı ve Savunma 425
Değer Koşulları ve Koşulsuz Olumlu Kabul 427
Abraham Maslow 428
Güdülenme ve Gereksinimler Hiyerarşisi 429
Abraham H. Maslow, 1908-1970 430
Kişiliğinizi Değerlendirin: Kendini Gerçekleştirme 434
Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisiyle İlgili Bazı Yanlış Yorumlamalar 436
Psikolojik Açıdan Sağlıklı İnsanların İncelenmesi 437
En Uygun Deneyim Psikolojisi 440
En Uygun Deneyim 440
Günlük Etkinliklerde En Uygun Deneyim ve Mutluluk 442
Uygulama: Danışanı Merkez Alan Terapi ve İş Doyumu 444
Danışanı Merkez Alan Terapi 445
İş Doyumu ve Gereksinimler Hiyerarşisi 448
Değerlendirme: Q Sıralama Tekniği 449
İnsancıl Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi 454
Güçlü Yönleri 455
Eleştiriler 456
Özet 458

12. Bölüm

İnsancıl Yaklaşım: İlgili Araştırmalar 461
Kendini Açığa Vurmak 463
Kendini Açığa Vurmada Karşılıklılık 466
Arkadaşlar ve Romantik Eşler Arasında Kendini Açığa Vurma 468
Kendini Açığa Vurma Konusunda Erkek ve Kadınların Durumu 470
Sarsıcı Deneyimleri Açığa Vurma 471
Kişiliğinizi Değerlendirin: Açığa Vurma ve Gizleme 472
Haberler: Sır Saklamak 476
Yalnızlık 477
Yalnızlığı Tanımlamak ve Ölçmek 478

Yalnızlığın Nedenleri 480
Kişiliğinizi Değerlendirin: Yalnızlık 484
Öz saygı 486
Öz saygı ve Başarısızlığa Gösterilen Tepki 487
Kendini İyileştirme ve Kendini Koruma Güdüleri 492
Öz saygı Kararlılığı 494
Öz saygı ve Kültür 497
Tek Başınalık 500
Tek Başına Geçirilen Zaman 502
Tek Başınalık Tercihinde Bireysel Farklılıklar 505
Özet 507

13. Bölüm

Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı: Kuram, Uygulama ve Değerlendirme 509
Davranışçılık 510
John B. Watson, 1878-1958 512
B. F. Skinner, 1904-1990 514
Koşullanmanın Temel İlkeleri 516
Klasik Koşullanma 517
Edimsel Koşullanma 518
Sosyal Öğrenme Kuramı 524
Julian Rotter'ın Sosyal Öğrenme Kuramı 525
Julian B. Rotter, 1916 – 528
Sosyal/Bilişsel Kuram 530
Karşılıklı Belirlenimcilik 531
Davranış Üzerindeki Bilişsel Etkiler 532
Gözlemleyerek Öğrenme 533
Albert Bandura, 1925 – 534
Uygulama: Davranış Değişimleme ve Öz Yeterlik Terapisi 537
Psikolojik Sorunları Açıklamak 538
Davranış Değişimleme 540
Öz yeterlik 543
Değerlendirme: Davranış Gözleme Yöntemleri 546
Doğrudan Gözlem 547
Kendini Denetleme 549
Başkalarının Gözlemlemesi 550
Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımının Güçlü Yönleri ve Eleştirisi 551
Güçlü Yönleri 551
Kişiliğinizi Değerlendirin: Hakkını Arama 552
Eleştiriler 554
Özet 556

14. Bölüm

Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı: İlgili Araştırmalar 559
Cinsiyet Rol Davranışında Bireysel Farklılıklar 560
Erkeksilik-Kadınsılık 564
Androjeni 564
Cinsiyet Rolü Araştırmaları 565
Saldırganlığın Gözlem Yoluyla Öğrenilmesi 573
Bandura'nın Dört Aşamalı Modeli 574
Haberler: Televizyon Şiddeti 578
Basın Yayında Saldırganlık ve Saldırganlık Davranışı 579
Öğrenilmiş Çaresizlik 584
Çaresiz Olmayı Öğrenmek 585
İnsanlarda Öğrenilmiş Çaresizlik 586
Öğrenilmiş Çaresizliğin Bazı Uygulamaları 588
Kontrol Odağı 592
Kişiliğinizi Değerlendirin: Kontrol Odağı 594
Kontrol Odağı ve İyilik Hali 595
Kontrol Odağı ve Sağlık 600
Özet 602

15. Bölüm

Bilişsel Yaklaşım: Kuram, Uygulama ve Değerlendirme 605
George Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı 607
George Kelly, 1905-1967 608
Kişisel Yapı Sistemleri 611
Psikolojik Sorunlar 613
Bilişsel Kişilik Değişkenleri 614
Şemalar 616
Bilişsel Kendilik Temsilleri 617
Kendilik Şemaları 618
Olası Kendilikler 622
Benlik Farklılığı 625
Uygulama: Bilişsel Psikoterapi 627
Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Terapisi 628
Kendini Eğitme 631
Değerlendirme: Dağarcık Izgara Tekniği 633
Bilişsel Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi 635
Güçlü Yönleri 635
Kişiliğinizi Değerlendirin: Kişisel Yapılar 636
Eleştiriler 638
Özet 639

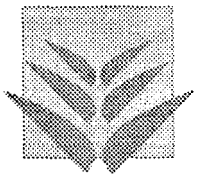
16. Bölüm

Bilişsel Yaklaşım: İlgili Araştırmalar 641
Freud'cu Kavramlar Yeniden Ele Alınıyor: Aktarım ve Bastırma 642
Aktarım 643
Bastırma 646
Cinsiyet Tipi ve Cinsiyet Farklılıkları 652
Androjeni Yeniden Ele Alınıyor: Cinsiyet Şeması Kuramı 653
Bilişsel Kendilik Temsilleri 656
Kişiliğinizi Değerlendirin: Kendilik Anlayışı 658
Bilişler ve Depresyon 662
Depresif Şemalar 664
Öğrenilmiş Çaresizlik Yeniden Ele Alınıyor: Yükleme Modeli ve Açıklama Tarzı 669
Özet 674

17. Bölüm

Bitirirken 677
Araç Olarak Kişilik Kuramları 678
Kişilik Kuramı 679
Genel Eğilimler 679
Uzlaşma Belirtileri 682
Kişilik Araştırmaları 685
Başarı 685
İlişkiler 686
İyilik Hali 688
Sağlık 689
Sonuç 690
Özet 690

Sözlük 693
Kaynakça 703
İsim İndeksi 769
Konu İndeksi 789



Önsöz



Son zamanlarda Golden Gate Köprüsü'nden her geçişimde bu kitabı düşünür oldum. Köprü San Francisco Körfezi'nin girişinde, 2719 metre uzunluğunda ve kuleleri sudan 341 metre yüksekliktedir. Söylendiğine göre, köprünün meşhur turuncu renk boyasını koruma görevi verilen boyacılara, sonu asla gelmeyecek bir iş verilmiştir. Sis, rüzgâr ve deniz, köprüyü her gün yıpratır ve boyacılar işlerini bitirdiklerinde köprüyü yeniden boyama zamanı gelmiş olur. Kapsam olarak çok daha küçük olsa da, bu kitap da benzer şekilde sonu gelmeyecek bir bakım gerektiriyor. Bugün artık kişilik, psikolojinin diğer sahalarına da uzanan, canlı ve sağlıklı bir alan haline gelmiştir. Sonuç olarak, bu alandaki gelişmeleri takip etmek de yıl boyu süren bir uğraşa dönüşmüştür. Ancak, belki de köprü gibi kitabın da temel yapısı aynı kalmaktadır. Kısacası, aşağıda kitapta aynı kalan bölümlerin yanı sıra, yeni eklenen bölümleri de görebilirsiniz.

Yeni Eklenenler

Önceki gözden geçirmelerde olduğu gibi her bölüm, yeni araştırma bulgularını ve alandaki yeni gelişmeleri yansıtacak biçimde güncellenmiştir. Alandaki gelişmeler ayrıca altıncı baskıdaki üç yeni kişilik envanteriyle –Başarı Hedefleri Anketi (8. Bölüm), Stres Açığa Vur-

ma Göstergesi (12. Bölüm) ve İlişki-Bağımlı Kendilik Anlayışı Ölçeği (16. Bölüm)– yansıtılmıştır.

Kitabın bazı kısımlarının, diğerlerine göre daha çok güncellenme gerektirmesi doğaldır. Önceki baskıyı bilenler, birçok yerde büyük değişiklikler olduğunu fark edecektir. 5. Bölüm, Myers-Briggs Göstergesi'nin güvenirliği ve geçerliliğiyle ilgili daha çok analiz içeriyor, ölçekle ilgili gittikçe artan eleştirileri aktarıyor. 6. Bölümde yer alan ve yeni bir araştırma konusu olan "Psikanalitik Kavramlar ve Saldırganlık" önceki baskılarda yer alan pek çok kavramı –engellenme, yer değiştirme, katarsis– içeriyor ancak yakın zamanlı araştırma bulgularına daha çok odaklanıyor ve orijinal engellenme-saldırganlık hipotezine daha az yer veriyor. 8. Bölümde, başarı hedefleri daha ayrıntılı ele alınıyor, öfke ve düşmanlığı sağlık sorunlarına bağlayan araştırmalar inceleniyor, olumlu ve olumsuz duyuş arasındaki ilişkiye dönük tartışmalar aktarılıyor. Mizaç ve kişilik ilişkisini inceleyen yeni araştırmalar 9. Bölümde, kendini dışa vurma araştırmalarındaki yeni gelişmeler ise 12. Bölümde yer alıyor. Terapistlerin danışanlarıyla kişisel bilgilerini paylaşıp paylaşmaması gerektiği tartışması, sarsıcı deneyimleri açığa vurmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı neden olumlu etkilediği gibi konular da yenilikler arasında. 13. Bölüm, davranışçılığa daha az, geleneksel davranışçılık ve bilişsel kişilik yaklaşımları arasındaki köprüye daha çok vurgu yapacak şekilde yeniden yazıldı. Öğrenilmiş çaresizlik araştırmalarındaki yeni gelişmeler, özellikle de nöropsikolojik bulgular 15. Bölümde yeniden ele alındı. 16. Bölüm yeni baştan yazıldı ve eski basımlardan farklı olarak bilişsel kendilik temsillerine daha çok yer verildi, Higgins'in benlik farklılığı kuramından da söz edildi. Bu bölümdeki değerlendirme kısmı, dağarcık testinin ötesindeki dağarcık ızgara tekniklerini de içerecek şekilde genişletildi.

Aynı Kalanlar

İlk beş baskının düzenlenişi ve yazılışının arkasında yatan felsefe değişmedi. Bu kitabı, genelde lisans düzeyinde kişilik dersleri veren akademisyenlerin sahip olduğu iki yaklaşımı bir ders kitabında birleştirecek biçimde düzenlemeye çalıştım. Akademisyenlerin çoğu, derslerinde Freud, Jung, Rogers, Skinner ve benzerleri gibi büyük kuramcıla-

ra ve onların kuramlarına odaklanırlar. Bu derslerdeki öğrenciler, aklın yapısı ve insan doğası gibi konulara yönelik bir bakış açısı kazanır, psikolojik rahatsızlıkları ve psikoterapiyi anlamaya doğru ilk adımlarını atmış olurlar. Ancak bu öğrenciler güncel bir kişilik dergisini alıp okumaya başladıklarında, tartışılan konulardan çok azını bildiklerini şaşırarak fark eder. Bir grup akademisyen de kişilik araştırmalarına vurgu yapmayı tercih eder. Öğrenciler bireysel farklılıklar ve kişilik süreçleri konusundaki güncel araştırmaları öğrenir. Ancak derste hafifçe değindikleri soyut kuramlarla, dersin esas odak noktası olan araştırma konuları arasındaki bağı kurmakta zorlanabilirler.

Bu iki yaklaşım, aynı bilim dalını öğretmekte kullanılan iki farklı yaklaşımı simgelemektedir. Elinizdeki kitabın yapısı ise klasik kuramların araştırmayı tetiklediğini, araştırma bulgularının da genelde kuramların gelişimini ve benimsenmesini biçimlendirdiğini gösterecek şekilde tasarlanmıştır. Öğrencinin dikkatini yalnızca kuramla ya da araştırmayla kısıtlamak, bu alana çok dar bir bakış açısıyla bakmak demektir.

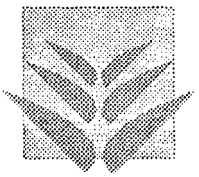
Önceki baskılardan değişmeden kalan bir şey de, öğrencilerin soyutlanmış birkaç örnektense, araştırma programlarının tamamını görerek bir araştırmayı en iyi biçimde anlayabileceklerine olan inancımdır. Bu basımda, yedi araştırma bölümünde yirmi altı araştırma programına yer verilmiştir. Her birinde incelenen soruların daha geniş bir kuramla nasıl bir ilişki içinde olduğunu, araştırmacıların ilk hipotezlerini ve araştırmalarını nasıl geliştirdiklerini, deneysel bulguların nasıl yeni sorulara yol açtığını ve konunun daha genel anlamda nasıl anlaşılabileceğini göstermeye çalıştım. Bu süreçte öğrenciler araştırmacıların karşılaştığı bazı sorunları, deneysel sonuçların genelde net olmadığını ve araştırmacıların bulguları yorumlamada bazen birbirleriyle anlaşamadıklarını görme olanağı da bulacaktır.

Altıncı baskıda, önceki baskılarda yer alan pek çok özelliği kullandım ve geliştirdim. Kuramsal bölümlerin her biri bir uygulama, bir de değerlendirme kısmı içeriyor. Bu kısımlar, bazen soyut kuramların günlük sorunlar ve konularla nasıl ilişkili olabileceğini ve her kişilik yaklaşımının kişilik değişkenlerini ölçerken kendine özgü varsayımlar ve sorunlar getirebileceğini örnekliyor. Öğrencilerin kendilerini değerlendirebilecekleri kişilik testlerini de olduğu gibi bıraktım. Elinizdeki kitap-

ta, değişik bölümlere dağılmış on beş adet "Kişiliğinizi Değerlendirin" kutusu vardır. Kendi derslerimde keşfettiğim bir şey, kendi sosyal kaygı puanlarını hesapladıklarında, sosyal kaygıyla ilgili tartışmaların öğrencilere çok daha anlamlı gelmesidir. Bu deneyim öğrencilerin hem kişilik değerlendirmesinin nasıl gerçekleştiğini anlamalarını sağlar hem de bu tip ölçümleri kullanırken biraz kuşkucu olmanın gerekliliğini öğretir. Bu baskıda, önemli kişilik kuramcılarının yaşam öykülerini de olduğu gibi bıraktım. Öğrencilerden aldığım geribildirimler bana, kuramı yaratan kişiyi tanımanın kuramı canlandırdığını öğretti. Kendi öğrencilerimin, kuramcıların yaşamlarının kuramın gelişimini nasıl etkilemiş olabileceğine dönük tahminlerde bulunmaktan ne kadar zevk aldıklarını gördüm. Öğrenciler ve akademisyenler bana, iki baskı önce eklemiş olduğum "Haberler" kutularından çok hoşlandıklarını bildirdiler. Sonuç olarak bunlar da bu baskıda muhafaza edilenler arasında.

Teşekkürler

Bu kitabın ortaya çıkışında bana yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Kitabın çeşitli bölümlerini gözden geçiren meslektaşlarım: Jason Baker, Teksas Tech Üniversitesi; Linda Crothers, Humboldt State Üniversitesi; Howard Ehrlichman, Queens College; Joseph Fitzgerald, Wayne State Üniversitesi; James Reid, Washington St. Louis Üniversitesi. Ve her zamanki gibi, altı baskı boyunca bana anlayış ve destek gösteren Marlene ve Adam'a teşekkür ediyorum.



1. Bölüm

Kişilik Nedir?

Kişi ve Durum
Kişiliği Tanımlamak
Kişilik Kavramına Altı Yaklaşım
Kişilik ve Kültür
Kişilik Çalışmaları: Kuram, Uygulama, Değerlendirme ve Araştırma
Özet



11 Eylül 2002 sabahında, Amerikalılar için yaşam durmuştu. Saatler sabah 8.46'yı gösterirken, yani kaçırılan uçaklardan birincisinin Dünya Ticaret Merkezi'nin kuzey kulesine çarpmasından tam olarak bir yıl sonra, ülke çapında bütün Amerikalılar saygı duruşundaydı. Kazada ölenlerin aileleri şu anda "Sıfır Zemin" olarak adlandırılan alanın civarında bir araya geldiler. Bir müzisyen Bach'ın C minör çello süitini çalarken, New York'taki kazada ölen 2801 kişinin adları tek tek yüksek sesle okundu. Kaçırılan diğer iki uçağın düştüğü Washington Pentagon ve Pennsylvania'da da benzer törenler düzenlendi. Ülkedeki yüzlerce topluluk ve diğer ülkelerdeki pek çok insan da ölenleri anmak için bir araya geldi, yas tuttu, olayı bir kez daha anımsadı ve üzerinde düşündü.

Pearl Harbor'un bombalanmasından beri ilk defa bir olay Amerikalıları bu denli birbirine kenetlemişti. Olayın haberlere yansıdığı andan itibaren ülkenin dört bir yanından farklı etnik kökenlere ve dini inanışlara sahip bütün Amerikalılar korkuyu ve dehşeti aynı anda yaşadı. Bayrak satın aldılar, kan verdiler, para bağışladılar ve birbirlerinin duygularını paylaştılar. İş yerleri ve okullar kapandı, spor ve eğlence etkinlikleri iptal edildi. Bütün bir ulus, derin bir yas içindeydi.

11 Eylül gibi sarsıcı olaylar insanlarda benzer tepkiler yaratır. Bu trajedi, aslında insanların birbirlerine ne kadar benzediğini, hatta temelde aynı olduklarını göstermek için örnek olarak verilebilir. Ancak, biraz daha yakından bakarsak, böylesi bir olayda bile herkesin aynı tepkiyi vermediğini görebiliriz. Saldırıyı izleyen günlerde pek çok Amerikalı, televizyonlarının karşısından bir saniye ayrılmadan bütün gelişmeleri an be an takip ederken, bazıları bu görüntülere daha fazla dayanamayarak televizyonlarını kapattılar. Bazı Amerikalılar öfkelerine yenik düşüp intikam yeminleri ederken, diğerleri kazazedelere yardım edebilmenin yollarını aradılar. Bazıları kamusal alanlarda toplanıp komşularını teselli ederken, bazıları da yalnız kalıp düşünmeyi tercih etti. Pek çok kişi yaşamlarına anlam katmak ve huzur bulmak için dine dört elle sarılırken, kimiyse böylesi bir acının içinde Tanrı'dan destek almakta zorlandı. Bir yıl sonra, pek çok insan herşeyin ne denli değiştiğini söylerken, kimileri Amerikan ulusunun gündelik yaşama bu kadar çabuk dönme becerisine hayret etti. Kimi, yıldönümünde yeni bir başlangıç umudunu yaşarken, kimi yalnızca acı ve korku dolu o dakikaları tekrar yaşadı.

Pek çok açıdan, 11 Eylül saldırılarına gösterilen tepkiler, kendilerini birdenbire benzeri görülmemiş trajik bir durumun içinde bulan insanların vereceği doğal tepkilerdir. İlk başta durumun şiddeti bireysel farklılıkları geri plana iter. Fakat kısa bir süre sonra her bireyin durumla başaçıkmada kullandığı özgün yöntemler ve olayın yarattığı duygusal etkiler su yüzüne çıkmaya başlar. Yakından baktıkça aslında insanların hiç de benzer olmadıklarını ve pek çok kendine özgü farklılıklara sahip olduklarını görürüz. Bu kitabın konusu işte bu kendine özgü farklılıklardır ve bu farklılıklar, kişilik dediğimiz kavramın bir parçasıdır. 11 Eylül trajedisinde yaşanan tepkilerin çoğu, kişilik psikologları tarafından incelenmiştir. Stresle başa çıkmak, kendini açığa vurmak, duygular, din, kaygı, yalnızlık ve bunlara benzer daha pek çok konudan, kitapta yeri geldikçe söz edilecektir.

Kişi ve Durum

Davranışımız içinde bulunduğumuz durum tarafından mı yoksa sahip olduğumuz kişilik tarafından mı biçimlenir? 11 Eylül trajedisinde insanlar çevrelerinde yaşanan olaylardan etkilenerek mi o biçimde davrandılar yoksa trajediden önce de öyle bir insan oldukları için mi o doğrultuda tepkiler verdiler? Bu konu, psikolojide sıklıkla tartışılır. Günümüzde genel kabul gören yanıt, hem durumun hem de kişinin davranışta etkili olduğudur. Hiçbirimiz her durumda aynı biçimde davranmayız. Nerede olduğumuza ve olayın ne olduğuna göre her birimiz dışa dönük, çekingen, saldırgan, sıcakkanlı, bunalmış, korkmuş ya da heyecanlı olabiliriz. Ancak aynı partideki ya da maçtaki ya da aynı alışveriş merkezindeki herkesin aynı biçimde davranmadığı da ortadadır. Artık psikologlar arasındaki tartışma, durumun davranışımızı nasıl etkilediği ve davranışımızın bireyi nasıl yansıttığı konularına odaklanmaktadır.

"İnsanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Onun gibi bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha da gelmeyecektir."

GORDON ALLPORT

Psikoloji içindeki çalışma alanlarını, bu soruya vereceğimiz yanıta göre bölümlere ayırabiliriz. Psikologların çoğu insanların çevreden gelen taleplere genel olarak nasıl yanıt verdiği konusuyla ilgilenir. Bu araştırmacılar, aynı durumda bulunan her insanın aynı biçimde tepki göstermediğini söylerler; ancak hedefleri, insanların çoğunun ne yapacağını tanımlayan davranış modellerini ortaya çıkarır. Bu amaçla, bir sosyal psikolog, katılımcıların yardıma gereksinimi olan bir kişiyle karşılaştıkları birkaç farklı ortam yaratabilir. Böyle bir araştırmanın amacı, yardım davranışını arttıran ya da azaltan durumları belirlemektir. Ancak, kişilik psikologları bu yöntemin tamamen tersini kullanırlar. Her duruma verilebilecek bazı genel tepki kalıpları olduğunu biliriz. Bize ilginç gelen, aynı taleple karşılaştıklarında neden Peter'in Paul'den daha yardımsever olduğunu öğrenmektir.

"İnsanlar arasında çok az farklılık vardır, ama esas önemli olan işte bu farklılıklardır." Bu görüş, kişilik psikologlarının bakış açısını özetler. Kişilik psikologları, sizi yanınızda oturan kişiden ayıran farklılıkla-

rın neler olduğuyla ilgilenir. Neden bazı insanlar kolayca arkadaşlık kurarken bazıları yalnızdır? Neden bazı insanlar depresyona girmeye daha yatkındır? Kariyer merdiveninin tepesine kimin çıkacağını ya da kimin geride kalacağını kestirebilir miyiz? Neden bazı insanlar içe dönük bazıları ise son derece dışa dönüktür? Bu soruların hepsine bu kitapta yanıt bulmaya çalışacağız. Kişiliğinizin hipnoza yanıt verme derecesi, strese verdiğiniz tepki, okuldaki başarı düzeyiniz hatta kalp krizi geçirme riskiniz gibi konulara da değineceğiz.

Bütün bu söylediklerimiz, içinde bulunulan durumun kişilik psikologları için önemli olmadığı anlamına gelmemelidir. Tam tersi, 7. Bölümde bahsedeceğimiz gibi, kişilik psikologlarının sorduğu soruların birçoğu, bir bireyin belirli bir durumda nasıl davrandığına yöneliktir. Ancak, bu kitabın odak noktası sizi yanınızda oturan kişiden ayıran farklılıklar, yani kişiliğinizdir. Bu soruya yanıt vermeden önce kişilik kavramının ne olduğu üzerinde durmalıyız.

Kişiliği Tanımlamak

Üniversiteye gitmiş olan herkes, dönemin ilk dersinin konusunu tahmin edebilir. Felsefe profesörü, "Felsefe nedir?" diye sorar; iletişim dersinde de ilk ders aynı soru üzerinedir: İletişim nedir? Coğrafya, tarih ve matematik dersi almış olanlar da benzer bir soruyla karşılaşmıştır. Kısacası, geleneksel olarak psikoloji profesörleri de şu temel soruyla derse başlar: Kişilik nedir?

Arkasından bir açıklama yapsalar da, psikologların bu soruya verecek, üzerinde uzlaştıkları bir yanıtları yoktur. Aslında kişilik psikologları insan kişiliğini nasıl tanımlayacakları ve psikolojinin bu alt dalına hangi konuların dahil olacağı üzerine, bitmek tükenmek bilmeyen tartışmalar yaparlar (Mayer, 1998; McAdams, & Emmons, 1995; Sarason, Sarason, & Pierce, 1996). Kişilik kuramcılarının, kişilik psikologlarının hangi konular üzerinde durmaları gerektiği konusunda farklı görüşleri vardır. Birisi bilinçaltı mekanizmalardan bahsederken diğeri öğrenme öykülerine, bir diğeri ise insanların düşüncelerini nasıl düzenlediklerine bakar. Kimi öğrenciler bu uzlaşı eksikliğini kafa karıştırıcı bulsa da ben bu farklı bakış açılarının bireyin karmaşıklığı-

nı keşfetmek için oldukça zengin ve heyecan verici bir çerçeve oluşturduğunu söylemek istiyorum.

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Bu basit tanımın bazı yönlerinin üzerinde durulması gerekiyor. Öncelikle bu tanım iki bölümden oluşur. Birinci bölüm tutarlı davranış kalıpları ile ilgilidir. Burada önemli olan nokta kişiliğin tutarlı olmasıdır. Bu tutarlı davranış kalıplarını her zaman ve her durum içinde gözlemleyebiliriz. Bugün dışa dönük olan bir insanın, yarın da dışa dönük olmasını bekleriz. İş yerinde rekabetçi olan bir insan, büyük olasılıkla sporda da rekabetçi olacaktır. Karakterdeki bu tutarlılığı, "Bu tam ondan beklenecek bir davranıştı" ya da "Her zamanki gibi davranıyordu" şeklinde yorumlarla ifade ederiz. Elbette dışa dönük bir insanın bazı ciddi ortamlarda, hatta partilerde bile her zaman cıvıl cıvıl ve neşeli olması beklenemez; ayrıca insanların zamanla değişebileceğini de hesaba katmalıyız. Ancak eğer kişilikten bahsediyorsak, davranışlar yalnızca içinde bulunulan duruma verilen tepkiden ibaret değildir, yani insanların davranışlarında bir tutarlılık beklememiz doğaldır.

Tanımın ikinci bölümü, kişilik içi süreci ele alır. Kişiler arası süreçlerden farklı olarak, kişilik içi süreçler, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar. Kişilik psikologlarının çoğunun depresyon, bilgiyi işleme, mutluluk ve inkâr gibi konularla ilgilenmesinin nedeni budur. Elbette bu süreçlerin bazıları bütün insanlar tarafından paylaşılır. Örneğin, bazı kuramcılara göre, hepimiz bir tehdit karşısında duyduğumuz kaygı ya da benzer süreçlerle başa çıkabilmek için, benzer bir yeteneğe sahibizdir. Ancak bu süreçleri nasıl kullandığımız ve bu süreçlerin bireysel farklılıklarla nasıl bir etkileşime girdiği, bizim bireysel karakterimizi belirlemede rol oynar.

Dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta da, bu tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerin, tanıma göre, bireyden kaynaklanıyor olmasıdır. Bu tümce, dış etkenlerin kişiliği etkilemediği anlamına gelmez. Anne babaların çocuklarını yetiştirme tarzının, çocuğun ilerde nasıl bir yetişkin olacağını etkilemesi kaçınılmazdır. Ayrıca yaşadığımız duygular, çoğu zaman karşılaştığımız olaylara gösterdiğimiz tepkilerden oluş-

ur. Burada kastedilen, davranışın yalnızca durum tarafından belirlenmediğidir. Bir korku filmi izlerken hissettiğimiz korku, filmin bir sonucudur ancak o korkuyu ifade etme ve başa çıkma yöntemlerimiz içimizden kaynaklanır.

Kişilik Kavramına Altı Yaklaşım

Tutarlı davranış kalıplarının ve kişilik içi süreçlerin kaynakları nelerdir? Kişilik psikologları ve araştırmacıları tarafından sorulan temel soru budur. Bu kitabın bu kadar uzun olmasının nedenlerinden biri de, kişilik psikologlarının bu soruya değişik yanıtlar vermiş olmasıdır. Geçtiğimiz yüzyılda ortaya atılmış birbirinden farklı kişilik kuramlarını daha iyi anlamlandırabilmek için, kişiliği açıklayan altı genel yaklaşıma göz atacağız. Bunlar psikanalitik yaklaşım, ayırıcı özellik yaklaşımı, biyolojik yaklaşım, insancıl yaklaşım, davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı ve bilişsel yaklaşımdır. Sınıflandırma kusursuz olmasa da temel kişilik kuramlarının her biri, bu altı yaklaşımdan birine yerleştirilebilir.

Peki, neden bu kadar çok kişilik kuramı vardır? Bu soruya bir benzetmeyle yanıt verelim. Bir fille karşılaşan beş kör adamın öyküsünü pek çoğunuz duymuşsunuzdur. Her biri hayvanın ayrı bir parçasını tutar ve birbirlerine filin nasıl bir hayvan olduğunu anlatmaya çalışırlar. Bacağı tutan kör adam fili uzun ve yuvarlak olarak tanımlar. Kulağı tutan, filin ince ve düz olduğunu söylerken, hortumunu tutan, fili uzun ve ince olarak betimler. Kuyruğu tutan kör adam ile filin gövdesine dokunan kör adam ise bütünüyle başka tanımlar yaparlar fil için. Öykünün anlatmak istediği, her adamın hayvanın yalnızca bir bölümünü bildiğidir. Filin bunların dışında da özellikleri olduğu için, her bir adamın tarifi doğru ancak eksiktir.

Bir açıdan, kişiliği anlatmaya çalışan bu altı yaklaşım, kör adamlara benzer. Yani her bir yaklaşım insan kişiliğinin önemli bir boyutunu doğru bir biçimde belirler ve inceler. Örneğin *psikanalitik yaklaşım*, insanların davranış tarzlarındaki önemli farklılıklardan, bilinçaltı akıllarının sorumlu olduğunu söyler. *Ayırıcı özellik yaklaşımını* savunan psikologlar kişinin ayırıcı özellikler yelpazesini oluşturan türlü kişilik özelliklerinden bazılarına sahip olduğunu söylerken, *biyolojik yaklaşı-*

mı savunan psikologlar kişilikteki bireysel farklılıkları açıklamak için kalıtsal eğilimlere ve fizyolojik süreçlere dikkat çekerler. Buna tepki olarak *insancıl yaklaşım*, kişilik farklılıkların ana nedeni olarak kişisel sorumluluk ve kendini onaylama duygusunu gösterir. *Davranışsal/sosyal öğrenme* kuramcıları, tutarlı davranış kalıplarını koşullanma ve beklentilerin sonucu olarak açıklar. *Bilişsel yaklaşımı* savunanlar ise, davranıştaki farklılıkları açıklamak için insanların bilgiyi işleme yöntemlerindeki farklılıkları inceler.

Bu altı yaklaşımı birleştirerek insanların neden farklı davranışlar sergilediklerini daha doğru bir biçimde anlayabileceğimizi önerenler olabilir. Ne yazık ki kör adamların öyküsünü, kişiliğin altı yaklaşımına yalnızca kısmen uygulayabiliyoruz. Çoğu zaman, kişiliğin belli bir boyutuna dönük bir konuyu ele alırken bu altı yaklaşımın arasındaki fark yalnızca bir vurgulama farkı olsa da bazı durumlarda yaklaşımların konuya getirdiği açıklamalar birbiriyle bütünüyle uyumsuz olabilmektedir. Bu nedenle, bu alanda çalışan kişiler genellikle kabul ettikleri açıklamalara göre kendilerini yaklaşımlardan birine daha yakın hissederler.

Kör adamlar ve filin öyküsüne dönecek olursak, birisinin bu adamlara filin nasıl hareket ettiğini sorduğunu düşünelim. Hortumu tutan adam, filin bir yılan gibi yerde sürünerek gittiğini söyleyebilir. Kulağı tutan adam buna katılmayarak filin büyük kanatlarıyla bir kuş gibi uçması gerektiğini öne sürebilir. Bacağı tutan adamın da kesinlikle kendine göre bir açıklaması olacaktır. Bazı durumlarda bu açıklamalardan birden fazlası doğru olsa bile (örneğin bir kuş hem yürür hem de uçar), her durumda bütün kuramların doğru olması mümkün değildir. Ayrıca bir kuramın insan kişiliğinin bir yönünü, bir başka kuramın ise diğer yönlerini tanımlamakta başarılı olması da söz konusu olabilir.

Hiç şüphesiz, bazı kuramlar size diğerlerinden daha anlamlı gelecektir. Ancak bu yaklaşımların her birinin, pek çok saygıdeğer psikolog tarafından oluşturulduğunu ve geliştirildiğini göz ardı etmemeniz gerekir. Bu saygıdeğer kadın ve erkekler her konuda doğruyu söyleyememiş olsa da, her yaklaşımın kim olduğumuzu anlama çabamızda söyleyeceği değerli bir şeyi mutlaka vardır.

İki Örnek: Saldırganlık ve Depresyon

Altı yaklaşımın, kişiliği anlamada altı birbirinden farklı ama mantıklı açıklama getirdiğini görmek için iki örnek ele alalım: Saldırgan davranışa ve depresyondan kaynaklanan sorunlara tüm toplumlarda rastlandığı için, farklı bakış açılarına sahip psikologlar bu iki davranışın nedenlerine dönük araştırmalar yapmıştır.

Örnek 1: Saldırganlık: Sürekli saldırgan davranışlar gösteren insanlarla karşılaşmış ya da haberlerde bu tip insanları görmüşsünüzdür. Saldırıdan tutuklanan yetişkinlerin, genellikle çocukluk dönemlerinde oyun oynarken giriştikleri kavgalara dayanan bir saldırgan davranış geçmişleri vardır. Neden bazı insanlar tutarlı bir biçimde diğerlerine göre daha saldırgandır? Altı kişilik yaklaşımının her birinin, bu soruya bir yanıtı vardır. Bu yanıtları okurken siz de karşınıza çıkmış saldırgan bir kişiyi düşünebilirsiniz. Bu kişinin davranışını açıklamada, hangi yaklaşım en uygun görünüyor?

Klasik psikanalitik açıklama, saldırganlığı bilinçaltındaki ölüm içgüdüsüne bağlar. Yani her birimiz, kendimizi yok etmek için bilinçaltı bir istek duyarız. Ancak sağlıklı bir kişiliğe sahip insanlar kendilerine zarar vermeyecekleri için, kendini yok etme dürtülerini bilinçaltından dışarıya yansıtır ve saldırganlık olarak diğer insanlara yönlendirirler. Saldırganlığın, hedeflerimize ulaşmamız engellendiğinde ortaya çıktığını öne süren psikanalistler de vardır. Örneğin istediği hedeflere bir türlü ulaşamayan bir kişi, saldırgan davranış göstermeye adaydır. Çoğu zaman saldırganlığın gerçek nedenlerini kişinin kendisi de bilmez.

Ayırıcı özellik yaklaşımını benimseyen kişilik kuramcıları, saldırgan davranışın kararlılığına ve bireysel farklılıklara odaklanır. Örneğin, bir araştırmacı grubu (Huesmann, Eron, & Yarmel, 1987) 8 yaşındaki çocuklarda saldırganlığı ölçmüş, daha sonra çocuklar 30 yaşına geldiğinde bu katılımcıları bir kere daha değerlendirmiştir. Araştırmacılar, ilkokulda saldırgan olarak tanımlanmış çocukların, yetişkinlikte de saldırgan olma olasılıklarının bulunduğunu belirtmiştir. Sınıf arkadaşlarını itip kakan çocuklar, büyüdüklerinde de çoğu zaman eşlerine kötü muamele eden ve suç unsuru niteliğinde saldırgan bir davranış gösteren yetişkinler olmaktadır.

Biyolojik bakış açısına sahip kişilik psikologları da, kararlı saldırgan davranış kalıplarıyla ilgilenirler. Bu kararlılık için ise tek neden olarak kalıtsal eğilimi gösterirler. Bulgular, bazı insanların diğerlerine göre saldırgan davranışa daha meyilli olduğunu gösterir (Miles & Carey, 1997). Kısacası, bazı bireylerin doğuştan getirdikleri saldırganlık eğilimi, yetiştiriliş tarzları da uygunsa, ileride onları saldırgan yetişkinler haline getirir. Bazı psikologlar saldırganlığı evrimsel kurama göre açıklarlar (Cairns, 1986). Örneğin erkeklerin kadınlara göre daha saldırgan olmaları, erkeklerin sağ kalmak ve genlerini bir sonraki nesle aktarmak için, rakipleri üzerinde sıkı bir denetim uygulamaya kalıtsal olarak gereksinim duymaları biçiminde açıklanabilir. Bazı araştırmacılar ise saldırgan davranışı açıklamak için testosteron düzeyindeki farklılıkları göstermiştir (DiLalla & Gottesman, 1991), ancak bu konuda yeteri kadar kanıt yoktur (Geen, 1998).

İnsancıl yaklaşımı benimseyen psikologlar saldırgan davranışı başka bir şekilde açıklar. Bu kuramcılar, kimi insanların doğuştan saldırgan oldukları görüşünü reddeder. Hatta bazıları, insanların temelde iyi olduklarını söyler. Uygun koşullar altında büyümeleri ve yetişmeleri durumunda, bütün bireylerin mutlu ve şiddete başvurmayan yetişkinler olarak yaşayacaklarını öne sürerler. Bu doğal büyüme sürecini bozan bir şey olduğunda, ortaya sorunlar çıkabilir. Saldırgan çocuklar çoğu zaman, temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı ailelerden çıkar. Eğer çocuğun kendisine güveni yoksa, bir hayal kırıklığı yaşadığında bunu diğerlerine saldırarak yansıtır.

Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı, pek çok açıdan insancıl yaklaşıma zıt görüşler içerir. Bu psikologlara göre diğer davranışları nasıl öğreniyorsak, saldırganlık davranışını da öğreniriz. Çocuklar oyun oynarken, saldırgan davranışın diğer çocukları korkuttuğunu ve oyunda bazı önceliklere sahip olmalarını sağlayarak ödüllendirildiğini görürler. Bunun davranışsal yorumlaması, ödüllendirilen davranışın tekrar edileceğidir. Büyük olasılıkla bu çocuklar, saldırgan davranışlarını sürdürecek ve diğer durumlarda da deneyecektir. Eğer saldırganlık cezalandırılmak yerine sürekli ödüllendirilirse, sonuçta ortaya saldırgan bir yetişkin çıkacaktır.

İnsanlar modelleri izleyerek de öğrenirler. Çocuklar saldırgan arkadaşlarını gözlemleyerek bazen başkalarına vurmanın yararlı olduğunu öğrenebilirler. 14. Bölümde de tartışılacağı gibi birçok insan, toplumda artan şiddetten, çocukların televizyonda sürekli olarak saldırgan rol modellerini izlemelerini sorumlu tutar.

Bilişsel psikologlar, saldırgan davranışa farklı bir açıdan bakarlar. Temel aldıkları nokta, saldırgan insanların bilgiyi işleme süreçleridir. Bu kavramı daha iyi anlayabilmek için, bir parkta tek başına yürüdüğünüzü hayal edin. 5-10 metre arkanızda yürüyen iki genç birden hızlanıyor ve size iyice yaklaşıyor. Bu durumda tepkiniz ne olur? Belki gençlerin bir yere yetişmesi gerekiyor ve acele ediyorlar; belki de yalnızca sizden daha enerjik oldukları için hızlı yürüyorlar. Belki de saati sormak ya da kütüphaneye nasıl gideceklerini öğrenmek için size yetişmeye çalışıyorlar. Ya da size zarar vermek istiyorlar. Sürekli karşılaştığımız bu gibi durumlarda bir belirsizlik söz konusudur ve insanlar farklı tepkiler gösterebilir.

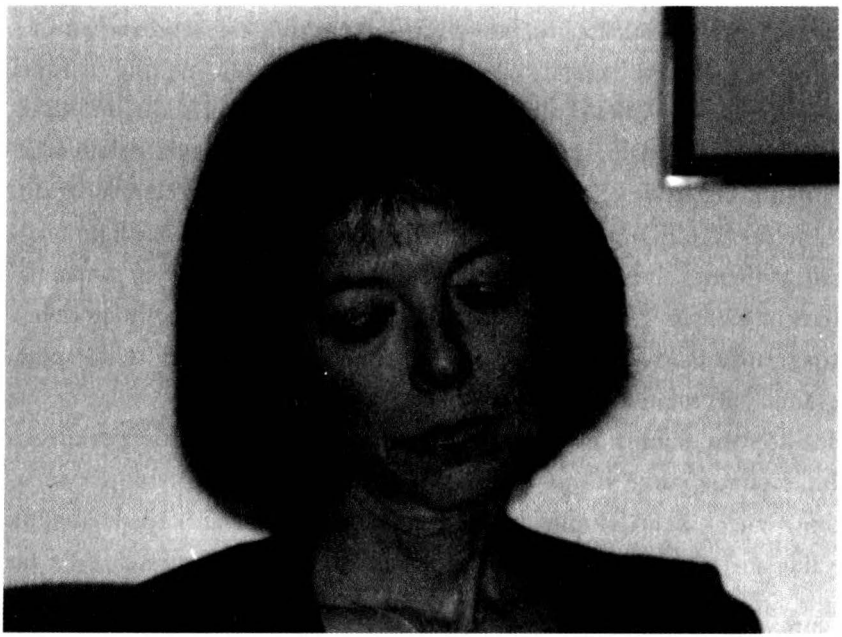
Bilişsel kişilik psikologları, "Bir duruma nasıl tepki göstereceğimiz, o durumu nasıl yorumlacığımıza bağlıdır" der (Dill, Anderson, & Anderson, 1997; Zelli, Cervone, & Huesmann, 1996). Koşulları tehdit edici, rahatsız edici ya da olumlu görmek kaçmanıza, kavgaya hazırlanmanıza ya da yalnızca yoldan çekilmenize neden olur. Bilişsel yaklaşım bazı insanların belirsiz koşulları diğerlerine göre daha tehdit edici olarak yorumlama olasılığının bulunduğunu öne sürer. Bu kişilerin saldırgan davranış gösterme olasılığı daha yüksektir. Bilişsel yaklaşım, ergenlik çağındaki erkek çocukların neden diğerlerine göre daha saldırgan davrandıklarını anlamamıza yardımcı olur (Dodge & Cricki 1990; Hubbard, Dodge, Cillessen, Coie, & Schwartz, 2001). Araştırmacılar, saldırgan ilkokul öğrencilerinin, masum davranışları diğer kişilere göre daha tehdit edici olarak algıladıklarını ortaya çıkarmıştır (Dodge & Somberg, 1987; Lochman, 1987). Koridorda birisiyle kazara çarpışmak bile bir kavganın çıkmasına neden olabilir. Diğer insanların kendisini sürekli tehdit ettiğini ve kendisine meydan okuduğunu düşünen bir gencin, niye saldırgan davranışlar gösterdiğini anlamak çok da zor değildir.

Şimdi baştaki sorumuza dönelim: Neden bazı insanlar tutarlı bir saldırganlık davranışı kalıbı gösterirler? Kişilik yaklaşımlarının altısı da bu soruya farklı bir açıklama getirir. Hangisini doğru kabul edebiliriz?

Birinci olasılık, yalnızca birinin doğru olduğu ve gelecekteki araştırmaların bu kuramın hangisi olduğunu ortaya çıkaracak olmasıdır. İkinci olasılık, her bir yaklaşımın kısmen doğru olduğudur. Saldırgan davranışın altı (ya da daha fazla) nedeni olabilir. Üçüncü olasılık ise altı açıklamanın birbiriyle çelişmediği, yalnızca farklı noktalara odaklandığıdır. Yani, saldırganlığın oldukça sabit olduğu ve saldırganlık özelliğini yansıttığı (ayırıcı özellik yaklaşımı) doğru olabilir. Ancak aynı zamanda, bazı insanların, geçmişte sık sık saldırıya uğramış olduklarından dolayı (davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı), belirsiz olayları tehdit edici olarak yorumlama eğilimlerinin yüksek olması (bilişsel yaklaşım) da söz konusu olabilir. Bu insanlar, kendilerine dönük tehditlere saldırgan bir biçimde yanıt verme eğilimiyle doğmuş olabilir (biyolojik yaklaşım), ancak belki olumlu bir çevrede yetişmiş olsalardı (psikoanalitik yaklaşım) ya da temel gereksinimlerinin karşılandığı, destekleyici bir aile ortamında büyümüş olsalardı (insancıl yaklaşım), bu saldırganlık eğilimlerinin üstesinden gelebileceklerdi. Burada önemli olan, her bir yaklaşımın, saldırganlığı anlamamıza katkıda bulunuyor olmasıdır.

Örnek 2: Depresyon: Pek çoğumuz depresyonda olmanın nasıl bir duygu olduğunu biliriz. Hepimizin kendisini hüzünlü ya da melankolik hissettiği zamanlar olmuştur. Üniversite öğrencilerinin çoğu gibi sizler de uzun süreli yoğun bir üzüntü dönemi yaşamış ve bir süre içinizden hiçbir şey yapmanın gelmediği zamanlar geçirmişsinizdir. Hepimizin duygu durumu, ilgi ve enerji düzeyleri değişkenlik gösterir, ancak kimi insanlar diğerlerine göre depresyona daha yatkındır. Kişilik yaklaşımlarının altısının da depresyon için farklı açıklamaları vardır.

Psikanalitik yaklaşımın kurucusu Sigmund Freud'a göre, depresyon içe dönük bir öfkedir. Yani depresyondaki insanlar bilinçsiz bir biçimde öfke ve düşmanlık duyguları yaşarlar. Örneğin aile üyelerine vurmak isteyebilirler ancak sağlıklı bir kişilik bu gibi duyguları açıkça gösteremez. Ayrıca psikanalizciler, her birimizin toplumun kıstaslarını ve değerlerini içselleştirdiğimizi ve bu kıstas ve değerlerin genellikle düşmanlığın dışa vurumunu hoş karşılamadığını belirtirler. Bu nedenle öfke duyguları içe döner ve insanlar bunun acısını kendilerinden çıkarırlar. Psikanalizcilerin açıklamasına göre bu durum bilinçaltı düzeyde gerçekleşir.



Depresyon nereden kaynaklanır? Benimsediğiniz kişilik yaklaşımını göre depresyonu içe dönük öfke, kararlı bir özellik, kalıtsal bir eğilim, düşük öz saygı, pekiştirici eksikliği ya da olumsuz düşünceler şeklinde açıklayabilirsiniz.

Ayırıcı özellik yaklaşımcıları, depresyona yatkın kişileri belirlemeye çalışırlar. Araştırmacılar, bir insanın o günkü genel duygu düzeyinin, o insanın depresyon da dahil olmak üzere, gelecekteki duygularının da bir göstergesi sayılabileceği sonucuna varmışlardır. Bir grup araştırmacı, orta yaştaki erkeklerin depresyon düzeylerini ölçmüş ve 30 yıl sonra aynı erkeklerin üzerinde bu ölçümü tekrar etmiştir (Leon, Gillum, Gillum, & Gouze, 1979). Araştırmacıların bulguları, iki ayrı zamanda yapılan depresyon ölçümleri arasında yüksek bir korelasyon olduğunu gösterir. Bir başka araştırma da 18 yaşındaki gençlerin depresyon düzeylerinin, katılımcıların 7 yaşındaki davranışlarına bakarak kestirilebileceğini ortaya çıkarmıştır (Block, Gjerde, & Block, 1991).

Biyolojik kişilik yaklaşımına göre bazı insanlar, genetik olarak depresyona daha yatkındır (McGue & Christensen, 1997; Wender et al, 1986). Böylesi bir duyarlılığa sahip bir insanın stres karşısında

depresyona girerek tepki vermesi, normal bir insana göre çok daha yüksek bir olasılıktır. Bu kalıtsal eğilim yüzünden, bazı insanlar yaşamları boyunca daha sık depresyona girerler.

İnsancıl kişilik kuramcıları depresyonu kendine saygıyla açıklar. Sık depresyona giren insanlar, kendi değerlerinin bilincine varamamış insanlardır. Bir insanın öz saygı düzeyi büyüme sürecinde oluşur ve diğer kişilik kavramları gibi zaman ve duruma göre değişiklik göstermeyen oldukça sabit bir niteliktir. Depresyon hastalarını tedavi ederken, kişinin kendisini hataları ve zayıflıklarıyla kabullenmesi, insancıl terapistler için önemli bir hedeftir.

Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı, depresyona yol açan öğrenme öyküsü türünü mercek altına alır. Davranışçılar depresyonun, kişinin yaşamında olumlu bir destek olmamasından kaynaklandığını belirtir. Yani kendinizi mutsuz ve güdülenmemiş hissetmenizin nedeni, yaşamınızda çok az şeyi yapmaya değer bulmanızdan kaynaklanabilir. 14. Bölümde anlatılan davranışçı depresyon modeline göre depresyon, insanların üzerinde kontrol sahibi olamadıkları olumsuz olaylara ait deneyimlerinden doğar. Bu kuram, kontrol edilemeyen olaylar yaşamanın, bir çaresizlik algılamasına yol açtığını, bunun genellendiğini ve depresyonun klasik belirtilerinin böylece ortaya çıktığını öne sürer.

Bilişsel kişilik psikologları bu açıklamayı biraz daha ileriye götürmüş ve insanların depresyona girip girmeyeceklerini, olayları denetleme yeteneklerini nasıl yorumladıklarına bağlamıştır. Örneğin iş yerinde terfi alamamalarını geçici bir ekonomik durgunluğa bağlayan insanlar, bu durumu kendi yetersizliklerine bağlayan insanlara göre daha az sıklıkta depresyona girer. Diğer bilişsel psikologlar ise bilgiyi yorumlamak ve işlemek için bir tür depresyon süzgeci kullandığımızı öne sürerler. Depresyona yatkın kişiler dünyayı mümkün olan en kötümser bir biçimde görür, bu nedenle depresyon yaratabilen deneyimlerini daha sık anımsarlar. Karşılaştıkları insanlar ve mekânlar onlara üzgün ve mutsuz zamanlarını anımsatır. Kısacası, bu insanlar sıkıntılı düşünceler yaratmaya hazır oldukları için depresyona girerler.

Bu depresyon açıklamalarından hangisi size daha gerçekçi geliyor? Eğer depresyona girdiyseniz, bu kendinize olan saygınızın düşük olmasından mı, kontrol edemediğiniz bir olayla karşılaşmanızdan mı,

yoksa dünyaya sıkıntılı gözlerle bakmanızdan mı kaynaklanmıştı? Saldırganlık örneğinde olduğu gibi bu yaklaşımlardan birden fazlası doğru olabilir. Belki de bu kuramlardan bir tanesi geçen sene girdiğiniz depresyonun nedenini açıklarken, bir diğeri daha yakın zamanlı bir depresyonunuza daha gerçekçi bir açıklama getirmiş olabilir. Ayrıca kuramlar bazen birbirlerini de tamamlayabilir. Örneğin kişilerin olayları sıkıntılı bir biçimde yorumlamalarının nedeni, kendilerine duydukları saygının düşük olmasıdır.

Bu iki örnekten çıkarılacak bir ders daha vardır: Farklı olguları açıklamak için sürekli aynı yaklaşıma bağlı kalmak zorunda değilsiniz. Örneğin, saldırganlık için bilişsel yaklaşımın getirdiği açıklamayı uygun bulmuş, ama depresyon için insancıl yaklaşımı daha çok benimsemiş olabilirsiniz. Bu gözlem, bu bölümün ana noktasını ortaya koyuyor: Kişiliği anlamaya çalışan öğrenci için, her yaklaşımın sunacağı bir şey vardır.

Kişilik ve Kültür

Psikologlar kişiliği anlamada kültürün oynadığı rolün farkına kısa süre önce varmıştır. Bazı öğrenciler bu gözlem sonucunun, davranışlarımızın üzerindeki durumsal etkilenmeden daha farklı bir kavram olan kişilikle pek tutarlı olmadığını düşünebilir. Ancak gelişmiş batılı ülkelerin kişilik psikologları, kişiliği tanımlamak ve incelemek için kullandığımız varsayımların farklı kültürlerden gelen insanları tanımlamak için her zaman kullanılamadığını görmüşlerdir (Church, 2001; Kanawaga, Cross, & Markus, 2001; Kitayama & Markus, 1994). Kişiliklerin gelişimini etkileyen şey, yalnızca farklı kültürlerdeki farklı deneyimler değildir. Psikologlar insanların ve kişiliklerinin kültürel bir bağlamda var olduğunu fark etmişlerdir.

Kültürler arası araştırmalar yapanların belirttiği en önemli ayrım, bireyci ve kollektif kültürlerdir (Triandis, 1989, 2001). Daha çok Kuzey Avrupa ülkelerinde ve ABD'de görülen bireyci kültürler, bireysel gereksinim ve başarılara çok önem verir. Bu kültürlerde insanlar, kendilerini bağımsız ve eşsiz olarak görür. Bunun tam tersi olan kollektif kültürlerde insanlar; aile, kabile ya da ulus gibi daha büyük bir gruba

ait olma isteğindedirler. Bu insanlar rekabetten çok işbirliğine önem verirler. Bireysel başarılardan çok grup başarısından tatmin olurlar. Pek çok Asya, Afrika, Orta ve Güney Amerika ülkeleri kollektif kültür tanımına uyar. Sonuç olarak, Batılı kişilik psikologlarının incelediği kavramlar, kollektif kültürlerden gelen insanlar söz konusu olduğunda çok farklı anlamlar ifade eder. Örneğin 12. Bölümde incelenen bir araştırma Batılı öz saygı kavramının, kişinin kendini eşsiz benzersiz hissetmesine ve kişisel hedefler temeline oturtulduğunu, bu nedenle diğer ülkelerin vatandaşlarına pek bir anlam ifade etmeyebileceğini öne sürer.

Dahası, kişilik araştırmalarında incelenen davranış türleri, kültüre göre farklı anlamlar alabilir. Örneğin, kişilik psikologları uzun yıllar boyunca başarı davranışı üzerinde durmuştur. Geleneksel olarak bunun anlamı, hangi bireylerin akademik ya da ticari ortamda daha ileri geçeceğinin kestirilmesi çabasıdır. Ancak başarının bu tanımı, evrensel olarak paylaşılmaz (Salili, 1994). Kimi kollektif kültürlerde başarı; işbirliği ve grup başarısı anlamına gelir. Bireyin şan ve şöhret kazanması, bu kültürlerde yaşayan insanlar tarafından hiç hoş karşılanmayabilir. Benzer olarak, psikolojik rahatsızlıkları incelerken ve tedavi ederken de kişinin içinden geldiği kültürü göz önünde bulundurmamız gerekir (Fischer, Jome, & Atkinson, 1998; Lewis-Fernandez & Kleinman, 1994; Okazaki, 1997). Örneğin bir kültürde aşırı bulunan bağımlılık ya da abartılı görülen bencillik, bir diğerinde olağan algılanabilir.

Bu nedenle, bu kitapta ele alınan kuramların ve araştırmaların çoğunun bireyci kültürlerdeki gözlemlere dayandığını bilmek faydalı olacaktır. Aslında araştırmaların çoğu ABD'de, bir araştırmaya göre "41 ülke arasında en bireyci ülke olarak algılanan bir ülkede" yapılmıştır (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). Bu, araştırma bulgularının göz ardı edilmesi anlamına gelmemelidir. Ancak, bir tanımın bütün kültürlerdeki insanlara uyup uymayacağı sorusunun yanıtının kesin olmadığını aklımızın bir köşesinde tutmalıyız. 4. Bölümde belirtilen rüya içeriği araştırması ya da 10. Bölümde anlatılan evlilik kalıpları gibi durumlarda, araştırmacılar farklı kültürel gruplarda çok benzer sonuçlar elde etmiştir. Ancak öz saygı ya da başarı örneklerinde olduğu gibi, kültürler arasında önemli farklılıklara da rastlanır. Kültürel kısıtlamaları ya da bazı olguların evrenselliğini belirlemek, inceleyeceğimiz kavramların niteliklerine ışık tutacaktır.

Kişilik Çalışmaları: Kuram, Uygulama, Değerlendirme ve Araştırma

"Bize insan davranışından daha tanıdık ve daha önemli gelen bir şey yoktur. Buna karşın, insan davranışının en iyi anladığımız şeylerden biri olduğunu söyleyemeyiz."

B.F.SKINNER

Kitabın başındaki içindekiler sayfasına bakarsanız kitabın bazı kısımlara ayrıldığını göreceksiniz. Her kısım farklı bir kişilik yaklaşımına ayrılmıştır. Bu kısımlar dört parçaya (iki bölüme) bölünmüştür. Bu ayrımlar kişiliğin tam olarak anlaşılması için gereken dört öğeyi yansıtır. Her kısma önce kuramın açıklanması ile başlıyoruz. Bu sayfalarda bahsedilen kişilik kuramcılarının her biri, insan kişiliğinin nasıl yapılandığını ve nasıl işlediğini gösteren kapsamlı bir model sunar. Ama psikologlar asla kişiliği basit bir biçimde tanımlamakla yetinmemişlerdir. Tam tersi, kuramlardan ve araştırmalardan elde ettiğimiz bilgileri insanların yaşamlarını doğrudan etkileyen sorulara ve konulara uygulama konusunda uzun bir geçmişimiz vardır. Bu uygulamalardan bazıları psikoterapi, eğitim ve iş yerindeki davranışlarla ilgilidir. Her yaklaşım için, psikologların kuramlarını bu ortamlara nasıl uyguladıklarına dair bir örnek verilmiştir. Bu yaklaşımlara göre çalışan psikologların, inceledikleri ve kullandıkları kişilik oluşumlarını ölçmek için de yöntemler geliştirmesi gerekir. Değerlendirme; kişilik psikolojisindeki her bir yaklaşım için ayrı ayrı ele alınan, önemli bir alandır. Kitapta kişilik değerlendirme yöntemleri de bulunuyor. Bu yöntemleri siz kendiniz için de denerseniz, hem farklı yaklaşımlardan gelen psikologların kişiliği nasıl ölçtüğünü daha iyi anlayabilir hem de kendi kişiliğinize ait bilincinizi artırabilirsiniz. Buna ek olarak, her kısının içindeki bir bölümün tamamı, o yaklaşım için yapılan araştırmalara ayrılmıştır çünkü sonuçta kişilik psikolojisi de bir bilimdir. Her yaklaşımın içindeki araştırma konularının kimilerini derinlemesine inceleyerek, kuramların nasıl araştırmalar yarattığını ve bir araştırmanın bulgularının yeni sorulara ve yeni araştırmalara nasıl yol açtığını göreceksiniz.



Şekil 1.1 Üç Kuramsal Meseleye Dair Altı Kişilik Yaklaşımının Konumu

Kuram

Kişiliği anlamak için oluşturulan yaklaşımların hepsi bir kuramla başlar. Bu kuram çoğu zaman, önde gelen psikologların, tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçleri için kendi betimlemelerini içeren yazılardan ortaya çıkar. Kuramlar insan kişiliğinin altında yatan mekanizmaları ve bu mekanizmaların bireye özgü davranışların ortaya çıkmasından nasıl sorumlu olduğunu açıklar. Çoğu durumlarda kuramcılar, kişilikteki farklılıkların nasıl oluştuğunu da açıklamaya çalışır. Hatta bir kısmı kuramlarına dayanarak kişilik değiştirme yöntemlerini de tanımlar.

Her kuram kişiliğin değişik bir boyutunu vurgulasa da, kuramcılar insan kişiliğinin doğasını açıklarken birden fazla meseleyle uğraşmak zorunda kalır. Bu meselelerin birkaçı ilerleyen bölümlerde işlenecektir. Altı yaklaşımın kuramcılarının bu meselelerle genel olarak nasıl başa çıktığı Şekil 1.1'de gösterilmektedir.

Kalıtsal ya da Çevresel Etkiler: İnsanlar, dünyaya yetişkinlikte sahip olacakları kişiliklerinin saklandığı bir çekirdekle mi gelirler? Yoksa hiçbir kişilik özelliğini kalıtsal olarak almadan; yardımsever, suçlu, lider ya da müzmin bir ruh hastası olma olasılığına aynı oranda sahip olarak mı? Bu iki uç arasında, elbette daha farklı görüşlere de yer vardır. Ancak kişilik psikologlarının çoğu şu soruya yanıt arar: Kişiliğimiz ne

derece kalıtsal eğilimlerimizin ve ne derece içinde büyüdüğümüz çevrenin sonucudur? Biyolojik ve ayırıcı özellik kuramcılarının çoğu, psikologların, kalıtımın önemini göz ardı ettiğini belirtir. Daha az ısrarcı olsa da, psikanalitik kuramcıları da bilinçaltı olmakla beraber doğuştan gelen gereksinim ve davranışların altını çizerler. Ancak insancıl, davranışsal/sosyal öğrenme ve bilişsel kuramcılar kişilik üzerinde kalıtımın etkisini pek de dikkate almazlar. Bir dereceye kadar, bu soruya verilecek yanıt tecrübelere dayanır. Gittikçe artan sayıda araştırma, kişiliğin gelişiminde bazı kalıtsal etkenlerden bahsetmektedir (10. Bölüm).

Davranışın Bilinçli ve Bilinçaltı Belirleyicileri: İnsanlar davranışlarının nedenlerinin ne denli farkındadır? Psikanalizci Sigmund Freud yaptığımız birçok şeyin bilinçaltı, yani farkında olmadığımız güçlerce denetlendiğini ileri sürmüştür. Davranışsal kuramın ileri gelen temsilcisi B.F. Skinner de, insanların eylemlerinin nedenlerini anladıklarını sandıklarını ama aslında anlamadıklarını belirtmiştir. Buna karşıt olarak, ayırıcı özellik ve bilişsel yaklaşım kuramcıları, kuramlarını oluştururken ve araştırmalarını yürütürken kişilerin kendi görüşlerine yer vermişlerdir. Örneğin, insanların kendi sosyal kaygı düzeylerini ya da zihinlerindeki bilgiyi nasıl düzenlediklerini tanımlayıp bunu başkalarına aktarabileceklerini varsaymışlardır. Ancak bu psikologlar bu konuda aşırı uç bir konum almaktan kaçınmışlardır. Artan bir biçimde, bilişsel psikologlar da bilgi işlem sürecinin büyük bir kısmının bilinçaltı bir düzeyde gerçekleştiğini söylemeye başlamıştır. İnsancıl kuramcılar bu konuda ortada bir yerde durur; kişinin kendisini, en iyi yine kendisinin tanıyabileceğini söylerken bir yandan da pek çok insanın çoğu zaman, neden belirli bir davranışı gösterdiğinin bilincinde olmadığını da belirtirler.

Özgür İrade ya da Belirleyicilik: Ne dereceye kadar kendi kaderimizi belirleriz ve davranışlarımız ne dereceye kadar bizim denetimimiz dışındaki güçler tarafından belirlenir? Bu konu psikolojiye felsefe ve din bilimindeki tartışmalardan geçmiş, oldukça eski bir meseledir. Bir uçta, radikal davranışçı olarak da adlandırılan davranışsal/sosyal öğrenme kuramcıları vardır. Bunlardan en bilineni olan B.F. Skinner,

davranışımızın özgürce seçilen bir şey değil, maruz kaldığımız çevresel dürtülerin doğrudan bir sonucu olduğunu belirtmiş ve özgürlüğün bir masal olduğunu söylemiştir. Psikanalitik kuramcıları bu derece kesin bir yargıya varmamakla beraber, doğuştan gelen gereksinim ve bilinçaltı mekanizmalarının, insan davranışının büyük bölümünü denetimimiz dışında bıraktığını öne sürerler. Yelpazenin diğer ucunda yer alan insancıl kuramcılar, akıl sağlığının temel öğesi olarak kişisel tercihleri ve sorumluluğu görür. İnsancıl psikoterapistler çoğu zaman, danışanlarının yaşamlarında sahip oldukları sorumluluk düzeyinin farkında olmalarını sağlamaya çalışırlar.

Bu konuda, ayırıcı özellik, biyolojik ve bilişsel kuramcıların da, çok belirgin olmasa da bazı görüşleri vardır. Ayırıcı özellikçi ve biyolojik kuramcılar, belirli alanlarda insan gelişimini sınırlayan kalıtsal eğilimlerden söz ederler. Ancak bu psikologların hiçbiri kişiliğin bütünüyle bu eğilimler tarafından oluştuğunu söylemez. Benzer biçimde bilişsel psikoterapistler de, danışanlarının kendi sorunlarına çoğu zaman kendilerinin neden olduğunu öne sürer ve ileride benzer zorluklar yaşamamaları için çözüm yolları geliştirmelerine yardım eder.

Uygulama

Kişilik psikologlarının kuramlarını kişisel ve toplumsal gereksinimler için kullanmalarının en yaygın yolu psikoterapidir. Önemli kişilik kuramcılarının büyük bir kısmı, aynı zamanda psikoterapisttir ve görüşlerini danışanlarıyla çalışırken oluşturup geliştirirler. Psikoterapi, terapistin kişiliğin doğasına dönük yapmış olduğu varsayımları yansıtan pek çok değişik tarzda gerçekleşebilir. Örneğin, psikanalizciler sorunlu davranışın bilinçaltı nedenleri üzerinde durur. İnsancıl terapistler, danışanların kendi duygularını keşfedecekleri uygun bir atmosfer yaratarak daha dolaylı bir biçimde çalışırlar. Bilişsel terapistler danışanlarının bilgi işleme süreçlerini değiştirmeye çalışırken, davranışçılar genellikle istenen davranışların artış, istenmeyen davranışların ise azalma gösterdiği bir ortam yaratmaya çalışırlar. Kişilik kuramı ve araştırması eğitim, örgüt ve rehberlik ortamlarında çalışan psikologlar tarafından da kullanılır. İleriki bölümlerde kişilik kuramcılarının din, etkili öğretme ve meslek seçimi konularında neler söylediklerini de ele alacağız.

Değerlendirme

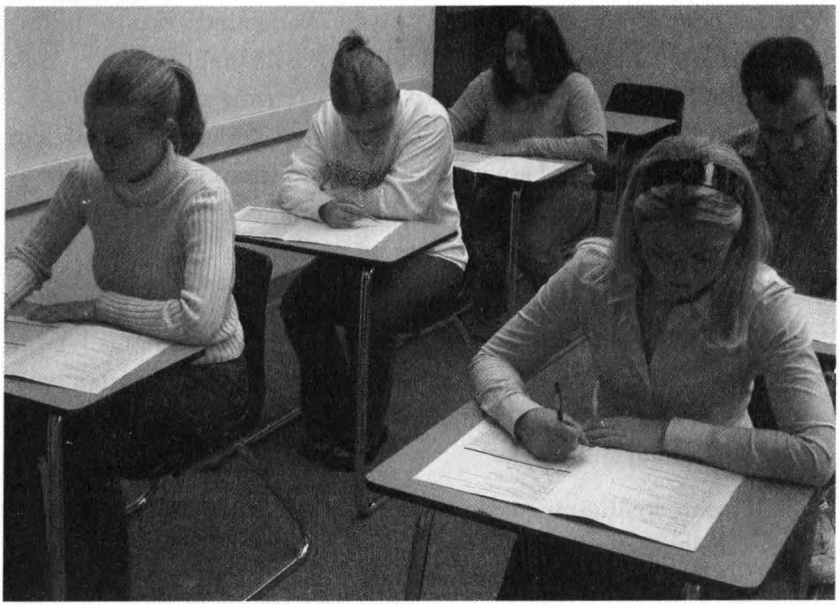
Psikologların kişiliği nasıl değerlendirdiği, benimsedikleri yaklaşıma göre değişiklik gösterir. Örneğin, pek çok kişilik araştırmacısı, katılımcıların kendileriyle ilgili sorulara yanıt verdikleri testler aracılığıyla, kişinin kendi değerlendirmelerini kullanır. Ancak psikanalizciler insanların doğrudan tanımlayamadıkları şeylerle daha çok ilgilenirler. Katılımcıların belirsiz bir etkiye verdikleri tepkileri, bu konuda uzmanlaşmış bir psikoloğun gözüyle değerlendirerek kişinin bilinçaltı düşüncelerini anlamaya çalışırlar. Geleneksel davranışçı psikologlar, kişilik değerlendirmesinde değişik bir yöntem kullanırlar ve insanların akıllarında var olan yapılar ve kavramlarla pek ilgilenmezler. Bu psikologlar, tutarlı davranış kalıplarını belirlemek için davranışları gözlemlerler. Örneğin, işbirliğini ölçmek isteyen davranışçı bir psikolog, bir takım çalışmasında insanları gözlemleyebilir. İşbirlikçi davranışlar gösteren bir kişi (takım arkadaşlarına yardım etmek, diğerlerinin işini takdir etmek vs.), işbirliğine yatkın bir insan olarak tanımlanabilir. Kısaca, bir psikoloğun kişiliği nasıl değerlendireceği, kişiliği nasıl algıladığına bağlıdır.

"Çevremizdeki herkes büyük olasılıkla, bizi kendimizi anlayabildiğimizden daha iyi anlar."

CARL JUNG

Araştırma

Şu ana kadar temel konumuz, altı yaklaşım arasındaki farklılıklar oldu. Ancak bu yaklaşımların hepsinde ortak olan bir nokta, her birinin bol miktarda araştırma yapmasıdır. Göreceğiniz gibi, bazen bu araştırmalar, kuramın merkezindeki ilkelerin ve varsayımların sağlamasını yapmak için kullanılır. Bazen de araştırmacılar, kişilik kuramı tarafından ortaya atılan bazı kavramları daha derinlemesine incelemekle uğraşırlar. Psikoloji dergilerinin bir kısmı, yalnızca kişilik üzerine yapılan araştırmalara ayrılmıştır ve pek çok dergi, bu kitapta da incelenen konulara dönük makaleler yayınlar. Kişilik araştırmacılarını ilgilendiren konular, yeni kuramlar ortaya atıldıkça ve yeni bulgular yeni araştırmaları tetikledikçe değişiklik gösterebilir (Sherman, Buddie, Dragan, End, & Finney, 1999).



Öğrencilik yaşamımız boyunca çoğumuz, en azından bir kişilik testi uygulamak zorunda kalmışızdır. Kendini değerlendirme envanterlerinin bu kadar sık kullanılmasının nedenlerinden biri, bu resimde de görülmektedir. Araştırmacılar bu testleri çok sayıda insana en kısa sürede uygulayıp sonuçları değerlendirebilir.

Psikoloji araştırmacıları kişilikle ilgili bilgilere ulaşmak için çok sayıda değişik yöntem kullanır (Craik, 1986; Endler & Speer, 1998; Malon, Kingsley, Afflrck, & Tennen, 1998). Bu kitapta ele alınmış araştırmaları anlamak için, bu işlemlerin hepsini çok iyi bilmenize gerek yoktur. Ama hipotez-test yaklaşımını ve kişilik araştırmacıları tarafından sık kullanılan birkaç yöntemi bilmek, bu konuları anlamanızı kolaylaştıracaktır. Bu yöntemlere bir sonraki bölümde değinilecek.

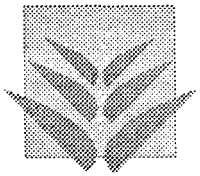
Özet

1. Kişilik psikologları insanlar arasındaki farklılıkları inceler. Üzerinde uzlaşılmış bir tanım olmasa da, kişilik bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir.

2. Kolaylık olması açısından, kişilik konusunda ortaya atılmış kuramları altı yaklaşımda toplamak olasıdır: psikanalitik, ayırıcı özellik, biyolojik, insancıl, davranışsal/sosyal öğrenme ve bilişsel yaklaşımlar. Her yaklaşım, davranıştaki bireysel farklılıkları açıklamak için değişik bir noktayı temel alır. Bu altı yaklaşım insan kişiliğini anlayabilmek için birbirini tamamlayıcı modeller olarak düşünülse de çoğu zaman davranış konusunda birbirine zıt görüşler öne sürerler.

3. Kısa bir süre önce kişilik psikologları, bireyin içinden geldiği kültürü de hesaba katma gereğinin farkına varmışlardır. Bu kitapta aktarılan bulguların çoğu, ABD gibi bireyci kültürlerde yapılan araştırmalardan alınmıştır. Bu sonuçlar kollektif kültürlerdeki insanlar için geçerli olmayabilir.

4. İnsan kişiliğinin ayrıntılı bir biçimde anlaşılması, yalnızca kuram incelemekten fazlasını gerektirir. Bu nedenle, her yaklaşımın uygulama boyutunu da ele alıp, kişilik değerlendirmesini nasıl yaptıklarını göreceğiz ve kuramların bahsettiği soru ve konularla ilgili araştırmaları inceleyeceğiz.



2. Bölüm

Kişilik Araştırma Yöntemleri

Hipotez-Test Yaklaşımı
Vaka İnceleme Yöntemi
İstatistiksel Veri Analizi
Kişilik Değerlendirmesi
Özet



Kısa bir zaman önce, gazetedeki tavsiye köşesinde "Dallas'taki Umutsuz" rumuzlu kişinin yazdıklarını okuyordum. Mektubun yazarı, kocasının kendileriyle birlikte yaşayan 16 yaşındaki kuzeninin, ne çalışmak ne de okula gitmek istemediğini söylüyordu. Ayrıca delikanlı çok da dağınıktı. Ne yapması gerektiğini soruyordu. Tavsiye köşesinin yazarı, bu delikanlının gerçek sorununun anne ve babası tarafından küçük yaşta reddedilmesi olduğunu söylüyordu. Bu gençteki isteksizliğin ana nedeni çocuklukta yaşadığı deneyimlerdi. Birkaç hafta sonra aynı yazar "Boston'daki Meraklı" rumuzlu kişiye, çocuğunun son zamanlarda saldırgan davranışlar göstermeye başlamasının nedeninin, televizyonda çok fazla şiddet içerikli programlar izlemesi olabileceğini yazıyordu. "Houstan'dan İsimsiz" rumuzlu okuyucuya, beş yaşındaki

kızının liderlik özelliklerine sahip olduğunu; "Norfolk'tan Kafası Karışık" rumuzlu okuyucuya da bazı insanların ufak tefek ağrılardan ya da sıkıntılardan dolayı güçten düştüğünü, bazılarının ise bu tip sorunlarla başa çıkmaya alıştığını anlatıyordu.

Bu örneklerin hepsinde yazar, bir kişinin neden tutarlı davranış kalıpları gösterdiğini -yani o bireyin kişiliğinin nedenlerini- açıklamaya çalışmıştır. Her gün milyonlarca kişi bu yazarın insan davranışları konusunda söylediklerini dikkatle izler. Peki, yazar bunları nereden biliyor? Bu bilginin altında yatan deneyim mi, zekâ mı, yoksa insan doğasını anlama yeteneği midir? Belki de hepsi. Aslında, gazetedeki bu köşenin yazarı kişiliği anlamanın bir yolunu, yani uzman görüşünü temsil ediyor. Bazı açılardan bu yazar, diğer insanların çalışmalarını inceleyen, kendi gözlemlerini yapan ve böylece üzerinde çalıştıkları olgunun nedenlerini açıklayan kişilik kuramcılarına benziyor. Örneğin, bir sonraki bölümde de göreceğimiz üzere Sigmund Freud, kişilik üzerine çığır açıcı görüşler öne sürmüştür. Freud, çağdaşlarının insan davranışları üzerine yaptığı yorumları okumuş, psikolojik olgularla ilgilenen zamanın önemli düşünürlerine danışmış ve onlarla beraber çalışmıştır. Freud, çeşitli psikolojik sorunlarla kendisine gelen hastalarını da dikkatle incelemiştir. Bütün bu kaynaklardan elde ettiği bilgilerle Freud, insan kişiliğine dönük yeni bir kavram oluşturmuş ve meslek yaşamının geri kalanını bu kavramı geliştirmekle geçirmiştir.

Bir tavsiye köşesi yazarının bir paragraflık teşhislerinden daha bilimsel ve daha çarpıcı olmalarına rağmen, Freud'un yazdıkları da benzer bir tepki uyandırmıştır: Nereden biliyor? Freud'un görüşleri şaşırtıcı ve oldukça ikna ediciydi; ancak kişilik psikologlarının çoğu bir kuramı kabul etmeden önce bir uzmanın görüşünden fazlasına gerek duyarlar. Kişilik psikologları, kuramın temel öngörülerini inceleyen deneysel araştırmalar yapmak ve o kuramı güçlü kanıtlarla destekleyen gerçek rakamları görmek isterler. Bunun nedeni uzman görüşünün değersiz kabul edilmesi değildir. Tersine, bu kitabın ana iskeletini, kişilik kuramcılarının görüşleri ve gözlemleri oluşturur. Ancak, sadece kuram resmin tamamı hakkında bize yeterince bilgi veremez. İnsan kişiliğini anlayabilmek için, psikologların deneysel araştırmalardan elde ettiklerinin de incelenmesi gerekir.

Bu bölümde kişilik araştırmalarına bir giriş yapıyoruz. Hipotez-test yaklaşımıyla bağlantılı bazı temel kavramların tanımıyla başlayıp özellikle kişilik araştırmacılarının ele aldığı konulardan örnekler vereceğiz. Daha sonra kişilik psikolojisinin tarihinde önemli bir rol oynayan bir araştırma yöntemine, vaka incelemesine bakacağız. Bundan sonra verinin istatistiksel analiziyle ilgili öğrenmemiz gereken temel noktalara değinip son olarak, kişilik değerlendirmelerinin kişilik psikologları için taşıdığı önemden dolayı, kişilikteki bireysel farklılıkları ölçmekle bağlantılı bazı kavramları da gözden geçireceğiz.

Hipotez-Test Yaklaşımı

Hepimiz yeri geldiğinde kişiliğin doğasına dönük yorumlar yaparız. Siz de bazen neden diğer insanlara göre daha utangaç olduğunuzu, arkadaşınızın neden bu kadar sık depresyona girdiğini ya da başkaları bunu çok kolaylıkla yaparken, sizin yeni arkadaşlar edinmede neden zorlandığınızı merak etmiş olabilirsiniz. Daha sonra, çevresinde oldukça sevilen bir öğrenciyi gözlemlemiş ve onun yabancılara karşı davranışlarını kendi davranışlarınızla karşılaştırmış olabilirsiniz. Hatta insanların çoğunun yaptığı gibi, siz de o sevilen öğrenci gibi davranmaya çalışmış ve bu değişikliğin insanların size olan tepkilerini nasıl etkilediğini gözlemlemiş olabilirsiniz.

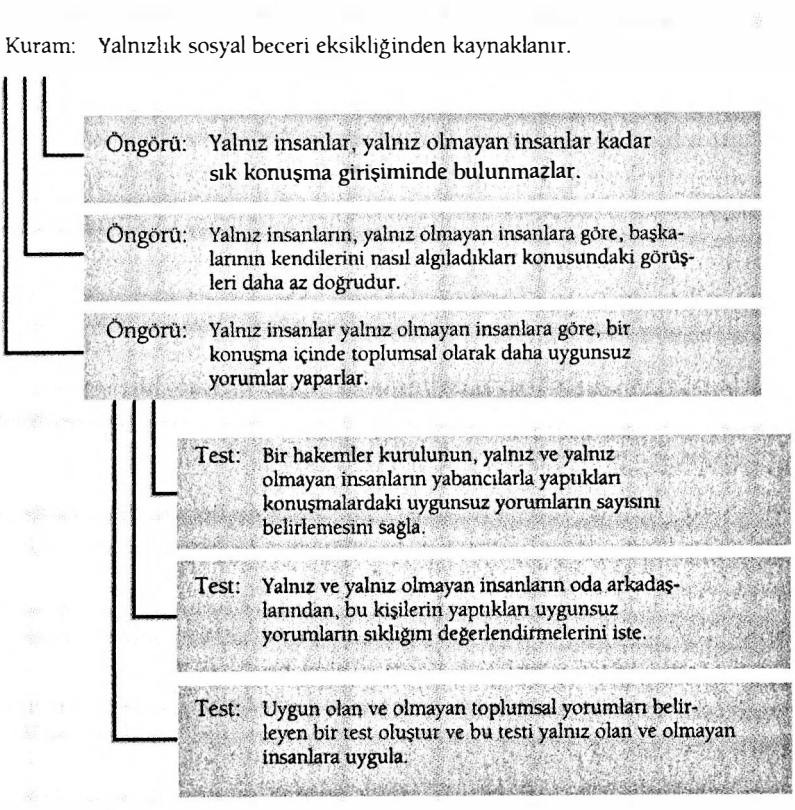
Aslında bu süreç ile kişilik psikologlarının kullandığı süreç arasındaki tek fark bilimselliktir. Hepimiz gibi kişilik araştırmacıları da kişiliğin doğasına dönük yorumlar yaparlar. Gözlemlerden, önceki kuram ve araştırmalardan edindikleri bilgilerden ve dikkatli bir akıl yürütmeden sonra bu araştırmacılar, insanların neden belli bir biçimde davrandıkları konusunda hipotezler oluştururlar. Daha sonra sağlam deneysel yöntemler kullanarak, insan davranışları üzerine yaptıkları açıklamaların doğru olup olmadığını görmek için veri toplarlar. Her bir araştırma, büyük bir yapbozun parçaları gibi kişiliği anlamamıza bir katkıda bulunur. Ancak kitabın sonuna geldiğinizde, bunun asla tamamlanamayacak bir yapboz olduğunu anlayacaksınız.

Kuramlar ve Hipotezler:

Kişilik araştırmalarının çoğu bir kuramla başlar. Kuram, oluşumlar ya da olaylar arasındaki ilişkiye dönük, genel bir önermedir. Kuramlar, açıklama getirdikleri olaylar ya da olguların çeşidine göre değişiklik gösterir. Bazıları, bu kitapta da aktarılan önemli kişilik kuramları gibi oldukça kapsamlıdır. Örneğin, psikologlar psikolojik rahatsızlıkların nedenleri, insanların kendilerini neden dine verdiği ya da bazı şakaların neden komik olarak algılandığı gibi birbirinden değişik konularda Freud'un psikanalitik kuramını kullanmışlardır. Ancak, kişilik kuramcıları genellikle uygulama alanı daha dar olan kuramlarla çalışırlar. Örnek olarak, "bazı insanların başarılı olmak için diğer insanlara göre neden daha çok güdülenmiş oldukları" ya da "çocuğun kendisine duyduğu saygının derecesinin anne ve babasının davranışlarıyla olan ilişkisi" gibi konularla ilgilenirler. Freud'unki gibi geniş kapsamlı kuramları, insan kişiliğinin doğasına dönük belirli varsayımları paylaşan daha dar kapsamlı kuramların toplamı gibi görmek de yararlı olabilir.

İyi bir kuramın en az iki özelliği olmalıdır. Öncelikle, iyi bir kuram *tutumlu* olmalıdır. Bilim adamları genellikle tutumluluk ilkesini gözeterek çalışırlar; yani bir olguyu açıklayan en basit kuram, en iyi kuramdır. Bu kitapta da göreceğiniz gibi, bir davranışı açıklamak için birden fazla kuram geliştirilebilir. Kuramların bazıları, pek çok kavramı ve varsayımı içeren oldukça kapsamlı kuramlardır, bazıları ise bir olguyu basit sözcüklerle açıklar. Hangi kuram daha iyidir? Bazen bilim adamları, vardıkları sonuçları süslü ve esrarengiz kavramlarla aktarmaktan hoşlanıyor görünseler de bir olguyu açıklayan iki kuramdan daha basit olanı tercih edilir.

İkinci olarak, iyi bir *kuram* yararlı olmalıdır. Daha açık olmak gerekirse, eğer bir kuram sınanabilir hipotezler geliştiremiyorsa, bilim adamlarının işine pek yaramayacaktır. Sınanamayan görüşleri doğrudan yanlış olarak tanımlayamayız. Sadece bu görüşleri bilimsel araştırmayla doğrulamak ya da yanlışlamak mümkün değildir. Örneğin, tarih boyunca insanlar psikolojik rahatsızlıkların nedenini gözle görülmeyen kötü cinlerin insan vücudunu ele geçirmesi şeklinde açıklamışlardır. Bu önerme, rahatsızlıkların nedenini doğru ya da yanlış bir biçimde açıklıyor olabilir; ancak sınanamadığı sürece, bu kuram bilimsel yöntemlerle incelenemez ve bu nedenle bilim adamları için bir değer taşımaz.



Şekil 2.1 Hipotez-Test Yaklaşımına Bir Örnek

Bilim adamlarının sınamaya tâbi tuttuğu, kuramlar değil, kuramlardan çıkarılan hipotezlerdir. Hipotez, bir kuramdan mantıksal yöntemle çıkarılan, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiye yönelik bir öngörüdür. Bunu bir örnekle açıklayalım. 12. Bölümde açıklandığı gibi, birçok psikolog yalnızlık duygusundaki bireysel farklılıklarla ilgilenir ve bazı insanların diğerlerine göre neden daha sık yalnızlık duygusu çektiğini bilmek isterler. Bir kuram, yalnız insanların tatmin edici ilişkiler kurmak ve sürdürmek için gerekli olan sosyal becerilere sahip olmadıklarını öne sürerler. Bu kuram, Şekil 2.1'de gösterildiği gibi, mantıksal çıkarımlar yapmaya elverişli olduğu için yararlı bir kuramdır.

Örneğin bu kuram yalnızlığın nedenini doğru bir biçimde açıklıyorsa yalnız insanların, yalnız olmayanlara göre diğer insanlarla diyaloğa girmek için daha az çaba göstermelerini bekleriz. Bir başka öngörü ise yalnız insanların, diğer insanlar tarafından nasıl algılandıkları konusunda olumsuz görüşlerinin olmasıdır. Bir başka öngörü de yalnız insanların, insanlarla konuşurken yalnız olmayan insanlara göre toplumsal açıdan uygunsuz yorumlarda bulunmalarıdır.

Bu öngörülerin her biri test edilebilir. Örneğin, son öngörüyü test etmenin bir yolu, yalnız olan ve olmayan kişilerin yeni tanıştıkları insanlarla olan konuşmalarını kaydetmektir. Uzmanlar bu kaydedilmiş konuşmaları, uygun yanıtların ve uygun soruların sayısına bakarak değerlendirebilir. Eğer kendilerini yalnız olarak tanımlayan insanların bir konuşma sırasında verdikleri uygun yanıtların sayısı daha azsa, bu öngörü doğrulanmış olur. O zaman bu kuram için bir destek elde etmiş oluruz. Ancak dikkat edilmesi gereken şey, test edilenin kuramın kendisinin olmadığıdır. Kuramlar asla doğrulanmaz ya da yanlışlanmaz; sadece araştırmayla desteklenir ya da desteklenmez. Bu nedenle, bilim adamlarının bir olguyu anlamasında az ya da çok faydalı olarak kabul edilirler. Bir kuramdan çıkarılan öngörü araştırmalar tarafından ne kadar çok doğrulanırsa, psikologların o kuramın olguyu anlamalarına yardımcı olacağına dair inançları o kadar artar. Ancak, eğer deneysel araştırmalar sürekli olarak öngörüleri doğrulamakta başarısız olursa, o kuramı kabul etme olasılığımız azalır. Bu gibi durumlarda bilim adamları yeni bir kuram ortaya atar ya da eski kuramı araştırma bulgularına uygun bir biçimde değiştirir.

Hipotezlerin test edilmesiyle ilişkili bir noktanın burada vurgulanması gerekiyor. Bu kitapta aktarılan araştırmaların büyük bölümü bir kuramla başlar, bu kuramdan öngörüler çıkartılır ve test edilir. Ancak bütün araştırmalar bu şekilde gerçekleşmeyebilir. Deneyimsiz araştırmacılar bazen bu sürece sondan başlayarak, değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğuna dair kuramsal bir neden öne sürmeden, bir değişkenin diğerini nasıl etkilediğine dönük öngörüler yapar. Örneğin, koşu sporu yaparken, koşudan başka şeyler düşündüğünüzde daha az ağrı ve yorgunluk hissettiğinizi gözlemlemiş olabilirsiniz. Bunun sonucunda,

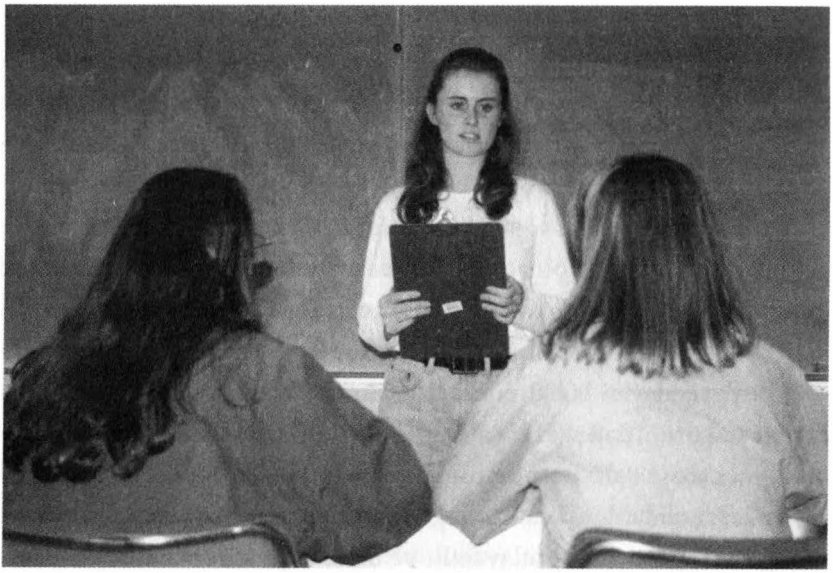
koşarken başka şeyler düşünmenin, koşmayı daha kolay katlanılabilir hale getirdiği öngörüsünü yapabilirsiniz. Hatta, bir yandan koşarken dikkatlerini sadece koşuya veren, diğer yandan koşarken kafalarında matematik problemi çözen insanların yer aldığı bir deney bile düzenleyebilirsiniz. Bu öngörünüz doğrulansa bile bu sonuç size ne anlatmaktadır? Ortaya çıkan sonuç koşucular için yararlı olabilir. Ancak genel bir kuramın içine oturtmadan, bu öngörü üzerinden genel olarak insan davranışı konusunda bir sonuca ulaşamazsınız.

Diyelim ki araştırmanıza dikkat odağı ile stres etmenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan bir kuramla başladınız. Bu kuramdan çıkarılabilecek bir öngörü, "fiziksel bir çaba sırasında dikkatin başka bir yöne kayması, bu çabayı daha az sıkıntılı hale getirmektedir" olabilir. Bu öngörü, yukarda anlatılan koşu örneğiyle sınanabilir. Yapılan çalışmanın sonuçları öngörüyü doğrulayabilir ve daha kapsamlı olan kurama destek verebilir. Ayrıca bu kuramdan, kaygıyla başa çıkmak için kullanılan savunma mekanizmalarıyla, hipnozun insanlara acının üstesinden gelmelerine yardımcı olmasıyla ya da bazı beden egzersizlerinin doğum anındaki acıyı azaltmasıyla ilişkili öngörüler de çıkarılabilir.

Kuramsal olmayan araştırmanın anlamsız olduğunu söylemek istemiyoruz. Çoğu zaman, uygulamalı alanlarda çalışan psikologlar belirli durumlardaki belirli davranışları anlamaya çalışırlar. Örneğin, pazar araştırmacıları, tüketicilerin turuncu mu yoksa mavi deterjan kutusunu mu almayı tercih edeceklerini öğrenmek isteyebilirler. Ancak böylesi bir durumda bile, araştırmacılar eğer renklerin duyguları nasıl etkilediğiyle ilgili bir kuramla işe başlarlarsa, bulgularını diğer ürünlere de uygulayabilirler.

Deneysel Değişkenler

İyi bir araştırma kuramdan öngörüye, oradan da deneye doğru ilerler. Bir deneyin temel öğeleri, bağımsız ve bağımlı olmak üzere ikiye ayrılan deneysel değişkenlerdir. Bağımsız değişken, deneydeki grupların neye göre ayrılacağını belirler ve çoğu zaman deneyi yapan kişi tarafından ayarlanır. Denekler gelişigüzel bir seçimle farklı deneysel koşullara maruz bırakılabilir; bağımsız değişken, denek grup-



Kişilik araştırmacılarının çoğu, hipotezlerini test etmek için laboratuar çalışması yapmaktadır. Bu araştırmalar genellikle deneklerin lisans, deneyi yürütenlerin ise lisansüstü öğrencilerinden oluştuğu üniversite ortamında gerçekleşir.

larının aldığı ilacın miktarı, grupta yaratılan kaygı düzeyi ya da grubun okuduğu öykünün tarzı olabilir. Örneğin, bağımsız değişken kaygı düzeyiyse, araştırmacı Grup A'ya eleştirel bir kalabalık grubun önünde; Grup B'ye ise destekleyici birkaç kişinin önünde konuşma yapacaklarını söyleyebilir, Grup C'ye ise konuşmayla ilgili hiçbir şey söylemez. Bağımsız değişken tarafından yaratılan bu farklı gruplar, farklı bir uygulama gördükleri için, bazı bilim adamları bu değişkene *uygulama* değişkeni de derler.

Bağımlı değişken, deney gruplarını karşılaştırmak için kullanılan ve araştırmacı tarafından ölçülen bir değişkendir. İyi tasarlanmış bir araştırmada, grupların bağımlı değişkenle ilgili farklılıkları, bağımsız değişkendeki düzey farklılıklarına bağlanabilir. Kaygı örneğine dönersek, araştırmacının hipotezinin, "insanlar durumla ilgili mümkün olduğu kadar çok bilgi edinirlerse, yaşayacakları olaya dönük kaygıları azalır" olduğunu varsayalım. Araştırmacı, kaygı düzeyini bağımsız değişken olarak kullanıp yüksek, orta ya da düşük kaygı düzeyli ko-

şullar yaratabilir. Bu üç grup, yaşayacakları olayla ilgili olarak deney yapan kişiye sordukları soru sayısına göre karşılaştırılabilirler. Böyle bir deneyin sonuçları şu şekilde çıkabilir:

	Yüksek kaygı	*Orta kaygı*	*Düşük kaygı*
Soruların ortalaması	5.44	3.12	1.88

Eğer deney iyi tasarlandıysa araştırmacı, bağımlı değişkendeki farklılığı (soru sayısı), bağımsız değişkenin düzey farklılığına (kaygı) bağlayabilir. Deney yapanlar, bağımlı değişkendeki farklılıkların, grupların gördüğü farklı uygulamadan kaynaklandığını söylemek istedikleri için, bazı araştırmacılar bağımlı değişkene *sonuç* değişkeni de demektedir.

Ancak, kişilik araştırmalarının çoğu bu örnekte anlatılandan daha karmaşıktır. Araştırmacılar genellikle, birden fazla bağımsız değişken kullanır. Bilgi edinme örneğinde araştırmacı, denekleri ne kadar utangaç olduklarına göre de ayırabilir ve kaygının sadece utangaç olmayan insanlarda bilgi edinme isteğine yol açtığı sonucuna varabilir. Utangaç insanlar, kaygılarını azaltmak için başka insanlardan yardım istemezler. Bu varsayımsal çalışmadaki araştırmacılar, denekleri gruplara ayırmak için iki bağımsız değişken kullanabilirler. Denekleri gelişigüzel bir biçimde, kaygılı (konuşma yapacağını bilenler) ya da kaygısız gruplar şeklinde ayırabilir ve bu grupların içindeki utangaç olanları ve olmayanları belirleyebilirler. Eğer bağımlı değişken, deneyi yapan kişi tarafından sorulan soru sayısı olarak belirlenmişse, sonuçlar Şekil 2.2'deki gibi olur. Bu şekil, bir etkileşimi göstermektedir. Yani bağımsız bir değişkenin bağımlı değişkeni nasıl etkileyeceği, diğer bağımsız değişkene bağlıdır. Bu örnekte, kaygının sorularda bir artışa neden olup olmaması, deneğin utangaçlık düzeyinin yüksek ya da düşük olmasına bağlıdır.

Yönlendirilmiş ve Yönlendirilmemiş Bağımsız Değişkenler

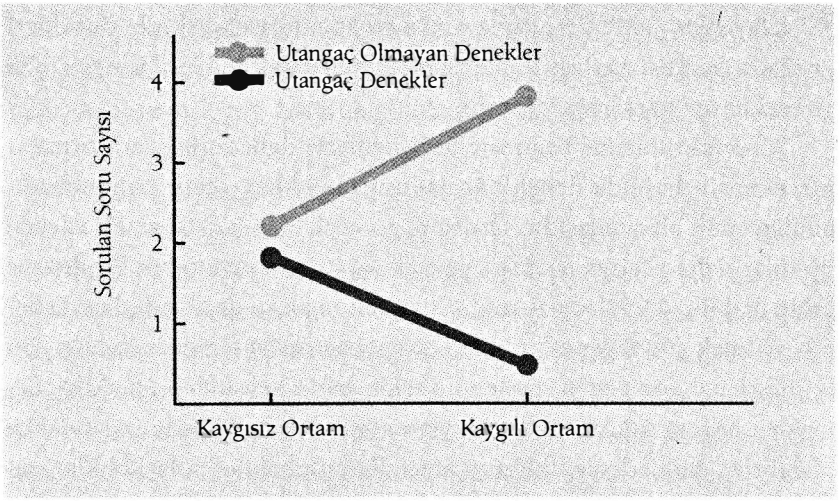
Bazen kişilik araştırmacıları, denekleri kaygı düzeyi düşük ve yüksek olan gruplara ayırırken yaptıkları gibi, gelişigüzel bir biçimde bazı

koşullar altında tutabilir. Ancak, bazen de deneğin hangi gruba ait olduğunu kendileri belirleyebilirler, deneğin utangaç olup olmaması gibi. Bu farklılığın önemi şu örnekte açıklanıyor:

Diyelim ki televizyon programlarındaki şiddetin, insanların gerçek hayatta sergiledikleri saldırganlık düzeyine olan etkisiyle ilgileniyorsunuz. Birisi bol miktarda şiddet içerikli TV programı izleyen, diğeri de bu tip programları daha az izleyen iki grup deneğiniz var. Daha sonra, deneklerin değişik durumlardaki saldırganlık düzeyini ölçüyorsunuz. Hipotezle tutarlı olacak biçimde, televizyonda bol miktarda şiddet izleyen denekleri diğer gruba göre daha saldırgan buluyorsunuz. Buradan hemen, şiddet içerikli TV programları izlemenin, insanları daha saldırgan yaptığı sonucuna varmak isteyebilirsiniz. Ancak, sadece bu araştırmayı temel alarak böylesi bir sonuç çıkarmak çok doğru olmayabilir. Örneğin, bu insanlar daha saldırgan yaradılışlı oldukları için bu tip programları izliyor olabilirler. Belki de içinde adam dövmenin, öldürmenin ya da benzer şiddet eylemlerinin olduğu programları izlemek, onlara daha eğlenceli geliyordur. Bu nedenle, bulgular hipotezle tutarlı olsa bile, neden-sonuç ilişkisine dönük önerilerin dikkatli yapılması gerekmektedir.

Bu örnek, yönlendirilmiş bağımsız değişken kullanarak ya da yönlendirilmemiş bağımsız değişken kullanarak yapılan araştırmaların arasındaki temel farkı gösterir. Yönlendirilmiş bağımsız değişken kullanan bir araştırmacı, araştırmasındaki denekleri gelişigüzel deneysel gruplara ayırır. Yani, deneklerin her birinin A ya da B (ya da C ya da D, vs.) koşuluna maruz kalma olasılığı eşittir. Araştırmacılar, araştırmanın başında, deneklerin aynı özelliklere sahip olmadığını bilirler. Bazıları diğerlerine göre daha saldırgan, daha kaygılı ya da daha zeki olabilir. Her birinin araştırmadaki eylemlerini etkileyebilecek farklı yaşam deneyimleri vardır. Ancak, deneklerin sayısını yüksek tutarak ve denekleri gelişigüzel bir biçimde gruplara ayırarak bu farklılıkların eşitleneceği varsayılır. Böylece, deneyde yaratılan her bir koşulda hem az hem de çok saldırgan denek bulunacaktır. Her koşulda, deneyin başlangıcındaki *ortalama* saldırganlık düzeyi aynı olacaktır.

Daha sonra araştırmacı, bağımsız değişkeni de deneye ekler. Örneğin, bir grup 30 dakikalık şiddet içerikli TV programı izlerken, diğer grup bir beysbol maçı izler, diğer bir grup ise sakin bir biçimde oturur



Şekil 2.2 İki Bağımsız Değişken Arasındaki Etkileşim

ve TV izlemez. Bu ayrı koşullardaki deneklerin, araştırmanın başlangıcında aşağı yukarı benzer nitelikte olduğunu varsaydığımız için, gruplar arasında programları izledikten sonra ortaya çıkan farklar, bağımsız değişkene bağlanabilir. Yani, eğer şiddet içerikli TV programlarını izleyen denekler, şiddet içerikli olmayan programları izleyenlerden ya da hiç TV izlemeyenlerden daha saldırgan davranırlarsa, şiddet içerikli TV programı izlemenin deneklerin daha saldırgan davranmalarına neden olduğu sonucuna varabiliriz.

"Kişilik o kadar karmaşık bir şeydir ki onu incelemek için geçerli her türlü yöntem kullanılmalıdır."

GORDON ALLPORT

Bu işlem, yönlendirilmemiş değişkenlerin kullanımından farklıdır. Yönlendirilmemiş bağımsız değişken (bazen *özne değişkeni* olarak da geçer), araştırmacının müdahalesi olmadan var olan değişkendir. Örneğin araştırmacılar, denekleri yüksek öz güven ve düşük öz güven sahibi olanlar ya da ailenin ilk çocuğu, ortanca çocuğu ya da son çocuğu şeklinde gruplara ayırabilirler. Bu durumda araştırmacı, denekleri gelişigüzel gruplara yerleştirmez. Bir önceki örnekte, denekleri çok ve az

TV izleyenler şeklinde gruplara ayıran araştırmacı, aslında denekleri gruplara kendisi yerleştirmemiş, katılımcıların kendileri hangi gruba gireceklerine karar vermişlerdir.

Yönlendirilmemiş bağımsız değişkenlerle ilgili zorluk, araştırmacının deneyin başında deneklerin benzer niteliklere sahip olup olmadığından emin olamamasıdır. Örneğin, göreceli olarak daha az TV izleyen insanlar daha zeki ya da daha yüksek toplumsal-ekonomik bir düzeye sahip olabilir. TV izleme dışında, kitap okumak ya da arkadaşlarıyla beraber olmak gibi diğer etkinliklere zaman ayırmayı tercih edebilirler. Bu iki tip denek, öz güven, beslenme şekli, hatta hepsinden önemlisi, deneyden önceki saldırganlık düzeyleri açısından da birbirlerinden farklı olabilirler. Bu nedenle, iki grup arasında bulunabilecek farklılıklar, sadece TV'de izlenen şiddet içerikli programlardan değil, bahsedilen farklılıkların herhangi birinden kaynaklanabilir.

Yönlendirilmemiş bağımsız değişkenler ile neden-sonuç ilişkisini belirlemek zor olduğu için, araştırmacılar genellikle yönlendirilmiş değişkenleri tercih ederler. Ancak bunu yapmak her zaman mümkün değildir. Bazen değişkeni yönlendirmek çok pahalı ve çok zordur ya da etik değildir. Bu durum özellikle kişilik araştırmasında problem yaratır; çünkü araştırmacıların incelemek istedikleri değişkenlerin çoğu kolayca yönlendirilemez. Şiddet örneğine dönersek, deneklerin bir kısmına, "Siz önümüzdeki birkaç yıl televizyonda bol bol şiddet içerikli program izleyin", diğer kısmına, "Ben size tamam diyene kadar TV izlemeyin" demek neredeyse imkânsızdır. Bunun yerine, eğer televizyondaki şiddetin uzun vadedeki etkilerini öğrenmek istiyorsak, katılımcıları oldukları gibi kabul edip, deneyin başında gruplar arasında bazı farklılıklar olabileceğini bilmeliyiz. Araştırmacılar bazen bu bilinen farklılıkları grupların eğitim düzeylerini karşılaştırmak gibi yöntemlerle denetim altında tutmaya çalışırlar; ancak bütün değişkenlerin denetlenmesi mümkün olmayabilir.

Yönlendirilmemiş bağımsız değişkenlerle yapılan araştırmaların değersiz olduğunu kesinlikle söyleyemeyiz. Tam tersine, kişilik psikologları çoğunlukla ilgilendikleri konuyu araştırmanın tek yolu olarak yönlendirilmemiş değişkenleri görürler. Aksi takdirde, içe dönüklerle dışa dönükler ya da kadınlarla erkekler arasındaki farkları incelemek müm-

kün olmazdı. Kişilik hakkında bildiklerimizin çoğu, bu tip araştırmalardan elde edilmiştir. Ancak, bu tip araştırmaları yürüten araştırmacılar neden-sonuç ilişkisini kurarken dikkatli davranmalıdırlar.

Öngörü ve Sonradan Değerlendirme

Hangi insanı daha etkileyici bulursunuz? Bir basketbol maçından sonra kazanan takımın neden başarılı olduğunu söyleyeni mi, yoksa maçtan önce hangi takımın hangi sebeple kazanacağını söyleyeni mi? Çoğumuz ikinci kişiyi daha ilginç buluruz. Ne de olsa, her şey olup bittikten sonra bir açıklamada bulunmak kolaydır. Ancak, iki takım karşılaştığında ne olacağına dair mantıklı tahminlerde bulunabilmek için de oyunu çok iyi anlamak gereklidir.

Benzer şekilde, bir bilim adamının mantıklı bir kuramı varsa, veriler elde edilmeden de mantıklı öngörülerde bulunacağını söyleyebiliriz; çünkü araştırmanın amacı, bir hipotez için destek sağlar. Araştırmacılar da bir kuram oluşturur, hipotezini belirler ve bunu doğrulayan ya da yanlışlayan verileri toplar. Diyelim ki araştırmacı, öz güven ve yardımseverlik davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek istiyor ama bu ilişkinin ne boyutta olduğuna dair bir öngörüsü yok. Eğer araştırmanın sonunda, öz güveni yüksek insanların öz güveni düşük insanlardan daha çok yardım ettiği ortaya çıkarsa araştırmacı, kendisi hakkında olumlu görüşlere sahip insanların iyi şeyler yaparak bu olumluluk duygusunu sürdürmek için daha çok yardım ettiklerini söyleyebilir. Açıklama mantıklıdır; ancak bu durumda veri, hipotezi destekler mi? Bilimsel bakış açısına göre yanıt hayırdır; çünkü hipotez, sonuçlar ortaya çıktıktan sonra oluşturulmuştur. Sıralama bu şekilde gerçekleştiğinde hipotezin desteklenmemesi gibi bir durum söz konusu olamaz. Eğer araştırma, düşük öz güvene sahip insanların daha çok yardım ettiği şeklinde olsaydı, aynı araştırmacı bu sefer bu insanların kendileri hakkındaki imgelerini iyi şeyler yaparak düzeltmeye çalıştıklarını söyleyecekti. Hipotezin desteklenmemesi gibi bir durum yaşanmaz; çünkü aslında hipotez gerçek anlamıyla test edilmiş değildir.

Bu örnek, araştırmacıların öngörüde bulunmadıkları bulguları göz ardı etmeleri gerektiği anlamına gelmez. Tersine, böylesi bulgular çoğu

zaman bir sonraki hipotezin ve araştırmanın temelini oluşturur. Ancak, sonuçlar ortaya çıktıktan sonra açıklama yapmak aslında yeni birşey açıklamak olarak algılanmaz. Bu tip açıklamaları her akşam borsa kapanırken duyabilirsiniz. Eğer ABD Başkanı bir konuşma yapar ve borsa düşerse, yorumcular bize bunun başkanın konuşması yüzünden olduğunu söyler. Ancak eğer borsa yükselirse, yorumcuların bu yükselişi de aynı konuşmaya bağlayacağına hiç şüphe yoktur.

Doğrulama

Araştırmacılar iyi tasarlanmış bir araştırma yürütüp istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar elde ederlerse, bu bulguları genellikle bir dergide ya da mesleki bir konferansta sunarlar. Bazen bulgular, araştırmacıların bu konu hakkında bildikleri şeyler olarak başkaları tarafından alıntılanır. Ancak psikologlar insan davranışına dönük bir sonuç çıkarırken, bir araştırmayı temel almak konusunda gittikçe daha dikkatli davranırlar.

Bir araştırmadan anlamlı bir sonuç çıkmasının atlında yatan bazı nedenler vardır. Nedenlerden birisi, örneklem olarak alınan kişilerle ilgili özel bir durum olabilir. Araştırma, örneğin ülkede ya da bir üniversite yerleşkesinde önemli bir olayın yaşandığı bir zamanda gerçekleşmiş olabilir. Ya da bulgu, bilinmeyen ya da rastlantısal bir deneysel işlemden etkilenmiş olabilir. Neden her ne olursa olsun, tek bir araştırmanın sonucunda elde edilmiş anlamlı bir bulgunun, o olguyu açıklamak için güvenilir bir kanıt olarak kabul edilmesi tehlikelidir.

Bu sorunla başa çıkmanın yolu doğrulamadır. Araştırmada bir etkiye ne kadar sık rastlanırsa, bunun gerçek anlamda bir ilişkiyi yansıttığına dair güvenimiz de o kadar artar. Doğrulamalarda genellikle asıl araştırmada kullanılan örneklemden farklı bir örneklem kullanılır. Böylece, aynı etkinin sadece ilk baştaki araştırmadaki deneklere özgü birşey mi olduğunu yoksa daha fazla sayıdaki insan için de geçerli olup olmadığını anlayabiliriz. Ancak bir etkinin gücünü, o etkinin ne kadar çok doğrulandığına bakarak belirlemek kolay değildir. "Dosya Çekmecesi" olarak adlandırılan sorun (Rodendthal, 1979), araştırmacıların sadece önemli bir sonuç bulduklarında bunu yayınlayıp başkalarına aktarması durumunu tanımlar. Doğrulama aşamasında bir sorun çıktığın-

da, araştırmacı bir şeylerin yanlış olduğunu düşünebilir; örneğin yanlış malzeme kullanılmış ya da ilk baştaki araştırmada kullanlan birşey doğrulamada kullanılmamıştır, vs. Bu nedenle, araştırma dosyalanır, çekmeceye kaldırılır ve başkalarıyla asla paylaşılmaz. Oysa, dosyaya kaldırılan bu doğrulama denemesi, artık herkesin haberdar olduğu asıl araştırmanın doğrulanmasının çok zor olduğunu da gösteriyor olabilir. Doğrulama deneylerindeki başarısızlıkların çekmecelerde saklanması, bazı sorunlardan asla haberdar olmamamıza yol açabilir.

Vaka İnceleme Yöntemi

Bir marangoz ya da doktor gibi, kişilik araştırmacıları da işlerini iyi yapabilmek için pek çok araç kullanmalıdır. Kişilik psikologlarının çoğu, görüşlerini test etmek için çok sayıda deneğin yer aldığı deneysel araştırmalar yapsa da, bireysel farklılıkları ve kişilik süreçlerini incelemek için başka yollar da vardır. Bunlardan biri, bir bireyin (bazen birkaç da olabilir) derinlemesine incelendiği, vaka yöntemidir. Çoğunlukla vakadaki denek, araştırmacının ilgisini çeken bir sorun yaşayan psikoterapi danışanıdır. Araştırmacı, kişinin geçmişini, şimdiki davranışlarını ve yıllarca sürebilecek bu araştırma süresince davranışlarında göstereceği değişiklikleri kaydeder. Vaka verisi genellikle betimleyicidir. Bulgularını rakamlar ve istatistiksel analizlerle aktarmak yerine, araştırmacılar kişinin ne yaptığı ve bu davranışın ne anlama geldiği üzerine izlenimlerini betimlerler. Araştırmacılar bazen, deneğin 24 saat içinde ellerini kaç kere yıkadığı gibi nicel değerlendirmeler yapsalar da, bu bilgileri diğer bir gruptan ya da kişiden elde edilen rakamlarla karşılaştırma imkânı pek sık bulunmaz.

Bu kitapta göreceğiniz şekilde, kişilik psikolojisinin gelişiminde vaka incelemesi önemli bir rol oynamıştır. Sigmund Freud, kişilikle ilgili görüşlerini oluştururken neredeyse tamamen hastalarının derinlemesine incelemelerinden yararlanmıştır. Hatta Freud'un insan aklının işlevlerine dönük ilk görüşleri, ilk hastalarından birinin üzerinde yaptığı gözlemlere dayanır. Anna O. isimli bu hastadan 3. Bölümde bahsedilmektedir. Ayırıcı özellik yaklaşımını ortaya atan ilk psikolog olan Gordon Allport da, bireyi derinlemesine incelemeden kişiliği oluşturan esasları iyice anlayamayacağımızı söylemiştir. Carl Rogers gibi insan-

cıl kuramcılar da, psikoterapi danışanlarını ayrıntılı bir biçimde değerlendirerek insan doğasıyla ilgili biriciklik kavramını geliştirmiştir. Davranışçılar ise, kuramlarının çeşitli boyutlarını örneklemek ve terapilerinin etkililiğini ölçmek için vaka incelemesi kullanmışlardır. Örneğin 13. Bölümde, John B. Watson'un "Küçük Albert" isimli yetim bir çocukla çalışmalarını okuyacağız. Bu meşhur vaka incelemesi, anormal davranışın davranışçı yöntemle açıklamasına dair kanıt olarak çok kişi tarafından alıntılanmıştır.

Vaka İnceleme Yönteminin Sınırlılıkları

Vaka incelemesinin zayıf yönlerinden bahsettiğimizde, önde giden psikologların bu yöntemi bu kadar sık kullanmaları sizi şaşırtabilir. Öncelikli sorun, bir olaydan yola çıkıp genelleme yapmanın zorluğudur. Bir kişinin olaylara belirli bir biçimde tepki vermesi, bütün insanların o şekilde davranacağı anlamına gelmez. Hatta pek çok vaka deneği, psikoterapiye gelip sıra dışı durumlarıyla psikoterapistin dikkatini çeken kişilerdir. Araştırmacıların, çalışmalarında çok sayıda insanı gelişigüzel bir biçimde farklı koşullar altında tutmalarının bir nedeni de, bir ve birkaç kişiyle yapılan çalışmaların çoğunluğu temsil etme olasılığının düşük olmasıdır.

İkinci sorun ise, vaka ile neden-sonuç ilişkisini incelemenin zor olmasıdır. Örneğin, sudan korkan bir danışan çocukken boğulma tehlikesi yaşadığı bir anısını hatırlıyor olabilir. Korkunun nedeninin bu çocukluk deneyimi olduğunu öne sürsek bile, bu deneyim olmadan da o korkunun ortaya çıkıp çıkmayacağı konusunda birşey söyleyemeyiz. Bu nedenle vaka incelemesi yapan araştırmacılar, gözlemledikleri davranışların nedenleri konusunda fikir yürütürken dikkatli olmalıdırlar.

Üçüncü olarak, vaka çalışmasındaki öznel yargılar bilimsel nesnelliği etkileyebilir. Araştırmacının vakadaki beklentileri, yalnızca hipoteze uygun olanları görüp, uymayanları göz ardı etmesine neden olabilir. Aynı denekle çalışan iki ayrı psikoloğun vaka incelemesinden farklı sonuçlar elde etmesi mümkündür. Bir sonraki bölümde de görüleceği gibi Freud, vakalara taraflı yaklaştığı noktasında eleştirilmiştir.

Vaka İnceleme Yönteminin Güçlü Yönleri

Bu yetersizliklerine rağmen kişilik araştırmacıları neden sık sık vaka incelemesi yaparlar? Bunun nedeni, pek çok kişilik kavramının başka yöntemlerle kolay kolay anlaşılamamasıdır. Örneğin, Freud'un bireyin bilinçaltını ayrıntılı bir biçimde anlama isteğinin diğer yöntemlerle gerçekleşmesi çok zordur. Denekler sadece birkaç sayıya indirgenip diğer deneklerle birlikte değerlendirildiğinde, kişilerin yaşamlarının zenginliği kaybolur. lşte bu nedenden dolayı bir grup araştırmacı, 54 yaşında dünyayı yelkenle dolaşan Dodge Morgan üzerinde bir vaka incelemesi yapmışlardır (Nasby & Read, 1997). Bu yöntem sayesinde, Morgan'ın davranışları ve kişiliği üzerine, diğer hiçbir yöntemle elde edilemeyecek bilgiler elde edilmiştir. Vaka, insan kişiliğinin doğası hakkında hipotezler oluşturmak için de oldukça değerli bir yöntemdir. Araştırmacılar bazen daha geleneksel bilimsel yöntemler kullanarak vaka incelemesi sonuçlarının değerlendirmesini yaparlar.

Vaka inceleme yöntemi en azından şu dört durumda oldukça yararlı olacak bir araştırma yöntemidir: Birincisi, az rastlanan durumları incelemek için en uygun yöntemdir. Örneğin, siyasi suikastçıların kişiliğini incelemek istiyorsunuz. Hayatını ve şimdiki davranışlarını incelemeniz gereken suikastçıların sayısı oldukça azdır. Benzer şekilde, çok kişiliğe sahip hastalarla çalışan terapistler de, çok ender rastlanan bir durumla karşılaştıklarında gözlemlerini vaka incelemesi olarak aktarırlar.

Vaka, araştırmacının incelediği deneğin ilgilendiği konu açısından diğer insanlardan hiçbir farkı olmadığını düşündüğü zamanlarda da uygun olabilir. Örneğin, "bölünmüş beyinli" hastalarla yapılan vaka incelemeleri, insan beyninin işlevlerine dair oldukça önemli bilgiler ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmalarda yer alan deneklerin korpus kallosum'u (sağ ve sol beyin yarın kürelerini birbirine bağlayan organ), gördükleri sara tedavisi sırasında ciddi bir biçimde zedelenmiştir. Beyni normal bir biçimde işlev gören bütün insanların beyinlerinin fiziksel işlevleri aynı olduğu için, bu hastaların davranışlarını incelemek, beynimizin sağ ve sol yarım kürelerinin korpus kallosum tarafından birbirine bağlanmadığı durumlarda ne olacağı konusunda önemli bilgiler verir.

Vaka incelemesi, bir tedavinin örnekle açıklanması için de kullanılabilir. Terapistler çoğu zaman bir danışanı tedavi etmek için kullandıkları yöntemleri ve ortaya çıkan başarı ya da başarısızlığı ayrıntılı bir biçimde betimlerler. Tedbirli bir terapist, aynı rahatsızlığa sahip bütün hastaların aynı biçimde tedavi edilmesi gerektiğini öne sürmez; ama diğer terapistlerin de kendi danışanlarıyla keşfedebilecekleri tedavi yöntemlerini bulmaları için vaka incelemesini kullanır. Terapi yönteminin en iyi anlaşılabileceği zaman, danışanın tedavinin değişik aşamalarındaki ilerlemesinin karşılaştırıldığı zamandır; örneğin, tedavinin bir aşamasıyla tedavinin henüz başlamadığı bir dönem karşılaştırılabilir.

Son olarak, bir araştırmacı sadece olasılıkları göstermek için de vaka incelemesini tercih edebilir. Örneğin, önemli davranış değişikliklerini göstermek için araştırmacı, hipnoza yatkın bir ya da iki denek kullanabilir. Bazı deneyler, derin hipnoza giren kişilerin bazılarının vücutlarının sadece belli bir kısmında ısı değişimi gözlemlendiğini, örneğin hipnozda ellerinin yandığını hayal ederken, ellerinde gerçekten yanıkların oluştuğunu bulgulamıştır. Bu tip araştırmalar bütün insanların bunları yapabileceğini iddia etmek için değil, hipnozla elde edilebilen sonuçları örneklemek için kullanılabilir.

İstatistiksel Veri Analizi

Diyelim ki bir garson, müşterilerden daha fazla bahşiş alabilmek için hangi davranış türünün işe yarayacağını öğrenmek istiyor. Hipotezi, gülümsemenin ve arkadaşça davranmanın, resmi ve soğuk davranmaktan daha fazla bahşiş getireceği şeklinde. Bu hipotezi 15 gün boyunca, her gün bir davranış türünü kullanarak deniyor. Her akşamın sonunda bahşişleri sayıyor ve bu verileri kaydediyor. Aşağıdakilerin, garsonun verileri olduğunu varsayalım:

Arkadaşça Yaklaşım	*Resmi Yaklaşım*
$31.50	$36.90
42.75	31.75
39.60	38.00
32.00	32.25
41.10	33.60
29.45	39.30
30.20	30.60
$35.23 ortalama	$34.63 ortalama

Yine diyelim ki bu garson, araştırmasının sonunda arkadaşça yaklaşımın daha verimli olduğu sonucuna varıyor ve bundan sonra sürekli olarak bu yaklaşımı kullanmaya karar veriyor. Peki, vardığı sonuç doğru mudur? Rakamlardan görüldüğü üzere, arkadaşça yaklaşımın ortalaması resmi yaklaşımdan daha yüksektir. Ama şimdi üzerinde durulması gereken nokta, 35.23 dolarlık ortalamanın 34.63 dolarlık ortalamadan güvenilir bir biçimde farklı olup olmadığıdır. Garson, yaklaşımını hiç değiştirmese bile, kazandığı bahşişlerin toplamının her gece farklı çıkması son derece doğaldır. Bu araştırmada, garsonun kullandığı farklı yaklaşımlardan biri mutlaka, diğerine göre az da olsa yüksek çıkacaktır. O zaman sorumuz şöyle olmalıdır: Ortalamalardan biri diğerinden ne kadar yüksek olmalıdır ki biz aradaki bu farkın sadece şans eseri gerçekleşen bir dalgalanmayı değil de, iki garsonluk tarzı arasındaki gerçek bir farklılığı yansıttığını anlayalım? İşte bu, istatistiksel anlamlılığın sorusudur.

İstatistiksel Anlamlılık

Araştırmacılar bağımlı değişkenlerindeki farklı grup ortalamalarının gerçek bir sonuç mu, yoksa gelişigüzel bir dalgalanma mı olduğunu nasıl anlarlar? Neyse ki istatistikçiler, ortalamalar arasındaki farklılığın şans eseri olup olmadığını anlamamıza yarayacak formüller geliştirmişlerdir. Farklı veri türlerine ve araştırma tasarımlarına göre ayarlanmış pek çok istatistik testi vardır. Bu testlerin bazıları, *varyans analizi*, *ki-kare testi* ve *korelasyon katsayısıdır*.

Garson örneğine dönersek; eğer ortalama farkı, şans eseri oluşabilecek kadar küçükse, bu farkı istatistiksel olarak anlamlı kabul etmeyiz. Bunun tersi bir durumda; eğer fark, şans eseri oluşamayacak kadar büyükse ve iki garsonluk tarzı arasında gerçek bir farklılığı yansıtıyorsa, buna istatistiksel olarak anlamlı kabul ederiz. Bu durumda varacağımız sonuç, bir garsonluk tarzının diğerine göre daha fazla bahşiş getirdiği şeklinde olur.

Ancak istatistiksel testler, sorularımıza evet ya da hayır şeklinde yanıt vermez. Bize sadece gruplar arasındaki farkın rastlantısal olup olmadığı konusunda istatistiksel olasılık sonucunu verir. Örneğin, garsonun

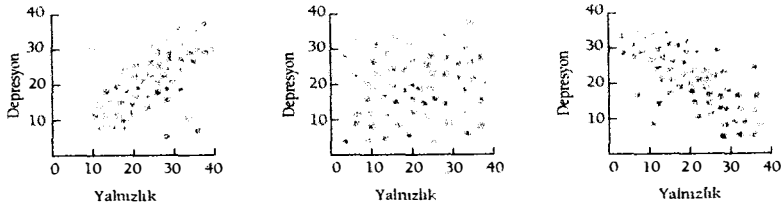
verilerine istatistik testi uygulayıp böylesi bir farkın tesadüf olma olasılığının dörtte bir olduğunu bulalım. Buradan hangi sonuca varabiliriz? Farklı ortalamalar gerçek bir etkiyi mi yansıtır? Böylesi bir önermeye güvenmek zordur. Gerçekten bir farklılık bulmuş olabiliriz; ama bu bulgunun sadece şans olması büyük bir olasılıktır. Bu durumda gerçek bir farklılıktan söz edebilir miyiz? Geleneksel olarak, psikologlar tarafından kullanılan anlamlılık düzeyi 0.5'tir. Bu rakam, "sonuçlar arasındaki fark o kadar büyük ki bunun şans eseri olma olasılığı %5'ten küçüktür; aradaki fark büyük olasılıkla gerçektir" anlamına gelmektedir.

Bu kitaptaki araştırmaları incelerken gruplar arasında bir farklılık bulunduğuna dair bir yorum görürseniz, bunun anlamı, araştırmacıların uygun istatistiksel işlemleri yürüttükleri ve anlamlı istatistiksel farklılığa ulaştıklarıdır. Ancak, bu bulguların her açıdan anlamlı olduğunu düşünmeyin. Çok sayıda deneğin kullanıldığı araştırmalarda, küçük farklılıklar bile anlamlı olabilir. Farkın önemli olabilmesi için büyük olması gerekliliği de bir başka sorundur. Araştırmacılar bu sorunu çözmek için, farklılık boyutunu, *etki boyutu* denen istatistiksel bir yöntemin göstergeleriyle inceler.

Korelasyon Katsayısı

Korelasyon katsayısı, kişilik araştırmacıları tarafından sık kullanılan bir istatistiktir ve bu kitapta kişilik araştırmalarını incelerken zaman zaman karşımıza çıkacaktır. Korelasyon katsayısı, iki ölçüm arasındaki ilişkiyi anlamak istediğimizde kullandığımız bir testtir. Örneğin, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi merak ediyorsak, çok sayıda insandan yalnızlık ve depresyon testlerini doldurmalarını isteyebiliriz. Eğer yalnızlık ve depresyon birbiriyle ilişkiliyse, yalnızlık testinde yüksek sonuç alanların depresyon testinde de yüksek sonuç almalarını bekleriz. Benzer biçimde, yalnızlık testinde düşük sonuç alanların depresyon testinde de düşük sonuç alması gerekir.

Şekil 2.3, bu araştırmadan çıkacak üç olası sonucu gösteriyor. Şekillerdeki her bir nokta, katılımcıların iki ölçekteki sonuçlarını gösteriyor. Birinci olası sonuç (soldaki), bir katılımcının bir ölçekteki top-



Şekil 2.3 Yalnızlık ve Depresyon Arasında Üç Olası İlişki

lam puanının, diğer ölçekten alacağı puanın iyi bir göstergesi olduğunu anlatıyor. Bu durumda, eğer kişinin yalnızlık puanı yüksekse, depresyon puanı da yüksek olacaktır. Ortadaki ikinci sonuç, ölçümler arasında bir ilişki olmadığını gösteriyor. Kişinin bir testten aldığı sonuç, diğer testten alacağı sonuç için bir ipucu vermiyor. Sağdaki üçüncü sonuç, birinci sonuç gibi kişinin yalnızlık puanının depresyon puanını kestirmemize yardımcı olacağını gösteriyor. Ancak bu sefer, birinden alınacak yüksek puan diğerindeki düşük sonuca işaret ediyor.

Uygun istatistik testini yaptıktan sonra, her bir ilişkideki veriyi tek bir sayıya indirgeyebiliriz: Korelasyon katsayısı. Bu rakam, 1.00 ve –1.00 arasında değişir. Katsayı, iki uçtaki 1'lerden birine yaklaştıkça (ya da 0'dan uzaklaştıkça), iki ölçüm arasındaki ilişki güçlenir. Şekle tekrar bakarsak birinci sonuç, yalnızlık ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu söyler. Bu şekilde, korelasyon katsayısı 0.60 olabilir. Bir ölçümdeki yüksek sonuç, diğerindeki yüksek sonucu gösterdiği için bu, *pozitif bir korelasyondur*. İkinci sonuçta ise korelasyon katsayısı 0.00'a yakındır, bu da arada bir ilişki olmadığını gösterir. Üçüncü sonuç -0.60 gibi bir korelasyon gösterir ve bu durum, değişkenler arasında güçlü sayılabilecek bir ilişki anlamına gelir. Ancak burada *negatif bir korelasyon* söz konusudur. Negatif korelasyon, aynı büyüklükteki bir pozitif korelasyondan daha az önemli olarak algılanmamalıdır. Örneğin, yalnızlık ölçeğindeki puanları cana yakınlık ölçeğindeki puanlarla karşılaştırsaydık, birindeki yüksek sonucun diğerinde düşük bir sonuca yol açacağını söyleyebilirdik.

Haberler

Önce Bir Şey Söyleyip Sonra Tam Tersini Söylüyorlar:

Yakın bir zamana dek, beslenme alanındaki son gelişmeleri takip etmeye çalışan insanlar, yüksek lif içeren bir beslenme şeklinin bağırsak kanseri riskini ciddi bir biçimde azaltacağından emindiler. Daha sonra bir gazetede, araştırmacıların (Metsel, 2000) lifin bağırsak kanserine karşı koruma sağladığına dair hiçbir kanıt bulamadıklarını yazan bir haber okudum. Alışık olduğum bir deneyimdi. Tıpkı yulaf, kepek, tuz ve kırmızı şarapta olduğu gibi araştırmacılar birdenbire daha önce söylediklerinin tersini söylüyordu (en azından şimdilik). Amerikalıların beslenme tercihlerinde uzman görüşlerine kulak asmamasına (New York Times, 2001) şaşırmamak gerekir. Kişilik araştırmacıları da bu eleştiriden payını almalı. 8. Bölümde belirtileceği gibi 1970'lerde psikologlar, A tipi bir yaşam tarzının sağlık sorunlarına yol açacağına dair halkı uyarıyordu. Ancak 1980'lerde yapılan araştırmalar, bu uyarıları yapmak için henüz erken olduğunu söylediler. Benzer şekilde, kilo vermek, çocuk yetiştirmek, sevgilinizle iletişim kurmak gibi konulardaki tavsiyeler de her yeni keşifle değişiklik gösterir. Peki, neler oluyor? Belki de bir arkadaşımın söylediği gibi, araştırmacılar bir konuda anlaşmaya varana kadar, basın yayın organları da araştırma bulgularını yayınlamaktan vazgeçmeliler.

Ancak sorun, araştırmacıların bir türlü karar verememeleri değildir. Bilimsel bilgiyi kullananların, bilimin nasıl işlediğini daha iyi anlamaları gerekiyor. Tek bir araştırma –basında gösterişli bir şekilde yer alsa bile– uzun vadeli bir süreç içinde atılmış tek bir adımdır. Bu kitapta da açıklandığı üzere, önemli bir araştırma bulgusu, sadece ilginç bir soruya bazı verilerle yanıt vermekle yetinmez, yeni soruların ve yeni araştırmaların doğmasına da katkıda bulunur. Bilim adamlarının bir konu hakkında ne bildiğini anlamak için bireysel çalışmalara değil, araştırma programlarına bakmamız gerekir. Ayrıca, psikologlar bir davranışın altında pek çok nedenin yattığını, değişkenler arasındaki karmaşık ilişkileri çözmenin zor bir görev olduğunu bilir.

Bazen bulgular doğrulanamaz ya da ek bir bilgi önceki sonuçların yorumlanmasını değiştirir. Uzun vadede yapılmış araştırmaların bulgularına bakarsak, çoğu zaman müthiş bir ilerlemenin gerçekleştiğini görürüz. Yakından incelediğimizde, bilimin rastlantısal gelişmelerle ilerlediğini söyleyebiliriz. Sonuç olarak, bolca reklamı yapılmış keşifler bazen doğru çıkmayabilir. Bir gazeteci, geçtiğimiz on yılda *New York Times*'da yayımlanmış, yüksek enerji fiziği alanındaki 12 keşfi incelemiş ve bu keşiflerden 9'unun daha sonra doğru olmadığının ortaya çıktığını belirtmiştir (Taubes, 1998).

Buradan çıkarılacak ders nedir? Birinci olarak, bir sorunun bilimsel açıdan anlaşılması için tek bir araştırma değil, bir dizi araştırma gerekir. İkinci olarak, bu kitabın konusu olan kişilik ve davranış karmaşıktır ve üzerinde iyi bir psikolojik araştırma yürütmek zordur. Üçüncü ders ise, yakın zamanlı bulguların yalnızca şu anki bilgimizi yansıttığıdır. Bu bilgiyi göz ardı etmek akılsızlık olur. Ancak, en yakın zamanlı araştırmanın konuya son noktayı koyduğunu düşünmek de bir o kadar saçmadır.

Kişilik Değerlendirmesi

"Yaratıcı düşüncelere sahip bir insan felsefede ya da sanatta kısa sürede çok başarılı olabilir; ama bilimde... kapsamlı ve dikkatli deneylerin yapılması gereklidir."

RAYMOND CATTELL

Bazen Amerikalıların kişilik değerlendirmesini takıntı boyutuna getirdikleri düşünülebilir. Çok okunan dergilerde sık sık ne derece iyi bir oda arkadaşı ya da romantik bir eş olduğunuzu ya da tercih ettiğiniz tatil bölgesinin kişiliğinizi nasıl yansıttığını ölçen kısa testlere rastlarsınız. Dergilerin bu testlerin bilimsel bulgulara dayandığına dair bir iddiası olmamasına rağmen, testlerin popülerliği, okuyucuların onları inandırıcı olmasa bile ilginç bulduğunu gösterir. Bilimsel açıdan değerlendirilmemiş, çoğu 10 sorudan oluşan bu testlerin belki de asıl ilgi çeken yönü, bir takım hesaplamalar sonucunda bir yargıya varmanızı sağlamasıdır.

Kişilik psikologları, yarattıkları kişilik testlerindeki rakamlara bazen gereğinden fazla güvendikleri konusunda eleştirilmişlerdir. Kişilik değerlendirmesi, kişilik araştırmasının merkezini oluşturur. Eğer başarıya güdülenmeyi, öz saygıyı, sosyal kaygıyı ve benzeri kavramları incelemek istiyorsak, bu kavramları mümkün olduğu kadar hatasız bir biçimde ölçmemiz gerekir. Aynı şekilde eğitim, insan kaynakları ve rehberlik alanında çalışan psikologlar da bir çocuğun özel sınıfa geçmesi, bir çalışanın terfi etmesi ya da bir hastanın psikiyatri hastanesine yatması gibi konularda kişilik testlerine ihtiyaç duyarlar.

Her durumda, testin ele aldığı kavramları doğru ölçüp ölçmediğini kontrol etmek, testi yürütenlerin sorumluluğudur. Ne yazık ki, kişilik testlerinin çoğu psikologların istediği kadar iyi değildir ve en iyi testler bile doğru bir şekilde kullanılmayabilir. Peki, o zaman iyi bir testi kötü bir testten nasıl ayıracağız ve testin ölçmek istediğini ölçtüğünü nasıl anlayacağız? Standartlaşmış testleri kullanmadan önce *güvenirlik* ve *geçerlik* düzeylerini incelememiz gerekir.

Güvenirlik

Diyelim ki bugün bir kişilik testi uyguladınız ve bağımsızlık özelliğiniz, yaşıtlarınıza göre yüksek çıktı. Bu sonuç, kendi başınıza olmaktan ve kendi kararlarınızı vermekten diğer insanlara göre daha çok zevk aldığınız anlamına gelir. Ancak, haftaya testi tekrar yaptığınızda bağımsızlık puanınız düşük çıkarsa, bu iki farklı sonuçtan hangisine güvenirsiniz? Maalesef, bu test aracılığıyla bağımlı mı yoksa bağımsız bir kişi mi olduğunuzu öğrenmenizin bir yolu yoktur. Testin güvenirliği çok zayıftır.

Güvenilir bir test, tutarlı ölçümler yapar. Bir testin güvenirliğinin göstergesi zaman içinde ne derece tutarlı olduğudur. Yukarıda örnek olarak verilen bağımsızlık testinde tutarlılık yoktur, bu nedenle güvenirliği düşüktür. Tutarsızlığın altında pek çok neden yatabilir. Örneğin test soruları ve puanlama yöntemi pek net olmayabilir. Belki de teste verilecek yanıtlar, yakın zamanlı olaylara yöneliktir ya da kişinin duygu durumuna göre değişiklik gösteriyordur. Kişiliğin zaman içinde tutarlı olduğu açıklamasından yola çıkarak, tasarlanan testlerin de farklı zamanlarda bile olsa tutarlı sonuçlar vermesi gerekir.

Bir testin zaman içindeki tutarlılığını belirlemenin en yaygın yolu test- tekrar test güvenirliği katsayısına bakmaktır. Bu katsayıyı belirlemek için araştırmacı önce testi çok sayıda insana uygular. Genellikle birkaç hafta sonra test aynı insanlara yine uygulanır. Birinci uygulamadaki sonuçlar ikinci uygulamadaki sonuçlarla, basit bir korelasyon yöntemiyle ilişkilendirilir. Hatırlayacağınız gibi, korelasyon katsayısı 1.00 ile –1.00 arasında değişir. Bu katsayı ne kadar yüksek çıkarsa güvenirlik de o kadar yükselir.

Ancak güvenirlik katsayısı, testin güvenilir olup olmadığı konusunda kesin bir yanıt vermez. Testin güvenirliği evet-hayır şeklinde yanıtlandırılacak bir soru değildir. 0.90'lık bir test-tekrar test katsayısı, pek çok insanın gereksinimini karşılarken (eğer aşırı yüksek bir güvenirlik aranmıyorsa), 0.20'lik bir katsayı kesinlikle çok düşüktür. Ancak ya ikisinin arasında kalan katsayılar? Güvenirlik katsayısı 0.50 ya da 0.60 olan bir test kabul edilebilir mi? Buna verilecek yanıt, araştırmacının gereksinimine ve daha güvenilir testlerin mevcut olup olmadığına göre değişir. Bazen ölçülen kavramın niteliği de düşük güvenirliğe neden olabilir. Örneğin, küçük çocuklara verilen testlerin güvenirliği çoğu zaman istenenden düşüktür. Çocuğun duygu durumundaki, dikkat düzeyindeki ve gösterdiği çabadaki dalgalanmalar, yanıtlarda tutarsızlık yaratabilir ve testin güvenirliğini etkileyebilir. Ancak buna rağmen, test yine de kullanılmaya devam edilebilir.

Güvenirliğin bir boyutu da iç tutarlıktır. Testin bütün maddeleri aynı şeyi ölçüyorsa testin iç tutarlılığı vardır diyebiliriz. Örneğin, 20 maddelik dışa dönüklük testinin 10 maddesi kişinin ne derece dışa dönük olduğunu hatasız bir şekilde ölçüyor olabilir. Maddelerin yarısı dışa dönüklüğü ölçtüğü için, testin sonucunda ortaya çıkan puan, kişinin bu boyuttaki gerçek düzeyinin göstergesi sayılabilir. Ancak maddelerin yarısı dışa dönüklük dışında bir kavramı ölçtüğü için sonucun anlamlılığı kısıtlıdır. Bu testin iç tutarlılığı zayıftır.

İstatistiksel testler, bir test maddesine verilen yanıtın diğer yanıtlarla nasıl bir ilişki içinde olduğunu belirlemek için kullanılabilir. *İç tutarlılık katsayısı* denen istatistiksel yöntem bunu ölçer. Yüksek katsayı, maddelerin çoğunun aynı kavramı ölçtüğünü, düşük katsayı ise maddelerin birden fazla kavramı ölçtüğünü gösterir. Dikkatli bir test hazırlayıcı, testin iç tutarlılığını hesaplar ve teste son şeklini verirken sadece aynı kavramı ölçen, birbiriyle tutarlı maddeleri teste koyar.

Geçerlik

Güvenirlik tek başına testin yararlılığını belirlemeye yetmez. Testin güvenirliği sadece testin bir şeyi tutarlı bir biçimde ölçtüğünü gösterir. Testin neyi ölçtüğü konusunda bize bir bilgi vermez. Bu nedenle psikologlar, testin geçerliğiyle ilgili verileri de incelerler. Geçerlik, testin ölçmeyi planladığı şeyi ne derece ölçtüğünü belirtir. Güvenirlikte olduğu gibi geçerlikte de soru, testin geçerli olup olmadığı değil, ne derece geçerli olduğudur.

Bazı testlerin geçerliğini hesaplamak kolaydır. Örneğin, eğer testin amacı öğrencilerin bir sınavda ne derece başarılı olacağını kestirmekse, araştırmacılar sadece test sonuçlarını sınav sonuçlarıyla karşılaştırarak testin *öngörüsel geçerliğini* bulurlar. Ancak kişilik testlerinin çoğunda geçerliği belirlemek kolay değildir. Psikologlar genellikle, zekâ, erkeksilik ya da sosyal kaygı gibi *varsayımsal yapıları* ölçmek isterler. Varsayımsal yapılar, somut gerçekliği olmayan kavramları tanımlamak için araştırmacıların kullandığı bir kavramdır. Örneğin, *zekâ* kimseye somut olarak gösterilemez. Yüksek zekâya işaret eden davranışları ya da test sonuçlarını görebiliriz ama zekâ kuramsal bir varlıktır.

Kişilik araştırmacıları için temel sorun, bir testin ölçtüğü soyut bir yapıyı gerçek hayatta nasıl göstereceklerdir. Bir araştırmacı, bir testin gerçekten öz saygıyı ölçtüğünü nasıl bilebilir? "Spor karşılaşmalarında diğer insanlar kadar iyi değilimdir" test maddesini kendisi için uygun bulan kişinin öz saygısı düşük olabilir. Ancak, bu kişinin gerçekten atletik yeteneği olmayabilir ya da kişi o an depresyondadır. Kişilik araştırmacılarının görevi testin yapı geçerliğini oluşturmaktır. Yani, araştırmacılar ölçülen kişilik boyutunu, testin doğru bir biçimde ölçtüğünü kanıtlamalıdır. Bir testin yapı geçerliğini sağlamak için araştırmacının yapacağı çok şey vardır; ancak testin geçerliğini sağlamak için yeteri kadar kanıt olup olmadığı kararını, testi yürüten kişinin öznel yargısı belirler. Aşağıdaki bölümde, psikologların bu kararı verebilmek için kullandığı bilgilerin bir kısmı yer alıyor. Testin görünüş geçerliği, uygunluk geçerliği, ayırt edici geçerlik ve davranışsal geçerliğinden bahsediliyor.

Görünüş Geçerliği: Bir testin ölçtüğünü söylediği şeyi ne derece ölçtüğünü anlamanın en kolay yolu, test maddelerine bakmaktır. Eğer bir testte, "Başkalarıyla iletişim kurarken gerginlik duyar mısınız?" ya da "Yeni insanlarla tanışmaktan rahatsızlık duyar mısınız?" gibi sorular varsa, hemen hemen herkes testin sosyal kaygı gibi bir kişilik özelliğini ölçtüğünü kabul eder. Böyle bir testin görünüş geçerliği yüksektir. Çünkü test görünürde sosyal kaygıyı ölçer.

Testlerin çoğunun görünüş geçerliği yüksek olsa da, hepsi böyle olmayabilir. Bazı varsayımsal yapılar bu gibi açık sorularla ölçülemez. Örneğin yaratıcılığı ölçen bir testi nasıl tasarlarsınız? İnsanlara "Yaratıcı mısınız?" diye bir soru sormak pek anlamlı olmaz. Bunun yerine bir öyküyü tamamlamalarını istemek ya da sıradan bir nesnenin kullanılabileceği yerleri söylemelerini istemek gibi sorular yöneltilebilir. Bu testler yaratıcılığın iyi bir ölçütü olabilir; ama görünüş geçerlikleri daha doğrudan ölçüm yöntemlerine göre düşüktür.

Uygunluk Geçerliği: Uygulaması diğer testlere göre daha ekonomik ve kısa olan yeni bir zekâ testiyle ilgileniyorsunuz diyelim. Büyük olasılıkla, bu yeni testin sonuçlarını diğer yaygın zekâ testi sonuçlarıyla karşılaştırmak istersiniz. İki ayrı gruba iki farklı testi verdiniz ve test sonuçlarının korelasyonu 0.20 çıktı. Bu iki testin sonuçları birbiriyle ilişkili olmadığı için, bir testten yüksek sonuç alan kişi diğerinden düşük alabilir ve siz hangi test sonucunu kabul edeceğinizi bilemezsiniz. Bu sonuç, eski testin zekâyı ölçtüğü, yeninin ise ölçmediği anlamına gelmese de, ikisinin de aynı yapıyı ölçmedikleri ortadadır.

Testin *uygunluk geçerliği* ya da *dönüştürülebilirlik geçerliği*, bir testin sonuçlarının, aynı yapının diğer ölçümleriyle ne derece ilişki içinde olduğunu gösterir. Eğer iki test de aynı şeyi ölçüyorsa, iki testin sonuçlarının korelasyonunun yüksek olması gerekir. Ancak uygunluk geçerliği verileri, diğer kişilik testleriyle olan korelasyonla sınırlı değildir. Örneğin, kaygının yeni bir ölçümü için yapı geçerliğini belirlemek istiyorsanız, uzman psikologlar tarafından derecelendirilmiş kaygı düzeylerini gösteren test sonuçlarını karşılaştırabilirsiniz.

Ayırt edici Geçerlik: Uygunluk geçerliğinin tam tersi bir biçimde ayırt edici geçerlik, bir test sonucunun kuramsal olarak farklı bir şeyi

ölçen bir diğer testin sonucuyla korelasyon içinde olmama derecesini gösterir. Yaratıcılık testi örneğini hatırlarsak, bu testin sadece yaratıcılığı ölçtüğünü, yaratıcılığa benzeyen zekâ gibi birşeyi ölçmediğini belirlemek önemlidir. Ayırt edici geçerliği sağlamak için, deneklere hem yaratıcılık testi hem de standart bir zekâ testi verebilirsiniz. Eğer iki testin sonucu arasında yüksek korelasyon varsa, yaratıcılık testinizin yaratıcılığı değil zekâyı ölçtüğü iddia edilebilir. Eğer iki testin korelasyonu düşükse, bu iki testin farklı yapıları ölçtüğüne dair bir kanıtınız vardır. Ancak dikkat edilmesi gereken, düşük korelasyonun testin neyi ölçtüğünü değil, neyi ölçmediğini göstermesidir. Yine de testin yapı geçerliğini sağlaması açısından bu, önemli bir basamaktır.

Davranışsal Geçerlik: İnsanların hizmetten memnun kalmadıklarında ya da kuyrukta birisi önlerine geçtiğinde nasıl tepki göstereceklerini kestiren bir hak arama ölçeğinin sonuçlarını kullandığınızı varsayalım. Doğal olarak, haklarını arayan insanların hizmetten şikâyetçi olmasını ya da kuyrukta önüne geçmeye çalışan kişiden arkaya geçmesini istemesini, haklarını aramayan kişilerin de bu hareketleri kabullenmesini beklersiniz. Ancak test sonuçları hak arama davranışıyla hiç ilişkili değilse ne yaparsınız? Ölçekten düşük puan alan kişilerin de yüksek puan alan kişiler kadar hak aradığı sonucu çıkmışsa bu ne demektir? Bu, testin geçerliği düşük demektir.

Yapı geçerliğini belirlemenin bir yolu da davranışsal geçerliktir. Bir diğer deyişle, test sonuçlarının davranışı öngörmesi önemlidir. Hak arama ölçeğinde olduğu gibi katılımcıların test sorularına, nasıl davrandıklarını ya da nasıl davranmak istediklerini düşünerek yanıt vermeleri mümkündür. Ancak kendilerini "hakkını arayan kişi" olarak tanımlayan katılımcılar, gerçekten haklarını aramaları gereken durumlarda oldukça uysal davranıyor olabilirler. Bu nedenle, bir testin görünüş, uygunluk ve ayırt edici geçerliği bulunsa bile yapı geçerliği hâlâ kesin olmayabilir. Eğer test sonuçları davranışı öngöremiyorsa, testin işe yararlılığı sorgulanmalıdır. Ancak, bir testin davranışı öngörmedeki başarısızlığı, yanlış davranışı ölçmek ya da davranışı yanlış ölçmek gibi başka nedenlerden de kaynaklanabilir. Bu konuya 7. Bölümde tekrar değinilecektir.



Özet

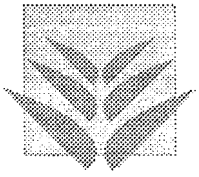
1. Kişilik psikologları, kişilik süreçlerini bilimsel araştırma yöntemiyle inceler. Araştırmaların çoğu, hipotezlerin mantıksal bir çıkarımla kuramdan elde edildiği hipotez-test yaklaşımını temel alır. Daha sonra bu hipotezler araştırmalarda test edilir, sonuçta kuram desteklenir ya da desteklenmez. İyi bir kuram kısa ve basittir; birden fazla hipotez oluşturmaya uygundur.

2. Araştırma tasarımının ana öğeleri bağımlı ve bağımsız değişkenlerdir. Kişilik araştırmalarının önemli bir özelliği bağımsız değişkenin yönlendirilip yönlendirilmemesidir. Yönlendirilmemiş değişkenler incelenirken, neden-sonuç ilişkisi çok kesin bir biçimde ortaya konamaz. Sonuçların öngörülmesi, sonradan değerlendirilmesinden daha iyidir; çünkü böylece hipotezler sınanmış olur. Araştırmacılar için bulgularının yinelenebilirliği gittikçe önem kazanmaktadır; ancak bir sonucun ne sıklıkta yinelenebileceğine dönük güvenilir bilgi edinmek, araştırmacıların önündeki bir sorundur.

3. Pek çok kişilik araştırmacısı vaka inceleme yöntemini kullanır. Vakaların evrene genellenebilirlik sorunu olsa da, diğer yöntemlere göre bazı güçlü yönleri de vardır.

4. Araştırmacılar, gruplar arasında buldukları farklılıkların rastlantısal bir dalgalanma mı, yoksa gerçek bir sonuç mu olduğunu anlamak için istatistiksel testler kullanırlar. Kişilik araştırmacıları, verilerini analiz ederken çoğunlukla korelasyon katsayısını kullanır. Korelasyon katsayısı iki ölçüm arasındaki yönü ve büyüklüğü belirtir.

5. Kişilik araştırmacıları sık sık kişilik testlerine başvururlar. Bir testin yararlılığını belirlemek için testin güvenirliği ve geçerliğini gösteren kanıtlara bakılır. Güvenirlik, test-tekrar test korelasyonu ve iç tutarlık katsayısı ile ölçülebilir. Geçerlik ise görünüş geçerliği, uygunluk geçerliği, ayırt edici geçerlik ve davranışsal geçerlikle belirlenir. Araştırmacılar, testlerin kendi amaçlarına dönük olarak güvenli ve geçerli olup olmadığına öznel yargılarıyla karar verirler.



3. Bölüm

Psikanalitik Yaklaşım

Freud'cu Kuram, Uygulama ve Değerlendirme

Freud Bilinçaltını Keşfediyor
Freud'cu Kişilik Kuramı
  Topografik Model
  Yapısal Model
  Libido ve Thanatos
  Savunma Mekanizmaları
  Psikoseksüel Gelişim Dönemleri
  Bilinçaltı Malzemeye Ulaşma
Uygulama: Psikanaliz
Değerlendirme: Yansıtıcı Testler
Freud'cu Kuramın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi
Özet



Kişiliğin doğası üzerine yıllarca fikir yürütülmüş olsa da bilinen ilk kişilik kuramcısı ancak 1800'lü yılların sonlarına doğru ortaya çıkmıştır. O yıllarda Avusturyalı bir nörolog akıl almaz kavramlardan bahsetmeye başlamıştır. Küçük çocuklarda cinsel isteğin varlığı, anlaşılması zor fiziksel rahatsızlıkların bilinçaltı nedenleri, hastanın koltuğa uzanıp kendisini dinleyen doktora birbirinden kopuk bir sürü şeyden bahsettiği uzun süreli ve pahalı bir tedavi yöntemi gibi kavramlar o zamanlar ciddi tepki toplamıştı. Nörolog Sigmund Freud, yoğur eleştirilere rağmen görüşlerini geliştirmeye ve savunmaya devam etti

Öldüğü yıl olan 1939'a kadar Freud, yazdığı sayısız makaleyle önemli bir zihinsel hareketin önderi oldu; yıllar boyunca psikologların, yazarların, anne babaların, hatta sıradan insanların bile düşüncelerini etkiledi.

Freud'un psikoloji ve 20. yüzyılın düşünce tarzı üzerindeki etkisi o kadar yaygındır ki bu kuramın etkilerinin bazen farkına bile varmayız. Örneğin, batı kültüründeki yetişkinlerin çoğu, yaptıklarının bazen bilinçaltı tarafından kontrol edildiği fikrini kabul eder. Çoğumuz, "Bunu bilinçsizce yapmış olmalıyım" gibi bir şey söylemiş, arkadaşımızın ya da sevgilimizin tuhaf bir davranışının ardındaki gizli psikolojik çatışmayı çözmeye çalışmışızdır. Freud bilinçaltından bahseden ilk bilim adamı değildir; ancak o ana kadar hiç kimse davranışı açıklamak için bilinçaltının üzerinde bu kadar çok durmamıştır. Aynı şekilde, rüyalarımızın içimizdeki korkuları ve arzuları dışa vurup vurmadığını merak ederken, yine Freud'un gündeme getirdiği bir görüşü benimsemiş oluruz. İnsanlar binlerce yıldan beri rüyaları yorumluyor olsalar da rüya yorumunu kapsamlı bir psikolojik kuramla bütünleştiren ilk kişi Freud'dur.

Freud'cu kurama dönük yorumlar kültürümüze sızmıştır. Bir yazarın belirttiği gibi, "Freud'un bilinçaltına dönük kuramı çağdaş sinemayı, tiyatroyu, romanı, politik kampanyaları, reklamları, yasal tartışmaları, hatta dini bile derinden etkilemiştir" (Fisher, 1995). Dil ve Edebiyat öğrencileri edebiyattaki temaları incelerken Freud'cu psikolojiyi öğrenir, teoloji öğrencileri Freud'un din üzerine görüşlerini tartışır. Freud'dan dilimiz bile kurtulamamıştır. Freud'cu dil sürçmesi, inkâr, libido, bastırmak gibi kavramlar, günlük konuşmalarımızda sık sık kullanılırlar. Ancak belki de Freud'un etkisini en açık biçimde kanıtlayan şey, bu kitapta bahsedilen önemli kuramcıların hemen tamamının, kişilikle ilgili kendi görüşlerini açıklarken karşılaştırma noktası olarak Freud'un çalışmalarını seçmiş olmasıdır. Bundan dolayı, bu bölüme Freud'un kişilik kuramını inceleyerek başlıyoruz.

Freud Bilinçaltını Keşfediyor

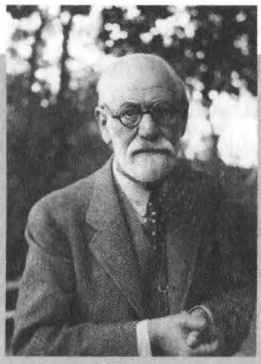
Viyana'lı bir nörolog, nasıl olmuş da insanoğlunun bütün düşünce tarzını değiştirmiştir? Aslında Freud'un geçmişine baktığımızda onu nelerin beklediğine dair kayda değer bir ipucu göremeyiz. İlgisi başka bir alana kaymaya başladığında Freud, tıp dünyasının saygıdeğer bir üyesiy-

di. 1885'te Jean Martin Charcot isimli başka bir nörologla çalışmak için Paris'e gitti. Charcot, o sıralar yeni gelişmekte olan hipnozla ilgili deneyler yapıyor ve sıra dışı kabul edilen bazı fizyolojik rahatsızlıkların tedavisinde hipnoz kullanımı üzerine çalışıyordu. Freud, kısa bir süre sonra Viyana'ya döndü ve şehrin ileri gelen doktorlarından Joseph Breuer ile çalışmaya başladı. Charcot gibi Breuer de histeri hastalarını hipnozla tedavi etmek meselesiyle ilgileniyordu. Histeri, çeşitli fiziksel belirtilerle kendini gösteren bir rahatsızlıktır. Hastalar çoğunlukla körlük, sağırlık, yürüyememe ya da kolunu kullanamama gibi rahatsızlıklar yaşar. O zamanlar pek çok doktor, histeriyi fiziksel bir hastalıkmış gibi tedavi etmeye çalışıyordu. Ancak Breuer ve Freud, histeriye farklı bir yorum getirdi.

Breuer'in hastalarından Anna O. takma adlı bir kadın üzerine yaptıkları tartışmalar, Freud'un kariyerinin dönüm noktası olmuştur. Breuer'e göre Anna O., sol kolunun felç olması, sanrılar görme, ana dili Almanca olmasına rağmen İngilizce konuşma gibi birkaç histeri belirtisi gösteriyordu. Anna O., hipnoz altındayken gündüz düşlerinden, sanrılarından ve geçmişte yaşadığı sarsıcı olaylardan bahsediyordu. Son hipnoz seansında, ölen babasıyla ilgili anılarını ve buna bağlı olarak siyah bir yılanla ilgili gördüğü sanrıları anlatmıştı. Bu seanstan sonra kolundaki felç iyileşmiş ve tekrar Almanca konuşmaya başlamıştı.

1895 yılında Freud ve Breuer, Anna O. vakasını anlattıkları ve histeri tedavisinde hipnozu nasıl kullandıklarını açıkladıkları *Histeri Çalışmaları*'nı yayımladılar. Freud, histeri hastaları üzerinde hipnoz kullanımına devam etti; ancak bu yöntemin sınırlılığı onu düş kırıklığına uğratmaya başlayınca alternatif yöntemler aramaya başladı. Daha sonra, hastalarının aklına gelenleri söylemelerine izin vermenin ne kadar önemli olduğunu fark etti. Hipnoz altında olmadan bile, uygun koşullar sağlandığında, hastaların histeri belirtilerinin nedenleriyle ilgili gizli kalmış bir şeyi açıkladıklarını ve böylece histerinin ortadan kalktığını keşfetti. **Serbest çağrışım** denen bu tekniğin ortaya çıkışı, Freud'un kuramının gelişiminde önemli bir adımdı.

Freud'un üzerinde çalıştığı ilk hastalarıyla ilgili yaptığı önemli bir keşif, serbest çağrışım sırasında ortaya çıkan anıların genellikle çoğu çocukluk yıllarında yaşanmış sarsıcı cinsel deneyimler olmasıydı.



Sigmund Freud

1856-1939

Sigmund Freud, 1856'da Freiberg, Moravia'da (şimdiki Çek Cumhuriyeti sınırları içinde) doğdu. 1860'da ailesi Viyana'ya taşındı ve Freud ömrünün geri kalanını burada geçirdi. Freud'un önemli bir insan olma hırsı, erken yaşlarda kendini belli etti. Okulda çok başarılı bir öğrenciydi ve Viyana Üniversitesi tıp fakültesinde okurken, önemli bir keşif yapıp ismini duyurmaya kararlıydı. Araştırmalarına, hocasının tıp laboratuarında çalışırken başladı. Ancak beklediği bilimsel keşifler bir türlü gerçekleşmiyordu, bu nedenle Freud'un cesareti kırılmaya başlamıştı. Ayrıca Martha Bernays'a âşık olmuştu ve evlenip karısını rahatça yaşatmak için bir an önce para kazanması gerekiyordu. Bu yüzden, diplomasını alır almaz laboratuarı bıraktı ve özel muayenehane açtı.

Bernays ile dört yıl süren nişanlılık süresinden sonra, 1886'da evlendiler. Freud nişanlılık döneminde Paris'te Jean-Martin Charcot'un hipnozla ilgili çalışmalarını gözlemlemek üzere bir araştırma bursu kazandı. Yine bu dönemde, bilinçaltının gücü üzerine görüşlerini geliştirmeye başladı. Joseph Breuer'le olan çalışması, hastaları üzerine yaptığı gözlemler ve kendi iç dünyasını inclemesi, nihayet 1900 yılında *Rüyaların Yorumlanması* başlıklı kitabının çıkmasını sağladı. Kitap birkaç yıl içinde yalnızca 600 adet satmış olsa da, Freud'un tıp fakültesinde kazanmak istediği mesleki ünün başlangıcına işaret ediyordu.

Sigmund Freud, çok sayıda biyografi yazarının ilgisini çekmiştir. Bu yazarların başında, Freud için yazmış olduğu üç ciltlik biyografiyle Ernest Jones (1953-1957) gelmektedir. Ün peşinde koşmasına rağmen Freud, pek çok açıdan kapalı bir kişiydi. Pek çok biyografi yazarı, Freud'un yaşamı üzerine bilgilerini büyük oranda kurgulayarak bir araya getirmişlerdir. Bu kurgulardan en çok dikkat çekeni, Freud'un insan kişiliğine dönük açıklamalarının kendi kişiliğini ve yaşam deneyimlerini yansıttığıdır. Doğal olarak, Freud'un anne ve babasıyla olan ilişkisi de

dikkatle incelenmiştir. Babasının önceki evliliğinden birkaç çocuğu olmasına rağmen, Sigmund annesinin ilk çocuğu ve göz bebeğiydi. Freud doğduğunda annesi 21 yaşındaydı ve bu yaş farkı, kocasıyla olan yaş farkından daha azdı. Biyografi yazarları da, anne oğul arasında özel bir ilişkinin olduğunu belirtirler. Buna karşın, Freud'un babasıyla olan ilişkisi oldukça mesafeli, hatta bazen düşmancaydı. Freud babasının cenaze törenine bile geç kalmış, daha sonra da bunu bilinçaltı tarafından güdülenmiş bir hareket olarak açıklamıştı. Freud babasının ölümünden yıllar sonra, onunla olan ilişkisine dair duyduğu suçluluk duygularıyla başa çıkmaya çalıştığını aktarmıştır.

Freud'un geliştirdiği Ödip (Oedipus) kompleksi tanımının (anneye karşı duyulan cinsel istek, babaya karşı duyulan rekabetçi düşmanlık), kendi anne babasına karşı duyduğu duyguların bir yansıması olduğunu söylemek mümkündür. Freud yazılarında sık sık bu biçimde yorumlanabilecek imalarda bulunur. Gerçekten de kliniksel sezgilerinin doğruluğunu sınamak için Freud, çoğu zaman iç gözlemler yapmıştır; her akşam yarım saatini kendini çözümlemeye ayırdığı söylenir.

Freud uzun süren, mutlu bir evlilik yaptı. Bu evlilikten altı çocuğu oldu. En küçük çocuk olan Anna, babasının kalbinde özel bir yere sahipti. Anna, babasının yolundan gitti ve psikanalitik harekette babasının liderliğini devralarak bu alanda saygıdeğer bir kuramcı oldu. Freud, Anna'nın psikanalizini kendisi yaparken Ödip olasılıklarıyla dolu ilginç bir durum yaratmıştır.

Nazi yönetimindeki Almanya, 1938 yılında Avusturya'yı işgal ettiğinde Freud ve ailesi Londra'ya kaçtı. Bir yıl sonra Freud kanserden hayatını kaybetti.

Freud zamanla, bu cinsel deneyimlerin, yetişkin hastalardaki histeri belirtilerinin ortaya çıkmasından sorumlu olduğu sonucuna vardı. Bu noktada Freud, artık bir psikolog olma yolunda ilerlemeye başlamıştı. Histeri hastalarıyla çalışmaya, gözlemlerini ve geliştirdiği kuramlarını yazmaya devam etti. Freud, artık önemli psikolojik keşiflerin eşiğinde olduğunu düşünmeye başlamıştı.

Freud'un yazdıkları ilk başlarda çok fazla satmadı. Hatta çalışmaları akademik ve tıp topluluklarında ciddi bir muhalefetle karşılandı. Freud'un çocuklardaki cinsellikten, her an hazır ve nazır cinsel dürtülerden bahsetmesi, Viktorya zamanının püriten değer yargılarına ters düşüyordu. Freud'un tedaviye yaklaşımı o kadar köktendi ki pek çok saygıdeğer doktor bunu saçma buluyordu. Buna rağmen Freud, çalışmalarına ve yazmaya devam etti. Kısa bir süre sonra da onunla çalışmak için Viyana'ya gelen bilim adamlarından oluşan bir ekip kurdu. Bu bilim adamları, liderlerinin Freud olduğu Viyana Psikanalitik Topluluğu'nu oluşturdu. Daha sonra bu topluluğun bazı üyeleri Freud'la görüş ayrılığına düştü ve kendi kişilik kuramlarını oluşturup kendi mesleki örgütlerini kurdular. Ancak sonraki bölümlerde de göreceğimiz üzere, kuramlarının temeli her zaman için Freud'un düşünceleri oldu.

Yıllar içinde Freud'un kuramı gittikçe gelişen psikoloji alanında da kabul görmeye başladı. 1909'da Clark Üniversitesi'nde psikanaliz üzerine dersler vermek üzere ABD'ye davet edildi. Bu davet, Freud için çalışmalarının uluslararası alanda tanınmaya başladığının kanıtıydı. Ancak akademik psikologların psikanalize gösterdiği direnç, Freud'cu kuramı Amerikan ders kitaplarından bir çeyrek yüzyıl daha uzak tuttu (Fancher, 2000). Freud 1939'daki ölümüne kadar kuramını geliştirdi ve psikanaliz üzerine yazmaya devam etti. Pek çok kişi onu, psikoloji bilim dalının kısa tarihçesindeki en önemli psikolog olarak kabul eder. 1999 tarihli *Time* dergisi, Albert Einstein ve Sigmund Freud'un resimlerini kapaktan vermiş ve "Yüzyılın Dehaları" başlığını atmıştır.

Freud'un çok etkili olmuş bu görüşlerini incelemeye klasik Freud'cu kuramla başlayacağız. Psikanalitik yaklaşımın günümüzdeki destekçileri, Freud'un yaptığı ilk kişilik tanımını farklı düzeylerde desteklerler (Westen, 1998). Çoğu, psikanalitiğin temeli olan bilinçaltı görüşlerin önemini kabul eder. Ancak psikanalitik psikologları, genellikle Freud'un çocuk cinselliği gibi tanımlarını benimsemezler. Yine de size hangi bölümlerin mantıklı, hangilerinin ise saçma geldiğine karar verebilmek için, önce Freud'un ne dediğini anlamanız gerekir. Psikanaliz hayatımıza gireli 100 yıldan fazla bir zaman geçmiş olsa bile Viyana'lı nörolog hâlâ kişilik konusunda etkisini sürdürmektedir.

Freud'cu Kişilik Kuramı

Topografik Model

Frued'cu yaklaşımı anlamak için onun insan kişiliğini üç bölümde ele aldığını bilmek gerekir. Freud kişiliği *bilinç*, *bilinç öncesi* ve *bilinçaltı* olmak üzere üçe ayırmıştır. Bu ayrım topografik model olarak da bilinir. Bilinç, farkında olduğumuz düşüncelerimizi içerir. Bu düşünceler, kafamıza yeni düşünceler girdikçe değişir ve eskiler bilincimizden kaybolur. Bir şey için "aklımda" derken aslında aklınızın bilinçli kısmınızı kastedersiniz. Ancak, aklınızda tuttuğunuz bilgilerin çok az bir kısmı bilinçtedir. Eğer isterseniz, sayısız düşüncenizi bilinçli bölüme getirebilirsiniz. Örneğin, kahvaltıda ne yediniz? Üçüncü sınıftaki öğretmeniniz kimdi? Geçen cumartesi ne yaptınız? Bu geniş, ulaşılabilir bilgi haznesi, bilinç öncesini oluşturur.

Pek çok kişi bilinç ve bilinç öncesindeki malzemenin zihnimizdeki düşüncelerin büyük bir bölümünü oluşturduğunu sanır. Ancak Freud, bunun buzdağının görünen ucu olduğunu söyler. Düşüncelerimizin büyük bir kısmı ve psikanalitik bakış açısına göre en önemli kısmı, bilinçaltında bulunur. Bu malzemelere her istediğimizde ulaşamayız. Freud'a göre, bazı olağan dışı koşullar hariç, bilinçaltı bilgiyi bilinç düzeyine getiremeyiz. Ancak, günlük davranışlarımızın çoğunun altında bilinçaltı malzeme yatar. Bilinçaltının, davranışlar, özellikle de anormal davranışlar üzerindeki etkisini anlamak, psikanalitik bakış açısını anlamanın da yoludur.

Yapısal Model

"Alt-benlikle olan ilişkisinde, benliğin rolü at sırtındaki bir adam gibidir. Atın daha üstün gücünü sürekli denetlemek ama bir yandan da gitmek istediği yöne doğru atı sürmek zorundadır."

SIGMUND FREUD

Sonraları Freud, topografik modelin insan kişiliğine sınırlı bir açıklama getirdiğini fark etti ve buna ek olarak yapısal modeli oluşturdu. Bu model, kişiliği *benlik* (ego), *alt-benlik* (id), ve *üst-benlik* (süpe-

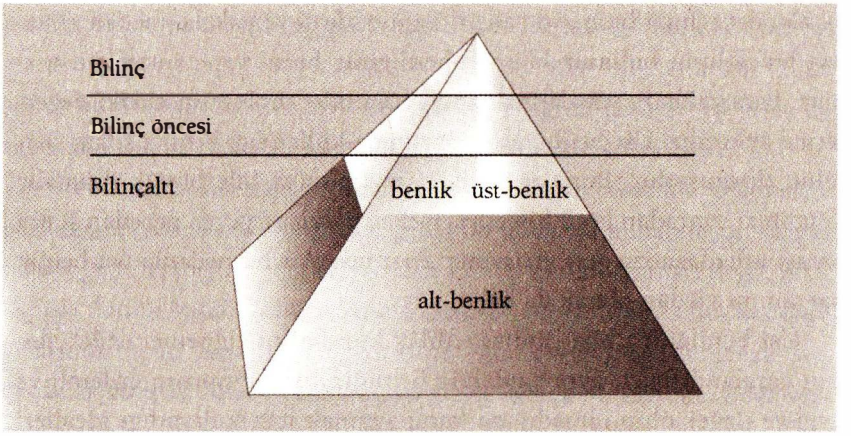
rego) olarak ayırıyordu. Bazen "Bir yanım bir şey yapmamı istiyor, öte yanım bambaşka bir şey yapmamı istiyor" dediğiniz olmuştur. Freud da kişiliğin birbiriyle barış içinde olmayan bazı bölümlerden oluştuğunu belirtmiştir.

Freud, doğduğumuzda tek bir kişilik yapısının, alt-benliğin (id) var olduğunu söylemiştir. Alt-benlik, bizim bencil kısmımızdır ve yalnızca kişisel isteklerimizi tatmin etmeye çalışır. Alt-benlik, *haz ilkesine* göre hareket eder, diğer bir deyişle herhangi bir fiziksel ve toplumsal sınırlamayı dikkate almaksızın, yalnızca kişisel tatmin sağlayacak şeylerle ilgilenir. Bebekler gördükleri bir şeyi istedikleri zaman ona doğru uzanırlar. O nesnenin başkasına ait olması ya da zararlı olması onlar için fark etmez. Bu *reflekssel hareket* yetişkin olduğumuzda da kaybolmaz. Ancak sağlıklı bir yetişkin kişilikte alt-benlik, diğer bölümler tarafından denetim altında tutulur.

Eğer alt-benliğimiz istediğini elde etmek için sürekli reflekssel hareket tarzına başvursaydı, haz dürtülerimiz çoğu zaman karşılanamazdı. Bu nedenle Freud, alt-benliğin gereksinimlerini karşılayabilmek için *dilek gerçekleştirme* yöntemini kullandığını belirtmiştir. Yani eğer istenen nesne elde edilemiyorsa, alt-benlik istediği şeyin hayalini kuracaktır. Eğer bir bebek açsa ve yakında yiyecek bir şey yoksa, alt-benlik yiyecek bir şeyin hayali kurar ve bu gereksinimi geçici olarak tatmin eder. Sonraki bölümlerde de göreceğimiz üzere, Freud rüyalarımızın bu tip bir dilek gerçekleştirme türü olduğunu öne sürer.

Eğer kendi zihin sisteminizde alt-benlik dürtülerinin ve dilek gerçekleştirme işleminin olması size pek gerçekçi gelmediyse, bunun nedeni Freud'un belirttiği gibi alt-benliğin tamamen bilinçaltında gömülü olmasıdır. Şekil 3.1'de gösterildiği gibi, alt-benlik dürtüleri bilincimizin altında kalır. Gerçekten de bu dürtülerin çoğu cinsellik ve saldırganlık temalarına odaklandığı için, bu bilinçaltı bilgilerden haberimizin olmaması büyük ihtimalle bizim için daha iyi bir durumdur.

Çevreleriyle etkileşime geçen 2 yaş ve altı çocuklarda, kişilik yapısının ikinci kısmı gelişmeye başlar. Benlik (ego), gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Yani benliğin birinci görevi, alt-benliğin dürtülerini tatmin etmek; ama bunu yaparken içinde bulunulan durumun gerçeklerini de dikkate almaktır. Zira alt-benliğin dürtüleri genellikle toplumsal



Şekil 3.1 Alt-benlik, Benlik ve Üst-benliğin Üç Bilinç Düzeyine Göre İlişkisi

olarak uygun olmayan, bizi tehdit eden biçimde ortaya çıkar. Benliğin görevi, bu dürtüleri bilinçaltında tutmaktır. Alt-benlikten farklı olarak benliğimiz, beynimizin bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı kesimlerinde serbestçe hareket edebilir.

Ancak, benliğin tek işlevi alt-benliğin amacına ulaşmasını engellemek değildir. Freud, insan davranışının, bir gereksinimimiz karşılanmadığında duyulan gerginliği azaltmaya odaklı olduğunu belirtmiştir. Çok küçük çocukların, anne babalarının tabağından yemek almalarına izin vermekle onların gerginlikleri azaltılabilir. Ancak çocuklar olgunlaştıkça, ne yapabilecekleri ve yapamayacakları konusunda fiziksel ve toplumsal sınırları öğrenirler. Eğer açsanız, alt-benliğiniz size etrafta gördüğünüz her türlü yiyeceğe saldırmanızı söyler. Ancak benliğiniz bu hareketin kabul edilemeyeceğini anlar. Benlik, alt-benliğin isteklerini tatmin ederek gerginliği azaltır; ama bu sırada bu hareketin sonuçlarını da göz önünde bulundurur.

Çocuk beş yaşına geldiğinde, kişilik yapısının üçüncü bölümü de oluşur. Üst-benlik, toplumun, özellikle de anne babaların değer yargılarını ve standartlarını temsil eder. Üst-benlik, neyi yapabileceğimiz ve yapamayacağımız konusunda daha çok kısıtlamalar getirir. Eğer arkadaşınızın evindeyken masanın üzerinde bir miktar para görürseniz, alt-benliğiniz bu parayı almanızı ister. Benliğiniz parayı yakalanmadan na-

sıl alabileceğinizi bulmaya çalışır. Parayı kimseye yakalanmadan almanın bir yolunu bulsanız bile üst-benliğiniz bunu yapmanıza izin vermez. Para çalmak, yakalanmadan yapılsa bile, toplumun ahlâki değerlerine aykırıdır. Üst-benliğin bu durumda kullandığı birinci silah, suçluluk duygusudur. Buna rağmen, parayı alsanız bile büyük ihtimalle kendinizi sonradan kötü hisseder, birkaç uykusuz geçen geceden sonra parayı arkadaşınıza geri verirsiniz. Bazı insanlar bu nedenle üst-benlik kavramını vicdan olarak da kabul eder.

Üst-benliğimiz bizi yalnızca ahlâk kurallarını çiğnemeımizden dolayı cezalandırmaz, aynı zamanda benliğin bir davranışın erdemli ve övgüye değer olup olmadığına karar vermek için kullandığı idealleri belirler. Örneğin, kötü yetiştirilmelerinden dolayı bazı çocukların üst-benliği tam olarak gelişmez. Yetişkin olduklarında bu tip insanlar, para çalmak ya da başkalarına yalan söylemekten daha az sıkıntı duyarlar. Bazı insanlarda ise üst-benlik çok güçlü, çok ahlâkçı hale gelebilir ve benliği ulaşılması imkânsız bir mükemmellik beklentisiyle zor durumda bırakır. Bu durumda, kişi *ahlâki kaygılardan* dolayı, hiçbir insanın ulaşamadığı bir noktaya ulaşmakta başarısız olduğu için sürekli olarak kendini suçlu hisseder.

Üç ayrı köşeden bizi çeken kuvvetler gibi alt benlik, benlik ve üst-benliğin istekleri birbirini hem tamamlar hem de birbiriyle çelişir. Sağlıklı bir kişide güçlü bir benlik, alt-benlik ve üst-benliğin kişilik üzerinde aşırı kontrol sahibi olmasına izin vermez. Ancak bu, sonu asla gelmeyen bir savaştır. Her birimizin bilincinin aşağılarında bir yerlerde, kendi keyfine bakma, dünyanın gerçeklerini dikkate alma ve sıkı bir ahlak anlayışını üstün kılma istekleri arasında sürekli bir gerginlik durumu yaşanmaktadır.

Libido ve Thanatos

Topografik model, sahneyi tanımlarken yapısal model de kişileri tanımlar. Peki, Freud'un sistemini harekete geçiren şey nedir? Freud, insan davranışının *Triebe* denilen, dürtüler ya da içgüdüler olarak da tercüme edilen, kuvvetli iç güçler tarafından güdülendiğini belirtmiştir. Freud, iki ana tip içgüdümüz olduğunu söyler: Libido olarak adlandırılan yaşam ya da cinsellik içgüdüsü ve Thanatos olarak adlan-

dırılan ölüm ya da saldırganlık içgüdüsü. Freud, ilk başlarda bu iki gücün birbiriyle çatışma halinde olduğunu belirtmiştir; ancak daha sonra bu ikisinin sık sık birlikte hareket ettiğini, hem erotik hem de saldırgan dürtülerimizin kaynağı olduklarını öne sürmüştür.

Freud, insan davranışlarının çoğunu yaşam ve cinsellik içgüdüsüne bağlamıştır. Ancak bu tanımı çok genel bir anlamda kullanmıştır. Cinsel olarak güdülenmiş hareketler yalnızca erotik içerikli olanları değil, zevk almaya dönük bütün davranışlarımızı kapsar. Meslek yaşamının ilerleyen yıllarında Freud buna ölüm içgüdüsünü -ölmek ve toprağa karışmak isteği- de eklemiştir. Ancak bu bilinçaltı güdü, açıkça bir kendine zarar verme şeklinde ortaya çıkmaz. Bunun yerine, ölüm içgüdüsü dışa dönüktür ve diğerlerine saldırmak şeklinde dışa vurulur. Ölme isteği bilinçaltı kalır.

Freud, çağının bilimsel düşünce tarzından da oldukça etkilenmişti. Diğer bilim dallarından uyarladığı görüşlerden biri de, enerjinin korunması ilkesidir. Fiziksel bir sistem içindeki enerji yok olmaz ve sonlu miktarlarda var olmayı sürdürür. Benzer şekilde, Freud hepimizin psikolojik işlevlerimize yüksek ya da düşük bir düzeyde güç veren bir *psişik enerjiye* sahip olduğumuzu söylemiştir. Bunun anlamı, bir psikolojik işleve harcanan enerjinin diğer işlevler için kullanılamayacağıdır. Eğer benlik, alt-benliği kontrol etmek için çok miktarda enerji harcamak zorundaysa, geri kalan işlevlerini etkili bir biçimde gerçekleştirmek için geriye çok az enerjisi kalır. Freud'cu psikoterapinin bir hedefi de, hastaların sürekli kontrol altında tuttukları bilinçaltı dürtülerini serbest bırakmalarına yardımcı olmak, böylece günlük yaşamlarını devam ettirecek enerji düzeyine kavuşmalarını sağlamaktır.

Savunma Mekanizmaları

"Freud, içimizdeki gerçeklerin çoğunun bilinçli olmadığını, bilinçli olan şeylerin çoğunun da gerçek olmadığını fark etmiştir."

ERICH FROMM

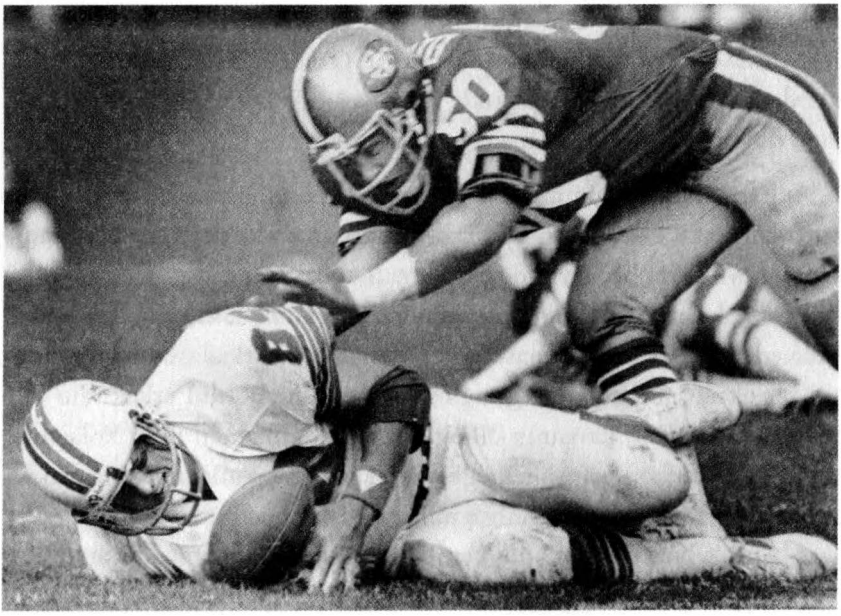
Freud'un beynimizin bilinçaltı kısmında bulunan düşünceleri bu şekilde tanımlaması biraz rahatsız edici olabilir. Klasik psikanalitiğin ele aldığı anne ve babaya duyulan nefret, eşe duyulan saldırganlık, ensest

düşünceler, sarsıcı çocukluk anıları ve benzer konular bilinç düzeyine çıkamayacak kadar korkutucudur. Benlik bu malzemeleri bilinçaltına iterek kaygıyı azaltmaya ya da yok etmeye çalışır. Birçok insan Freud'un *nevrotik kaygı* dediği, kabul edilemez bilinçaltı düşüncelerin bilinç engelini aşarak bilinçlilik düzeyinde ortaya çıktığı bir rahatsızlığı yaşar.

Neyse ki, benliğin bu istenmeyen düşünceler ve arzularla başa çıkabilmek için kullandığı pek çok teknik vardır. Bu tekniklerin hepsine genel olarak savunma mekanizmaları denir. Başlıca savunma mekanizmaları aşağıda açıklanmıştır. Freud, bu kavramların her birine çeşitli çalışmalarında değinmiştir. Ancak bu mekanizmaların çoğunun ayrıntılı açıklaması, Freud'un izinden giden bilim adamları tarafından yapılmıştır. Savunma mekanizmaları üzerinde çalışmalar yapmış psikanalistlerden biri de Sigmund'un kızı Anna Freud'dur.

Bastırma: Freud, bastırmanın, "psikanalizin temel taşı" olduğunu belirtmiştir (1914/1963, s.116). Bastırma, savunma mekanizmalarının en önemlisidir. Bu mekanizma, benliğin, tehdit edici malzemeleri bilinç dışında tutma ve bilince ulaşmasına izin vermeme çabasıdır. Örneğin, babasının annesine saldırdığını gören bir çocuk, daha sonra bu deneyimiyle ilgili bir soru sorulduğunda hiçbir şey görmediğinde ısrar eder. Yalan söylemiyor olabilir, yalnızca bu sahneyi kabul edemeyeceği kadar korkutucu bulmuş ve bunu bilincinde bastırmıştır. Freud'a göre hepimiz bu mekanizmayı kullanırız; çünkü hepimizin bilinç düzeyine getirmek istemeyeceği bilinçaltı anıları vardır. Ancak etkili bir yöntem gibi görünse de bedeli ağır olabilir. Bastırma sürekli ve aktif bir süreç olduğu için, benliğin sürekli olarak enerji harcaması gerekir ve bu çaba benliğimizi başka hiçbir işlev göremeyecek kadar yorgun düşürebilir. Güçlü bir benlik olmadan sağlam bir kişiliğe sahip olmamız da zordur.

Yüceltme: İşlevsellik yeteneğimizi azaltan bastırmanın tersine, yüceltme mekanizmasını kullandıkça daha verimli hale geliriz. Bu yüzden psikanalistler yüceltmeyi gerçek anlamda başarılı tek savunma mekanizması olarak kabul ederler. Yüceltme yöntemiyle, benlik tehdit edici bilinçaltı dürtüleri toplumsal açıdan kabul edilebilir eylemlere yönlendirir. Örneğin, saldırgan alt-benlik dürtüleri, hokey ya da futbol gibi oyunlarla yüceltilebilir. Toplumumuzda saldırgan atletler, çoğu zaman



Freud'a göre saldırgan bir spor dalıyla uğraşmak, bilinçaltımızdaki saldırgan dürtülerin toplumsal olarak kabul edilebilir bir biçimde dışa vurulmasına izin verir. Futbol oyuncuları birbirlerine her çelme attıklarında, aslında bir yüceltme mekanizması kullanırlar.

kahraman olarak kabul edilir ve ödüllendirilirler. Yüceltme üretkendir; çünkü alt-benliğin saldırganlığını dışa vurmasına izin verilir, böylece benlik de bu dürtüleri geride tutmaya çalışarak enerjisini harcamaz. Atlet, saldırgan oyunundan dolayı sevilir ve takdir edilir.

Yer Değiştirme: Yüceltme gibi yer değiştirme de dürtülerimizi tehdit edici olmayan nesnelere yöneltir. Yüceltmeden farklı olarak, yer değiştiren dürtüler güvenli bile olsa ödüllendirilmez. Örneğin, bir kadın kendisine kötü davranıldığından ya da istismar edildiğinden dolayı, bilinçaltında büyük miktarda öfke biriktirebilir. Eğer kendisini istismar eden kişiye karşı bu öfkeyi dışa vurması uygun değilse ya da tehlikeliyse, duygularını iş yerindeki arkadaşlarına ya da çocuklarına yönlendirebilir. Böyle davranmak başka sorunlar yaratsa da, öfke patlamalarını daha az tehdit edici kişilere yönlendirmek, kişinin kabul edilemeyen düşüncelerini bilinç düzeyine çıkarmasına engel olur. Freud, mantıksız

korkularımızın ya da fobilerimizin çoğunun, yalnızca simgesel bir yer değiştirme yöntemi olduğunu söylemiştir. Örneğin bir hastası, oğlunun atlardan korktuğunu söylediğinde Freud aslında burada atların, babaya karşı duyulan korkunun yerine geçtiğini belirtmiştir.

İnkâr: İnkâr ettiğimizde bazı gerçeklerin varlığını reddederiz. Bastırmadan farklı olarak, yaptığımız şey anımsamamak değil, kanıtlar tam tersini söylese de bir şeyin doğru olmadığında ısrar etmektir. Örneğin, karısını çok seven bir adam, ölümünden sonra bile karısının yaşadığını iddia edebilir. Onun için masada yer ayırabilir ve arkadaşlarına, karısının bir akrabasını ziyarete gittiğini söyleyebilir. Bu dul erkek için bu oyunu sürdürmek, karısının öldüğünü kabul etmekten daha kolaydır. İnkâr, savunmanın aşırı bir halidir. Ne kadar sık kullanırsak, gerçekle bağımız o kadar azalır ve gerçek anlamda işlev göstermek o kadar zorlaşır. Ancak bazı durumlarda benlik, düşüncelerin bilince ulaşmasına izin vermemek için inkâra başvurabilir.

Karşıt Tepki Geliştirme: Karşıt tepki geliştirirken, bilinçaltındaki tehdit edici bir düşünceden kaçmak için bilinçaltı arzularımızın tersi bir yönde davranırız. Sürekli olarak annesini ne kadar çok sevdiğini söyleyen bir genç kız, aslında annesine bilinçaltında duyduğu nefreti maskelemeye çalışıyor olabilir. Pornografiye karşı canını dişine takarak mücadele eden insanlar, aslında bilinçaltında pornografiye karşı ilgi duyuyor olabilirler. Burada yapılan, düşüncenin kabul edilemez olduğuna inanıp benliğin o kavramın ne kadar yanlış olduğunu kanıtlamasıdır. Annesini bu kadar çok sevdiğini söyleyen bir kadın, annesinden nasıl nefret edebilir?

Akla Bürüme: Benliğin tehdit edici bir malzemeyle başa çıkmasının bir yolu da, bu malzeme bilince ulaşmadan önce onu duygusal içerikten arındırmaktır. Bir şeyi katı bir biçimde zihinsel ve duygudan uzak bir biçimde ele alarak, kabulü zor duyguları bizde bir kaygı yaratmadan bilinç düzeyine çıkarabiliriz. Örneğin emniyet kemeri takmanın önemini akılcı bir düşünme kılıfı altında ele alan bir kadın, kocasının korkunç bir araba kazası geçirdiğini hayal ediyor olabilir. Freud'cu bir terapist, bu kadının bilinçaltında kocasına karşı bir düşmanlık beslediğini düşünebilir.

Yansıtma: Bazen, bir bilinçaltı dürtümüzü kendimiz yerine başka insanlara yakıştırırız. Bu savunma mekanizmasına yansıtma denir. Dürtümüzü başka insanlara yansıtarak, aslında bu düşünceye sahip olanın biz olduğumuz algısından kendimizi kurtarırız. Örneğin, yaşadığı mahalledeki herkesin eşini aldattığını düşünen bir kadın, aslında yan dairede oturan evli bir adama karşı cinsel istek duyuyor olabilir. Dünyanın güvenilmez ve hilekâr insanlarla dolu olduğunu düşünen bir adam, aslında bilinçaltında kendisinin güvenilmez ve hilekâr olduğunu bilmektedir.

Psikoseksüel Gelişim Dönemleri

Freud'un psikolojiye yaptığı en tartışmalı katkılardan biri de kişilik gelişimi kuramıdır. Freud, yetişkin kişiliklerimizin yaşamımızın ilk beş ya da altı yılındaki deneyimlerimizle oluştuğunu savunur. Yetişkinler bazen çocuklukta olduklarından daha farklı kişiler haline gelmiş görünseler de Freud'a göre yetişkin kişiliğin temelleri çocukluk yıllarımızda oluşur. Ayrıca Freud, psikolojik olguları genellikle cinsel bir çerçeve içinde yorumlamıştır. Bunun sonucunda erken kişilik gelişimiyle ilgili yaptığı açıklamalar, büyük oranda cinsel temalar üzerine oturur. Freud'a göre her birimiz çocukluğumuzda bir takım gelişim dönemlerinden geçeriz. Her dönemin ana belirleyici özelliği, cinsel yönden birincil derecede duyarlı bölgedir ve her evrenin yetişkin kişiliğine bir etkisi olduğu için bu dönemlere psikoseksüel gelişim dönemleri adı verilir.

Gelişim dönemlerinin önemi saplanma kavramında yatmaktadır. Anımsayacağınız gibi Freud, kişiliğin libido adı verilen psişik enerji ile harekete geçtiğine inanıyordu. Freud'un görüşüne göre, çocuklar bu psikoseksüel dönemlerden geçerken bazı zorlukları ve krizleri aşmak zorundadır. Ancak psikolojik olarak işlev görmeye devam edebilmek için, bu krizleri aşarken benliğimiz ekonomik davranır ve az miktarda libido kullanılır. Çocuklar, dönemlerden birinde, sarsıcı bir deneyim yaşadığında (ya da aşırı miktarda bir tatmin yaşadığında), orada bol miktarda libido saplanır. Bu durumda benlik de normal yetişkin işlevlerini sürdürebilmek için normalde gereken enerjiden daha azıyla yetinmeye çalışır. Buna ek olarak, biraz sonra bahsedeceğimiz üzere yetişkin, enerjinin saplandığı o dönemden kalma bazı özellikler gösterir.



Haberler

Bastırılmış Anılar

1969 yılında bir öğleden sonra, sekiz yaşındaki Susan Nason, Kaliforniya Foster City'deki bir komşusuna giderken kayboldu. İki ay sonra cesedi yakındaki bir su deposunda bulundu. Sorgu hâkimi, Susan'ın ölüm sebebinin kafatası çatlaması olduğunu söyledi. Yapılan soruşturmada hiçbir ipucu elde edilemedi ve katil bulunamadı. 20 yıl sonra, kurbanın çocukluk arkadaşı olan Eileen Franklin-Lipsker, kızıyla beraber Los Angeles'teki evinde oturuyordu. Birdenbire Eileen, Susan'ın ölümüne ait görüntüleri anımsamaya başladı. Bir adam kıza tecavüz ediyor, sonra da kafasına bir taşla vuruyordu. Franklin-Lipster, anılarındaki adamın kim olduğunu da anımsamıştı: Kendi babası George Franklin.

Kızının tanıklığıyla George Franklin, 1990'da Susan Nason'u öldürmekten yargılandı. Jüri üyeleri Eileen'in olay anında orada bulunduğuna ve bu sayede bütün ayrıntıları bildiğine karar verdiler. Ama bu anıların su yüzüne çıkması neden 20 yıl sürmüştü? Savcılık anıların Franklin-Lipster için son derece sarsıcı olduğuna ve bilinçaltının derinliklerine gömüldüğüne karar verdi. Kendi kızı ve Susan arasındaki benzerliği fark etmesi, uzun zamandır bastırılmış anıların bilinç düzeyine çıkmasına neden olmuştu. Temyiz mahkemesi Yargıcı Thomas Smith, George Franklin'i "iğrenç ve ahlaksız" diye tanımlayarak onu yaşam boyu hapse mahkûm etti. Böylece Franklin, bastırılmış anılar temel alınarak cezaya mahkûm edilen ilk kişi oldu.

Franklin kararı, psikolojik ilkelerin nasıl yanlış kullanabileceğine dair çarpıcı bir örnektir. Bu olayda bir avuç psikoterapist, psikanalitik bir kavram olan bastırmayı yanlış uygulayarak binlerce aileyi birbirine düşürmüştür (Brody, 2000). Bunu takip eden birkaç yıl boyunca, psikoterapiye giden çok sayıda yetişkin birdenbire ebeveynleri tarafından cinsel olarak istismar edildikleri çocukluk anılarını hatırlamaya başladılar. Bu olaylarda danışanlar, bir terapist bunu kendilerine söyleyene kadar hiçbir şeyin farkında değildiler. Neredeyse salgın hastalığa dönüşmüş bu bastırılmış anı olaylarına tepki olarak pek çok kişilik psiko-

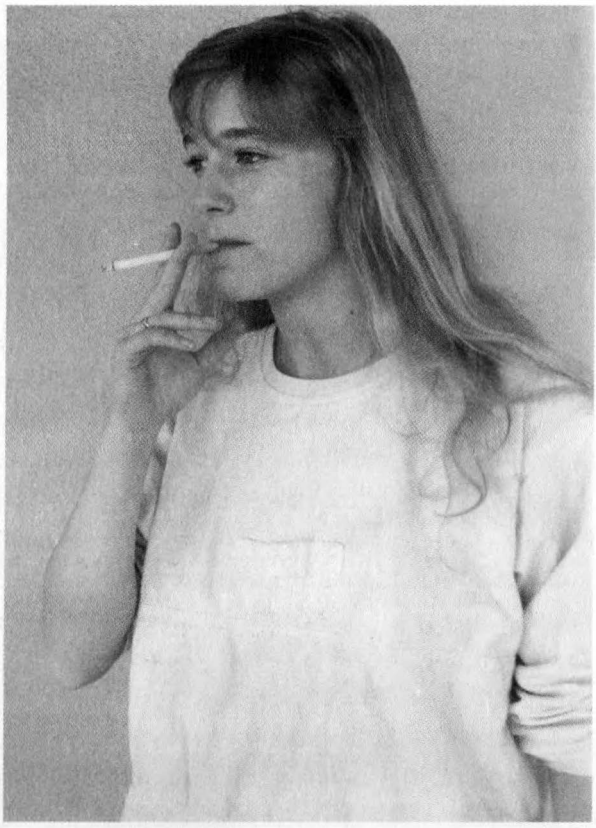
loğu ve anı araştırmacısı, danışanların iddialarının doğruluğu konusundaki şüphelerini dile getirdiler. Araştırmacılar asla doğru olamayacak bastırılmış anıların doğruluğu konusunda, danışanların çoğu zaman sarsılmaz bir inanca sahip olduğunu gösterdiler.

Bastırılmış anılar salgını, kısa bir süre sonra düşüş gösterdi. Bastırılmış anılar nedeniyle yanlışlıkla istismardan suçlanmış olan ebeveynler ve aile üyeleri, "Sahte Anı Sendromu Derneğini" kurdular. İlk yıl içinde derneğe 3000 aile üye oldu. Yüzlerce psikoterapi danışanı, istismara dair anılarının kurgusal olduğunu belirttiler ve iddialarını geri aldılar (Riviera, 1997). Bastırılmış anı iddialarının geçerliği konusunda şüpheler arttıkça, mahkemeler de bastırılmış anılar temel alınarak açılmış davaları kabul etmemeye ve yanlış yere suçlananlara tazminat ödemeye başladı. Kısa bir süre sonra mesleki örgütler, cinsel taciz için kanıt elde ederken, hipnoz ve yönlendirilmiş hayal gücü gibi "anı hatırlatma teknikleri"nin kullanımı konusunda psikoterapistleri uyardılar (Brody, 2000).

George Franklin'e, hapiste 5 yıl geçirdikten sonra 1996'da, yeni bir dava hakkı tanındı. Avukatları ilk yargılamada, Susan'ın ölümüyle ilgili gazete ve televizyon haberleriyle Franklin-Lipsker'in anılarının karşılaştırılmadığını belirterek, Franklin-Lipsker'in belki bu haberlerde aktarılan ayrıntılardan etkilenmiş olabileceğini öne sürdüler. Savcılar bu yeni bilgiler ışığında George Franklin hakkındaki suçlamaları düşürdüler ve 3 Temmuz 1996'da onun hapisten çıkmasına karar verdiler. Bir yıl sonra Franklin; savcıya, tanıklara ve kızına bir kamu davası açtı; ancak dava üç yıl sonra düşürüldü (San Jose Mercury News, 2000).

Bütün çocukların geçtiği birinci dönem, oral dönemdir. Hayatın ilk 18 ayını içine alan bu süre içinde; ağız, dudaklar ve dil cinsel yönden birincil derecede duyarlı bölgelerdir. Altı aylık bir bebeği birkaç dakikalığına izlerseniz, her şeyi ağzına sokmaya çalıştığını görürsünüz. Bu sürede, memeden kesmeyle ve beslenmeyle ilgili yaşanan ciddi sorunlar, psişik enerjinin saplanmasına ve oral-kişilik özelliklerinin gelişmesine neden olur. Oral kişiliğe sahip yetişkinler, diğer insanlara bağımlı

Freud'a göre, gelişimin oral döneminde yaşanan sarsıcı olaylar aşırı derecede psişik enerjinin saplanmasına neden olursa, yetişkinlikte oral kişilik gelişebilir. Sigara ve içki içmek, aşırı miktarda yemek yemek, oral kişiliğin bazı özelliklerindendir.



olur; öte yandan dişler çıktıktan sonra yaşanan bir saplanma, yetişkin insanda aşırı saldırganlığa yol açabilir. Bu saplanma nedeniyle, bu tip insanlar çoğunlukla ağız yoluyla tatmin olmayı isterler. Çok sigara ve içki içen ya da ellerini sürekli ağzına götüren yetişkinlere oral kişilik teşhisi konulabilir.

Çocuklar 18 aylık olduğunda, anal döneme geçerler. Freud'a göre, anal bölge bu dönemdeki, cinsel yönden en duyarlı bölgedir. Çocukların tuvalet eğitimi almaya başlamalarının da bu döneme rastlaması rastlantı değildir. Sarsıcı tuvalet eğitimi, burada bir saplanmaya ve anal kişiliğe yol açabilir. Anal kişiliğe sahip insanlar, tuvalet eğitimlerinin ne şekilde gerçekleştiğine bağlı olarak, aşırı derecede düzenli, inatçı ya da cömert olabilirler.

En önemli psikoseksüel dönem fallik (erkeklik organı) dönemidir ve çocuk, yaklaşık 3-6 yaşları arasındayken yaşanır. Bu dönemde penis



Ödip kompleksinin çözülmesinden sonra çocuklar gizil döneme geçer. Birkaç yıl boyunca erkek çocukları diğer erkek çocuklarla, kızlar da diğer kızlarla oynamayı yeğleyecektir. Bütün bunlar ergenlikle son bulur.

ya da klitoris cinsel yönden en duyarlı bölgedir. Bu dönemin ileri bir aşamasında çocuk, bilmeden annesiyle evlenen mitolojik Yunan karakterinin adından esinlenerek adlandırılan, *Ödip* (*Oedipus*) *kompleksine* girer. Freud, bu yaşlardaki çocuğun karşı cinsiyetteki anne-babaya karşı cinsel bir çekim hissettiğini söylemiştir. Yani, küçük erkek çocuğu annesine, küçük kız çocuğu ise babasına karşı ensestçe bir istek duyar.

Küçük çocuklar bu durumla ilgili bazı korkular yaşarlar. Erkek çocuklarda, babalarının onların düşüncelerini öğrenip penislerini kesmesinden korkmaları anlamına gelen bir *iğdiş edilme* (*kastrasyon*) *korkusu* gelişir. Eğer erkek çocuk, kız kardeşinin cinsel organını görürse, korktuğu şeyin kız kardeşinin başına geldiğini zanneder. Kız çocuklar ise erkek cinsel organını gördüklerinde *penis kıskançlığı* yaşarlar. Bu kıskançlık bir penise sahip olma arzusunun yanı sıra, olmamasından kaynaklanan bir aşağılık duygusunu da içinde barındırır. Çocuklar bu durumu nasıl çözer? Freud'un açıklaması, bu soruya şöyle bir çözüm getirmektedir: Çocuklar en sonunda karşı cinsiyetteki ebeveyne duydukları isteklerini bastırır (diğer ebeveyn orada olduğu sürece asla bu isteklerinin gerçekleşmeyeceğini anlarlar). Daha sonra karşıt tepki geliştirme tekniğiyle, aynı cinsiyetteki ebeveynle kendisini özdeşleştirirler.

Ödip kompleksinin çözülmesiyle bazı önemli gelişmeler yaşanır. Aynı cinsiyetteki ebeveynle özdeşleşerek, erkek çocuklar erkeksi özellikler, kız çocuklar ise kadınsı özellikler kazanmaya başlar. Ebeveynlerle özdeşleşme, üst-benliğin gelişimiyle de aynı döneme rastlar. Çocuklar bu yaşlarda, anne ve babanın değerlerini üst-benlik şeklinde benimserler. Ancak Ödip kompleksi yalnızca bastırılmıştır, tam olarak yok olmamıştır. Böylece bazı yollardan davranışlarımızı etkilemeye devam eder.

Ödip kompleksinin çözülmesinden sonra çocuk, ergenlikten önceki gizil döneme girer. Bu dönemde cinsel istekler azalmış durumdadır; ancak çocuk ergenliğe ve genital (cinsel organ) döneme eriştiğinde bu istekler güçlü bir biçimde geri dönecektir. Gizil dönemdeki kızlar ve erkekler, birbirlerine karşı oldukça ilgisizdir. Çocuk bahçelerinde gözlem yaptığınızda, erkeklerin erkeklerle, kızların da diğer kızlarla oynadığını görürsünüz. Çocuk ergenliğe eriştiğinde, cinsel gereksinimler geri döner ve yetişkinlerin cinsel organ bölgelerine odaklanır. Eğer çocuk bu döneme ulaşana kadar daha önceki dönemlerde çok miktarda libido bırakmamışsa normal bir cinsel yaşamı olabilir.

Bilinçaltı Malzemeye Ulaşmak

"Masum rüyalar... kuzu postuna bürünmüş birer kurttur. Bunları çözümlemeye kalkıştığımızda göründüklerinin tam tersi gibi oldukları ortaya çıkar."

SIGMUND FREUD

Eğer Freud'un, beynimizin en geniş ve en önemli kısmının bilinçaltı olduğu yorumunu kabul edersek, karşımıza önemli bir sorun çıkar. İncelememizin mümkün olmadığı bir şeyden bahsetmek, psikologlar için ne derece yararlıdır? Elbette ki Freud'un bu soruya da bir yanıtı vardı. Ona göre güçlü alt-benlik dürtüleri, bilinçaltına itildiğinde kolay kolay ortadan kaybolmaz. Dürtülerin gerçek niteliği güçlü benlik tarafından bastırılsa bile, çoğu zaman kılık ya da biçim değiştirmiş olarak dışa vurulur. Eğer psikologlar ne aradıklarını biliyorsa, masum gibi görünen davranışlar aracılığıyla bilinçaltı düşünceler hakkında bilgi sahibi olabilirler.

Aşağıda bilinçaltı malzemeye ulaşmak için Freudcu bir psikoloğun kullanabileceği yedi teknik açıklanmaktadır:

Rüyalar: Freud rüyaları bilinçaltına giden ana yol olarak tanımlamıştır. 1900 yılında basılan *Rüyaların Yorumu* kitabında, bu gece yarısı dramlarının anlamını ortaya çıkarmak üzere ilk defa bir psikolojik kuram kullanılıyordu. Freud'a göre rüyalar, alt-benliğin dürtülerinin sergilendiği bir sahnedir, hatta bir dilek gerçekleştirme türüdür. Diğer bir deyişle, rüyalarımız arzu ettiğimiz şeylerin ve olayların dışa vurumudur. Ancak elbette gördüğümüz her rüyayı bir dilekle özdeşleştiremeyiz. Bilinçaltı arzularımızın çoğunun böylece dışa vurulması, sabah uyandığımızda yüzleşmek istemeyeceğimiz bir durumdur; zaten bu nedenden ötürü onları bastırmaya çalışırız. Bu nedenle, diye ekler Freud, bu düşünceler rüyalarımızda biçim değiştirmiş bir şekilde karşımıza çıkar. Freud, bir rüyanın *görünür içeriğinin* (kişinin rüyada gördüğü ve anımsadığı kısım), *gizil içerikten* (rüyanın aslında ne anlattığı) ayırt edilmesi gerektiğini söyler. Aptalca ve saçma gelen rüyalara gülme nedenimiz de bundan kaynaklanır. Bize çok saçma gelebilir; ama Frued'cu bir terapist için rüyalar bilinçaltımıza dönük değerli ipuçlarıyla doludur.

Frued'cu rüya yorumlamasının anahtarı, bilinçaltı düşünce ve arzularımızın çoğunun simgesel olarak temsil edildiği gerçeğidir. Örneğin penisle, cinsel birleşmeyle ve vajinayla ilgili rüyalar görmek bizi rahatsız edebilir; ancak bir fıskiye, uçak yolculuğu ya da mağara ile ilgili rüya görmek bizi çok da kaygılandırmaz. Bilinçaltı düzeyde, rahatsız edici içeriği simgelere dönüştürürüz ve rüyalarımıza böylece sokarız. Dürtüler böyle dışa vurulunca, bilincimiz de rahatsız olmaz. "Rüya gören kişi rüyalarının anlamını bilir" der Freud. "Yalnızca, bildiğini bilmez ve bu nedenle de bilmediğini zanneder" (1916/1961, s.101).

Freud, eğitimli bir psikanalistin rüyalarımızda sık sık gördüğümüz simgelerin ne anlama geldiğini anlayabildiğini söyler. Terapist, evin insan vücudunu, kral ve kraliçenin anne ve babalarımızı, küçük hayvanların çocukları, suyun doğumu, tren yolculuğunun ölümü, giysi ve üniformaların ise çıplaklığı temsil ettiğini bilir.

Freud'cu rüya simgelerinin çoğu cinsellikle ilgilidir. Freud'a göre erkek cinsellik organları, benzer biçimli nesnelerle dışa vurulur. Bu

simgelerden bazıları (1916/1961) çubuk, şemsiye, ağaç, bıçak, tüfek, kalem ve çekiçtir. Kadın cinsellik organları ise şişe, kutu, oda, kapı ve gemi gibi nesnelerle dışa vurulur. Cinsel ilişki; dans etme, bisiklet sürme ve tırmanma gibi etkinliklerde gizlidir. Aslında Freud'un bu uzun cinsel simgeler listesine baktığımızda, cinsellikle ilişkilendirilmeyen rüya neredeyse yok gibidir.

Yansıtıcı Testler: Çocuklar çoğu zaman gökyüzünde gördükleri bulutları bir şeye benzetmeye çalışırlar. Bir çocuk, okyanusta bir gemi görürken, başka bir çocuk bir aslan, bir başkası da ünlü bir kişinin yüzünü görebilir. Elbette ki bulutlarda gerçek resimler yoktur. Peki bu imgeler nereden gelir? Freud'cu bakış açısına göre, bu imgeler çocuğun zihninden kaynaklanır ve gördüklerini ama her zaman dışa vurmadıklarını yansıtır. Bulut gibi belirsiz nesneleri betimleme tarzımız, bilinçaltı malzemeye ulaşmanın bir yoludur.

Yansıtma testlerinde kişilerden, kendilerine sunulan belirsiz bir uyarıcıya, bir hikâye anlatarak, nesneyi tanımlayarak ya da çizim yaparak yanıt vermesi istenir. Bulut yorumlamasında olduğu gibi burada da doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Yanıtlar kişiseldir ve bilinçaltında ne olduğuna işaret edebilir. Psikologlar tarafından kullanılan bazı değişik yansıtma testlerinden daha sonra bahsedilecektir.

Serbest Çağrışım: Beyninizi düşüncelerden birkaç dakikalığına arındırın. Sonra her türlü düşüncenin beyninize dolmasına izin verin. Ağzınızdan çıkanlar hiç ummadığınız, sizi şaşırtan hatta utandıran şeyler bile olsa, içinizden ne gelirse onu söyleyin. Eğer serbestçe akan düşüncelerin bilincinize ulaşmasına izin verebildiyseniz, bazılarınca psikanalizin temel kuralı olarak adlandırılan *serbest çağrışım* tekniğini gerçekleştirdiniz demektir. Psikanaliz süresince, benliğin uyguladığı sansür mekanizmasını geçici bir süre devre dışı bırakmak için hasta, serbest çağrışım tekniğini kullanmaya teşvik edilir. Genellikle, kendimizi korumak ya da saçma sapan konuşmamak için bize sevimsiz, önemsiz ya da saçma gelen düşüncelerimizi engelleriz. Ancak Freud'a göre, bu yolla bilinçaltına girerek oldukça değerli psikolojik malzeme elde ederiz. Bu gibi düşüncelerimiz çoğunlukla bilinç düzeyinden dışlandığı için, beynimizin günlük konuşmalarımızda sansürlenen kısmına ulaşabilmek konusunda bize çok yardımcı olur.

Ancak serbest çağrışım her zaman gerçekleşmeyebilir. Benlik bazı düşünceleri bastırmak için çok enerji harcadığı için, bu malzemenin bilince ulaşması her zaman kolay olmaz. Bazen hastalar uzun bir sessizliğe gömülür ve akıllarına hiçbir şeyin gelmediğini söylerler. Bazen de kurnazlık yaparak tehdit edici ancak önemli malzemeden kaçınmak için bir sürü önemsiz şey söylerler. Eğer hasta, bilincine ulaşan gerçek düşüncelerini dışa vurursa, hem terapist hem de hasta dışa vurulan gerçeklerden oldukça şaşırtıcı sonuçlar alabilir.

Freud Sürçmesi: Hepimizin ara sıra dili sürçer. Karısından bahsederken onun kızlık soyadını söyleyen ya da "karımın en çok aklını severim" demek isterken "karımın en çok ağzını severim" diyen bir adamın yaptığı dil sürçmesi gibi hatalar bize bazen utandırıcı ya da komik gelebilir. Ancak Freud bunu çok aydınlatıcı bulur. Karısına onun kızlık soyadıyla hitap eden adam, bilinçaltında onunla hiç evlenmemiş olmayı diliyor olabilir. İlk başta masum görünen bir sürçme, pek çok duyguyla yüklü olabilir. Böyle tümcelere **Freud sürçmeleri** denir.

Hipnoz: Freud'un bilinçaltına dönük merakını ateşleyen şey, hipnozla olan ilk deneyimleriydi. Freud, hipnoz durumundayken benliğin bir biçimde devre dışı kaldığına inanıyordu. Hipnozcu, benliğin denetim sürecini engelleyebilir ve doğrudan bilinçaltı malzemeye ulaşabilirdi. Hipnozla yaptığı ilk çalışmalar Freud'a, insanların bilinç düzeyine çıkardıklarından çok daha fazlası olduğu fikrini verdi. İnsanlar kendisinden bilinçaltının kanıtını istediğinde çoğu zaman hipnozu gösterdi. "Böyle bir deneyime tanıklık etmiş bir insan, unutulmaz bir izlenim ve bir daha asla sarsılmayacak bir inanç sahibi olacaktır" demiştir (1938/1964, s.285).

Freud, hipnozu bilinçaltına giren bir boru hattı olarak gördüğü nden, hipnozun bilinçaltı malzemeye ulaşmak isteyen psikoterapistler için ne kadar önemli olduğu anlaşılabilir. Ancak kısa bir süre sonra Freud, hipnozun yetersizliklerini de gördü. Bunların arasında bütün hastaların hipnoza yanıt vermemesi başta geliyordu. Ayrıca, sonraki bölümde bahsedileceği gibi, bütün psikologlar hipnozun bilinçaltına giden bir yol olduğu konusunda hemfikir değildi.

Kazalar: Diyelim bir arkadaşınızla tartışıyorsunuz ve "kazara" arkadaşınıza ait değerli bir heykeli yere düşürdünüz. Heykel paramparça oldu. Olayın tamamen kaza olduğunu söyleyerek özür dilediniz. Peki, bu gerçekten bir kaza mıydı? Freud'a göre kaza gibi görünen pek çok olay, aslında bilinçaltı dürtülerimizden kaynaklanan kasıtlı eylemlerdir. Freud, heykeli kırarak aslında bilinçaltınızda arkadaşınıza zarar vermek istediğinizi iddia eder. Terapistleriyle olan toplantılarını unuttuklarından şikâyetçi olan hastalar, aslında Freud'un *direnme* adını verdiği bir davranışı sergilemektedirler. Bilinç düzeyinde, hastalar randevularını unuttuklarını söylerken aslında bilinçaltında, kendilerini rahatsız eden bilinçaltı malzemelere ulaşabilecek bir terapistten kasıtlı bir uzaklaşma çabası söz konusudur. Dikkatsiz şoförler, bilinçaltında kendilerine zarar verme dürtüsüyle, kendilerine bir kaza ortamı yaratmaktadırlar. Freud'cu psikologlar için pek çok şanssız olay, bilinçli bir niyetle yapılmadıkları için kaza olarak adlandırılır ama bu kasıtlı olmadıkları anlamına gelmez.

Simgesel Davranış: Rüyalarımız bilinçaltı arzularımızın simgesel dışa vurumu olarak yorumlanabildiği gibi, günlük davranışlarımızın çoğu da bilinçaltı düşüncelerimizin simgesel hareketleri olarak görülebilir. Simgesel olarak gösterilen davranışlar benliğe bir tehdit oluşturmaz; çünkü gerçekte oldukları gibi algılanmazlar. Ancak bu eylemler bilinçaltı arzuların ifade edilmesini sağlarlar. Bunun mükemmel bir örneği, bilinç düzeyinde olmasa da annesine karşı düşmanlık besleyen erkek bir danışanın durumunda gözlemlenmektedir. Terapiste göre, danışanın sorunlarının temelinde bu düşmanlık yatmaktadır ve evine aldığı paspas bu düşmanlığın dışa vurumudur. Paspasta papatya resimleri vardır ve papatya annesinin en sevdiği çiçektir. Anne, tabaklarında, eve astığı resimlerde, her yerde papatya resmi olsun ister. Kısacası papatya, danışan için annesini simgeler. Oğul, papatya resimli paspas alarak eve her girdiğinde, ayaklarıyla papatyaları çiğneyip simgesel olarak annesine duyduğu düşmanlığı gösterir.

Freud'un rüya simgelerini günlük davranışlarımıza uygularsak, her yerde psikolojik olarak anlamlı hareketler görebiliriz: atış takımına katılan bir kadın, mağaraları keşfetmekten hoşlanan erkek, arkadaşlarından sürekli kalem ödünç alan ve geri vermeyen adam ve benzerleri. Bu-

rada ilginç olan nokta, Freud'un puro tiryakisi olması ve çene kanseri yüzünden geçirdiği acı verici bir sürü ameliyata rağmen, ölümüne kadar puro içmeye devam etmesidir. Puronun apaçık bir erkeklik organı simgesi olmasına rağmen, Freud bu alışkanlığına dönük sorulan sorulara "Bazen puro yalnızca bir purodur" diyerek yanıt vermiştir.

Uygulama: Psikanaliz

Freud yalnızca psikanalitik kuramın babası olmakla kalmamış, psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmek için bir psikoterapi sistemi geliştiren ve bunu savunan ilk kişi olmuştur. Breuer'le çalışmalarının ilk yıllarında Freud rahatsızlıkların çoğunun fiziksel değil psikolojik kökenli olduğunu fark etmiştir. Hipnozla yaptığı deneyler aracılığıyla rahatsızlıkların nedenlerinin, beynimizin bilinç düzeyine kolaylıkla çıkmayan kısmında gömülü olduğunu anlamıştır. Daha sonra bu malzemeye ulaşmak için değişik yöntemler geliştirmiş, hipnozla başladığı bu süreci serbest çağrışımla devam ettirmiştir. Danışanlarının rahatsızlıklarının nedenlerini, insan kişiliğinin yapısını ve işleyişini anladıkça, psikolojik sorunları tedavi etmek amacıyla bir terapi sistemi geliştirmiştir.

Bu psikoterapi sistemine psikanaliz denir. Amaç, önemli bilinçaltı malzemeyi bilinç düzeyine çıkartmak ve mantıklı bir yöntemle incelemektir. Bilinçaltı malzeme bir kere bilinç düzeyine çıkınca, yeni bir hastalığa yol açmayacak biçimde, son derece dikkatlice ele alınmalıdır. Benliğin alt-benliğin dürtüleri ve üst-benliğin baskısı üzerinde uygun bir denetim sürecini başlatmasına yardımcı olmak için, terapist ve danışan birlikte çalışmalıdır. Terapist aynı zamanda, rahatsızlığın bilinçaltı nedenine dönük şifreli mesajları değerlendirirken bir dedektif gibi çalışmalı, bilinçaltının terapistin araştırmasını yanlış yönlendirmesine engel olmalıdır.

Genellikle, psikanaliz uygulanacak danışan, bir koltuğa uzanır ve bu sırada terapist onun göremeyeceği bir yere oturur. Danışanın serbestçe konuşması istenir ve odadaki herhangi bir şeyin ve terapistin, serbest çağrışımı engelleyecek bir şey yapmasına izin verilmez. Ne yazık ki, bilinç ve bilinçaltı malzemenin katmanlarını ve bu sırada korkmuş olan benliğin yarattığı engelleri ve yanlış yönlendirmelerini aşmak,

oldukça uzun bir süreçtir. Çoğu zaman danışanlar, belki de birkaç yıl sürecek olan ve her biri saatler süren haftalık oturumlara gelmek zorunda kalırlar. Sonuç olarak, geleneksel psikoterapi, pahalı ve yalnızca buna parası yetenlere açık bir yöntemdir.

Psikanaliz süresince zamanın çoğu, rahatsızlığa neden olan bilinçaltı malzemeye ulaşmak için harcanır. Çünkü benlik bu malzemeyi bastırmak için o kadar çok güdülenmiştir ve o kadar çok enerji harcamaktadır ki terapinin bu kısmı oldukça zordur. Freud, bilinçaltı malzemeye ulaşmak için serbest çağrışım, rüya yorumlaması ve hipnoz gibi değişik yöntemler kullanır. Daha sonra geliştirilen psikoterapi sistemlerinden farklı olarak psikanalizde terapist, danışanlarının söylediklerini, davranışlarını ve rüyalarını aktif bir biçimde yorumlar. Ancak Freud, terapistleri bunların gerçek anlamlarını hemen açıklamamaları konusunda dikkatli olmaya davet etmiştir. Deneyimsiz terapistler, bir şeyin anlamını çözdükleri an, bunu hemen danışanlarıyla paylaşmak konusunda aceleci davranabilirler. Ancak bu durum danışanın benliği için tehlike içerebilir, bilinçaltı malzemesini korumak için yeni ve daha güçlü bir savunma mekanizması geliştirmesine neden olabilir.

Doğru zaman geldiğinde psikanalistin görevi, danışanlar bunların gerçek anlamını anlayıncaya kadar, tümceleri ve rüya simgelerini yorumlamaktır. Bu duruma örnek olarak Freud'un meşhur vaka hikâyelerinden biri gösterilir. Dora, zengin bir ailenin 18 yaşındaki kızıdır. Baş ağrısı ve diğer bazı fiziksel rahatsızlıklardan şikâyet eder. Dora'nın travma alanlarından birisi, Freud'un Bay ve Bayan K. olarak tanımladığı evli bir çiftle ilgilidir. Bayan K.'nın Dora'nın babasıyla bir ilişkisi vardı. Daha da kötüsü, Bay K. da Dora'dan cinsel taleplerde bulunmuş, bu durum Dora'da öfke ve tiksinti yaratmıştır. Bir gün terapi sırasında Dora, şu rüyasını anlatmıştır:

> Bir evde yangın çıkıyor. Babam yatağımın baş ucuna gelmiş beni uyandırıyor. Çabucak giyiniyorum. Annem durup mücevher kutusunu almak istiyor ama babam: "Senin mücevher kutun için kendimin ve çocuklarımın yanarak ölmesine izin veremem" diyor. Merdivenlerden aşağı koşturuyoruz ve dışarı çıkar çıkmaz uyanıyorum (1901/1953, s.64).

Eğitimsiz bir dinleyici için bu rüya, hepimizin gördüğü rüyalar kadar masum hatta anlamsız gelebilir. Ancak Freud için, Dora'nın sorun-

larının nedenlerine dönük ipuçlarıyla doludur. Biraz sorgulayarak Freud, bu rüyayı görmesinden kısa bir süre önce Bay K.'nın Dora'ya hediye olarak pahalı bir mücevher kutusu verdiğini öğrenir. Bu bilgi ışığında Freud rüyayı anlamak için gereken parçaları yerli yerine oturtur. Dora'ya şu açıklamayı yapar,

> Belki de mücevher kutusunun, kadının cinsel organı için çok sık kullanılan bir kavram olduğunu bilmiyorsundur (...) Rüyanın anlamı şimdi açıklık kazanıyor. Sen kendine: "Bu adam bana rahatsızlık veriyor, zorla odama girmek istiyor. Mücevher kutum tehlikede, eğer bir şey olursa bu babamın suçu" diyorsun. Bu nedenle rüyanda, bunun tam tersini yansıtan bir durum görüyorsun; babanın seni tehlikeden kurtardığı bir durum... Baban aslında rüyanda Bay K.'yı temsil ediyor. Yatağının baş ucunda duruyor. Sana bir mücevher kutusu veriyor, sen de ona kendi mücevher kutunu vermek zorunda hissediyorsun (...) Demek ki Bay K.'ya, karısının ondan esirgediği şeyi vermeye hazırsın. Bu düşüncenin, büyük miktarda bir enerjiyle bastırılması ve her bir öğesinin tam tersi bir şekilde yansıtılması gerekiyor. Bu rüya, sana daha önce de söylediğim şeyi doğruluyor: Kendini Bay K.'ya karşı duyduğun sevgiye karşı korumak için, babana karşı duyduğun eski sevgiyi yaşatmaya çalışıyorsun.

Freud, Dora için bazı önemli psikanalitik kavramları yorumlamıştır. Dora'nın simgeleri nasıl kullandığını ve gerçek arzularını nasıl bastırdığını tanımlamıştır. Karşıt tepki geliştirme mekanizmasını (olmasını istediği şeyin tam tersini hayal etme) nasıl kullandığını ve babasına karşı duyduğu arzuyu bastırmasının davranışlarını nasıl etkilediğini açıklamıştır. Elbette Dora'nın bu yorumları kabul etmesi ilk başta kolay olmamıştır. Bu örnekte görüldüğü gibi danışanların terapistin rüyalarını, düşüncelerini ve davranışlarını nasıl yorumladığını anlayabilmeleri için öncelikle psikanalitik kuramı anlamaları gerekir.

Terapinin doğru yönde ilerlediğini gösteren işaretlerden biri *direnmedir*. Örneğin, danışanlar bu seansların kendilerine iyi gelmediğini düşünüp terapiye devam etmeme kararı alabilirler. Ya da uzun bir sessizliğe gömülüp, önceden anlattıkları şeyleri tekrarlayıp, randevularını kaçırıp, bazı konuların keşfedilmeye değer olmadığını söyleyebilirler. Bu direnme çabaları, terapistin ve danışanın esas malzemeye yaklaştığını gösterir. Bilinçaltı malzeme bilinç düzeyine çıkmaya hazır hale geldikçe, korkan benlik savunma mekanizmalarının sonunun geldiğini görüp kendini koruma altına almaya çalışır.

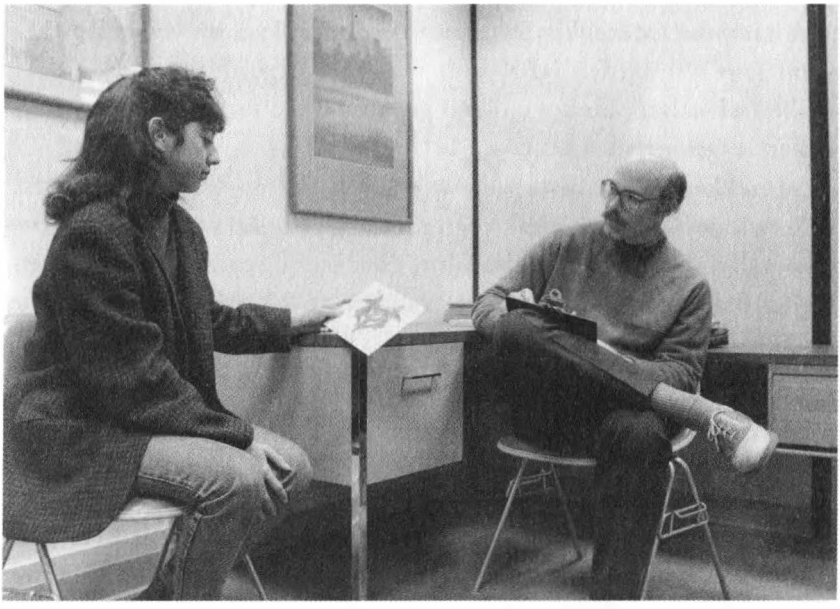
Geleneksel psikanalizde bir diğer aşama da aktarımdır. Bu aşamada danışan, geçmiş deneyimlerindeki kişilere karşı duyduklarını terapiste yönlendirebilir. Örneğin danışan, terapist sanki ölmüş ebeveyniymiş gibi konuşup o şekilde davranabilir. Danışanın rahatsızlığının temelinde yatan bilinçaltı duygular ve derinlere gömülmüş, söylenmemiş sözler serbest bırakılır. Freud, aktarımla başa çıkmanın terapi sürecinin hassas ve önemli bir noktası olduğu konusunda terapistleri uyarır. Ayrıca, terapistin diğer insanlara karşı duyduğu duygularını danışana aktardığı bir durum olan *karşı aktarım* konusunda terapistlere dikkatli olmalarını söyler.

Psikanalizde zamanın çoğu, rahatsızlığa neden olan bilinçaltı malzemeye ulaşmak için harcanır. Bu noktada terapist, çatışmayı bilinç düzeyinde çözmek ve bunu danışanın yeni kişiliğiyle bütünleştirmek için, duygusal açıdan kırılgan bir kişiyle çalışmaktadır. Başarılı tedavi, benliğin çatışmayı bastırmak için harcadığı psişik enerjinin salıverilmesini sağlar. Benliği özgürleşen kişi mutlu ve normal bir yaşam sürdürebilir.

Değerlendirme: Yansıtıcı Testler

Psikanalistler, kendilerini ilgilendiren kişilik oluşumlarını ölçmek için yöntemler geliştirirken kendine özgü bir sorunla karşılaşırlar. Tanım olarak en önemli kavramlar, test uygulanan kişinin doğrudan aktaramayacağı kavramlardır. Eğer danışan psikolojik çatışmasını tanımlayabilecek durumda olsaydı, bu çatışma bilinçaltında gizlenmez ve böylece kişinin sorununu anlamak açısından anahtar bir kavram olmazdı. O zaman psikanaliz terapistleri ve araştırmacıları, bilinçaltı malzemeyi nasıl ölçer? Çözüm, danışanın yaşadıklarını doğrudan aktarması yerine başka yöntemlere başvurmaktır. Yansıtıcı testler, testin uygulandığı kişilerden, bilgilendirici gibi görünmeyen, eğitimli bir psikoloğun yorumlayabileceği yanıtlar almak üzere tasarlanır.

Daha önce belirtildiği gibi yansıtıcı testler, katılımcılara mürekkep lekeleri ve belirsiz resimler gibi birden fazla anlam içerebilen uyarıcıların gösterilmesiyle gerçekleşir. Test uygulananlar testi yanıtlarken, hikâye anlatabilirler ya da farklı bir şekilde tepki gösterebilirler. Testlerin doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Bu nedenle yanıtlar yüksek oranda



Bu psikolog en sık kullanılan kişilik testlerinden biri olan Rorschach Mürekkep Lekesi Testini uyguluyor. Denek kartta ne gördüğünü anlatıyor, ancak verdiği yanıtlardan, kişiliğinin geçerli bir değerlendirmesinin yapılıp yapılamayacağı hâlâ tartışmalı bir konudur.

kişiye özgüdür. Bir kişi resimde yarasa ya da fil görürken, bir başkası aynı resmi ağlayan bir kadına benzetebilir. Adından da anlaşılacağı gibi, psikanalistler bu yanıtları bilinçaltının yansıması olarak kabul ederler. Belirsiz malzeme, test uygulananlara bastırılmış dürtülerini dışa vurma olanağı verir. Ancak bilinçaltı dürtülerin diğer dışa vurum biçimleri gibi bu yanıtların anlamı, test uygulanan kişiye açıklanmaz.

Yansıtıcı Testlerin Çeşitleri

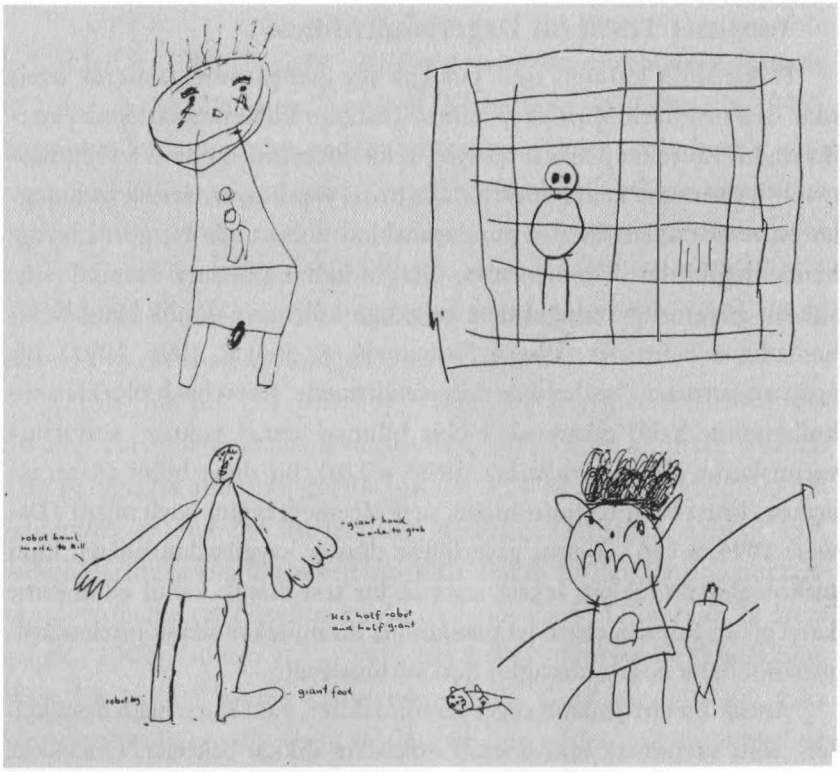
1921'de Hermann Rorschach bir makale yayımlayarak, deneklerin mürekkep lekelerine getirdikleri yorumlarla davranışlarını kestirmenin mümkün olduğunu açıkladı. Rorschach 38 yaşında hayata gözlerini yumdu; ama çalışması diğer psikologları da etkiledi ve hâlâ yaratıcısının adıyla anılan bu testi geliştirmelerini sağladı. Rorschach Mürekkep Lekesi Testi, her biri yalnızca bir mürekkep lekesini gösteren 10 adet karttan oluşur. Test uygulananlar, mürekkep lekesinde ne gördü-

ğünü tanımlar. Mürekkep lekesinin istedikleri kısmını yorumlamakta ve bir kart için birden fazla yanıt vermekte özgürdürler. Kartlardaki şekillerin bazıları oldukça anlamlı görünse de sonuçta hepsi birer mürekkep lekesinden ibarettir.

Mürekkep Lekesi Testi, yıllar içinde geliştirilmiş bazı puanlama sistemleriyle çözümlenir. Ancak çoğu psikolog yanıtları yorumlarken kendi görüşlerini ve sezgilerini kullanır. Eğer terapi seansında açığa çıkan bilgilerle de örtüşüyorsa, sıradışı yanıtlar ve sık tekrarlanan temalar özellikle ilgi çeker. Örneğin, danışan kişi yalnızca cesetler, mezar taşları ve mezarlıklar gördüğünü söylüyorsa, çoğu terapist bunu anında not edecektir. Benzer şekilde, intihar eylemleri, tuhaf cinsel davranışlar ya da şiddet içerikli imgeler de bir sonraki seansta ele alınmak üzere terapist tarafından kaydedilecektir.

Yaygın olarak kullanılan bir diğer test de Tematik Algı Testi'dir (TAT). Bu test, Henry Murray tarafından tasarlanmıştır (7. Bölüm) ve bir grup belirsiz resimden oluşur. Test uygulananların, her resim hakkında bir öykü anlatmaları; insanlar kim, neler oluyor, bu olaya ne yol açmış, sonucun ne olacağı gibi sorulara yanıt vermeleri istenir. Resimlerin çoğunda insan görüntüleri olmakla beraber, yüz ifadeleri ve aralarındaki ilişkinin niteliği kasıtlı olarak belirsizdir. Bu yüzden test uygulananlar, insanların yüzünde sevgi, suçluluk, öfke ya da üzüntü görebilir; karakterlerin kavga ettiğini, kötü niyetli planlar yaptığını, birbirlerini sevdiklerini ya da birbirlerinden habersiz olduklarını söyleyebilir; yaşadıkları olayın ardından mutlu, üzgün, korkmuş ya da düş kırıklığına uğramış oldukları sonucuna varabilirler. Kişinin resimlerde ne gördüğü, onun kişiliğine dönük ipuçları verir. Terapistler TAT yanıtlarını yorumlarken çoğu zaman sezgileriyle hareket etseler de, göreceli olarak daha nesnel puanlama işlemlerini de kullanırlar. Psikologların TAT'ı araştırmalarında nasıl kullandıkları 4. ve 8. Bölümlerde ele alınacaktır.

Diğer bir test, İnsan Şekli Çizme Testi'dir. Bu test 1920'lerde zekâ testi olarak geliştirilmiş olmakla birlikte, psikologlar kısa sürede testin önemli kişilik yapılarını ölçtüğünü fark etmişlerdir (Handler, 1996). Buradaki belirsiz uyarıcı, boş bir kâğıt ve psikoloğun insan resmi çizmek için vereceği talimattır. Çoğu durumda, test uygulananlara yalnızca bir insan çizmesi söylenir; ama bazen psikologlar danışanlardan bir aile ya da ağaç resmi çizmelerini de isteyebilir. İnsan Şekli Çizme Testi'nin, ço-



Şekil 3.2 Duygusal Rahatsızlıkları Olan Çocukların Çizdiği İnsan Resimleri
Kaynak: Koppitz (1968)'den; Grune & Stratton, Inc. Yazarın izniyle yeniden basılmıştır.

cuklarda zekâyı ölçmek gibi bir kullanımı da vardır. Ancak çoğu zaman, özellikle çocuklardaki psikolojik problemleri saptamak için kullanılır (Bardos&Powell, 2001; Matto, 2002). Psikanalistler, test uygulanan kişinin çizdiği resmi kendisinin sembolik bir temsili olarak kabul eder.

Çocukların çizimlerinin, onların düşünce ve duygularına açılan bir pencere olduğu görüşü sezgisel olarak da desteklenir. Sürekli olarak asık suratlı insan yüzleri çizen çocuklar, ilkokul öğretmenlerinin de dikkatini çeker. Aynı şekilde, sık sık canavar ve korkunç yaratıklar çizen çocuklar da içlerindeki huzursuzlukları dışa vuruyor olabilirler. Şekil 3.2'de gösterilen duygusal açıdan sorunlu çocukların çizdiği resimlere bakınca, çocukların söze dökemediklerini bazen çizerek aktardıklarına dair bir inanç geliştirebiliriz.

Yansıtıcı Testlerin Değerlendirilmesi

Psikanalitik kuramla ilgili pek çok şey gibi yansıtıcı testlerin, özellikle de Rorschach Mürekkep Lekesi Testi'nin kullanımı tartışma yaratmaktadır. Mürekkep lekesi testiyle, zekâ düzeyinden cinsel tercihi kestirmeye varıncaya kadar yüzlerce araştırma yapılmıştır. Ancak psikologlar bu araştırmaları nasıl yorumlayacakları konusunda bir görüş birliği içinde değildirler. Eleştirmenler, ölçeğin kabul edilemez derecede düşük bir güvenirliği olduğunu ve geçerliğini ölçmeye dönük kanıt bulunamadığını belirtirler (Wood, Nezworski, & Stejkal, 1996, 1997). Bir grup araştırmacı, "psikolojik değerlendirmede, Rorschach ölçeklerinin kullanımını haklı çıkaracak hiçbir bilimsel temel yoktur" sonucuna varmışlardır (Hunsley&Bailey, 1999, s.226). Bir diğer bilim adamı ise açıkça, Rorschach testinin hiçbir şeyi ölçemeyeceğini söylemiştir (Dawes, 1994, s.146). Testin geçerliğine dönük kaygılardan dolayı, kimi psikologlar mürekkep lekesi testinin bir test olarak kabul edilmesine karşı çıkar. Rorschach'ın, iyi planlanmış bir mülakat olarak nitelendirilmesinin daha doğru olacağını ileri sürmüşlerdir.

Ancak bu tartışmanın diğer tarafındakiler, yani Rorschach destekçileri, testi savunmak için önemli noktalara dikkat çekerler. Öncelikle, uygun kestirimlerde bulunmak için tasarlanmış iyi çalışmaların, her türlü davranışı test yanıtlarına bağlamaya çalışan kötü çalışmalardan ayırt edilmesi gerektiğini söylerler (Weiner, 1995, 1996). Değerlendirmeciler, mantıklı kestirimler yapan sağlam araştırmaların sonuçlarına bakarken, testin yararlılığına ilişkin kanıt bulurlar (Meyer, 1997; Parker, Hanson, & Hunsley, 1988; Viglione, 1999; Weiner, 1996). Ayrıca, Rorschach yanıtlarını kodlamak için bulunan yeni ve sağlam sistemlerin, önceki yöntemlere göre çok daha güvenilir olduğu kanıtlanmıştır (Viglione & Hilsenroth, 2001; Weiner, 2001). İkinci olarak, yansıtıcı testler için iyi bir geçerlik verisi elde etmek, diğer kişilik ölçümlerinde olduğundan daha zordur. Özellikle Rorshcach değerlendirmesinin hatasız olduğunu deneysel olarak nasıl gösterebiliriz? Eğer bir terapist, mürekkep lekesi testi sonucunda danışanın bilinçaltı bir çatışması olduğunu söylerse, bu iddianın geçerliğini sağlamak için araştırmacı nasıl nesnel bir ölçüt kullanabilir? Eğer nesnel göstergeler var olsaydı, terapistler yansıtıcı testleri zaten kullanma gereği duymazdı.

Bu tartışmalara rağmen Rorschach ve diğer yansıtıcı testler sıkça kullanılan psikolojik araçlar olmaya devam ediyor (Camara, Nathan, & Pente, 2000; Watkins, Campbell, Nieberding, & Hallmark, 1995). Bu yaygın kullanımın bir nedeni bu testlerin, diğer testlerle elde edilmesi zor bilgilere ulaşmasıdır. Örneğin, çocuklarla çalışan terapistler, bazen çocuğu bir oyuncak bebek ailesiyle oynatır. Eğer çocuk; anne ve babayı temsil eden bebeklerin, çocuk bebeğe kötü davrandığını canlandıran bir oyun oynuyorsa, burada çocuk büyük bir ihtimalle, anne babasını ve evi nasıl algıladığını dışa vuruyordur.

Ancak yine pek çok psikolog, yansıtıcı testlerine verilen yanıtların aşırı yorumlanmaması konusunda uyarılarda bulunurlar. Yukarıdaki paragrafta anlatılan çocuk, yalnızca TV'de izlediği bir programı canlandırıyor olabilir. Bu testlerin geçerliği tartışmalı olduğu için, psikologların teşhis koyarken ağırlıklı olarak bu testlerin sonuçlarına güvenmemeleri önerilmektedir (Wood, Garb, Lilienfeld, & Nezworski, 2002). Bunun yerine yansıtıcı testler, danışan hakkında bilgi veren bir kaynak olarak kabul edilmelidir. Görüşme, gözlem, vaka inceleme ve diğer psikolojik testlerden elde edilen bilgilerle birlikte dikkate alınmalıdır.

Freud'cu Kuramın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi

"Herhalde Freud'un en büyük başarısı, nevrotik hastaları ciddiye almak olmuştur."

CARL JUNG

Bu kitapta anlatılan kişilik yaklaşımlarının hiçbiri Freud'cu kuram kadar tartışma konusu olmamıştır. Klinik psikologların ve kişilik araştırmacılarının hepsinin, Freud'un kuramının doğruluğu ve değeri konusunda bir düşüncesi vardır. Pek azı hiç sorgulamadan Freud'un gözlemlerini ve hipotezlerini kabul etse de, Freud'cu görüşün taraftarları, Freud'un insan doğasının nasıl işlediğine ilişkin temel varsayımlarını kuvvetle savunur. Eleştirenler de değerlendirmelerinde bir o kadar ısrarcıdır.

Güçlü Yönleri

Freud'un görüşleri çağdaş kişilik kuramcıları tarafından tümüyle reddedilseydi bile yine de psikoloji tarihinde önemli bir yeri hak ederdi. Freud, insan davranışı ve kişiliği üzerine ilk kapsamlı kuramı oluşturmuştur. Daha sonraki kişilik kuramcıları, kendi kuramlarının Freud'un kuramından nasıl farklı olduğunu ya da onda gördükleri yetersizlikleri nasıl giderdiğine işaret etme gereği duymuşlardır. Bu psikologların çoğu, temel psikanalitik kavramları ve varsayımları kullanarak, kuramlarını Freud'un oluşturduğu temel üzerine kurmuşlardır. 5. Bölümde anlatıldığı gibi, Freud okuyan ya da Freud'cu gelenekte eğitim görenlerin çoğu, kendi psikanalitik kuramlarını oluşturmuş ve geliştirmiştir. Psikoloji tarihçilerinin çoğu, psikanalitik kuramın, onu takip eden uzun yıllar boyunca da kişilik kuramının yönünü belirlediğini söylerler. Kısacası, güncel kişilik yaklaşımları şu anda psikanalitik kuramdan çok uzaklaşmış olsalar da, büyük olasılıkla Freud'un kişilik kavramından pek çok açıdan etkilenmişlerdir.

Freud ayrıca ilk psikoterapi sistemini de geliştirmiştir. Bugün, psikolojik rahatsızlıkların bir terapistle konuşarak tedavi edileceği, kabul edilen ve çok yaygın olarak uygulanan bir yöntemdir. Psikoterapi Freud olmadan gelişmiş olsaydı, bugünkünden çok farklı bir halde olabilirdi. Serbest çağrışım, hipnoz, rüya yorumu gibi teknikler bugün pek çok terapist için standart araçlar haline gelmiştir. Hatta pek çok danışan terapiye gittiklerinde, uzanabilecekleri bir koltuk görmezlerse ya da terapistlerinin onları hipnoz etme yahut rüyalarını yorumlama gibi bir niyeti olmadığını anlarlarsa düş kırıklığına uğrarlar. Anketlerin gösterdiğine göre, deneyimli psikoterapistler kadar genç terapistler de bakış açılarını "psikanalitik" olarak adlandırmaktadır (Mayne, Norcoss, & Sayette, 1994; Smith, 1982; Spett, 1983).

Bunlara ek olarak, Freud önemli psikolojik ilkeleri ve kavramları tanıtmış ve bunların kullanımlarını arttırmıştır. Örneğin kaygı kavramı, çoğu psikoterapistin, kişilik kuramcısının ve psikolojinin farklı alanlarındaki araştırmacıların çalışmalarında önemli bir yere sahiptir. 4., 6. ve 16. Bölümlerde tartışıldığı gibi günümüzde psikologlar tarafından araştırılan pek çok konu, Freud'cu bakış açısından uzaklaşmış

olsa bile, kökeninde bir ya da birkaç Freud'cu kavrama dayanır. Bu kavramları yıllar önce psikolojinin konularına ekleyen Freud, kişilik araştırmalarını derinden etkilemiştir.

Eleştiriler

Freud'un görüşleri devrim niteliğinde olduğu için tıbbi ve akademik çevrelerde reddedilmiş olsa da, bazı yazarlar Freud'un görüşlerinin o kadar da özgün ve çığır açıcı olmadığını iddia etmiştir. Örneğin, 1870 ve 1880 yılları arasında Avrupa'da, başlığında "bilinçaltı" kelimesi geçen en az yedi kitap basılmıştır (Whyte, 1978). O yıllarda Avrupa'daki eğitimli elit küçük bir grup olduğu için, bir diğer araştırmacı da "Freud, kliniğinde psikanalitik uygulamalara başladığı sıralarda, bütün eğitimli insanlar bilinçaltı kavramından bir süredir haberdar olması gerekirdi" demiştir (Jahoda, 1977, s.132). Kimi tarihçiler de, Freud'un bilincin farklı düzeyleriyle, serbest çağrışımla ve çocuk cinselliğiyle ilgili yazılar yazan insanların çalışmalarına ulaşmış olduğunu söylerler (Jahoda, 1977; Jones, 1953-1957). Buna ek olarak, , Freud'dan önceki dönemlerde yapılan araştırmalarda pek çok Freud'cu görüşe rastlanır. Örneğin, 1881 yılında ölen Rus romancı Fyodor Dostoyevski, yazılarında bilinçaltından güdülenmiş davranışları, rüyalardaki erotik simgeleri, kişinin kendinden kaynaklanan iç çatışmalarını, hatta Ödip kompleksini ima eden bazı görüşlerden bahsetmiştir.

Buradan hareketle, Freud'un devrimsel görüşlerinin, zamanın Avrupa'sında o kadar da yeni ve yabancı olmadığı düşünülebilir. Bu noktada Freud'u savunmak için üç neden öne sürebiliriz: Birincisi, Freud açıkladığı konulara yakın konularda yapılmış çalışmaları her zaman referans göstermiştir. Özellikle ilk zamanlardaki yazılarında bu açıkça görülür. İkincisi, Freud birbiriyle ilişkili ama kopuk durumdaki görüşleri, insan davranışı kuramı altında bir araya getiren ilk kişidir. Bilinçaltı, rüya yorumu ve çocuk cinselliği gibi konular arasındaki ilişkiyi ayrıntılarıyla açıklayan bir kuram olmadan, bilim adamlarının bu konuları bu derece geliştirmeleri mümkün olmayabilirdi. Üçüncüsü, Freud kuramındaki değişik kavramları incelemek için yaşam boyu sürecek bir program başlatmıştır. Freud'un ve onu izleyenlerin danışanlarıyla yaptıkları çalışmalar, psikanalitik kuramın gelişmesi için gerekli verileri

sağlamıştır. Freud'un getirdiği yeniliklerin çoğundan daha erken dönemlerde bahsedilmiş olsa bile, bir görüş öne sürmekle, birden fazla görüşü insan davranışını açıklayacak kapsamlı bir model haline getirmek, birbiriyle bütünleştirmek ve geliştirmek arasında büyük fark vardır.

Freud'cu kurama getirilen ikinci eleştiri de, kuramdan çıkarılan hipotezlerin çoğunun test edilememesidir. İyi bir bilimsel kuramın, desteklenebilen ya da desteklenemeyen hipotezler üretebileceği kıstasını anımsayalım. Eleştirmenler, Freud'un kuramını destekleyecek kanıtın bulunmasındaki zorluğa dikkat çekerler. Örneğin, Freud'cu bir terapist bir danışanının bilinçaltında kız kardeşine derin bir nefret duyduğunu söylerse, bu sonucun yanlış olduğunu gösterecek kanıtı nasıl elde edebiliriz? Peki ya danışan, kız kardeşine karşı herhangi bir olumsuz duygu beslediğini anımsamadığını söylerse? Danışan mutlaka bunu bastırıyordur. Ya danışan kız kardeşini ne kadar çok sevdiğini anlatırsa? Bu da karşıt tepki geliştirmedir. Peki danışan, kız kardeşine karşı olumsuz duygular beslediğini söylerse? İşte o zaman terapist bilinçaltı malzemeyi bilinç düzeyine çıkarmakta başarılı olmuştur. Eğer hipotez yanlışlanamıyorsa, o zaman kesin bir şekilde doğrulanamaz da. Bu özellik, kuramın bilim adamlarının gözünde yararlılığını azaltır.

Freud'u savunacak olursak, kuramını desteklemek için kanıt bulmaya çalışmadığını söylemek mümkün değildir. Hatta kuramının çoğu kısmından "keşif", yani danışanlarının psikanalizin değişik aşamalarında söylediklerinin ayrıntılı olarak incelemesinden doğan ürünler olarak bahsetmiştir. Freud'cu kuramın bazı boyutlarının test edilmesi zor olsa da zorluğun bir kısmı, araştırmacının yeterli deneysel yöntemler geliştirememiş olmasından da kaynaklanabilir. Ancak, bir sonraki bölümde de aktarıldığı gibi, son yıllarda Freud'cu kavramları incelemek amacıyla bazı akıllıca yöntemler geliştirilmiştir ve hiç şüphesiz gelecekte de geliştirilecektir.

Freud, kuramının çeşitli boyutlarına kanıt olarak göstermek için vaka incelemelerini kullanmıştır. Bu da bir başka eleştiri konusu olmuştur. Bu verilerin taraflı olma olasılığı çok yüksektir. Öncelikle Freud'un hastaları geneli temsil eden sıradan yetişkinler değillerdi. Çok zengin ve eğitimli Avrupalı ailelerden geliyorlardı ve bazı psikolojik rahatsızlıkları vardı. Bu hastaların beyinlerinin, psikolojik açıdan sağlıklı, sıradan bir

yetişkinin beyniyle aynı şekilde işlediğini söylemek kolay değildir. İkinci nokta, danışanlarla ilgili bütün bilgilerin Freud tarafından bir süzgeçten geçirilmiş olmasıdır. Böylece Freud'un yalnızca kuramını destekleyen sözleri ve davranışları fark edip kaydetmesi, desteklemeyenleri önemsememesi ya da fark edememesi mümkündür. Üçüncü olarak, (bilinçli ya da bilinçaltından) Freud hastalarının, duymak istediği şeyleri söylemelerine neden olmuş olabilir. Psikoterapi danışanları bazen, yetki sahibi kişinin söylediği her şeyi kabul etmeye açık ve o kişiyi memnun etmeye güdülenmiş olabilirler. Örneği, Dora'nın rüyasını yorumlarken Freud, rüyanın yalnızca önceden bildiği şeyi doğruladığını söylemiştir. Elbette bu eleştiri yalnızca Freud'a değil, terapist ve danışanının özel etkileşimini temel alan bütün vaka incelemelerine de yönlendirilebilir. Terapist söylenenleri kaydetmez ya da seansları dinlemek ve kendi izlenimlerini oluşturmak üzere başkalarını davet etmezse, veriler her zaman terapistin yorumuna ve etkisine açık olacaktır.

Bir başka eleştiri, Freud'un kuramının tarzı ve vurgu noktalarına yöneliktir. Freud'un ilk takipçileri, Freud'un kişilik üzerindeki bazı önemli etkileri göz ardı ettiği ve yeteri kadar önemsemediği gerekçesiyle, daha sonra gruptan ayrılmış ve kendi kuramlarını oluşturmuşlardır. Örneğin bazıları, Freud'un beş yaşından sonra yaşanan deneyimlerin kişiliği etkilemedeki önemini fark etmediğini düşünüyordu. Diğerleri, Freud'un önemli toplumsal ve kültürel etkileri bir kenara bırakıp kişiliğin içgüdüsel temeline ağırlık vermesine karşı çıkıyordu. Bir grup da, Freud'un kişiliğin günlük işleyişi ve olumlu yönleri yerine, psikolojik bozukluklara odaklanmasından hoşlanmıyordu. 5. Bölümde tartışıldığı gibi, pek çok psikanalitik düşünür, bu sınırlılıkları ve göz ardı edilenleri düzelten kuramlar geliştirmişlerdir.



Özet

1. İlk kapsamlı kişilik kuramı 100 yıl kadar önce Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Freud histerik hastalara yardımcı olmak için hipnoz üzerinde çalışırken, bilinçaltı etkilerin davranışlar üzerindeki

gücünü fark etmiştir. Kuramına göre, insan kişiliği bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üçe bölünür. Kişilik ayrıca alt-benlik, benlik ve üst-benlik olarak da üçe ayrılır. Psikolojik etkinliğin gücü, libido denen psişik enerjiden gelir. İçten kaynaklan çatışma, gerginlik yaratır. İnsan davranışının hedefi gergin olmayan duruma dönmektir.

2. Freud'un kuramına göre sağlıklı bir kişilikte benlik, alt-benlik dürtülerini ve üst-benlik taleplerini denetler. Bu doğrultuda, benlik çoğu zaman savunma mekanizmaları kullanır. Sarsıcı bir bilginin bilinçten çıkarılması anlamına gelen bastırma bunlardan biridir. Diğer savunma mekanizmaları yüceltme, yer değiştirme, karşıt tepki geliştirme, inkâr, mantığa bürüme ve yansıtmadır. Yüceltme hariç, benliğin kullandığı savunma mekanizmalarının bir bedeli vardır.

3. Freud'un kuramının en tartışmalı yönlerinden biri, psikoseksüel gelişim dönemleridir. Freud, küçük çocukların, her biri cinsel yönden duyarlı bir bölgeyle tanımlanan gelişim dönemlerinden geçtiğini ileri sürmüştür. Çocuklar sağlıklı bir cinsel yaşama hazır oldukları genital döneme gelene dek oral, anal ve fallik dönemlerden geçerler. Bu yıllarda yaşanan sarsıcı bir deneyim, psişik enerjinin saplanmasına, yetişkin kişiliğin de saplantılı gelişim döneminin özelliklerini yansıtmasına neden olur. Yetişkin kişiliğinin gelişimindeki önemli bir adım da, fallik dönemin sonunda çıkan Ödip kompleksinin çözülmesidir.

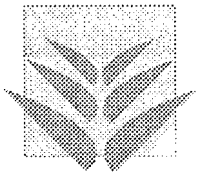
4. Psikanalistler bilinçaltı malzemeye ulaşmak için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Freud rüyaları, "bilinçaltına giden ana yol" olarak tanımlar. Bilinçaltı dürtüleri anlamak için hastalarının rüyalarındaki simgeleri yorumlamıştır. Buna ek olarak, Freud'cu psikologlar yansıtıcı testleri, serbest çağrışım ve hipnoz kullanarak bu malzemeye ulaşmaya çalışır. Bilinçaltı duygulara dönük ipuçları Freud'cu sürçmelerde, kazalarda ve simgesel davranışlarda da dışa vurulabilir.

5. Freud, psikanaliz adı verilen ilk psikoterapi sistemini de geliştirmiştir. Uzun süren psikanaliz seansları süresince, zamanın çoğu rahatsızlığa neden olan bilinçaltı malzemeye ulaşmak için harcanır. Freud'cu terapist, danışanlarının söylediklerini, rüyalarını ve eylemlerini etkin bir şekilde yorumlar. Terapinin doğru yönde ilerlediğini göste-

ren işaretlerden biri, direnmedir. Danışanlar, terapistin bilinçaltı malzemeyi bilinç düzeyine çıkarma çabalarını durdurmak için onunla işbirliği yapmamaya karar verir.

6. Pek çok Freud'cu psikolog, ilgilendikleri kavramları ölçmek için yansıtıcı testler kullanırlar. Test uygulananların, genellikle mürekkep lekeleri gibi belirsiz uyarıcılara yanıt vermesi istenir. Ortada gerçek bir yanıt olmadığı için, verilen yanıtların bilinçaltı çağrışımları yansıttığı varsayılır. Yansıtıcı testlerin kullanımı tartışmalıdır. Eleştirmenler kabul edilemez düzeydeki güvenirlik ve geçerlik göstergelerine dikkat çekerler. Ancak eğer doğru kullanılırsa bu testler danışanların kişiliklerine ve psikolojik sorunlarının kaynaklarına ışık tutabilir.

7. Freud'cu yaklaşımın güçlü noktaları arasında, Freud'un kişilik kuramları üzerinde yıllarca sürmüş etkisi başta gelir. Ayrıca Freud ilk psikoterapi sistemini geliştirmiş ve bilimsel araştırma alanına yeni kavramlar getirmiştir. Eleştirmenler Freud'un görüşlerinin yeni olmadığını ve kuramının pek çok boyutunun test edilemediğini belirtirler. Başka bir grup eleştirmen ise Freud'un kuramını geliştirirken taraflı veri kullandığını söyler. Freud'la birlikte çalışmış çok sayıda psikolog ise, onun psikolojik rahatsızlıkları incelerken toplumsal değil içgüdüsel nedenlerin üzerinde durmasından ve insan doğasına dönük çizdiği genelde olumsuz resimden rahatsız olmuştur.



4. Bölüm

Freud'cu Yaklaşım
İlgili Araştırmalar

Rüya Yorumu
Savunma Mekanizmaları
Mizah
Hipnoz
Özet



Lisans öğrencilerine Freud'un kuramını açıkladığımda, öğrencilerimde genellikle iki tür tepki gözlemlerim. Bir grup öğrenci, Freud'un insan davranışına ilişkin yaptığı yorumlardan oldukça etkilenir. Psikanalitik kuram; duygularını, davranışlarını ve boğuştukları çatışmaları anlamalarına yardımcı olur. "Bana çok uyuyor" demişti bir öğrencim. "Bazı şeyleri neden yaptığımı artık daha iyi anlıyorum. Davranışlarımın bir kısmının ne kadar simgesel olduğunu fark ettim."

Diğer taraftan bazı öğrenciler ise Freud'cu kurama kuşkuyla yaklaşır, hatta bu kuramı komik bulur. Çocuklardaki cinsel duygular, rüyalardaki bilinç dışı anlamlar, karşıt cinsiyetteki ebeveyne duyulan Ödip kompleksi ve buna benzer kavramlar onlara ciddiye alınamayacak bir

masal gibi gelir. İnsan davranışlarını nasıl algılıyorsak, benimsediğimiz kişilik kuramı da o doğrultuda olacaktır, ancak bilimsel yaklaşım bir kurama nedensizce inanmaktan fazlasını gerektirir. Gerekli olan şey, Freud'un insan doğasına ve psikolojik süreçlere dair yaptığı tanımların doğruluğunu gösteren kanıtlardır. Kısacası araştırmaya gereksinim vardır.

Psikanalitik yaklaşımı eleştirenler bazen Freud'u, kuramını doğrulamak için çok çaba göstermemekle suçlar. Ancak bu konuda yüzde yüz haklı değildirler. Bir tarihçiye göre Freud'un yazıları, "Psikanalitik bulguların geçerliğinin sağlanacağı yöntemleri keşfetmek için duyduğu tutkulu arzuyla" doludur. "Doğrulamak için gösterdiği çaba, bütün çalışmalarında baskındır" (Jahoda, s.113). Ancak Freud, bulgularını desteklemek için deneysel araştırmadan farklı yöntemler kullanmıştır. Sonraları Freud'un görüşlerini test etmeye kalkışan birçok psikolog, daha sağlam deneysel çalışmalar yapmışlardır. Freud'un kuramının bazı boyutlarının deneylere kolaylıkla dönüştürülememesine rağmen, araştırmacılar Freud'un yazılarından test edilebilir hipotezler çıkarmayı başarmışlardır. Freud'cu kuramı doğrudan test eden araştırmaların yanı sıra, Freud'un geliştirdiği ya da kullanmaya başladığı kavramlar üzerinde de çok sayıda araştırma yapılmıştır. Yani Freud'un ilgilendiği olgular –hipnoz, dil sürçmeleri, kaygı, çocukluk büyüme deneyimleri– kişilik psikologları tarafından derinlemesine incelenmiştir. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, Freud'un tanımladığı süreçlere ilişkin ayrıntıları açıklar ya da görüş belirtir.

Bu bölümde Freud'un kuramıyla ilgili dört araştırma alanını inceleyeceğiz. Rüya yorumuyla başlayıp, rüyaların anlamına ve işlevine dönük Freud'cu kavramlara göz atacağız. Daha sonra araştırmacıların, Freud'un ve onu takip edenlerin geliştirdiği savunma mekanizmalarını nasıl incelediğine bakıp bu mekanizmaların çocukluktan yetişkinliğe geçerken nasıl değiştiğini inceleyeceğiz. Bundan sonra, Freud'un mizah kuramı üzerinde duracağız. Psikanalitik kurama göre, bilinçaltı dürtüler çoğu zaman mizah, karikatürler ve komik bulduğumuz şeylerle dışa vurulur. Son olarak, Freud'un bilinçaltıyla ilgilenmesine yol açan olguya, yani hipnoza bakacağız. Bu şaşırtıcı olgu nedir ve neden bazı insanlar hipnoza diğerlerine göre daha kolay yanıt verir?

"Freud gerçeğe ulaşmak için tutkulu bir istek duyan, akla sarsılmaz bir inançla bağlı ve bu inanç uğrunda her şeyini tehlikeye atacak kadar cesur bir insandı."

ERICH FROMM

Rüya Yorumu

Sıkıcı bir arkadaş toplantısını canlandırmanın bir yolu da insanlardan son gördükleri rüyayı anlatmalarını istemektir. Bazı insanlar rüyalarını diğerlerine göre çok daha iyi hatırlar, yine de çoğumuz gördüğümüz komik, tuhaf ya da korkutucu bir rüyayı hatırlamakta zorluk çekmeyiz. Örneğin ben rüyalarımda bulutların üstünde yürüdüğümü, çizgi roman kahramanları tarafından ziyaret edildiğimi ya da konuşan saatlerle sohbet ettiğimi görmüşümdür. Arkadaşlarım da rüyalarında Süpermen'le birlikte uçtuklarını, deniz altında kayıp şehirleri keşfe çıktıklarını, bir patatesin içinde yaşadıklarını ya da dev örümceklerle savaştıklarını gördüklerini anlatmışlardır. Zaman ve fizik kuralları söz konusu olmadığı zaman, bu gece yarısı oyunlarında neredeyse her şey mümkündür.

Siz de pek çok insan gibi zaman zaman rüyalarınızın ne anlama geldiğini merak etmişsinizdir. Bu merakınız, Freud'un 20. yüzyıla kazandırdığı zenginliklerden birini yansıtır. Rüyalarımızın gizli psikolojik anlamlar içerdiği görüşü, Freud tarafından geliştirilmiş ve yaygınlaştırılmıştır. Freud, hastalarının bilinçaltı çatışmalarını ve arzularını anlamak için, onların rüyalarını yorumlamıştır. Bugün değişik düşünce okullarındaki terapistler, rüya yaklaşımını bir terapi aracı olarak kullanır. Ama rüya yorumu ne derece doğrudur? Hastaların zaman zaman karşılaştığı sorunlardan biri de aynı rüyanın değişik terapistler tarafından tamamen farklı şekillerde yorumlanmasıdır. Kimi psikologlar ise rüyaların hiçbir anlam taşımadığını söyler ya da terapistlerin rüyaların anlamını çözme yeteneklerini inandırıcı bulmazlar. Burada haklı olan hangi taraftır?

"Rüyalarımız asla gerçeksiz şeyleri konu almaz; uykumuzun ıvır zıvırla rahatsız edilmesine izin vermeyiz."

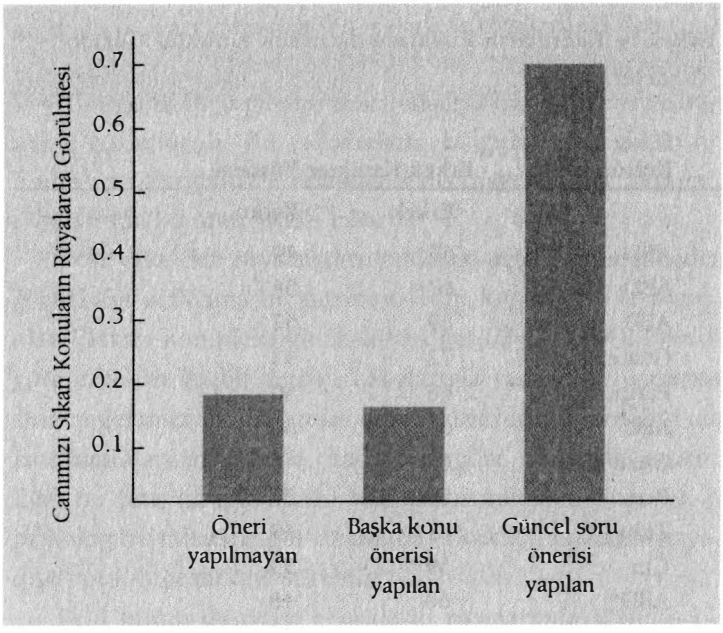
SIGMUND FREUD

Rüya İçeriğinin Anlamı

Freud'a göre, rüyalarımızın içeriği bilinçaltımızda olup bitene ilişkin ipuçları verir. Bazen rüyalarımız, bir anlam taşıdığını düşündüğümüz, bizde değişik duygular uyandıran imgeler içerir. Ancak çoğu zaman rüyalarımız saçma, belirsiz, aptalca ve herhangi bir şeyle ilişkilendiremediğimiz imgelerden ibarettir. Freud, bu simgelerin altında önemli bilinçdışı malzemenin yattığını söyler. Eğer rüyalarınızdan birini geleneksel Freud'cu bir terapiste açıklayacak olsaydınız, size rüyalarınızdaki nesnelerin ve insanların simgeler, hatta Freud'cu geleneğe göre cinsel simgeler olduğunu söyleyecekti. Örneğin, dans etmenin ve uçmanın cinsel ilişkiyi, silah ve tankların penisi, mağaraların vajinayı temsil ettiği yorumunu duyabilirdiniz. Daha sonra gelen psikanalitik kuramcılar, rüyaların bilinçaltında bizi meşgul eden, kaygılandıran şeylerin dışa vurumu olduğunu belirtmiştir (Hall, 1953). Yani, çözülmemiş çatışmalarımız uyuduğumuz saatlerde yüzeye çıkar. Bu yoruma göre danışanının rüyalarını öğrenen bir terapist, onun bilinçaltı çatışmalarına ilişkin önemli bir ipucu elde etmiş olur.

Rüya araştırmacıları, rüyalarımızın içeriğini kaydetmek ve yorumlamak için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir (Domhoff, 1996, 1999a; Hill, 1996). Bunlardan biri, fizyolojik ölçümler bir rüyaya işaret ettiği an, uyuyan deneklerin uyandırılmalarıdır. Diğer araştırmacılar da deneklerden sabah ilk iş olarak gördükleri rüyaları baş uçlarında duran bir günlüğe kaydetmelerini ister ve bu belgeleri kullanır. Kimileri de deneklerden son gördükleri ya da sık gördükleri bir rüyalarını anlatmalarını ister.

Freud'un sezgisiyle tutarlı olarak, farklı yöntemler kullanılarak yapılan araştırmalar rüyalarımızın içeriğinin rastgele olmadığını göstermiştir. Gece rüyalarımıza giren tuhaf malzemelerden bazılarının çok net bir açıklaması olmasa da rüyalarımızın içeriği; korkularımızdan, sorunlarımızdan ve yatağa yatmadan önce bizi meşgul eden düşüncelerimizden etkilenir (Domhoff, 2001; Foulkes & Cavallero, 1993). Örneğin bir grup araştırmacı, çevresindeki insanların ihtiyaç-



Şekil 4.1 Canımızı Sıkan Konuların Rüyalarda Görülmesi
Kaynak: Nikles ve diğerlerinden uyarlanmıştır (1998)

larını karşılamaya meraklı kişilerin, rüyalarında biriyle mahrem bir ilişkiye girdiklerini belirtmiştir (Evans & Singer, 1995).

Başka bir araştırmada, denekler uyku laboratuarında birkaç gece geçirmiştir (Nikles, Brecht, Klinger, & Bursell, 1998). Öncelikle, gece uykularının ortasında uyandırılan deneklerden, nasıl bir rüya gördüklerini anlatmaları istenmiştir. Sonraki iki gece, uykudan önce deneklere hayatlarındaki bir sorunu (aileden biriyle bir çatışma gibi) ya da onlar için sorun oluşturmayan bir şeyi düşünmeleri istenmiştir. Daha sonra denekler yine gece yarısı uyandırılmış ve rüyaları sorulmuştur. Şekil 4.1'de görüldüğü gibi, canlarını sıkan bir sorunu düşünmeleri istenen deneklerin çoğu, o sorunla ilgili bir rüya görmüştür. Özellikle yatmadan önce o sorunu hatırladıkları için, aynı sorun çoğunun rüyasında da yerini almıştır. Açıkça görülüyor ki rüyanın içeriği, deneğin yaşamında nelerin olup bittiği konusunda bilgi verir.

Peki ya bilinçdışı çatışmalar? Acaba farkında bile olmadığımız sorunlar, rüyalarımızda kendilerini gösteriyor mu? Kimi araştırma bulgu-

Tablo 4.1 Erkek ve Kadınların Rüyalarında Erkek Karakter Görme Yüzdeleri

Deneklerin Yaşı	Ülke/ Kültür	Erkek Karakter Yüzdesi	
		Erkek	Kadın
2-4	ABD	59	49
7-12	ABD	67	54
10-13	ABD	69	52
	Guatemala	72	43
	Peru	68	50
14-17	ABD	66	56
	Guatemala	68	46
	Peru	59	57
	Zulu	81	49
	Çin	59	55
Üniversite	ABD*	60	48
	Avustralya	55	48
	Meksika	59	61
	Peru*	34	39
	Zulu	82	54
	Hindistan	71	46
	Nijerya	81	50
Yetişkin	ABD	66	52
	Ifaluk	80	53
	Tinguyan	61	66
	Alor	68	58
	Skolt	73	48
	Hopi	63	51

** Rakamlar birden fazla örnekten toplanmıştır.*
Kaynak: Hall'dan (1984), izinle alıntılanmıştır.

larına göre gösteriyor. Rüyalarımızda ne sıklıkta erkek ya da kadın karakter gördüğümüzü karşılaştıran bir araştırmaya göz atalım. Gördüğünüz son rüyayı düşünün. Rüyanızdaki kadınların mı yoksa erkeklerin mi sayısı fazlaydı? Yanıt aslında sizin cinsiyetinize göre değişir. Bazı araştırmalar kadınların rüyalarında eşit sayıda kadın ve erkek gördüğünü göstermiştir. Ancak erkeklerin rüyalarında sadece güzel kadınları

gördüğü ön yargısına rağmen, erkekler rüyalarında daha çok erkek karakter görme eğilimindedir (Hall, 1984; Hall & Domhoff, 1963). Tablo 4.1'de görüldüğü gibi bu fark, yaklaşık her kültürde ve her yaştaki erkekte gözlemlenir. Bu çalışmaların bulgularından çıkan ortak sonuç: Kadınların rüyalarında erkekler %50 oranında yer alırken, erkeklerin rüyalarında bu oran %65'e çıkar.

Peki erkekler rüyalarının yaklaşık üçte ikisinde neden erkekleri görür? Bir açıklama bu durumu Ödip kompleksi ve onun dişi türevi olan Elektra kompleksiyle ilişkilendirir (Hall, 1984). Freud'cu kurama göre erkekler hiçbir zaman babalarıyla yaşadıkları çatışmaların üstesinden gelemez. Bu duygular diğer erkeklere yöneltildiği için, erkekler karşılaştıkları erkeklerle, kadınlara göre daha sık çatışma yaşarlar. Eğer bu çatışma erkeklerin bilinçaltını rahatsız ediyorsa, psikanalitik psikolog bu rahatsızlığın rüyalarda erkek karakterin ortaya çıkmasıyla dışa vurulduğunu öne sürebilir.

Peki bütün dünyada erkeklerin rüyalarında ağırlıklı olarak erkek karakterleri görmesi, Freud'un kuramını haklı çıkarır mı? Tamamen değil. Çünkü başka yorumlar getirmek de olasıdır. Örneğin erkekler kadınlara göre rüyalarında daha çok erkek görür çünkü gün içinde daha çok erkekle ilişki kurar (Urbina & Grey, 1975). Erkeklerin kadınlara göre erkeklerle daha çok çatışma yaşadığını kabul etsek bile, bu çatışmanın çözülmemiş Ödipal duyguların dışa vurumu olup olmadığı tartışmaya açıktır. Yine de, bu çalışmaların bulguları en azından Freud'un kuramındaki kestirimlerle uyuşur.

Rüya araştırmacılarının ilgisini çeken bir başka olgu da *tekrarlanan* rüyalardır. Çoğumuz, daha önceden de gördüğümüzden emin olduğumuz bir rüya görmüşüzdür. Bazı insanlar aynı rüyayı her gece üstü üste görür. Bazen de bir rüya aylar hatta yıllar boyunca bizi uykularımızda takip eder. Psikanalitik bakış açısına göre, rüya her gece tekrar ediyorsa, rüyada dışa vurulan çatışma önemlidir ve henüz çözüme kavuşmamıştır. Bu bakış açısı, tekrarlayan rüya gören insanların, bu tip rüyalar görmeyen insanlara göre kaygı yaşamaya ve sabah uyandıklarında kendilerine gelmekte zorlanmaya neden daha çok meyilli olduklarını anlamamıza yardımcı olur (Brown & Donderi, 1986; Zadra, O'Brien, & Donderi, 1998). Bilinçaltı çatışma, gece rüyada su yüzüne çıkar ama gündüz kaygı şeklinde kendini gösterir.

Freud'un rüya yorumu kuramının en kışkırtıcı yönü, masum görünen nesnelerin ve eylemlerin cinselliğin ve cinsel ilişkinin simgesi olduğu iddiasıdır. Bazı psikanalitik araştırmacılara göre, cinsel konularla ilgili kaygıları olan insanlar, cinsel isteklerini doğrudan dışa vuramazlar. Bunun yerine bu bireyler, cinsel duygularını rüya simgeleri aracılığıyla dışa vururlar. Bu hipotezi sınamak için bir grup araştırmacı, deneklerden rüyalarını ve 10 gün boyunca hissettikleri günlük kaygı düzeylerini bir günlüğe kaydetmelerini istemiştir (Robbins, Tanck, &Houshi, 1985). Psikanalitik görüşlerle tutarlı olacak şekilde, deneklerin kaygı düzeyi yükseldikçe, klasik Freud'cu cinsel simgelerin (kalem, kutu, uçma) rüyada görülme oranının da arttığı gözlenmiştir. Araştırmacılar bazen Freud'cu kuramla tutarlı bulgular elde etse de rüya imgelerinin cinsel simgeler olduğu görüşünü doğrudan ölçen, ikna edici testler yapılabildiği söylenemez. Rüya araştırmacılarının çoğu, rüyalarımızın içeriğinin rastlantısal olmadığını ama bazı imgelerin rüyalarımızda neden daha sık görüldüğünü anlamanın da kolay olmadığını belirtir.

Rüyaların İşlevi

İnsanların rüyalarında ne gördüğünden daha önemli bir sorun aslında, insanların neden rüya gördüğüdür. Freud, bilinçaltı dürtülerin sonsuza kadar bastırılamayacağını belirtmiştir. Bu nedenle rüyaların başlıca işlevi, bu dürtülerin simgesel dışa vurumlarına izin vermektir. Rüyalar bilinçaltı çatışmalarımızı sergileyebileceğimiz, güvenli ve sağlıklı zeminlerdir. Ancak araştırmacıların Freud'un kuramının bu boyutunu inceleyebilmeleri için, teknolojinin kuramı test edecek duruma gelmesini beklemeleri gerekiyor.

1950'lerde araştırmacılar, memelilerin iki farklı uyku türü yaşadığını keşfetti (Aserinsky & Kleitman, 1953). Her gece dönüşümlü olarak *REM* ve *REM olmayan uyku* devrelerini yaşarız. REM sözcüğü, hızlı göz hareketi anlamına gelen İngilizce *rapid eye movement* kavramının ilk harflerinden oluşur. Bu ismin verilmesinin nedeni, bu devrede gözlerimizin göz kapaklarımızın altında hızla hareket etmesidir. REM uykusuna, *paradoksal uyku* da denir; çünkü bu sürede kaslarımız oldukça gevşek olmakla beraber, beyin dalgalarını ölçen alet göstergeleri, uyanık halimize yakın bir faaliyet düzeyine işaret eder. Yetişkinlerin çoğu, bir gecede çeşitli devrelere yayılmış bir şekilde toplam 1.5-2 saat REM uykusu uyur.

Kişilik araştırmacıları için bu keşfin önemi, REM uykusunda sürekli rüya görülmesi, REM olmayan uykuda ise çok daha az rüya görülmesidir. Bu sayede REM uykusunun keşfi, rüya araştırmacıları için yeni fırsatlar yaratmıştır. Örneğin, insanları REM uykusundan mahrum bırakmanın etkilerini incelemiş, REM uykusunun uzunluğu ve miktarı ile psikolojik değişkenlerin ilişkisini kurmaya çalışmış, insanları REM uykusunda uyandırıp sabaha kaybolabilecek rüyaların kaydedilmesini sağlamışlardır (Arkin, Antrobus, & Ellman, 1978; Cohen, 1979).

REM uykusu araştırmaları, rüya görme ve akıl sağlığı arasındaki ilişki konusunda ne gibi sonuçlar çıkarmıştır? İlk araştırmacılar REM uykusunun yani rüya görmenin, kişinin akıl sağlığını koruması için gerekli olduğu ve kişileri REM uykusundan yoksun bırakmanın, ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı sonucuna varmışlardır. Ancak sonraki araştırmalar bu sonuca karşı çıkmıştır (Hoyt & Singer, 1978; Vogel, 1975). Buna rağmen, rüya görmenin bazı olumlu psikolojik etkileri vardır. Örneğin REM uykusu bizi, kaygı yaratıcı ya da benliğimizi tehdit edici malzemeye karşı hazırlar. REM uykusundan yoksun bırakılan insanlar, stres yaratabilen görevleri yerine getirmekte daha çok zorlanırlar (McGrath & Cohen, 1978). Hatta bir gece REM uykusundan mahrum bırakılan insanlar, genellikle takip eden gecede REM uykusunun miktarını arttırırlar (Bulkeley, 1997). Bu *telafi etme etkisi*, REM uykusunun bazı önemli işlevleri yerine getirdiğine de işaret etmektedir.

REM uykusunun psikolojik değeri, deneklere gece uykusu öncesinde ve sonrasında, bir otopsinin ayrıntılarını gösteren bir filmin izletildiği deneyde de ortaya konmuştur (Greenberg, Pillard, & Pearlınan, 1978). Film, bir doktorun en mide bulandırıcı ayrıntısına kadar otopsiyi nasıl yaptığını anlatır ve deney için seçilme nedeni, bütün izleyenlerde yüksek düzeyde kaygı yaratmış olmasıdır. REM uykusu almamış denekler, REM uykusunu alınış olan deneklere göre kaygılarıyla başa çıkmakta daha çok zorluk çekmişlerdir. Filmin iki gösterimi arasında rüya görmelerine izin verilen denekler ise, filmi ikinci kez gördüklerinde birincisine göre anlamlı bir şekilde daha az rahatsızlık duymuşlardır.

Başka bir araştırma sonucu, biz uyurken rüyaların çözülmemiş sorunlarımızı halletmemize yardımcı olduğunu öne sürer. Bir çalışmadaki deneklere, yatağa yatmadan önce IQ testinden düşük aldıkları söylenir (Cohen & Cox, 1975). Gece boyunca testle ilgili rüyalar gördüğü-

nü söyleyen denekler, rüya görmeyenlere göre ertesi sabah kendilerini daha iyi hissederler. Sorunla ilgili rüya gören denekler, bir şekilde bu sorunu çözmüş ya da atlatmıştır. Freud'un gözlemleriyle tutarlı olarak, rüyaların olumlu bir işlevi olduğu gözlemlenmiştir.

Bazı araştırma bulguları, Freud'un rüya görmenin sağlıklı bir psikoloji için gerekli olduğu görüşünü doğrularken diğer araştırmalar buna karşı çıkar. Örneğin neden yeni doğan bebekler günde sekiz saat REM uykusu uyur? Bir bebek ne gibi bilinçaltı sorunların üstesinden gelmeye çalışabilir? REM uykusunun bütün memelilerde, hatta insan ceninde bile olduğu keşfedilmiştir (Crick & Mitchison, 1983). En iyi ihtimalle, REM uykusunun rüya görmek ve gerginliğin bilinçaltında çözülmesinden başka işlevler yüklendiğini de söyleyebiliriz.

Bu noktada, Freud'un rüya yorumu kuramının deneysel açıdan desteklenmesi konusunda ne gibi bir sonuca varabiliriz? Araştırmacılar Freud'un yürüttüğü fikirlerle tutarlı bir takım bulgulara ulaşmışlardır. Rüyalarımızın içeriği rastlantısal değildir ve rüya görmenin bazı olumlu psikolojik işlevleri vardır. Ancak bilim adamları bu bulguları Freud'cu kavramları temel almadan da bulabilirlerdi. Hatta bazı durumlarda araştırmacılar Freud'cu kuramda açıklanması zor olan sonuçları da kendi araştırmalarıyla açıklığa kavuşturmuşlardır. Kısaça, Freud'un getirdiği sorulara kesin bir yanıt arama çabası hâlâ sürüyor. Çoğumuz, rüyalarımızın bir kısmının önemli psikolojik mesajlar taşıdığı ve rüya görmenin önemli bir psikolojik işlevi olduğu görüşünü terk etmeye pek istekli değiliz. Uyurken beynimizde oynanan bu saçma ve korkunç oyunlar, hiç şüphesiz daha uzun yıllar kişilik araştırmacıları için ilgi çekici gizemlerden birisi olmaya devam edecektir.

Savunma Mekanizmaları

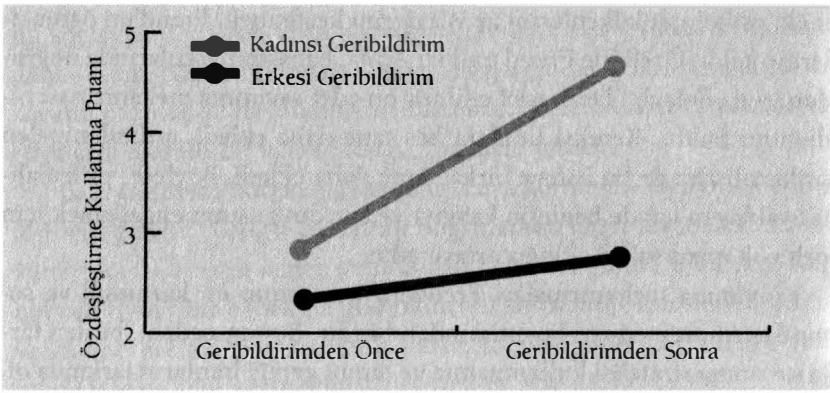
Freud'un, bilinçaltına ulaşmaya çalışırken keşfettiği şeylerden biri de, hastalarının duygusal sorunlarla başa çıkmada kullandığı gizemli yöntemlerdi. 1894'te Freud, hastalarının sıkıntı verici düşüncelerini gizlemek için gösterdiği bilinçdışı çabalarını aktardı ve nevrotik belirtilerinin çoğunun bir savunma mekanizması olduğunu bildirdi. Freud, "bastırma" savunma mekanizmasını psikanalizin temel taşlarından biri olarak tanımladı. Ancak savunma mekanizmaları kavramını geliştir-

mek, psikolojik kökenlerini ve işlevlerini keşfetmek, Freud'un öğrencilerine kaldı. Özellikle Freud'un kızı Anna, babasının yazılarında doğrudan ya da dolaylı olarak tarif edilmiş on adet savunma mekanizması olduğunu buldu. Kendisi bunlara beş tane daha ekledi, ardından gelen psikanalistler de bu listeye birkaç tane daha ekledi. Böylece, psikanalitik yaklaşım içinde benliğin kaygıyı ve suç duygusunu engellemek için pek çok araca sahip olduğu ortaya çıktı.

Savunma mekanizmaları Freud'un kuramının en karmaşık ve somutlaştırılması en zor boyutlarından biridir. Bunun nedeni, birden fazla savunma stratejisi kullanmamız ve tanım gereği bunların farkında olmamamızdır. Ancak, savunmadan kaynaklanan bu davranışlarımızın farkındayızdır. Örneğin kıyasıya rekabet arzumuzdan, bakkal çırağına gösterdiğimiz öfkeden ve anne babamızı başımızdan savmak için uydurduğumuz bahanelerden haberimiz vardır. Ancak bu davranışlara neden olan savunma mekanizmaları, bilinç altında kalmaya devam eder. Elbette arkadaşlarımız ve ailemiz, bu bağlantıyı çoğu zaman kurabilirler. Aslında sık sık diğer insanları hatalarını inkâr etmekle, duygularını diğerlerine yansıtmakla ya da kötü alışkanlıklarını mantığa bürümekle suçlarız. Çoğumuz, bir arkadaşımızın öfkesini, canını sıkan şey yerine, bize yönelttiği bir zamanı hatırlayabiliriz. Ayrıca kaygı-giderici teknikleri bazen bilinçli bir şekilde de kullanırız. Örneğin, yaklaşan bir iş görüşmesini düşünmemek için, bir filme gidip dikkatinizi başka bir yöne kaydırmak istersiniz. Ancak kaygıyı gidermek için yapılan bu bilinçli hareketler, burada bahsettiğimiz bilinç dışı savunma mekanizmalarından farklıdır (Cramer, 2000). Kasıtlı bir şekilde uyguladığımız başa çıkma stratejileri, 6. Bölümde ele alınacaktır.

Savunma Mekanizmalarını Belirlemek ve Değerlendirmek

Savunma mekanizmalarını inceleyen psikologlar, psikanalitik kavramları inceleyen diğer araştırmacıların karşılaştığı sorunların benzerini yaşarlar. Bu tip mekanizmalar bilinç dışı kullanıldığı için, insanlardan bize savunma mekanizmalarını anlatmalarını isteyemeyiz. Bunun yerine araştırmacılar, psikanalistlerin belirlediği mekanizmaların denekler tarafından ne zaman ve nasıl kullanıldığını anlamak için daha dolaylı yöntemler kullanırlar (Davidson & MacGregor, 1998).



Şekil 4.2 Erkeklerin Geribildirim İşlevi Olarak Özdeşleştirmeyi Kullanması
Kaynak: Cramer'den uyarlanmıştır (1998b)

Tahmin edilebileceği gibi, araştırmacıların çoğu yansıtıcı testler kullanır. Bazı araştırmacılar, savunma mekanizmalarını ölçmek için Rorschach Mürekkep Lekesi Testi sonuçlarını (Lerner & Lerner, 1990) ya da öykülere verilen tepkileri (Ihilevich & Gleser, 1993) yorumlar. Başka bir grup da, deneklerin Tematik Algı Testi (TAT) resim kartlarına yanıt olarak anlattıkları öyküleri kullanır (Cramer, 1991; Cramer & Blatt, 1990; Hibbard ve diğerleri, 1994).

Araştırmacıların yansıtıcı testlerden savunma mekanizmalarıyla ilgili bilgiyi nasıl aldıklarını anlamak için, bir psikiyatri hastasının TAT kartına verdiği yanıtı inceleyin. Karttaki resim bir erkek çocuğu ve yerde duran, çalınmayan bir kemanı gösterir. Yansıtıcı test uyaranlarının çoğu gibi, çocuğun ne düşündüğü ve müzik aletiyle olan ilişkisi özellikle belirsiz bırakılmıştır. Hasta aşağıdaki öyküyü anlatmıştır:

> Bu çocuğun fiziksel ve zihinsel bir sorunu var. Mutsuz. Kemanı çalmak istiyor ama çalamıyor. Belki de sağırdır. Daha önce odada biri daha vardı, bu kemanı çocuğun önüne koydu ve çıktı. Çocuk, kemanı parçalayacak ya da ona zarar verecek birine benzemiyor. Bu kadar yeterli mi? Yerdeki paspasın niye orada olduğunu bilmiyorum. Ama kesinlikle yiyecek bir şeye benzemiyor (Cramer, Blatt, & Ford, 1988, s.611).

Araştırmacılar böylesi bir cevabı sayısal değerlere çevirecek ayrıntılı kodlama sistemleri geliştirmişlerdir (Cramer, 1991). Anlatılan öykülerden çıkardıkları sonuçlarla, test uygulanan kişinin kullandığı sa-

vunma mekanizmasının türünü ve derecesini belirleyebilirler. Bu örnekte araştırmacılar, inkâr ("Çocuk, kemanı parçalayacak ya da ona zarar verecek birine benzemiyor") ve yansıtma ("Bu çocuğun fiziksel ve zihinsel bir sorunu var") mekanizmalarının kullanıldığına ilişkin kanıt buldular. Test uygulanan kişiler bu tip tümceleri ne kadar sık kurarsa, karşılaştıkları kaygı durumlarında o kadar çok savunma mekanizması kullandıkları varsayılır.

Üniversite 1. ve 2. sınıf öğrencilerine erkeksilik ve kadınsılıklarıyla ilgili kaygı verici bir bilginin verildiği bir araştırma düşünün (Cramer, 1998b). Araştırmacı, cinsiyetle ilişkili davranışın genç erkek ve kadınlar için önemli bir kimlik boyutu olduğunu belirtir. Diğer bir deyişle, yetişkinliğe adım atan erkeklerin kendilerini erkeksi, kadınların da kadınsı hissetmesi önemlidir. Bu algılamayı tehdit eden bir bilginin, yüksek oranda kaygı yaratması beklenir. Araştırmacı, öğrencilerin bu kaygıyla başa çıkmak için "özdeşleşme" mekanizmasını kullanacaklarını kestirdi. Özdeşleşmeyi kullanan insanlar, kendilerini güçlü ve başarılı insanlarla bağdaştırır. Örneğin, genç bir erkek kendini askeri bir önder ya da başarılı bir atletle özdeşleştirebilir. Bilinçaltında güçlülerle özdeşleşirken, yetersizlik ve çaresizlik duygularımızı engelleriz. Psikanalistler, özdeşleşmenin cinsel kimlik oluşumunda önemli bir rol oynadığını da belirtmişlerdir. Cinsiyetle bağlantılı özellikleri gelişirken, erkekler kendilerini babalarıyla, kadınlar da anneleriyle özdeşleştirir. Bu yüzden, eğer bir kişinin erkeksiliği ya da kadınsılığı tehdit edilirse, benlik, ortaya çıkan kaygıya karşı kendini korumak için özdeşleşmeye başvurur.

Araştırmacı bu kestirimi sınamak için, deneklerin üç TAT kartına verdiği yanıtları çözümledi. Öğrenciler daha sonra erkeksiliklerini ya da kadınsılıklarını ölçtüğü varsayılan kısa bir kişilik testi doldurdu. Daha sonra öğrencilere test sonuçlarıyla ilgili sahte geribildirim verildi. Erkeklerin yarısına erkeksilik düzeylerinin yüksek çıktığı söylendi. Diğer yarısına ise kadınsılık düzeylerinin yüksek çıktığı belirtildi. Benzer şekilde, kadınların yarısına kadınsı, yarısına erkeksi oldukları aktarıldı. Daha sonra öğrencilerden üç TAT kartına daha öykü uydurmaları istendi.

Deneklerin, tehdit edici nitelikteki test sonucuna tepkisi nasıl oldu? Şekil 4.2'de görüldüğü gibi, sahte geribildirim alan erkekler güçlü bir duygusal tepki gösterdi. Kestirildiği gibi, bu tehdit edici bilgiye, özdeşleşmeye başvurarak çözüm aradılar. Özdeşleşmenin kullanımı, kendile-

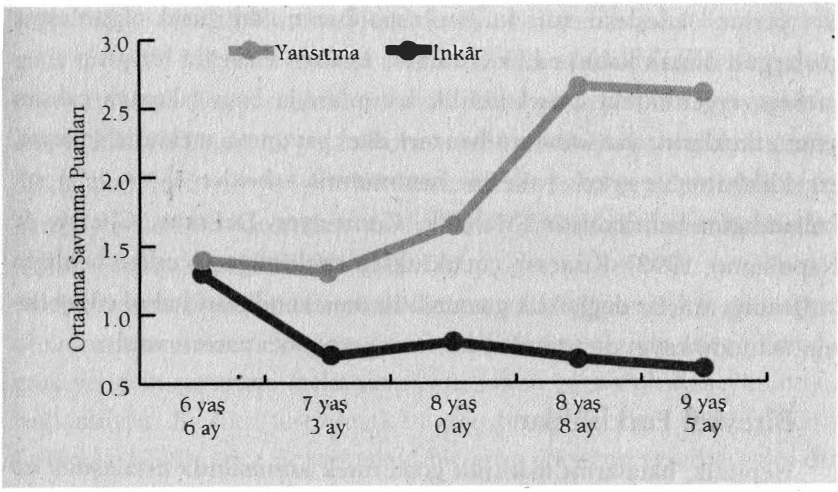
rini yüksek oranda erkeksi bulan erkelerde özellikle daha yüksek çıktı. Diğer bir deyişle, erkekler erkekliklerine yönelen bu tehdidi savmak için, bilinçaltında kendilerini güçlü ve daha erkeksi kişilerle özdeşleştirdi. Erkek bir deneğin söylediği bir tümce, öğrencilerin bu araştırmada nasıl savunmaya geçtiklerine dair bir örnek oluşturuyor. Bu deneğe kadınsı olduğu söylendikten sonra, kendisini nasıl hissettiği sorulmuş ve şu yanıt alınmıştır: "Kızmadım." Elbette, zaten kimse onun kızgın olduğunu söylememişti.

Gelişim Farklılıkları

İnsanların hangi savunma mekanizmalarını kullandığı, sadece tehdidin türüne değil, bireyin yaşına göre de değişir. Araştırmacılar, savunma mekanizmalarının gelişimsel bir kalıp izlediğini bulmuştur (Cramer, 1991; Villant, 1992). Yani, bazı savunma mekanizmaları küçük çocuklarda sık kullanılırken, bazıları da gençlerde ve yetişkinlerde daha sık kullanılır.

Okul öncesi dönemdeki çocuklar, daha büyük çocuklar gibi karmaşık bilişsel becerilere sahip olmadıkları için, kaygılarla başa çıkmak üzere, inkâr gibi daha basit savunma mekanizmaları kullanırlar. İnkâr, gerçeği görmeyi reddederek ya da hafızayı çarpıtarak (Hayır, öyle olmamıştı), bazı gerçekleri tanımamak anlamına gelir. Tehdit edici olayın varlığını inkâr etmek, onunla bağlantılı kaygıyı azaltır. Bazı araştırmalar, küçük çocukların büyük oranda inkâr yöntemini kullandığını göstermiştir (Brody, Rozek, & Muten, 1985; Cramer, 1997b; Cramer & Briliant, 2001). Ciddi travma yaşayan ve hayatı tehdit edilen çocukların, duygusal tepkilerle başa çıkabilmek için, olayların hiç yaşanmadığını düşünmekten başka çareleri yoktur. Bir grup araştırmacı anaokulu çocuklarına ağlayan bir çocuk resmi gösterip kendilerini hiç böyle üzgün hissedip hissetmediklerini sormuş ve çocuklardan asla kendilerini üzgün hissetmedikleri yanıtını almışlardır (Glasberg & Aboud, 1982).

Ancak çocuklar olgunlaştıkça, gerçekleri ve duyguları doğrudan reddetmenin etkili olmadığını fark ederler. İlkokulun orta sınıflarında bilişsel becerileri arttıkça, çocuklar gerçeği reddetmenin onu yok etmediğini anlamaya başlar. İnkâr yöntemini kullanmalarına neden olan kaygılar ortadan kaybolmadığı için, çocuklar daha gelişmiş savunma



Şekil 4.3 Yaşın Bir İşlevi Olarak Savunma Mekanizmalarının Kullanımı
Kaynak: Cramer (1997b). P.Cramer'in izniyle kullanılmıştır.

yöntemleri kullanmaya başlarlar. Bu yaşlardaki çocuklar kaygılarını ve içsel korkularını hafifletmek için yansıtma yöntemini tercih eder. Yansıtma, kabul edilemez duygu ve düşüncelerini bir başkasına yakıştırarak, yani kaygı yaratıcı malzemeyi benliğin dışına iterek, kişiyi tehdit edici kaygılardan korur. Başka insanlardaki bencil davranışları ve kötü niyetli dürtüleri tanırız ama kendimizinkilerin farkına varmayız.

Basit inkârdan daha gelişmiş savunma mekanizmalarına geçiş hipotezini sınamak için araştırmacılar, yaşları altı buçuk ve dokuz buçuk arasında değişen çocuklara farklı zamanlarda TAT testini uygulamış ve sonuçları kodlamıştır (Cramer, 1997b). Şekil 4.3'te gösterildiği gibi, çocukların inkâr ve yansıtmayı kullanma eğilimi araştırmacıların beklentileriyle tam olarak örtüşür. Çocukların yaşı büyüdükçe inkârı gittikçe daha az, yansıtmayı ise daha çok kullanmışlardır. Farklı ölçümler kullanarak yapılan araştırmalarda da, farklı yaş gruplarındaki çocukların yanıtları karşılaştırıldığında benzer sonuçlar elde edilmiştir (Smith & Rossman, 1986).

Ancak, yansıtmanın da sınırlılıkları vardır. Erkek ve kadınların, erken erişkinliğe ulaşma sürecinde kullandıkları savunma mekanizmaları daha da karmaşıklaşır. İnkâr ve yansıtma gibi savunma mekanizma-

ları yerine özdeşleşmenin kullanılması bazen, duygusal olgunlaşma göstergesi olarak kabul edilir (Cramer, 1998a). Örneğin bir grup araştırmacı, ergenlikteki cinsel kimlik sorunlarıyla başa çıkmaya çalışan genç erkeklerin, yansıtma ve benzeri ilkel savunma mekanizmalarını, erkekliklerini ve erkek rollerini benimsemiş erkeklere göre daha sık kullandığını belirlemiştir (Mahalik, Cournoyer, DeFranc, Cherry, & Napolitano, 1998). Kısacası, çocukluktan erişkinliğe geçerken benliğin kullandığı araçlar değişiklik gösterebilir ama kendimizi kabul edilebilenin üstünde kaygı düzeyinden koruma gereği her zaman vardır.

Bireysel Farklılıklar

Hepimiz, hatalarını mantıklı göstermek konusunda ustalaşmış insanlar tanımışızdır. Öfkesini sık sık çalışanlarından, garsonlardan, telefon operatörlerinden çıkaran ya da kendi kuşku ve korkularını başkasınınmış gibi anlatan insanları da mutlaka görmüşüzdür. Bu gözlemlerle tutarlı olacak şekilde, araştırmacılar bazı savunma mekanizmalarını daha çok kullandığımızı bulgulamıştır (Bond, 1992; Vaillant; 1992). Bu psikologlar bazen bu tip bireysel kalıplara *savunma tarzı* adını verir. Ayrıca bazı savunma mekanizmaları diğerlerine göre daha etkili ve olgun olduğu için, bir kişinin savunma tarzını anlamak, bize o insanın genel sağlık ve mutluluğu konusunda ipucu verebilir. Freud savunma mekanizmalarını genellikle nevrotik davranışı açıklamak için kullanmıştır. Ancak, Freud'un savunma mekanizmalarının kullanımını sadece bir hastalık belirtisi olarak görüp görmediği belli değildir. Freud'dan sonraki psikanalitik araştırmacıları, savunma mekanizmalarının bazı durumlarda normal, hatta insanı normalleştirici olabileceğini belirtmiştir (Fenichel, 1945; Vaillant, 1977, 1992). Örneğin, *yüceltme* (bilinç dışı dürtünün toplumsal olarak kabul edilebilir eyleme dönüştürülmesi), hem kaygıyı giderici hem de kişinin içinde bulunduğu durumu iyileştirici özelliğe sahiptir.

Bir savunma mekanizmasının kişinin uyum sürecine katkıda bulunması ya da bulunmaması, kişinin o mekanizmaya ne sıklıkta başvurduğuna ve kaç yaşında olduğuna bağlıdır. Anna Freud (1965), savunma mekanizmalarının uygun yaşta kullanılmadığı durumlarda uyum

sağlamaya katkıda bulunmadıklarını söylemiştir. Önceden belirttiğimiz gibi, çocuklar kaygılarıyla başa çıkabilmek için sıklıkla inkâr ve yansıtmayı kullanır. Beş yaşındaki çocuklar hoşa gitmeyen bir şey yaptıklarını reddederek normal yaşamlarını sürdürebilir. Ancak aynı savunma stratejisini kullanan yetişkinler ("Ben asla öyle bir şey demedim"), diğerleriyle iletişim kurmakta ya da kendi davranışlarını anlamlandırmakta gittikçe zorlanmaya başlar.

Neden bazı yetişkinler, etkili olmamasına rağmen inkâr gibi olgun olmayan savunma mekanizmalarını kullanmaya devam eder? Freud'a göre yetişkin savunma mekanizmaları, erken çocukluk deneyimleriyle bağlantılıdır. Bu fikri test etmek isteyen bir araştırmacı ekibi (Cramer & Block, 1998), önce üç yaşındaki bir grup çocuğun yaşadığı stres düzeyini ölçmüştür. 20 yıl sonra deneklerle tekrar bağlantı kurmuşlar ve artık 23 yaşında birer yetişkin olan deneklerin kullandığı savunma mekanizmalarını değerlendirmişlerdir. Beklenildiği üzere, yetişkin olarak en sık inkârı kullanan deneklerin, 3 yaşındayken en yüksek stres düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar erkeklerin, çocuklukta en çok, bu yaşa uygun olan inkâr mekanizmasını kullandıklarını tespit etmişlerdir. Erkek çocukları psikolojik stresle başa çıkmak için inkârı kullandığı için, bu çocuklar birer yetişkin olduğunda da bu savunma mekanizmasını kullanmaya devam eder.

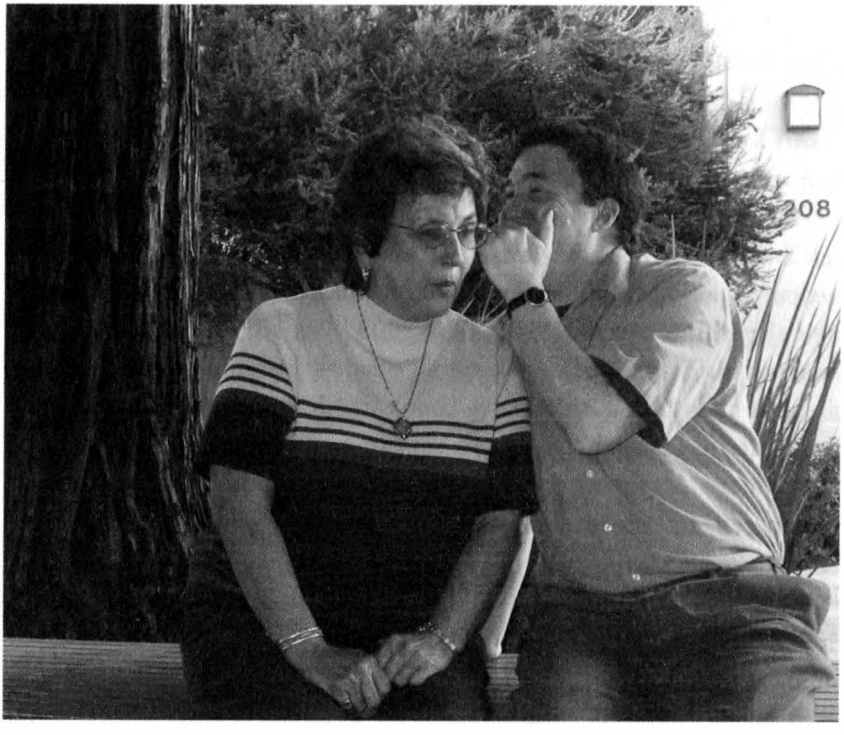
Ne yazık ki gerçek dünyada, bir sorunun var olmadığını iddia ederek o sorundan kaçamayız. Araştırmacılar, olgun olmayan savunma mekanizmalarının kullanımının, psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu belirtirler (Cramer, 1999, 2000, 2003; Kwoon; Vaillant, 1992). Bir araştırmada, hayatlarının çok stresli bir döneminde –ilk çocuklarının doğumundan birkaç ay önce ve çocuk doğduktan sonraki bir yıl– anne babaların kullandığı savunma mekanizmaları incelenmiştir (Ungerer, Waters, &Barnett, 1997). Bebeğin gereksinimleri, anne-baba olmanın getirdiği maddi ve kişisel yükle bir araya geldiğinde, büyük bir stres ve kaygı kaynağı olabilir. Bu stresle başa çıkamayan çiftlerin, çoğu zaman ilişkilerinden duydukları genel memnuniyet düzeyi de düşüş gösterir. Araştırmacılar, bu gözlemleri destekleyecek şekilde, anne-babalıkla ilgili kaygılarla başa çıkmak için inkâr ve yansıtma gibi gelişmemiş savunma mekanizmalarını kullanan çiftlerin, eşlerinden daha az memnun olduğunu bulgulamıştır. Öte yandan, yüceltme gibi

daha olgun savunma mekanizmalarını kullanan çiftler, bebeğin hayatlarına getirdiği zorluklar ve kaygılara rağmen, ilişkilerinden memnun kalmaya devam eder.

Mizah

28 Ocak 1986'da uzay mekiği *Challenger*, kalkışından 73 saniye sonra havada patladı. Mekiğin yanan parçaları Atlantik Okyanusu'na düştü. Yedi astronot hayatını kaybetti. Milyonlarca insan, televizyonda kazanın görüntülerini dehşet içinde izledi. Çoğu gözyaşlarını tutamadı. Kazanın ardından bütün bir ulus yas tuttu.

Neden mizah başlıklı bir bölüme böylesi trajik bir olayla başladık? Çünkü kazadan iki gün sonra, çeşitli *Challenger* şakaları duymaya başladığımı hatırlıyorum. Karşılaştığım insanların çoğu, bana son çıkan fık-



Bu resme komik bir altyazı yazın.

rayı anlatmak için neredeyse birbirleriyle yarışıyordu. Hatta bir radyo spikeri, yayında *Challenger* fıkraları anlattığı için işinden uzaklaştırıldı.

Bu zevksiz mizah anlayışına sebep olan şey nedir? Haber niteliği taşıyan her türlü trajedinin ardından böylesi şakalar yapılır. Bu mizah türü, yıllar içinde şekil değiştirir ama asla ortadan kaybolmaz. Geçtiğimiz yıllarda bu tip şakalara zaman zaman "ölü bebek", "Helen Keller" ya da "Annecim Annecim" şakaları adları verilmiştir. Freud'un zamanında bunlara "çöpçatanlık" şakaları denirdi ve şaka, genç bir erkeğin, genç bir kadınla arasını yapması için, bir çöpçatana başvurmasıyla başlardı. Örneğin:

> Damat gelini ilk gördüğünde çok canı sıkıldı ve çöpçatanı bir kenara çekerek şikâyetlerini fısıldamaya başladı: "Hem çirkin, hem yaşlı, dişleri berbat, üstelik gözleri şaşı..."
> "Sesini alçaltmana gerek yok" diye sözünü kesti çöpçatan. "Aynı zamanda sağır" (Freud, 1905/1969, s.64).

Bu fıkraya normalde verilecek makul tepki, ilk kahkaha ya da gülümsemenin ardından, fıkranın biraz tatsız olduğunu söyleyerek sitem etmektir. Ancak bu tip şakalar hâlâ sevilmeye ve değişik şekillerde türemeye devam ediyor. Peki ama neden?

Freud'un Mizah Kuramı

"Müstehcen bir şakaya gülen bir adam, aslında cinsel bir saldırganlık eylemini izliyormuş gibi güler."

SIGMUND FREUD

1905'te *Şakalar ve Bilinçaltıyla İlişkiler* başlıklı kitabında Freud, mizahın ayrıntılı bir incelemesini sunuyordu. Kelime oyunu ya da diğer zekice mizah türlerini "masum" şakalar olarak ele alsa da onun esas ilgilendiği, şakayı anlatanın olduğu kadar şakaya gülenin de bilinçaltı hakkında ipucu veren, *maksatlı* şakalardı. Freud'a göre iki tip maksatlı şaka vardı; düşmanlıkla ilgili olanlar, cinsellikle ilgili olanlar.

İlk bakışta, saldırganlığın nasıl komik olabileceğini anlamak zordur. Hakaretler ve can sıkıcı kinayeler bizi nasıl eğlendirebilir? Neden başka bir insanın aşağılanmasından ve utanmasından zevk alırız? Freud'a göre saldırgan şakalar, bastırılan dürtülerin dışa vurumudur. Bazı

insanlara ya da insan gruplarına saldırmak için bilinçaltı bir istek duysak da, benliğimiz ve üst-benliğimiz genelde şiddetin dışa vurumunu engeller. Ama hakaret içeren iyi bir şaka, bu saldırganlık arzumuzu toplumsal olarak kabul edilen bir şekilde dışa vurmamızı sağlar. Zaten masum bir şakadan kim alınabilir ki? Freud'un yazdığı gibi (1905/1960), "Düşmanımızı küçük, aşağılık, sevimsiz ya da komik göstererek, onu yenmenin vereceği zevki dolaylı olarak yaşarız" (s.103).

Benzer şekilde, tabulaşmış cinsel konuları da toplumsal açıdan kabul edilmiş cinsel mizah aracılığıyla konuşabiliriz. Cinselliğin açıkça konuşulması, birçok toplumsal ortamda hoş karşılanmaz. Ancak cinsellik üzerine yapılan şakalar sadece hoşgörüyle karşılanmakla kalmaz, anlatılmaları teşvik edilir hatta anlatılanlar ödüllendirilir. Toplum içinde cinsellikten asla bahsetmeyecek muhafazakâr ve saygın insanların çoğu, "Geçen gün bir arkadaşım anlattı" diye başlayan fıkraları anlatarak benzeri tabu konulardan kolaylıkla bahsederler. Bir grup araştırmacı, ergenlikteki genç kızların birbirlerine cinsel içerikli fıkralar anlatarak, normalde birbirleriyle konuşmaktan çekinecekleri pek çok konuyu kolaylıkla sofra başı sohbetlerine dahil ettiklerini bulmuştur (Sanford & Eder, 1984).

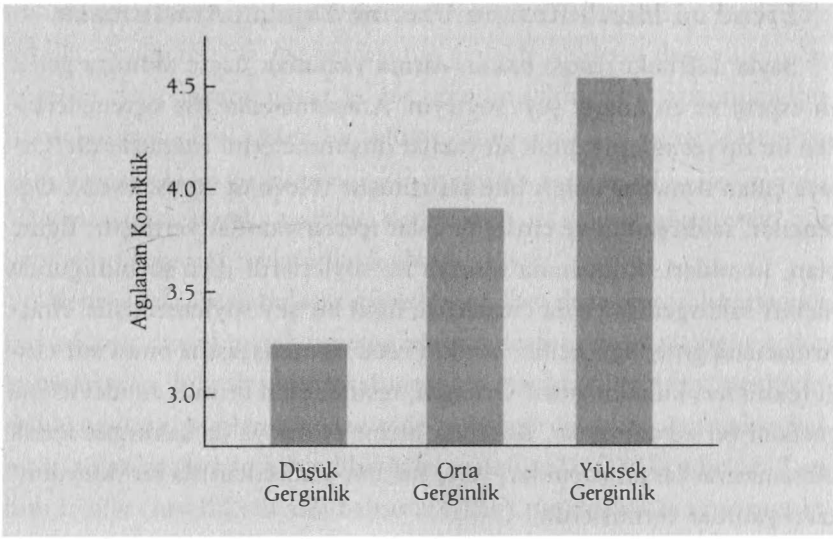
Freud, şiddet ya da cinsel içerikli bir fıkranın ardından gelen bir kahkahanın, fıkranın çok komik olmasıyla açıklanamayacağını belirtir. Bir sonraki cinsel içerikli fıkrayı dinlerken iyice dikkat ederseniz, aslında fıkranın içindeki mizah öğesinin pek komik olmadığını fark edersiniz. O zaman neden gülüyoruz? Freud, bu tepkimizi gerginlik azaltma ya da katarsis ile açıklar. Fıkranın başında saldırganlığın ya da cinsel davranışın tarifi bizde gerginlik yaratır. Son tümce ise bu gerginliğin boşaldığı andır. Fıkralardan hoşlanmamızın nedeni çok zekice düzenlenmiş olmaları değil, gerginliği ve kaygıyı azaltmalarıdır. Freud, yaşasaydı *Challanger* hakkında uydurulan fıkraların, ansızın ölüme ne kadar yakın olduğumuzu fark etmemizden ya da kestirilemeyen felaketlerden kaynaklanan gerginliğimizden dolayı anlatıldığını söylerdi. "Kesin olarak konuşmak gerekirse, neye güldüğümüzü bilmiyoruz" demiştir Freud. "Bu tip fıkraların tekniği oldukça berbattır, ama bize kahkaha attırmadaki başarıları da ortadadır" (1905/1960, s.102).

Freud'un Mizah Kuramı Üzerine Yapılan Araştırmalar

Sayfa 128'deki resme bakın. Altına yazılmak üzere aklınıza gelen en esprili ve en komik şeyi söyleyin. Araştırmacılar lise öğrencilerinden bu tip resimlere komik alt yazılar düşünmelerini istemişlerdir. Ortaya çıkan sonuçlar onları bile şaşırtmıştır (Nevo & Nevo, 1983). Öğrenciler, saldırganlık ve cinsel temalar içeren yanıtlar vermiştir. İlginç olan, kendileri o durumda olsaydı ne söylerlerdi diye sorulduğunda hiçbiri saldırganlık ya da cinsellikle ilgili bir şey söylememiştir. Araştırmacılara göre, öğrenciler "sanki Freud okumuşçasına onun söz ettiği teknikleri kullanmıştır." Örneğin, resimlerden birinde randevusuna geciken bir adam vardır. Resimde hiçbir cinsel ya da saldırgan içerik olmamasına karşın çocuklar, "Geç kaldım çünkü karınla birlikteydim" tarzı yanıtlar vermişlerdir.

Freud, insanların saldırgan ya da cinsel şakaları komik bulduğunu söylerken haklı mıydı? Bazı araştırmalar bunu destekler niteliktedir (Deckers & Carr, 1986; Kuhlman, 1985; McCauley, Woods, Coolidge, & Kulick, 1983; Pinderhughes & Zigler, 1985). Araştırma denekleri genellikle, saldırganlık ya da cinsellik içeren karikatürleri diğer konuları içeren karikatürlere göre daha komik bulduklarını belirtmişlerdir. Gözlemler de aynı sonuca işaret eder. Bir aceminin diğerinin yanlışlıkla gözünü çıkarttığı karikatürlerden, kahramanların bir çekiç darbesiyle dümdüz olduğu çizgi romanlara kadar, acının bir mizah kaynağı olarak kullanılması çok yaygındır. Günümüzde TV'de, cinselliğin olmadığı bir komedi dizisine rastlamak neredeyse mümkün değildir.

Freud'un mizah kuramından çıkarılan diğer bazı hipotezler de deneysel araştırmalarla desteklenmiştir. Örneğin eğer düşmansı mizah, saldırgan dürtülerimizi tatmin ediyorsa, sevmediğimiz insan ya da insanları hedef alan bir fıkrayı daha komik bulmamız gerekir. Bu konuda yapılan bazı araştırmalar, bu kestirimi doğrular (Wicker, Barron, & Willis, 1980; Zillman, Bryant, & Cantor, 1974). Örneğin, bir araştırmacı grubu, erkeklere ve kadınlara saldırgan fıkralar anlatmış ve karikatürler göstermiştir (Mundorf, Bhatia, Zillmann, Lester, & Robertson, 1988). Bunların bazıları erkekleri, bazıları da kadınları hedef alan mizah içeriyordu. Freud'un kuramıyla tutarlı bir şekilde erkek-



Şekil 4.4 Gerginliğin Bir İşlevi Olarak Algılanan Komiklik
Kaynak: Shurcliff'den alınmıştır (1968)

ler; kadınları hedef alan mizahı, erkekleri hedef alanlara göre daha komik bulmuş, kadınlar ise erkeklerle dalga geçen mizahı diğerlerine göre daha komik bulmuştur.

Freud'un mizah kuramından çıkarılan iki kestirim özellikle kafa karıştırıcıdır çünkü ilk bakışta sağduyuya aykırı gibi gelir. Birincisi, zaten tehlikeli derecede öfkeli birisine düşmanca bir şaka yapar mısınız? Çoğumuz düşmanca mizahın yangına körükle gitmek olacağını ve durumu daha da kötüleştireceğini düşünür. Ancak Freud tam tersini iddia eder. İkinci olarak, insanlar sinirli hatta biraz korkmuşken şaka yapılmasından hoşlanırlar mı? Sağduyu, kaygının insanın eğlenmesini engelleyeceğini ve iyi bir mizahtan keyif almak için, kişinin rahat bir duygu durumunda bulunması gerektiğini söyler. Freud buna da katılmaz. Araştırmacılar bu soruların hepsini incelemişlerdir.

Düşmanca Mizahla Saldırganlığı Azaltmak: Çoğu zaman mizahın öfkeyi azalttığını duymuşuzdur. Diyelim karşınızda öfkeli bir insan var ve siz bu durumu mizahla halletmek istiyorsunuz. Hangi tip şakayı yapmanız mantıklı olur: İçeriği düşmanca olan bir şaka mı yoksa masum

ve düşmanca olmayan bir şaka mı? Sağduyunuz size masum şakayı denemenizi söyler. Ancak Freud'un, düşmanca şakaların gerginliğin azalmasına yardımcı olduğu görüşünü hatırlayın. Bu nedenle öfkeli bir insanın saldırgan dürtülerini azaltmanın yolu, gerginliğini azaltmak olabilir. Eğer bu doğruysa düşmanca mizah, düşmanca olmayan mizahtan daha çok işe yarayacaktır.

İlk başta şaşırtıcı gelse de yapılan araştırmalar, düşmanca mizaha maruz kalan deneklerin düşmanca tavırlarında bir azalma olduğunu bulmuştur. Bir araştırmada deneklere araştırmacı tarafından hakaret edilmiş, sonra da deneklere bir takım düşmanca olan ve olmayan fıkralar okutulmuştur (Leak, 1974). Daha sonra deneklere kendilerine hakaret eden araştırmacı hakkında ne düşündükleri sorulduğunda, düşmanca fıkraları okuyanların, düşmanca olmayan fıkraları okuyanlara göre öfkelerini daha çok yenmiş oldukları gözlenmiştir. Öfkeli denekler bir başka araştırmada, kadınlara yönelik düşmanlık sergileyen karikatürlere bakmışlardır (Baron, 1978b). Daha sonra deneklere, bir araştırma kapsamında bir kadına elektrik şoku vermeleri fırsatı tanınmıştır. Bir kez daha, bu denekler deneydeki kadına, karikatürleri görmeyen deneklere göre daha az yoğun ve daha kısa süreli şoklar vermiştir.

Bu bulgular, Freud'un düşmanca mizahın saldırganlık olasılığını azalttığına dönük kestiriminin doğru olduğunu gösterir. Bazı durumlarda, insanları düşmanca mizaha maruz bırakmak, saldırma gereksinimini azaltan, gerginlik giderici bir ortam sağlar. Ancak mizah ve saldırganlık arasındaki ilişki, bundan çok daha karmaşıktır. Yapılan diğer araştırmalar Freud'un görüşünü doğrulamamakla kalmamış, tam tersi sonuçlar da doğurmuştur. Örneğin bir araştırmada düşmanca mizah içeren bir komedi dizisi izletilen öfkeli denekler, kendilerine hakaret eden kişiye karşı daha da düşmanca bir tutum geliştirmişlerdir (Berkowitz, 1970). Bir başka araştırmada da, düşmanca karikatürler okuyan denekler, bu karikatürleri okumayan deneklere göre, görmedikleri bir kurbana daha fazla elektrik şoku vermişlerdir (Baron, 1978a). Yani düşmanca mizah, bazen saldırganlığı azaltmakta bazen de arttırmaktadır.

Burada gerçekte yaşanan şey nedir? Freud'cu kuramın bu kestiriminden hangi sonuca ulaşabiliriz? Bazı durumlarda düşmanca mizahın saldırganlık eğilimini azalttığı söylenebilir. Ama düşmanca miza-

hın gerginliği azaltmaktan başka yaptığı şeyler de vardır. Örneğin 14. Bölümde anlatılacağı gibi, insanlar çoğu zaman saldırgan modelleri taklit eder. Yani düşmanca şakalarda ya da karikatürlerde tanımlanan mizah, öfkeli bir okur tarafından taklit edilebilir. Ayrıca düşmanca mizah insanları kışkırtabilir ve kışkırtma, saldırganlığa katkıda bulunan etmenlerden birisi olarak tanımlanır (Zillmann, 1979). Kısacası, Freud düşmanca mizahın gerginlik azaltıcı özelliği konusunda haklı olsa da, insanlar öfkeli bir dinleyici grubunun karşısında bu tip şakalar yaparken dikkatli olmalıdır.

Gerginlik Düzeyi ve Komiklik: Bir dahaki sefere iyi fıkra anlatan bir arkadaşınız müstehcen bir fıkra anlatırken, dinleyicileri gözlemleyin. Becerikli fıkra anlatıcılar ayrıntılara dikkat ederler. Son espriyi patlatmadan önce gerginliğin kademe kademe yükselmesini sağlarlar. Fıkra ilerledikçe dinleyiciler gülümser ya da hafifçe kızarır. Freud'a göre bu birikim gittikçe daha büyük bir gerginliğe yol açar ve böylece espriye sıra geldiğinde, gerginliği dağıtmak için insanlar daha yüksek ve uzun süreli kahkahalar atar. Freud, insanların espriden önceki gerginliği ne kadar fazlaysa, fıkrayı o kadar komik bulacaklarını söyler. Yani sinirli ve hafifçe korkmuş bir insan, sakin ve gergin olmayan bir insana göre komik bir fıkraya karşı daha hassastır. Bu kestirim, insanların bir laboratuar faresiyle çalışmak zorunda olduğu bir deneyde incelenmiştir (Shurcliff, 1968). Düşük gerginlik ortamında deneklere, fareyi beş saniye ellerinde tutmaları söylenmiştir. Deneklere, "Fareler uysaldır, bir sorun çıkacağını sanmıyorum" denmiştir. Orta gerginlik ortamında deneklerden, fareden bir miktar kan almaları istenmiştir. Bu görevin göründüğünden daha kolay olduğu belirtilmiştir. Yüksek gerginlik ortamında ise deneklere, bir şişe ve şırınga verilmiş ve fareden iki santimetre küp kan almaları söylenmiştir. Deneyi yapan kişi, görevin zorluğunu anlatmış ve farenin ısırabileceğini eklemiştir.

Deneyin vurucu noktası, deneklerin kafese uzanıp farenin oyuncak olduğunu anladıkları andır. Freud'un kuramıyla tutarlı olarak, yüksek gerginlik ortamındaki denekler bu durumu, diğer ortamlardaki deneklere göre daha komik bulmuştur (Şekil 4.4). Gerginliğin giderilmesinden duydukları zevk, onların şakaya da gülmelerini sağlamıştır.

Bulguları Yorumlamak

Tutarsızlıklar olsa da, araştırmacılar Freud'un mizah kuramını destekleyen kanıtlar bulmuştur. İnsanlar çoğu zaman, cinsellik ve saldırganlık içeren şakaları ve karikatürleri daha komik bulur. Ayrıca, hoşlanmadığımız bir insanı hedef alan şakalardan da daha çok keyif alırız. Düşmanca şakalar, düşmanlığı azaltmasa da gerginliği azaltır; bir fıkrayı komik bulmamız da espriyi duyana kadar yaşadığımız gerginlikle orantılıdır. Freud'un kuramını dolaylı olarak test eden araştırmalar, kahkahanın önemli psikolojik işlevlerinin olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin bazı araştırmalar, kahkahanın günlük gerginlikle başa çıkmak için etkili bir yöntem olduğuna dair genel kanıyı destekler (Krokoff, 1990; Kuiper & Martin, 1998; Kuiper, McKenzie, & Belanger, 1995; Lefcourt, Davidson, Prkachin, &Mills, 1997). Kimi psikologlar mizahı, terapi uygulamalarına bile dahil etmişlerdir (McGuire, 1999).

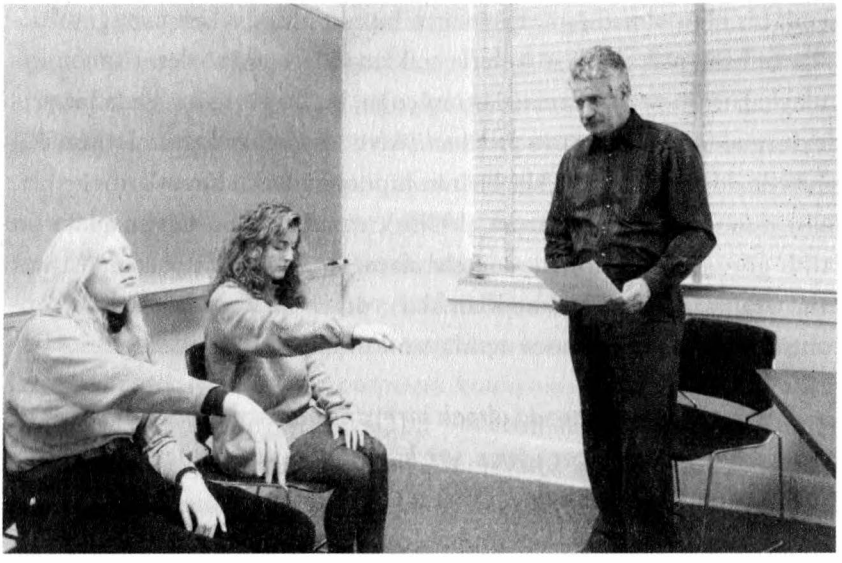
Bütün bunlar Freud'un mizah konusunda haklı olduğunu mu gösteriyor? Belki de. Araştırmacıların bu araştırmaları yorumlarken karşılarına çıkan bir sorun da, alternatif açıklamaların olasılık dahilinde olmasıdır (Kuhlman, 1985; Nevo & Nevo, 1983). Örneğin, bulguların çoğu uyumsuzlukla açıklanabilir (McGhee, 1979). Bu analize göre mizah, bir durumdan beklediklerimizle espride var olanlar arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanır. Yani, insanların cinsel ve saldırgan mizahı komik bulmalarının sebebi, normalde bu kavramların bir fıkraya konu olabilecek nitelikte olmamalarıdır. Örneğin gayet kültürlü iki kadının, bir mağazada yanlışlıkla birbirlerine çarptığı bir filmi düşünün. Bunun üzerine birbirleriyle kavga ettiklerini ve küfürler savurduklarını hayal edin. Bu durumu, Freud'un açıkladığı nedenlerden dolayı komik bulabiliriz. Ancak gülmemizin bir nedeni de alışveriş yaparken kadınların bu hale düşmelerini beklememizdir. Yani, bazı araştırmaların Freud'un kuramını desteklediğini söylesek de insanların neyi, neden komik bulduklarını anlamak için daha çok araştırma yapılması gerekir. Her durumda Freud'un yorumu, iyi bir kuramın bir ölçütünü yerine getirir: Birden fazla hipotez ve bol miktarda araştırma yaratmıştır.

Hipnoz

Bir psikolog sınıfta hipnoz uygulaması yapar. Gönüllü öğrenciler, ön sıralara geçer. Öğrencilerden önce rahatlamaları istenir, sonra vücutlarının yavaş yavaş uyuşmaya başlayacağı söylenir. Hipnozcu öğrencilere derin bir hipnozda olduklarını ve artık kendisi ne derse yapacaklarını söyler. Biraz sonra öğrenciler gözlerini kapatır ve sandalyelerinde gevşemiş ama algıları açık bir halde otururlar. Hipnozcu öğrencilerden, sol kollarını kaldırmalarını ve bir ağırlığın kollarını aşağıya çektiğini hayal etmelerini ister. Bazı kollar hemen aşağıya düşerken bazı kollar talimatın birkaç kez tekrar etmesiyle yavaş yavaş aşağıya doğru iner. Bazı öğrenciler ise hiç etkilenmez, kolları öne doğru uzatılmış bir şekilde kalır. Hipnozcu daha sonra tepelerinde bir sineğin dolaştığını söyler.

Bazıları hemen tepki gösterip hayali sineği kovmaya çalışır, diğerleri hafif bir tepki gösterir, bazı öğrenciler ise hiç tepkisiz oturmaya devam eder. Psikolog, öğrencileri hipnozdan çıkarmadan önce, kendisi onlara aksini söyleyene kadar kimsenin ne olduğunu hatırlamamasını telkin eder. Daha sonra öğrencilere ne hatırladıklarını sorunca, bazıları hiçbir şey hatırlamadıklarını, bazıları birkaç ayrıntıyı, diğerleri ise herşeyi hatırladıklarını söylerler. Hipnoz etkisinin ve hipnoza yatkınlığın ölçülmesi, hipnoz araştırmalarının temelini oluşturur. Hipnozun doğası üzerine pek çok zıt görüş bulunsa da, araştırmacıların çoğu hipnozun; deneklere hipnotize olacaklarının söylendiği ve ardından deneklerin verilen talimatlar doğrultusunda hareket ettikleri bir etkilenme süreci olduğu konusunda hemfikirdir. Bu talimatlar, hipnoz araştırmalarında kullanılan değişik görevleri içerir; kolunu aşağı indirmek, Tarzan gibi bağırmak ya da koridorlarda bir aşağı bir yukarı koşup "Kaçın, düşmanlar geliyor!" diye bağırmak gibi.

Modern hipnoz değişik şekillerde, 200 yıldan fazla bir süredir kullanılır. Ancak hâlâ insanlara çok karmaşık ve gizemli gelir ve çoğu zaman yanlış anlaşılır. Hipnozun faydalı kullanımları da vardır. Örneğin pek çok insan, diş tedavilerini hipnoz altında, ağrı kesici kullanmadan yaptırır. Polis sorgularında tanıkların suç ayrıntılarını hatırlamaları için bazen hipnoz kullanılır. Psikanalitik yaklaşımı benimseyen terapistler de hastalarının sorunlarının üstesinden gelmek için, hipnoz aracılığıyla



Bu sınıfta gönüllülerle yapılan gösteride olduğu gibi, bazı insanlar hipnoz süresince basit önerilere tepki verirler. Ancak bu deneklerin hipnozcunun dediklerini neden yaptığı, tartışma konusu olmaya devam ediyor.

bilinçaltı malzemeye ulaşmaya çalışır. Yaygın olarak kullanılmasına rağmen, psikologlar hâlâ hipnoz konusunda bazı görüş ayrılıklarına sahiptirler. Sıradaki bölümde bu konudaki farklı görüşlere göz atıp hipnoza yatkınlık konusundaki bireysel farklılıkları inceleyeceğiz.

Hipnoz Nedir?

Hipnozun ne olduğuna dair çok sayıda görüş vardır. Hipnoz üzerine bu farklı görüşler zıt kutuplar olarak sınıflansa da, hipnoz araştırmacıları yakın zamanda bu görüşleri tek bir çizgi içinde ele almışlardır (Kirsch &Lynn, 1995). Bu çizginin bir ucunda, hipnozu Freud'un açıkladığı şekilde açıklayan psikologları görürüz. Bu psikologlar hipnozla, insan beyninin başka türlü ulaşılması çok zor yönlerini keşfedeceklerine inanırlar. Bu kuramcılardan bazıları, hipnoz altındakilerin transa geçtiklerini ve uyku gibi farklı bir bilinç düzeyi yaşadıklarını söyler. Sürekliliğin diğer ucunda ise hipnozlu kişilerin değiştirilmiş bir bilinç düzeyinde olduğunu reddeden kuramcılar vardır. Bu kişiler, hipnozun gi-

zemli bir olgu olmadığını, insanların hipnoz altındayken yaptığı tuhaflıkların basit psikolojik süreçlerle açıklanabileceğini söyler. Hipnoz uygulayıcılarının ve araştırmacılarının çoğu, bu iki görüş arasında bir yerde durmaktadır. Hipnozun *psikanalitik* ve *sosyobilişsel* tanımlarının ikisinin de doğru olması ve her birinin hipnozun farklı boyutlarını açıklaması mümkündür (Kihlstrom, 1998b). Ancak biz bu tartışmadaki iki farklı görüşü de derinlemesine ele alacağız. Bir tarafta psikanalist kuram tarafından yapılmış açıklamaları, diğer taraftan bilişsel ve toplumsal süreçlerin önemini açıklayan kuramları inceleyeceğiz.

"Aşık olmakla hipnozda olmak birbirine oldukça benzer. İkisinde de boyun eğme ve söylenene uyma söz konusudur. Ayrıca sevilenin eleştirilmemesi gibi hipnozcu da eleştirilmez."

SIGMUND FREUD

Psikanaliz Etkisindeki Kuramlar: Freud hipnozu, hipnoz altındaki kişinin bilinçaltının kapısını açan anahtar olarak görmüştü. Hipnoz sürecinde bilinçaltının oluşturduğu engeller ortadan kalkıyor ve çok önemli bilinçaltı malzemeye ulaşılabiliyordu. Psikanalitik terapistlerin çoğu hipnozu bu şekilde kullanmaya devam eder (Fromm & Nash, 1997). Örneğin Milton Erickson (1967), bilinci şaşırtacak ve oyalayacak teknikler geliştirerek bilinçaltıyla doğrudan temas kurmayı hedeflemiştir. Bir grup psikolog da benliğin hipnoz sırasında yeni bir alt sistem oluşturduğunu öne sürmüştür (Gill & Brenman, 1967). Bu kurama göre benlik, hipnoz sırasında su yüzüne çıkan bilinç dışı malzemenin saklandığı bir çeşit cep oluşturuyordu. Benlik hipnoz sırasında bu bilgi cebini denetliyor ama hipnoz sona erdiğinde bilincin dışına itiyordu.

Son zamanlarda hipnoza getirilmiş, yine psikanaliz etkisindeki bir yaklaşım da yeni çözüşme kuramıdır (Hilgard, 1973, 1992, 1994). Bu açıklamaya göre, derin hipnoz altındaki insanların bilinci bölünür. Bilincin bir kısmı değişikliğe uğrarken, diğer kısmı hipnoz esnasında ne olduğunun hâlâ farkındadır. Bu ikinci kısmın, durumu denetleyen "gizli bir gözlemci" gibi hareket ettiği söylenir. Bilincin hipnoz altındaki kısmı bu gözlemciden habersizdir.

Yeni çözüşme kuramının destekçileri, gizli gözlemcinin nasıl çalıştığını göstermek için *acı yitirimi* deneylerini kullanır. Bir araştırmada, hipnoza yatkın deneklere hiç acı çekmeyecekleri söylenmiştir (Hilgard, 1977). Daha sonra kollarını birkaç saniye boyunca buz gibi soğuk suyun içinde tutmaları istenmiştir. Aynı denekler hipnoz altında değilken suya değer değmez kollarını geri çekmiş, hipnoz altındayken ise hiç bir acı göstergesi olmadan soğuk suya dayanmışlardır.

Ancak hipnoz altında acıya katlanabilme yeteneği daha önceleri de kanıtlanmıştır. Bu deneyde araştırmacının eklediği yenilik, deneklerin *otomatik yazma* ya da *otomatik konuşma* aracılığıyla deneyimlerini aktarmalarıdır. Araştırmacı, bir kollarını suda tutup diğer koluyla yazı yazan deneklerin bu deneyimi oldukça acı verici bulduklarını belirtmiştir. Yeni çözüşme kuramını savunanlar bu sonucu, bilincin hipnoz altındayken ikiye bölündüğünün kanıtı olarak yorumlarlar. Hipnoz altındaki bölüm acıyı inkâr eder, gizli gözlemci ise ne olup bittiğinin farkına varır.

Sosyobilişsel Hipnoz Kuramları: Hipnoz alanını uzun süre egemenliği altına almış psikanalitik kuramlara tepki olarak bazı psikologlar, deneklerin hipnoz altındayken farklı bir bilinç düzeyine geçtikleri iddialarına karşı çıkmışlardır (Barber, 1969; Sarbin, 1950). İnsanların hipnozsuzken yapamayacağı şeyleri, hipnoz altındayken de yapamayacağını söylemişlerdir. Örneğin, hipnoz altında değil ama gevşemiş bir durumdayken, kollarına bir yük bindiğini hayal eden insanların kollarında bir ağırlık hissedeceklerini öne sürmüşlerdir.

Peki, bu şüpheci psikologlar insanların hipnoz altındayken yaptığı sıradışı şeylere nasıl bir açıklama getirir? Çoğu, hipnoz olgusunu açıklarken, beklenti, güdülenme ve dikkatini yoğunlaştırma gibi kavramları kullanır (Barber, 1999; Coe & Sarbin, 1991; Kirsch, 2000; Lynn & Sherman, 2000; Spanos, 1991). Örneğin, ben bazen sınıfımdaki öğrencilerimden ayağa kalkmalarını ve kendi etraflarında dönmelerini isterim. Bunu her yaptığımda, öğrencilerim dediğimi yapar. Neden kendi etraflarında döndüklerini sorduğumda ise ben istediğim için yaptıklarını söylerler. Şu ana kadar hiçbiri hipnotize olduğu için döndüğünü söylemedi. Ancak, hipnoz altındaki deneklerin ayağa kalkıp bir topaç gibi

dönmelerini izleyen çoğu insan, deneklerin hipnoz olduğu için döndüklerini düşünür. Bu iki durum arasındaki fark nedir? Hipnozcu bazı sihirli sözler söyleyip insanları transa mı sokar? Sosyobilişsel kuramcılar, hipnoz altında olan ve olmayan insanların ayağa kalkıp dönmeye başlamalarını aynı nedene bağlarlar: Çünkü öyle yapmaları istenmiştir.

Bu kuramcılar, "gizli gözlemci" gösterilerini de eleştirirler (Spanos & Katsanis, 1989; Stava & Jaffa, 1988). Bu deneylerde, hipnoza çok kolay yanıt veren insanlara, "gizli gözlemcinin" acıyı hissedeceğinin söylendiğini, bu nedenle bu kişilerin umdukları acıyı hissettiklerini belirtirler. Bir araştırmada, deneklere gizli gözlemcinin daha az acı çekeceği söylendiğinde, gizli gözlemciler gerçekten de daha az acı çektiklerini bildirmişlerdir (Spanos & Hewitt, 1980).

Sosyobilişsel kuramcılar, psikanalitik görüşün bazen bir kısır döngüye dönüştüğünü belirtir. Hipnoz deneklerinin neden etrafta koşuşturup tavuk gibi gıdakladıklarını sorduğumuzda yanıt, "çünkü hipnoz altındalar" olacaktır. Bu insanların hipnozda olduklarını nereden anladığımızı sorduğumuzda ise, etrafta koşuşturup tavuk gibi gıdaklamaları gösterilecektir. Bu noktada kavram, içinden çıkılmaz bir hale gelir ve olguyu açıklamakta yetersiz kalır.

Hangi tarafın görüşü doğrudur? Psikanalitik terapistlerinin çoğu, hipnoz davranışını bilinç durumunun değişmesi olarak açıklasa da, son zamanlarda araştırmacılar, hipnotik trans kavramının hipnozdaki deneklerin davranışlarını açıklamakta yetersiz kaldığı konusunda büyük oranda uzlaşmışlardır (Kirsch, 2000; Kirsch & Lynn, 1998). Psikanalitik kuramcılar, hipnoz altında gösterilen, acı yitirimi ve sağırlık gibi sıra dışı hareketlere dikkat çekse de, sosyobilişsel kuramcılar aynı olgunun hipnoz olmadan da gösterildiğini belirtir ve deneklerin betimlemelerinin doğruluğuna şüpheyle yaklaşır. Örneğin, hipnozla daha erken yaşlara geri dönen denekler, o yaşlardaki hallerinin sadece kötü bir canlandırmasını yaparlar (Nash, 1987). Sosyobilişsel kuramcıların, hipnoz altında gösterilen sıra dışı davranışları neden gerçek dışı bulduklarına verilecek bir yanıt, aşağıda anlatılan hipnoz sonrası bellek kaybıdır.

Hipnoz Sonrası Bellek Kaybı: Hipnoz deneklerine çoğunlukla, hipnozdan sonra kendilerine aksi belirtilmediği takdirde, ne olduğunu hatırlamayacakları söylenir. Gerçekten de bu insanların çoğu, izin verilene kadar hiçbir şey hatırlamaz. Hipnoz sonrası bellek kaybı romancıların ve senaryo yazarlarının da dikkatinden kaçmamıştır; yarattıkları karakterler bazen kötü niyetli bir hipnozcunun etkisi altındayken birçok kötülük yaparlar. Hipnozun bu şekilde kullanıldığına ilişkin kanıt olmasa da bazı insanlar hipnozdayken yaptıklarını unuturlar. Neden?

Psikanaliz kuramcıları, bu deneyimi bilinçaltına bastırdığımızı ya da bilincin ulaşamayacağı bir yerde sakladığımızı öne sürer. Örneğin, bazı psikologlar hipnotik deneyime ait bilgilerin hipnoz sırasında benlik tarafından oluşturulan cep türü bir yerde saklandığını söylemiştir (Gill & Brenman, 1967). Bu bilgiye ulaşmak, benlik izin vermediği sürece mümkün değildir. Ancak sosyobilişsel kuramcılar, hipnoz deneklerinden bu deneyimi hatırlamamaları beklendiği için, deneklerin de hatırlamak için bir çaba göstermediklerini söyler (Coe, 1989; Sarbin & Coe, 1979; Spanos, Radtke, & Dubreuil, 1982). Bu araştırmacılar, uygun koşullar sağlandığında insanların hatırlama çabası göstereceklerini belirtir. Örneğin, eğer deneklere hipnozdayken ne olduğunu hatırlamaları durumunda bin dolar verileceği söylense, hipnoz sonrası bellek kaybı acaba ne kadar uzun sürebilir?

Bir grup araştırmacı bu olasılığı ölçmenin daha ucuz bir yolunu bulmuştur (Howard & Coe, 1980; Schuyler & Coe, 1981). Hipnoza yatkınlığı yüksek denekler yeryüzü hareketlerini ölçen bir makineye bağlanmış, deneklere bu makinenin yalan makinesi kadar hassas olduğu ve aynı mantıkla çalıştığı söylenmiştir. Bu makinenin kişinin bildiği bir şeyi söyleyip söylemediğini anladığı belirtilmiştir. Elbette ki makinenin bu tip işlevleri yoktur, ancak deneklerin buna inanması sağlanmıştır. Hipnozda hiçbir şey hatırlamayacakları söylendiği halde, "yalan makinesine" bağlanmış denekler, kontrol grubundaki deneklere göre daha fazla şey hatırlamıştır. Belli ki hatırlayabildikleri bir bilgiyi sakladıkları an, yakalanmaktan çekinmişlerdi. Deneklerin hipnoz sonrası bellek kaybını aşmak için diğer yöntemler de denenmiş ve unutulan bilginin psikanalist kuramcıların sandığından çok daha kolay hatırlanabildiği ortaya konmuştur (Coe & Sluis, 1989).

Bu araştırmalar, psikanalitik bakış açısından etkilenmiş hipnoz kuramlarına karşı çıksa da hipnozun yararlılığını ve deneklerin dürüstlüğünü reddetmez. Çok az insan deneklerin hipnozcuyu kandırdığını düşünür. Bu insanlar sadece normal sosyopsikolojik etkiler altında hareket ederler. Öğrenciler nasıl, bir öğrencinin okulda davranması gerektiği şekilde davranıyorsa, denekler de hipnoz altındayken davranmaları gerektiğine inandıkları şekilde hareket ederler.

Hipnoza Yatkınlık

Herkes hipnoza aynı şekilde tepki göstermez. Bazıları Frank Sinatra gibi şarkı söyler, kollarını buz gibi suya sokar ya da gerçekte ortada olmayan nesneleri gördüğünü söyler. Bazıları ise gözlerini kapatır ama ne kadar istese de hipnoza giremez. İnsanların çoğu bu ikisinin arasında bir yerdedir. Bir hipnoz gösterisinden sonra öğrencilerimin bana sorduğu ilk sorulardan biri de neden bazı insanlar hipnoza bu kadar yatkınken diğerlerinin yatkın olmadığıdır. İyi bir hipnozcu nasıl olmalıdır? Kimler hipnoza daha yatkındır?

Hipnozcular bunu kendi başarılarıymış gibi düşünse de araştırmalar hipnoza yatkınlığın deneğe bağlı olduğunu göstermiştir. Hipnozcular arasındaki fark, sahip oldukları gösteri yeteneğinde olabilir (Meeker & Barber, 1971). Hipnoza yatkın kişiler, hipnozcu olarak algıladıkları herkese yanıt verebilirler. Hatta çoğu zaman, hipnoz yöntemini standartlaştırmak için araştırmacılar hipnoz konuşmalarını kasete kaydeder. Asistanlar hipnozu kasetten verdiklerinde, deneklerin hipnoza yanıt vermelerinde bir azalma gözlenmez. Deneyimsiz hipnozcular, denekler bazen hipnoza yanıt vermediğinde hayal kırıklığına uğrar ve bir yerde hata yaptıklarını düşünür. Eğer verdikleri şey zekâ testi olsaydı, denekler düşük puan aldığında kendilerini suçlamazlardı. Ancak iyi hipnozcu ve kötü hipnozcu ayrımı nedense yaygın olarak kabul görmektedir.

Hipnozcular, özellikle deneyin başında hipnoza şüpheyle bakanlar varsa, yatkınlığı arttırmak için bazı teknikler kullanabilirler (Lynn ve diğerleri, 1991). İnsanlar durumun hipnoz olarak tanımlandığı, işbirliğinin ve güvenin sağlandığı durumlarda hipnoza daha yatkın olur. Ancak hipnozcuların çoğunun bu teknikleri sıkça kullanmasına rağmen,

yine de deneklerin yatkınlıklarında büyük farklara rastlanır. Hipnoza yatkınlığın, oldukça sabit bir kişilik özelliği olduğu bulgulanmıştır, bu da hipnozun daha çok denekten kaynaklanan bir değişken olduğunu kanıtlar. Bir hipnozcuyla kolaylıkla hipnoza girebilen bir kişi, büyük olasılıkla diğer hipnozcuyla da bir zorluk yaşamayacaktır. Ayrıca, bugün hipnoza ne derece yatkın olduğunuz, gelecekte de ne derece yatkın olacağınıza dönük güçlü bir göstergedir (Spanos, Liddy, Baxter, & Burgess, 1994). Bir grup araştırmacı, 25 yıl arayla ölçülen hipnoza yatkınlık değerleri arasında 0.71 oranında bir korelasyon bulmuştur (Piccione, Hilgard, & Zimbardo, 1989). O halde sorumuzu şöyle sorabiliriz: Ne tip insanlar hipnoza daha yatkındır?

Bu alanda yapılan ilk araştırmalar, hipnoza yatkınlıkla korelasyon gösteren kişilik özelliği ölçümlerini incelemiştir. Araştırmacılar, hipnoza en yatkın deneklerin; heyecan arama, hayal gücü ve zekâ gibi ölçümlerde yüksek; tutuculuk, bağımsızlık, dışa dönüklük ve benzeri ölçümlerde düşük puan alan kişiler olduklarını öngörmüşlerdir. Ancak bu ölçümlerle hipnoz yatkınlığı arasında çok az korelasyon bulunmuş, sonuçlar tutarlı bir şekilde doğrulanamamıştır. (Kihlstrom, 1985; Kirsch & Council, 1992). Bir kişinin hipnoza yatkınlığını güvenilir bir biçimde kestiren hiçbir ölçüm bulunamamıştır. Freud bile hangi hastalarının hipnoza yatkın olduğunu önceden belirleyememiştir. Sadece, nevrotiklerin çok zor hipnoz olduklarını, akıl hastalarının ise kesinlikle yatkın olmadıklarını belirtmiştir (1905/1960, s.294–295).

Ancak sonraları yapılan araştırmalar, nevroz ya da akıl hastalığından başka, birkaç kişilik değişkenini daha tanımlamıştır. Önceki araştırmaların başarılı olamama nedeni, araştırmacıların doğrudan hipnoz deneyimiyle bağlantılı özellikleri ölçmeye çalışmaları olarak görülmüştür. Örneğin, kişinin kendini bir role kaptırması hipnoza yatkınlıkla ilişkilidir (Sarbin & Coe, 1972). Tiyatro öğrencilerinin diğer öğrencilere göre hipnoza daha yatkın olmalarının nedeni de büyük olasılıkla budur (Coe & Sarbin, 1991).

Kişilik özellikleriyle hipnoza yatkınlığı kestirmeye çalışanlar, emilim özelliği üzerinde de durmuştur (Tellegen & Atkinson, 1974). Emilim ölçümlerinde yüksek puan alan kişiler duyumsal ve düşsel deneyimler yaşamaya yatkındır. Yeni deneyimlere açık, fantezi ve hayal

kurmaya eğilimlidir (Roche & McConkey, 1990). Emilim ölçümlerinde yüksek puan alan kişilerin hipnoza daha yatkın olduğunu bulgulayan pek çok araştırma yapılmıştır (Glisky, Tataryn, Tobias, Kihlstrom, & McConkey, 1991; Nadon, Hoyt, Register, & Kihlstrom, 1991). Eğer siz de bir kitaba ya da filme kendinizi çok kolay kaptıran ve kendisini çevresinden soyutlayabilen bir insansanız, büyük olasılıkla hipnoza yatkınsınızdır.

Bundan başka hipnoz yatkınlığını etkileyen üç değişken daha vardır: tutum, güdülenme ve beklenti (Barber, 1999). Hipnoza karşı olumlu bir tutum geliştirmiş insanlar, kuşkuyla yaklaşanlara göre hipnoza daha yatkındır. Ayrıca, hipnoza girmeye güdülenmiş insanların da yatkınlığı artmaktadır. Buna ek olarak, hipnoz sürecine dönük beklentileri de kişilerin yatkınlığını etkiler (Braffman & Kirsch, 1999; Kirsch, Silva, Comey, & Reed, 1995). Bir araştırmada, deneklere hipnoz talimatlarına uymanın zor olduğu söylenmiş, daha sonra bu deneklerin yatkınlığı ölçülmüş ve talimatlara uymanın kolay olduğu söylenen deneklere göre yatkınlıklarının düştüğü gözlenmiştir (Barber & Calverley, 1964). Benzer şekilde, hipnoza yatkın bir deneği izleyen öğrenciler, hipnoza yatkın olmayan bir deneği izleyen öğrencilere göre hipnoza daha kolay yanıt vermişlerdir (Klinger, 1970). Kısacası, insanlar hipnozdayken, davranmaları gerektiğini düşündükleri şekilde tepki gösterir. Bu yüzden hipnoz altındaki insanların tuhaf davrandığını gören kişiler, kendileri hipnoz için sahneye çıktıklarında da tuhaf davranışlar gösterebilir. Araştırmacının, beklentileri değiştirerek hipnoza yatkınlığı etkileyip etkileyemeyeceği de ayrı bir sorudur. Hipnoza yatkınlık oldukça sabit bir kişilik özelliği olsa da, insanları hipnoza duyarlı olacak şekilde eğitmek mümkün müdür?

Kişilik özellikleri ve bir duruma yoğunlaşabilme yeteneği kolay kolay değişmez. Ancak kişilerin tutumları, beklentileri ve güdülenmeleri değişebilir. Bazı araştırmalar eğitimle, hipnoza yatkın olmayan insanların yatkınlıklarının artabildiğini gösterir (Gfeller, Lynn, & Pribble, 1987; Gorassini & Spanos, 1986; Spanos, Burgess, Roncon, Wallace-Capretta, & Cross, 1993; Spanos, Robertson, Menary, Brett, & Smith, 1987). Bu araştırmaların her birinde, deneye yatkın olmayan kişiler bir eğitim sürecine katılmıştır. Bu eğitim, hipnoza karşı olumlu bir tutum

geliştirilmesi ve kişinin hipnozdan beklentilerinin değiştirilmesi, pasif dinleyicilikten aktif katılımcılığa geçilmesi gibi konuları kapsamıştır. Bir araştırma, bu eğitime katılan kişilerin hipnoza yatkınlıklarının, eğitimden bir yıl sonra bile yükselmiş olduğunu göstermiştir (Gorassini, Sowerby, Creighton, & Fry, 1991). Kısacası, eğer hipnoza yatkınlığınız düşükse, hipnoz deneyimini iyileştirmek için yapabileceğiniz şeyler vardır. Ancak ne derece yatkın olacağınız yine de duruma yoğunlaşabilme yeteneğinizle bağlantılıdır.



Özet

1. Bu bölüm ana olarak dört konuyu ele almıştır. Her birinin ortak noktası, araştırmacıların Freud'cu görüşü destekleyecek kanıtlar bulmuş olması ama bu bulguların yorumlanmasında bazı belirsizliklerin tespit edilmesidir. Freud'cu kuramı destekleyecek bazı deneysel bulgular elde edilmiş olsa da bu destek, net ve kolay anlaşılır değildir.

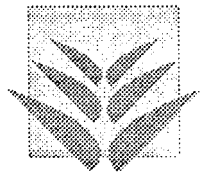
2. Rüyaların içeriğini inceleyen araştırmacılar, erkeklerin rüyalarında erkek karakter görme olasılığının, kadın görme olasılığından iki kat fazla olduğunu bulmuşlardır. Bazı araştırmacılar bu bulguyu, erkeklerin diğer erkeklere karşı duyduğu, çözülmemiş Ödip kompleksinden kaynaklanan kaygının bir kanıtı olarak kabul etmiştir. REM uykusunun keşfedilmesi araştırmacıların rüyaların işlevini daha iyi incelemelerine olanak sağlamıştır. REM uykusundan mahrum bırakılan insanların akıl sağlığının etkileneceğine dair açık bir kanıt olmasa da bazı araştırmalar rüya görmenin insanların psikolojik çatışmalarının çözülmesine yardımcı olduğunu göstermiştir.

3. Araştırmacılar, yansıtıcı testler ve diğer yöntemlerle insanların hangi savunma mekanizmalarını kullandıklarını belirlemeye çalışırlar. Araştırmalar, küçük çocukların inkâr gibi basit savunma mekanizmalarını, yetişkinlerin ise özdeşleştirme gibi mekanizmaları kullandığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu mekanizmaların tercihinde, kişisel farklılıkların da rol aldığını öne sürer. Olgun olmayan savunma meka-

nizmalarını kullanan insanların, daha etkili ve verimli mekanizmalar kullananlara göre daha çok uyum sorunu yaşadıkları belirtilir.

4. Freud oluşturduğu mizah kuramında, komik bulduğumuz pek çok şeyin altında cinsel ve saldırgan öğelerin yattığını belirtmiştir. Bu kuramı destekleyecek şekilde, insanlar sevmedikleri kişilere yöneltilen düşmanca bir mizah anlayışı içeren fıkraları daha komik bulur. Buna ek olarak, yapılan araştırmalar düşmanca mizahın Freud'un iddia ettiği gibi, saldırganlık olasılığını azalttığına işaret eder. Ancak bazı araştırmalar bunun tersi bulgulara ulaşmıştır. Ayrıca, bir fıkra dinlerken insanların espriyi duymadan önceki gerginliği ne kadar yükselirse, fıkrayı komik bulma oranları da o kadar artmaktadır. Pek çok araştırma bulgusu Freud'un kuramıyla tutarlı görünse de bunların çoğu, alternatif yorumlara açıktır.

5. Araştırmacılar ve terapistler, hipnozu Freud'un tanımına uygun bir şekilde açıklamışlardır. Hipnoz altındaki denekler, değiştirilmiş bir bilinç durumundaymış gibi davransalar da bazı psikologlar bu konuya şüpheyle yaklaşmakta, bu olguyu beklenti, güdülenme ve gevşeme ile açıklamaktadır. Hipnoza yatkınlık büyük oranda katılımcılara ait bir değişkendir. Bir duruma kendilerini kolayca kaptıran insanların hipnoza da yatkın oldukları düşünülmektedir. Buna ek olarak, tutumlar, beklentiler ve güdülenmeler de rol oynar. İnsanların bir eğitimden geçerek yatkınlıklarını arttırabileceğine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır; ancak bunun etkisi de kısıtlıdır.



5. Bölüm

Psikanalitik Yaklaşım:
Yeni-Freud'cu Kuram, Uygulama ve Değerlendirme

Freud'cu Kuramın Sınırlılıkları ve Sorumlulukları
Alfred Adler
Carl Jung
Erik Erikson
Karen Horney
Harry Stack Sullivan
Erich Fromm
Uygulama: Psikanalitik Yaklaşım ve Din
Değerlendirme: Tip Ölçümü
Yeni-Freud'cu Kuramların Güçlü Yönleri ve Eleştirileri
Özet



Tarihçiler, bilim adamları, öğretmenler ve kitap yazarları Sigmund Freud'un yapıtlarını ve etkisini tanımlarken değişik imgeler ve benzetmeler kullanırlar. Kimileri Freud'u çağının düşünce ve değerlerine cesurca karşı çıkmış biri olarak resmederken, kimileri de onu bilinçaltının bilinmezliklerinde yeni ufuklar açmış bir öncü olarak tanımlar. Freud'un insan beyninin gerçek doğası hakkında ipuçları toplayan çalışkan bir dedektife ya da benliğin savunmalarını bir bir çürüten bir avukata benzetildiğini de duydum. Ama içlerinde en sevdiğim, Freud'un bir ağaca benzetilmesidir. Freud'un kuramı, bir ormanın ortasın-

da yükselen dev bir meşe ağacı gibi, kişiliği anlamaya çalışan psikanalitik yaklaşımların en eskisi ve en güçlüsüdür. Freud'un Psikanalist Topluluğu, meşenin tohumlarının yere düştüğü yerden fidanların boy vermeye başlaması gibi, her biri kendi kişilik kuramlarını oluşturmuş bilim adamları yetiştirmiştir. Tıpkı fidanların dev meşeye benzemesi gibi sonradan gelişen bu kişilik kuramları da Freud'un izini taşır.

Viyana'da Freud'la çalışmak için toplanan bilim adamlarının arasında, zamanın önde gelen düşünürleri de bulunuyordu. Bu psikologlar, kendi çalışmaları sonucunda kişiliğin doğasına ilişkin bazı görüşler geliştirdiler. Ancak, Freud ve bazı sadık öğrencileri, yapılan bu katkıların çerçevesinin Freud'un belirlediği psikanalitik kurama sıkı sıkıya bağlı kalmamasını, basit bir mesleki görüş ayrılığı gibi değil de bir saygısızlık olarak görüyorlardı. Freud, çalışmalarına katılmayanları neredeyse ihanetle suçluyordu. Zamanla çalışma arkadaşlarının çoğu Psikanalitik Topluluk'tan ayrıldı, bazıları da kendi topluluklarını ve psikoloji okullarını kurdu.

Bu bölümde bahsedilen kuramcıların hiçbiri Freud kadar önemli bir etki yapamadıysa da her biri psikanalitik yaklaşıma önemli katkılarda bulunmuştur. O zamanlar Freud'la aralarındaki görüş farklılıkları çok büyükmüş gibi görünse de, zaman geçtikçe bu görüşlerin bambaşka yaklaşımlar değil de sadece Freud'un kuramına getirilen değişik açıklamalar olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle bu kuramcılar sonraları Yeni-Freudcular şeklinde adlandırılmıştır. Yeni-Freud'cu kuramcılar da bilinçaltının, davranışların belirlenmesinde anahtar bir rol oynadığı konusunda Freud'la hemfikirdi. Çoğu, erken çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerin yetişkin kişiliğini etkilediğini kabul ediyor, ancak daha geç dönemlerde yaşanan deneyimlerin de etkisi olduğunu öne sürüyorlardı. Yine bu kuramcıların büyük bir kısmı, savunma mekanizmaları ve rüya yorumu gibi Freud'cu kavramları da benimsiyordu. Kısacası, yeni-Freud'cu kuramların, genel psikanalitik yaklaşımı farklı bir bakış açısıyla ele alan kuramlar olarak görülmesi uygun düşer.

Sadakat geleneğinden kaynaklanan ve kuramcılar arasında bölünmeye yol açmış bir özellik ise kuramın yaratıcısını bir peygamber gibi kabul edip insanların kendilerini o kuramcıyla özdeşleştirmesidir. Örneğin psikologlar kendilerini Adler'ci ya da Jung'cu olarak adlandırırlar.

Öğrenciler sadece bir ya da iki yeni-Freudcunun kişilik anlayışlarının gerçekten aydınlatıcı ve ilgi çekici olduğunu düşünseler de biz bu bölümde başlıca kuramcılara kısaca yer vermeye çalışacağız. Bu nedenle aşağıdaki kısa girişin, sonraki okumalarınız için size bir başlangıç noktası oluşturmasını diliyoruz.

Freud'cu Kuramın Sınırlılıkları ve Sorumlulukları

"Freud'un devasa başarısına duyulan saygı, onun atmış olduğu temeller üzerinde kurulan yapıda kendini göstermektedir."

KAREN HORNEY

Sigmund Freud'un bütün yapıtlarını okuyacak olursanız, kuramının bazı bölümlerini kabul etmekte zorlanabilir ya da bazı bölümlerin biraz daha ayrıntılı ele alınması gerektiğini düşünebilirsiniz. Psikanaliz öğrencileri Freud'un kuramının pek çok boyutuyla görüş ayrılığına düşmüşse de aslında, yeni-Freud'cu kuramların oluşmasında Freud'cu kuramın üç noktadaki sınırlılığı ve sorumluluğu önemli bir rol oynamıştır.

Birinci olarak bu kuramcıların çoğu, yetişkin kişiliğinin, yaşamımızın ilk beş ya da altı yılındaki deneyimlerle şekillendiği görüşüne karşıydı. Yeni-Freudcular genellikle, erken çocukluk deneyimlerinin kişilik gelişiminde çok önemli olduğunu kabul ediyor ama özellikle ergenlik ve erken yetişkinlikteki deneyimlerin de kişiliği etkilediğini öne sürüyorlardı. Sizce kişiliğiniz son 10–15 yılda değişti ya da gelişti mi? Çoğumuz bu soruya olumlu bir yanıt veririz. Ancak Freud'a göre bugünkü kişiliğimizin temelleri çocukluğumuzda yatmaktadır, daha sonraki dönemlerde değil.

İkinci olarak yeni-Freudcular, Freud'un içgüdüsel etkileri gereğinden çok vurguladığını, bizi şekillendiren diğer önemli toplumsal ve kültürel güçleri göz ardı ettiğini belirtiyorlardı. Örneğin Freud, kadın ve erkek kişilikleri arasında gözlemlediği farkların, iki cinsiyet arasındaki biyolojik farklılıktan kaynaklandığını söylemekteydi. Sonraki kuramcılar, özellikle Karen Horney, içinde yaşadığımız kültürün bu farklılıkları yaratmada önemli bir rolü olduğunu savunmuştur. Freud da toplumsal etkileri tamamen göz ardı etmemiş; ama bu konuya, kendisini eleştirenleri tatmin edecek kadar önem de vermemişti.



Alfred Adler

1870-1937

Alfred Adler'in kariyeri, bir insanın aşağılık duygusunun üstesinden gelme çabalarına verilebilecek mükemmel bir örnektir. Adler 1870 yılında, altı çocuğun üçüncüsü olarak (bir ağabeyi ve bir ablası vardı) Viyana'da doğdu. Alfred, çocukluğunun büyük bir bölümünü ağabeyinin gölgesinde geçirdi. Yakalandığı bir sürü çocukluk hastalığı, özellikle de raşitizm yüzünden asla ağabeyi ve arkadaşlarıyla birlikte sokaklarda koşup oynayamadı. Dört yaşında geçirdiği zatüree onu neredeyse öldürüyordu ve defalarca sokaklardaki arabaların altında kalıp ezilme tehlikesi geçirdi. Fiziksel rahatsızlıkları yüzünden annesi Alfred ile özel olarak ilgileniyordu. Ancak erkek kardeşinin doğumuyla, bu ilgi sona erdi. "Iki yaşıma kadar annem beni hep pohpohladı" diye hatırlar Adler. "Ama erkek kardeşim doğduktan sonra, annem bütün ilgisini ona verdi ve ben kendimi tahttan indirilmiş bir kral gibi hissettim" (Orgler, 1963, s.2).

Adler okulda da aşağılık duygusu ile başa çıkmak zorunda kaldı. Notları vasattı, hatta matematiği o kadar kötüydü ki, bu dersi tekrarlamak zorunda kaldı. Öğretmeni babasına oğlunu okuldan almasını ve bir ayakkabıcının yanına çırak olarak vermesini tavsiye etti. Ancak bu durum Adler'i daha da güdüledi. Canını dişine takarak çalıştı ve kısa süre sonra matematikte sınıfın en iyisi oldu. 1895 yılında tıp okumak için Viyana Üniversitesi'ne girdi.

Adler hiçbir zaman Freud'un öğrencisi olmadı, hatta psikanaliz uygulayıcısı olmak için psikanalize girmek gerektiği halde, bunu yapmayı reddetti (Orgler, 1963). Iki kuramcının işbirliği 1902'de, Freud'un Adler'i kendi tartışma grubuna davet etmesiyle başladı. Bunun öncesinde Adler, yerel bir gazetede rüya yorumlamasına yapılan saldırılara karşı Freud'u savunmuştu. 1910'da Adler grubun ilk başkanı seçildi.

Ancak Freud'la aralarındaki görüş ayrılıklarının büyümesi, 1911'de Adler'in istifasına yol açtı. Birkaç üye daha Adler'e katıldı ve adını önce Serbest Psikanalitik Araştırma Topluluğu koydukları bir grup oluşturdular. Bu ismi vermelerinin nedeni, Freud'un psikanalizi sahiplenmesine karşı çıkmalarıydı. Adler daha sonra topluluğun adını Bireysel Psikoloji olarak değiştirdi, bir dergi çıkarmaya başladı ve katı Freud'cu kurama, farklı bir yorum getiren kişi olarak büyük oranda kabul gördü. Çocukluğundaki aşağılık duygusunun üstesinden gelme çabaları gibi, mesleki yaşamının büyük bölümünü Sigmund Freud'la boy ölçüşmeye, hatta onu geçmeye adadı.

Üçüncü nokta, kuramcıların Freud'cu kuramın genelde olumsuz olan tutumunu sevmemiş olmasıdır. Bu kuramcılara göre Freud, insan kişiliğinin karanlık yönüne odaklanmıştır. İnsan doğasının içgüdüler ve bilinçaltı güçler tarafından kontrol edildiği, karamsar hatta bazen küçük düşürücü bir resim çizmiştir. Sonraki yıllarda, gerek psikanalitik gerek diğer yaklaşımları benimsemiş kuramcılar, insanlık ve insan kişiliği hakkında daha olumlu görüşler bildirmişlerdir. Örneğin çoğu bilim adamı, benliğin yapıcı işlevlerini ele almış, davranışın bilinçaltı değil de bilinçli belirleyicilerinin etkisini vurgulamış, insanların kendi potansiyellerini gerçekleştirmekten duydukları tatmini belirtmiştir. Freud'cu bakış açısını biraz karamsar bulanlar için, bu alternatifleriler oldukça iç açıcıdır.

Alfred Adler

Alfred Adler, Freud'la yollarını ayıran ilk psikanalitik grup üyesidir. 1911 yılında Freud ile Adler'in görüş farklılıkları had safaya ulaşmıştı. Ne yazık ki bu mesleki tartışma aynı zamanda kişisel bir boyut da kazandı. Freud, Adler'in itirazlarını tartışma konusu olarak değil de Adler'den kaynaklanan yetersizlikler olarak görüyordu. Adler Viyana grubundan ayrıldığında, bazı üyeler de onunla birlikte hareket etti. Arkadaşlıklar bozuldu ve karşılıklı suçlamalar başladı. Adler kendi toplulu-

ğunu ve dergisini kurdu, hatta bu yeni psikolojiye bir isim bile verdi: bireysel psikoloji. Adler'in kişiliği anlamamıza yardımcı olacak önemli katkıları arasında; üstün olma çabası, kişilik gelişiminde ebeveyn etkisi ve doğum sırasının önemi sayılabilir.

Üstünlük Çabası

Adler hepimizin yaşama bir aşağılık duygusuyla başladığımızı söyler. Güçsüz ve çaresiz bir çocuğun yaşamını sürdürebilmek için daha büyük ve güçlü yetişkinlere bağımlı olması, bunun ilk örneğidir. Adler'e göre bu algı, yaşam boyu aşağılık duygularımızla başa çıkmak için göstereceğimiz çabanın başlangıcıdır. Adler bunu *üstünlük çabası* olarak adlandırır. Freud güdülenmeyi cinsellik ve saldırganlık temalarıyla açıklarken, Adler üstünlük çabasının yaşamdaki güdüleyici güç olduğunu öne sürer. Ona göre, bütün diğer güdüler bu tek oluşum altında ele alınabilir. "Üstünlük çabasını, bütün psikolojik olgularda açıkça görmeye başladım" diye yazmıştır. "Bütün sorunlarımızın altında bu yatar ve bu çaba, sorunlarla başa çıkma yöntemlerimizde de kendini belli eder. Bütün işlevlerimiz, üstün olma arzusu yolundadır" (Ansbacher & Ansbacher, 1956, s. 103).

Adler'e göre neredeyse yaptığımız her şey yaşamdaki engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve böylece aşağılık duygularımızdan kurtulmak üzere tasarlanmıştır. Neden yüksek not almak, sporda başarılı olmak, iktidar sahibi olmak için bu kadar çok çalışırız? Çünkü bunları başarmak bizi aşağılık duygularımızdan bir adım ileriye götürür. Hatta kendimizi ne kadar alçalmış görürsek, üstünlük çabamız da o kadar artar. Örneğin Franklin Roosevelt çocuk felci geçirmiş ve sakat kalmıştı. Buna karşın belki de bu sakatlığından dolayı, 20. yüzyıl'ın en etkili kişilerinden birisi olmayı başardı. Tabii bazı durumlarda aşırı aşağılık duygusu, ters bir etki de yaratabilir. Bazı insanlar, bütün herkesten daha aşağılık olduklarına inanır ve aşağılık kompleksi geliştirebilir. Sonuçta, kişiyi üstünlük kurmaya yöneltecek bir dürtü değil, çaresizlik duygusu ortaya çıkar.

Ancak Adler başarıyı akıl sağlığıyla denk görmemiştir. Bunun yerine, uyum sağlamış insanların üstünlük mücadelelerini *toplumsal çıkarlar* doğrultusunda yaptıklarını belirtmiştir. Başarılı meslek sahipleri, diğer insanların da iyiliğini gözeterek hedeflerine ulaşırlarsa, bu başarıları

sayesinde bir üstünlük ve kişisel doyum duygusu yaşayabilirler. Başarı, tüketicilere iyi bir ürünü uygun bir fiyattan satarak herkesin hayatını biraz daha mutlu kılmaktır. Uyum sağlayamamış insanlar ise, üstünlük mücadelelerini bencillik ve uğruna her şeyi göze aldıkları kişisel zaferler ile kazanmaya çalışırlar. Kişisel kazançları ve iktidar hırsı için göreve gelmek isteyen politikacılar, uyum gösterememiş kişilerdir. Toplumda gördükleri yetersizlikleri düzeltmek için göreve gelmek isteyen politikacılar ise iyi uyum göstermiş bir üstünlük çabası sergilerler.

Kişilik Gelişiminde Anne Baba Etkisi

Freud gibi Adler de yaşamımızın ilk birkaç yılının, yetişkin kişiliğinin oluşumunda son derece önemli olduğuna inanmıştır. Ancak Adler bu süreçte anne babaların etkisini de vurgulamıştır. Çocuğun ileriki yıllarında kişilik sorunu yaşamasına neden olacak iki tür anne baba davranışı belirlemiştir. Birincisi, çocuklarına çok özen gösteren ve aşırı koruma sağlayan, dolayısıyla da çocuğunu *şımartma* tehlikesi yaratan anne baba davranışıdır. Şımartmak, çocuğun bağımsızlığını elinden alır, aşağılık duygularını arttırabilir ve bazı kişilik sorunlarının temelini oluşturur. Örneğin, anne babalar çocuğun hızlı bisiklet sürmesini engelleyip, onları saldırgan arkadaşlarından koruyup, korku filmi izlemesini yasaklayabilir. Sonuç olarak, çocuk yaşamın getirdiği sorunların büyük bir kısmıyla başa çıkamayarak büyür. Ailesi tarafından şımartılmış insanların kendi başlarına yaşamakta, kendi kararlarını almakta ve her gün karşılaştığımız sıkıntı ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkmakta zorlandığını görmüşsünüzdür. Hata yapsalar bile, çocukların kendi sorunlarını çözmelerine ve bazı kararları kendilerinin almalarına izin vermek, uzun vadede onların iyiliğine olacaktır.

Anne babalar çocukların kendi tercihlerini yapmalarına izin vererek onları şımartmaktan kaçınmış olur. Ancak bunu yaparken çok aşırıya kaçmamak gerekir. Ebeveynlerin yaptığı ikinci hata da çocukları *ihmal etmektir*. Büyüme sürecinde anne babasından çok az ilgi gören çocuklar, soğuk ve şüpheci olur. Yetişkin olduklarında sıcak insani ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Samimiyet onları rahatsız eder, birinin kendilerine yakın olmasından ve dokunmasından hoşlanmazlar. Sonraki bölümde göreceğiniz gibi pek çok psikolog, anne baba ve çocuk arasındaki bağ ile tatmin edici yetişkin ilişkileri kurmak arasındaki ilişkiyi anlamak için araştırmalar yürütmüştür.

"İnsan olmak kendini aşağı hissetmek demektir. Her psikolojik yaşamın başlangıcında, derin bir aşağılık duygusu yer alır."

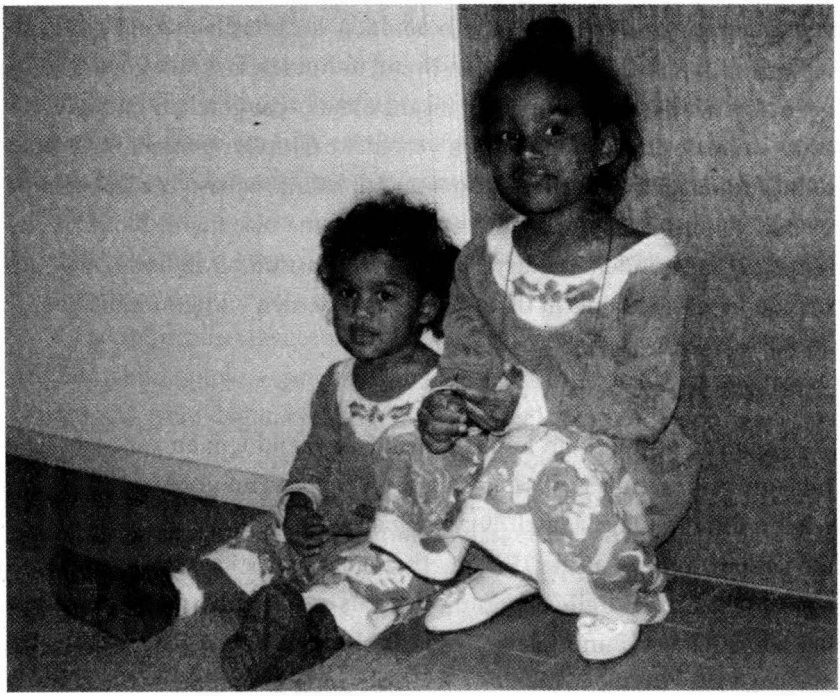
ALFRED ADLER

Doğum Sırası

Adler, kişiliğin gelişiminde *doğum sırasının* önemini vurgulayan ilk psikologdur. Yani ailenin ilk çocuğu, ortancadan; ortancalar da daha sonra doğanlardan farklı özellikler geliştirir. Adler, ilk doğan çocukların anne babalarından aşırı ilgi gördüklerini, bu nedenle de şımardıklarını söylemiştir. İlk defa anne baba olan insanlar, bütün arkadaşlarına ve akrabalarına yeni bebeklerinden bahseder. Ancak bu şımartma kısa sürer çünkü ikinci bebeğin gelmesiyle birinci, "tahttan indirilir". Artık anne babanın ilgisi, yeni gelen bebekle paylaşılmak zorundadır. Sonuç olarak, ilk doğan çocuğun aşağılık duygusu güçlenir. Adler, sorunlu çocukların, nevrozluların, suçluların, ayyaşların ve cinsel sapıkların daha çok ailenin birinci çocuklarından çıktığını öne sürmüştür.

Öte yandan, Adler'in ortanca kardeşlerle ilgili değerlendirmesi (Adler de ortanca kardeşti) daha olumludur. Bu çocuklar asla şımartılma lüksüne sahip olmamışlardır. Ailenin en küçük çocuğu oldukları zamanlarda bile, etrafta anne babanın ilgilenmesi gereken bir ya da iki kardeş daha vardır. Adler, ortanca kardeşlerin güçlü bir üstünlük çabası gösterdiklerini söyler. Çocuk olarak ortanca kardeş, ağabeyi ve ablası kadar güçlü, hızlı ya da akıllı değildir. Sürekli bir adım geride oldukları duygusu, yetişkinlikte de peşlerini bırakmaz. Okulda ya da iş yerinde sürekli kendilerinden öndeki insanlara bakıp, aralarındaki farkı kapatmak için fazladan çaba gösterirler. Bunun sonucunda da ortanca kardeşler, gayet başarılı insanlar olurlar.

Adler, ilk doğan çocukların en sorunlu grup olduğunu söylediyse de en küçük kardeşlerin de kendilerine özgü sorunları olduğunu belirtir. Küçük kardeşler, çocuklukları boyunca ailenin bütün üyeleri tarafından şımartılır. Büyük kardeşler çoğu zaman küçük kardeşlerinin her işten kolayca sıyrıldığını söylerken, aynı yaşlarda kendilerine asla böyle bir kolaylık gösterilmediğinden şikâyet ederler. Ancak Adler bu özel muamelenin de bir bedeli olduğunu belirtir. Şımarık bir çocuk bağımlıdır ve başkasının yardımı olmadan kendi kararlarını verme yeteneğin-



Adler'e göre ikinci sırada doğan çocuklar yaşamları boyunca kendilerinden büyük kardeşlerini yakalamaya çalışacaklardır.

den yoksundur. En son doğan çocuklar güçlü aşağılık duygularına sahiptir, çünkü çevrelerindeki herkes onlardan büyük ve güçlüdür.

Adler'in kuramını kendi ailenize uygulamadan önce, yapılan araştırmaların Adler'in kestirimlerini yüzde yüz desteklemediğini belirtmekte fayda vardır. Doğum sırası insanların kişilik ölçümlerinden alacakları sonuçları her zaman kestirememiş (Jefferson, Herbst, & McCrae, 1998; Parker, 1998) ve bir araştırmada bulunan sonuç, diğerinde doğrulanamamıştır (Michalski & Shackelford). Üstelik tipik bir ailenin yapısı ve dinamikleri, Adler'in zamanından beri birçok değişiklik göstermiştir. Adler'in tanımları bazı ailelere uyabilir ama istisnalar çoktur. Kısacası, Adler'in kuramı pek çok araştırmaya yol açmış olsa da, doğum sırasının kişilik ve zihinsel gelişim üzerindeki etkisi, onun tahmininden çok daha karmaşıktır (Hoffman, 1991; Rodgers, Cleveland, Van den Oord, & Rowe, 2000; Zajonc, 2001; Zajonc & Mullally, 1997).

Kuramını özetleyen bu kısa bölümden de anlaşılabileceği gibi, Adler'in kişilik tanımı birçok açıdan Freud'unkinden farklılık gösterir. Örneğin Freud, başarılı bir meslek insanı olmak için gereken güdüyü, yüceltme olarak tanımlar. Freud, iş yerindeki rakipleri yenmenin, kişinin bilinçaltında Ödip kompleksi zamanından kalma, babasıyla rekabet etme ve onu yenme arzusunu tatmin ettiği sonucuna ulaşmıştır. Buna zıt olarak Adler iş yerindeki başarıyı, üstünlük çabasının bir ifadesi olarak görür. Bu başarılı insanların da ortanca kardeşlerden çıktığını iddia eder.

Carl Jung

Freud'cu topluluktan kopuşun belki de Freud için en zor olanı Carl Jung'un psikanalitik gruptan ayrılmasıydı. Freud'un gözünde Jung, hareketin lideri olmaya adaydı. Jung, Uluslararası Psikanalitik Derneği'nin ilk başkanı oldu. Ancak 1914'te, Freud'un temel kavramlarından biri üzerindeki uzun süreli ve yoğun bir görüş ayrılığından sonra Jung dernekten istifa etti. Bunu izleyen yıllarda, Jung psikoterapist olarak çalışmaya devam etti, diğer ülkelerin kültürlerini gözlemlemek için dünyayı dolaştı ve *analitik psikoloji* olarak anılan kendi psikoloji okulunu kurdu.

Bazı öğrenciler ilk bakışta Jung'un görüşlerini karışık bulur. Bunun bir nedeni Jung'un yazılarında, mitolojiden ve Doğu dinlerinden çok sık bahsetmesidir. Yabancı sözcükler ve soyut kavramlar Jung'u ilk defa okuyan kişilere şaşırtıcı gelebilir. Ancak bunlara alıştıktan sonra, öğrenciler Jung'un kişilik kuramının son derece ilgi çekici ve düşündürücü olduğu sonucuna varır.

Ortak Bilinçaltı

Siz de bütün yeni doğmuş çocuklar gibi, annenizi tanımakta ve onunla derin bir bağ kurmakta zorluk çekmemişsinizdir. Biraz daha büyüdüğünüzde karanlıktan korkmuşsunuzdur. Yaşınız biraz daha ilerlediğinde bir Tanrı ya da doğayı yaratan ve kontrol eden insan üstü bir gücün varlığını kolaylıkla kabul etmişsinizdir. Jung'a göre bütün insanlar bu deneyimleri yaşar. Tarihi inceler, değişik toplumlardaki insanlarla konuşur ve geçmişin efsanelerini ve masallarını okursanız, geçmişin ve günümüzün değişik kültürlerinde benzer temalara ve deneyimlere rastlarsınız. Bu, neden kaynaklanır?

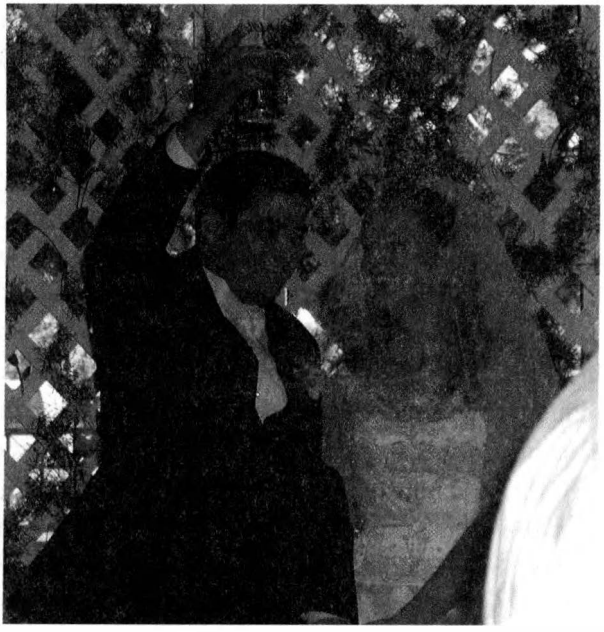
Jung'un buna yanıtı, *kişisel bilinçaltından* ayrı olarak, hepimizin Freud'un bahsetmediği, ortak bir bilinçaltına sahip olmamızdır. Freud'un bahsettiği bilinçaltı kavramı gibi ortak bilinçaltımız da, bilinç düzeyine çıkartılması zor olan düşünceler ve imgelerden oluşur. Ancak bu düşünceleri asla bilincimizde bastırmaya çalışmayız. Hepimiz bu bilinçaltı malzemeyle doğarız ve bu malzeme herkeste temelde aynı özellikleri gösterir. Jung'a göre, nasıl bazı fiziksel özelliklerimizi atalarımızdan kalıtım yoluyla alıyorsak, bilinçaltı psişik özellikleri de alırız.

Ortak bilinçaltı ilksel imgelerden oluşur. Bu imgeler çevremize belirli bir şekilde tepki vermemizi sağlar. Ortak bilincimizde anne imgesi olduğu için, yeni doğan bebekler hemen anneleriyle etkileşime geçerler. Yine atalarımızdan miras kalan bilinçaltı imgelerden dolayı, karanlığa ve Tanrı'ya da bir tepki veririz. Jung bu imgelere genel olarak arketipler adını vermiştir. Jung'un tanımladığı arketipler arasında anne, baba, yaşlı ve bilge adam, güneş, ay, kahraman, Tanrı ve ölüm vardır. Bu liste böylece uzayıp gitmektedir. Jung bu konuda, "yaşamımızda rastlanan durumlar kadar çok arketip vardır" demiştir.

Jung bu kuramın ilk başta insanlara ne kadar gizemli geldiğinin farkındadır. Bazı öğrenciler, her birimizin eylemlerini etkileyen ve diğer bilinçaltı malzemeler gibi doğrudan ulaşılamayan ortak bir bilinçaltı malzeme ile dünyaya geldiğimiz görüşünü pek inandırıcı bulmaz. Ancak Jung, ortak bilinçaltının içgüdü kavramından daha gizemli olmadığını savunmuştur. İnsanlar bebeğin "içgüdüleriyle" annesine yaklaştığını ya da insanların "doğal olarak" karanlıktan korktuğunu rahatlıkla söyleyebilmektedir. Jung ayrıca diğer kuramcıların da, kişiliğin doğrudan algılayamadığımız yönlerini tanımladığını belirtir. Arketiplerin sayısı sınırsız olsa da Jung'un yazılarında bazılarına daha sık vurgu yapılır. Bunların arasında en dikkat çekeni, anima, animus ve gölge'dir.

Başlıca Arketipler

Anima, erkeğin dişi yönüdür; animus ise dişinin erkeksi yönüdür. Jung'a göre her erkeksi erkeğin içinde dişi, dişi bir kadının içinde de erkeksi bir yön vardır. Bu arketiplerin temel işlevi, eş seçimi ve bir ilişki yürütme süreçlerine rehberlik etmektir. Jung'a göre içimizdeki anima ve animusu, olası eşlerimize yansıtarak kendimize eş ararız. Kendi sözleriyle, "Bir erkek, eşini seçerken kendi bilinçaltındaki dişiye karşılık



Bu kadını ve erkeği birbirine çeken şey nedir? Jung'a göre bu iki kişi kendi anima ve animuslarını bir eşe yansıtmış ve en sonunda kendilerine uygun bir eş bulmuşlardır.

gelen, kendi ruhunun yansımasını hiç tereddütsüz kabul edecek bir kadını cezbetmeye çalışır" (1928/1953, s.70). Daha az şiirsel bir şekilde söylemek istersek Jung hepimizin, aradığımız kadın ve erkeğin bilinçaltı imgesine sahip olduğumuzu söyler. Karşımızdaki kişi bu ölçütlerimize ne kadar uyarsa, onunla ilişki kurmayı o kadar çok isteriz. Âşık insanlar, karşısındaki insana neden âşık olduklarını çoğu zaman bilmeseler de romantizmin gerçek nedeni, beynimizin yüzyıllar önce atalarımızdan devraldığımız, gizli bölgesinde yatar.

Jung, gölge kavramının bir melodramı çağrıştırsa da bizim olumsuz tarafımızı; bir benzetmeyle ifade edecek olursak olursak, kişiliğimizin karanlık yönünü temsil ettiğini söyler. Gölge, insanlığın kötülüğe eğilimli yönüdür. Gölgenin bir kısmı, bastırılmış duygular şeklinde kişisel bilinçaltındadır, bir kısmı da ortak bilinçaltındadır. Jung kötülüğün, bütün kültürlerin öykü ve efsanelerinde var olduğunu belirtir. Yahudi-Hıristiyan yazılarında bu arketip, Şeytan olarak simgeleştirilmiştir. İyi/kötü karşıtlığı da yine bütün kültürlerin en sık tekrarlanan ortak temasıdır; çünkü insanlığın ortak bilinçaltı, herkesi bu kavramı kabul etmeye hazırlamıştır. Jung, iyi uyum göstermiş insanların iyi ve

kötü yönlerini kendi içlerinde bütünleştirdiklerini belirtir. Aksi takdirde hepimiz kötü düşüncelerimizi dışa yansıtırdık. Freud'un yansıtma tanımıyla benzer şekilde, Jung da bazen kendimizde sevmediğimiz özelliklerimizi başka insanlarda gördüğümüzü söylemiştir.

Ortak Bilinçaltının Kanıtları

Jung'un görüşlerine ilişkin yapılan eleştiriler, geliştirdiği kuramın bilimsel araştırmayla incelenmesinin zor olduğu yönündedir. Ancak Jung görüşlerini hayal gücüyle değil, uzun yıllar modern ve eski kültürler üzerine yaptığı incelemelerle ve psikoterapist olarak yaptığı çalışmalarla oluşturmuştur. Bunlardan elde ettiği bilgilerin, ortak bilinçaltının ve kuramının diğer oluşumlarının apaçık kanıtları olduğunu öne sürmüştür.

Ancak Jung'un kanıtları, sağlam laboratuar çalışmalarından elde ettiği veriler değildir. Bunun yerine Jung mitolojiyi, kültürel simgeleri, rüyaları ve şizofreni hastalarının söylediklerini incelemiştir. Yaklaşımının ardındaki mantık, eğer ortak bilinçaltı varsa ve herkeste temel olarak aynı özellikleri gösteriyorsa, o zaman ilksel imgelerin tarihte var olmuş bütün kültürlerde bir şekilde bulunması gerektiği üzerineydi. Jung ilksel imgelerin genellikle rüyalarda ortaya çıktığını; aynı zamanda sanat, folklor ve mitolojideki simgelerde de karşımıza çıktığını savunur. Psikoz geçiren hastaların da, arketipleri temel alan imgeleri betimlediğini öne sürer.

Ortak bilinçaltına kanıt olarak, Jung bu kaynakların hepsinde belirli imge ve simgelerin sürekli tekrarlandığını söyler. Örneğin akbaba simgesi, günümüz insanlarının rüyalarında yer aldığı gibi, bu rüyayı gören insanların hiç bilmediği kültürlerin dini yazıtlarında ve mitolojilerinde de benzer şekilde yer almaktadır. Jung, bu benzerliği bir şizofreni hastasının söylediklerinden sonra keşfeder:

> Bir gün pencereden güneşe doğru baktım ve ona rastladım. Başını bir sağa bir sola, tuhaf bir biçimde sallıyordu. Kolumu tuttu ve bana bir şey göstermek istediğini söyledi. Gözlerimi hafifçe kısarak güneşe doğru bakmamı, böylece güneşin erkeklik organını görebileceğimi söyledi. Başımı sağa sola sallarsam güneşin organı da sallanacaktı ve böylece rüzgâr çıkacaktı (1936/1959, s.51).



Carl Gustav Jung

1875-1961

Biyografi yazarları Freud'un kişilik kuramının kendi bilinçaltından ne derece etkilendiğini tartışadursun, Carl Jung dürüstçe, kişilikle ilgili görüşlerinin iç gözlemlerinden ve kendi deneyimlerinden kaynaklandığını söyler. Jung 1875 yılında İsviçre'nin küçük bir kasabası olan Kesswil'de doğdu. Oldukça içe dönük bir çocuk olan Jung duygu ve düşüncelerini kendine saklar, aklını meşgul eden şeyleri kendinden başka kimsenin daha iyi anlayamayacağını düşünürdü. Genç Jung, gördüğü rüyaların ve doğa üstü imgelerin anlamını düşünerek saatler geçirirdi. 10 yaşındayken tahtadan 5 santimetrelik bir insan figürü oydu. Bu figürü herkesten saklayan Jung, yalnızken onunla konuştu, hatta ona şifreli mektuplar yazdı. Delikanlılık yıllarında kendisinin aslında bir başkası olduğu fikrine kapıldı. Buradan hareketle bütün yaşamı boyunca "İkinci Kişiliğini" aradı.

Jung'un kendini anlama isteği, onu psikiyatrinin o zamanlar yeni gelişmekte olan bir alanına yönlendirdi. 1900 yılında Basel Üniversitesi'nden tıp derecesini aldıktan sonra, önemli bir şizofreni araştırmacısı olan Eugen Bleuler'in yanında çalışmak üzere Zürih'e gitti. Daha sonra Paris'te bilinçaltı ve hipnoz üzerine çalışmalar yürüten Pierre Janet'le çalıştı. Jung'un insanın düşünce yapısına olan ilgisi, doğal olarak onu Freud'la bir araya getirdi. *Rüyaların Yorumu*'nu okuduktan sonra Freud'la yazışmaya başladı. Söylentiye göre 1907'de ilk kez bir araya geldiklerinde, iki adam karşılıklı oturup 13 saat boyunca tartışmışlar. Jung kısa süre sonra Freud'un yakın arkadaşı oldu ve 1909'da Clark Üniversitesi'nde ders vermeye giderken de ona eşlik etti. Bu yolculuk sırasında Jung, Freud'un kişiliğin doğası üzerine farklı görüşlere karşı ne kadar tahammülsüz olduğunu fark etti. 1914 yılında Jung, Viyana Grubu'ndan ayrıldı.

Jung bunu izleyen yedi yıl boyunca, kendini dış dünyadan soyutladı ve zamanını kendi bilinçaltının derinliklerini keşfetmeye ayırdı. Kişi-

liğin gerçek doğasını anlayabilme çabasıyla, hayaller ve rüyalar âlemine daldı. Bilim adamları bu sürenin gönüllü bir iç gözlem mi, yoksa uzun bir psikotik dönem mi olduğuna hâlâ karar verememişlerdir. Jung'un ölümünden önce basılan özgeçmişi, her iki yorumu da destekleyecek ipuçları içerir. "Bir hayaller şelalesi hiç durmaksızın akıyordu, ben de aklımı kaybetmeden bu tuhaf şeyleri anlamlandırmanın bir yolunu aradım" diye yazmıştır. "Baştan beri içimde, benden daha yüce bir iradenin emirlerine uyduğuma dair sarsılmaz bir inanç vardı" (1961, s.176-177).

Jung bu süre içinde değişik figürlerin ve imgelerin kendisini ziyaret ettiğini aktarır. Jung bu figürleri, ortak bilinçaltımızı oluşturan arketipler olarak görmüştür. Örneğin Philemon olarak adlandırdığı bir figürle yaptığı konuşmaları ayrıntılarıyla anlatır: "Onunla uzun uzun konuştuk ve bana daha önce hiç düşünmediğim şeyler söyledi" diye yazar Jung. "Ancak konuşan kişi kesinlikle ben değildim, oydu. Onunla bahçede bir aşağı bir yukarı yürüdük; benim gözümde o, Hintlilerin tabiriyle bir 'guru'ydu" (1961, s.183).

Jung bu iç gözlem yıllarının ardından, yeni bir kişilik kuramı geliştirdi. Mesleki yaşamının geri kalanını hastalarını tedaviye, gezmeye, okumaya ve çalışmaya ayırdı. Bu deneyimleri boyunca yaptığı gözlemleri, sürekli yaptığı iç gözlemleriyle birleştirerek ciltlerce kitap yazdı ve dersler verdi. Jung'un yazdıklarının çoğu, özellikle de satır aralarında antisemitizm iması bulunanlar, tartışmalara yol açmıştır (Noll, 1997). Yine de insan kişiliği üzerine öne sürdüğü görüşler, dünyanın her yerindeki okuyucuları büyülemeye ve şaşırtmaya devam ediyor.

Jung birkaç yıl sonra Yunan mitolojisi okurken, güneşten sallanan tüp şeklinde bir cismin tanımlandığını gördü. Mite göre, bu tüp rüzgâra neden oluyordu. Böyle bir imge nasıl oluyor da hem hastanın sanrısında hem de eski Yunan efsanelerinde yer alıyordu? Jung bunun Yunan efsane yazarlarının ve psikoz hastalarının ortak bilinçaltında, hatta bütün insanların ortak bilinçaltında var olduğunu belirtti.

Şüphesiz Jung, Yeni-Freudcular arasındaki en üretken yazardı. O da Freud gibi, insan davranışının pek çok boyutuna değinmiştir. Jung'un



Erik Homburger Erikson

1902-1994

Erik Erikson'unkinden daha fazla kimlik sorunuyla dolu bir yaşam düşünebilmek oldukça zordur. Erikson, dönüp kendi gençlik yıllarına baktığında "Her şey apaçık ortada... Erken bir yaşta böylesi sorunlarla yüzleşmek, insanda ciddi bir kimlik bunalımına yol açar" demiştir (1975, s.31). Gerçekten de Erikson'un kimlik bulma çabası daha sonra kendisinin de belirttiği gibi, onu nevrozla psikoz arasında bir ruh haline sürüklemişti. Ama bu mücadele ona aynı zamanda, özellikle ergenlik ve erken yetişkinlikte yaşanan kimlik sorunlarıyla ilişkili derin bir bakış açısı kazandırmıştır.

Erik, 1902'de Almanya'nın Frankfurt kentinde doğdu. Erik daha doğmadan Danimarkalı babası evi terk etti. Üç yıl sonra annesi Yahudi bir doktor olan Theodor Homburger ile evlendi. Annesi yıllarca oğluna, Doktor Homburger'in onun gerçek babası olduğunu söyledi. Evlilik dışı bir ilişkiden doğan bir çocuk olduğu gerçeğini ancak ergenlik çağına gelince öğrenen Erikson, bu sırrını 68 yaşına kadar herkesten sakladı (Hopkins, 1995). Erikson'un kimlik sıkıntısı dış görünümü yüzünden daha da artıyordu. Yahudi bir ailenin içinde yaşamasına rağmen uzun boyu, sarı saçları ve mavi gözleriyle İskandinav babasının fiziksel özelliklerini taşıyordu. "Üvey babamın evinde bana Yahudi olmayan kişi gözüyle bakılırken, okul arkadaşlarıma göre bir Yahudi'ydim" (1975, s.27). Erik'in ilk ergenlik yıllarında çıkan 1. Dünya Savaşı, delikanlıyı Almanya'ya duyduğu sadakat duygusu ve gittikçe baskın hale gelen Danimarkalı kimliği arasında bıraktı.

Liseden mezun olunca Erik'in kendi kimliğini bulma isteği daha da yoğun olarak baş gösterdi. Üvey babası onu tıp fakültesine gitmesi için zorluyordu; ama Erik direndi. Ressam olmaya karar verdi ve bunu izleyen yıllarda Avrupa'yı boydan boya gezdi. Gezilerinin sonunda bir gün Viyana'ya geldi ve Sigmund'un kızı psikanalist Anna Freud'la tanıştı.

Sahip olduğu bir öğretmenlik sertifikası dışında, evi terk ettikten sonra aldığı tek resmi eğitim, Anna Freud'dan aldığı psikanalitik eğitimidir. Daha sonra soyadını Homburger Erikson olarak değiştiren Erik, değişen kimlik duygusunu da böylece yansıtmış oldu.

1933 yılında Nazilerin yükselişiyle birlikte Erikson, Boston'a kaçtı. Harvard, Yale, Berkeley ve Pennsylvania gibi üniversitelerde dersler verdi. *Çocukluk ve Toplum* adlı ilk kitabı, Erik yaklaşık 50 yaşındayken, 1950 yılında basıldı. Bahsetmiş olduğu olgun yetişkinler gibi Erik de yaşamının ilerleyen yıllarına kadar kişisel ve mesleki gelişimini sürdürdü.

kişilik tiplerini nasıl tanımladığı ve dinle ilgili görüşleri, bu bölümün ilerleyen sayfalarında yer alıyor. Diğer Yeni-Freudcular, kişiliği Freud kadar gizemli ve soyut bir şekilde tanımlamamış olsalar da, Jung bu açıdan diğerlerinden ayrılır. Belki de kuramının bu kendine özgülüğü, Jung'un yazılarının uzun yıllar ilgiyle okunmasını sağlamıştır.

Erik Erikson

1927 yazında Avrupa'yı dolaşan genç bir ressam, Sigmund Freud'un hastalarının ve arkadaşlarının çocukları için açılmış bir okulda işe başladı. Üniversite diploması olmayan Erik Homburger isimli bu ressam, psikanalizcilerle arkadaşlık kurdu ve onlardan dersler aldı. Adını Homburger'den Erikson'a değiştirdikten sonra psikoterapi uygulamaya ve insan kişiliğinin doğasına dönük kendi görüşlerini oluşturmaya başladı. Erikson, kuramında bazı Freudcu görüşlere yer verse de psikanalitik yaklaşıma sayısız katkıda bulunmuştur. Bunlardan iki tanesini ele alacağız: Benliğin tanımı ve yaşam döngüsü içinde kişilik gelişimi modeli.

Erikson'un Benlik Kavramı

Freud, benliği alt-benliğin dürtüleri ve üst-benliğin talepleri arasında arabulucu gibi gördüyse de Erikson, benliğin pek çok yapıcı işlevi olduğuna inanıyordu. Erikson'a göre benlik, kişiliğin oldukça

güçlü ve bağımsız bir bölümüydü. Kişinin kimliğini oluşturmak ve çevresi üzerinde egemenlik kurma gereksinimini tatmin etmek gibi hedefler doğrultusunda çalışıyordu. Erikson'un kişilik yaklaşımı *benlik psikoloji* olarak adlandırılır.

Erikson'a göre, benliğin birinci işlevi bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Erikson, kimliği, bireysellik ve biriciklik duygularının yanı sıra, geçmiş ve gelecekle bütünlük ve süreklilik duygusunu da içeren, karmaşık bir içsel durum olarak tanımlar. Çok sık ve yanlış kullanılan kimlik bunalımı kavramının yaratıcısı Erikson'dur. Erikson bu kavramı, güçlü bir kimlik duygumuzun olmadığı zaman yaşadığımız kafa karışıklığı ve çaresizlik anlamında kullanmıştır. Belki siz de kim olduğunuz, değerlerinizin ne olduğu ve yaşamınızın hangi yöne gittiğine dair bir belirsizlik yaşamışsınızdır. Kimlik bunalımlarına genellikle ergenlikte rastlanmakla birlikte, bu sadece gençlere özgü bir şey değildir. Birçok orta yaşlı insan da zaman zaman benzer bir süreçten geçebilir.

Yaşam Döngüsü İçinde Kişilik Gelişimi

Freud'un kişilik gelişimi tanımları, üst-benliğin ortaya çıktığı dönem olan altı yaş civarında son bulur. Freud'un kuramına göre yetişkin kişiliklerimizin temel özellikleri bu dönemlerde son şeklini alır. Oysa Erikson (1950/1963), kişilik gelişiminin kişinin yaşamı boyunca devam ettiğini belirtir. Hepimizin geçtiği sekiz aşama vardır ve hepsi de kişilik gelişiminde yaşamsal önem taşır (Şekil 5.1)

Erikson'un kişilik gelişimi tanımı bir yolu çağrıştırır. Bu yol boyunca bebeklikten yaşlılığa kadar yürürüz; ama sekiz ayrı noktada önümüzdeki yol çatallaşır, ilerlemek için ikisinden birini seçmek zorunda kalırız. Erikson'un modelinde bu çatallanmalar, kişilik gelişimindeki dönüm noktalarını temsil eder. Erikson bu noktalara bunalımlar der. Bu bunalımları nasıl aşacağımız, kişilik gelişimizin alacağı yönü belirler ve ileriki bunalımları aşma biçimimizi etkiler. Bunalımları atlatmak için önümüzde var olan iki alternatiften biri, kişinin uyum sağlamasına katkıda bulunur, diğeri bulunmaz. Bu aşamaları okurken, geçmiş olduğunuz aşamalardaki bunalımlarınızı nasıl aştığınızı hatırlayabilir, hatta şu anda bulunduğunuz aşama üzerinde düşünebilirsiniz.



Şekil 5.1. Erikson'un Sekiz Gelişim Aşaması

Temel Güvene karşı Güvensizlik: Yaşamlarının ilk bir ya da iki yılında bebekler, tamamen çevrelerindeki insanlara bağımlıdır. Yeteri kadar sevgi ve ilgi gösterilmesi, gereksinimlerinin karşılanması ya da ağladıkları zaman bunu kimsenin önemsememesi, kişilik gelişimlerinin ilk dönüm noktasını oluşturur. Gereksinimleri karşılanan bebekler, *temelde güven* duygusunu oluştururlar. Bu çocuk için dünya iyi bir yerdir, insanlar sevecendir ve başkalarına yaklaşmakta bir sakınca yoktur. Ne yazık ki bazı çocuklar bu sevgi ve ilgiyi göremezler, bunun sonucunda da *temelde güvensizlik* duygusu geliştirirler. Bu tip çocuklar yaşamlarına yabancılaşma ve içe kapanma kalıbıyla başlar ve ne kendilerine ne de başkalarına güvenirler.

Özerkliğe karşı Utanma ve Şüphecilik: İkinci yılın sonunda çocuklar, dünyadaki diğer varlıklara kıyasla kim olduklarını bilmek isterler.

Dünya onların kontrol edebileceği mi yoksa onları kontrol eden bir şey midir? Çocukların çoğu bu aşamayı bir *özerklik* duygusuyla tamamlar. Kendilerini güçlü ve bağımsız hissederler, kişisel üstünlük duyguları gelişir. Özerk insanlar, engellerle ve zorluklarla dolu bir dünyada kendi yollarını bulabileceklerine emindir. Adler'in çocukları şımartmaya yönelik yaptığı uyarıların bir benzerini, Erikson da aşırı korumacı anne babalığa karşı yapmıştır. Eğer anne babalar çocuklarını aşırı bir şekilde korursa, gelişimlerini engelleyebilirler. Çevrelerindeki nesneleri ve olayları keşfetme ve etkileme izni verilmeyen çocuklar, *utanç ve şüphe duygusu* geliştirirler. Kendilerinden asla emin olamazlar ve başka insanlara bağımlı olarak yaşarlar.

Girişkenliğe karşı Suçluluk Duygusu: Çocuklar diğer çocuklarla etkileşime girdikçe, sosyal bir dünyada yaşamanın zorluklarıyla karşılaşırlar. Çocuklara diğer çocuklarla nasıl oynayacakları, çıkabilecek çatışmaları nasıl çözebilecekleri öğretilmelidir. Kendine oyun arkadaşı arayan, oyunlar ve benzer sosyal etkinlikler düzenlemeyi öğrenen çocuklarda *girişkenlik duygusu* gelişir. Hedef belirlemeyi ve zorluklarla başa çıkmayı öğrenir, başarma isteği ve amaç duygusu oluşur. Girişkenlik duygusu geliştiremeyen çocuklar, bu aşamanın sonunda *suçluluk* ve *geri çekilme duygularıyla* boğuşur. Amaçları yoktur ve sosyal ortamlarda pek girişkenlik gösteremezler.

Başarıya karşı Aşağılık Duygusu: Çocukların çoğu, ilkokula başladıklarında başaramayacakları çok az şey olduğunu düşünür. Ancak kısa süre sonra kendilerini diğer çocuklarla rekabet içinde bulurlar: notlar, arkadaşları tarafından sevilip sevilmeme, öğretmenin ilgisi, spor ve diğer oyunlarda kazanma isteği ve benzerleri. Kaçınılmaz olarak becerilerini ve yeteneklerini kendi yaşıtlarıyla karşılaştırırlar. Eğer çocuklar başarılı olursa, yeterlik duyguları gelişir ve böylece toplumun aktif ve başarılı birer üyesi olma yolunda sağlam adımlar atarlar. Başarısızlık halinde ise yetersizlik duygusu ortaya çıkar, ileride üretken ve mutlu olma olasılıkları azalır. Bu aşamada, yani ergenlik yıllarının bunalımı başlamadan önce, *başarma duygusu* kazanır, kendi gücümüze ve yeteneğimize dönük bir inanç geliştiririz ya da *aşağılık* duygusuyla birlikte kendi yetenek ve becerilerimizi takdir edemez hale geliriz.

Kimlik Kazanmaya karşı Rol Karmaşası: Kimine göre çok uzun kimine göre ise çok kısa gelen bir süre sonra, hızlı değişikliklerin yaşandığı ve yetişkinliğe hazırlanmak için önümüzde oldukça kısa bir zamanın kaldığı ergenlik yıllarına ulaşırız. Ergenlik, yaşamımızın belki de en zor kısmıdır. Oyun oynarken giriştiğimiz tartışmalar ve her şeye kolayca bulunan çözümlerden sonra, birdenbire yaşamın getirdiği önemli sorunlarla karşılaşmak, rahatsız edici hatta biraz da acımasızca olabilir. Erikson da bu yılların öneminin farkındadır. Genç erkek ve kızlar kendilerine tüm zamanların en önemli sorusunu sormaya başlar: "Ben kimim?" Eğer bu soruya başarılı bir şekilde yanıt verirlerse bir *kimlik duygusu* geliştirir, kişisel değerleri ve dinsel inançları konusunda sağlam kararlar verirler. Kim olduklarını anlar, bunu kabul ve takdir ederler. Ne yazık ki pek çok genç, güçlü bir kimlik duygusu oluşturamaz ve *rol karmaşasına* düşer.

Kimlik arayışındaki ergenler bazı gruplara katılır, kendilerini bazı davalara adar ya da okulu bırakıp bir durumdan diğerine sürüklenebilir. Liseden bir arkadaşım, lise yılları boyunca kendini bulmak çabasıyla, koyu bir dindarlıktan alkol ve uyuşturucuya, oradan Doğu dinlerine, toplumsal sorunlara, oradan da muhafazakâr politikalara sürüklenip durdu. On yıl sonra bir mezunlar gününde arkadaşımın, aradan geçen zamanda ülkenin değişik yerlerine gittiğini, sürekli okul ve iş değiştirdiğini ve şu anda bir rock yıldızı olmayı düşündüğünü öğrendim. Güçlü bir kimlik geliştirmede gösterdiği başarısızlık, onun sonraki kişilik gelişimini de engellemişti.

Yakınlık Kurmaya karşı Soyutlanma: Ergenlik yılları hızla erken yetişkinliğe doğru ilerlerken, Erikson'un modelindeki bir sonraki zorlukla karşılaşırız: samimi ilişkiler kurabilme. Genç erkek ve kadınlar, *yakınlık* geliştirebilecekleri ve duygusal olarak olgunlaşacakları özel bir ilişki arayışı içine girerler. Bu ilişkiler çoğu zaman evlilik ya da duygusal bağlılıkla sonuçlansa bile her zaman böyle olmayabilir. Bu aşamada yakınlık kurmayı başaramayan insanlar *duygusal soyutlanmayla* karşı karşıya gelirler. Gerçek ilişkilerin sağladığı doyum ve yakınlık duygusunu bulamadıkları bir sürü yüzeysel ilişkiler yaşayabilirler. Aslında belki de, duygusal olarak bağlanmaktan kaçarlar. Bekâr yaşamanın da



Kişiliğinizi Değerlendirin

Kişisel Kimlik Duygusu

Belirtilen önermelerin size ne sıklıkta uyduğunu şu ölçeği kullanarak belirtin: 1= Asla uymaz, 2= Ara sıra uyar, 3= Oldukça sık uyar, 4=Çok sık uyar.

_____ 1. Nasıl bir insan olduğumu merak ederim.

_____ 2. İnsanlar benimle ilgili görüşlerini değiştirir.

_____ 3. Hayatta ne yapmak istediğim konusunda eminim.

_____ 4. Bir şeyin ahlâken doğru mu yanlış mı olduğu konusunda kararsızım.

_____ 5. İnsanların çoğu benim nasıl bir insan olduğum konusunda hemfikirdir.

_____ 6. Kendime uyan bir yaşam tarzım var.

_____ 7. Değerimin başkaları da farkındadır.

_____ 8. Beni iyi tanıyan insanlardan uzaktayken, gerçek kişiliğimi yansıtmak daha kolay geliyor.

_____ 9. Hayatta yaptığım şeyler bana çok anlamlı gelmiyor.

_____ 10. Yaşadığım topluluğa iyi uyum gösterdiğimi hissediyorum.

_____ 11. Olduğum kişiden gurur duyuyorum.

_____ 12. İnsanlar beni benim kendimi gördüğümden daha farklı görüyor.

_____ 13. Kendimi dışlanmış hissediyorum.

_____ 14. İnsanlar beni ve yaptıklarımı onaylamıyor.

_____ 15. Hayattan ne istediğim konusundaki görüşlerimi ara sıra değiştiririm.

_____ 16. İnsanların bana karşı ne hissettiğinden emin değilim.

_____ 17. Kendimle ilgili görüşlerim değişir.

_____ 18. Bir fark ya da etki yarattığımı hissediyorum.

_____ 19. İçinde yaşadığım toplumun bir üyesi olmaktan gurur duyuyorum.

Puanlarınızı toplamak için önce 1, 2, 4, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, ve 18 numaralı sorulara verdiğiniz puanları tersine çevirin. Yani, sadece bu sorular için, 1=4, 2=3, 3=2 ve 4=1 olsun. Diğer soruların puanlarını değiştirmeyin. Sonra bu 19 maddenin puanını toplayın. Ochse ve Plug (1986), bu testi Güney Afrika'da 15-60 yaş aralığındaki insanlara uyguladığında, ortalama 57 çıktı. Testin standart sapması yaklaşık 7 olarak hesaplanmıştır, yani insanların çoğunluğu, ortalamanın 7 puan altında ya da üstünde çıkan puanlar almıştır. Ortalamanın üstündeki puanlar oldukça iyi gelişmiş bir kimliğe, ortalamanın altındaki puanlar ise bir kimlik arayışına işaret eder.

Ölçek: Kimlik ve Kimlik Karmaşası Ölçeği
Kaynak: Ochse ve Plug (1986)

bazı getirileri vardır ve böyle yaşamak bir süreliğine zevkli gelebilir. Ancak bu yaşam tarzından öteye geçememek, duygusal olgunlaşmayı ve mutluluğu ciddi bir şekilde engelleyebilir.

Üretkenliğe karşı Durgunluk: Erkekler ve kadınlar orta yaşlarına yaklaştıkça, bir sonraki nesli yönlendirmekle ilgilenmeye başlarlar. Anne babaların yaşamları çocuklarını biçimlendirerek zenginleşir. Kendi çocuğu olmayan yetişkinler de gençlerle etkileşime girerek, gençlerle çalışarak ya da yeğenlerini yetiştirmede etkin bir rol oynayarak bu zenginliği yaşarlar. Böylesi bir *üretkenlik duygusu* geliştiremeyen yetişkinler, yaşamdaki amaçlarını sorguladıkları ve *boşluk duygusu* yaşadıkları bir durgunluğa girebilir. Çocuklarını yetiştirerek hayatlarına bir anlam kattıklarını düşünen pek çok anne baba görmüşüzdür. Ne yazık ki bu süreçten fazla zevk almayan anne babalara da rastlarız. Sonuçta bu tip insanlar kendi yaşamlarından memnun değildir ve can sıkıntısı içindedirler. Çocuk yetiştirmenin insanın kişisel gelişimi için ne kadar değerli olduğunu fark edememek, hem anne baba hem de çocuk için acı vericidir.



Erikson yaşlılığı bütünlük, yaşamdan duyulan memnuniyet duyguları ya da umutsuzluk ve başkalarından nefret etme duygularının yaşandığı bir dönem olarak tanımlar.

Benlik Bütünlüğü ya da Umutsuzluk: Kaçınılmaz olarak hepimiz bir gün yaşlanacağız. Ancak Erikson'a göre atlatmamız gereken bir bunalım daha var. Geçmiş deneyimlerimizi ve yaşamın bir gün son bulacağını düşünmek, bizde *bütünlük* ya da *umutsuzluk duygusu* uyandırır. Geçmiş günlerine bakıp da memnun olan insanlar, bu son gelişim aşamasını bütünlük duygusuyla atlatacaktır. "Bu, insanın yaşaması gereken ve telafisi olmayan tek bir yaşama sahip olduğunun kabulüdür" diye yazar Erikson (1968, s.139). Bu duyguyu yaşayamayan insanlar, umutsuzluğa düşer. Geriye fazla zaman kalmadığını, gençlere tanınan seçeneklerin ve fırsatların artık kendilerine tanınmadığını fark ederler. Bir yaşam geçmiştir ve her şeyi daha farklı yapmış olmayı dileyenler, bu umutsuzluklarını başka insanlara tiksinti ve nefretle bakarak ifade ederler. Dünyada belki de yaşlı bir insanın umutsuzluk içinde kıvranmasından daha üzücü çok az şey vardır; ama bütünlük duygusuna kavuşmuş yaşlı bir insandan daha mutluluk verici şeyler de bir o kadar azdır.

Karen Horney

Karen Horney, pek çok yeni Freudcunun tersine, Freud'un öğrencisi değildi. Horney, Freud'un çalışmalarını dolaylı olarak, Berlin ve New York psikanaliz kurumlarında psikanaliz öğretmeye başladıktan sonra inceledi. Ancak diğer psikanalistler gibi, Freud'cu kuramın bazı temel kavramlarını sorguladı. Horney özellikle Freud'un kadınlarla ilgili bazı görüşlerini kabul edilemez buluyordu. Freud erkek ve kadınların farklı kişiliklerle dünyaya geldiğini belirtmişti. Ancak Horney cinsiyetler arasındaki gözle görülür farklılıkların, biyolojiden çok kültürel ve toplumsal etkilerden kaynaklandığını vurguladı.

Nihayet Horney, Freud'cu kuramla o kadar ters düştü ki, hem kendisi hem de üyeler, Horney'in New York Psikanaliz Kurumu'ndan ayrılmasının daha iyi olacağına karar verdi. 1941 yılında istifa etti ve Amerikan Psikanaliz Kurumu olarak bilinen kendi kurumunu kurdu. Horney meslek yaşamı boyunca, kişilik gelişimi üzerindeki kültürel ve toplumsal etkileri inceledi. Davranışın doğuştan gelen nedenlerden çok, toplumsal etkilerle belirlendiğini söyleyerek psikanalitik yaklaşıma iki büyük katkıda bulundu: nevroz üzerine görüşleri ve "kadın psikolojisi."

Nevroz

Horney'in nevrotik tanımına uyan insanları hepimiz tanırız. Tanıdığım üç insandan size örnek vereyim. Biri, ilk bakışta çok arkadaş canlısı ve cana yakın görünen bir kadın. Sosyal etkinliklere çok sık katılır ve insanlara bol bol iltifat eder. Ancak çevresindekiler bir süre sonra, bu kadının ilgisinin bir talebe dönmeye başladığını fark eder. Yalnız kalmaya dayanamaz, kız ya da erkek arkadaşlarının onsuz bir şeyler yapmak isteyebileceğini kabul etmez. İlişkileri uzun süreli olmasa da, tanıştığı ilk erkeğe âşık olmakta hiç zorlanmaz. İkinci örnek, okuldaki hiçbir arkadaşı tarafından sevilmeyen bir erkektir. Küçümseyici, can sıkıcı yorumlarından hemen herkes nasibini alır. Tanıştığı herkesten nefretle bahseder. Hiç kimse hakkında iyi bir şey söylediğini duymadım. Bugün başarılı olmasına rağmen, çok acımasız bir iş adamıdır. Üçüncü örnek ise küçük bir iş yerinde istatiksel tablolar yapan bir kadındır. Diğer çalışanlarla nadiren bir araya gelir, bu yüzden iş arkadaşları onu bir



Karen Horney

1885-1952

Karen Danielsen, Almanya'nın Hamburg şehrinde bir gemi kaptanının ikinci eşinden dünyaya gelmiştir. Küçük yaşlarından itibaren, erkeklerin dünyasında asi bir kadın olmaktan kaynaklanan haksızlıklar yaşamış ve dışlanmıştır. Babası katı ve otoriter bir adamdı; erkeklerin üstünlüğünü kanıtlamak için İncil'den bölümler okuyup Karen'e vaaz verirdi. Karen'in ağabeyi Berndt'e, üniversiteye gitmesi ve hukuk okuması için imkân sağlanmıştı. Ancak babası, bir kadın için bunların gereksiz olduğunu düşünüyordu. Karen bu adaletsizliğe, ilkokulda kendi kendine sınıfının hep en iyisi olacağına yemin ederek karşı çıktı ve 12 yaşında, bir gün mutlaka tıp okumaya karar verdi.

Karen'in annesi, babasını ikna ederek Karen'i üniversiteye gönderdi. Karen orada Oskar Horney ile tanıştı ve 1909'da evlendiler. Kadınları kabul eden çok az okuldan biri olan Berlin Üniversitesi'nin, parmakla sayılacak kadar az kadın öğrencilerinden biri olarak 1915'te tıp diplomasını alarak mezun oldu. Psikanaliz eğitiminin bir parçası olarak kendisi de psikanalize girdi; ancak bu deneyimin, kendi depresyonunu çözmekte yetersiz kaldığını fark etti. Hatta bu dönemde, kocasının Karen'i bir intihar teşebbüsünden kurtardığı söylenir (Rubins, 1978). Depresyonuna, psikanalize karşı duyduğu şüphelere ve kişisel sorunlarına rağmen (ağabeyinin erken ölümü, sorunlu bir evlilik ve bunu izleyen boşanma), mesleki yaşamı gelişmeye devam etti. Berlin Psikanaliz Kurumu'nda çalıştı, daha sonra Amerika'ya göç ederek 1934 yılında New York Psikanaliz Kurumu'na katıldı.

Karen'in, Freud'un kuramının birkaç bölümüyle ilgili memnuniyetsizliği gittikçe arttı. Bu görüş ayrılıklarını açıkça belirtmesi, kurumun diğer üyelerini rahatsız etti ve 1941'de onu üyelikten çıkartmaya

karar verdiler. Bu olayı aktaran pek çok rapora göre, oylama derin bir sessizlik içinde yapıldı ve Horney, oylamanın sonucu belli olduktan sonra tek bir söz bile söylemeden gururlu ve başı dik bir şekilde toplantıyı terk etti. Daha sonra kendi kurumunu kuran Horney, 1952'deki ölümüne kadar erkek egemenliği altındaki ataerkil psikanalitik düşünce okulundaki mücadelesine başarıyla devam etti.

yere davet etmekten vazgeçmiştir. Çok az arkadaşı vardır ve genelde akşamlarını tek başına geçirir.

Horney'e göre bu üç kişinin ortak noktası, üçünün de yetersizlik ve güvensizlik duygularıyla umutsuzca başa çıkmaya çalışmasıdır. Davranışlarıyla insanları kendilerinden uzaklaştırsalar da aslında içlerinde sürekli korku yaşayan, acınacak durumda insanlardır. Horney bu üç kişiyi de *nevrotik* olarak tanımlar. Kuramına göre, nevrotik hastaların ana özelliği, kişiler arası ilişkilerde benimsedikleri, kendine zarar veren bir tarzın içine sıkışmış olmalarıdır. Bu insanların başkalarıyla iletişime girerken kullandıkları yöntem, onları aslında çok istedikleri sosyal ilişkilerden uzak tutar. Kişiler arası ilişkilerde kullandıkları yıkıcı tarz, kaygılarını azaltmak için yarattıkları bir savunma mekanizmasıdır.

Bu insanların, içinde bulundukları üzücü durumlarda bulunmalarına neden olan ortak nokta nedir? Freud, nevrozu saplanmış enerji ve kişiliğin değişik yönleri arasındaki bilinçaltı çatışmalarla açıklar. Ancak Horney, çocuklukta yaşanan kişiler arası bozuk ilişkilere değinir. Özellikle kaygı duygusunu güçlendiren ailelerde büyüyen çocuklara dikkat çeker. Anne babanın yaptığı pek çok şey bu duygulara yol açabilir:

> Doğrudan ya da dolaylı egemenlik, kayıtsız kalmak, tutarsız davranış, çocuğun bireysel gereksinimlerine saygı göstermemek, rehberlik etmemek, küçümseyici tutumlar, aşırı hayranlık ya da bunun hiç olmaması, güvenilir bir sıcaklığın eksikliği, anne baba arasındaki tartışmada çocukların taraf tutmasını istemek, aşırı ya da yetersiz sorumluluk, aşırı korumacılık, diğer çocuklardan soyutlamak, haksızlık, ayrımcılık, tutulmayan sözler, düşmanca hava ve... ortamda gizli bir ikiyüzlülük (1945/1966, s.41).

Kısacası anne babalık kolay iş değildir. Çocuk yetiştirmek karşılaştığımız en zor görevlerden biri olmakla beraber, bu işin hiçbir eğitimi yoktur; kimin nasıl çocuk yetiştirebileceğine dair de çok az kısıtlama vardır. Bundan dolayı, kendine değer vermeyen, anne babalarından korkan ve onlarla nasıl iletişim kuracağını bilmeyen; anlayamadığı bir nedenden dolayı anne babasının kendisini haksız yere cezalandırmasından korkan, kendini yetersiz ve güvensiz hisseden, gereksinim duyduğu sıcaklığa ve desteğe ulaşmak isteyen ama başarısız olan çocuklar yetişir. Bu çocukların kafası karışıktır, korkak ve kaygılıdırlar.

Çocuklar bu kaygıyla nasıl başa çıkar? Horney'e göre kaygı yaratıcı ortamlarda büyüyen çocuklar, tehdit edici insanlarla başa çıkabilmek için strateji geliştirirler. Olumlu açıdan ele alındığında bu stratejiler kısa vadede kaygıyı hafifletir. Öte yandan, bu bireyler aile dışından biriyle etkileşim kurarken de bu stratejileri kullanmaya devam eder. Yetişkin olduklarında ise çocukluk kaygıları onları rahat bırakmaz. Aslında bu insanlar, sosyal ilişkilerin bir kaygı kaynağı olduğunu öğrenmiştir. Sonuçta kaygılarından kurtulmak için nevrotik etkileşim tarzları geliştirirler.

Horney, nevrozlu insanların kaygı arttırıcı deneyimlerden kaçınma çabalarını üç ana başlıkta ele almıştır: *insanlara dönük*, *insanlara karşı*, *insanlardan uzak*. Bu etkileşim tarzlarını okurken, her birinde kendinizden bir parça bulabilirsiniz. Bu, sağlıklı bir durumdur. Horney, neredeyse bütün insanların kaygılarıyla baş etmek için bu üç stratejiyi de zaman zaman kullandığını belirtir. Ancak nevrozlu kişiler, bütün sosyal ilişkilerinde bu tarzlardan sadece bir tanesini kullanır.

İnsanlara Doğru Yönelmek: Bazı çocuklar çaresizliklerini vurgulayarak kaygıyla başa çıkmaya çalışır. Diğerlerine bağımlı olurlar, anne babalarından ve bakıcılarından sürekli olarak sevgi ve kabul görmek isterler. Gördükleri ilgi, kaygılarını geçici bir süre giderse de çocuklar bu stratejiyi sonraki ilişkilerinde de kullanmaya devam edebilir. Bu insanlar yetişkin olduklarında da sevilmek ve kabul edilmek için yoğun bir istek duyarlar. Aşkı buldukları an, herşeyin hallolacağını zannederler. Herhangi bir ilişkinin yalnızlıktan ve istenmeyen kişi olmaktan daha iyi olduğunu düşünerek her önlerine gelene bağlanabilirler. Eğer bu tanıma uyan birisiyle tanıştıysanız, bu insanlarla

uzun süreli bir ilişki kurmanın ne kadar zor olduğunu fark etmişsinizdir. Bu tip insanlar karşısındakini sevmez, ona yapışır; sevgiyi paylaşmaz, sadece talep eder. Nevrotik tarzlarından dolayı, başlayan bütün ilişkileri bitmeye mahkûmdur.

İnsanlara Karşı Hareket Etmek: Kaygıyı çözmenin bir yolu insanlara yapışmaksa, diğeri de onlarla savaşmaktır. Bazı çocuklar saldırganlığı ve düşmanlığı, kötü aile ortamıyla başa çıkmanın en iyi yolu olarak görür. Yetersizlik ve güvensizlik duygularını diğer çocukları itip kakarak telâfi etmeye çalışırlar. Sınıf arkadaşları bu çocuklara karşı korkuyla karışık bir saygı besler; ama asla onlarla arkadaşlık yapmazlar. Bu nevrotik tarz, çocuklar birer yetişkin olduğunda daha karmaşık bir hal alır. İş arkadaşlarını sömürür ve herkese dönük kırıcı yorumlar yaparlar. Hem çocukta hem de yetişkinde, diğer insanları sürekli olarak sömürme isteğini gözlemleriz. Horney bu nevrotik tarzın, Freud'un yansıtma kavramına benzer bir *dışsallaştırma* ile açıklanabileceğini söyler. Yani bu bireyler, çocukluklarında yetişkinlerle yaşadıkları ilişkiden dolayı, herkesin temelde kötü olduğunu ve başkalarını sömürmeye çalıştıklarını düşünür. Bu algılamalarından dolayı, birisi onlara bir kötülük yapmadan, onlar kötülük yapmaya çalışır. Birisiyle, ancak bir kazanç elde edeceklerse ilişkiye girerler. Sonuç olarak, bu insanlarla yaşanan ilişkiler sığ, insanı tatmin etmeyen ve son derece acı verici olabilir.

İnsanlardan Uzaklaşmak: Bazı çocuklar kaygılarıyla başa çıkmak için üçüncü yolu benimserler. Başka insanlarla bağımlı ya da düşmanca bir etkileşim içinde olmak yerine, hiç kimseyle ilişki kurmazlar. Kimse onların varlığına ihtiyaç duymaz. Bu çocukların gizlilik ve kendi kendine yetme istekleri çok güçlüdür. Bu nevrotik kişiler yetişkin olduklarında da diğer insanlarla çok az iletişime girecekleri işleri tercih ederler. İlkeleri sevgi, ilgi ve arkadaşlıktan kaçınmaktır. Duygusal bağlılık, çocukluklarında yaşadıkları acıya benzer acılara neden olabileceği için, duygusal deneyimlere karşı bir duvar örerler. Kaygıdan kaçınmanın en sağlam yolu, insanlardan uzak durmaktır. Böyle bir insana âşık olmak çok büyük bir hatadır. Sevgiye karşılık veremez çünkü böyle bir şey yaşamamıştır. Bu nedenle her iki taraf için de ilişki sığ olacak ve zevk vermeyecektir.

Kadın Psikolojisi

Horney 1930'larda kadın bir psikanalist olarak erkeklerin dünyasında tek başına ayakta durmaya çalışan bir kadındı. Freu'cu kurama karşı ilk itirazlarını da Freud'un kadınları küçümseyen görüşlerini okuduktan sonra dile getirdi. Örneğin Freud *penis kıskançlığını*, kız çocuklarının erkek olma isteği olarak açıklamıştı. Horney (1967), erkekleri pohpohlayan bu görüşe *rahim kıskançlığı* kavramı ile (erkeklerin kadınların çocuk doğurma ve bakma yeteneklerini kıskanması) karşılık verdi. Horney erkeklerin bu yüzden kendilerinden memnun olmadığı gibi bir sonuca ulaşmadı; bunun yerine iki cinsiyetin de, karşı tarafın hayranlık duyduğu bir özelliği olduğunu belirtti. Ancak erkeklerin, çocuk doğurma yeteneklerinin olmamasını, diğer alanlarda başarılı olarak dengelemeye çalıştıklarını ileri sürdü.

Horney, Freud'un gözlemlerinin ve yazılarının, toplumun kadınları ikinci sınıf insanlar olarak gördükleri zamana denk geldiğine dikkat çekti. Eğer o çağda yaşayan bir kadın erkek olmayı dilemişse, bunun nedeni kadınların biyolojik yetersizlikleri değil, kültür tarafından maruz bırakıldıkları kısıtlamalardır. Hem erkeğin hem kadının istediğini olabilmekte özgür bırakıldığı bir toplumda ne kızlar erkek ne de erkekler kız olmak ister. Horney'in düşüncelerinin pek çok açıdan çağının ilerisinde olduğunu söyleyebiliriz. Feministler daha sonra Horney'in görüşlerini, cinsiyet eşitliği mücadelelerinde kullanmıştır. Ancak 1952'de yaşama gözlerini yuman Horney'in, bunları görmeye ömrü yetişmemiştir.

Harry Stack Sullivan

Diğer yeni Freudcuların tersine, Harry Stack Sullivan Amerika'da doğup büyümüştür. Oldukça kötü bir öğrenci olan Sullivan, üniversiteyi yarım bırakmış ve kapatılmak üzere olan başka bir okuldan tıp diplomasını alarak psikanalist olarak çalışmaya başlamıştır. Kendi psikanaliz deneyimlerinden, özellikle de şizofreni tedavisinde kullandığı yöntemlerden yola çıkarak kendi kişilik kuramını oluşturmuştur. Pek çok açıdan Freudcu kurama duyduğu yakınlık açıkça görülmektedir. Sullivan kaygı ve bilinçaltı gibi kavramları olduğu gibi benimsemiştir. Ancak, Freud'cu me-

kanizmaların kişiler arası ilişkilerdeki neden ve sonuçlarına, diğer psikanalitik yazarlara göre daha çok ağırlık vermiştir. Bu vurgu, Sullivan'ın yaklaşımını, Freud'cu psikanaliz ile daha yakın zamanlı sosyal öğrenme kuramcıları arasında bir yere yerleştirir (13. Bölüm).

Sullivan'a göre, gerçek ya da hayal ürünü kişiler arası bir ilişki olmadan, kişilik var olmaz. Kişilik, "İnsanın yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık kişiler arası ilişkilerden asla soyutlanamaz" (Sullivan, 1953, s.10). İnsanları anlamanın tek yolu, onların çeşitli kişiler arası durumlarda nasıl davrandıklarını gözlemlemektir. Sullivan'ın sistemine göre, "kendi" kavramı sadece diğer insanlarla olan ilişkilerde anlam kazanır. Sullivan'ın Freud'cu kuram ile toplumsal odaklı görüşlerin bir karışımını yansıtan yaklaşımı aşağıda açıklanmıştır. Ele alacağımız konular, kişileştirmeler kavramı ve kişisel gelişim aşamalarıdır.

Kişileştirmeler

Freud gibi Sullivan da, kuramında kaygıya geniş yer vermiştir. Aralarındaki fark, Freud'un kaygının kişiden kaynaklanan nedenleri üzerinde dururken, Sullivan'ın değer verdiğimiz kişilerle yaşadığımız ilişkilere dikkat çekmesidir. Zayıf toplumsal ilişkiler, güvensizlik duygusuna ve kaygıya neden olur. Bu süreç yaşamımızın ilk birkaç ayında bile başlayabilir. Bebekleriyle iletişim kurarken gerginlik duyan anneler, bu kaygılarını çocuğa da yansıtırlar. İlk başta çocukların bu duygularla başa çıkmak için kullandığı bir yöntem yoktur. Ancak kısa bir süre sonra, çocuklar da kaygılarını azaltacak teknikleri öğrenmeye başlar. Bu faydalı mekanizmalardan biri *seçici dikkatsizliktir*. Çocuklar ve yetişkinler kaygı yaratıcı bilgiyi görmezden gelip reddederken, seçici dikkatsizliği kullanır. Örneğin eşiyle tartıştıktan sonra bir kadının güvenlik duygusu sarsılabilir. Kadın artan kaygılarını, daha az tehdit edici şeyler düşünerek gidermeye çalışır. Ancak Freud tarafından açıklanan savunma mekanizmalarında olduğu gibi, kaygının kısa sürede azalmasının bir bedeli vardır. Bu tip bilgilere gittikçe daha az dikkat gösteren insanlar, gerçeklikle ilgili yanlış izlenimler oluşturmaya başlarlar. Bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi, başa çıkma stratejileri üzerine yapılan araştırmalar, bu taktiğin sorunlarımızla başa çıkmada son derece etkisiz olduğunu gösterir.



Harry Stack Sullivan

1892-1949

Harry Stack Sullivan'ın özyaşam öyküsü, kişilik gelişimi tanımlarını büyük ölçüde etkilemiştir. Sullivan'ın, özellikle ergenlikte iyi ilişkiler kurmanın öneminden bahsetmesi, kendi yaşadığı zorlukları ve travmaları yansıtır. Örneğin Sullivan, annenin kaygılarını çocuğuna aktardığını öne sürerken, büyük olasılıkla kendi annesiyle yaşadığı sıkıntılı ilişkiden etkilenmiştir. Sullivan'ın annesi depresif bir kişiydi ve Sullivan'ın çocukluğu yalnız geçmişti. Protestan bir mahallede yaşayan, İrlandalı Katolik bir ailenin tek çocuğuydu (iki ağabeyi de çocukken ölmüştü).

Sullivan'ın ergenlikteki ilişkilerin önemini vurgulaması, büyük olasılıkla kendi ergenlik bunalımlarını yansıtıyordu. Sullivan 8 yaşındayken, 13 yaşındaki Clarence Bellinger ile sağlam bir arkadaşlık kurmuştu. Biyografi yazarları, bunun eşcinsel bir ilişki olup olmadığı konusunda tartışsalar da bu ilişkinin en azından dışarıdan böyle algılandığı konusunda hemfikirler (Chapman, 1976; Perry, 1984). Bellinger'in de sonradan psikiyatrist olması ilgi çekicidir. Ancak ilişkileri, Sullivan'ın ergenlik yıllarında sona ermiştir.

Sullivan'ın akademik geçmişi, büyük bilim adamlarının öğrencilik yıllarına pek benzemez. 1909'da Cornell Üniversitesi'ndeki ilk yılında, bütün derslerinden kalarak okuldan atılmıştır. Birkaç yıl sonra, lisans derecesini almadan, akademik kalitesi şüpheli olan Chicago Tıp ve Cerrahlık Koleji'ne girmiştir. Sullivan okul harcını ödemediğinden diplomasını da mezuniyetinden birkaç yıl sonra almıştır. Zaten okul, bundan kısa bir süre sonra kapanmıştır. Buna rağmen Sullivan, I. Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda, Baltimore ve Washington D.C'nin özel hastanelerindeki şizofreni hastalarını başarıyla tedavi etmesinden dolayı ün kazanmıştır. Sullivan 1927 yılında, hastalarından biri olan 15 yaşındaki James'i gayri resmi bir şekilde evlât edinmiş, ölene kadar da onunla birlikte yaşamıştır. Hiç evlenmeyen Sullivan, 1949'da 56 yaşındayken beyin kanamasından ölmüştür.

Seçici dikkatsizliğe benzer kaygı giderici stratejilere başvurmanın bir sonucu da, kişinin bir süre sonra kim olduğuna dair yanlış bir anlayış geliştirmesidir. Bu süreç, Sullivan'ın söz ettiği kişileştirmeler (yani kendimiz ve diğer insanlar için oluşturduğumuz zihinsel imgeler) açısından önemlidir. Bu görüşüyle Sullivan, kendiliğin zihinsel yansımalarını inceleyen çağdaş bilişsel kişilik kuramcılarına benzer (15. Bölüm). Ancak Sullivan'ın tanımlarında, psikanalize özgü bir nitelik de vardır. Sullivan'a göre kendimizle ilgili imgelerimiz üç ana sınıfta ele alınabilir. *İyi-ben* kişileştirmesi, hakkında iyi hissettiğimiz, geçmişte ödüllendirilmiş olan yönlerimizden oluşmaktadır. En önemlisi, bunlar güvenlik duygusuyla bağdaştırdığımız ya da kaygı duygusu yaşamadığımız davranışlarımızdır. Bunun karşıtı olan *kötü-ben* kişileştirmesi, düşünmek istemediğimiz, geçmişte ödüllendirilmemiş deneyimlerimizi içermektedir. Bu davranışlarımız kaygıyla özdeşleşir.

Bu kişileştirmelere örnek vermek oldukça kolaydır. Bazen yaptıklarımızdan memnun oluruz. Bazen de yaptığımız şeylerden pişmanlık duyar ve utanırız. Sullivan'ın kuramında iyi-ben ve kötü-ben kişileştirmeleri, büyük oranda bilinç düzeyinde yer alır. Ancak Sullivan, üçüncü bir kişileştirme de belirlemiştir: *ben-değil*. Bu kişileştirme, tehdit edici bulduğumuz için kendilik sistemimizden *çözüştürdüğümüz* ve bilinçaltında sakladığımız yönlerimizi yansıtır. Sullivan'a göre insanlar, ben-değil kişileştirmelerini sadece uyurken ya da şizofren olduklarında fark eder ve deneyimlerler. Çözüştürme kavramı, Freud'un bastırma kavramına benzer. Bastırma gibi çözüştürme de, kabul edilemeyen düşünceleri bilinçten uzak tutmak için sürekli bir enerji harcamayı gerektirir.

Gelişim Evreleri

Diğer psikanalistler gibi Sullivan da, yetişkin kişiliğinin gelişiminde erken çocukluk deneyimlerinin önemini fark etmiştir. Sullivan özellikle anne-çocuk ilişkisiyle ilgilenmiştir. Ancak Erikson gibi Sullivan da, kişilik gelişiminin ilerleyen yıllarda da devam ettiğini belirtmiştir. Kişilik gelişiminde yedi önemli gelişim evresi belirleyen Sullivan bunlara *bebeklik*, *çocukluk*, *gençlik*, *ön-ergenlik*, *erken ergenlik*, *geç ergenlik* ve *yetişkinlik* adlarını vermiştir. Gelişim evrelerini doğuştan gelen biyolo-

jik saatimize göre tanımlayan Freud'dan farklı olarak, Sullivan gelişim evrelerinin büyük oranda toplumsal durumlarla belirlendiğini söylemiştir. Çocukların bir evreyi belli bir şekilde atlatması, hem o evrenin biyolojik özellikleriyle hem de o yaşta içinde bulundukları koşullarla belirlenir. Bu nedenle, farklı kültürlerde yetişen çocuklar birbirinden oldukça farklı gelişim evrelerinden geçerler.

Sullivan'ın gelişim kuramının ana özelliği, yedi evreden üçünü oluşturan ergenlik yıllarına verdiği önemdir. Sullivan, ön-ergenlik ve bunu izleyen yıllarda yaşananların, yetişkinlikte tatmin edici ilişkiler yürütebilmek için çok önemli olduğunu söyler. Yetişkin hastaları gözlemleyen Sullivan, bu kişilerin rahatsızlıklarının çoğunun, ergenlikte tatmin edici ilişkiler kuramamalarından kaynaklandığını belirtmiştir. Bu üç ergenlik dönemine daha yakından bir göz atalım.

Ön-ergenlik evresi, Sullivan'ın kişilik gelişimindeki dördüncü aşamadır ve sekiz-dokuz yaşlarında başlar. Bu evrede kişi, akranlarıyla yakın ilişkiler kurmak için güçlü bir gereksinim hisseder. Çoğumuz bu yaşlardaki çocukların çok yakın arkadaşları olduğunu görmüşüzdür. Bazen aynı cinsiyetten diğer çocuklarla daha geniş bir arkadaş grubu oluştursalar da bu grup içinde çiftleri ayırt etmek kolaydır. Bu özel arkadaşlığın, önemli psikolojik işlevleri vardır. Örneğin çocuk, karşısındaki insanların gereksinimlerine karşı duyarlı olmayı öğrenir. Ayrıca arkadaşlık, çocuğun kendi değerini bulduğu bir ilişkidir; bu ilişki içinde çocuk, kendini kabul edilmiş ve sevilmiş hisseder. Böylesi özel ilişkiler geliştiremeyen çocuklar, acı bir yalnızlık duygusu çekebilir. Ön-ergenlik evresinde yakın arkadaşlık kuramayan insanlar, yakın ilişkiler kurmakta daha sonra da zorlanırlar.

Ergenlik belirtilerinin başlamasıyla, *erken ergenlik evresi* başlamış olur. Ergenler, fiziksel değişikliklerin yanı sıra cinsel çekicilik olgusunu da keşfederler. Pek çok ergenin bu evrede kendilerine duydukları güven sarsılır. Öz güven ve kişinin kendine verdiği değer, çoğu zaman cinsel çekicilikle ve başarıyla ölçülmeye başlar. Kendini cinsel açıdan çekici bulmayan ve cinsel etkinlikte yaşıtlarının gerisinde kaldığını düşünen ergenlerin öz güvenleri sarsılır. Çocuklarının cin-

Tablo 5.1 Sullivan'ın Gelişim Evreleri

Evre	Göstergesi
Bebeklik (0-1 yaş)	Doğum
Çocukluk (1-5 yaş)	Konuşmayı öğrenme
İlk Gençlik (6-8)	Oyun arkadaşı gereksinimi
Ön-ergenlik (9-12)	Aynı cinsiyetten bir arkadaşla yakınlık kurma
Erken ergenlik (13-17)	Ergenlik ve cinsel dürtü; karşı cinsiyetten biriyle yakın ilişki kurma gereksinimi
Geç ergenlik (18- 20'lerin başı)	Uzun süreli cinsel ilişki kurma isteği; mesleki ve maddi konulara ilgi
Yetişkinlik	Oturmuş bir meslek yaşamı, yetişkin arkadaşlıklar, uzun süreli cinsel ilişki

sel olgunlaşma süreciyle nasıl başa çıkacağını bilemeyen anne baba da, başka bir çatışma kaynağı oluşturur. Sullivan, anne babaların çoğu zaman çocuklarıyla dalga geçerek ya da başka engellemelere başvurarak ergenin zaten hassaslaşmış kendilik imgesini daha da incittiğini belirtir.

Ergenlik yıllarının sonunda *geç ergenlik evresine* ulaşırız. Buradaki temel sorun, uzun süreli bir ilişki içinde tatmin edici cinsel etkinlik yaşamaktır. Bu evre aynı zamanda, iş bulmak ve maddi sorunlarla uğraşmak gibi yetişkin konularına geçişi de içerir. İnsanlar geç ergenlik evresinde, bu aşamaya kadar kullandıkları kaygı giderici taktiklerin bedelini ödemeye başlar. Örneğin, ağırlıklı olarak seçici dikkatsizlik yöntemini kullanmış kişilerin kendilik kişileştirmeleri son derece bozuk olacaktır. Kim olduklarına dair bir görüşleri olmadığı için, uygun işi ve eşi bulmakta zorlanırlar.

Erich Fromm

Siz de pek çok insan gibi zaman zaman yaşamın getirdiği sorunlar altında ezildiğinizi hissetmiş olabilirsiniz. Sizden daha güçlü ve akıllı birisinin birden ortaya çıkıp bütün sorunlarınızı halletmesini istemişsinizdir. Belki de yine çocuk olup yetişkinliğin getirdiği kaygı ve sorumluluklardan kurtulmanın ne kadar güzel olacağını düşünmüşsünüzdür. Psikanalitiği sonradan benimsemiş Alman psikolog Erich Fromm'un kişilik kuramı, bu kaygı durumları ve bu durumlardan kaçış üzerine kuruludur. Fromm'un bu olguya olan ilgisi, 1930'larda Almanya'da Nazi partisinin güç kazanmaya başlamasıyla artmıştır. İnsanların Nazi liderleriyle özdeşleşmelerini ve onların istediklerini yerine getirmelerini sağlayan şey neydi? Fromm bu olguyu, II. Dünya Savaşı'nın başında basılan kitabı *Özgürlükten Kaçış*'ta (1941/1965) aktardığı kişilik kuramı çerçevesinde ele almıştır.

Fromm'a göre modern demokrasinin yükselişi, insanları artık geniş feodal sistemde belli sınırlar dahilinde hareket etmekten kurtarıp özgür bırakmıştır. Belirli sınırlar içerisinde olmak üzere bugün çoğumuz istediğimiz herhangi bir yerde olmakta ve istediğimizi yapmakta özgürüz. Ancak işte bu özgürlük, aynı zamanda karşımıza büyük sorunlar çıkarır. Özgürlük korkutucu olabilir; çünkü kişilerin, sorumluluğunu üstlenmeleri gereken önemli kararlar almalarına neden olur. Fromm özgürlüğü, "güçsüzlüğün ve yalnızlığın dayanılmaz hali" olarak tanımlamıştır. Her birimiz büyüyüp bireysellik duygumuz geliştikçe, kontrol edemediğimiz şeylerin farkına varırız ve çaresizce ne kadar önemsiz olduğumuz gerçeğiyle yüz yüze geliriz. Fromm'a göre bu önemsizlik algısına iki şekilde tepki gösteririz: Ya özgürlükten kaçarız ya da "olumlu özgürlüğe" doğru ilerleriz.

Fromm, insanların özgürlükle birlikte gelen güçsüzlük ve kaygı duygularını aşmak için, üç ana strateji kullandığını belirlemiştir. Bazı insanlar otoriteciliğe başvurur. Yani kendilerini güçlü hissedebilmek için, daha güçlü insanlar ya da şeylerle özdeşleşirler. Fromm otoriter karakterlerin, aslında birbirine tezat olan boyun eğme ve egemenlik kurma çabalarını bir arada yaşadığını söylemiştir. *Otoriter kişilikler,* bir yandan güçlü insanlara ya da örgütlere katılarak kendi bireyselliklerinden vazgeçer ve böylece aşağılık duygularını yenmeye çalışırlar. Öte

yandan da, kendilerinden zayıf insanları ezip sömürerek bir güç duygusu elde etmeye çalışırlar. Fromm'un Nazi partisinin üyelerinde gözlemlediği ikiyüzlü otoritecilik böyledir; üstlerine karşı boyun eğerler, ama kurbanlarına karşı sadistçe davranırlar. Fromm'a göre kendinden üstteki güçlere teslim olma ve kendinden alttakilere baskı uygulama eğilimi, güçsüzlük duygusuna karşı geliştirilmiş savunmalardır. Sadece birer savunma mekanizması oldukları için de yetersizdirler. Kendini güçlülerle birlikte görme ve diğerlerini sömürme, kişisel güçlülük duygusu yaratabilir ancak otoriter karakterler, bireyselliklerinden ve öz saygılarından vazgeçtikleri için bunun bedelini acı bir şekilde öderler.

Fromm, *yıkıcılığı* kaçışın ikinci yöntemi olarak göstermiştir. Kişi, yaşamın tehdit edici durumlarından, onları yok ederek kurtulmayı dener. Yıkıcılık bilinçaltında güdülenmiş olsa da, tehdit edici buldukları insanları ve koşulları etkin bir şekilde yok etmeye uğraşan insanlar, genellikle bu antisosyal eylemlerini mantığa bürüme gereği duyar. Hoşlanmadıkları insanları yok etme çabalarını din, görev duygusu, vatanseverlik gibi kavramlarla haklı çıkarmaya çalışırlar. Ülke sevgisi ya da görev gereği savaştıklarını söyleyen insanlar, aslında bilinçaltında güçsüzlük ve yalnızlık duygularını yenmek için çabalıyor olabilirler.

Neyse ki gerçekten kaçmak için herkes otoriteciliğe ya da yok ediciliğe başvurmaz. Fromm'a göre pek çok insan *mekanik* bir *uyumluluğu* (konformizm) seçer. Özgürlükle özdeşleşen kaygılarla savaşmak için, çoğumuz toplumun bizim için uygun gördüğü rolü ve yaşam tarzını benimseriz. Bir açıdan atalarımızın feodal sistemde sahip olduğu güvenli hücrelerimize döneriz. Sağlam bir iş bulup kendi düzenimizi kurarız ve makinenin çarklarından biri oluruz. Herkesin davrandığı gibi davranarak kendi bireyselliğimizden ve kişisel özgürlük bilincinin getirdiği kaygılardan, geçici bir süre için kurtuluruz. Bazen yorumcuların, modern toplumda bireyselliğin yok olduğunu söylediklerini duyarız. Aynı modayı izlemekle, aynı değerleri kabul etmekle ve çevremizdeki herkesle aynı ürünleri almakla suçlanırız. Uyumluluk karşıtları (non-konformistler) bile sık sık, uyumluluk karşıtı diğer insanları taklit etmekle suçlanırlar.

Fromm'un insanlık tarifi, bu açıdan oldukça karamsardır. Ancak Fromm, kişisel özgürlüğün getirdiği bilinci benimsemek için verilecek sağlıklı bir tepkinin nasıl olması gerektiğini de tanımlamıştır. Ardından



Erich Fromm

1900-1980

Savaşla ve antisemitizimle olan kişisel deneyimleri, Erich Fromm'un insan davranışına olan merakını ateşlemiştir. Fromm 20. yüzyılın başında Frankfurt'ta doğmuş ve antisemitizmin yaygın olduğu bir ortamda Yahudi bir çocuk olarak büyümüştür. I. Dünya Savaşı çıktığında Fromm 14 yaşındaydı ve bir ergen olarak çevresindeki savaşın mantıksızlığı ve yıkıcılığı karşısında sarsılmıştı. Yaşadığı deneyimler Fromm'u, insanoğlunun gerçek doğası üzerinde bir yaşam boyu düşünmeye itti. "Savaş sona erdiğinde" diye yazar, "İnsanların nasıl olup da savaştıkları sorusuna takılıp kalmış, sorunlu bir genç adamdım. Bu akıl almaz kitle hareketini anlamak istiyor, barış ve uluslararası bir uzlaşma için tutkulu bir arzu duyuyordum" (Fromm, 1962, s.9).

Fromm bu sorusuna iki kaynaktan yanıt aradı ve buldu. Freud bireysel farklılıkları anlamasına yardımcı oldu, Karl Marx da davranış üzerindeki sosyopolitik etkileri açıkladı. Fromm okuldayken bol bol Freud ve Marx okudu. Doktora derecesini 1922'de Heidelberg Üniversitesi'nden aldı ve Berlin Psikanalitik Kurumu'nda psikanaliz okudu. Daha sonra Almanya'da Nazilerin yükselişi başladı ve Fromm 1934 yılına kadar kendi vatanındaki bu Yahudi karşıtı hareketleri izledi. Almanya gittikçe daha tehlikeli bir yer haline gelince ABD'ye göç etti ve Avrupa'daki gelişmeleri oradan gözlemledi.

Fromm'un psikanaliz ve toplumsal sorunlara olan ilgisi, 1941'de basılan kitabı *Özgürlükten Kaçış*'ta dile geldi. Kitap, Nazi hareketini, bazılarının dediği gibi "sosyopsikanalitik" bir yorumla ele alıyordu, klasik psikanalizin ve politik kuramların bir birleşimiydi. Fromm'un meslek yaşamı da yazılarında yer alan psikanaliz ve sosyalizmin bileşimini yansıtır. Columbia, Bennington Koleji, Yale, Michigan State, New York Üniversitelerinde ve Meksika'daki Meksika Ulusal Üniversitesi'nde dersler vermiş; politik felsefeyle, toplumsal ve politik konularla yakından ilgilenmiştir.



Fromm'un en önemli kitabı Özgürlükten Kaçış'ın bir kısmı, Nazi Almanya'sında baskıcı rejimin yükselişini açıklar. Fromm'a göre Almanların Nazi partisine katılma nedeni, kişisel özgürlük algılarından kaçmaktı.

gelen insancıl psikologlar gibi (10. Bölüm), Fromm da insanın kendisini bilmesinin ve kendisi olmasının, mutluluğun anahtarı olduğunu belirtir. Özgürlükten kaçmaktansa onu kucaklamayı seçebiliriz. *Olumlu bir özgürlük* oluşturmanın yolu, içinden geldiği gibi davranmaktır: Yani gerçek arzularımızı yaşamak ve ifade etmek. Ne yapmamız gerektiğini değil de, ne yapmak istediğimizi anladığımızda içimizdeki bu duyguları da ifade edebiliriz. Fromm bu deneyime *bireyleşme* adını vermiştir.

Uygulama: Psikanalitik Kuram ve Din

"İnsanoğlunun sahip olduğu bütün dinler, kitlesel yanılsama olarak tanımlanmalıdır. Elbette ki bir yanılsamayı paylaşan hiç kimse onu yanılsama olarak görmez."

SIGMUND FREUD

Psikanalitik kuramcılar sadece kişiliği tanımlayıp psikolojik rahatsızlıklar için tedavi yöntemleri bulmakla kalmamış, aynı zamanda insanoğlunun zihnini meşgul eden felsefi sorulara da yanıt bulmaya çalış-

mışlardır. Bunun sonucunda bazen dinbilimcilerin uğraştığı konulara da değinmişlerdir. İnsanlar doğuştan iyi veya kötü müdür? İyilik uğruna kişisel hazlardan fedakârlık etmeli miyiz? Mutluluğun kaynağı içimizde midir yoksa bunu bizi aşan bazı güçler mi belirler?

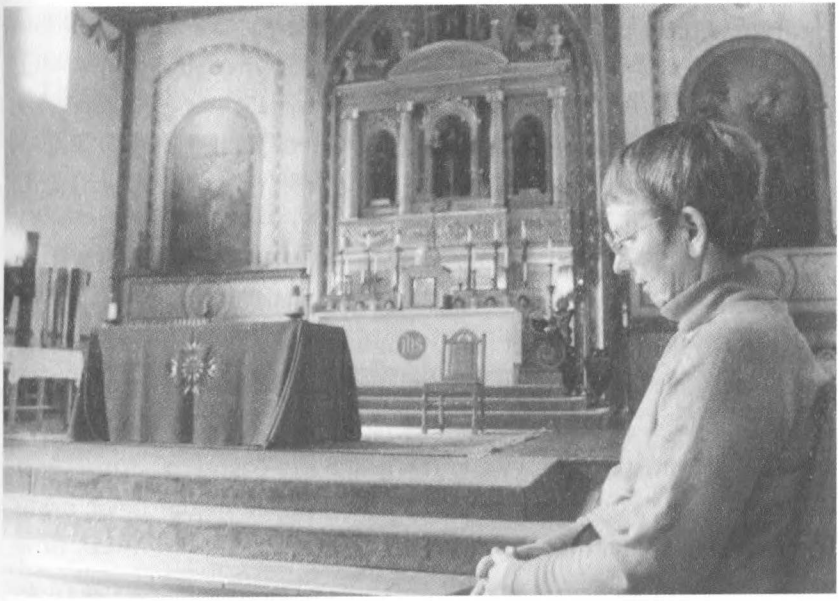
Freud, dini konularda geleneksel görüşlere karşı çıkar. Özellikle *Bir Yanılsamanın Geleceği* ile *Uygarlık* ve *Hoşnutsuzluklar* adlı kitaplarında, yaygın bir biçimde kabul gören dini görüşlere saldırmıştır. Freud örgütlü dinin, eğitimsiz kişiler için bir avuntu olduğunu anladığını; ancak eğitimli insanlar arasında bu kadar kabul görmesini anlayamadığını belirtmiştir. "Bütün bunlar son derece çocukça ve mantığa aykırıdır" der Freud. "İnsanlık hakkında olumlu düşünen herhangi birisi için, ölümlülerin büyük çoğunluğunun bu yaşam görüşünden uyanamayacak olması, çok acı vericidir" (1930/1961, s.21).

Öyleyse neden bu kadar çok insan dine inanır? Freud'a göre dinsel davranışlar bir nevroz türüdür. Herşey, bebeğin çaresizlik duygusu ve baba gibi güçlü bir koruyucu bulma isteğiyle başlar. Freud dini, ortak bir dilek gerçekleştirme yöntemi olarak görmüştür. Kendimizi, tehdit edici ve kestirilemeyen dünyaya karşı korumak için, hayali bir kurtarıcı yaratırız ve bunu Tanrı şeklinde dışa vururuz. Bu nedenle, Freud'a göre Tanrı, bize güven duygusu vermesi için bilinçaltımızda yarattığımız bir baba figürüdür.

Freud'un din üzerine görüşleri, dinbilimcilerden büyük tepki almıştır. Bazıları Freud'un görüşlerindeki bazı noktaları haklı bulduysa da çoğu karşı çıkmıştır. Kimi yeni-Freud'cu kuramcılar da yazılarında dini konulara yer vermiştir. Özellikle Carl Jung, psikolojinin ve dinin kesiştiği noktalarda görüş bildirerek tartışmalara neden olmuştur.

Babası İsviçre Reformist Kilisesi'nde papaz olan Jung, yazılarında sık sık dinden söz etmiştir. Bu yorumlarından anlaşıldığı gibi Jung, yaşamının büyük bir kısmında dini konularla uğraşmış, çağdaş dinin bazen karşısında, bazen de yanında yer almıştır. Bir yerde "dini içerikli mit" yorumunu yaparken, başka bir yerde dini deneyimi "yaşam, anlam ve güzellik kaynağı sağlayan büyük bir hazine" olarak tanımlar (Bechtle, 1984).

Jung çoğu zaman Tanrı'nın varlığı konusunun bilimin alanının dışında kaldığını, bu nedenle kendisinin buna verecek bir yanıtı olmadı-



İnsanlar neden derin dini inançlara sahiptir? Freud ve çoğu yeni-Freud'cu bu soruya yanıt aramıştır. Freud dinin bir yanılsama olduğunu ilan ederken, Jung meslek yaşamı boyunca dinsel deneyimlerin doğası üzerine düşünmüştür.

ğını belirtir. Onun ilgilendiği nokta, insanoğlunun dini bulmak için duyduğu sonsuz gereksinimdir. Neden bütün kültürlerde din ortaya çıkmıştı? Neden her dinde Yahudi-Hıristiyan Tanrı'sına benzer bir varlık bulunmaktaydı? Jung'un buna verdiği yanıt, hepimizin ortak bilincimizde Tanrı arketipine sahip olmamızdır. İlksel imgeler, rüyalarımızda, folklorumuzda, sanatta ve insanların her türlü deneyimlerinde Tanrı benzeri imgelerin ortaya çıkmasına neden olur. Tanrı'ya kolayca inanabilir, varlığına kanıt bulabilir ve derin dini duygular yaşayabiliriz; çünkü O'na karşı bilinçaltı bir eğilim ile dünyaya gelmişizdir. Bilim adamları, Jung'un bu sözüyle Tanrı'nın sadece ortak bilinçaltımızda yaşadığını ve bu nedenle Tanrı'nın dışsal bir varlık olduğuna dair geleneksel tanımın bir efsane olduğunu kastedip etmediğini tam olarak anlayamamıştır (Bianchi, 1988). Zaman zaman dile getirdiği düşünceler, Tanrı'nın sadece insan beyninde var olduğunu savunuyor gibi gelse de yapılan yorumlara göre Jung, böyle cesurca bir iddiada bulunmaya hazır değildi.

Jung örgütlü dinlerin arketip niteliğindeki güçlü simgelerden faydalanarak kendilerini, izleyenlerinin gözünde yücelttiklerini söyler. Örneğin çarmıh üzerindeki Isa'nın, varlığımızdaki kötüye karşı iyiyi, maddeciliğe karşı ruhaniliği yansıttığını belirtir. Dini simgelerin, dini sanat ve yazının yanı sıra, sık sık rüyalarımızda ve psikoz hastalarının sanrılarında ortaya çıktığını da ekler.

Meslek yaşamının sonlarına doğru Jung, örgütlü dine karşı daha olumlu bir yaklaşım sergiler. Dinin, takipçilerine bir amaç ve güvenlik duygusu verdiğini kabul eder. Jung'a göre pek çok insan, inandığı din istediği güven duygusunu veremediğinde psikoterapiye başvurur. Bu yüzden çağdaş psikoterapi, bir zamanlar din adamlarının üstlendiği rolü üstlenmiştir. Jung'a başvuran hastaların çoğunun sorunu, kişiliklerinin iyi ve kötü yönlerini ayrıştırmaktı. Psikologlar böyle hastalara çeşitli terapi teknikleriyle yardımcı olmaya çalışırlar. Ancak Jung, çağdaş dinlerin de aynı amaca ulaşmak için kendi uygulamalarını geliştirdiklerini söylemiştir. Örneğin kiliseler itiraf, günah çıkarma ve af dileme gibi uygulamalarla, inananların içlerindeki iyi ve kötünün uzlaşmasına simgesel olarak yardımcı olmaya çalışırlar.

Erich Fromm da dine karşı duyulan evrensel gereksinimden etkilenir (Fromm, 1950, 1966). Bu gereksinimi, özgürlükten kaçış kuramı çerçevesinde açıklamaya çalışır. İnsanlar, kendi bireyselliklerinin bilincine varmanın getirdiği güçsüzlük ve yalnızlık duygularından kaçmak için, kilisenin güçlü otoritesine başvururlar. Fromm, "İnsanlar dine bir inanç eylemi olarak değil, katlanılmaz şüphelerinden kaçmak için sığınıyor" der. "Bu kararlarını sadakat duygusuyla değil, güven gereksinimiyle veriyorlar" (1950, s.4). Her birimizin bir birey olması, kendimizden ve yaşamın anlamını bulmaktan sorumlu olmamız, pek çok insana korkutucu gelir. Din, bu korkulardan bir kaçış yolu sağlar. Bu yüzden bazı insanların kendilerini siyasal ve toplumsal güçlerle özdeşleştirmelerine neden olan kaygılar ve güvensizlikler, bazı insanların kendilerini dine vermelerine neden olur. Otoriter bir lidere boyun eğmek pek çok insana güç ve güven duygusu verirken, kişinin kendisini Tanrı'ya teslim etmesi de benzer bir korunma duygusu yaratır.

Ancak Fromm otoriter dinler ile insancıl dinler arasındaki ayrıma dikkat çekmiştir. *Otoriter dinler* insanların güçlü bir Tanrı'nın kontro-

lü altında olduğunu kabul ederken, *insancıl dinlerde* Tanrı, kendi gücümüzün bir simgesi olarak görülür. Fromm otoriter dinlerin kişilerin kendi bireyselliklerini kabul etmediğini, ancak insancıl dinlerin kişisel gelişim için olanak tanıdığını söyler. Bu yüzden bazı dinleri eleştirirken, bazılarını da bireyselleşmeye ve mutluluğu bulmaya yardımcı olmalarından dolayı takdir eder.

Freud'un, Jung'un, Fromm'un ve diğer psikanalitik kuramcıların yazdıkları, dinbilimciler tarafından da okunur ve tartışılır. Bazı bilim adamları, bu kuramcıların dine karşı neden bu kadar düşmanca bir tavır aldıklarını anlamak için, onların çocukluklarını bile derinlemesine incelemişlerdir (Meissner,1984). Dinbilimcilerin çoğu, dinsel davranışın psikanalitik yorumunu kabul etmese de bu karşı görüşleri göz ardı etmezler.

Değerlendirme: Tip Ölçümü

Yeni-Freud'cu bilim adamlarının çoğu Freud'cu kuramdan çok uzaklaşmadıkları için, Freud'cu psikologların varsayımlarını büyük oranda kabul ederler. Örneğin, psikologların çoğu, psikolojik rahatsızlıklarla ilgili ipuçlarının bilinçaltında gömülü olduğunu kabul eder. Bu yüzden pek çok yeni-Freud'cu psikolog, beynimizin ulaşılması zor bölümlerine, 3. Bölümde bahsettiğimiz Rorschach Mürekkep Lekesi Testi ve diğer yansıtıcı ölçümleriyle ulaşmaya çalışır.

Ancak kendilerini sadece bu testlerle sınırlamayan yeni-Freudcular da vardır. Buna verilecek bir örnek, Carl Jung'un tanımladığı psikolojik tiplerdir. Jung, farklı kişilik tiplerinin köklerinin ve yapısının bilinçaltında yattığını söylese de onu takip eden Jung'cu psikologlar, danışanların kendi davranışları ve duyguları üzerine yaptıkları yorumlardan, bu tipleri belirleyebildiklerini belirtmişlerdir. Jung'un tipler kuramı ve kişilik tiplerini ölçmek için tasarladığı ölçek, psikolojik danışmanlık, meslek danışmanlığı ve eğitim gibi alanlarda sık kullanılan bir yöntem olmuştur.

Jung'un Psikolojik Tipler Kuramı

Kendinden önceki psikologlar gibi Carl Jung da kişiliğin bireysel farklılıklarından çok etkilenmiştir. Tedavilerinde ve gezilerinde rastladığı pek çok farklı kişiliği anlamlandırmak için, sonunda bir ayrım yapmaya karar vermiştir. "Bir grup insan var ki belirli bir durum karşısın-

da önce biraz geri çekilip, sessiz bir 'hayır' diyor ve ancak bundan sonra tepki gösterebiliyor" diye yazmıştır. "Bir diğer grup ise aynı durumda ani bir tepkiyle öne çıkıyor, davranışlarının son derece haklı olduğunu düşünüyor" (1933, s.85). Bu iki tipe örnek bulmak kolaydır. Bir toplantıda oldukça çekingen davranan insanları kolayca fark edebiliriz. Kendileri gidip bir konuşma başlatmaz ve birisinin yanlarına gelip kendileriyle konuşmasını beklerler. Aynı toplantıda hiç çekinmeden insanlarla etkileşime girebilen insanlar da vardır.

Jung bu ayrımı, iki *temel tutum* olarak nitelendirmiştir. Birinci tip *içedönüklüktür*, baskın eğilim psişik enerjiyi içe yönlendirmektir. İçe dönükler ilgilerini kendi iç dünyalarına verirler, iç gözlemler yaparlar ve toplumsal olarak çekingendirler. Diğer insan grubunda ise baskın eğilim, psişik enerjiyi dışa odaklamaktır. *Dışa dönüklük*, insanlara ve dış dünyaya duyulan ilgiyi ve aktif bir tarzı yansıtır.

Ancak sonraları Jung, dünyada bu iki tipten daha farklı tipler olduğunu görmüştür. Kişinin bilinci ve deneyimi arasındaki ilişkiye, yani dünyayı nasıl algıladığımıza ve anlamlandırdığımıza bakmış ve dört *ana işlev* belirlemiştir: duyu, sezgi, düşünce ve duygu. Her birimizin deneyimlerinde baskın olan bir işlev vardır. Eğer *duyular* sizin baskın işlevinizse, doğrudan deneyimlere odaklanmak istersiniz. Gözlem gücünüz yüksektir ve bütün ayrıntıları belleğinizde tutabilirsiniz. Ancak *sezgi* baskınsa, deneyimlerinizi olasılıklar dahilinde algılarsınız. Sağduyunuza ve içinizden gelen sese kulak verirsiniz, hayalci ve soyutsunuzdur. Öte yandan, *düşünme* işlevi baskın olan insanlar, bilgiyi mantıksal ve nesnel bir yöntemle çözümlerler. Böyle insanlar, bir karara varmadan önce bütün savları ve işin içindeki mantığı, eleştirel bir şekilde inceler. Eğer baskın işleviniz *duygu* ise bilgiyi, değerler ve öznel izlenimlerinizle yorumlarsınız. Bir karar vermeden önce mantık ya da ilkeyi değil, insan boyutunu göz önünde bulundurursunuz.

Bu iki tutum ve dört işlev, sekiz farklı kişilik tipi yaratır. Jung aynı kategoriye giren bütün insanların birbirinin aynı olmadığını kabul etse de, iki çarpı dörtlük tablonun insan psikolojisinin yapısındaki temel ayrımları ortaya koyduğunu söyler. Bu yaklaşıma göre ortaya konulan sekiz farklı insan tipi, Tablo 5.2'de gösterilmektedir.

Tablo 5.2 Jung'un Sekiz Psikolojik Tipi

	Tutum	
İşlev	Dışa dönüklük	İçe dönüklük
Düşünme	Odak noktası dış dünyayı öğrenmektir. Pratik ve nesnel düşünür. Gerçeklerle ilgilenir. Bazen soğuk ve mesafeli görünür. İyi bir bilim adamı olur. Mantığını kullanmaya ve kuralları uygulamaya meraklıdır.	Kendi görüşlerini anlamaya çalışır. Felsefi konular ve yaşamın anlamıyla ilgilenir. İnatçı, mesafeli ya da kibirli olabilir. Diğer insanlardan çok kendini anlamaya çalışır.
Duygu	Değişken ve kaprislidir. Grup kurallarına uyum gösterir. Modaları izlemeyi sever. Bazen aşırı duygusal olabilir. Yeni bir durumda duyguları kolayca değişebilir.	Derin duygusal deneyimler yaşar ama kimseyle paylaşmaz. Sessiz ve soğuk görünebilir ama aslında içinde güçlü duygular saklar. Çoğu zaman uyumluluk karşıtıdırlar.
Duyu	Dış dünyayı deneyimleriyle öğrenmeye çalışır. Çoğunlukla şehvete düşkündür ve haz takıntısı olabilir. Anın tadını çıkarmak için yaşayabilir.	Dış nesnelerden çok kendi düşünce ve duygularıyla ilgilenir. Kendini sanat ya da müzik aracılığıyla dışa vurabilir ama bu dışa vurum kolay anlaşılmaz.
Sezgi	Sürekli yeni heyecan ve ilgiler peşinde koşar. İşlerinden ve ilişkilerinden çabuk sıkılır. Yeni ortamlardan zevk alır. Kararsız ve değişkendir.	Yeni ve farklı görüşleri keşfetmeyi sever ama derinlemesine görüşler oluşturmak ve bunları başkalarına aktarmakta zorlanır. Kendini öğretileri başkaları tarafından uygulananacak olan bir peygamber ya da hayalperest gibi görür. Gerçek dünyayı ya da toplumsal kuralları anlamakta zorluk çeker, plan yapmakta zorlanır.

Psikolojik Tipleri Ölçmek: Myers-Briggs Tip Göstergesi

Jung'un psikolojik tiplerini ölçmek için en sık kullanılan yöntem *Myers-Briggs Tip Göstergesi*'dir (Myers & McCaulley, 1985). Her sene yaklaşık iki milyon kişi bu kişilik testini uygular. Bu ölçümün tamamını yanıtlamak isteyen kişiler, kendilerini 166 maddeye göre tanımlarlar. Jungcu kurama göre ölçüm, test uygulananın hangi kategoriye ait olduğunu belirlemek üzere tasarlanmıştır.

Myers-Briggs Tip Göstergesi, insanları dört boyut üzerinde kategorilere ayırır. Jung'un sekiz kişilik tipi, insanları *Dışa dönüklük-İçe dönüklük*, *Duyu-Sezgi* ve *Düşünce-Duygu* şeklinde ayırır. Buna ek olarak testi tasarlayanlar, *Yargılama-Algılama* bölümünü de eklemiştir. Yargılayıcı tutumu olan insanlar, bir kere kararlarını verdikten sonra başka bilgileri önemsemezler. Algılayıcı tutumu olan insanlar, yeni bilgilere açıktır. Meraklı ve sorgulayıcıdırlar. İnsanları bu dört hat üzerinde bölümlere ayırarak testi çözümleyenler, 16 kişilik tipi belirleyebilirler. Örneğin, dışa dönük, sezgisel, deneyimleri duygularıyla yaşayan ve algılayıcı bir insan; dışa dönük, sezgisel, deneyimleri düşünceleriyle yaşayan ve yargılayıcı birisinden tamamen farklı bir insandır.

Myers-Briggs testi, meslek danışmanlığı ve eğitim gibi klinik olmayan ortamlarda rehber danışmanlar tarafından sık sık kullanılır (DeVito, 1985). Danışmanlar Myers-Briggs testinin sonuçlarının, danışanlarına meslek seçiminde yardımcı olduğunu belirtir. Dışa dönük bir insan uzun süre insanlardan uzak bir şekilde çalışmaktan hoşlanmayacaktır; ancak içe dönük birisi de sosyalleşme ve insanlarla sıkça bir araya gelmeyi gerektiren bir işte rahat edemeyecektir. Değişik kişilik türleri için uygun görülen meslekler, Tablo 5.3'te verilmiştir. Benzer şekilde eğitim araştırmacıları da dışa dönüklerin öğrenme gruplarında, içe dönüklere göre daha başarılı olduklarını bulmuşlardır (Haber, 1980). İçe dönük insanlar, kendi hızlarında bir öğrenme ortamı oluşturulduğunda çok daha başarılı olur (Carlson & Levy, 1973).

Myers-Briggs testinin bu kadar yaygın kullanılmasının nedeni basitliğidir (Lanning, 2003). 7. Bölümde söz edildiği gibi kişilik psikologlarının çoğu, bireysel farklılıkları bir ya da iki sınıfta ele almaktansa, insanların belli bir kişilik boyutunda hangi gruba girdiğini belirlemeyi tercih ederler. Böylelikle araştırmacılar bir kişiyi içe dönük ya da

Tablo 5.3 Kişilik Tiplerine Uygun Mesleki Ortamlar

Tip	Mesleki Ortam
Dışa dönükler	Grup çalışması, yeni insanlarla tanışma ve toplantılar gerektiren işler. Geziler, konuşmalar ve çeşitlilik.
İçe dönükler	Sessiz bir ortamda, tek başına yapılan masa başı iş. Fazla müdahale edilmeyen, yoğunlaşma ve düşünme gerektiren işler.
Düşünme	Mantık gerektiren, sorun çözümü içeren işler. Sayılar ve açık çözüm yolu olan sorunlarla ilgili işler.
Duygu	Özellikle zor koşullar altındaki insanlara yardım etmeyi gerektiren hizmet işleri. Kişisel tatmin verecek işler.
Duyu	Ayrıntıya dikkat edilmesi gereken işler. Kısa süreli, somut, hemen ulaşılabilecek hedefler ve anlamlılık.
Sezgi	Tekrar edilmeyen, değişik işler. Derin düşünce gerektiren soyut sorunlar.
Yargılayıcı	Oldukça düzenli ve yapılandırılmış işler. Yeni bir iş başlama dan, bir öncekinin bitmiş olmasını gerektiren işler.
Algılayıcı	Yeni koşullara uyma yeteneği gerektiren işler. Sorunlara yeni, açık görüşlü yaklaşımlar gerektiren görevler.

dışa dönük olarak sınıflamaktansa; genellikle kişinin aldığı test sonucunun, aşırı dışa dönüklük ve aşırı içe dönüklük arasında hangi noktaya denk geldiğini bulurlar. Öte yandan, test uygulanan kişiler için, girdikleri yüzdelik dilimleri ve aralıkların anlamını çözmeye çalışmaktansa, nasıl bir kişiliğe sahip olduklarının yanıtını doğrudan almak çok daha kolaydır.

Ne yazık ki, bu yanıtı almanın da bir bedeli vardır, bu bedel de doğruluktur. Araştırmacılar, kişiliğin Myers-Briggs testinin yaptığı gibi kesin sınıflara ayrılabileceğine ilişkin yeterli kanıt bulamamıştır (Bess & Harvey, 2002; Lanning, 2003). Ölçekten elde edilen sonuçlar, tipler değil de boyutlar olarak ele alındığında daha yararlı olur (Mastrangelo, 2001). Daha da kötüsü, insanların çoğunun aldıkları sonuç, iki katego-

rinin kesişim noktasına gelmekte veya bir ya da iki soruya verdikleri farklı bir yanıt yüzünden bambaşka bir kişilik tipine sahipmiş gibi bir sonuç çıkmaktadır. Sonuç olarak, Myers-Briggs testini birkaç hafta arayla ikinci kez uygulayan insanların üçte biri, bu iki uygulamadan farklı sonuçlar elde eder (Fleenor, 2001; Mstrangelo, 2001).

Yeni-Freud'cu Kuramların Güçlü Yönleri ve Eleştirisi

Güçlü Yönleri

Yeni-Freud'cu kuramın en güçlü yönlerinden biri, Freud'un göz ardı ettiği ya da üzerinde pek durmadığı önemli kavramları incelemiş olmasıdır. Örneğin bu kuramcıların çoğu, kişiliğin oluşumu ve değişiminde rol oynayan toplumsal etmenleri belirlemişlerdir. Özellikle Erikson ve Sullivan, kişiliğin yaşamın ilk birkaç yılından sonra da değişim gösterdiğini söylemiştir. Birçok kuramcı da, Freud'un çizdiğinden daha iyimser ve umut verici bir insanlık tablosu çizmiştir. Çoğu, benliğin, alt-benlik ve üst-benlik arasındaki arabuluculuk rolünün ötesinde birtakım olumlu işlevlerinin de bulunduğunu belirtmiştir.

Yeni-Freudcular psikoloji literatürüne; doğum sırası, arketipler, otoriter kişilik ve kişileştirmeler gibi birçok yeni kavram getirmiştir. Freud'cu kuramda olduğu gibi, bu görüşlerin çoğu günlük konuşma dilimize yansımıştır. İnsanlar kimlik bunalımı, içe dönüklük, aşağılık kompleksi gibi kavramları konuşurken, aslında bilmeden Erikson'a, Jung'a ve Adler'e gönderme yapar.

Bir kişilik kuramının yararlılığının göstergelerinden biri de, kendinden sonraki kuramcıları ve psikoterapistleri ne derece etkilediğidir. Bu açıdan yeni-Freudcuların başarılı olduğu söylenebilir. Pek çok yeni-Freudcunun görüşünde kendini belli eden, insanlıkla ilgili iyimser hava, insancıl kişilik kuramlarının doğmasına yardımcı olmuştur. Benzer şekilde kişilik gelişiminin toplumsal boyutlarına yaptıkları vurgu da, sonradan ortaya çıkacak olan sosyal öğrenme yaklaşımının gelişiminde önemli bir adım olarak kabul edilir. Yeni Freudcuların geliştirdiği tek-

nik ve yaklaşımların çoğu, günümüz psikoterapistleri tarafından benimsenmiştir ve kullanılmaktadır.

Kısacası, yeni-Freud'cu kuramcılar psikanalitik yaklaşımı psikologlara ve psikolog olmayanlara benimsetmek için uğraşmışlardır. Aslında bu kuramlar, Freud'un kavramları ve sonraki kişilik kuramları arasında bir köprü görevi görür. Ancak tek tek ele alındıklarında yeni-Freud'cu kuramcıların ve kuramların hiçbiri, Freud'un ulaştığı tanınmışlık düzeyine ulaşmamıştır. Bunun bir nedeni de, alt paragraflarda anlatılan sınırlılıkları olabilir.

Eleştiriler

Freud'un kuramlarında eleştirilmiş eksikliklerin çoğuna, bazı yeni-Freud'cu kuramlarda da rastlanır. Örneğin, Freud'cu kuram gibi bazı yeni-Freudcu kuramlar; özellikle de Jung'un ortak bilinçaltının, mitler, efsaneler, rüyalar, gizemli olgular ve sanatta izlerinin bulunduğuna dair yaptığı yorumlar, çok kesin kanıtlarla desteklenemez. Fromm'un çalışmaları da bilimselden çok betimleyici olmakla eleştirilir. Fromm'un kendi kuramını desteklemek için yaptığı tarih yorumlaması da tepki görmüştür. Yeni-Freudcuların çoğu, psikoterapiye giren hastalardan elde ettikleri verilerle insan kişiliğiyle ilgili sonuçlara ulaşmışlardır. Bu yüzden bu sonuçların ön yargılı olabileceğine ve normal işlev gören yetişkinlerde uygulanamayacağına dair şüpheler vardır.

Yeni-Freudcularla ilgili genel bir sorun da, bazı önemli kavramları aşırı basitleştirmeleri ya da önemsememeleridir. Hiçbiri, Freud'un ele aldığı kadar çok sayıda konuyu, onun kadar derinlemesine incelememiştir. Sonuç olarak yeni-Freudcular psikanalitik kuramın temelini oluşturan kavramları etkili bir şekilde ele alamamıştır. Bu gözlem, bazı insanların yeni-Freud'cu çalışmaları kişilik ve insan davranışı konularında eksik ya da sınırlı kalmakla eleştirmelerine yol açmıştır. Örneğin Erikson, psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkışında kaygının rolünü yüzeysel bir şekilde ele aldığı için eleştirilmiştir. Sullivan, üzerinde çalıştığı şizofreni hastalarındaki kalıtımsal etkenlere yeteri kadar önem vermediği için tepki görmüştür. Benzer şekilde Fromm'un da toplumsal güçlerin rolünü çok fazla abarttığı belirtilmiştir. Fromm'un çalışma-

larına yönlendirilen en ciddi eleştirilerden biri de, sarsıcı toplumsal reformların insanlığı iyileştireceğini iddia etmesidir. Adler ise, karmaşık davranışların çoğunu, tek bir basit kavrama, üstünlük çabasına indirgeyerek açıklamaya çalışmakla suçlanmıştır.



Özet

1. Freud'la çalışmış pek çok psikolog, daha sonra Viyana grubundan ayrılarak kendi kişilik kuramlarını geliştirmiş ve psikoloji okullarını kurmuştur. Bu kuramcılara genel olarak yeni-Freud'cu denir çünkü kendi kuramlarında temel Freud'cu kavramları ve varsayımları kullanmışlardır. Freud'un kuramında gördükleri temel eksiklikler, kişiliğin yaşamın ilk birkaç yılından sonra değişmediğini iddia etmesi, toplumsaldan çok içgüdüsel etkiler üzerinde durması ve insan doğasını karamsar bir şekilde tanımlamasıydı.

2. Alfred Adler, insanların güdülenmesinden büyük oranda üstünlük çabasını sorumlu tutar. Adler, hepimizin çocukluktan itibaren çaresizlik duygusuyla başa çıkmak zorunda kaldığını öne sürer. Ayrıca ebeveynlerin şımartmasını ve ihmalini de, ileride çıkabilecek kişilik sorunlarının nedeni olarak görür. Ailenin en küçük ve en büyük çocuklarına göre, ortanca çocuğun daha başarılı ve psikolojik sorun yaşamaya daha az eğilimli olduğunu da ekler.

3. Carl Jung, arketipler dediği ilk imgeleri barındıran ortak bir bilinçaltının varlığını öne sürer. Ortak bilinçaltı, hepimize eski nesillerden miras kalan ve her birimizde aşağı yukarı aynı olan imgelerden oluşur. Arketiplerin en önemlileri anima, animus ve gölgedir. Jung, folklor, sanat, rüyalar ve psikotik hastalarda arketiplerin simgelerinin sık sık ortaya çıkmasını, varlıklarının kanıtı olarak kabul eder.

4. Erik Erikson kuramında, benliğin olumlu işlevlerini vurgular. Benliğin en önemli işlevlerinden biri, bir kimlik duygusunu geliştirmesi ve korumasıdır. Erikson yaşamımız boyunca geçtiğimiz sekiz kişilik

gelişimi aşamasından bahseder. Her bir aşamada bir bunalımla karşılaşır ve çözmek için karşımıza çıkan iki yoldan birini seçeriz.

5. Karen Horney, Freud'un kişilik gelişiminde içgüdülere yaptığı vurguya karşı çıkar. Freud'un dediğinin tersine, kadın ve erkeklerin kişilikleri arasındaki farkın, kalıtımsal eğilimlerden çok toplumsal etkenlerden kaynaklandığını söyler. Horney, nevrotik davranışın çocuklukta kaygıyla başa çıkmak için geliştirilmiş kişiler arası etkileşim tarzının bir sonucu olduğunu iddia eder. İnsanlara yaklaşma, insanlara karşı hareket etme ve insanlardan uzaklaşma olarak adlandırdığı üç nevrotik tarz belirler.

6. Harry Stack Sullivan'ın psikanalitik kurama yaptığı katkılardan biri, kişileştirme kavramıdır. Hepimiz, başkaları ve kendimiz için bazı zihinsel imgeler oluştururuz. Sullivan'ın önemli kişileştirmeleri arasında iyi-ben, kötü-ben ve ben-değil vardır. Sullivan ayrıca yaşamımızın ilk birkaç yılından sonra da devam eden kişilik gelişiminin aşamalarını belirler. Bu aşamalardan ergenlik yıllarının üzerinde özellikle durur.

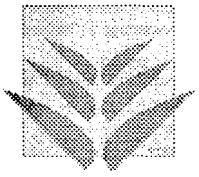
7. Erich Fromm insanların çoğunun, kişisel özgürlük bilincinden ve bireyselliklerinden kaçmak üzere güdülenmiş olduğunu belirtir. Bazıları güçlü bir figürle kendilerini özdeşleştirip kendilerinden güçsüzlere saldırarak bu kaçışı gerçekleştirir. Bazıları ise kaçış mekanizması olarak yıkıcılığı ve mekanik uyumluluğu kullanır. Mekanik uyumlulular, kendilerine toplum tarafından uygun görülmüş kuralları kabul eder; biricik olma ve bireysellik duygularını yok ederler.

8. Freud örgütlü dini şiddetle eleştirmiş, bir dilek gerçekleştirme ve nevroz türü olarak görmüştür. Jung, insanlığın dine duyduğu gereksinimi Tanrı arketipiyle açıklar. İnsanlar, inandıkları dinin verdiği yanıtlardan düş kırıklığına uğramaya başladığında, çağdaş psikoterapistler dini liderlerin yerini almıştır. Fromm din için duyulan evrensel gereksinimin, özgürlükten kaçıştan kaynaklandığını belirtir.

9. Yeni-Freud'cu kuramlardan çıkan kişilik değerlendirme araçlarından biri Myers-Briggs Tip Göstergesi'dir. Bu test, Jung tarafından tanımlanan psikolojik tipleri ölçer. Test sonuçları insanları dört boyut üzerinde sınıflandırır: dışa dönüklük-içe dönüklük, duyu-sezgi, düşün-

ce-duygu ve yargılama-algılama. Araştırmacılar testin insanları bu şekilde sınıflara ayırmasına karşı çıkmışlardır.

10. Yeni-Freud'cu kuramların güçlü yönleri arasında, psikanalitik kurama yaptıkları katkılar vardır. Freud'un çalışmalarında gördükleri eksiklikleri düzeltmişler ve psikoloji alanına yeni kavramlar getirmişlerdir. Kişilikle ilgili sonradan ortaya atılan yaklaşımlar da bu kuramların bir ya da birkaçından etkilenmiştir. Yeni-Freudculara getirilen eleştiriler arasında, kuramlarını desteklemek için ön yargılı ve tartışmalı verileri kullanmış olmaları vardır. Ayrıca bazı kuramların aşırı basit ve eksik olduğu da eleştiri noktalarındandır.



6. Bölüm

Yeni-Freud'cu Kuramlar
İlgili Araştırmalar

Kaygı ve Başa çıkma Stratejileri
Psikanalitik Kavramlar ve Saldırganlık
Bağlanma Tarzı ve Yetişkin İlişkileri
Özet



Yeni-Freudcuların Freud'cu çevreden uzaklaşmalarının üzerinden uzun yıllar geçmiş olsa da, bu iki grubu karşılaştırdığımızda, aralarında onların fark edebildiğinden çok daha fazla sayıda benzerliğe rastlarız. Bu nedenle yeni-Freud'cu kuramları Freud'un temel psikanalitik yaklaşımının daha ayrıntılı ele alınmış biçimi olarak kabul edip, bu bölümde ele alınan araştırmaların hem Freud'cu hem de yeni-Freud'cu kişilik yaklaşımlarını ilgilendirdiğini söylemeliyiz. Kuramcılar yaptıkları araştırmalarda önce psikanalitik kuramın getirdiği kavramları incelemiş, sonra kendi düşünce yöntemlerini geliştirmişlerdir.

Öncelikle kaygı ve başa çıkma stratejileri üzerine yapılan araştırmalarla başlayacağız. Psikanalitik kuramcıların çoğu, kaygının ve savunma mekanizmalarının kaynağını bilinçaltı olarak kabul etse de yakın zamanlı araştırmalar, insanların kaygının bilincinde olduğunu

ve kaygıyı azaltmak ya da yok etmek için bilinçli çaba gösterdiğimizi söylemiştir. Biz de insanların stresli olaylarla başa çıkmak için kullandıkları bazı yöntemlere ve bu yöntemlerdeki bireysel farklılıklara göz atacağız.

20–30 yıl kadar önce, saldırganlığın kaynağını inceleyen araştırmacılar Freud'un engellenme ve saldırganlık arasındaki ilişkiye dönük görüşünü yeniden yorumladılar. Bu psikologlar yüceltme, yer değiştirme ve katarsis gibi birçok Freud'cu kavramı yazılarında kullandılar. Engellenme ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları, daha sonra bu araştırmacıları farklı alanlara yönelttiyse de bu noktada Freud'un mirası reddedilemez.

Bunların dışında, çocuk ve anne-baba ilişkisi ile yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri arasındaki bağlantıdan söz edeceğiz. Yeni-Freud'cu yaklaşımın "nesne ilişkileri kuramı"nı ele alan araştırmacılar, insanların eşlerine duyduğu bağlılığın kökeninin, çocuklukta anne-babalarıyla olan ilişkide yattığını belirlemişlerdir. Araştırmalar, bağlanma tarzındaki bireysel farklılıkların, yetişkinlerin romantik ilişkilerini etkileyebileceğini de ortaya çıkarmıştır.

Kaygı ve Başa Çıkma Stratejileri

Bazı yazarların belirttiği gibi bir kaygı çağında mı yaşıyoruz? Öğleden sonra parklarda yürüyüşlere çıktığımız, akşamları balkonumuzda oturup dinlendiğimiz günler artık yerini, sürekli daha çok çalışmanın ve diğerlerinden daha iyi olmanın getirdiği baskıya mı bıraktı? Her yerde karşımıza çıkan masaj, meditasyon, gerginlik giderici ilaç ve tatil reklamları ve haberleri, birçok insanın sürekli gerginlik içinde yaşadığının bir göstergesi. Kaygılarımız mı artıyor, yoksa sadece daha mı çok şikâyet ediyoruz? Bu soruya yanıt vermek için bir araştırmacı, 1950'lerden 1990'lara kadar yapılan çalışmalardaki kaygı ortalamalarını incelemiştir (Twenge, 2000). 40 yıl içinde kaygı ortalamaları artış göstermiştir; ayrıca 1980'lerden itibaren, ortalama bir Amerikalı çocuğun kaygı düzeyi, 1950'lerdeki çocuk psikiyatri hastalarının kaygı düzeyinden daha yüksek çıkmaya başlamıştır. Verilerin gösterdiğine göre, gerçekten de bir kaygı çağına girmiş durumdayız.

Kaygı ve kaygı giderici stratejiler, birçok psikanalitik kuramcının çalışmalarında önemli bir rol oynar. Kaygının değişik tanımları bulun-

sa da (Monat & Lazarus, 1985), araştırmacılar kaygının hoş olmayan duygusal bir deneyim olduğu konusunda uzlaşır. Kaygılı olduğunuzda sıkıntı, panik, korku ve dehşet duyguları yaşarsınız. Örneğin, birdenbire tutuklandığınızda ya da en büyük sırlarınızı yazdığınız günlüğünüzün arkadaşlarınızın eline geçtiğini fark ettiğinizde, büyük olasılıkla bu tip duygusal bir deneyim yaşamış olabilirsiniz.

Freud, meslek hayatı boyunca kaygı konusundaki görüşlerini birkaç kez değiştirmiş olsa da, bu konudaki son çalışmasında üç tip kaygı belirlemiştir. Birincisi, *gerçeklik kaygısı* ya da nesnel kaygıdır ve gerçek dünyada algılanan tehdide verilen bir tepkidir. Eğer bir yabancı tarafından takip edildiyseniz ya da son saniyede bir trafik kazasından yara almadan kurtulduysanız bu tip bir kaygı yaşamışsınızdır. Gerçeklik kaygısında kişi, duygusal tepki vermesine neden olan tehlikeli durumun farkındadır.

Tahmin edeceğiniz üzere Freud, bilinçli düşüncelerle çok ilgilenmemiştir. Bu nedenle, ağırlıklı olarak diğer iki tip kaygının üzerinde durmuştur: nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı. Bu ikisinde de kaygımızın kaynağından haberdar değilizdir. *Nevrotik kaygı*, alt-benlik dürtülerinin tehlikeli bir şekilde bilinç düzeyine çıkmak üzere olduğu zaman yaşanır. Bu tip kaygı, benliğin savunma mekanizmalarını kullanmasına neden olur. *Ahlâksal kaygı* ise alt-benlik dürtülerinin, üst-benliğin sıkı ahlaki kurallarına karşı geldiği zaman ortaya çıkar. Bunun sonucunda insan, suçluluk duygusu duyar.

Yeni-Freud'cu kuramcıların çoğu, Freud'un kaygıyla ilgili görüşlerini benimsemiş ve kendi yazılarına uyarlayarak kullanmışlardır. Örneğin Sullivan (1953), kaygının kendi kuramında bir köşe taşı olduğunu belirtir. Horney'in tanımladığı nevrotik başa çıkma yöntemleri de, kaygıyı azaltmak ve kaygıdan tamamen kaçınmak için kullanılır. Bu kuramcılar, kaygıyla ilgili yaşanan bazı deneyimlerin bilinçaltı çatışmalardan kaynaklandığını söyleyen Freud'cu görüşü kabul eder, ancak Freud'dan farklı olarak bu süreçte kişiler arası ilişkilerin ve kültürün daha belirleyici olduğunu öne sürerler. Örneğin Sullivan, kaygının başkalarıyla sağlam ilişkiler kurarak aşılabileceğini söyler ve buna kişiler arası güvence adını verir. Horney de bilinçaltı dürtülerin kaygıyı tetiklediğini, ancak kaygının özellikle, bu dürtüler kültürel ölçütlerle çatıştıkları zaman yaşandığını belirtir.

Adler, Anna Freud ve diğer yeni-Freud'cu psikologlar, kaygıyla başa çıkma taktiklerine insanların kullandığı bilinçli ve kasıtlı yöntemleri de ekleyerek Freud'cu kuramı genişletmişlerdir (Snyder, 1988). Bu kuramcılar, kaygıyla başa çıkmada kullanılan bilinçli çabaları açıklarken, Freud'un mirasını da benimsediklerini göstermek amacıyla, bilinçaltı savunma mekanizmalarına atıfta bulunurlar. Bugün bir kişinin bir şeyi inkâr ettiğini söylüyorsak, kişinin bu olayı tamamen bilinçli yaptığını kastediyor da olabiliriz. Bu bölümde insanların yaşamlarındaki stres kaynaklarıyla başa çıkmak için gösterdikleri bilinçli çabaları inceleyen araştırmaları ele alacağız.

Kaygıyla Başa Çıkmak

Dişçide dolgu için sıranın size gelmesini beklemek ya da bir iş görüşmesine hazırlanmak gibi stres yaratıcı ortamlarda kendinizi nasıl hissedersiniz? Siz de pek çok insan gibi yaşayacağınız olası acıyı ya da korkuyu, yaşamın doğal bir parçası gibi kabullenemez ve araştırmacıların da bulduğu gibi kaygınızı gidermek için bilinçli bazı çabalar gösterirsiniz (Lazarus, 1968, 1974). Örneğin bir araştırmada deneklere iş yeri güvenliği üzerine dehşet verici bir film izletilir (Koriat, Melkman, Averill, & Lazarus, 1972). Filmde bazı iş yeri kazaları gösterilir. Bunlardan birinde bir işçi, testereyle tahta keserken yanlışlıkla karnını keser ve adam yerde kanlar içinde kıvranarak can verir. Denekler bu filme nasıl tepki gösterdi dersiniz? Bekleneceği üzere her biri rahatsızlığını gidermek için değişik taktikler dener. En sık kullanılan strateji, izlediklerinin sadece bir film olduğunu, gerçek bir kaza olmadığını kendilerine hatırlatmak olmuştur. Kullanılan bir diğer strateji de filmi duygusallıktan arınarak izlemek, bu korkunç kazaya değil de sadece teknik ayrıntılara odaklanmaktır. İlginç olan, bu iki yaklaşımın da Freud'un savunma mekanizmalarına benzemeleridir: inkâr ve akla bürüme. Psikologlar algılanan bir tehdit karşısında yaşanan kaygıyı yenme çabalarına başa çıkma stratejileri denir.

Tehdit edici bir durumla karşılaşan insanların kullandığı stratejilerin sayısı çoktur. Kendilerini işe verirler, benzer sorunlar yaşamış arkadaşlarıyla konuşurlar, konu üzerine bilgi toplarlar, konunun uzmanıyla görüşürler, alkol içerler, sorunun kaynağına saldırırlar, sorunun kay-



Böylesi bir durumda kaygıyla nasıl başa çıkarsınız? Dişçinin yaptığından farklı bir şey düşünmeye çalışır ya da kendi kendinize ağız sağlığının ne kadar önemli olduğunu söylersiniz. Ama kesinlikle duyacağınız acıyı düşünmemeye çalışırsınız.

nağını görmezden gelirler, spor yaparlar, insanlardan uzaklaşırlar, bir umut ışığı ararlar ve dua ederler. Kadınların erkeklerden daha çok başa çıkma stratejisi kullandığı belirtilir (Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002), ancak araştırmacılar bunun gerçek bir farklılık mı yoksa kadın ve erkeklerin değişik sorunları stresli bulma derecelerinden kaynaklanan bir durum mu olduğunu bilmemektedir (Porter ve diğerleri, 2000; Tamres ve diğerleri, 2002).

Araştırmacılar kaygıyı azaltmak için bütün insanların aynı başa çıkma stratejilerini kullanmadığını bulgulamıştır. Yaşamımız boyunca değişik türlerde tehdit edici durumla karşılaştığımız için, her birimiz kendi üzerimizde işe yaradığını düşündüğümüz stratejiler geliştiririz. Sonuç olarak, bilim adamları insanların kaygıyla başa çıkma yöntemlerinde göreceli olarak değişmez kalıplar bulmuştur (Holahan & Moos,

1987; Terry, 1994). Diğer kişilik değişkenleri gibi, başa çıkma stratejilerini kullanma biçimimiz de zaman içinde ve değişik kaygı yaratıcı ortamlarda bulundukça kararlı bir hale dönüşür. Bir kişinin stresle başa çıkmada kullandığı genel yaklaşım bazen, o kişinin *başa çıkma tarzı* olarak adlandırılır.

Başa çıkma Stratejilerinin Türleri

Bir defasında, bir Kızıl Haç ofisinde müstakbel anne babalara kaygı yaratıcı bir filmin gösterilip gösterilmemesi gerektiği üzerine bir tartışmaya katılmıştım. Filmin konusu, her yıl binlerce bebeğin nedeni bilinmez bir şekilde ölmesine neden olan Bebeklerde Ani Ölüm Sendromu (BAÖS) idi. Bir grup anne baba, bebeklerinin bu şekilde ölebileceğini anlatan hiçbir şeyi görmek ya da izlemek istemiyordu. Diğer grup ise başlarına gelebilecek talihsiz bir olaya karşı kendilerini hazırlamak için, bu konuda mümkün olduğu kadar çok şey öğrenmek istiyordu.

Bu görüş farklılığı, kaygıyla başaçıkma stratejilerindeki farklılığı açıkça gösteriyordu. Bu alanda çalışmalar yapan ilk araştırmacılar, bu iki grubu *bastırma-duyarlılaşma* kişilik boyutunda iki ayrı noktaya yerleştirmiştir (Byrne, 1964). Boyutun bir ucundaki insanlar tehdit edici sorunlara, onları görmezden gelerek tepki gösterir. *Bastıranlar* grubu, böyle bir durumu düşünmemeye çalışarak kaygıdan mümkün olduğu kadar uzaklaşmaya çalışır. İnsanlar bize "sürekli bu olayı düşünerek hiçbir yere varamazsın" ya da "kafanı rahatlatmak için biraz da başka şeyler düşün" dediklerinde, aslında bu stratejiyi kullanmamızı önerirler. Eğer doktora görünmeyi ertelediğiniz ya da ortamın stresli olacağını düşünerek bir öğretmeninizle görüşmeyi geciktirdiğiniz olduysa, siz de *bastırma stratejisini* kullanmışsınız demektir. Bu boyutun diğer ucunda ise *duyarlılaşanlar* vardır. Bu insanlar stresli bir durumda, en kısa sürede mümkün olduğu kadar çok bilgi edinerek en etkili eylemde bulunabilecekleri bir konuma geçmek isterler. Eğer size uygulanacak tıbbi bir müdahale ile ilgili bilgi edindiyseniz ya da iş görüşmesinden önce uzun uzun düşünüp hazırlandıysanız bu stratejiyi kullanmışsınızdır.

Psikologlar başa çıkma konusunu inceledikçe farklı stratejileri sınıflandırmak için bazı yöntemler geliştirmişlerdir (Ayers, Sandler,

West, & Roosa, 1996; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazarus, 1988; Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000). Araştırmacıların çoğunun yararlı bulduğu birkaç basit ayrımı tanımlayabiliriz. Öncelikle, başa çıkma stratejilerini, insanların sorunla aktif bir şekilde uğraştıkları ya da sorunu göz ardı etmeye çalıştıkları stratejiler olarak ikiye ayırabiliriz. Bu ayrım, ilk araştırmacıların bastırma-duyarlılaşma ayrımına benzer. İkinci olarak stratejileri, doğrudan stresin kaynağına odaklananlar ya da deneyime verilen duygusal tepkiye odaklananlar olmak üzere de ikiye ayırabiliriz.

Yakın zamanda yaşadığınız bir kaygıyla başa çıkmak için, siz hangi stratejileri kullandınız? Bir araştırmada deneklere sorulan soru buydu (Holahan & Moos, 1987). Önce geçen yıl yaşadıkları en önemli sorunu düşünmeleri istenen deneklere, daha sonra başa çıkma stratejilerini sıralayan bir liste verilerek hangilerini kullandıkları soruldu. Bu alanda yapılan diğer araştırmalarla tutarlılık göstererek, deneklerin çoğu sorunlarıyla başa çıkmak için birden fazla strateji kullandığını belirtti. Tablo 6.1'de gösterildiği gibi, araştırmacılar başa çıkma taktiklerini aktif ve kaçınmacı sınıflarına ayırır. **Aktif başa çıkma stratejileri**, kişinin durumu düzeltmek için bir eylemde bulunduğu yöntemlerdir. Örneğin geçen yıl yaşadığınız sorun, derslerinizin kötü olmasıysa, bunu düzeltmek için özel ders almış, etkili çalışma alışkanlıkları geliştirmiş ya da bir sonraki dönemin derslerine hazırlık olması amacıyla fazladan dersler almış olabilirsiniz. Bir başka aktif yöntem de, durumu düzeltme çabasıyla, aktif bir şekilde o konu üzerinde düşünmektir. Örneğin geçen yıl yaşadığınız sorun, kız/erkek arkadaşınızdan ayrılmak olduysa, ilişkinizin neden kötüye gittiğini ve bu bilginin bir sonraki ilişkinizde ne şekilde işinize yarayabileceğini düşünerek uzun vadede bu ayrılıktan kendiniz için olumlu bir sonuç elde edebilirsiniz. **Kaçınmacı başa çıkma stratejileri** kullanan denekler, kaygı yaratan ortamları bilinçlerinden uzak tutmuşlardır. Örneğin sevdiğiniz bir insanın ciddi bir hastalığı olduğunu öğrendiyseniz, o insanı düşünmeyerek ya da hastalığının sanıldığı kadar ciddi olmadığına kendinizi ikna ederek bu kaygı verici durumla başa çıkabilirsiniz.

Başka araştırmacılar da kişinin problemle mi yoksa probleme verdiği duygusal tepkiyle mi başa çıkmaya çalıştığına bakarak bir sınıflan-

dırma yapmıştır (Lazarus & Folkman, 1984). Problem odaklı stratejiler doğrudan problemi çözmeye ve kaygıyı yenmeye dönüktür. Eğer sproblem maddiyse, daha fazla para kazanmak ya da masrafları kısmak gibi çözümler düşünülebilir. Problem odaklı stratejiler kullanan insanlar, hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktansa, basit bir plan yapıp problemi çözmeye çalışarak kendilerini daha iyi hissederler. Duygu odaklı stratejiler, probleme eşlik eden duygusal sıkıntıları azaltmak üzere tasarlanmıştır. Eğer probleminiz hukuk fakültesine girememekse, olayların bu şekilde gelişmesini olumlu gösterecek yollar düşünebilir ya da hayal kırıklığınızı azaltmak için adımlar atabilirsiniz.

Bir araştırmada, 45-65 yaşları arasındaki kadın ve erkeklere, geçen yedi ay içinde yaşadıkları bazı olaylarla nasıl başa çıktıkları sorulmuştur (Folkman & Lazarus, 1980). Denekler kullandıkları stratejileri kendilerine verilen bir listeden seçmişlerdir. Listede "Olaylara olumlu yönden bakmaya çalıştım" gibi duygu odaklı ve "Bir eylem planı yapıp onu uyguladım" gibi problem odaklı stratejiler yer alıyordu. 1300'den fazla stresli olay incelenmiş ve bu olayların %98'inde deneklerin ya duygu odaklı ya problem odaklı stratejileri ya da ikisini birden kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu da gösteriyor ki bu sınıflama, insanların kaygılarıyla başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin çoğunu kapsar. Diğer bir araştırma da kadınların erkeklere göre duygu odaklı stratejileri daha fazla kullandığı, erkeklerin ise problemleri doğrudan çözme olasılığının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (Ptacek, Smith, & Dodge, 1994). Bu kalıp 14. Bölümde anlatılan cinsiyet rolleriyle de tutarlılık gösterir.

Başa Çıkına Stratejileri Ne Kadar Etkilidir?

Kaygıyı azaltmak için en etkili başa çıkma stratejileri hangileridir? Bu soruya yanıt vermeden önce, yapılan araştırmaların kaygıyı gidermede herhangi bir strateji kullanmanın, hiçbir strateji kullanmamaktan daha etkili olduğunu gösterdiğini bilmeliyiz. Örneğin bir araştırmaya göre, sigara içen deneklerden en az bir başa çıkma stratejisi kullananların, hiçbir strateji kullanmayanlara göre sigarayı bırakmakta dört kat daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Shiffman, 1985). Bir başka araştırmada da evliliklerinde stres yaşayan çiftlerde başa çıkma stratejisi kullanmak, hiç kullanmamaya göre depresyonu azaltmakta daha etki-

Tablo 6.1 Başa Çıkma Stratejileri Listesi

Aktif-Bilişsel Stratejiler
Doğru yolu bulmak ve/veya daha güçlü olmak için dua ettim.
Kendimi en kötüsüne hazırladım.
Olayın olumlu yönünü görmeye çalıştım.
Sorunu çözmek için birden fazla yöntem düşündüm.
Geçmiş deneyimlerimden yararlandım.
Yaşadığım günün tadını çıkarmaya çalışarak gelecekle ilgili kaygılarımı bir kenara bıraktım.
Olaydan biraz uzaklaşıp daha tarafsız olmaya çalıştım.
Olayı aklımda tekrarlayıp anlamaya çalıştım.
Kendi kendime, kendimi iyi hissetmemi sağlayacak şeyler söyledim.
Kendime olayların bir dahaki sefere daha farklı olacağına dair söz verdim.
Yapılabilecek hiçbir şey olmadığını kabullendim.

Aktif-Davranışsal Stratejiler
Durumla ilgili daha çok bilgi edinmeye çalıştım.
Sorunla ilgili olarak eşimle ya da bir yakınımla konuştum.
Bir uzmanla (doktor, avukat, din adamı vs.) görüştüm.
Sorunu düşünmemek için kendimi başka şeylerle oyaladım.
Bir eylem planı yapıp onu uyguladım.
Aceleci davranıp aklıma ilk geleni yapmamaya çalıştım.
Olaylardan bir süreliğine uzaklaştım.
Ne yapmam gerektiğini biliyordum ve bunun için daha çok çalıştım.
Duygularımı bir şekilde dışa vurdum.
Benzer deneyimleri yaşamış kişilerden ya da gruplardan yardım istedim.
Durumdan olumlu bir sonuç çıkarmak için pazarlık ettim ya da uzlaşmaya vardım.
Daha fazla spor yaparak gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

Kaçınma Stratejileri
Kızdığımda ya da canım sıkıldığında acısını başkalarından çıkardım.
Duygularımı kendime sakladım.
Genel olarak insanlardan uzak durdum.
Olanlara inanmayı reddettim.
Daha fazla içerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.
Daha fazla yiyerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.
Daha fazla sakinleştirici hap alarak gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

Kaynak: Copyright © 1987, Amerikan Psikoloji Derneği. Yazarların ve APD'nin izniyle basılmıştır.

li olmaktadır (Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983). Bir ankette yetişkinlere genellikle kullandıkları başa çıkma yöntemleri sorulmuş ve kendilerine sunulan 27 yöntemi ne derece etkili algıladıklarını belirtmeleri istenmiştir (McCrea & Costa, 1986a). Anket sonucunda aktif başa çıkma stratejileri kullanan insanların, mutluluk ve yaşamdan duyulan memnuniyet ölçümlerinde de yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır.

Peki, bütün başa çıkma stratejileri eşit derecede etkili midir? Yanıt hayırdır. Bir sorunla doğrudan yüzleşmek mi, yoksa ondan kaçınmak mı daha iyidir? Bu soruya yanıt vermek için çok sayıda araştırma yapılmıştır ve sonuç gayet nettir: Neredeyse bütün olaylarda, aktif stratejiler insanların stres etmenleriyle başa çıkmasında, kaçınma stratejilerinden daha etkili olmaktadır (Suls & Fletcher, 1985). Örneğin kaçınma stratejisini kullanan insanlar, sevdikleri kişinin hastalığıyla (Compas, Worsham, Ey, & Howell, 1996), fiziksel bir saldırıyla (Valentiner, Foa, Riggs, & Gershuny, 1996) ya da kendilerine göğüs kanseri teşhisi konulmasıyla (Carver ve diğerleri, 1993) daha zor başa çıkar. Tüp bebek yöntemiyle hamile kalma çabalarının başarısız olduğunu gören bir grup kadının başa çıkma stratejilerini inceleyen araştırmacılar (Terry & Hynes, 1998), kadınların hepsinin bu deneyimi çok üzücü bulduğunu belirtmiştir. Ancak bu habere kaçınma yöntemiyle tepki gösteren kadınlar (daha uygun bir zamanda ve yerde hamile kalabileceğinin hayalini kuran ya da mucize bekleyenler), aktif başa çıkma stratejisini kullananlara göre daha sıkıntılı zamanlar yaşamıştır.

Kaçınma stratejilerinin etkili olduğu durumlar var mıdır? Yapılan araştırmalar kaçınma stratejilerinin kısa vadede yararlı olabileceğini göstermiştir (Suls & Fletcher, 1985). Örneğin final sınavlarına çalışırken ilişkinizde yaşadığınız sorunları bir süre önemsemeyebilirsiniz. Ancak en iyi koşulda bile, bu stratejinin tek yaptığı şey sorunları ertelemektir. Araştırma sonuçları, kaçınma stratejilerinin kısa dönemli yararlarının daha az ciddi ve özellikle de kişinin kendi kontrolü altında olan stres etmenleriyle sınırlı olduğunu ortaya koyar (Terry & Hynes,1998). Bununla birlikte kaçınma stratejilerinin fazla kullanılması, başka sorunlara neden olabilir. Kaygıdan kaçınmak için içki içen kişiler daha sonra alkol sorunları yaşayabilirler (Simpson & Arroyo, 1998; Windle & Windle, 1996).

Aktif stratejilerin kaçınma stratejilerine göre daha çok tercih edilmesine rağmen, problem odaklı mı yoksa duygu odaklı stratejiyi mi kullanmaya karar vermek daha zordur. Duruma bağlı olarak bu yaklaşımların ikisi de stresle başa çıkmak için etkili olabilir. Burada önemli nokta, problemi çözmek için yapılacak bir şey var mı, yoksa sadece durumu kabullenmek mi gerekir sorusuna verilecek yanıttır (Aldwin & Revenson, 1987; Folkman, 1984). Araştırmalara göre eğer problemi çözmenin bir yolu varsa, sorunu gidermek için hemen eyleme geçmek, yapılacak en etkili şeydir (Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo, & Katon, 1990). Örneğin matematik dersindeki bir konuda çok zorlanan bir öğrenci, bir mucize bekleyip konuyu birden anlamayı ummaktansa, hemen birisinden yardım isterse kendine daha çok faydası dokunmuş olur.

Bir grup araştırmacı savaş stresi yaşayan askerlerin, savaş deneyimlerine karşı geliştirdikleri uzun vadeli duygusal tepkileriyle nasıl başa çıktıklarını incelemiştir (Solomon, Avitzur, & Mikulincer, 1989). Araştırmacılar, 1982 Lübnan Savaşı'nda aşırı derecede savaş stresi yaşayan İsrailli askerlerin, başa çıkma stratejilerini ve sosyal işlev görme yöntemlerini araştırmıştır. Problem çözme stratejilerini kullanan askerlerin, savaşa karşı duygusal tepkiler geliştiren askerlere göre daha başarılı ilişkiler kurmuş olduğu ortaya çıkmıştır. Savaş deneyimini izleyen yıllarda duygu odaklı strateji kullanımını arttıran askerlerin başa çıkma becerisinin çok düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu askerler duygularını değiştirmeye çalışmak yerine, doğrudan problemi çözmeye çalışsalardı büyük olasılıkla kendilerine daha çok yararları dokunurdu.

Ancak bazen problemi çözmek için elimizden hiçbir şeyin gelmediği durumlar yaşayabiliriz. Bu durumlarda problemi yok etmeye çalışmak anlamsızdır. Örneğin bebeklerinin ölümüne problem çözme stratejisiyle tepki gösteren anne babalar, diğer başa çıkma stratejilerini kullanan anne babalara göre daha büyük sıkıntı yaşar (Murray & Terry, 1999). Eğer bir durum değiştirilemiyorsa, deneyime göstereceğiniz duygusal tepkilerinizi değiştirmek daha etkili olabilir.

Bir grup psikolog, bu noktayı çarpıcı bir şekilde göstermiştir (Strenz & Auerbach, 1988). Araştırmacılar, FBI ve bazı yerel havayolu şirketleriyle işbirliği yaparak dört gün sürecek bir rehin alma olayı dü-

zenlemiştir. Pilotlar, yardımcı pilotlar ve uçaktaki bütün görevliler, teröristler tarafından rehin alınmanın nasıl bir duygu olduğunu anlamaya yardımcı olacak bu araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Durumu mümkün olduğu kadar gerçekmiş gibi göstermek için çok çaba harcanmıştır. Terörist gibi giyinmiş FBI ajanları otomatik silahlarıyla ateş açmış (boş kovanlarla), rehineleri kelepçelemiş ve ölüm tehdidinde bulunmuştur. Araştırma boyunca yapılan ölçümlerin gösterdiğine göre denekler yüksek oranda kaygı yaşamıştır. Peki bu kaygıyla nasıl başa çıkmışlardır? Kaçırılmadan önce bazı deneklere duygu odaklı, bazılarına ise problem odaklı başa çıkına stratejileri kullanmaları söylenmiştir. Ancak unutmayın, böyle bir durumda rehinelerin içinde bulundukları durumu değiştirmek için yapabilecekleri hiçbir şey yok gibidir. Tek yapabilecekleri şey, duygusal tepkilerini denetlemektir. Sonuç olarak, duygu odaklı stratejileri kullanan denekler, problem-odaklı stratejiler kullanan deneklere göre daha düşük düzeylerde kaygı yaşamıştır.

Farklı durumlarda farklı başa çıkma stratejileri kullanmak işe yarayabilir. Önemli olan, hangi durumda nasıl bir strateji kullanacağınızı bilmektir. Araştırmacılar bu beceriye, *başa çıkma esnekliği* adını verir (Cheng, 2001). Bunun anlamı, belirli bir durumun koşullarına göre başa çıkma stratejilerini ayarlayabilen insanların, bunu yapamayan insanlara göre yaşamın zorluklarıyla daha kolay başa çıkabileceğidir. Kaygı yaratıcı durumda bir yaklaşım işe yaramıyorsa, belki bir başkası yarayabilir.

Psikanalitik Kavramlar ve Saldırganlık

"İnsanlar sevilmek isteyen nazik yaratıklar değil, tam tersine içgüdüsel eğilimleri arasında saldırganlığın önemli bir payının bulunduğu yaratıklardır."

SIGMUND FREUD

Diyelim bir akşam kütüphanedesiniz ve derslerinizden birisi için bir dergiden makale okuyorsunuz. İlk birkaç sayfadaki süslü cümleleri ve teknik kavramları güç bela okudunuz ve ilerleyen sayfalarda makalenin biraz basitleşmesini dilediniz. Makalenin en önemli noktasına gel-

diniz, her bir sözcüğü yavaş yavaş ve dikkatle okudunuz. Ancak, hâlâ tek bir sözcük bile anlamış değilsiniz. Son paragraflara doğru ilerlediniz; ancak oradan da bir şey çıkaramadınız. Bir kere daha baştan okumayı denediniz; ama değişen bir şey olmadı. Hem zamanınız hem de sabrınız gittikçe azalıyor. Kendinizi nasıl hissedersiniz? İnsanların çoğu böyle bir deneyim karşısında büyük bir düş kırıklığı yaşar. Bunun sonucunda masaya bir yumruk indirip, içlerinden yazara küfür edebilirler. Hatta koşullar uygunsa dergiyi odanın diğer ucuna fırlatıp atabilirler. Bu örnekte anlatılan şey, engellenme ve saldırganlık arasında sık sık gözlemlenen ilişkidir.

Saldırganlık, üzerinde önemle durulan bir kavramdır. Çocukların oyunlarındaki kavgalardan, sokak çatışmalarına ve savaşa kadar, bir insanın diğerine acı verme çabası belki de en çok araştırılmış insan davranışıdır. Doğal olarak psikanalitik yaklaşım da bu konudaki görüşlerini bildirmiştir. Engellenme ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi açıklama çabasına, ilk olarak Freud'un yazılarında rastlanır. Freud, ilk başta saldırganlığın engellenmiş libidodan kaynaklandığını öne sürmüştür. Haz peşinde koşan dürtümüz engellendiğinde, o engele saldırmak için "ilksel tepki" oluştururuz. Doğal olarak benliğimiz neşemizi kaçıran şeye ya da insana saldırmamamız için bizi tutar. Bu nedenle saldırganlığımız çoğu zaman yer değiştirir. İstediğimiz kadar hızlı gitmemizi engelleyen polis memuruna bağıramadığımız için bu saldırgan dürtümüzü çalışanlarımıza, arkadaşlarımıza ya da aile üyelerimize bağırarak dışa vururuz.

Freud sonraları saldırganlığın nedenleri üzerine görüşlerini değiştirmiştir. 1. Dünya Savaşı'nda insanların kitleler halinde öldüğüne tanıklık eden Freud, ölüm içgüdüsü anlamına gelen *Thanatos* kavramını geliştirmiştir. Freud hepimizin kendimize zarar vermek için içgüdüsel bir istek duyduğumuzu belirtmiştir. Ancak sağlam işlev gösteren bir benlik, kişinin kendini yok etmesine izin vermeyeceği için, bu içgüdümüz başkalarına yönlenir. Araştırmacıları engellenme ve saldırganlık arasında ilişki kurmaya iten şey, aslında Freud'un ilk çalışmalarıdır. 1939'da bir grup psikolog, Freud'un çalışmalarını kendi dillerine çevirmiş ve bazı değişiklikler yaparak engellenme-saldırganlık hipotezini geliştirmiştir (Dollard, Doob, Miller, Mowrer, & Sears, 1939). Bu psikologların çoğu kendilerini davranışçı olarak tanımlasalar da (13. Bö-

lüm), kuramlarındaki psikanalitik etki açıkça ortadadır.

Engellenme-saldırganlık hipotezi, "Saldırganlık *her zaman* engellenmenin bir sonucudur... Saldırgan davranışın ortaya çıkışı *her zaman* engellenmenin varlığını gösterir ve engellenme *her zaman* bir tür saldırganlığa yol açar" demektedir (s.1, italikler sonradan). Bu hipotezin en çekici yönü basitliğidir. Psikologlar saldırganlığın sadece bir nedeni olduğunu (engellenme) ve engellenmeye verilecek tek bir tepki olduğunu (saldırganlık) belirtir. Onur listesine girme çabaları engellenen bir öğrencinin, topa istediği gibi vuramayan bir futbolcunun, peynir bulamayan bir farenin tepkisi hep saldırganlık olmalıdır. Saldırgan bir şekilde davranan herkesin de mutlaka bir engellenme yaşamış olduğu öngörülür.

Araştırmacılar saldırganlığın ne zaman sonlanacağını açıklamak için, bir başka psikanalitik kavram benimsemişlerdir. Saldırganlığımızın, ***katarsis*** yaşadığımızda, yani gerginliğimiz boşaldığında durduğunu belirtirler. Freud, katarsis'i psişik enerjinin boşalması şeklinde açıklar. Ancak saldırganlık üzerine araştırmalar yapan araştırmacılar gerginliği; uyarılma, enerji düzeyi ve kas gerginliği bağlamında tanımlanırlar. Engellenen öğrenci ayakkabılarını odanın diğer ucuna tekmeleyerek savurunca, beysbol oyuncusu sopasını duvara çarpınca içindeki gerginliğin azaldığını hisseder. Engellenme gerginliği tekrar arttırana kadar, öğrencinin ya da beysbol oyuncusunun başka bir öfke gösterisi daha yapmasını beklemeyiz.

İlk bakışta, engellenme-saldırganlık hipotezi gayet mantıklı gelir. Siz de anlaşılması çok zor bir kitabı duvara fırlatmak istemiş olabilirsiniz. Uzun bir kuyrukta birisinin size hafifçe omuz atmasının nasıl öfke dolu bir tartışmaya dönüşebileceğini hepimiz görmüşüzdür. Ancak, yaşadığımız bütün engellenme deneyimlerine böyle tepki verecek olursak, zamanımızın çoğunu saldırgan bir şekilde geçirmemiz gerekir. Bu soru üzerine bazı kuramcılar bu konudaki düşüncelerini değiştirmişler ve yine psikanalitik kuramlardan destek almışlardır (Doobs & Sears, 1939, Miller, 1941, Sears, 1941). Bu araştırmacılar, engellenmenin bazen *dolaylı* saldırganlığa neden olabileceğini söylemişlerdir. Dolaylı saldırganlık, birkaç şekilde dışa vurulabilir. Bunlardan biri, can sıkıcı çalışma koşullarının acısını eşinizden çıkartmak gibi, saldırganlığın *yerini değiştirmektir*. Diğeri de dolaylı bir şekilde saldırıya geçmektir.



Makineye vurmak size istediğiniz içeceği ya da paranızı vermeyecektir ama kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Bu durumda içeceği elde edememekten kaynaklanan engellenme saldırganlığa yol açar, vurmak ise gerginliğin katarsisle rahatlamasını sağlar.

Örneğin patronumuza vuramayız; ama işini zorlaştırabilir, hatta hakkında asılsız dedikodular çıkarabiliriz. Psikanalitik kuramdan ödünç alınmış bir başka kavram olan yüceltme yöntemini de kullanabiliriz. Örneğin, engellenmiş bir kişi üç beş kilometre koşarak ya da basketbol gibi yorucu bir spor yaparak gerginliğini azaltabilir. Engellenme her zaman saldırganlığa neden olabilir ancak ortaya çıkış şekli her zaman gözle görünür olmayabilir.

Engellenme-saldırganlık hipotezi ve benzerleri üzerinde çok sayıda araştırma yapılmıştır. Aşağıdaki bölüm, bu araştırmaların üzerinde

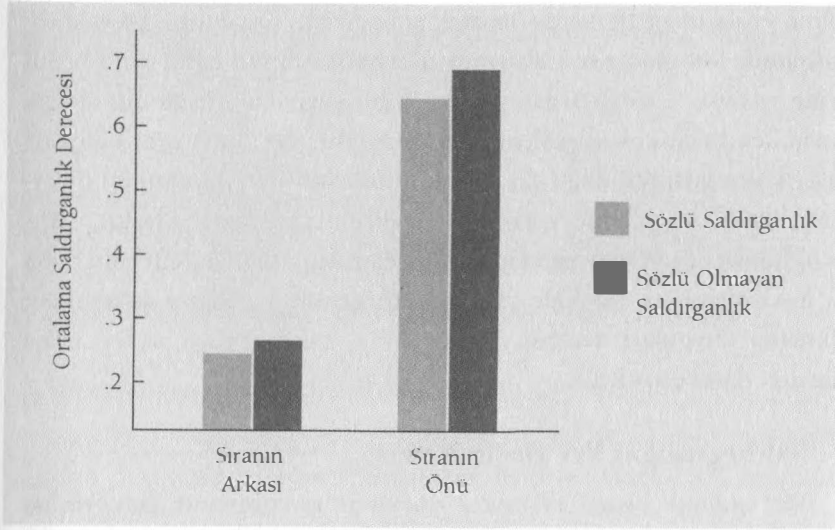
durduğu üç konuyu ele alır. Bu konuların hepsi psikanalitik kuramın etkisi altındadır: engellenme, yer değiştirme ve katarsis.

Engellenme ve Saldırganlık

Toplumdaki engellenme ve saldırganlık arasındaki ilişkiye pek çok yerde rastlanabilir. Örneğin bir araştırmada ilkokul öğrencilerine sınıf arkadaşlarından hangilerinin itip kakmak, omuz vurmak gibi saldırgan davranışlar gösterdiği sorulmuştur (Guerra, Huesmann, Tolan, Van Acker, & Eron, 1995). Araştırmacılar en saldırgan çocukların, yaşamlarında en yüksek düzeyde stres ve engellenme yaşayanlar arasından çıktığını belirlemişlerdir. İşten çıkarılan yetişkinlerin saldırgan davranışlarını inceleyen bir başka araştırma da, işini kaybeden deneklerin, hâlâ bir işi olan deneklere göre eşine vurmak gibi şiddet eylemine bulaşma olasılığının altı kat daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır (Catalano, Dooley, Novaco, Wilson, & Hough, 1993). İkili bir araştırmada da İsrail'deki toplumsal ve siyasal koşullar ile şiddet suçu oranları arasındaki ilişki ele alınmıştır (Landau, 1988; Landau & Raveh,1987). Araştırmacılar, işsizlik gibi stres etmenleri arttığında adam öldürme gibi şiddet suçlarında da benzer bir artış yaşandığını tespit etmişlerdir.

Engellenme-saldırganlık hipotezini doğrudan sınayan araştırmalar, engellenmiş insanların engellenmemiş insanlardan daha saldırgan davranışlar gösterdiğini bulmuştur (Berkowitz, 1989). Örneğin bir araştırmada araştırmacılar mağaza, banka ya da bilet gişelerinde kuyrukta bekleyen insanları kasıtlı bir şekilde kışkırtmıştır (Harris, 1974). Önceki araştırmalar, insanlar hedeflerine yaklaştıkça engellenme duygusunun arttığını gösterdiği için, araştırmacılar da kuyrukta üçüncü sırada ya da on ikinci sırada bekleyen kişilerin önüne geçmeye çalışmışlardır. Önüne geçtiği insanın tepkisini görmek için arkasına dönüp bakan araştırmacı, 20 saniye beklemiş ve özür dileyip sıradan çıkmıştır. Tehdit edici yorum, itme kakma gibi her türlü sözlü ve sözlü olmayan saldırganlık tepkileri kodlanmış ve ortaya Şekil 6.1'deki gibi bir sonuç çıkmıştır. Beklendiği gibi, sıranın önündeki engellenmiş insanlar, sıranın arkasındaki insanlara göre daha çok saldırganlık göstermişlerdir.

Değişik kaynaklardan alınan veriler, engellenmenin saldırganlığın bir nedeni olduğunu gösterir. Bu sonuç, özgün engellenme-saldırganlık



Şekil 6.1 Sıradaki Yerin Bir İşlevi Olarak Sözlü ve Sözlü Olmayan Saldırganlık
Kaynak: Harris'den uyarlanmıştır (1974).

hipotezinin bir boyutunu doğrulasa da günümüzde saldırganlık konusunda araştırma yapanlar, özgün modelin çok sınırlı olduğunu söyler. Yani engellenme, saldırganlık olasılığını arttıran birçok olumsuz duygudan birisidir (Berkowitz, 1989, 1994, 1998; Lindsay & Anderson, 2000). Bizi engelleyen şeyler hoş değildir, biz de engelleyici koşullar saldırganlığımızı tetiklediğinde bu nahoşluğa tepki gösteririz. Bu analize göre, her türlü hoş olmayan duygu saldırganlığı arttırmalıdır. Örneğin araştırmacılar rahatsız edici derecede yüksek hava sıcaklığının bir noktaya kadar saldırganlığı arttırdığını bulmuşlardır (Anderson & Anderson, 1998). Benzer şekilde, rahatsız edici sigara dumanı ve yüksek ses de etrafımızdaki kişilere son derece nahoş gelebilir (Berkowitz, 1989). Yani sorun, bir olayın engelleyici olup olmaması değil, ona eşlik eden duygunun ne derece nahoş olduğudur.

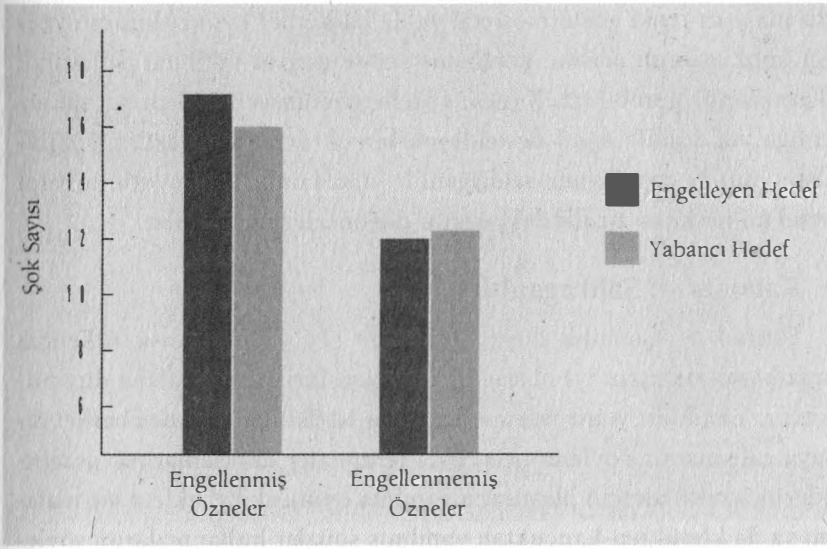
Engellenme ve saldırganlığa bu yeni bakış açısının, özgün hipoteze göre bazı üstünlükleri vardır. Birincisi, yeni model engellenmenin neden her zaman saldırganlığa yol açmadığını açıklar. Engellenme ne kadar nahoş algılanıyorsa, saldırganlığı da o kadar tetikleyebilir. İkincisi, bu model neden bazı düşüncelerin saldırgan davranma olasılığını azalt-

tığına ya da arttırdığına da bir açıklama getirir. Örneğin, eğer oda arkadaşınız, kitaplarınızı arabasının arkasında unutup hafta sonu kendi evine gittiyse, o kitaplardan yapılacak bir sınavdan düşük not aldığınızda kendinizi çok engellenmiş hissedebilirsiniz. Ama eğer kitapları kasten alıp gittiğini değil de, sırf unuttuğu için böyle yaptığını düşünürseniz, bu engellemeye karşı göstereceğiniz tepki daha farklı olabilir. Olumsuz duygular yaratan düşünceler, yaşadığınız deneyimi daha da hoşa gitmeyen bir hale getirip saldırganlık olasılığını arttırırken; olumsuz duyguları azaltan düşüncelerin, saldırganlığa neden olma olasılığı daha düşüktür.

Saldırganlığın Yer Değiştirmesi

Birçoğumuz bazen aslında o durumda göstermemiz gerekenden daha fazla tepki göstererek arkadaşımıza bağırdığımız için, sonradan pişmanlık duyarız. Bu öfke gösterisine genelde "Senin neyin var bugün?" ya da "Sol tarafından kalktın galiba" gibi bir yanıt gelebilir. Biraz sakinleştikten sonra öfkenizin nedeninin arkadaşınız değil de, ödevden aldığınız düşük bir not ya da hafta sonu fazladan çalışmanızı isteyen patronunuz olduğunu fark edebilirsiniz. Bu gibi olaylar, engellenme-saldırganlık hipotezinin ilk hallerinden çıkarılan bir kestirime örnek olarak verilebilir. Yani, engellenme kaynağımıza her zaman doğrudan saldıramayız. Bunun yerine, engellenmekten doğan öfkemizi, aslında bunu hak etmeyen birisine yönlendiririz. Öfkenin gerçek hedefini, bu dolaylı hedeflerle değiştirmek bir öğretmene ya da patrona saldırmaktan daha az tehlikelidir.

Yapılan pek çok araştırma, saldırganlığımızı doğrudan bizi engelleyen kaynağa değil de, masum bir hedefe yönlendirdiğimizi kanıtlar (Marcus-Newhall, Pedersen, Carlson,& Miller, 2000). Bu araştırmalardan birinde, deneklere bir harf bulmacası sorulmuştur (Konechi & Doob). Araştırmacının görevlendirdiği bir kişi, deneklerin bir kısmını soru çözerken sürekli rahatsız etmiştir. Deneklerin geri kalanına ise soru üzerinde rahatsız edilmeden düşünme fırsatı verilmiştir. Deneklerden daha sonra yaratıcılık testinde bir başka deneği değerlendirmeleri istenmiştir. Değerlendirme elektrik şoku aracılığıyla gerçekleşecektir. Deneklere yaratıcı olmayan bir yanıt duyduklarında karşılarındaki kişiye



Şekil 6.2 Verilen Ortalama Şok Sayısı
Kaynak: Konecki ve Doob'dan alınmış veriler (1972).

acı verici (ama zararsız) şoklar vermeleri söylenmiştir. Deneklerin karşılarındakine verdikleri elektrik şokunun sayısı da saldırganlığı ölçmek üzere kullanılmıştır.

Yer değiştirme bu araştırmada nasıl sınanmıştır? Bazı deneklerin karşısına, daha önce soru çözerken onları rahatsız eden kişi çıkarılmıştır. Geri kalan deneklerin karşısına ise daha önce tanımadıkları birisi oturtulmuştur. Bu koşullar altında elde edilen sonuçlar Şekil 6.2'de gösterilmektedir. Soru çözerken kendilerini engelleyen kişiden öç alma şansı tanınan denekler, engellenmemiş deneklere göre daha fazla elektrik şoku vermiştir. Ancak tanımadıkları kişiye elektrik şoku vermesi istenen aynı denekler, engellenmemiş deneklere göre daha fazla şok vermiştir. Diğer bir deyişle, bu insanlar saldırgan eğilimlerini masum kişilere yönlendirmişlerdir.

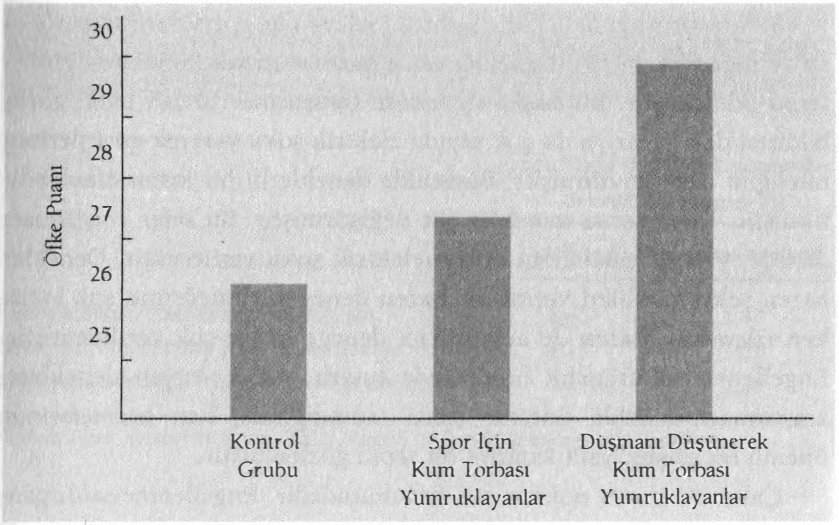
Yer değiştirmiş saldırganlık, normalde kolaylıkla hoşgörü göstereceğimiz ya da önemsemeyeceğimiz küçük bir rahatsızlık kaynağıyla karşılaştığımızda ortaya çıkabilir (Pedersen, Gonzales,& Miller, 2000). Bu etkinin örneklerini engellenmiş bir annenin çocuğunun dağınık

odasına aşırı tepki göstermesinde ya da basketbol oyuncusunun oynadığı kötü oyunun acısını, kendisine sertçe çarpan rakibine patlayarak çıkarmasında görebiliriz. Kısaca, engellenmenin yer değiştirmiş saldırganlığa yol açabileceğini destekleyen birçok deneysel araştırma yapılmıştır. Bu da engellenme-saldırganlık hipotezinin bir boyutunu, yani Freud'un bu konu üzerindeki özgün düşüncelerini doğrular.

Katarsis ve Saldırganlık

Sonradan pişmanlık duyacağımız bir şey yapmaktansa, öfkemizi biraz boşaltmamızın iyi olacağını söyleyen birilerini mutlaka duymuşuzdur. Yastıkları yumruklamamız ya da 10 dakika boyunca basket atmaya çalışmamız söylenmiştir. Bazı terapistler danışanlarına, gerginliklerini azaltmak için plastikten yapılma oyuncak bebeklere vurmalarını ya da köpükten-kauçuktan yapılmış sopalar kullanmalarını söylemiştir. Buradaki düşünce, saldırganlık eğilimini danışanın sisteminden çıkartmak ve terapiye şiddetin olmadığı bir ortamda devam etmektir. Bu örnekler engellenme-saldırganlık hipotezinden yapılan bir başka kestirimi örneklemektedir: Saldırma gereksinimimiz gerginliğin boşaltılmasıyla azalır. Geleneksel olarak da bu görüş kabul edilir. Çoğu insan, engellenmeyle baş etmenin en iyi yolunun, duygularımızı zararsız bir hedefe yöneltmek olduğuna inanır. Sorun, bu yaygın inanışın aslında yanlış olmasıdır.

Bir araştırmada deneklere kompozisyon yazdırılmış ve bunların başka bir denek tarafından değerlendirileceği söylenmiştir (Bushman, 2002). Bu kişinin değerlendirmesi oldukça serttir, hatta kâğıdın en altına "Şu ana kadar okuduğum en kötü kompozisyonlardan biri!" şeklinde bir not düşmüştür. Tahmin edileceği üzere bu durum denekleri oldukça rahatsız etmiştir. Daha sonra, öfkeli deneklerin bir kısmına, yazdıkları kompozisyonu okuyan ve onlara hakaret eden kişinin resmine bakarak bir kum torbasına istedikleri kadar yumruk atma fırsatı verilmiştir. Başka bir kısım deneğe de kum torbasına yumruk atma fırsatı verilmiştir ancak deneklerden bunu sadece spor amaçlı yaptıklarını düşünmeleri istenmiştir. Deneklerin geri kalanı ise hiçbir şeye vurmadan sadece birkaç dakika, sessiz bir şekilde oturmuştur. Şekil 6.3'te gösterildiği gibi öfkenin boşalmasına dönük geleneksel görüş işe yaramamış-



Şekil 6.3 Katartik etkinliğin ardından duyulan öfke.
Kaynak: Bushman'dan uyarlanmıştır (2002).

tır. Kendilerine hakaret eden kişiyi düşünerek kum torbasına vuran denekler, daha sonra yapılan ölçümde en öfkeli grubu oluşturmuş, üstelik kızgın oldukları kişiye zarar verme fırsatı tanındığında, en saldırgan davranışı göstermiştir. İnsanların bu konudaki önerilerinin tersine, en az kızgın ve en az saldırgan denekler, hiçbir şeye vurmadan sakin bir şekilde oturan grup olmuştur.

Özgün engellenme-saldırganlık hipotezi, engellenmiş insanların saldırgan bir şekilde davranmalarına izin vermenin gerginlik azaltıcı bir katarsis sağlayacağını, bunun da saldırganlık gereksinimini azaltacağını öne sürer. Bu kavramla tutarlı olarak bazı araştırmalar, deneklerin bir başka insana saldırmalarına izin verildiği zaman fizyolojik uyarılmalarında ani bir düşüş gözlemlemiştir (Geen, Stonner, & Shope,1975; Hokanson & Edelman, 1966). Ancak bu gözle görülür katarsis, saldırganlıkta bir azalmaya neden olmakta mıdır? Yani engellendikleri zaman insanları saldırgan bir şekilde davranmaya teşvik etmeli miyiz? Kesinlikle hayır. Saldırganlık bir sonraki saldırganlığı azaltmadığı gibi, araştırmaların gösterdiğine göre, çoğu zaman saldırma eğilimini arttırır (Bushman, Baumeister, & Stack, 1999).

Bir araştırmada deneklere birbirini izleyen üç görev verilmiştir (Geen ve diğerleri, 1975). Denekler önce bazı tartışmalı konularda görüşlerini bildirmiştir. Bir başka denek de (araştırmacılardan biri), görüş bildiren deneğe az ya da çok sayıda elektrik şoku vererek görüşlerinin niteliğini değerlendirmiştir. Böylelikle deneklerin bir kısmı öfkelendirilmiştir. Daha sonra denekler yer değiştirmiştir. Bu sefer araştırmacı deneğe, yaptığı hatalardan dolayı elektrik şoku verilecektir. Denekler bazen şoku kendileri vermiştir, bazen deney yürütücüsünü şok verirken izlemiştir, bazen de araştırmacı deneğe hiçbir şok verilmemiştir. Engellenme-saldırganlık hipoteziyle tutarlı olarak, kızgın deneklere, araştırmacı denekle ödeşme şansı tanındığında, kan basınçlarında önemli bir düşüş, yani katartik bir tepki gözlenmiştir.

Çalışmanın ana noktası son bölümündedir. Engellenme-saldırganlık hipotezine göre, gerginlik boşaltıldığı için, araştırmacı deneğe saldırma fırsatı tanınan deneklerin, verilmeyenlere göre daha az saldırgan davranış göstermesi beklenir. Bu kestirimi sınamak için araştırmacı, bütün deneklere, bir sonraki görevindeki başarı düzeyini değerlendirmek amacıyla, araştırmacı deneğe şok verme fırsatı tanımıştır. Denekler, karşılarındaki kişinin her hatasında, şoku 1'den (hafif) 10'a kadar yükseltebileceklerdir. Tablo 6.2'de gösterildiği gibi, araştırmacı denekle ödeşen denekler, kendilerine bir şans daha tanındığında aynı kişiye en yüksek saldırganlığı göstermiştir.

Benzer sonuçlar, birkaç araştırmada daha alınmıştır. Saldırgan davranmak gerginliği azaltsa bile, tahmin edilenin tersine saldırganlıkta bir artışa neden olur. Peki, neden böyle bir durum yaşanır? Araştırmacılar bunu açıklayan bazı nedenler bulmuştur (Geen & Quanty, 1977). Saldırgan davranmak, engellerin kalkması gibi bir duruma yol açar. Diğer bir deyişle hepimiz başka insanlara fiziksel olarak zarar vermek konusunda güçlü çekincelere sahibizdir. Ancak bu kuralı bir kez çiğnediğimizde, bir dahaki sefere de çiğnemekte zorlanmayız.

Saldırganlığın saldırganlığı beslemesine neden olan bir diğer etken de, saldırgan işaretlerin varlığıdır. 14. Bölümde de açıklanacağı gibi, şiddetle bağdaştırdığımız şeyleri görmek (örneğin bir silah), çoğu zaman saldırganlığı arttırır. Kendi saldırgan eylemlerimizi gözlemleyerek kendimizi daha fazla saldırganlığa teşvik edebiliriz. Hatta bu şiddet işaretle-

Tablo 6.2 Deneyin Üçüncü Aşamasında Deneklerin Verdiği Ortalama Şok Düzeyi

	Araştırmacı deneğin 1. aşamada deneğe davranış şekli	
	Saldırgan	Saldırgan değil
Deneğin araştırmacı deneğe verdiği şok	6,65	3,92
Deney yürütücüsünün araştırmacı deneğe verdiği şok	4,13	3,62
Araştırmacı deneğin hiç şok almadığı durum sayısı	5,20	3,20

Kaynak: Geen, Stonner ve Shope (1975), Russell G. Geen'in izniyle yeniden basılmıştır.

ri, saldırganlıkla ilişkili diğer anıları ve duyguları da ortaya çıkarabilir. 15. Bölümde anlatıldığı gibi, bu saldırgan düşünceleri ve duyguları harekete geçirmek, daha fazla saldırgan davranışa neden olur. Araştırmacılar bazen bir kum torbasını yumruklayan ya da bağırarak diğer deneği yumruklayan insanların, kendilerini daha iyi hissettiğini bulgulamışlardır (Bushman, Baumeister, & Philips, 2001; Bushman ve diğerleri, 1999). 13. Bölümde de tartışılacağı gibi olumlu sonuçlara yol açan davranışların tekrar edilme olasılığı güçlüdür. Bu yüzden katarsis, saldırganlığı azaltmak değil, çoğaltmak gibi bir sonuca yol açabilir.

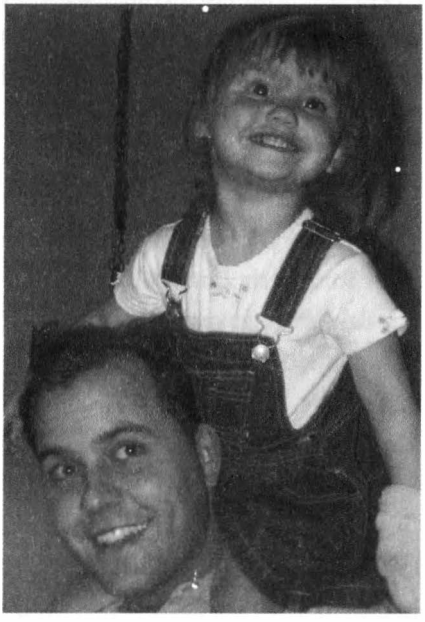
Bağlanma Tarzı ve Yetişkin İlişkileri

İnsanlara kendilerini neyin mutlu ettiğini sorarsak, çoğu zaman diğer insanlarla kurdukları ilişkilerden söz ederler (Myers, 1992). Yaşamdaki değerli şeylerin sıralamasını yaparken meslek, kişisel başarılar ve maddi varlıklar, genellikle sevdiğimiz insanların ardından aklımıza gelir. Erikson ve Sullivan da, özellikle ergenlik ve erken yetişkinlikte derin ve anlamlı ilişkiler kurmanın, yerine getirmemiz gereken en önemli görevlerden biri olduğunu söylemiştir. Ne yazık ki, ilişkilerimiz en büyük mutluluk kaynağımız olabildiği gibi, bazen de en büyük stres kaynağımız olabilir. Yetişkinlerin çoğu, bir ya da birkaç nedenden dolayı yürütemediği ilişkiler yaşamıştır. Duygusal açı-

dan soğuk bir insana karşı ilgi duymuş, bundan dolayı bir düş kırıklığı yaşamış olabilirsiniz. Eşinizin size son derece bağımlı olduğu ve bu yüzden sizi boğduğunu düşündüğünüz bir ilişkiniz de olmuş olabilir. Eğer şanslıysanız, güvenilir ve duygusal olarak size karşılık veren romantik bir eş bulmuşsunuzdur. Ancak bazı insanların ilişkilere bu kadar kolay girebilmesinin, bazılarının ise zorlanmasının nedeni ne olabilir? İlişkilerin yürüyüp yürümemesinin altında pek çok neden yatar. Ancak yakın bir zamanda yeniden ortaya çıkan yaklaşım, yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki davranışlarını anlamak için, kişilerin çocukluk deneyimlerine bakmak gerektiğini söylüyor. Yeni-Freudcular bu görüşü ilk öne sürdüklerinde, romantik eşlerimizle olan ilişkimizin, çocukken anne babamızla olan ilişkimizin bir yansıması olduğunu belirtmişlerdir. Yakın zamanlı araştırmalar da bu görüşü destekler niteliktedir.

Nesne İlişkileri Kuramı ve Bağlanma Kuramı

20. yüzyılın ortalarında Freud'un kişilik kuramını genişleten psikologlara, nesne ilişkileri kuramcıları adı verilir. Bu psikologların önde gelenleri arasında Melanie Klein, Donald Winnicot, Margaret Mahler ve



Bağlanma kuramına göre anne babalarıyla sevgi dolu, güvenli ilişkiler yaşayan çocuklar bilinçaltlarında, yetişkin olduklarında güvenli ilişkiler kurmalarını sağlayan örnekler geliştirirler.

Heinz Kohut sayılabilir. Bu kuramcılar, nesne ilişkileri kuramının farklı yorumlarını sunmuş olsalar da, bakış açılarının benzer olduğu temel ilkeler vardır. Birinci olarak, diğer yeni-Freudcular gibi nesne ilişkileri kuramcıları da erken çocukluk deneyimlerine büyük önem verir. Ancak, Freud'un tanımladığı iç çatışmalar ve dürtüler yerine, bu psikologlar çocuğun yaşamında önemli yeri olan kişilerle olan ilişkileriyle ilgilenirler. Çoğu durumda bu kişi çocuğun ebeveynleri, özellikle de annesidir. İkinci olarak, adından da anlaşılacağı gibi nesne ilişkileri kuramcıları, çocuğun bilinçaltında, çevresindeki önemli nesnelerin yansımalarını oluşturduğunu belirtir. Çocuğun anne ve babasının bilinçaltındaki yansımaları, anne ve baba yanında olmadığı zamanlarda da çocuğun onlarla ilişkilendirdiği bir nesne görevi görür. Çocuğun anne ve baba imgelerini içselleştirme tarzı, gelecekte bir ilişkiye girdiğinde, karşısındaki kişiyi ne gözle göreceğinin temelini oluşturur. Başka bir deyişle, çocukların anne babalarına duyduğu bağlılık, yetişkin olduklarında başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma becerilerini etkiler.

Nesne ilişkileri kuramı, *bağlanma kuramı* için de bir sıçrama tahtası olmuştur. Bu kurama en büyük katkıları John Bowlby (1969, 1973, 1980) ve Mary Ainsworth (1989; Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978) yapmıştır. Bu psikologlar; çocuklar ve onları yetiştirenler, özellikle de anneleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bowlby buna *bağlanma ilişkileri* adını verir; çünkü bizi destekleyici ve koruyucu bir insanla bağlılık oluşturma gereksinimimizi karşılarlar. Bowlby özellikle kendilerini yetiştiren birincil kişiden ayrılan çocukların tepkileriyle ilgilenmiştir. Bazı çocuklar bu ayrılıkla gayet iyi başa çıkabilmiştir. Bu çocuklar annelerinin kısa bir süreliğine ayrıldığını, biraz sonra döneceğini, kendisine verdiği sevgi ve şefkate tekrar kavuşacaklarını bilirler. Ancak diğer çocuklar bu ayrılığa ağlayarak tepki gösterirler. Bazı çocuklar ise annelerinin yokluğunda umutsuzluğa kapılır, bazıları da anne tekrar yanlarına dönse bile, ondan uzak durarak tepkilerini gösterir.

Ainsworth ve meslektaşları da anneler ve çocuklarıyla ilgili benzer araştırmalar yapmış ve üç tür ebeveyn-çocuk ilişkisi belirlemişlerdir (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Birinci tür, *güvenli* çocuk-anne ilişkisidir. Bu ilişkide anneler çocuklarına karşı ilgili ve duyarlıdır. Bu tür bağlılık geliştiren çocuklar, anneleri yanlarında olmasa bile ona ulaşabile-

ceklerini bilirler. Güvenli çocuklar mutlu ve öz güven sahibi olmaya eğilimlidir. Bunun tersi türde ise *kaygılı-kararsız* bir ilişki vardır. Bu ikilide anne, çocuğun gereksinimlerine karşı ilgili ve duyarlı değildir. Anne ayrıldığında çocuk kaygılanır, çoğu zaman gözyaşlarına boğulur. Bu çocuklar, diğer yetişkinler tarafından sakinleştirilemez ve alışık olmadıkları durumlarda genelde korku duyarlar. Üçüncü olarak *kaçınmacı* ilişkiler vardır. Bu ilişkideki anneler de, çocuklarına karşı çok duyarlı değildir. Ancak çocuk bu tavra anneye karşı uzaklık ya da duygusal kopukluk geliştirerek tepki gösterir. Bu çocuklar, anne ayrıldığında çok kaygılanmaz, anne döndüğünde de ona çok ilgi göstermez.

Bağlanma kuramcıları, değişik bağlanma türleriyle ilgili gözlemlerini biraz daha ilerletmişlerdir. Nesne ilişkileri kuramcıları gibi, değişik ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, uzun vadede çocuğun sonraki ilişkilerinde etkili olduğunu savunmuşlardır. Bowlby, çocuğun kişiler arası ilişkiler için bilinçaltında bir model oluşturduğunu belirtir. Eğer çocuk erken dönemdeki ilişkilerinde sevgi ve güven gördüyse, kendini sevilmeye değer ve güvenilir bir insan olarak kabul eder. Ancak eğer çocuğun bağlanma gereksinimi karşılanmadıysa, çocuğun kendisiyle ilgili imgesi de zayıf olacaktır. "İstenmeyen bir çocuk sadece anne babası tarafından değil, hiç kimse tarafından istenmediğine inanacaktır" der Bowlby (1973). "Çok sevilen bir çocuk ise sadece anne babasının şefkatinden değil, çevresindeki herkesin sevgi ve şefkatinden emin bir şekilde büyüyecektir" (s. 204–205).

Bu nedenle, bizi yetiştiren insanlarla olan deneyimlerimiz, sonraki ilişkilerimize dönük yaklaşımlarımızın temelini oluşturur. Eğer anne babalarımız bize karşı ilgili, sevgi dolu ve duyarlı oldularsa, başkalarıyla kuracağımız ilişkileri de sevgi ve destek kaynağı olarak görürüz. Eğer bağlanma ve sevgi görme gereksinimlerimiz karşılanmadıysa, şüpheci ve kimseye güvenmeyen insanlar oluruz. Nesne ilişkileri kuramcıları psikanalitik görüşten etkilendikleri için, bağlanma ilişkilerinin zihinsel modellerinin, çoğunlukla bilinçaltımızda yer aldığını söylerler.

Yetişkin Bağlanma Tarzları

Eğer bağlanma kuramcıları haklıysa, çocuklarda rastlanan farklı bağlanma tarzlarına uyan yetişkinleri de kolaylıkla ayırt edebilmemiz gerekir. Yani, Ainsworth ve diğerlerinin çocuklarda gözlemlediği, gü-

venli, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız ilişki tarzları, bu çocuklar birer yetişkin olduğunda ve romantik ilişkilere girdiğinde su yüzüne çıkmalıdır. Güvenli yetişkinlerin başkalarına yaklaşmakta, güvenmekte ve romantik bir ilişkiye girmekte zorluk çekmemeleri beklenir. Öte yandan kaçınmacı yetişkinlerin, kendilerini sevdiğini söyleyen herkese şüpheyle yaklaşmaları ve insanlarla yakınlaşmaktan korkmaları gerekir. Bu insanlar, ayrılmanın kaçınılmaz olduğunu düşünerek bundan duydukları incinme korkusuyla duygusal bir bağlanma yaşamak istemezler. Kaygılı-kararsız yetişkinler de eşlerinin sevgisinden asla emin olamadıkları için aşırı taleplerde bulunabilir, bu durum da ilişkilerinin üstünde bir baskı oluşturabilir. Böyle kişiler aşırı ilgi bekledikleri için, romantik eş adaylarını korkutup kaçırabilirler.

Bu üç yetişkin bağlanma tarzını belirlemek ve ölçmek için yapılan ilk çalışmalar, *Rocky Mountain News* gazetesinde anket şeklinde yayınlanmıştır (Hazan & Shaver, 1987). Binden fazla okur, bu Colorado gazetesinde gördükleri "aşk testi"ni yapmış ve yanıtlarını postayla göndermiştir. Bu testteki sorulardan biri okuyuculardan, aşağıdaki üç tanımdan kendilerine en uygun olanını seçmesini istemekteydi:

——— İnsanlara yaklaşmakta hiç zorlanmam, bağlanmakta ve bana bağlanılmasında bir sıkıntı yaşamam. Terk edilmekten ya da bir insanla çok yakın olmaktan dolayı çok sık kaygı duymam.

——— Başkalarına yaklaşmaktan biraz rahatsız olurum; insanlara tamamen güvenemem, birisine bağlı olarak yaşayamam. Birisi bana yaklaşmaya çalışsa rahatsız olurum. Sevgililerim çoğu zaman olduğumdan daha yakın davranmamı isterler.

——— İnsanlar bana benim istediğim kadar yaklaşmaktan çekinir. Çoğu zaman sevgilimin beni gerçekten sevmediğini ya da bana zaman ayırmadığını düşünürüm. Bir insanla tamamen bütünleşmek istiyorum; ama bu isteğim bazen insanları korkutup uzaklaştırıyor.

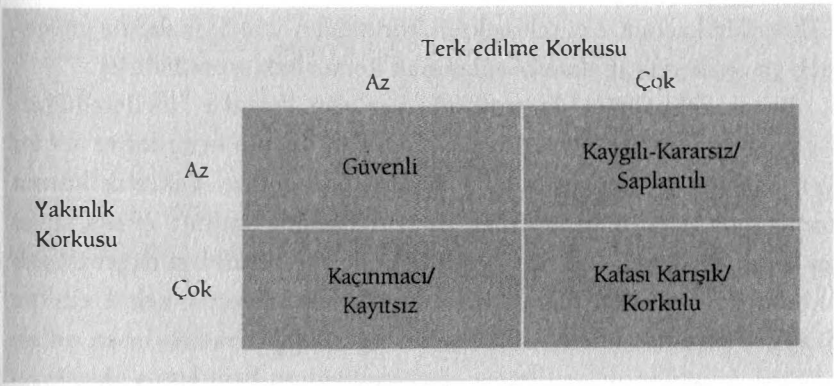
İlk tanım *güvenli bağlanma tarzına* sahip bir yetişkini anlatmaktadır. İkinci tanım *kaçınmacı tarza*, üçüncü ise *kaygılı-kararsız tarza* bir

örnektir. Bu anket bilimsel olmamakla beraber, oldukça aydınlatıcı olmuştur. Yanıt verenlerin %56'sı kendilerini güvenli tarzda gördüğünü belirtmiştir. %25'i kaçınmacı tarzın, % 19 da kaygılı-kararsız tarzın kendilerine uygun olduğunu belirtmiştir. Bunun ardından ülke çapında daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılmış (Mickelson, Kessler, & Shaver, 1997) ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Amerikalıların %59'u kendini güvenli, %25'i kaçınmacı, % 11'i kaygılı (%5'i sınıflandırılamamıştır) olarak gördüğünü belirtmiştir. Bu rakamlar araştırmacıların dikkatinden kaçmamıştır. Bu üç sınıfa giren yetişkinlerin oranlarının, gelişim psikologlarının yaptığı araştırmalarda güvenli, kaçınmacı ve kaygılı-kaçınmacı olarak tanımlanan çocukların yüzdelerine çok benzer olduğunu belirtmişlerdir (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith, & Steinberg, 1983). Rakamlardaki bu benzerlik, yetişkin bağlanma tarzlarının çocuklukta oluştuğu görüşüyle tutarlılık gösterir.

Sonradan yapılan çalışmalar da erken çocuk-anne baba ilişkisi ve yetişkin bağlanma tarzı arasındaki bağlantının, sadece kuramsal boyutta olmadığını ortaya çıkarmıştır. Aile üyeleriyle olan ilişkileri sorulduğunda, güvenli yetişkinler anne babalarıyla olan ilişkilerini gayet olumlu, aile ortamını da sıcak ve güvenilir olarak tanımlarlar (Brennan & Shaver, 1993; Diehl, Elnick, Bourbeau, & Labouvie-Vief, 1998; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Levy, Blatt, & Shaver, 1998). Bu araştırmalardaki kaygılı-kararsız insanlar anne baba desteğinden pek söz etmemekte, kaçınmacı insanlar da aile üyeleriyle olan ilişkilerini güvenilmez ve duygusal olarak uzak olarak tanımlamaktadır. Ebeveynlerinin evliliğini mutsuz olarak tanımlayan insanların kaçınmacı tarz geliştirme olasılığı yüksek, güvenli bağlanma tarzı geliştirme olasılığı düşüktür.

Farklı Modeller ve Ölçümü

Yetişkin bağlanma tarzlarının ortaya atılması, bu konuda çok sayıda yazının yazılmasına ve araştırmanın yapılmasına yol açmıştır. Bu çalışmalar, yetişkin bağlanma tarzlarının sayısı hakkında yeni görüşlerin ve bireyleri sınıflandırmak için yeni ölçeklerin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Shaver, 1998; Carver, 1997). Yakın zamanda araştırmacılar, bağlanma tarzlarını iki boyut



Şekil 6.4 Dört Bağlanma Tarzı
Kaynak: Bennan ve diğerlerinden uyarlanmıştır (1998)

üzerinde ayırmışlardır (Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Araştırmacılar öncelikle insanları, romantik eşlerinin kendilerini terk etmesinden korkanlar ve korkmayanlar olarak ikiye ayırmıştır. Bağlanma kuramından yola çıkarak, terk edilme korkusunun kişinin içselleştirdiği özdeğer duygusunu yansıttığını söyleyebiliriz. Terk edilme korkusunu fazla yaşamayan kişiler, kendilerini değerli ve güvenilmeye layık insanlar olarak algılarlar. Öte yandan, bazı insanlar kendi değerleri hakkında şüphelere ve başkalarının kendilerini sevmeye layık bulacağı konusunda çekincelere sahiptir. Araştırmacılar bu boyuta *Kaygı* adını verir. İkinci boyut, kişilerin yakınlık ve bağımlılık konusunda kendilerini ne derece rahat hissettikleridir. Boyutun bir ucunda, insanların güvenilir ve duygusal gereksinimlerini karşılamaya hazır olduklarını düşünen bireyler vardır. Diğer ucunda ise insanları güvenilmez bulan ve insanlardan uzak duran kişiler vardır. Araştırmacılar bu boyuta *Kaçınma* adını verir.

Bu iki boyutu birleştirdiğimizde, Şekil 6.4'te gösterilen dört sınıflı bir model elde ederiz. Yakınlıktan rahatsız olmayan ve sürekli bir terk edilme korkusu yaşamayan yetişkinler *güvenli* olarak sınıflandırılır. Üç sınıflı modeldeki güvenli yetişkinler gibi bu kişiler de, yakın ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte zorlanmaz. Ancak terk edilme korkusu olmayan insanların bazıları, yine de diğerlerine karşı derin bir güvensizlik duyabilirler. Bu *kaçınmacı* bireyler (bazen *kayıtsız* da denir), yakın

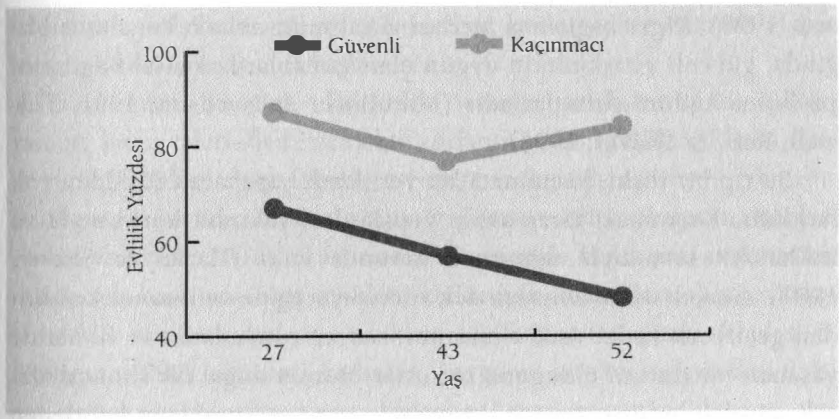
ilişkilerden kaçınır. Acı çekmekten korktukları için başkalarına güvenmek ya da duygusal olarak bağlanmak konusunda isteksizdirler.

Bu modelin diğer iki sınıfında yer alan insanlar, sevilmedikleri duygusunu yaşarlar ve bu duygu, sevdikleri kişinin kendilerini her an terk edebileceği korkusunu da beraberinde getirir. Yakınlık kurma konusunda rahat olan insanlar, *kaygılı-kararsız* sınıfına girer (bazen *saplantılı* de denir). Bu bireylerin kendilerine verdikleri değer düşük olduğu için, sürekli olarak başkalarıyla yakınlaşarak kabul edilme duygusu yaşamak isterler. Bir açıdan, eğer karşılarındaki insan onları severse, kendilerinin sevilmeye değer olduğunu kanıtlamış olacaklardır. Ne yazık ki romantik eşleri, bu güçlü samimiyet gereksinimlerini karşılamadığında, bu insanları derin bir kalp kırıklığı bekler. Buna ek olarak, ayrıca kafası karışık (ya da *korkulu*) insanlar da vardır. Bunlar da kendilerinin sevilmeye layık olmadığını düşünürler ve kuracakları ilişkinin, gereksinim duydukları samimiyet duygusunu kendilerine vereceğinden emin değildirler. Başkalarına yaklaşmaya korkarlar; çünkü içlerinde reddedilme korkusu vardır.

Öğrenciler üçlü ya da dörtlü modelden hangisinin, yetişkin bağlanma tarzlarını doğru bir şekilde açıkladığını merak ederler. Her iki model de yararlıdır; ancak son zamanlarda yapılan araştırmalar, dörtlü modeli daha sık kullanmaya başlamıştır. Araştırmacılar denekleri bazen üç bazen de dört sınıfa ayırdıkları için, araştırmalar arasında bir karşılaştırma yapmak kolay değildir. Ancak yine de iki modelin benzerliğinden dolayı, herhangi birini kullanan araştırma da değerlidir. Bir sonraki bölümde bu iki modeli kullanarak yapılmış araştırmalar ele alınacak.

Bağlanma Tarzı ve Romantik İlişkiler

Bağlanma tarzları, romantik ilişkilerimizi gerçekten etkiler mi? Bu soruya yanıt vermek için, öncelikle insanlara ilişkilerinden ne derece memnun olduğunu sormak gerekir. Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma tarzına sahip yetişkinlerin, diğer tarzlara sahip yetişkinlere göre, ilişkilerinde daha mutlu olduklarını gösterir (Brennan & Shaver, 1995; Keelan, Dion, & Dion, 1994; Pistole, 1989, Simpson, 1990; Tucker & Anders, 1999). Bu olgu, diğer yönden de geçerlidir. Yani, güvenli bağlanma tarzı olan bir eşe sahip yetişkinlerin, ilişkilerinde mutlu olma olasılığı daha yüksektir. Beklendiği üzere, güvenli bağlanma



Şekil 6.5 Bağlanma Tarzının bir İşlevi Olarak Evlilik Oranları
Kaynak: Klohnen ve Bera'dan uyarlanmıştır (1998).

tarzına sahip yetişkinler de genellikle, benzer bağlanma tarzına sahip kişilerle eşleşir (Brennan & Shaver, 1995; Collins & Read, 1990; Kirkpatrick & Davis, 1994).

Bir grup araştırmacı 52 yaşındaki deneklerden oluşan bir grubun bağlanma tarzlarını ölçmüştür (Klohnen & Bera,1998). Araştırmacılar, aynı deneklerin 21, 27 ve 43 yaşlarındayken ilişkilerinden duydukları memnuniyeti ölçmüşlerdir. Örnekleme alınan güvenli yetişkinlerin, uzun süreli, sağlam ve tatmin edici romantik ilişkileri olmuştur. Şekil 6.5'te görüldüğü gibi, güvenli yetişkinlerin evlenme ve evliliği sürdürme olasılığı, kaçınmacı deneklere göre daha yüksektir. 52 yaşına geldiklerinde güvenli yetişkinlerin %95'i evliydi ve sadece %24'ü boşanmıştı. Buna karşın, kaçınmacı yetişkinlerin %72'si evliydi ve %50'sinin başından bir boşanma geçmişti

Acaba güvenli yetişkinlerin ilişkileri, kaçınmacı ya da kaygılı-kararsız kişilerin ilişkilerine göre neden daha iyi gitmektedir? Bu soruya yanıt vermek için, araştırmacılar romantik ilişkilerin özelliklerine bakmıştır. Güvenli bağlanma tarzı olan insanlar, yaşadıkları romantik ilişkinin sevgi, bağlılık ve yüksek oranda güven barındırdığını belirtmiştir (Keelan ve diğerleri, 1994; Simpson, 1990). Bu güvenli bireyler, eşlerinin hatalarına rağmen, onları oldukları gibi kabul eder ve desteklerler (Hazan & Shaver, 1987). Güvenli eşler arasındaki konuşmalar, kaçınmacı ya da kaygılı-kararsız eşlere göre daha sıcak ve samimidir (Simp-

son, 1990). Diğer bağlanma tarzlarına sahip insanlarla karşılaştırıldığında, güvenli yetişkinlerin uygun olan zamanlarda kişisel bilgilerini paylaşma eğilimi daha fazladır (Mikulincer & Nachson, 1991; Tidlwell, Reis, & Shaver, 1996).

Bu tip bir ilişki, kaçınmacı bir yetişkinle yaşanacak ilişkiden çok farklıdır. Kaçınmacı tarza sahip yetişkinler, yakınlık korkusuyla ve kıskançlık sorunuyla uğraşmak zorunda kalır (Hazan & Shaver, 1987). Gerçek aşkın sonsuza dek süremeyeceğine ve insanın kendinden geçirecek kadar âşık olmasının, sadece romanlarda ve filmlerde yaşanan bir durum olduğuna inanırlar. Bunun doğal bir sonucu olarak, yapılan bir araştırmada, kaçınmacı tarza sahip olduğu belirlenen lisans öğrencilerinin %43'ü, hiç âşık olmadıklarını belirtmişlerdir (Feeney, Noller,& Patty, 1993).

Tersine, kaygılı-kararsız bağlanma tarzı olan insanlar ise sık sık âşık olur; ama umutsuzca aradıkları yaşam boyu mutluluğu bir türlü bulamazlar (Hazan & Shaver, 1987; Rholes, Simpson, Campbell, & Grich, 2001). Bu insanlar eşlerini kaybetmekten korkarlar ve bu yüzden onları mutlu etmek için her istediklerini yapmaya hazırdırlar (Pistole, 1989). Bir araştırmada incelenen üniversite öğrencileri, çıktıkları kişiler başka insanların fiziksel çekicilikleri hakkında yorum yaparken, onları izlemek zorunda bırakılmışlardır (Simpson, Ickes, & Grich, 1999). Kaygılı-kararsız denekler, bu deneyimin ilişkilerini tehdit ettiğini düşünmüşlerdir. Özgün araştırmadaki bebekler gibi, hem kaçınmacı hem de kaygılı-kararsız denekler, romantik eşlerinden ayrıldıklarında yüksek düzeyde stres yaşarlar (Feeney & Kirkpatrick, 1996). Kaygılı-kararsız deneklerin, kendilerine karşılık vermeyen kişilere âşık olma olasılıkları daha yüksektir (Aron, Aron, & Allen,1998).

Bağlanma tarzı, yetişkinlerin ilişkilerindeki stres ve ayrılma olayına karşı nasıl tepki göstereceklerini de etkiler (Simpson, Rholes, & Phillips, 1996). Bir araştırmada, havaalanındaki bekleme salonundaki çiftlerden, bir bağlanma tarzı anketi doldurmaları istenmiştir (Fraley & Shaver, 1998). Daha sonra çiftlerin davranışları yakından gözlenmiş ve sarılma, göz teması, yakın oturma gibi çeşitli davranışları kodlanmıştır. Çiftlerin ayrılma vakti yaklaştıkça, güvenli çiftler birbirlerine gittikçe daha çok yakınlaşma davranışı göstermiştir. Kaçınmacı denekler ise kendilerini eşlerinden uzaklaştırma davranışlarında bulunmuştur. Bu

kaçınmacı yetişkinler, eşlerinden ayrılma korkusuyla bağlantılı olarak kaygı ve korku yaşamaya başlamıştır.

Kaçınmacı bireyler, duygusal desteğe gereksinim duydukları zaman, bunu eşlerinden istemekte zorlanırlar. Bu özellik, çiftlerin strese verdiği tepkiyi ölçen laboratuar araştırmalarında da ortaya çıkmıştır (Collins & Feeney, 2000; Collins & Feeney, 2001; Simpson, Rholes, Orina, & Grich, 2002). Araştırmalardan birinde kadınlara, az sonra bir odada tek başlarına bazı tehlikeli elektronik aletlerden oluşan, kaygı yükseltici bir deneyim yaşayacakları söyleniyor (Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992). Güvenli kadınlar, kaygıları arttıkça eşlerinden daha çok destek isterken; kaçınmacı kadınlar, kaygıları arttıkça daha az destek istemişlerdir. Aynı deneydeki güvenli erkek eşler, kaygılı eşlerine duygusal destek verirken, kaçınmacı erkekler bunu yapmamıştır.

Bu araştırmayla ilgili söyleyeceklerimizi bitirmeden önce, kaçınmacı ya da kaygılı-kararsız bağlanma tarzı olan insanlara da iyi bir haber verelim. İnsanlar güvenli, uzun süreli bir ilişkiye girdiklerinde, bağlanma tarzlarını değiştirmeleri mümkün olur (Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994; Davila, Karney, & Bradbury, 1999). Özellikle sevgi ve güven dolu bir yetişkin ilişkisi, bazı insanlara çocukken sunulmayan güvenli bir model oluşturur. Bir araştırmada, genç kadınların %30'unun iki yıllık bir süre içinde bağlanma tarzlarını değiştirdikleri gözlenmiştir (Davila, Burge,& Hammen, 1997). Bu gözlem, bağlanma tarzının Bowlby ve diğerlerinin öne sürdüğü kadar erken dönemlerde oluşmayabileceğini gösterir. İlişkilerin, insanlar güvenli bağlanma tarzına sahip oldukları için mi sürdüğünü yoksa ilişkiler uzun sürdüğü için mi insanların güvenli bağlanma tarzı geliştirdiğini anlamak da her zaman kolay değildir.



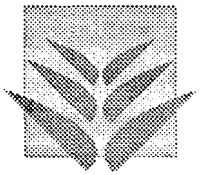
Özet

1. İnsanlar kaygı yaratıcı bir durumla karşılaştıklarında, rahatsızlıklarını edilgen bir şekilde kabul etmezler. Bunun yerine her birimiz, bu kaygıyı azaltmak için bazı yöntemler geliştiririz. Araştırmacılar, kay-

gıyla başa çıkma stratejilerini aktif ve kaçınmacı ya da probleme odaklanan ve duygusal tepkiye odaklanan şeklinde bazı gruplara ayırmıştır. Bu stratejilerin kaygıyı azaltmakta ne derece etkili olacağı, sorunu çözmenin mümkün olup olmadığına bağlıdır.

2. Araştırmacılar saldırganlığın nedenlerini ve sonuçlarını anlamak için, pek çok psikanalitik kavram kullanmıştır. Araştırmalar, engellenmenin saldırganlığın bir nedeni olduğunu; ancak bütün engellenmelerin saldırganlığa yol açmadığını gösterir. Yakın zamanda ortaya atılan modeller, engellenmenin hoş olmadığı için saldırganlığa yol açtığını öne sürer. Başka araştırmalar da engellenme kaynaklı saldırganlığın, masum hedeflere yönelebileceğini gösterir. Ayrıca saldırganlığın katarsise, bunun da daha az saldırganlığa yol açacağına dair genel görüş, deneysel araştırmalarla desteklenmemiştir. İnsanların saldırgan dürtülerini dışa vurmalarına izin vermek, sonraki saldırgan davranış olasılığını azaltmaz, tam tersine çoğaltır.

3. Yakın zamanlı araştırmalar, yetişkinlerin romantik ilişkilerini açıklamak için, nesne ilişkileri kuramını ve bağlanma kuramını kullanır. Araştırmacılar, John Bowlby ve Mary Ainsworth'un çalışmalarını temel alarak yetişkin bağlanma tarzlarının anne baba-çocuk ilişkileriyle şekillendiğini söyler. Güvenli, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız bağlanma tarzlarının, romantik ilişkilere yaklaşımlarının farklı olduğu belirtilir.



7. Bölüm

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı
Kuram, Uygulama ve Değerlendirme

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı
Önemli Özellik Kuramcıları
Faktör Analizi ve Kişilik Yapısı Arayışı
Duruma Karşı Özellik Tartışması
Uygulama: İş yerindeki Büyük Beşli
Değerlendirme: Kendini Değerlendirme Anketleri
Ayırıcı Özellik Yaklaşımının Güçlü Yönleri ve Eleştirisi
Özet



Üniversitenizin yurdunda kaldığınızı ve hiç tanımadığınız birisinin, yanınıza oda arkadaşı olarak verildiğini düşünün. Dersler başlamadan birkaç hafta önce, oda arkadaşınız size bir e-posta iletisi gönderiyor. Kısaca kendisini tanıttıktan sonra size "Sen nasıl bir insansın?" diye soruyor. Yanıt verirken dış görünüzden bahsetmek konusunda pek zorlanmıyorsunuz; nereli olduğunuz, kardeş sayınız gibi sorular fazla zamanınızı almıyor. Ancak daha önce hiç karşılaşmadığınız bir insana kendinizi nasıl tanıtırsınız?

Pek çok insan bu soruyu bir ya da iki şekilde yanıtlar. Öncelikle nasıl bir insan olduğunuzu tanımlamakla işe başlayabilirsiniz: sessiz, bağımsız ya da dışa dönük bir tip olabilirsiniz. Diğer yaklaşım ise karakteriniz hakkında bilgi verir: çalışkan, utangaç ya da cana yakın. Her iki durumda da kendinizi kararlı bazı özelliklerle tanımlarsınız, *tipinizi* belli bir sınıfa koyabilir ya da sahip olduğunuz *ayırıcı özellikleri* belirtebilirsiniz. Aslında bu soruya yanıt vermek için ayırıcı özellik yaklaşımını kullanmış olursunuz. Ayırıcı özellik araştırmacıları, çok sayıda insanı tanımlamak ya da davranışlarını kestirmek için, tipleri ya da ayırıcı özellikleri belirlerler.

Kişiliği tanımlamaya dönük çalışmalar, büyük olasılıkla dilin ortaya çıkışı kadar eskidir. Ayırıcı özellik yaklaşımının ilk kuramcılarından biri olan Gordon Allport, İngiliz dilinde bu amaç için kullanılan sıfat sayısının 4000'den fazla olduğunu söyler (Allport, 1961). Bu nedenle, kişilik psikologları öncelikle bütün bu kişilik özelliklerini kullanışlı bir yapı halinde bir araya getirmeye çalışmıştır. Ayırıcı özellikleri belirlemek ve tanımlamak için yapılan ilk çalışma, *tipoloji* sistemleri geliştirmek olmuştur. Burada amaç, kaç tip insan olduğunu keşfetmek ve her bir kişinin tipini belirlemektir. Örneğin, eski Yunanlılar insanları dörde ayırmıştır: sanguinik (mutlu), melankolik (mutsuz), kolerik (sinirli) ve flegmatik (soğukkanlı). Kişilik tiplerine dönük bir başka çalışma da dış görünüşe yöneliktir: endomorfik (piknik), mezomorfik (atletik), ektomorfik (zayıf). Bu üç tipin, hem dış görünüşlerinin hem de kişiliklerinin birbirinden farklı olduğu öne sürülmekteydi (Sheldon, 1942).

Ancak, günümüzde bu yaklaşımı kullanan araştırmacı kalmamıştır diyebiliriz; çünkü kesin bir tip yaklaşımı, doğrulanamayan varsayımlar yaratır. Örneğin tip yaklaşımı, her birimizin bir kişilik grubuna girdiğini ve o gruptaki insanların temelde benzer olduğunu söyler. Ayrıca bu yaklaşım, bir gruptaki insanların davranışlarının diğer gruplardaki insanların davranışlarından tamamen farklı olduğunu belirtir. Biraz A grubu, biraz da B grubuna ait olmanız mümkün değildir; ya A ya da B olmak zorundasınızdır. Bu varsayımların doğruluğu şüphelidir. Halk arasında bu tip sınıflandırmalar hâlâ merak uyandırsa da (burçlarda olduğu gibi), tip yaklaşımı artık yerini, ayırıcı özellik yaklaşımına bırakmıştır.

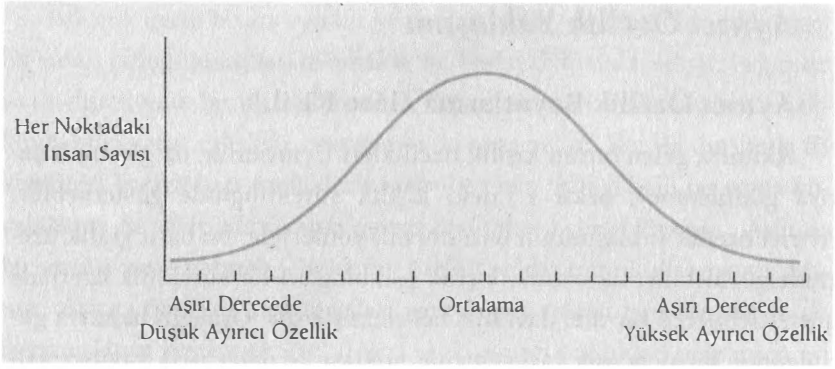
Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı Özellik Boyutlarına Göre Kişilik

Aklınıza gelen bütün kişilik özellikleri (iyimserlik, öz güven, başarıya güdülenme), Şekil 7.1'deki kişilik sürekliliğinde gösterilebilir. Ayırıcı özellik yaklaşımının bazı önemli yönleri de, bu basit grafik üzerinde görülebilir. İlk olarak, kişilik psikologları bir süreklilik üzerinde gösterilebilecek bir dizi davranış belirlemişlerdir. Örneğin başarıya güdülenme, bir uçta asla vazgeçmeme noktası ile diğer uçta kayıtsız kalma noktası arasında tanımlanabilir. Ayırıcı özellik psikologları, herhangi bir kişiyi ele alıp bu süreklilik içinde bir noktaya yerleştirebileceğimizi söyler. Hepimiz az ya da çok saldırgan, az ya da çok cana yakınızdır. Eğer çok sayıda kişiyi değerlendirip ortaya çıkan sonuçları bu süreklilik içinde uygun noktalara yerleştirirsek, sonuçların normal dağılımını görebiliriz. Yani çok az sayıda insan, aşırı yüksek ya da düşük puan alır ve insanların çoğu, dağılımın orta noktalarına denk gelir.

Ayırıcı özellik, bir insanın belirli bir kişilik özelliğini ne derece gösterdiğine göre kişiyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur. Ayırıcı özellik yaklaşımı, iki önemli varsayım üzerinde durur. Birincisi, bu yaklaşımın psikologları, kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmez olduğunu kabul eder. İnsanların arasında olmaktan hoşlanan bir insan, ertesi gün sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçıyorsa, o insanın sosyalleşme isteğinin yüksek olduğunu söyleyemeyiz. Elbette hepimiz bazen yalnız kalmak, bazen de arkadaşlarımızla buluşmak isteriz. Ancak bireyin davranışlarını uzun vadede gözlemlersek, kararlı bir şekilde gösterdiği sosyalleşme düzeyini görebiliriz. Ayırıcı özellik araştırmacıları, bugün yüksek düzeyde sosyalleşme gösteren birisinin önümüzdeki ay, önümüzdeki yıl ve bunu izleyen yıllar boyunca da böyle olacağını varsayarlar. Gerçekten de kişilik ölçümlerinden elde edilen sonuçlar, kişinin yetişkinliğe ulaştıktan sonraki dönemlerinde yüksek oranda tutarlılık gösterir (Roberts & Del Vecchio, 2000).

Ayırıcı özellik yaklaşımının altında yatan ikinci varsayım ise kişilik özelliklerinin durumlara göre de kararlılık gösterdiğidir. Örneğin, saldırgan insanlar, futbol oynarken de aile içi tartışmalarda da normalden



Şekil 7.1 Ayırıcı Özellik Sürekliliği

fazla düzeyde saldırganlık göstermelidir. Yine de hepimiz bazı ortamlarda, diğerlerine göre daha saldırgan davranabiliriz. Ancak, ayırıcı özellikler yaklaşımı pek çok durumda kararlı bir saldırganlık düzeyinin gösterildiğini varsayar. Daha sonra da göreceğimiz gibi, zaman ve duruma göre kararlılık varsayımına karşı çıkanlar da olmuştur.

Son olarak, burada *ayırıcı özellik* kavramını oldukça geniş bir anlamda kullanıyoruz. Bu ve sonraki bölümde göreceğiniz gibi, gereksinim ve stratejilerdeki bireysel farklılıkları inceleyen kişileri de ayırıcı özellik kuramcıları arasında ele almayı tercih ettik. Bu psikologların hepsinin ilgilendiği şey, normal bir dağılım üzerinde ölçülebilen ve sınıflandırılabilen, kararlı davranış kalıplarıdır.

Ayırıcı Özellik Yaklaşımının Nitelikleri

Ayırıcı özellik yaklaşımı, bu kitapta incelenen diğer yaklaşımlardan oldukça farklılık gösterir. Diğer yaklaşımlardaki psikologların aksine, ayırıcı özellik araştırmacıları, kişinin belirli bir durumda göstereceği davranışı kestirmekle ilgilenmez. Bunun yerine, ayırıcı özellik sürekliliğinde belirli bir noktaya denk gelen kişinin nasıl davranacağını kestirmek ister. Ayırıcı özellik araştırmacısı, sosyal kaygı ölçeğinde yüksek puan alan bir kişiyle düşük puan alan kişiyi karşılaştırır ve sosyal kaygı ölçeğinde yüksek puan alan kişinin, aynı ölçekte düşük puan alan kişiye göre, bir topluluk içinde daha az konuştuğu sonucuna varabilir. Ancak, normalde bir insanın davranışını kestirmekle ilgilenmezler. Sosyal kaygı ölçeğinde yüksek puan alan birkaç kişi belki çok konuşkan, dü-

şük puan alan birkaç kişi de az konuşkan olabilir. Bu araştırmanın amacı, iki değişik gruba giren kişilerin genel davranışları arasındaki farklılıkları belirlemektir. Bu durum, terapistin tek bir kişinin davranışını anlamaya çalıştığı psikanalitik yaklaşıma ters düşer.

Ayırıcı özellik yaklaşımının bir başka niteliği de davranışın altında yatan mekanizmalara, diğer yaklaşımlara göre daha az vurguda bulunmasıdır. Araştırmacılar, insanların neden o şekilde davrandıklarını açıklamaktan çok, kişiliği tanımlamaya ve davranışı kestirmeye odaklanır. Psikologlar davranışı sadece ayırıcı özelliklerle açıklamaya çalışırken, çoğu zaman bir kısır döngüye de girerler. Örneğin Bob'un neden Scott'a vurduğu sorulduğunda yanıt, "çünkü Bob saldırgandır" olur. Bob'un saldırgan olduğunun nereden belli olduğu sorulduğunda ise yanıt "çünkü Scott'a vurdu"dur. Bu örnekte saldırgan yerine herhangi bir sıfatı da koyabiliriz; ancak mantık yine de değişmeyecektir.

Ancak, ayırıcı özellik araştırmacılarının sadece ayırıcı özellikleri tanımlamakla ilgilendiklerini söylemek çok doğru olmaz. Ayırıcı özellikleri belirlemek ve davranışı kestirmek, açıklayıcı süreçteki ilk adımdır. Bir sonraki bölümde verilen örneklerde görüleceği gibi, ayırıcı özellik araştırmacıları davranış özelliklerinin ardındaki süreçleri açıklarken, insanların belirli bir özelliğe ne derece sahip olduğuna bakarlar. Örneğin bazı özellik araştırmacıları başarı gereksinimine yol açan anne babalık tarzına bakarken, sosyal kaygıyla ilgilenen psikologlar, çekingen insanların sosyal ortamlarda bulunmalarını engelleyen kaygıları inceler.

Kişiliği ayırıcı özellik yaklaşımıyla ele almanın bir yararı, insanlar arasında karşılaştırma yapmayı kolaylaştırmasıdır. Bir ayırıcı özellik tanımı, insanların ayırıcı özellik sürekliliğinde diğer insanlara göre nerede bulunduğunu görmemize yardımcı olur. Bir kişinin kadınsı olduğunu belirtirken, aslında o kişinin pek çok insandan daha kadınsı olduğunu belirtmiş oluruz. "Çekingen insanlar arkadaşlık kurmakta zorlanır" sonucuna varan bir araştırmacı bu insanların, sürekliliğin diğer ucundaki kişilere göre arkadaşlık kurmakta daha fazla zorlandığını belirtir.

Ayırıcı özellik yaklaşımı ile diğer yaklaşımlar arasındaki bir ayrım da, bu yaklaşımının kişilik değişimiyle ilgili pek görüş bildirmemiş olmasıdır. Ayırıcı özellik araştırmacılarından alınan bilgiler, terapistlerin teşhis koymalarında ve terapi sürecindeki ilerlemeleri kaydetmelerinde yararlı

olur. Ayrıca ayırıcı özellik araştırmacıları tarafından incelenen öz güven ve sosyal kaygı gibi kişilik özellikleri, danışan kişinin uyumu ve iyilik haliyle ilgili bilgi verir. Ancak, kişilik özellikleriyle ilgili bulgular, belirli bir kişilik boyutunda yalnızca çok düşük ya da çok yüksek bir sonuç almış kişilerin ne yönde değişiklik göstermesi gerektiği konusunda görüş bildirir. Ayrıca özellik psikologları çoğu zaman, uygulama yapan terapist değil, akademik araştırmacı olarak çalışır. Bu nedenle ayırıcı özellik yaklaşımından doğmuş önemli bir psikoterapi okulu bulunmamaktadır.

Önemli Özellik Kuramcıları

Bu kitabın pek çok bölümünde ayırıcı özelliklere ve ayırıcı özellik ölçümlerine dönük göndermeler bulabilirsiniz. Bu durum, ayırıcı özellik kavramının kişilik psikolojisinde ne derece yaygın olarak kabul edildiğinin bir kanıtıdır. Farklı yaklaşımlardan birçok kişilik psikoloğu ve psikolojinin diğer alanlarındaki psikologlar, çalışmalarında ayırıcı özellikleri ve özellik ölçümlerini kullanırlar. Ayırıcı özellik yaklaşımının 80 yıl içinde gösterdiği büyük gelişme ve günümüze dek süren etkisi, ilk özellik kuramcılarının öncü çalışmalarına bağlanabilir. Bu psikologlar sadece birkaç ayırıcı özellik boyutu geliştirmek ve incelemekle kalmamış; ayırıcı özelliklerin doğasını, kişiliğin yapısını ve ayırıcı özelliklerin, psikolojinin diğer boyutlarıyla olan ilişkisini de incelemişlerdir.

"Eğilimler kesinlikle her zaman tutarlı değildir. Olsaydı ne kadar sıkıcı olurdu ve hiç tutarlı olmasalardı ne büyük karmaşa yaşanırdı!"

GORDON ALLPORT

GORDON ALLPORT

Ayırıcı özellikler üzerine bilinen ilk çalışmayı 1921'de Gordon Allport yapmıştır. Kardeşi Floyd ile *Kişilik Özellikleri: Sınıflandırılması ve Ölçümü* başlıklı çalışmalarını yayınlayan Allport, aynı zamanda 1925'te ABD'deki bir üniversitede kişilik üzerine bilinen ilk dersi de vermiştir (Nicholson, 1997). Günümüzde psikologlar ve bu konuda uzman olmayan kişiler, ayırıcı özellikler hakkında sık sık konuşsa da Allport'un meslek yaşamının başlarında ortaya attığı bu kavram, o zaman için çı-

ğır açıcı bir nitelik taşıyordu. Lisans derecesini aldıktan sadece bir yıl sonra Sigmund Freud'la bir görüşme ayarlayan Allport, onunla sadece psikoloji üzerine konuşmak istemişti. Ancak Freud, bu görüşmenin çoğunu Allport'un bilinçaltı güdülerini açığa çıkarmakla geçirdi. Allport'un bu davranışının altında yatan gözle görünür, bilinçli nedenlerin farkındaydı. Fakat kısıtlı bakış açısı yüzünden Freud, bu gözle görünür nedeni göremedi. Allport bu görüşmeden şu sonucu çıkarmıştır: "Psikologlar bilinçaltını soruşturmadan önce, gözle görünür güdüleri tam olarak anlarlarsa daha iyi olacak" (1968, s.384).

Allport, psikanalitik kurama körü körüne bağlı kalmakla suçladığı Freud'un tersine, ayırıcı özellik kavramının sınırlılıklarını en başından kabul etmişti. Davranışın çeşitli çevresel etkenler tarafından şekillendiğini ve ayırıcı özelliklerin, bir bireyin ne yapacağını kestiremeyeceğini kabul etmiştir. Ancak, "bir kişinin etkinlik akışında değişken bir kesimin yanı sıra, durağan bir kesim de vardır" demiştir (1961, s.333). Allport, ayırıcı özelliklerimizin sinir sistemimizdeki fiziksel öğelerden kaynaklandığını, bir gün bilim adamlarının nörolojik yapıları inceleyerek insanların kişilik özelliklerini belirleyebilecek düzeyde bir teknolojiyi geliştireceğini öne sürmüştür.

Ayırıcı özellik yaklaşımını ilk ortaya atan kişi Allport olmasa da, kişilik psikolojisinde kullanmaya başlayan ilk kişi odur. Allport, ayırıcı özellik kavramının yanı sıra, bu yaklaşımla beraber anılan pek çok diğer kavramı da alana tanıtan kişidir. Bu kavramların bazıları kişiliği inceleyen araştırmacıların kullandığı yöntemler, dünkü ve bugünkü güdüler arasındaki ilişki ve psikolojideki "kendi" kavramıdır. Sonraki bölümde ele alınacağı üzere, Allport bazen bu kavramlara bugünkü kullanımlarından farklı adlar vermiştir ancak yine de çalışmaları öncü nitelik taşır.

Bireyi Grup Normlarına Göre ya da Kendi İçinde İnceleme Yaklaşımları: Allport kişiliği araştırmada, araştırmacıların kullanabileceği iki genel strateji belirlemiştir. Şu ana kadar Allport'un kişilik ölçümü ve tanımında bireyi grup normlarına göre inceleme yaklaşımı adını verdiği ayırıcı özellikleri ve ayırıcı özellik araştırmalarını ele aldık. Bu yaklaşımı kullanan araştırmacılar, bütün insanların tek bir boyut üzerinde (örneğin girişkenlik ya da kaygı düzeylerine göre) tanımlanabileceğini öne sürer. Kural koyucu bu yaklaşımda, bir araştırmadaki deneğin belirli bir özellikten aldığı sonuç,

diğer deneklerin sonuçlarıyla karşılaştırılır. Allport, herkese uygulanabildiği varsayılan bu özelliklere *genel ayırıcı özellikler* adını vermiştir.

Allport, bireyi grup normlarına göre incelemenin, insan kişiliğini anlamak için "kaçınılmaz" olduğunu belirtir. Ancak kişilik özelliklerini araştırmak için önerdiği diğer yol, çoğu zaman göz ardı edilmektedir. İnsanları önceden belirlenmiş sınıflara sokmaya uğraşmaktansa bireyi kendi içinde inceleme yaklaşımıyla, tek bir bireyin kişiliğini oluşturan özelliklerin benzersiz birleşimini belirlemek mümkündür. Allport'un görüşünü örneklemek açısından, davranışınızı tanımlamada en önemli rolü oynadığını düşündüğünüz 5 ya da 10 ayırıcı özelliğinizi düşünün. Bir arkadaşınızdan da aynı şeyi kendisi için yapmasını isteyin ve ortaya çıkan sonuçları karşılaştırın. Her ikiniz de büyük olasılıkla birbirinden çok farklı özellikler yazmış olacaksınız. Kendinizi tanımlamak için *bağımsız* ya da *dürüst* gibi tanımlar kullanmış olabilirsiniz. Arkadaşınızın aklına, kendisini bağımsızlık ya da dürüstlük boyutunda tanımlamak gelmemiş olabilir. Benzer şekilde arkadaşınızın belirlediği ayırıcı özellikler, sizin kendinizi tanımlamanızda asla kullanmayacağınız özellikler olabilir.

Allport, bireyin kişiliğini en iyi tanımlayan bu 5 ya da 10 özelliğe temel özellikler adını verir. Bir insanı anlamak için Allport'un önerisi, önce kişinin temel özelliklerini belirlemek, sonra bu boyutların her birinde kişinin nereye düştüğüne karar vermektir. Temel özelliklerin sayısı kişiye göre farklılık gösterse de, Allport bazen bir özelliğin kişilikte baskın olduğunu belirtir. Bu kişileri tek bir temel ayırıcı özellikle tanımlamak mümkündür. Allport tarihteki bazı kişilerin, bu baskın özelliklerinden dolayı bazı davranışlarla özdeşleştiğini belirtir; örneğin *Makyavelli*, *Homeros* ya da *Don Juan* gibi.

Bireyi kendi içinde inceleme yaklaşımı kullanmanın yararı, incelenecek özellikleri belirleyenin araştırmacı değil de, kişinin kendisinin olmasıdır. Bireyi grup normlarına göre inceleyen yaklaşımda, araştırmacı tarafından seçilen özellikler bazı insanlarda temel, bazılarında ise *ikincil ayırıcı özellik* olabilir. Eğer bir kişinin temel ayırıcı özelliği sosyallik ise, sosyalleşme düzeyini gösteren bir test sonucu son derece değerlidir; ancak değilse, test sonucunun değeri azalır. Allport bir araştırmasında Jenny Masterson takma adıyla incelediği yaşlı bir bayanın üzerinden, bireyi kendi içinde inceleyen yaklaşımı örneklendirmiştir. *Jenny'den Mektuplar* adını verdiği kitabında (1965), 12 yıllık bir süre içerisinde Jenny'den ge-

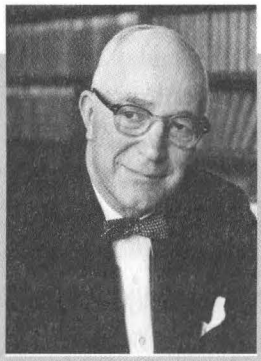
len 300 mektubu inceler. Allport bu bireysel araştırma ile kadının sekiz temel ayırıcı özelliğini belirler. Zaman alıcı da olsa, bu bireysel araştırma Jenny'nin kişiliği hakkında, önceden seçilmiş birkaç boyut üzerine yapacağı test sonuçlarından çok daha ayrıntılı bilgi vermiştir.

"Kişilik de yaşayan her şey gibi, büyüdükçe değişir."

GORDON ALLPORT

İşlevsel Otonomi ve Benlik: Allport, çocukluk ve yetişkin kişilikleri arasındaki ilişki konusunda da Freud'dan farklı görüşler öne sürmüştür. Freud'a göre, yetişkin kişiliğinin tohumları çocuklukta atılır. Freud'un kuramında yetişkin kişiliğin altında yatan güdüler, çocukken davranışlarımızı yönlendiren dürtülerin bir yansımasıdır. Ancak Allport, çocukluk davranışlarının yetişkin davranışlarına benzemesine karşın, altlarında yatan dürtülerin aynı olmadığını söyler. Örneğin, anne ve babalarının kitap okuması konusunda ısrar ettiği çocuklar, yetişkin olduklarında iyi bir okuyucu olurlar; ancak bir insanın yetişkinliğinde kitap okumasının altında yatan nedenle, çocukluğunda kitap okumasının altında yatan neden aynı değildir. Bir amaca hizmet eden bir davranış (anne babayı mutlu etme), işlevsel olarak otonomlaşmıştır. Yani, okuma artık kendi başına eğlenceli bir hale dönüşmüştür. Benzer şekilde işe yeni başlayan kişiler, yaşamlarını sürdürmek için düzenli bir gelire gereksinim duyarlar ve işten çıkarılmamak için çok çalışmaya gayret ederler. Ancak, bu insanların birçoğu, iş güvenliği ve iyi bir gelir elde ettikten sonra da çok çalışmaya devam ederler. Paraya duyulan gereksinimin güdülediği davranış, bu güdülenme ortadan kalktıktan sonra da devam eder. Allport belirli yetişkin davranışlarının izlerinin çocukluğumuza kadar gittiğini kabul etse de, yetişkin davranışlarının daha erken dönemdeki davranışlarla aynı güdüden kaynaklandığını kabul etmek için ortada bir neden olmadığını söyler.

Allport, özellikle çocukların kendilik gelişim süreçleriyle ilgilenmiştir. Hepimiz "kendi" kavramından bahsederiz ve kimliğimizi başkalarınınkinden ayrı tutarız. Acaba bu kavram nasıl gelişir? Allport doğumda çocukların, çevrelerinden farklı olarak bir kendilik kavramlarının olmadığını söyler. Zaman içinde bedenlerinin dünyadaki diğer nesnelerden farklı olduğunu anlamaya başlarlar. Bebekler kısa bire süre sonra, çevrelerindeki diğer şeylerden farklı olarak bedenlerinin hare-



Gordon Allport

1897-1967

Gordon Allport'un yaşamı ve meslek seçimi pek çok açıdan, savunduğu bireysel farklılıklar kavramını yansıtır. Allport, İndiana eyaletindeki Montezuma şehrinde dünyaya gelmiştir. Üç ağabeyinden birisi, kendinden yedi yaş büyük olan Floyd'dur. Gordon, çocukken bile sıra dışı birisiydi. "Sözcüklerle aram çok iyiydi ama oyunlarda başarısızdım" diye yazmıştır. "On yaşımdayken, bir sınıf arkadaşım benim için 'bu çocuk, sözlük yutmuş gibi' demişti" (1967, s. 4). Allport, ağabeyi Floyd'un yönlendirmesiyle Harvard'a başladı. Genç Allport, akademik ve mesleki yaşamının çoğunu, ağabeyinin gölgesinde geçirdi. Gordon hem lisans hem de yüksek lisansta ağabeyinin izinden gitti ve onun alanı olan psikolojiyi seçti. Floyd, Gordon'un aldığı ilk psikoloji dersinde asistandı. Daha sonra da ağabeyinden deneysel psikoloji dersi alan Gordon, onun yaptığı araştırmaların bazılarında denek olarak görev aldı ve *Anormal ve Sosyal Psikoloji Dergisi*'nin çıkmasına katkıda bulundu.

Ancak, Gordon'un psikolojik görüşü oldukça farklıydı. Floyd, sosyal psikologdu ve bu alanda oldukça tanınan bir kişiydi. Ancak Gordon, insan davranışını anlamak için farklı bir anlayış geliştirdi. Allport yüksek lisansta da, diğer öğrencilerden oldukça farklı bir öğrenciydi. "Öğrenci arkadaşlarımın çoğundan farklı olarak doğa bilimlerine, matematiğe, mekaniğe (laboratuar çalışmaları), biyolojik ve tıbbi konulara özel bir yeteneğim yoktu" demiştir (1967, s.8). Bu görüşünü bir hocasına da aktaran Gordon, "Biliyorsun ki psikolojinin pek çok farklı dalı var" yanıtını almıştı.

Allport sonraları, "Sanırım öylesine yapılmış bu yorum, beni kurtardı" demiştir. "Aslında hocam beni, psikolojinin geniş dünyasında kendi yolumu bulma konusunda cesaretlendirmişti" (1967, s. 8). Kişilik özellikleri yaklaşımına başta çok karşı çıkılsa da, Gordon kendi yolunu bulmak konusunda başarılı oldu. Bu itirazların ilkiyle yüksek li-

sans programında yüzleşti. Clark Üniversitesi'ndeki bir seminerde Gordon'a, görüşlerini ünlü psikolog Edward Titchener'in karşısında sunması için üç dakika verilmişti. Kişilik özellikleriyle ilgili sunumunun ardından, salona büyük bir sessizlik hâkim oldu. Daha sonra Titchener, Allport'un danışmanına "Neden bu konu üzerinde çalışmasına izin verdiniz?" diye sordu.

Allport'un buna rağmen cesareti kırılmadı, büyük bir bölümü Harvard'da olmak üzere, parlak bir meslek yaşamı oldu. 1937 yılında kişilik özellikleri kuramının ana hatlarını sunduğu kitabı *Kişilik: Psikolojik Bir Yorum,* pek çok psikolog tarafından beğeniyle karşılandı. İki yıl sonra Allport, Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığına seçildi. 1964 yılında aynı kuruluşun, Üstün Bilimsel Katkı Ödülü'nü almaya hak kazandı.

Allport'un psikolojinin farklı alanlarına girmesi, bireysel farklılıklar görüşünü geliştiren bir insan için oldukça yerinde bir karardı. Bu karar onu, kardeşinin gölgesinden de kurtardı. Özellikle *Anormal* ve *Sosyal Psikoloji Dergisi*'nin editörü olması, onun için simgesel bir anlam taşıyordu. Gordon, Titchener ile çatışmaya düşmesini, meslek yaşamının dönüm noktası olarak tanımlar. Allport "O zamandan sonra bir daha asla, genel kurallara uymayan görüşlerimden dolayı kırıcı ya da azarlayıcı bir tutumla karşılaşmadım" demiştir. "Elbette daha sonra kişilik alanı hem kabul görmeye başladı hem de oldukça moda bir konu haline geldi" (1967, s.9).

ketlerini kontrol edebildiklerini ve bedenlerine dokunulduğunda bunu hissedebildiklerini keşfeder. Bu noktadan itibaren çocuk, kimlik ve kendini beğenme duygusu, en sonunda da bir kendilik duygusu geliştirir. Allport, kişilik gelişiminin yaşamımızın ilk birkaç yılından sonra da oluşmaya devam ettiğini söyleyen yeni-Freudcularla aynı görüşü paylaşır. Erikson ve Sullivan gibi, kimlik gelişiminin ergenlik boyunca devam ettiğini belirtir. Allport, kendiliğin tüm yönlerini tek bir kavram altında toplayarak buna bildiğim ben (proprium) adını vermiştir.

Tablo 7.1 Murray'ın Psikolojik Kökenli Gereksinimleri

Gereksinim	Tanım
Alçalma	Teslim olmak. Boyun eğmek ve cezayı kabul etmek. Özür dilemek, itiraf etmek, telafi etmek. Kendini aşağılama, mazoşistlik.
Başarı	Engelleri aşmak. Çaba harcamak. Zor bir görevi en kısa sürede ve en iyi şekilde yapmaya çalışmak.
Yakın İlişki	Arkadaşlık ve ilişki kurmak. Başka insanları selamlamak, onlara katılmak, birlikte yaşamak. Başkalarıyla sohbet etmek,işbirliği yapmak. Sevmek. Gruba katılmak.
Saldırganlık	Başkasına saldırmak ve zarar vermek. Öldürmek. Küçümsemek, zarar vermek, suçlamak, birisiyle kötü amaçlı dalga geçmek. Ciddi bir şekilde cezlandırmak. Sadistlik.
Otonomi	Etkiye ve baskıya direnme. Otoriteye karşı gelmek, özgürlük aramak. Bağımsızlık için çaba göstermek.
Suçtan Kaçınma	Suçtan, dışlamadan ve cezadan, asosyal ya da sıra dışı dürtüleri engelleyerek kaçınmak. Uygun davranmak ve kurallara uymak.
Karşıt Hareket	Öç alarak ve pes etmeyerek yenilgiyi kabul etmemek. En zor görevleri tercih etmek. Eylem sırasında onurunu korumaya çalışmak.
Savunma	Suçlanmaya ya da küçümsenmeye karşı kendini savunma. Eylemlerini haklı göstermek. Hafifletici etmenler, açıklamalar ve bahaneler öne sürmek. "Sorgulanmaya" direnmek.
Saygı Gösterme	Kendinden üstün bir kişiye hayranlık duymak ve gönüllü bir şekilde onu izlemek. Önderle işbirliği yapmak. Memnuniyet duyarak hizmet etmek.
Üstünlük	Başkalarını etkilemek ve denetlemek. İkna etmek, yasaklamak, emir vermek. Yönetmek. Kısıtlamak. Grubun davranışını düzenlemek.
Sergileme	İlgi çekmek. Başkalarını heyecanlandırmak, eğlendirmek, şaşırtmak ve korkutmak. Kendini bir role bürünerek ifade etmek.
Zarardan Kaçınma	Acıdan, fiziksel zarardan, hastalıktan ve ölümden

	kaçınmak. Tehlikeli durumlardan uzak durmak. Önlemler almak.
Kaçınma	Başarısızlık, utanç, küçük düşme ve alaydan kaçınmak. Gücünü aşan görevleri yapmaktan kaçınmak. Bir şekil bozukluğunu saklamak.
Düzen	Ayarlamak, düzenlemek, nesneleri yerine koymak. Düzenli ve temiz olmak. Aşırı dikkatlilik ve kesinlik.
Oyun	Rahatlamak, eğlenmek, değişiklik ve eğlence aramak. Oyun oynamak. Gülmek, şaka yapmak, neşelenmek. Gerginlikten kaçınmak.
Reddetmek	Bir başkasından uzak durmak, önemsememek ya da dışlamak. Mesafeli ve ilgisiz kalmak. Ayrımcılık yapmak.
Duygululuk	Duygusal izlenim peşinde koşmak ve bundan zevk almak.
Cinsellik	Erotik ilişkiler kurmak ve ilerletmek. Cinsel ilişki kurmak.
Yardım İstemek	Yardım, korunma ve şefkat aramak. Merhamet istemek. Şefkatli bir anne babaya bağımlı olmak. Bağımlı olmak.
Anlayış	Deneyimleri çözümlemek, soyutlamak, kavramları birbirinden ayırt etmek, ilişkileri tanımlamak, görüşleri tazelemek.

Kaynak: Kişilikte Keşifler, Henry A. Murray. Telif hakkı 1938; yenilenme 1966, Henry A. Murray. Oxford University Press'in izniyle yayımlanmıştır.

Bugün kendilik kavramı, çoğu insancıl psikoloğun kuramında (11. Bölüm) ve yakın zamanlı bilişsel yaklaşım kuram ve araştırmalarında önemli bir yer tutar (15. ve 16. Bölümler). Ayırıcı özellik, temel ayırıcı özellik, kendilik gibi kavramları geliştiren Allport, kişilik psikoloji tarihinde kendine sarsılmaz bir yer edinmiştir.

Henry Murray

Psikanalitik kuramı önemsemeyen özellik kuramcılarının çoğunun tersine Henry Murray'ın kişilik yaklaşımı, psikanalitik ve ayırıcı özellik kavramlarının bir karışımıdır. Meslek yaşamının başlarında Murray, Carl Jung ile yoğun bir şekilde çalışma fırsatı yakalamıştır. Jung'un güçlü etkisi Murray'ın yazılarında ve bilinçaltına verdiği önemde kendini belli eder. Murray'ın psikanalitik görüşleri, kişilik alanına yaptığı başlı-

ca katkılarından biri olan Tematik Algı Testinde (TAT) de kendini belli eder. 3. Bölümde anlatıldığı gibi, TAT bilinçli düşünceye kolayca aktarılamayan malzemelere ulaşmak için tasarlanmış, yansıtıcı bir testidir.

Murray yaklaşımını *kişilikbilim (personoloji)* olarak adlandırmış ve kişiliğin temel gereksinimlerini belirlemiştir. Yiyecek ve su gibi, *iç organlardan kaynaklanan gereksinimlerle* pek ilgilenmeyen Murray, bu alandaki diğer kuramcıların tanımladıkları "ayırıcı özelliklere" benzeyen psikolojik kökenli gereksinimlere odaklanmıştır. Psikolojik kökenli gereksinim, "belirli bir koşulda belirli bir şekilde tepki göstermeye hazır bulunma durumudur" (1938, s.124). Psikanalitik geçmişiyle de bağlantılı olarak bu gereksinimlerin büyük ölçüde bilinçaltı olduğunu söyleyen Murray, Tablo 7.1'de gösterilen, 27 psikolojik kökenli gereksinim belirlemiştir

Murray'a göre hepimizde gereksinimler hiyerarşisi vardır. Örneğin, çok sayıda yakın arkadaşınızın olması için bir gereksinim duyuyorsanız, sizin Yakın İlişki gereksiniminiz vardır. Bu gereksinim, diğer insanların Yakın İlişki gereksinimiyle karşılaştırıldığında çok olmayabilir; ancak sizin diğer gereksinimlerinize göre daha baskın ise sizin için önemli bir gereksinimdir. Diyelim ki yarın önemli bir sınavınız var ve arkadaşlarınız bir parti veriyor. Eğer Başarı gereksiniminiz, kişisel gereksinim hiyerarşinizde Yakın İlişki ya da Oyun gereksiniminizden yüksekse, büyük olasılıkla evde kalıp ders çalışırsınız. Eğer Başarı gereksiniminiz yüksek olmasına rağmen, bu bahsedilen gereksinimler kadar güçlü değilse, sınavdan yüksek bir not alamazsınız.

Murray bir gereksinimin aktif hale gelip gelmemesini, içinde bulunulan duruma bağlar, buna da *baskı* adını verir. Örneğin Düzen gereksiniminiz, dağınık bir oda gibi bir baskı olmadığında, davranışınızı etkilemeyecektir. Düzen gereksiniminiz güçlüyse, odanız birazcık dağılsa bile, büyük olasılıkla toparlamak için zaman yaratacaksınız. Ancak Düzen gereksiniminiz düşükse, odanız içinde adım atılmayacak hale gelene kadar bekleyebilirsiniz. Hatta bu durumda bile odanızı düzgün görmekten çok, ev arkadaşınızı memnun etme gereksinimi tarafından güdülenmiş olabilirsiniz.

TAT'a ek olarak, Murray'ın kişilik alanına bıraktığı başlıca miras, personoloji kuramının tetiklediği araştırmalardır. Murray'ın psikolojik kökenli gereksinimlerinin bazıları, özellikle önemli birer kişilik psikoloğu olan öğrencileri tarafından yoğun bir şekilde araştırılmıştır. Üzerinde en çok araştırma yapılan konular, Güç, Yakın İlişki ve bir sonraki bölümde açıklanmakta olan Başarı gereksinimleridir.



Henry Murray

1893-1988

Henry Murray'ın geçmişinde ve aldığı eğitimde, onun gelecekte kişilik psikolojisiyle ilgileneceğine ve bu alandaki en önemli kuramcılardan biri olacağına dair çok az ipucu vardır. Kendi sözleriyle, "Geçmişim, önemli psikologların geçmişleriyle ters orantılı örneklerle dolu" (1967, s. 286) der. Murray lisans öğrencisiyken sadece bir psikoloji dersine katılmış, onu da sıkıcı bulup dersin ortasında sınıftan çıkmıştır. Murray diplomasını 1915'te Tarih bölümünden aldı, 1919'da ise Columbia'dan tıp diploması aldı. Embriyoloji alanında birkaç yıl çalıştıktan sonra, İngiltere'deki Cambridge Üniversitesi'ne giden Murray, 1927 yılında biyokimya alanında doktora derecesi aldı.

Bir biyokimyacıdan nasıl önemli bir kişilik kuramcısı çıkar? Akademik eğitiminin sonraki yıllarında Murray, büyük bir istekle Carl Jung'un yazılarını okudu. Özellikle Jung'un psikolojik tipleri onu çok etkiledi. 1925'te İngiltere'de okurken, Jung'la Viyana'da bir buluşma ayarladı. Jung'la yaptığı konuşmalar Murray'ın esas ilgi alanının psikoloji olduğunu anlamasına yardımcı oldu. Harvard Psikoloji Kliniği'nde çalıştıktan ve resmi psikanalitik eğitimi aldıktan sonra Harvard'da öğretim elemanı pozisyonunu kabul eden Murray, 1962'deki emekliliğine kadar orada ders vermeyi sürdürdü. Murray için psikoloji dersi anlatmak çok heyecan verici bir deneyim olmuştur. Çünkü hem bu alandaki bilgileri kısıtlıydı hem de bir kekemeydi. Yine de Murray'ın uzun ve başarılı bir akademik yaşamı oldu.

Murray'ın psikoloji üzerine çalışmaya başlaması, onun mesleki çeşitliliğini engellemedi. 1943 yılında akademiden kısa süreliğine ayrıldı ve CIA'de Stratejik Hizmetler Bürosu'nda çalıştı. Buradaki görevi gizli ajanlara, kendi geliştirdiği kişilik anlayışını öğretmekti. Murray ayrıca edebi eğilimi olan bir bilim adamıydı. "Okulda en düşük notum İngilizceydi" şeklindeki itirafına rağmen, Herman Melville'nin yazılarına karşı özel bir ilgisi vardı ve sonraları onun yaşamını kaleme aldı. Murray, 1988 yılında, 95 yaşındayken öldü.

Faktör Analizi ve Kişilik Yapısı Arayışı

Allport ve Murray'ın yanı sıra ayırıcı özellik yaklaşımında öne çıkan bir diğer isim de Raymond Cattell'dir. Diğer kuramcılardan farklı olarak Cattell, insan kişiliğini oluşturan öğelerle ilgili kavramlar geliştirmemiş, başka bilim dallarında kullanılan yaklaşımları benimsemiştir. Cattell'in lisans derecesi kimya alanındaydı. Bir kimyagerin araştırmaya başlamadan önce, doğada ne tip elementler bulunduğunu tahmin etmeye çalışmaması gibi, Cattell de psikologların önceden belirlenmiş bir takım kişilik özellikleriyle işe başlamamaları gerektiğini söylemiştir. Kişiliğin nasıl olması gerektiğine dair sezgilerimizi doğrulamak yerine, bu soruya yanıt vermek için araştırmacıların deneysel yöntemler kullanmalarını önermiştir.

Cattell'in çalışmalarını yönlendiren ana hedef, kaç tane temel kişilik özelliğinin bulunduğunu keşfetmekti. Psikologlar yüzlerce özellik belirlemiş ve ölçmüşlerdir. Ancak bu özelliklerin bir kısmı birbirine çok yakındır. Örneğin aralarında küçük farklılıklar olsa da sosyal olmak, dışa dönük olmaktan çok farklı bir kavram değildir. Cattell birbiriyle ilişkili özellikleri gruplayarak ve birbirinden bağımsız olanları ayırarak kişiliğin temel yapısını belirleyebileceğimizi öne sürmüştür.

Bu yapıyı oluşturmak için Cattell, **faktör analizi** adlı bir istatistik teknik kullanmıştır. Bu tekniğin nasıl kullanılacağı bu kitabın kapsamına girmese de aşağıdaki örnek, faktör analizinin temel kişilik özelliklerini belirlemede nasıl kullanıldığını gösteriyor.

Diyelim ki şu 10 özelliği ölçmek için testler yaptınız: *isteklilik, merhamet, işbirlikçilik, kararlılık, dayanıklılık, sıcakkanlılık, nezaket, ısrarcılık, üretkenlik* ve *hassaslık*. Bu testleri bir grup deneğe verip kişi başına 10 sonuç elde edebilirsiniz. Daha sonra korelasyon katsayılarını kullanarak (2. Bölüm), bir testten alınan sonucun diğer 9 testten alınan sonuçla nasıl bir ilişki içinde olduğunu hesaplayabilirsiniz. Örneğin sıcakkanlılık ve hassaslık sonuçlarının birbiriyle korelasyon içinde olduğunu buldunuz. Eğer kişi bir testten yüksek puan alırsa, diğerinden de büyük olasılıkla yüksek puan alacağını tahmin edebilirsiniz. Korelasyon katsayılarına bakarak testlerin iki gruba ayrılabileceğini söyleyebiliriz. Yani beş test birbiriyle yüksek düzeyde ilişkilidir, ancak diğer beş

testle değildir. Diğer beş test de kendi içinde ilişkili, ancak birinci gruptaki testlerle değildir. Ortaya çıkan iki grup şöyle görünebilir:

Grup A	*Grup B*
isteklilik	merhamet
kararlılık	işbirlikçilik
dayanıklılık	sıcakkanlılık
ısrarcılık	nezaket
üretkenlik	hassaslık

Aslında 10 özellik ölçmüş olmanıza rağmen, ortaya iki geniş kişilik boyutu çıkmıştır; bunlardan biri başarı diğeri de kişiler arası ilişkidir. Bu sadece Cattell'in yaklaşımının bir örneğidir. Cattell, faktör analiziyle yaptığı uygulamalardan elde ettiği verileri çözümleyerek kaç adet temel özelliğin bulunduğunu belirlemeye çalışmıştır. İnsan kişiliğini oluşturan bu temel özelliklere kaynak özellikler adını vermiştir.

Ne yazık ki faktör analizinden elde edilen veriler, her zaman bu örnekte gösterilenler gibi kesin çizgilerle belirlenemiyor. Eğer belirlenebilselerdi, kaynak özelliklerin sayısını uzun zaman önce tespit etmiş olurduk. Faktör analizinin yetersiz kalan yönlerinden biri de, yapılan işlemlerin analiz için seçilmiş veri ile sınırlanmış olmasıdır. Örneğin az önceki örnekten birkaç testi çıkarıp yerine *bağımsızlık, dalgınlık ve dürüstlük* koyalım. Büyük olasılıkla o zaman sınıfların (faktörlerin) sayısı ve bunlarla ilişkili özellikler ("yüklenen" özellikler) değişecektir.

Bu soruna yanıt vermek için Cattell, değişik kaynaklardan kişilikle ilgili bilgileri inceler. İşverenlerin çalışanlarıyla ilgili değerlendirme kayıtlarını, gerçek yaşamdakine benzer durumlarda insanların nasıl davrandığına dair verileri ve kişilik anketlerinden alınan sonuçları değerlendirir. Bu üçüne L-verisi, T-verisi ve Q-verisi adını verir. Cattell bu araştırmasında 16 temel özellik bulur ve 1949 yılında On altı Faktörlü Kişilik Testi'nin (16 PF) ilk halini yayınlar. 16 PF'nin gözden geçirilmiş şekli bugün hâlâ kullanılır (H.E.P. Cattell, 2001). Cattell'in 16 kaynak özelliği Tablo 7.2'de gösterilmektedir.



Raymond B. Cattell

1905-1998

Raymond Cattell çocukluğunun büyük bir bölümünü İngiltere'nin güneyindeki Torquay şehrinde, okyanusa kıyısı olan bir bölgede geçirir. Burada okyanusa ve yelkenciliğe karşı, yaşam boyu sürecek bir sevgi geliştirir. Ne yazık ki bu mutlu çocukluk, İngiltere'nin I. Dünya Savaşı'na katılmasıyla sona erer. Cattell birden kendini savaş zamanı kurulmuş bir hastanede yaralı askerleri tedavi ederken bulur. O zaman bu deneyiminin, ilerde yapacağı meslek seçimini nasıl etkileyeceğini hiç düşünmez. Londra Üniversitesi'nde okumak için burs kazanan Cattell, ailede üniversiteye giden ilk insan olur. Kimya bölümünden onur derecesiyle mezun olmasına kısa bir süre kala, gözünün önünde yaralı askerlerin görüntüleri canlanmaya başlar ve fen bilimlerinde çalışma isteği birden kaybolur. Cattell, ünlü psikolog Cyril Burt'un bir dersine katılır ve Burt'un, psikolojinin toplumun sorunlarını çözmek için en umut verici bilim dalı olduğunu söylemesinden çok etkilenir (Horn, 2001).

"Birden gözüme, laboratuar tezgâhım çok küçük, dünyanın sorunları ise çok büyük göründü" diye yazar Cattell. "Yavaş yavaş, yaşanan mantıksızlıkları aşabilmek için insan beyninin nasıl çalıştığını incelemek gerektiğini anladım" (1974, s.64).

Psikoloji okuma kararı (o zamanlar sadece delilerin psikoloji okuduğu varsayılırdı) onu, Londra Üniversitesi'nde yüksek lisans yapmaya iter. Cattell burada oldukça şanslı bir şekilde ünlü psikolog ve matematikçi Charles Spearman'ın araştırma görevlisi olur. Spearman o sıralar değişik zekâ ölçümleri arasındaki ilişkiyi inceliyordu ve birbirinden kopuk yetenekleri ölçen testlerdense tek bir zekâ kavramını destekleyen kanıtlar bulmuştu. Bu araştırma süresince Spearman, faktör analizi adını verdiği istatistik yöntemi geliştirdi. Cattell daha sonra faktör analizini kişilik yapısını anlamak için kullandı.

5 yıl boyunca İngiltere'de değişik kliniklerde çalıştıktan sonra Cattell, öğrenme kuramcısı E.L. Thorndike'ın, Columbia'da birlikte çalışmayı teklif etmesi üzerine Amerika'ya gitmeye karar verdi. 1941'de Gordon Allport onu Harvard'da çalışmaya davet edene kadar Clark Üniversitesi'nde çalıştı. Harvard'da Allport ve Henry Murray'la çalışırken, faktör analizinin kişilik araştırmacıları için yararlı bir araç olabileceği görüşünü öne sürdü (Raymond B. Cattell, 1997). Bu görüşlerini uzun yıllar çalışacağı yer olan Illinois Üniversitesi'ne katıldıktan sonra, 1945'te uygulamaya döktü. Cattell, Noel'i bile ofisinde geçiren, çok çalışkan bir bilim adamıydı. Bu çalışkanlığının ürünü 56 kitap ve 500'den fazla dergi makalesi olmuştur. Kişilik üzerinde araştırma yapma kararı psikoloji biliminin bir kazancı, fen bilimlerinin ise bir kaybı olmuştur.

Büyük Beşli

Kişiliğin temel boyutlarını belirleme ve tanımlama çabaları, Cattell'in modeliyle sona ermez. Kişilik yapısı yıllardan beri kişilik araştırmasında süre giden bir konudur. Cattell'in çalışmalarından beri, karmaşık sayıları ve daha büyük verileri işleme yeteneğine sahip gelişmiş istatistiksel testler ve bilgisayarlar bu araştırmaya katkıda bulunmuştur. Konu üzerinde asla tam bir uyum olmasa da araştırmacılar, faktör analizi çalışmalarında şaşırtıcı derecede tutarlı bulgulara varmışlardır. Farklı araştırmacılar farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin beş boyutuna dönük kanıtlar bulmuştur (Costa & McCrae, 1988; Digman, 1990; Goldberg, 1990, 1992; McCrea & Costa,1986b, 1987; McCrea, Costa, & Busch, 1986; Noller, Law, & Comrey, 1987; Peabody & Goldberg, 1989). Faktörlerin adları ve sayısı konusunda hâlâ bir görüş ayrılığı olsa da, araştırmacılar Tablo 7.3'te gösterilen listedekine benzer faktörleri keşfetmiştir.

Tabloda tanımlanan beş faktör, değişik yöntemler kullanılarak yürütülmüş çalışmalarda o kadar sık ortaya çıkmıştır ki, araştırmacılar artık bu faktörlere **Büyük Beşli** adını verir. Araştırmacılar, kaç faktör bulabilecekleri ya da kişiliğin temel boyutlarının nasıl olabileceği konu-

Tablo 7.2 Cattell'in On altı Kaynak Özelliği

Sıcaklık	Dışa dönüklük ve iyi kalpliliğe karşı mesafeli ve eleştirel olmak
Mantıklı Düşünme	Net ve soyut düşünmeye karşı daha az zekice ve somut düşünmek
Duygusal Kararlılık	Sakinlik ve duygusal açıdan kararlılığa karşı değişkenlik ve kolay sinirlenme
Üstünlük	Girişkenlik ve saldırganlığa karşı uysallık ve uzlaşmacılık
Neşelilik	Neşelilik ve istekliliğe karşı resmi ve ciddi olmak
Kural Bilinci	Özdisiplin ve ahlâklılığa karşı menfaatçilik ve kural tanımamazlık
Sosyal Cesaret	Rahatlık ve gözü pekliğe karşı utangaçlık ve çekingenlik
Hassaslık	Sevecenlik ve hassaslığa karşı sertlik ve kendi kendine yetmek
Tedbirlilik	Şüphecilik ve tedbirliliğe karşı insanlara güvenme ve kabul etmek
Dalgınlık	Hayalcilik ve dalgınlığa karşı gerçekçilik ve ayağı yere sağlam basmak
Hususiyet	Süslülük ve abartıya karşı dosdoğru ve olduğu gibi görünmek
Endişe Duygusu	Güvensizlik ve kaygılılığa karşı kendinden eminlik ve memnuniyet
Değişikliğe Açıklık	Özgür düşünce ve deneyselliğe karşı tutuculuk ve geleneksellik
Kendine Yetme	Kendine yetme ve becerikliliğe karşı grup odaklı olmak ve katılımcılık
Mükemmeliyetçilik	Kontrollülük ve zorlayıcılığa karşı disiplinsizlik ve gevşeklik
Gerginlik	Harekete hazır olma ve gerginliğe karşı rahatlık ve sakinlik

Kaynak: Kişilik ve Yetenek Testi Enstitüsünün izniyle basılmıştır.

Tablo 7.3 **Büyük Beşli Kişilik Faktörleri**

Faktör	Özellikler
Nevrotiklik	Kaygılı ya da sakin
	Güvensiz ya da güvenli
	Kendine acıma ya da kendinden memnuniyet
Dışa dönüklük	Sosyal ya da çekingen
	Eğlenceyi seven ya da ciddi
	Şefkatli ya da mesafeli
Açıklık	Hayalci ya da gerçekçi
	Çeşitlilik ya da sıradanlık
	Bağımsız ya da uysal
Uyumluluk	Yumuşak kalpli ya da katı
	Güvenen ya da şüphe duyan
	Yardımcı ya da işbirliği yapmayan
Özdisiplin	Düzenli ya da düzensiz
	Dikkatli ya da dikkatsiz
	Kendini disipline edebilen ya da zayıf iradeli

Kaynak: McCrae ve Costa'dan uyarlanmıştır (1986b).

sunda bir kurama sahip değildi, sadece elde ettikleri verileri değerlendirdiler. Sonuç olarak, hangi özelliklerin birbiriyle grup oluşturduğunu gördükten sonra, bu beş boyutu tanımlayacak kavramlar geliştirmeye başladılar. Farklı araştırmacılar farklı isimler kullanmış olsa da bu boyutlar için en sık kullanılan kavramlar Nevrotiklik, Dışa dönüklük, Açıklık, Uyumluluk ve Özdisiplindir. Uyanık öğrenciler bu kavramların İngilizce karşılıklarının baş harflerinin okyanus anlamına gelen OCEAN kelimesini oluşturduğunu fark ederler.

Nevrotiklik boyutu, insanları duygusal kararlılık ve kişisel uyum sürekliliği üzerinde bir noktaya yerleştirir. Duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı değişiklik gösteren insanlar, Nevrotiklik boyutunda yüksek bir puan alacaktır. Nevrotiklik düzeyi yüksek insanlar, düşük olan insanlara göre günlük olaylar karşısında daha sık stres yaşarlar (Gunthert, Cohen, & Armeli, 1999; Suls, Green, & Hillis, 1998).

Üzüntü, öfke, kaygı ve suçluluk gibi pek çok olumsuz duygu çeşidi bulunsa da, araştırmalar bu olumsuz duygulardan birine eğilimi olan insanların genellikle diğerlerine de eğilimli olduğunu göstermiştir (Costa & McCrae, 1992). Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireyler sakin, iyi uyum göstermiş, aşırı ve uyumsuz duygusal tepkilere yatkın olmayan kişilerdir.

Araştırmacılar ikinci davranış boyutu olarak *Dışa dönüklüğü* belirlemişlerdir. Bu boyutun bir ucunda aşırı dışa dönükler, diğer ucunda ise içe dönükler bulunur. Dışa dönükler oldukça sosyal kişilerdir; aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. İçe dönükler genellikle bu özellikleri göstermezler ama asosyal ve enerjisi olmayan kişiler olduklarını söylemek de yanlış olur. Bir grup araştırmacının gözlemlediğine göre, "İçe dönükler soğuk değil çekingen, izleyici değil bağımsız, uyuşuk değil ağır adımlı insanlardır" (Costa & McCrae, 1992, s. 15). Tahmin edebileceğiniz gibi araştırmalar, dışa dönüklerin içe dönüklere göre daha çok arkadaşı olduğunu ve sosyal ortamlarda daha çok zaman geçirdiklerini göstermiştir.

Açıklık boyutu, kişiler arası ilişkilerde açık olmaktan çok, deneyimlere açık olmak anlamındadır. Bu boyutu oluşturan özellikler arasında güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Açıklık boyutunda yüksek puan alan kişiler, gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahiptir. Açıklık boyutu düşük olan kişiler ise daha gelenekseldir ve yeni bir şeydense bilineni tercih ederler. Bu tanımı göz önünde bulundurduğumuzda, yenilikçi bilim adamlarının ve yaratıcı sanatçıların Açıklık boyutunda yüksek olduğunu kabul edebiliriz (Feist, 1998). Bazı araştırmacılar bu boyuta *Akıl* adını verir; ancak bununla kastedilen zekâdan farklı bir kavramdır.

Uyumluluk boyutunda yüksek puan alan kişiler yardımsever, güvenilir ve şefkatlidir. Bu boyutun diğer ucunda ise düşmanca ve kuşkulu insanlar vardır. Uyumlu insanlar işbirliğini rekabete tercih eder. Uyumluluğu düşük insanlar, çıkarları ve inançları için kavgayı göze alır. Araştırmacılar Uyumlu insanların, uyumsuzlara göre daha hoş

sosyal ilişkileri olduğunu ve daha az kavga yaşadıklarını belirtir (Berry & Hansen, 2000; Cote & Moskowitz, 1998; Jensen-Campbell & Graziano, 2001).

Özdisiplin boyutu ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduğumuzu gösterir. Bu boyutun yüksek ucunda yer alan kişiler düzenli, plan doğrultusunda hareket eden, kararlı kişilerdir. Düşük ucunda yer alanlar ise dikkatsiz, dikkati kolay dağılan ve güvenilmez kişilerdir. Özdisiplin boyutunda düşük uçta yer alanların daha sık trafik kazası yapması şaşırtıcı değildir (Arthur & Graziano, 1996). Sorumluluğu belirleyen özellikler, çoğu zaman başarı ya da iş durumlarında da ortaya çıktığı için, bazı araştırmacılar bu boyuta *Başarma İsteği* ya da *İş* adını verir.

Birçok araştırmacı, kişilik ne şekilde ölçülürse ölçülsün, Büyük Beşli'nin yaygın bir şekilde kendini göstermesinden oldukça etkilenmiştir. Elbette ki bu beş faktör, kendinizi değerlendirme anket sonuçlarından elde edilir. Ancak aynı sonuçlar, kişiliğin farklı göstergelerine bakılınca da ortaya çıkar. Örneğin insanların, arkadaşlarını ve tanıdıklarını (Goldberg, 1990; Watson, Hubbard, & Wiese, 2000); öğretmenlerin ise öğrencilerini tanımlarken (Digman & Inouye, 1986; Goldberg, 2001) kullandıkları sözcükler gibi. Bu beş faktör anaokulu öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da ortaya çıkmıştır (Donahue, 1994; Markey, Markey, Tinsley, & Ericksen, 2002) ve zaman içerisinde oldukça yüksek düzeyde kararlılık göstermiştir (McCrae, 1993; McCrae & Costa, 1990; Von Dras & Siegler, 1997). Bir grup araştırmacı, Büyük Beşli puanlarını belirlemek için 1939-1944 yılları arasında üniversite öğrencileriyle yapılan görüşmeler ve anketlerden alınan verileri kullanmıştır (Soldz & Vaillant, 1999). Bu puanlar, 45 yıl sonra aynı deneklerin yaptığı Büyük Beşli test sonuçlarıyla yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir. Kısacası, değişik pek çok kaynaktan elde edilen kanıtlar, kişiliğimizi oluşturan özelliklerin çoğunun, beş temel kişilik boyutu üzerinde toplanabileceğine işaret eder.

Kişiliğinizi Değerlendirin

Özdisiplin

9'lu bir ölçek kullanarak aşağıdaki sıfatların size ne derece uygun olduğunu belirtin (1= kesinlikle uymuyor, 9= son derece uyuyor).

_____ Dikkatli	_____ İhmalkâr*
_____ Dikkatsiz*	_____ Düzenli
_____ Özdisiplinli	_____ Pratik
_____ Düzensiz*	_____ Tezcanlı
_____ Becerikli	_____ Pasaklı*
_____ Dağınık*	_____ Kararlı
_____ Tutarsız*	_____ Sistemli
_____ Beceriksiz*	_____ Titiz
_____ İş bilmez*	_____ Güvenilmez*
_____ Derli toplu	_____ Sistemsiz

Bu ölçek Goldberg tarafından (1992), Büyük Beşli kişilik boyutundan Özdisiplini ölçmek üzere tasarlanmıştır. Farklı puanlama yöntemleri olsa da en basit şekli, üzerinde yıldız işareti bulunan maddelere verdiğiniz puanları tersine çevirmektir (Arthur & Graziano, 1996). Örneğin sadece bu maddeler için: 1=9, 2=8, 3=7, 4=6, 5=5, 6=4, 7=3, 8=2, 9=1. Sonra 20 maddeye verdiğiniz puanları toplayın. Arthur ve Graziano (1996), lisans öğrencilerinden elde edilen ortalama sonucun 123.11, standart sapmanın 23.99 olduğunu belirtmiştir.

Ölçek: Özdisiplin için Büyük Beşli Faktör Göstergeleri
Kaynak: Goldberg (1992).

Büyük Beşli Modelinin Eleştirisi ve Sınırlılıkları

Beş faktörlü modelin üzerine yapılan araştırmalar, oldukça tutarlı bulgular üretti ve kişilik araştırmacıları, bu model üzerinde büyük ölçüde görüş birliğine vardılar. Ancak yine de modeli eleştirenler vardır. Öncelikle beş faktörün ne anlama geldiği tartışıldı (Digman, 1989; Digman & Inouye, 1986; Westen, 1996). Örneğin, bu faktörler dilimizde yer alan beş boyutu temsil ediyor olabilir. Yani, aslında kişiliğin yapısı çok daha farklı olsa da bizim kişilik boyutlarını tanımlama becerimiz, dilimizde var olan sıfatlarla sınırlıdır ve bu sıfatlar da beş ana sınıfa ayrılıyor olabilir. Belki de kendimizle ya da başkalarıyla ilgili bilgilerimizi düzenlemeye dönük bilişsel becerimiz sadece bu beş boyutla sınırlıdır. Bu nedenle insanlar kişiliği beş faktör şeklinde sınıflandırsa da bu model, insan kişiliğinin bütün karmaşıklığını ve ince ayrıntılarını doğru bir şekilde ele almakta yeterli olmayabilir.

Bu sorunlara karşılık, araştırmacılar İngilizce dışındaki dilleri konuşan insanların kişilik yapılarını incelediler (Benet-Martinez & John, 1998; Church, Reyes, Katigbak, & Grimm, 1997; Digman & Shmelyov, 1996; Katigbak, Church, Guanzon Lapena, Carlota, & del Pilar, 2002; McCrae & Costa, 1997; Paunonen, Jackson, Trzebinski, & Forsterling, 1992; Saucier & Goldberg, 2001; Somer & Goldberg, 1999; Yang & Bond, 1990). Bazı istisnalar olsa da yapılan araştırmaların sonuçları beş faktörlü modelin sadece İngilizce dilinin yapısını yansıtmadığını, kişiliği tanımlamada evrensel bir kalıp olduğunu gösterdi.

İkinci olarak, beş faktörlü kişilik modelinin yapısına dönük itirazlar yapıldı. Örneğin, bazı faktör analizi çalışmaları, bu beş faktörlü yapıya tam uymayan kalıplar buldu (Block, 1995; Waller & Ben-Porath, 1987). Araştırmacılar bazen üç ya da dört, bazen ise yedi faktör ortaya çıkardı (Church, 1994; Church & Burke, 1994; DiBlas & Forzi, 1999; Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta, & Kraft, 1993). 9. Bölümde çalışmalarından bahsedilen Hans Eysenck, üç ana faktörden oluşan bir kişilik modeli sundu. Bir araştırma da Büyük Beşli'nin, aslında sadece iki büyük faktörü kapsadığını öne sürdü (Digman, 1997). Bu karışıklık bazı psikologların bu modele "Büyük Beşli, artı eksi iki" adını vermesine yol açtı (Briggs, 1989).

Kişilik boyutlarıyla ilgili karışıklığın bir kısmı, faktör analizinde ne tür veri kullanılması gerektiği sorusuna dayanır (McCrae & Costa, 1995). Örneğin beş faktör bulmuş olan araştırmaların çoğu, *özel* ya da *ahlâksız* gibi yargılayıcı özellikleri içerir. Bu gibi kavramlar eklendiğinde araştırmacılar fazladan iki kişilik faktörü daha bulmuştur. Bu yedi yapılı modele de "Büyük Yedili" adı verilir (Almagor, Tellegen, & Waller, 1995; Benet-Martinez & Waller, 1997). Bunun dışında, bazı kişilik betimlemeleri beşli modele uymaz. Bu sıra dışı özellikler *dindarlık, dinçlik, tutumluluk, mizah ve kurnazlıktır* (MacDonald, 2000; Paunonen & Jackson, 2000; Piedmont, 1999; Saucier & Goldberg, 1998).

Bazı araştırmacılar da faktör analizi çalışmalarında beş faktör çıkmış olsa bile, bir araştırma diğeriyle karşılaştırıldığında benzer sonuçlar elde edilemediğini belirtirler. Gerçekten de araştırmacılar bazı faktörleri nasıl adlandıracakları konusunda uzlaşmış değildirler. Bu durum bazı eleştirmenlerin, "*Hangi* Büyük Beşli?" sorusunu sormalarına neden oldu. Bu eleştiriye yanıt olarak bu modelin taraftarları, farklı yöntemler ve farklı denek grupları kullanılarak yapılan araştırmalarda ortaya çıkan benzerliklerin şaşırtıcı olduğunu savundular (John, 1990; McCrae, 2001). Kişilik araştırması alanında bu derece tutarlı bulgular elde edilebilen bir örnek daha elde etmek, gerçekten de kolay değildir.

Üçüncü olarak, beş faktörlü model kuramsal olmamakla eleştirildi (Briggs, 1989; H.J. Eysenck, 1997). Yani araştırmacılar faktör analizi araştırmalarını yapmadan önce, kaç faktör ya da hangi faktörleri elde edebileceklerini kestirmediler. 2. Bölümde bahsedildiği gibi böyle bir kestirimde bulunmamak, araştırma sonuçlarını her çeşit açıklamaya uygun bir hale getirir. Bazı kişilik kuramcıları beş kişilik boyutunun ortaya çıkışında evrimsel nedenler olabileceğini söyler, bazıları ise bu beş faktörün sinir sistemindeki bazı yapılarla ilgili olduğunu savunur. Ancak bu hipotezler, araştırma sonuçları elde edildikten sona oluşturulduğu için, araştırmacıların neden özellikle bu faktörlerin ortaya çıktığını açıklayacak kanıtları yoktur.

Yine de kişilik araştırmacıları beş boyutlu kişilik modelini destekleyecek kanıtlar bulmaya devam ederlerse, bu durum ayırıcı özellik kuramcılarının yüzlerce özellik yerine sadece bu beş özelliği incelemelerinin daha iyi olacağı anlamına mı gelir? Yanıt hayırdır. Çoğu durumda

bir tek özelliği incelemek, evrensel bir kişilik yapısını ölçmekten daha yararlıdır (Mershon & Gorsuch, 1988; Paunonen, 1998; Paunonen & Ashton, 2001 a, 2001b). Örneğin, sosyal olmak ve maceracı olmak, daha geniş bir kişilik boyutu olan Dışa dönüklüğün bir parçası olabilir. Ancak eğer araştırmacılar insanların sosyal ortamlarda nasıl davrandıklarını anlamak isterlerse, sadece Dışa dönüklük boyutunu değil, sosyallik boyutunu da ölçmeleri büyük olasılıkla daha yararlı olacaktır. İşbirlikçilik ve rekabetçilik davranışlarına bakıldığında elde edilen sonuç da bunu gösterir (Wolfe & Kasmer, 1988). Dışa dönüklük puanı, kimin işbirlikçi kimin rekabetçi davranacağını kestirse de sosyallik puanlarına bakıldığında araştırmacılar daha iyi kestirimlerde bulunabilir.

Bir örnek daha verirsek, olay daha iyi anlaşılabilir. Büyük Beşli kişilik boyutlarını ölçmek üzere tasarlanan ölçekler genellikle evrensel boyut olan Nevrotikliğin bir parçası olarak kaygıyı ve depresyonu ölçen alt ölçekleri de kullanır (Briggs, 1989). Hem kaygının hem de depresyonun daha geniş olan Nevrotiklik boyutunu ölçmeye katkıda bulunduğunu kabul etsek bile, psikoterapistler ve araştırmacılar danışanların ve deneklerin özellikle hangi duygusal zorluğu yaşadığını bilmek isteyebilirler. Bu durum, bireylerin temel beş boyut üzerinde hangi noktaya düştüğünü öğrenmenin yararlı olmadığı anlamına gelmemelidir. Tam tersine araştırmalar, klinik rahatsızlıkları teşhis ederken, terapi hastalarıyla birlikte çalışırken (Costa & Widiger, 1994; O'Connor & Dyce, 2001; Reynolds & Clark, 2001; Trull, Widiger, & Burr, 2001) ve sorunlu davranışları belirlerken (Booth-Kewley & Vickers, 1994; Marshall, Wortman, Vickers, Kusulas, & Hervig, 1994) Büyük Beşli modelin çok değerli olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, daha sonra yine bu bölümde göreceğiniz gibi insanların Büyük Beşli boyutlardan aldıkları puanlar, özellikle işte gösterecekleri başarının da bir göstergesi olabilmektedir.

Duruma Karşı Özellik Tartışması

Ayırıcı özellik kavramı, Allport'un döneminden bu yana oldukça geliştirilmiştir. Ayırıcı özellik ölçümleri neredeyse her alandan psikolog tarafından kabul görmüş ve değişik ortamlarda çalışan kişiler tarafın-

dan kullanılmıştır. Akıl sağlığı kurumlarında çalışan psikologlar, 2. Dünya Savaşı'ndan beri psikolojik rahatsızlıkları teşhis etmekte, ayırıcı özellik ölçümlerini kullanırlar. Akıl sağlığı hastanelerine kabul edilen hastalar, çoğu zaman ayırıcı özellik ölçümleri için tasarlanmış testleri yanıtlarlar. Eğitimciler de çocukları sınıflandırmak ve sorunlu kişileri belirlemek için, başarı ve yetenek ölçümlerini kullanır. Özellikle yakın zamanlarda Amerikan eğitim sistemine dahil olmuş bir kişi, daha birinci sınıfta bu testlerle karşılaşır. 20–30 yıldır kişilik alanında akademik araştırmalar yapanlar, ayırıcı özellik ölçümleri geliştirmekle uğraşır ve davranışlardan alınan sonuçların birbiriyle olan korelasyonunu değerlendirirler. Kısacası, kişilik özelliği ölçümü oldukça sık kullanılan, psikolojik bir araç haline gelmiştir.

Ayırıcı Özellik Yaklaşımının Eleştirisi

"Kişilik psikologları davranışı kestirebilir mi? Elbette kestirebiliriz, yani bazen."

WALTER MISCHELL

Kişilik ölçümünün sık kullanımı, beraberinde kötüye kullanımını da getirmiştir. Özellikle bir psikolog, diğer psikologların test sonuçlarını kullanma ve yorumlama tarzlarını eleştirmiştir. Walter Mischel (1968), pek çok psikoloğun psikiyatrik rahatsızlıkları belirlerken ya da kişinin hapse atılması gibi önemli kararları verirken, sadece birkaç test sonucuna baktığını söyler. Kişilik testlerinin bu tür davranışları doğru bir şekilde kestirdiğini gösteren deneysel kanıtların bulunmadığını belirtir. Mischel, "Çok küçük bir davranış örneği üzerinden, her türlü davranış hakkında kestirimlerde bulunuluyor," der. "Bunların üzerinden insanların kaderlerini etkileyecek önemli kararlar alınıyor" (1983, s.580).

Bazıları Mischel'i kişilik özelliklerinin varlığını inkâr etmekle eleştirirken, Mischel amacının bu olmadığını söyler (Mischel, 1973, 1979, 1983, 1990). Mischel, şikâyet ettiği noktanın bu testlerin aşırı yorumlanması olduğunu belirtir. Ayırıcı özellik ölçümlerinin ve diğer test sonuçlarının, psikologların iddia ettiği gibi davranışı kestirmediğini savunur. Bu nedenle gelecekteki davranışları kestirmek için bu puanlara çok güvenmek, haklı gösterilemez. Buna ek olarak Mischel, durumlara göre

davranışın tutarlılık gösterdiğini kanıtlayan verilerin olmadığına dikkat çeker. Bir durumda dışa dönük ve konuşkan bir insan, bir başkasında ürkek ve sessiz kalabilir. Şimdi bu eleştirileri ayrıntılarıyla ele alalım.

Ayırıcı Özellik Ölçümleri Davranışı Doğru Bir Şekilde Kestiremez: Bu tartışmanın temelinde, davranışı belirleyenin kişilik mi durum mu olduğu sorusu vardır. İçinde bulunduğunuz duruma göre mi yoksa sahip olduğunuz kişiliğe göre mi davranırsınız? Bu tartışmanın bir ucunda, durumun her zaman davranışı belirlediğini söyleyenler vardır. Bu psikologlar herkesin aynı durumda aynı şekilde davrandığını savunmamakla beraber, davranıştaki bireysel farklılıkların sadece rastlantısal bir değişiklik olduğunu öne sürerler. Diğer uçtaki araştırmacılar ise sabit bireysel farklılıkların, nasıl davrandığımızı belirleyen en önemli etkenler olduğunu savunurlar.

Bu tartışmanın ilk zamanlarında bazı psikologlar, *kişiye karşı durum* sorusuna yanıt verebilmek için, kişilik puanlarının ve durumların insan davranışlarını ne derece doğru kestirebildiklerini incelemişlerdir. Bu araştırma hem kişiliğin hem de durumun davranışla bağlantılı olduğunu ve hem kişilik hem de durum hakkında bilgi edinmenin, sadece birisiyle ilgili bilgi edinmekten daha iyi olduğunu ortaya çıkarmıştır (Endler & Hunt, 1966, 1968). Ancak, bu yaklaşımın zayıf noktası, bu yönde yapılacak bir araştırmanın, içinde bulunulan durum ve söz konusu kişilik değişkeniyle sınırlı olmasıdır. Bütün herkesin birbirine benzer şekilde davrandığı bazı durumlar vardır, örneğin bir yangın çıktığında öz güveni yüksek insanlar da düşük insanlar da binadan koşarak kaçar. Bu durumun davranış farkı yaratmayacağını kabul etsek bile, öz güvenle ilgili farklılıkların davranış farklılığı yaratmayacağını düşünmek doğru olmaz. Öz güven sadece bu durumdaki davranışı kestirmekte işe yaramaz. Ancak, insanların eleştiriye tepki gösterme şekli gibi, başka durumlardaki başka davranışlara bakarsak, öz güveni düşük ve yüksek insanlar arasında büyük farklılıklar görebiliriz.

Günümüzde psikologların büyük çoğunluğu davranışı belirlemede hem kişinin hem de durumun rol oynadığını kabul eder (Endler & Magnusson, 1976; Magnusson, 1990). Kişinin saldırganlık düzeyinin yüksek olması ya da bir durumun engelleyici olması, araştırmacıların davranışı kestirmesine yardımcı olmayabilir. İnsanların saldırgan olma-

davranışı kestirmesine yardımcı olmayabilir. İnsanların saldırgan olması, bu boyutta daha düşük sonuç alanlara göre daha saldırgan davranmalarına ve engelleyici durumların, engelleyici olmayan durumlara göre daha yüksek oranda saldırganlık yaratmasına neden olabilir. Bu yüzden araştırmacılar en yüksek düzeyde saldırganlığın, saldırgan bir insanın engelleyici bir durumla karşılaştığında yaşanacağını söyler. Ayırıcı özellikler, durumlar ve davranışlar arasındaki ilişkiye bu şekilde bakmaya, kişi-durum yaklaşımı denir.

Buna karşın, kişilik özellik puanlarını davranışı kestirmekte kullanmanın geçerliği üzerine yapılan tartışmalar sürmektedir. Mischel (1968), kişilik özellik sonuçlarının, davranış ölçümleriyle korelasyonun .30 ya da .40'ı aşmadığına dikkat çeker. Bu "kişilik katsayısı", davranıştaki farklılığın sadece %10'una denk gelir. Bu rakamlar kişiliğin davranışla ilişkili olduğunu gösterse de, bir tek özellik puanının açıklayamadığı davranış oranı oldukça yüksektir.

Durumlar arası Tutarlılık Kanıtı Yeterli Değildir: Kişilik özellikleri üzerine ilk yapılan araştırmalardan birinde, araştırma ekibi birkaç yıl boyunca 8000 ilkokul çocuğunda dürüstlük boyutunu inceler (Hartshorne & May, 1928). Dürüstlüğü 23 ayrı şekilde ölçerler (yalan söyleme, kandırma, çalma ve benzeri) ve bu ölçümler arasındaki korelasyonun yaklaşık ortalamasını .23 olarak bulurlar. Kişilik özelliklerinin durumlar arasında da tutarlılık gösterdiği varsayıldığı için, bu sonuç aslında ayırıcı özellik yaklaşımının sorgulanmasına neden olur. Çocuğun bir durumda dürüst davranması, (örneğin anne babasına doğruyu söylemesi), başka bir durumda dürüst davranıp davranmayacağı konusunda (örneğin çocuğun oyun oynarken arkadaşını kandırması ya da arkadaşının masasından bir şey çalması), çok az ipucu vermiştir.

Mischel, özelliklerin durumlar arası kanıtlarını da sorgular (Mischel & Peake, 1982, 1983). İnsanların durumlar arasında oldukça tutarlı davranışlar gösteriyor gibi görünmelerine rağmen, Mischel bu durum için, "gerçekte olduğundan daha fazla görünüyor" demiştir. Pek çok nedenden dolayı, davranışları olduklarından daha tutarlı görmeye yatkınızdır ancak yakından incelendiğinde öyle olmadığı anlaşılır (Nisbett & Ross, 1980). Örneğin, insanlar çoğu zaman görmeyi umdukları şeyi

görürler. Eğer Karen'in kaba tavırlı olmasını beklerseniz, birisine hakaret ettiği durumları daha çok hatırlar, birisine iltifat ettiği durumları göz ardı edersiniz. Buna ek olarak, genelde insanları tek bir durumun ya da rolün içinde görmeye alışkınızdır, ortaya çıkan davranıştan dolayı durumun oynadığı rolün kapsamını görmekte zorlanırız. Örneğin, öğrenciler bazen sıkıcı ve tutucu hocalarının sınıf dışında eğlence meraklısı ve maceracı bir insan olduğunu fark edince çok şaşırırlar. Bazen insanlara yaklaşım şeklimiz, onların daha tutarlı davranmalarına neden olabilir. Eğer Ron'un size düşmanca davranacağını düşünürseniz, büyük olasılıkla ona öyle bir ön yargıyla yaklaşırsınız ki size düşmanca bir tepki gösterir. Bütün bu nedenlerden dolayı, değişik durumlarda insanların gerçekte olduklarından daha tutarlı davrandıklarını düşünürüz.

Kişilik Özelliklerinin Savunması

Kişilik özellikleri kuramına yapılan itirazlar da yanıtsız kalmamıştır. Mischel'in eleştirilerine verilen tepkiler, daha çok davranışların ve ayırıcı özelliklerin nasıl ölçüldüğü sorusu ve bu özelliklerin açıkladığı farklılıkların yüzdesinin önemi üzerinde odaklanmıştır.

Davranışı Ölçmek: Ayırıcı özellik yaklaşımının savunucuları, kişilik özelliklerinin varlığını kabul etmemenin saçma olduğunu söyler (Eptein, 1980, 1983, 1986). Eğer davranışlar, zaman ve durumlar içinde tamamen tutarsız olsaydı, kiminle evleneceğimizi ya da kimi işe alacağımızı nereden bilebilirdik? Kestirilebilir davranış kalıpları olmasaydı, gelişigüzel birisiyle evlenebilirdik; çünkü nasıl olsa eşimizin davranışı günden güne ve her ortama göre değişiklik gösterecekti.

Ayırıcı özellik psikologları, araştırmaların çoğu zaman kişilik özellikleri ve davranış arasında güçlü bağlar kuramadığını çünkü davranışı doğru bir şekilde ölçmediğini söylerler. Eleştirmenlerin ele aldığı herhangi bir araştırma, ayırıcı özellik puanlarını davranışın sadece bir ölçümünü kestirmek için kullanır. Örneğin araştırmacılar bir etkinlikte harcanan dakikaları sayabilir ya da insanlara bir gönüllülük eylemine katılma olasılıklarını 7 ölçekli bir test üzerinden değerlendirmelerini isteyebilir. Bu yaklaşım psikolojik testlerdeki te-

mel kavramı yok sayar. Bir maddeden ya da bir ölçümden alınmış bir davranış puanının güvenilirliği o kadar düşüktür ki herhangi bir test puanıyla .30 ya da .40'lık "kişilik katsayısı"ndan daha yüksek bir korelasyon bulmak mümkün değildir.

Bu ilkeyi anlamak için bir final sınavının neden sadece bir tane Doğru/Yanlış sorusundan oluşmadığını düşünün. Konuyu bilen bir öğrenci, bazı nedenlerden dolayı bir soruya yanıt veremeyebilir. Ama örneğin 50 soruluk bir sınavda, konuyu bilen öğrencinin bilmeyen öğrenciye göre daha yüksek not alması mümkündür. Psiko-ölçüm açısından, 50 maddelik bir testin iç tutarlılığı daha yüksektir (2. Bölüm) ve öğrencinin bilgisini daha iyi ölçebilir. Ne yazık ki Mischel, eleştirilerini yaptığı yıllarda özellik araştırmalarının çoğu davranışı tek maddeli testlerle ölçüyordu. Bir kişilik özelliği, davranışı iyi bir şekilde kestirebilir ancak psikologlar davranışı güvenilir bir şekilde ölçüp ölçmediklerini asla bilemeyecektir.

Bir maddelik ölçümlere alternatif olarak araştırmacılar verileri bütünleştirebilirler. Örneğin, eğer öğrencilerin ders çalışmak için ne kadar zaman harcadıklarını ölçmek isterseniz, davranışlarını tek bir gece gözlemlemektense birkaç hafta boyunca gözlemleyerek daha iyi bir sonuç elde edersiniz. Diyelim ki toplumsal davranışı kestirmek için dışa dönüklük-içe dönüklük ölçeğinden alınmış puanların kullanıldığı bir araştırma yapılıyor (Epstein, 1979). Bu araştırmadaki üniversite öğrencileri her gün başlattıkları sosyal ilişkilerin sayısını yazmışlardır. Normalde dışa dönüklerin içe dönüklerden daha çok iletişim kurmalarını beklesek de bir günlük ölçümler sonucunda dışa dönüklerin kurduğu ilişkilerin sayısıyla dışa dönüklük puanı arasında önemsiz bir korelasyon bulunmuştur. Ancak araştırmacılar ölçek puanı ve öğrencilerin iki hafta boyunca başlattığı ilişkilerin sayısına baktığında, ortaya .52 gibi yüksek bir korelasyon çıkmıştır.

İlgili Özellikleri Belirlemek: Kişilik özellik ölçümlerinin genellikle .30 - .40 engelini aşamamasının bir nedeni de, yanlış özelliklere bakmaktan kaynaklanabilir. Allport'un temel ve ikincil ayrımlar arasında yaptığı ayrımı hatırlayın. Bir özellik eğer kişi için önemliyse ya da temelse, kişinin davranışını kestirmekte kullanılabilir. Örneğin *bağımsızlık* özelliğiyle ilgili çalışma yapıyorsanız, deneklere bağımsızlık ölçeği

verirsiniz ve bazı durumlarda insanların ne derece bağımsız davrandığıyla ilgili sonuçların korelasyonunu hesaplarsınız. Bunu yaparken bağımsızlığın kendisi için önemli (temel) bir özellik olduğu insanları ve daha az önemli (ikincil) bir özellik olduğu insanları, iki ayrı gruba ayırırsınız. Bağımsız davranışı kestirirken örnekleminizi, bağımsızlığın önemli bir kişilik boyutu olduğunu düşünen kişilerle sınırlandırırsanız daha iyi bir sonuç elde edersiniz. Bu özelliğin kendileri için önemli olmadığı insanları da dahil ederseniz, özellik puanıyla davranış arasındaki korelasyonu seyreltmiş olursunuz (Britt & Shepperd, 1999).

Bu soruna bir örnek vermek için araştırmacılar, sıcakkanlılık ve özdisiplin davranışlarını göstermede eşit derecede tutarlı ve tutarsız insanları belirlemişlerdir (Bem & Allen, 1974). Bazı kişilik araştırmacıları bu iki gruba *özellikli* ve *özelliksiz* adını vermiştir; çünkü kişilik özelliği bu kişiler için ya önemlidir ya da önemsizdir. Bu araştırmanın amacı, sıcakkanlı davranışın altı ölçümünü (örneğin deneğin, deneyin başlamasını beklerken ne derece sıcakkanlı olduğu) ve öz disiplinli davranışın altı ölçümünü (öğrencinin ders okuma listelerini ne derece takip ettiği) kestirmektir. Tablo 7.4'te gösterildiği gibi, yüksek tutarlıklı ve düşük tutarlıklı insanların korelasyon katsayıları oldukça farklı bir kalıp izlemiştir. Sıcakkanlılık ölçümleri arasındaki korelasyon, tutarlı (özellikli) denekler için ortalama .57, tutarsız (özelliksiz) denekler için .27 çıkmıştır. Benzer şekilde özdisiplin verileri, yüksek tutarlıklı denekler için ortalama .45, düşük tutarlıklı denekler için .09 çıkmıştır.

Diğer araştırmalar da benzer sonuçlar vermiştir (Baumeister, 1991; Britt, 1993; Reise & Waller, 1993; Siem, 1998). Örneğin, araştırmacılar özellikli ve özelliksiz insanları, yaşamlarındaki olayları ne derece kontrol edebildikleri konusundaki algılarına göre ikiye ayırmışlardır (*kontrol odağı* 14. Bölüm). Daha sonra deneklere bir yarışta uçak kullanmalarını gerektiren bir video oyunu oynatmışlardır. Araştırmacılar, bütün deneklerin kaçar adet manevrada bulunduklarını hesapladıklarında ortaya, .09 gibi anlamsız bir korelasyon çıkmıştır. Daha sonra bu özelliğin tutarlı olduğu deneklerin manevra sayısına baktıklarında, korelasyonun .50 çıktığı görülmüştür (Bauıneister & Tice, 1988). Bu bulgular, kişilik özellik ölçümlerinin, davranışın güçlü bir kestirimi olabileceğini gösterir; ancak söz konusu davranış, kişi için önemli ya da Allport'un deyimiyle temel ayırıcı bir özellik olmalıdır.

Tablo 7.4 Yüksek ve Düşük Tutarlıklı Deneklerin Ayırıcı Özellik Ölçümlerinin Ortalama Korelasyonları

	Yüksek Tutarlıklı Denekler	Düşük Tutarlıklı Denekler
Cana yakınlık Ölçümleri		
Kendi değerlendirmesi	.57	.39
Annenin değerlendirmesi	.59	.30
Babanın değerlendirmesi	.60	.16
Akranın değerlendirmesi	.54	.37
Grup tartışması	.52	.37
İçten gelen cana yakınlık	.59	.01
Bütün cana yakınlık değişkenleri	***.57***	***.27***
Özdisiplin Ölçümleri		
Kendi değerlendirmesi	.41	.11
Annenin değerlendirmesi	.56	.10
Babanın değerlendirmesi	.49	.22
Akranın değerlendirmesi	.49	.16
Geri dönen değerlendirmeler	.40	.06
Ders okumaları	.32	.12
Bütün özdisiplin değişkenleri	***.45***	***.09***

Kaynak: Bern ve Allen'dan (1974) uyarlanmıştır; Daryl J. Bern'in onayıyla yeniden basılmıştır.

%10'luk Farkın Önemi: Kişilik özelliklerini destekleyen görüş .30 ilâ .40'lık korelasyon katsayısının öneminden bahseder. Eleştirmenler ise ayırıcı özellik ölçümleri ve davranış arasındaki zayıf ilişkiye dikkat çeker. Acaba önemli sayılması için bu korelasyonun ne kadar yüksek olması gerekir? Bir grup araştırmacı bu soruya, "önemli" bulgularından dolayı sık sık alıntılanan bazı sosyopsikolojik (durum-odaklı) araştırmalara bakarak yanıt vermiştir (Funder & Ozer 1983). Araştırmacılar bu araştırmalardaki verileri korelasyon katsayılarına çevirmiş ve rakamların .36 ilâ .42 arasında değiştiğini görmüştür. Araştırmacılar tutum ve davranış arasındaki korelasyona baktığında da benzer katsayılar görmüştür (Kraus, 1995). Diğer bir deyişle, bu durumsal değişkenlerin

"önemli" etkileri istatistiksel açıdan, kişilik özelliklerini eleştirenlerin zayıf kabul ettiği etkilerden daha önemli değillerdi.

Bu korelasyonların önemini incelemenin bir yolu da kişilik araştırmasındaki fark düzeylerini diğer alanlardaki başka araştırmalarla karşılaştırmaktır. Örneğin bir psikolog, tıp alanında çok kabul görmüş bir araştırmayı ele almıştır (Rosenthal, 1990). İncelediği bu geniş araştırma, bilim adamları aspirinin kalp krizi tehlikesini azalttığını belirttiklerinde, haberlerde ön sıralarda yer almıştır. Aslında bilim adamları araştırmayı planladıklarından daha önce sona erdirmişlerdir; çünkü araştırma sonuçları gayet net ve kesindi. Bir grup hastaya aspirin yerine etkisiz ilaç (plasebo) vermeye devam etmek, meslek etiğine aykırıydı. Gerçekten de araştırmacılar bunun önemli bir buluş olduğunu düşünüyordu. Ancak verileri incelediğimizde tıp araştırmacılarının bahsettiği korelasyonun 0.3 düzeyinde olduğunu görürüz ve bu, %1'lik farktan bile daha düşüktür.

Burada dikkat etmemiz gereken nokta öznel yargılardır. Tıbbi bir tedavi söz konusu olduğunda, az sayıda hastanın yaşamını kurtarmak bile önem taşır. Kişilik testi sonuçlarından davranışı kestirmeye çalışırken, davranışların çoğunun birden fazla etken tarafından belirlendiğini göz ardı etmemeliyiz. İnsanların neden şizofreni olduğunu ya da tüketicilerin bir ürün yerine neden diğer ürünü tercih ettiğini tek bir nedenle asla açıklayamayız. Çalışmaların çoğunun hedefi, bu davranışlardaki farkların *bazılarını* bulabilmektir. Davranışımız üzerindeki etkilerin karmaşıklığını düşündüğümüzde, kişilik psikologlarının %10'luk bir farkı açıklayabilmelerini bile takdir etmeliyiz.

Ayırıcı Özellik Tartışmasının Bugünkü Durumu

Yıllar içinde konunun harareti azalmış olsa da, kişilik özellik ölçümleri bir tartışma konusu olmaya devam ediyor (Wiggins, 1997). Ayırıcı özellik yaklaşımı hâlâ gücünü koruyor. Ancak eleştirmenlerin, psikologları özellik puanlarının yanlış kullanımı konusunda uyarmaları çok yararlı olmuştur. Pek çok psikolog artık bir teşhiste bulunmadan ya da belirli bir eğitim programını önermeden önce, birden fazla kaynağa danışarak kararlarını veriyor.

Yapılacak araştırmalarda kullanılıp kullanılmayacağından emin olamasak da, bu tartışmanın bir yararı da veri bütünleştirmesi ve ilişkili özelliklerin belirlenmesi konularına dikkat çekmiş olmasıdır. Ayırıcı özelliklerle ilgili süregelen tartışma, bireysel farklılıkları ölçmede kullanılacak yöntemlerin daha da gelişmesi için gösterilecek çabaları hızlandırmalıdır.

Uygulama: İş yerindeki Büyük Beşli

Diyelim ki kendi işinizi kuruyorsunuz ve en kısa sürede birilerini işe almanız gerekiyor. Masanızda birbirine benzer beş başvuru duruyor. Her bir başvuruya bir de kişilik testi sonucu iliştirilmiş olduğunu görüyorsunuz. İş adaylarının Büyük Beşli kişilik boyutlarıyla ilgili puanlarına göz atarak her birinin ayırt edici özelliklerini belirlemeye çalışıyorsunuz. Birisi Dışa dönüklükte oldukça yüksek, diğeri Nevrotiklikte düşük, bir diğeri ise Açıklıkta çok yüksek bir puan almış. Diğer iki adaydan birinin de Uyumluluktan yüksek aldığını, diğerinin ise en yüksek boyutunun Özdisiplin olduğunu kabul edelim. Zaman daralıyor ve elinizde sadece bu bilgiler var. Sayfa 179-180'deki Büyük Beşli faktörlerini inceleyerek hangi adayı almaya karar verirsiniz? Yanıt elbette, işin ne olduğuna ve diğer pek çok değişkene bağlıdır. Ancak, eğer bu kısıtlı bilgiye göre hızlı bir karar vermeniz gerekiyorsa, bu konuda sayıları gittikçe artan araştırmalar en iyi yanıtı verecektir.

İşverenler yıllardır işe alma ve terfi ettirme kararlarını verirken, kişilik testi sonuçlarını kullanırlar (Hogan, 1991). Eleştirmenler de bu süre içinde sürekli olarak bu sonuçların yanlış kullanıldığını ve yorumlandığını öne sürerler. Tıpkı Mischel'in psikolojik teşhislerde bulunurken klinik psikologların test sonuçlarına çok güvenmesini eleştirmesi gibi, bu eleştirmenler de test sonuçları ve iş yeri performansı arasındaki düşük korelasyona işaret eden araştırmalara dikkat çekerler (Reilly & Chao, 1982; Schmidt, Gooding, Noe, & Kirsch, 1984).

Araştırmacılar yıllardır iş yerindeki başarıyı kestirmede kişilik testlerinin önemini tartışırlar; ancak bu tartışma Büyük Beşli modelin geliştirilmesiyle yön değiştirmiştir (Goldberg, 1993; Landy, Shankster, & Kohler, 1994). İş yerindeki başarıyı kestirmekle ilişkisi olup olmadığı bilinmeyen çok sayıda kişilik değişkenini incelemektense, bu modelde

belirtilen beş kişilik boyutu kullanılarak, kişilik ve performans arasındaki ilişki incelenmeye başlamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, daha önceden yapılan araştırmalara göre kişilik ve iş yeri performansı ilişkisini gösteren daha güçlü kanıtlar sergiler (Tett, Jackson, & Rothstein, 1991).

Az önceki durumda adaylardan hangisi daha uygun bir çalışan olacaktır? Beşinin özellikleri de önemlidir; ancak yapılan araştırmalar Büyük Beşli modelinden Özdisiplinin, performansın en iyi göstergesi olduğunu söylemektedir (Barrick & Mount, 1991; Barrick, Mount, & Judge, 2001; Hurtz & Donovan, 2000; Salgado, 1997). Nedenini anlamak için bu kişilik boyutunu oluşturan bazı özelliklere bakmamız gerekir. Özdisiplin boyutunda yüksek alan kişiler dikkatli, titiz ve güvenilirdir. İşi baştan savma yapmazlar, doğru ve eksiksiz yapmak için zaman ayırırlar. Özdisiplini yüksek düzeyde olan insanlar düzenlidir, kararlıdır, işe başlamadan önce plan yaparlar ve başarı odaklıdırlar.

Bu özellikleri sergileyen birisinin, işverenler tarafından neden tercih edildiğini anlamak zor olmaz. Örneğin bir araştırmada, büyük bir beyaz eşya şirketinde çalışan satış elemanlarının işlerini nasıl yaptıkları incelenmiştir (Barrick, Mount, & Strauss, 1993). Diğer araştırmalarda olduğu gibi araştırmacılar, Özdisiplin puanlarının elemanların sattığı eşya sayısını kestirmekte kullanılabileceğini görmüşlerdir. Ancak elemanların çalışma tarzları yakından incelendiğinde, bu kişilerin başarılarının sırrı ortaya çıkmıştır. Özdisiplin düzeyi yüksek kişiler, diğer elemanlara göre kendilerine daha yüksek hedefler koymuşlardır. Yani en başından beri planlarını yıl sonu satış rakamlarında yüksek bir sayıya ulaşmak üzere yapmışlardır. Buna ek olarak, bu satış elemanları hedeflerine ulaşmakta, diğer elemanlara göre daha kararlıdır. Yani, hedeflerine ulaşmak için fazladan çaba harcamaya istekli ve karşılarına çıkan zorluklarla başa çıkma konusunda daha ısrarcıdırlar.

Kısacası, Özdisiplin özelliğine sahip bir kişinin iyi bir çalışan olacağını gösteren çok sayıda neden vardır. Bir araştırmacının söylediği gibi, "Özdisiplin boyutuyla bağlantılı özelliklerin bir katkısının olamayacağı iş yok gibidir" (Barrick & Mount, 1991, s. 21–22). Çalışanların bu özelliği de işverenler tarafından fark edilir, Özdisiplinli kişiler üstleri tarafından olumlu değerlendirilmeler alır. Yapılan bir araştırma, Özdisiplin bo-

yutunda yüksek puan alan işçilerin, şirketlerin işçi çıkarmak zorunda kaldığı dönemlerde, işten çıkarılma olasılığı en düşük çalışan grubunda olduğunu göstermiştir (Barrick, Mount, & Strauss, 1994). Ayrıca bu kişiler üniversitede (Paunonen & Ashton, 2001a) ve meslek yaşamlarında (Judge, Higgins, Thoresen, & Barrick, 1999) daha başarılı olur.

Bütün bu sonuçlar, Özdisiplinin işteki başarıyla ilgili tek boyut olduğu anlamına gelmez. Tam tersine, Uyumluluk boyutu yüksek kişiler de işe alınmada oldukça güçlü adaylardır (Tett ve diğerleri, 1991). Bu insanlar güvenilir, işbirlikçi ve yardımseverdir; iş yerinde bulunmasından keyif alınan, takım çalışmasına yatkın kişilerdir. Başka araştırmalar da iş dünyasında, dışa dönüklerin içe dönüklere göre genellikle daha avantajlı olduğunu, deneyime açık olmanın da bazı iş ortamlarında yararlı olabileceğini göstermiştir (Barrick & Mount, 1991; Caldwell & Burger, 1998; Mount, Barrick, & Strauss, 1994; Tett ve diğerleri, 1991). Kısacası, bir adayın Büyük Beşli kişilik boyutlarında nereye düştüğünü bilmek, işe alma kararı verilirken oldukça yararlı bilgiler sağlar.

Ancak dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır. Büyük Beşli kişilik özellikleri ve iş yeri performansı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yararlı gibi görünse de, bir işe sürekli olarak Özdisiplin boyutu yüksek adayların alınması yanıltıcı bir genelleme olabilir. İş yeri başarısında kişilik önemli bir rol oynar; ancak bunun dışında hesaba katılması gereken pek çok değişken vardır. Akıl sağlığı ve eğitimle ilgili kararları sadece kişilik testi sonuçlarına dayanarak vermek nasıl uygun değilse, işe alma ve yükselme kararlarını da sadece test sonucu verilerine göre vermek akıllıca ve adil olmaz.

Değerlendirme: Kendini Değerlendirme Envanterleri

Üniversite yıllarına gelene kadar birçoğumuz kendini değerlendirme envanteri doldurmuştur. Rehber danışmanınız ilgi ve yetenek testi, öğretmeniniz başarı ve yatkınlık testi, terapistiniz de kişilik ve teşhis koyucu testler yapmış olabilir. Eğlence ya da meraktan, dergilerdeki kişilik testlerini yanıtlamış olabilirsiniz. Kendini değerlendirme envanterleri, diğer kişilik değerlendirme yöntemlerinden daha sık kullanılır. Bunlar

genellikle bir kâğıt ve kalem gerektiren, insanların kendileriyle ilgili soruları yanıtladıkları anketlerdir. Puanlama yöntemi oldukça basit olduğu için, test uygulanan kişinin kendisini diğer insanlarla karşılaştırmasına olanak tanır. Son 50 yılda yüzlerce kendini değerlendirme anketi ortaya çıkmıştır, bunların bazıları güvenirliği ve geçerliliği yüksek, dikkatle yapılandırılmış anketlerdir; ancak hepsi için bunu söylemek zordur.

Kendini değerlendirme envanteri, bazı nedenlerden dolayı psikologlar tarafından da çok sık kullanılır. Öncelikle, bir defada bir kişiye, bu konuda eğitim almış bir psikolog tarafından uygulanan Rorschach Mürekkep Lekesi Testinden farklı olarak, bu konuda fazla eğitimi olmayan kişiler tarafından bile, birden fazla insana, aynı anda ve kolaylıkla uygulanabilir. Kendini değerlendirme envanterini puanlamak da oldukça kolay ve nesneldir. Araştırmacılar genellikle eşleştirilmiş maddeleri ya da yanıtların toplam değerini sayarlar. Buna ek olarak, kendini değerlendirme envanterlerinin görünür geçerliği, diğer araçlara göre daha yüksektir. Yani bir öz güven testindeki maddelere bakarak testin gerçekten öz güveni ölçtüğünü anlayabiliriz. 2. Bölümde anlattığımız gibi, görünürdeki geçerliği testin gerçek değerini tam olarak kanıtlamasa da, maddelerin amacı bu kadar açıkken, testin neyi ölçtüğü konusunda bir görüş ayrılığı yaşanması zordur.

Kendini değerlendirme envanterleri değişik şekillerde ve uzunlukta olabilir. Bazıları 10 sorudan az, bazısı 500 sorudan fazla olabilir. Bazıları alt ölçekler ve karşılaştırma gruplarıyla ilgili ayrıntılı bilgisayar çözümlemeleri verirken, bazıları belirli bir özellik boyutu için sadece bir puan verebilir. Araştırmacılar bu anketleri bir kişilik boyutu üzerindeki bireysel farklılıkları belirlemek, insan kaynakları müdürleri hangi adayı işe alacaklarına karar vermek, klinik psikologlar da teşhis koymada yararlanmak amacıyla, danışanlarının genel özelliklerini anlamak için kullanırlar.

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri

Klinik psikologlar tarafından kullanılan kendini değerlendirme envanterlerinin ilk örneği, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri'dir (MMPI). MMPI'nın özgün şekli 1930'larda geliştirilmiştir. Bu ölçeğin gözden geçirilmiş şekli (MMPI-2), 1989'da yayınlanmıştır. Klinik psikologlar, psikolojik danışmanlar, kişilik psikologları ve okul psikologları, hastalarına ve danışanlarına sık sık MMPI-2'yi vermektedir.

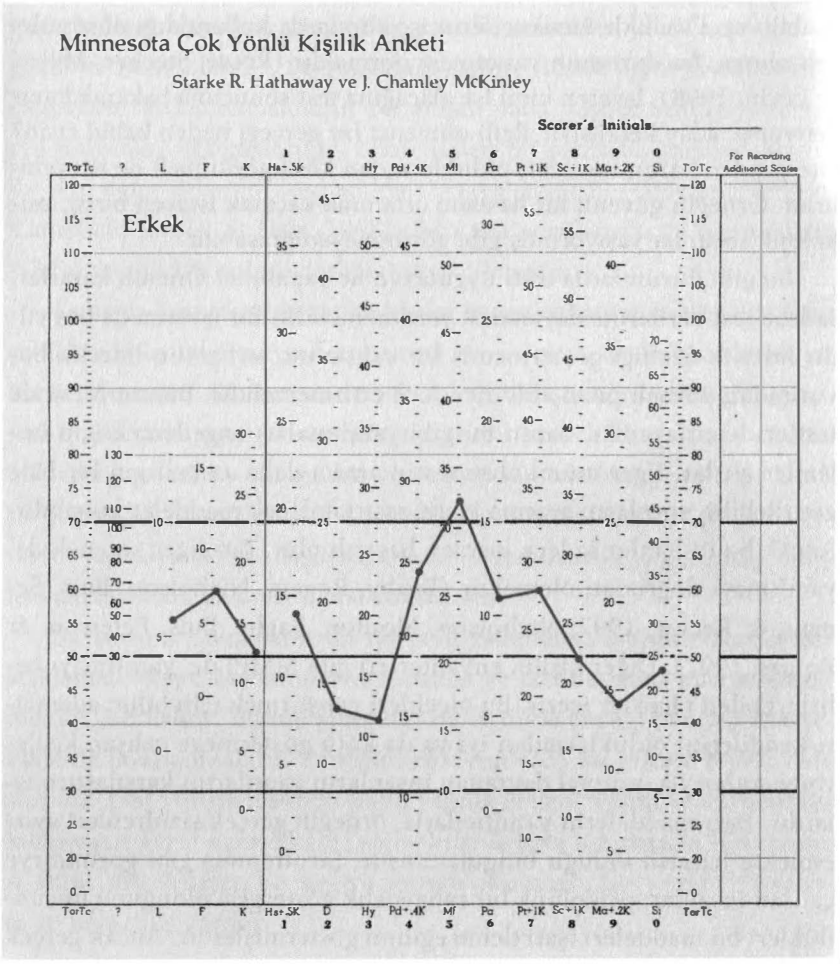
MMPI-2'de, 567 adet doğru-yanlış sorusu vardır. Bu sorular, birkaç ölçeğin sonucunu birlikte hesaplayarak testi alan kişinin genel karakter portresini ortaya koyar. Özgün ölçekler, psikolojik rahatsızlıkları ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu nedenle psikologlar *depresyon*, *histeri*, *paranoya* ve *şizofreni* gibi boyutların puanlarını da hesaplar. Ancak değerlendirme yapılırken genellikle tek ölçeğin sonucu değil, genel sonuç dikkate alınır. Özellikle ortalamanın çok üstünde ya da çok altında alınan puanlara dikkat edilir. Örnek bir karakter portresi, Şekil 7.2'de gösterilmektedir.

Özgün MMPI ölçeklerinin ortaya çıkmasından sonra, çok sayıda değişik ölçek de geliştirilmiştir. Belirli bir rahatsızlık ya da kavram üzerinde çalışan araştırmacılar, genellikle ilgilendikleri örneklemi evrenden ayıran maddeleri belirlemeye çalışırlar. Örneğin yaratıcılık ölçeği geliştirmek için, yaratıcılığı yüksek insanların, pek yaratıcı olmayan insanlardan farklı yanıt verdiği maddeler belirlenmeye çalışılır.

Uzun yıllar boyunca MMPI (ve şu anda MMPI-2), en sık kullanılan klinik değerlendirme araçlarından birisi olmuştur (Camara, Nathan, & Puente, 2000; Piotrowski & Keller, 1989; Watkins, Campbell, Nieberding, & Hallmark, 1995). Bir araştırma, klinik psikoloji lisansüstü program yöneticileri arasında, MMPI-2'nin öğrencinin eğitimine dahil edilmesi gerekliliği konusunda, neredeyse evrensel bir görüş birliği olduğunu ortaya koymuştur. Ölçek çok sayıda araştırmada da kullanılmıştır (Butcher & Rouse, 1996). Bunlara rağmen, MMPI-2'de de itiraz edilen noktalar vardır. Psikologlar bazı ölçeklerin geçerliliği, testi alanlardan elde edilen veri örneklerinin uygunluğu, testin ölçmeyi tasarladığı yapılar gibi konuları tartışmaya açmıştır (Helmes & Reddon, 1993). Bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi, kendini değerlendirme anketlerinden elde edilen puanları yorumlamak, bazen göründüğü kadar kolay değildir.

Kendini Değerlendirme Envanterleriyle İlgili Sorunlar

Yaygın kullanımlarına rağmen, kendini değerlendirme envanterlerinin ölçek oluştururken ya da test sonuçlarını yorumlarken dikkat edilmesi gereken bazı sınırlılıkları vardır. Bu envanterleri kullanan araştırmacılar, deneklerin kendileriyle ilgili sağlam bilgiler verdiklerinden emin olmalıdır. Bazen verilen yanlış yanıtlar belirlenip test sonuçları iptal edilse bile, bu her zaman mümkün olmaz. Kendini değerlendirme ölçümlerini tek veri olarak kabul eden klinik psikologların,



Şekil 7.2 Örnek MMPI Karakter Portresi
1'den 0'a kadar rakamlarla belirlenmiş ölçekler Hastalık hastalığı, Depresyon, Histeri, Psikopat Sapkınlık, Erkeksilik-Kadınsılık, Paranoya, Kaygı, Şizofreni, Mania ve Sosyal İçe dönüklüktür.
Minnesota Üniversitesi Yayınlarının izniyle yeniden basılmıştır.

danışanlarının akıl sağlığı konusunda yanlış değerlendirme yapma riskleri vardır (Shedler, Mayman, & Manis, 1993).

Yanıltma: Bazen test uygulananlar, bu envanterleri yanıtlarken kasıtlı bir şekilde yanlış bilgi verirler. Yani testi yanıtlarken başka bir insanmış gibi davranıp, kendilerini olduklarından daha iyi göstermeye ça-

lışabilirler. Özellikle envanterlerin işe alımlarda kullanıldığı düşünülecek olursa, bu durumun yaşanması normaldir (Rosse, Stecher, Miller, & Levin, 1998). İşveren kimi işe alacağına test sonucuna bakarak karar veriyorsa, aday kendisiyle ilgili olumsuz bir gerçeği neden kabul etsin? Öte yandan bazen insanlar, olduklarından kötü görünmek de isteyebilirler. Örneğin güvenli bir hastane ortamına kaçmak isteyen birisi, psikolojik sorunlar yaşıyormuş gibi görünmeye uğraşabilir.

Bu gibi durumlarda testi uygulayan ne yapabilir? Önemli kararlar, sadece test verilerine dayanarak verilmemelidir. Bir işveren de beş yıldır liderlik özelliği göstermemiş bir çalışanını, sırf testin liderlik boyutundan yüksek puan aldı diye terfi ettirmemelidir. Bunun ötesinde testleri hazırlayanlar, bazen bu gibi yanıltmaları engellemek için önlemler alırlar. Eğer mümkünse testin amacı daha az belirgin bir hale getirilebilir, soruların arasına kişiyi şaşırtabilecek maddeler konabilir. Ancak bu önlemler sadece kısmen başarılı olur. Bir diğer seçenek de, yanıltmayı doğrudan ölçmektir (Bagby, Rogers, Nicholson, Buis, Seman, & Rector, 1997; Nicholson, Mouton, Bagby, Buis, Peterson, & Buigas, 1997). Diğer kişilik envanterleri gibi MMPI de, yanıltmayı belirleyebilen ölçekler içerir. Bu ölçekleri geliştirmek için bilim adamları kendilerini olduklarından iyi ya da kötü göstermeye çalışan kişilerin yanıtlarıyla, normal davranan insanların yanıtlarını karşılaştırmışlardır. Bazı maddelerin yanıltıcılarla, örneğin gerçek şizofrenleri ayırt etmekte başarılı olduğu bulgulanmıştır. Şizofrenmiş gibi görünmeye çalışan insanlar, psikolojik bir rahatsızlık göstergesi olduğunu düşündükleri bu maddeleri işaretleme eğilimi göstermişlerdir. Ancak gerçek şizofrenler bunları işaretlememiştir. Bu yanıltıcılar belirlendiğinde sonuçlar iptal edilebilir ya da yanıltma eğilimini dengeleyecek şekilde puanlar değiştirilebilir. Ancak bazı psikologlar böylesi yöntemlerin doğru sonuçları elde etmekte yeterli olmadığını düşünmektedir (Piedmont, McCrae, Riemann, & Angleitner, 2000).

Dikkatsizlik ve Sabotaj. Test yürütücüsü bu sürece son derece ciddi bir yaklaşım gösterse de, testi alan kişiler her zaman böyle davranmayabilir. Deneylerdeki denekler ve yeni kabul edilmiş hastalar, uzun testlerden sıkılabilir ya da test maddelerini tam olarak okumayabilirler. Bazen de okuma becerilerinin düşük olduğunu ya da talimatları anlamadıklarını kabul etmekten çekinirler. Bu gibi güdülenmeler ve okudu-

ğunu anlama sorunları yüzünden, yanıtların bazıları ya da hepsi gelişigüzel verilmiş olabilir. Bu sorunlara sadece düşük eğitimli deneklerle çalışırken rastlanmamaktadır. Bir araştırmada, kişilik testine yanıt veren üniversite öğrencilerinin, bilmedikleri bir sözcükle karşılaştıklarında, sözcüğün anlamını sormadıkları ortaya çıkmıştır (Graziano, Jensen-Campbell, Steele, & Hair, 1998). Bazı test sorularının da öğrencilerin %32'si tarafından anlaşılmadığı ortaya çıkmıştır.

Daha da kötüsü, testi yapan kişiler bazen anlamsız ya da bilinçli bir şekilde yanlış bilgi vererek araştırma projesini ya da teşhisi sabote etmeye çalışmıştır. Bir keresinde ben de, ilk bakışta normalmiş gibi görünen ancak daha ayrıntılı inceleyince şifreli bir şekilde müstehcen sözcüklerin kodlanmış olduğu bir yanıt kâğıdına rastlamıştım. Denek bunu yapmak için saatlerini harcamıştı. Tıp dünyasından ya da yasal görevini yapmaya çalışan kişilerden nefret eden insanların gösterdiği böylesi davranışlara da arasıra rastlanmaktadır.

Bu sorunu önlemenin en iyi yolu talimatları ayrıntılı bir şekilde açıklamak, testin öneminden söz etmek ve test boyunca bir tür gözetmenlik yapmaktır. Bunun yanında testler dikkatsizliği belirleyecek şekilde de tasarlanmalıdır. Örneğin, bazı testlerde bir madde birkaç defa sorulur. Test yürütücüsünün bunu yapma nedeni, kişinin tutarlı bir şekilde yanıt verip vermediğini ölçmektir. Benzer sorulardan birincisine A, ikincisine B diyen bir kişi ya soruyu okumuyordur ya da testi sabote etmeye çalışıyordur.

Yanıt Eğilimleri: Bu bölümü okumadan önce, sayfa 278'de aktarılan teste bakmanız iyi olur. Bu test **toplumsal arzu edilirlik** denen ve insanların kendilerini daha olumlu görmeleri anlamına gelen bir yanıt eğilimini ölçmek üzere tasarlanmıştır. Yanıltmada insanlar, doğru olmadığını bildikleri halde sorulara başka türlü yanıt verirken, sosyal arzu edilirlik düzeyi yüksek kişiler kendilerini, bilinçsiz bir şekilde gerçekte olduklarından daha olumlu sunarlar. Ölçekteki maddelere bakarsanız bunu daha iyi anlarsınız. Örneğin, çok azımız hatalarımızın üstünü asla örtmediğimizi söyleyebiliriz. Bu standarda ulaşmaya çalışan bir kişi, gerçeği biraz abartabilir ve bunun kendisi için doğru olduğunu söyleyebilir. Bu konuda ne yapılabilir? Testi uygulayan, toplumsal arzu

Haberler

Atletik Performansı Kestirmek için Kişiliği Kullanmak

Yıllardır kişilik üzerine yapılan araştırmalar, psikologların bazı sonuçlara varmasını sağlamıştır. Bireysel farklılıkların birbirinden farklı tipler şeklinde değil de, bir süreklilik içindeki ayırıcı özellikler olarak kabul edilmesinin daha yararlı olduğunu artık biliyoruz. Kişilik ölçüm sonuçlarının da yalnızca ilişkili davranışları kestirmede başarılı olduğunun bilincindeyiz. Bu nedenle dışa dönüklük puanları, kişinin sosyal davranışını kestirebilir; ama kişinin ne kadar düzenli ve planlı olduğunu kestirmede çok işe yaramaz. Yapılan tartışmalardan sonra araştırmacılar, davranışın pek çok etmen sonucunda ortaya çıktığını ve kişiliğin herhangi bir davranışta görülen farklılığın küçük bir yüzdesinden sorumlu olduğunu artık kabul etmiştir. Ayrıca kişiliği değerlendirmenin kolay bir işlem olmadığını da biliyoruz. Güvenilir ve geçerli ölçümler geliştirmek, kapsamlı bir test etme süreci ve gelişmiş istatistiksel analizler gerektirir.

Öğrenilen bu derslerden, kişilik testlerini kullanan pek çok psikolog yararlanır. Klinik ve eğitim psikologları da teşhis, tedavi ve sınıflandırma gibi işlemlere başlamadan önce, kişilik testi sonuçlarını tek başına değil, diğer kaynaklardan elde edilen verilerle birlikte kullanmaları gerektiğini bilirler. İş dünyasındakiler de işe alma ve terfi kararlarını almadan önce, kişilik testlerini kullanmak konusunda aynı noktalara dikkat eder. Yakın zamanda spor psikologları da kişiliğin atletik performansta oynadığı rolü fark etmiştir. Spor psikologları kişiliğin yanı sıra başka etmenlerin de sporcunun başarısını belirlediğini, uygun ve sağlam ölçümler geliştirmenin çaba isteyen bir görev olduğunu bilirler.

Ancak yakın zamanlarda atletler arasında *beyin tipi* adı verilen bir moda yaygınlaşmıştır. Bu yaklaşımı geliştirenler, genç sporcuların ileride yıldız oyuncu olup olmayacağını anlayabileceklerini iddia ederler (Hale, 2002; "Evdeki Doktor," 2002). Bu değerlendirme işlemi, kendini "beyin doktoru" diye adlandıran, finans diplomasına sahip Jonathan Niednagel tarafından geliştirilmiştir. Niednagel, Beyin Tipi Enstitüsü'nün kurucusu ve yöneticisidir. Beyin tiplemesini savunanlara göre 16 tip insan vardır. Aslında bu tipler Myers-Briggs Tip Göstergesinde (5. Bölüm) kullanılan tiplerdir. Diğer tiplemeler gibi beyin tiplemesi de

bütün insanların bu sınıflardan sadece bir tanesine denk düştüğünü söylüyor. Ancak Niednagel, kişilerin tiplerini anlamak için yazılı testler kullanıyor. Kararını vermeden önce sadece o kişiyi izliyor ya da bazen o kişiyle konuşuyor. Bazen tek yaptığı şey, kişinin kaydedilmiş video görüntülerini izlemek ya da o kişiyle kısa süreli bir telefon görüşmesi yapmak (Hale, 2002). "Bir insanın koridorda yukarı aşağı yürüyüşünü izleyerek bile, size o insanın nasıl bir tip olduğunu söyleyebilirim" diyor Niednagel (Aschburner, 2001). Niednagel, Beyin Tipi Enstitüsü'nün internet sitesinde, birkaç yıl içinde insanların DNA'larından kişilik tiplerini belirleyecek bir kan testi geliştirmeyi umduğunu yazıyor.

Kişilik özellikleri ve ölçümleriyle ilgili temel bilgilere sahip bir insan, beyin tiplemesi kavramını oldukça komik bulabilir. Niednagel'in iddialarını inceleyen psikologlar, bu duruma kuşkuyla yaklaşıyorlar (Carree, 2002). Bu kitap baskıya girerken, herhangi bir dergide beyin tiplemesiyle ilgili hiçbir çalışma yayınlanmamıştı. Ancak kurumun bazı danışmanları, genel müdürleri ve ortaklarının psikoloji alanında eğitimi vardır. Belki de Niednagel'in bazı profesyonel spor kulüpleri tarafından takım belirleme ve sporcu seçme gibi kararlarda danışmanlık yapmak üzere anlaşmasının altında yatan neden budur. Şu anda Niednagel'e danışanlar arasında NBA ve Ulusal Futbol Ligi ve Beysbol Liginden birkaç takımın yanı sıra bazı üniversite spor takımları da yer alıyor. "Herhangi bir spor kulübünün başkanı olsaydım" demiştir Phoenix Suns takımının eski koçu Danny Ainge, "ilk olarak Niednagel'i işe alırdım; çünkü onun bana müthiş bir üstünlük kazandıracağından eminim." Beyin Tipi Enstitüsü, profesyonel ve amatör atletler için, belli bir ücret karşılığında pek çok ürün ve hizmet sunuyor.

Bunlara ek olarak, kişilik araştırmacıları kişilik özelliklerinin sadece ilişkili davranışları kestirmede işe yaradığını söylese de, beyin tipleme savunucuları böylesi iddialarda bulunmuyor. Beyin Tipi Enstitüsü'nün internet sitesinde, beyin tiplemesinin atletik performans dışındaki alanlara uygulanması konusunda, "yapılan araştırmalar olağanüstü başarılara imza atmıştır" deniyor. Uygulama alanları listesinde işe alımlar, liderlik, satışların arttırılması, okulda daha iyi öğrenmenin sağlanması, öğrenme bozukluklarının düzeltilmesi, kilo verme, aile içi uyum, çocuk yetiştirme, ilişkilerde iletişim, romantik ilişkilerde sevgi paylaşımı, suçluların belirlenmesi, ruhsal aydınlanmanın sağlanması ve Tanrı anlayışının geliştirilmesi gibi konular bulunuyor.

Kaynak: Lockard ve Paulhus (1988).

Kişiliğinizi Değerlendirin

Yanıt Eğilimleri

Aşağıdaki önermelere ne derece katıldığınızı 7 üzerinden değerlendirin (1= Doğru değil, 7= Çok doğru).

_____ 1. Eğer mecbur kalırsam bazen yalan söylerim.*

_____ 2. Asla hatalarımın üstünü örtmeye çalışmam.

_____ 3. Kendi çıkarlarım için bir başkasından yararlandığım olmuştur.*

_____ 4. Asla küfür etmem.

_____ 5. Bazen unutup affetmek yerine, intikam almaya çalışırım.*

_____ 6. Yakalanma olasılığım olmasa bile her zaman yasalara uyarım.

_____ 7. Bir arkadaşımın arkasından konuştuğum olmuştur.*

_____ 8. İnsanların özel bir şey konuştuğunu duyarsam dinlememeye çalışırım.

_____ 9. Alışverişte satıcı, para üstünü fazla verdiğinde sesimi çıkartmadığım olmuştur. *

_____ 10. Gümrükte her şeyimi bildiririm.

_____ 11. Çocukken ufak tefek hırsızlıklarım oldu.*

_____ 12. Sokağa asla çöp atmam.

_____ 13. Bazen hız sınırından daha hızlı giderim.*

_____ 14. Asla erotik kitap ya da dergi okumam.

_____ 15. Başkalarıyla hiç paylaşmadığım şeyler yaptığım olmuştur.*

_____ 16. Bana ait olmayan şeyleri asla almam.

_____ 17. Gerçekten hasta olmasam bile iş ya da okuldan hastalık izni almışımdır.

_____ 18. Kütüphane kitabına ya da dükkândaki bir eşyaya zarar verdiğimde bunu asla saklamam.

_____ 19. Oldukça kötü huylarım vardır.*

_____ 20. Başka insanlar hakkında asla dedikodu yapmam.

Bu ölçek, toplumsal arzu edilirlik yanıt eğilimini belirlemek üzere tasarlanmıştır. Puanınızı hesaplamak için tek sayılı sorulardaki (yıldız işaretliler) 1 ya da 2, çift sayılı sorulardaki 6 ya da 7 yanıtlarınız için kendinize 1 puan verin. Testi geliştiren kişi, bayan üniversite öğrencilerinin ortalama puanını 4.9, standart sapmasını da 3.2; erkek öğrencilerin ortalama puanını 4.3, standart sapmasını 3.1 olarak belirlemiştir. Bu ölçekten yüksek puan alan kişiler, kendilerini olduklarından daha olumlu göstermeye çalışmaktadırlar.

Ölçek: Arzu edilir Yanıtlama Dengeleme Anketi'nden İzlenim Yönetme Ölçeği.
Kaynak: Paulhus (1984, 1991)

edilirlik eğilimlerini doğrudan ölçerek diğer puanların yorumlanmasını buna göre ayarlayabilir. Ancak bazı araştırmacılar bu ayarlamanın, puanların geçerliğini arttıracağı konusunu sorgulamışlardır (McCrae & Costa, 1983).

Toplumsal arzu edilirlik puanları, yeni kişilik ölçeğinin ayırt edici geçerliğini ölçerken yararlı olur (2. Bölüm). Örneğin *cana yakınlık* özelliğini ölçen bir kendini değerlendirme anketi hazırladınız. Maddelerinizin çoğu oldukça doğrudan sorulardır, "Kolay arkadaşlık kurabilir misiniz?" gibi. Bu testten alınacak yüksek puanlar sıcakkanlılık özelliğine işaret edebildiği gibi, kendisini olduğundan daha sıcakkanlı göstermek isteyen bir insana da işaret edebilir. Bu nedenle testi hazırlayanlar çoğunlukla, yeni anketlerden alınan sonuçları, toplumsal arzu edilirlik ölçeğinden alınan sonuçlarla karşılaştırırlar. Eğer bu ikisi arasında yüksek bir korelasyon varsa, testi hazırlayanlar bu iki özellikten hangisini ölçtüklerini bilemezler. Ancak eğer yeni sıcakkanlılık ölçeğinin sonuçları, toplumsal arzu edilirlik sonuçlarıyla ilişkili çıkmazsa, ölçekten alınacak yüksek sonuçların o şekilde algılanmak isteyen bir kişiliğe değil, gerçekten sıcakkanlılığa işaret ettiğinden emin olabiliriz.

Kendini olduğundan iyiymiş gibi sunmaya çalışmak, test hazırlayanların kaygılanması gereken tek yanıt eğilimi değildir. Bazı insanlar

diğerlerine göre test sorularına daha çok olumlu yanıt verme eğilimindedir. Bu insanlara "Size zor bir görev verildiğinde daha çok çalışır mısınız?" diye sorsanız, büyük olasılıkla yanıtları evet olacaktır. Daha sonra aynı insanlara "Bir görevi zor bulduğunuzda uğraşmaktan vazgeçer misiniz?" diye sorarsanız yanıtları yine evet olacaktır. Bu *teslimiyet* (ya da *onaylama*) *yanıtı,* bazı kendini değerlendirme envanterlerinde sorun yaratabilir. Örneğin, eğer ayırıcı bir özelliğin olup olmadığını anlamak için sadece "doğru" yanıtları sayılıyorsa, güçlü bir teslimiyet duygusu olan insanlar, maddelerin içeriği ne olursa olsun yüksek bir puan alacaktır. Dahası, teslimiyetçi yanıt verme eğilimi olan insanlar, bazı kişilik boyutlarında diğer katılımcılardan daha farklı davranır (Knowles & Nathan, 1997). Bu nedenle, bazı insanların anket sorularıyla uyumluluk eğilimi hesaba katılmazsa, bu durum kişilik testlerinden alınan puanların anlamını değiştirebilir. Teslimiyetçi yanıt verme eğiliminin test sonuçlarını ne derece çarpıtabildiği, bir tartışma konusudur (Nunnally, 1978; Paulhaus, 1991). Ancak kendini sağlama almak için, test hazırlayanların çoğu anket maddelerinde kullandıkları tümce yapılarını değiştirir. Yani, özelliğin göstergesi bazen "doğru", bazen de "yanlış" olur. Bu durumda önermelere katılma ya da katılmama eğiliminin, test sonucunu etkilemesine izin verilmemiş olur.

Ayırıcı Özellik Yaklaşımının Güçlü Yönleri ve Eleştirisi

Pek çok açıdan ayırıcı özellik yaklaşımı, bu kitapta incelenen diğer yaklaşımlardan farklıdır. Ayırıcı özellik kuramcıları, terapistten çok akademik araştırmacıdır. İlgilendikleri esas nokta, davranışsal değişim ya da gelişim değil, davranışı tanımlamak ve kestirmektir. Buna ek olarak, ayırıcı özellik araştırmacıları bir tek kişinin davranışını anlamakla pek uğraşmaz. Bu farklılıklar, ayırıcı özellikler yaklaşımına benzersiz üstünlükler sağlar; ancak aynı zamanda eleştiri konusu olur.

Güçlü Yönleri

Allport, Murray ve diğer özellik psikologlarının çalışmalarının deneysel özelliği, onları diğer kişilik kuramcılarından ayırır. Sezgilerini ve öznel yargılarını kullanan Freud ve yeni-Freudcuların çoğundan farklı

olarak ayırıcı özellik kuramcıları, kendi yapılarını incelemek için nesnel ölçümler kullanmışlardır. Cattell gibi bazı kuramcılar, özellikle verilerin kuramı belirlemesine izin vermiştir. Bu yaklaşım, diğer yaklaşımları neredeyse istila etmiş olan bazı ön yargıları ve öznelliği azaltır.

Ayırıcı özellik yaklaşımının diğer güçlü yönü de uygulama alanının zenginliğidir. Akıl sağlığı konusunda çalışanlar, danışanlarına teşhis koyarken, düzenli bir şekilde ayırıcı özellik ölçümlerini kullanırlar. Endüstriyel ve örgütsel psikologlar da işe alma ve terfi kararlarında kişilik özellik ölçümlerinden yardım alırlar. Mesleki danışmanlar da, danışanları kendilerine uygun bir meslekle eşleştirmek için ayırıcı özellik puanlarına sık sık başvururlar. Ayırıcı özellik ölçümlerinin yaygınlığı, sonuçların yanlış kullanımını da beraberinde getirmiştir. Yine de testler psikologların onlara verdiği önemi doğrulayacak niteliktedir.

Bütün önemli kuramlar gibi, ayırıcı özellik yaklaşımı da çok sayıda araştırmanın yapılmasına yol açmıştır. Kişilik dergileri, değişik kişilik özellikleriyle ilgili yapılmış incelemelerle doludur. Kişilik özellik ölçümlerinden davranışı kestirmek klinik, sosyal, endüstriyel-örgütsel, eğitim ve gelişim dallarındaki psikologların sıkça kullandığı bir araştırma konusu haline gelmiştir.

Eleştiriler

Ayırıcı özellik yaklaşımının dönük yapılan eleştiriler, daha çok bu yaklaşımın ne dediğini değil, ne demediğini temel alır. Özellik psikologları, insanları ayırıcı özellikler aracılığıyla tanımlar; ama bu özelliklerin nasıl geliştiğini ve aşırı uçlarda puanlar alan insanların değiştirilmesi için ne yapılabileceğini söylemez. Örneğin kaygı, utanma ve hak arama gibi konularda aşırı puanlar alan kişiler için psikologlar ne yapabilir? Bu puanları bilmek öğretmenlerin ve iş verenlerin, öğrencilerine ya da çalışanlara karşı takınacakları tutumları belirlemeleri açısından yararlı olabilir ama özellik yaklaşımından türemiş bir psikoloji ekolü yoktur. Ayırıcı özellik yaklaşımın sorunları belirlemekten fazlasını yapmaması, yaklaşımın yararlılığını kısıtlamaktadır.

Bir diğer eleştiri de üzerinde uzlaşılmış bir çerçeve eksikliğine yöneliktir. Bütün ayırıcı özellik kuramcıları, deneysel yöntem kullanmıştır ve özelliklerin belirlenmesiyle ilgilenmiştir; ancak bütün kuramları

birbirine bağlayan tek bir kuram ya da bağ yoktur. Ortaya çıkan karışıklığı, kaç tane temel ayırıcı özelliğin olduğunu sorarak anlayabiliriz. Murray bunları 27 psikolojik kökenli gereksinime indirmiştir. Cattell 16-20 arası temel kişilik öğesi bulmuştur. Daha yakın zamanlı araştırmalar, bu sayının beş olduğunu öne sürer. Başka araştırmalar ise buna karşı çıkar. Hangi modelin doğru olduğunu belirlemek için araştırmalar yapılmaya devam etse de, üzerinde uzlaşılmış bir çerçeve olmadan, yaklaşımı bütünleştirici bir bakış açısı kazanmak ya da kişilik özelliklerinin bir boyutunda yapılan araştırmanın diğer boyuttaki araştırmaları nasıl etkileyeceğini anlamak kolay değildir.



Özet

1. Ayırıcı özellik yaklaşımı, zamana ve duruma göre değişmeyen, kararlı bireysel davranış farklılıklarını belirleyebileceğimizi söyler. Ayırıcı özellik kuramcıları bir kişinin değil, bir özellik sürekliliğinin değişik noktalarında bulunan insanların genel davranışlarını tanımlamaya çalışır.

2. Gordon Allport bilinen ilk ayırıcı özellik kuramcısıdır. Alana yaptığı katkılar arasında temel ve ikincil ayırıcı özellikler, bireyi grup normlarına göre ya da kendi içinde inceleme, işlevsel otonomi ve benlik vardır. Henry Murray kişiliğin temeli olarak, psikolojik kökenli gereksinimleri göstermiştir. Murray'a göre bir gereksinim, kişinin gereksinim hiyerarşisinde aldığı yere ve içinde bulunduğu duruma göre, o kişinin davranışını etkileyecektir.

3. Raymond Cattell, kişiliğin temel yapısını belirlemekle ilgilenmiştir. Faktör analizi adlı istatistiksel bir işlem kullanarak insan kişiliğini oluşturan temel özellikleri bulmaya çalışmıştır. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, kişiliğin beş temel boyut üzerinde oluştuğuna dair tutarlı kanıtlar bulmaktadır. Soru tartışmaya açık olsa da, günümüze dek gelen kanıtlar, beş faktörlü modeli desteklemektedir.

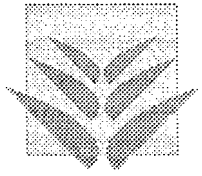
4. Kişilikle ilgili süregelen bir başka konu da ayırıcı özellik ve durumun oynadığı rol üzerinedir. Eleştirmenler ayırıcı özelliklerin davra-

nışı iyi kestiremediğini ve durumlar arası tutarlılığını göstermeye yetecek kadar kanıt olmadığını söylemektedir. Ayırıcı özellik savunucularıysa, özellik ve durumun doğru bir şekilde ölçülmesi halinde önemli bir ilişkinin bulunabileceğini öne sürerler. Ayrıca ayırıcı özellikler tarafından açıklanan davranış farkının oranının önemli olduğunu belirtirler.

5. Beş faktörlü modelin geliştirilmesi, dikkatleri kişilik ve iş yeri performansı arasındaki ilişkiye yöneltmiştir. Büyük Beşli boyutlarının bazıları performansla ilişkili bulunmuş olsa da araştırmaların çoğu, Özdisiplinin performansı en iyi şekilde kestirdiği sonucuna varmaktadır.

6. Ayırıcı özellik araştırmacıları çalışmalarında kendini değerlendirme anketlerini kullanırlar. En sık kullanılan anketlerden biri, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Anketi'dir. Testi uygulayanlar kendini değerlendirme anketleriyle ilgili sorunların bilincinde olmalıdır. Yanıltma, dikkatsizlik ile sabotaj ve yanıt eğilimleri bunlardan başlıcalarıdır.

7. Diğer kişilik yaklaşımları gibi, ayırıcı özellik yaklaşımının da güçlü yönleri ve eksiklikleri vardır. Güçlü yönleri arasında, güçlü deneysel temel, uygulanabilirlik ve ortaya çıkan çok sayıda araştırma sayılabilir. Yaklaşıma yapılan eleştiriler ise davranış sorunlarıyla başa çıkmak için bir yöntem önermemesi ve üzerinde uzlaşılmış bir çerçevesinin olmamasıdır.



8. Bölüm

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı
İlgili Araştırmalar

Başarıya Güdülenme
A Tipi – B Tipi Davranış Kalıpları
Sosyal Kaygı
Duygular
İyimserlik ve Kötümserlik
Özet



Bu bölümü hazırlarken, kısa ve kısmen bilimsel bir araştırmayı yürütmek için çalışmalarıma bir süre ara verdim. *Journal of Psychology, Journal of Research in Psychology* ve *Journal of Personality and Social Psychology* dergilerinin kişilikle ilgili bölümlerinin son üç sayısını inceledim. Bu dergiler, kişilikle ilgili araştırmaların aktarıldığı önemli yerlerdir. İncelediğim 45 deneysel çalışma makalesinin 40'ı, ayırıcı bir özellik ölçümü üzerineydi. Yani bu çalışmaların %88.9'unda araştırmacılar bireysel farklılıkları ölçmüş ve ortaya çıkan sonuçları, bir sürekliliğin değişik noktalarına düşen insanları karşılaştırmak ya da bir başka ölçümdeki davranışlarını kestirmek için kullanmıştı. Bu bulgu, önceki bölümde belirttiğim görüşü destekliyordu, yani ayırıcı özellik yaklaşımı günümüzde kişilik araştırmasıyla o kadar iç içe geçmişti ki

kişilik araştırmaları ayırıcı özelliklerin ölçülmesi ve incelenmesiyle neredeyse eşanlamlı hale gelmişti. Ayırıcı özellik ölçümlerinin kullanımı o kadar yaygınlaşmıştır ki, bu kitapta anlatılan değişik kişilik yaklaşımlarını savunan psikologların bile araştırmalarında kullandığı bir araç haline gelmiştir. Gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikolojisi, endüstriyel ve örgütsel psikoloji ve diğer alanlarda yayımlanan dergileri inceleyen herkes, benzer bir sonuca ulaşabilir. Bunun yanı sıra ayırıcı özellik ölçümlerinin genel olarak her alandaki araştırmacı tarafından kullanıldığını da gözlemleyebilirsiniz.

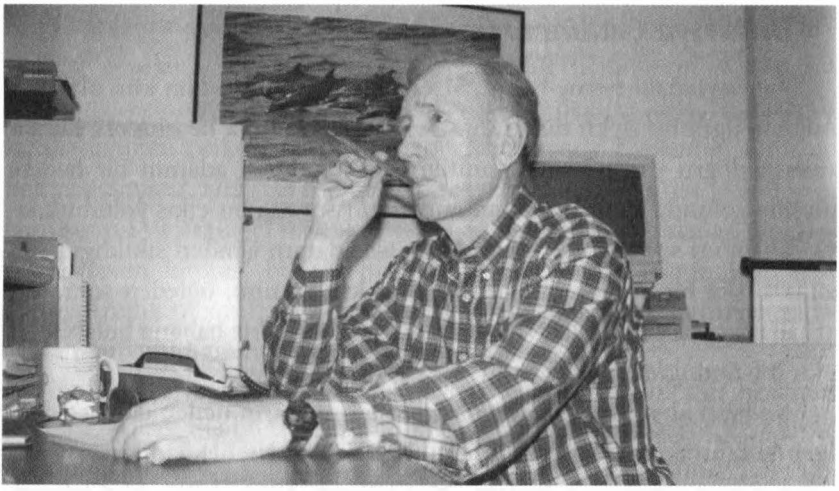
Kişilik araştırmacıları onlarca ayırıcı özelliği derinlemesine incelemiştir, ancak biz bunlardan sadece beş tanesine göz atacağız. Öncelikle başarı üzerine yapılan araştırmaları ve başarıya güdülenmeyi inceleyeceğiz. Başarı gereksinimi üzerine yapılmış araştırmalarla başlayıp araştırmacıların bu konuda vardıkları sonuçlara ve üzerinde çok araştırma yapılmış bir kavramı incelemek için nasıl yeni yöntemler geliştirdiklerine bakacağız. Bunun dışında, önce tıp dünyasının ilgisini çeken, sonra kişilik psikologlarının da ilgilenmeye başladığı bir kişilik kavramına göz atacağız. A tipi davranış kalıbı, öncelikle kalp hastalıklarına yatkın bireyleri belirlemek için tıp doktorları tarafından kullanılmıştır. Bu kavram daha sonra kişilik psikologlarının da ilgisini çekmiştir ve A tipinin bazı davranış türleriyle de ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Bu konudan sonra, kişilik konusunda yapılan araştırmaların sosyal kaygı ve utangaçlık gibi kişiler arası ilişkileri ilgilendiren sorunları anlamaya nasıl yardımcı olduğuna bakacağız. Bu araştırmalar, psikologların bazen acı verici olabilen bu deneyimin nedenleri ve sonuçları hakkında pek bir şey bilmediği 1970'lerin ortalarında başlamıştır. Günümüzde sayısız araştırmalardan elde edilen veriler, psikologların, kimlerin, neden sosyal kaygıya sahip olduğu konusunda daha çok bilgi edinmelerini sağlamıştır. Bundan başka, duygulardaki bireysel farklılıklardan da söz edeceğiz. Duygularımız, karşılaştığımız olaylara göre değişiklik gösterse de, kişilik psikologları insanların duygularını yaşama ve yansıtmada bazı kararlı davranış kalıplarına sahip olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca iyimserlik ve kötümserlik alanında yapılmış araştırmaları da ele alacağız. Bu konuda yapılmış yakın zamanlı araştırmalar, yaşama yaklaşımımızda ne derece iyimser ya da kötümser olduğumuzun önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Başarıya Güdülenme

Yan sayfadaki resme bakın. Sizce ne oluyor? Bu adam kim olabilir? Adamla ilgili bir öykü düşünün. Öykünün sonunda ne oluyor? Bu soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Birisi adamın bir hedefe ulaşma yolunda karşısına çıkan önemli bir soruna bir çıkış yolu bulmaya çalıştığını söyleyebilir. Bir başkası ise adamın işinden sıkıldığını, şu anda başka bir yerde olmanın hayalini kurduğunu, öğleden sonrasını arkadaşlarıyla ya da ailesiyle geçirmek için nasıl bir bahane bulabileceğini düşündüğünü söyleyebilir.

Bu basit alıştırma, psikologların bazı insanların neden daha çok çalışıp iş dünyasında başarılı olduğu, bazılarının ise olamadığı sorusuna yanıt arama yöntemine benzer (McClelland, 1961, 1985; McClelland, Atkinson, Clark, & Lowell, 1953, Stewart, 1982). Başarıyı kestirmek yarım yüzyıldır kişilik araştırmalarının odak noktası olmuştur. Bu soru üzerine yapılmış araştırmaların çoğu Henry Murray tarafından belirlenmiş gereksinimlerden biri olan Başarı gereksinimindeki bireysel farklılıkları ele almaktadır. Murray, Başarı gereksinimi "zor bir görevi başarmak, ustalaşmak, yönlendirmek ve düzenlemek... engelleri aşmak ve yükselmek; kendini mükemmelleştirmek" şeklinde açıklar (1938, s.164). Bu gereksinimi değerlendirmek için araştırmacılar bazen Murray'ın psikolojiye yaptığı bir başka katkı olan Tematik Algı Testini kullanırlar. 3. Bölümde açıklandığı gibi, test uygulanan kişiler TAT kartlarında gördükleri resimlere bir öykü uydururlar. Araştırmacılar daha sonra nesnel kodlama sistemiyle bu öykülerden kişinin Başarı puanını elde ederler. Örneğin bu fotoğrafta önemli bir hedefe ulaşmak için çok çalışan bir adam gördüyseniz, öykünüz büyük olasılıkla yüksek Başarı gereksinimine işaret eder. Eğer öykünüzdeki adam sevdiği kişileri düşünüyor ve çalışması gereken bir zamanda kişisel amaçlarına ulaşmayı hayal ediyorsa, verdiğiniz bu yanıt büyük olasılıkla düşük bir Başarı gereksinimi puanı alacaktır.

TAT, Başarı gereksinimi araştırmalarının çoğunda kullanılır. Ancak test hem zaman alıcıdır hem de yanıtların yorumlanması bazen tartışmalara yol açar (McClelland, 1980; Tuerlinckx, De Boeck, & Lens, 2002). Sonuç olarak, bugün çok sayıda araştırmacı başarı güdü-



Bu adam kimdir? Ne yapıyor? Daha sonra ne olacak? Adamın işle ilgili bir sorunu çözmeye çalıştığını ya da balığa çıkmayı hayal ettiğini söylemeniz, sizin Başarı düzeyinizle ilgili bir ipucu verir.

lenmesini ölçmek için, uygulaması daha kolay olan kendini değerlendirme anketlerine başvurur (Spence & Helmreich, 1983; Schmalt, 1999). Her iki yöntem de 50 yılı aşkın bir süredir kullanılmaktadır ve yapılan araştırmalar sayesinde artık kişilik ve başarı arasındaki ilişkiye dair çok daha fazla şey biliyoruz.

Yüksek Başarı Güdülenmesi Özellikleri

Başarıya güdülenmesi yüksek olan insanlar nasıldır? Başarı gereksinimini araştıran kişiler, önceleri başarı türleriyle değil *girişimcilik* davranışıyla ilgilenmişlerdir. Yani sanat ve bilim alanlarındaki başarıyı değil, iş dünyasındaki davranışı anlamak ve kestirmek istemişlerdir. Ancak sonraları, Başarı gereksinimi yüksek insanların çok başarılı iş adamı kalıbına her zaman uymadığı fark edilmiştir. Örneğin, hedefi tersliklere karşın başarılı olmak olan ve öne geçmek için risk alan bir kişinin başarı düzeyi hakkında tahmininiz ne olur? Bu tip davranışın aslında Başarı gereksinimi göstergesi olmadığını duyduğunuzda şaşırabilirsiniz. Başarı gereksinimi yüksek olan insanların temel özelliklerinden biri, orta derecede risk almalarıdır. Başarılı olmak isterler; ama başarısızlıktan kaçınma güdüleri de oldukça yüksektir. Başarısızlık oranı

orta derecede olan güvenilir iş girişimlerine gircek kadar risk alırlar. Örneğin paralarının çoğunu, getirisi çok yüksek olabilecek riskli yatırım araçlarına yatırmazlar. Başarı güdülenmesi yüksek insanlar, kararlarının doğru olduğu ve başarılı olacakları konusunda iyimserdir (Puca & Schmalt, 2001). Ancak başarılı olma istekleri, başarısız olmalarına neden olabilecek bir risk almalarına engel olur.

Başarı gereksinimi yüksek kişiler, görevlerini büyük bir enerjiyle yerine getirirler. Ancak bu kişiler her konuda aynı düzeyde enerji sarf etmezler. Bunun yerine, enerjilerini kişisel başarı potansiyeli olan işlere saklarlar. Tek düze ve sıkıcı işler, Başarı gereksinimi yüksek insanları herkesten daha çok sıkar. Ancak yaratıcılık gerektiren ve yapabileceklerini başkalarına gösterme olanağı olan işler, bu insanlara çok çekici gelir.

Başarı gereksinimi yüksek insanlar, sonuçlarından sorumlu olacakları işleri tercih ederler. Başarıyı üstlenmek isterler; ama başarısızlığın suçunu da üstlenirler. Performanslarıyla ilgili somut bir geribildirim almak, yüksek Başarı gereksinimli insanların beklediği bir şeydir (Fodor & Carver, 2000). Ne kadar iyi olduklarını öğrenmek ve başkalarıyla karşılaştırılmak isterler. Bu gözlem, Başarı gereksinimine sahip insanların neden genellikle iş dünyasındaki meslekleri tercih ettiğini de açıklar. Her meslekte kişinin işiyle ilgili geribildirim alması mümkün değildir. Örneğin sosyal hizmetler çalışanı, genel bir akıl sağlığı kliniğinde danışanlarına yardımcı olup olamadığına dair somut bir kanıt elde edemeyebilir. Buna karşın satış, verimlilik ve kâr rakamları, iş dünyasında çalışan kişilerin performanslarıyla ilgili göstergelerdir. Anında geribildirim alma gereksinimi Başarı gereksinimiyle birbirini tamamlar; çünkü bu sayede kişiler gelecek olasılıkları hesaplayarak uzun vadeli planlar yapabilir. Bu tip insanların iş dünyasında başarılı olmalarının bir nedeni de geleceğe bakmaları, olası başarısızlıklara karşı eylem planı yapmaları ve böylece kişisel başarı hedeflerine ulaşma olasılıklarını arttırmalarıdır.

Başarı Davranışını Kestirme

Neden bazı insanlar başarılı birer girişimci olurken, bazıları iş dünyasında çok para kazanmakla pek ilgilenmez? Anne babaların çocuklarının başarıya güdülenmelerini arttırmak için yapabilecekleri

bir şey var mıdır? Araştırma konusuyla ilgilenen araştırmacılar başlarda bu sorulara yanıt aramışlardır. Kesin yanıtlar bulunamasa da, çocukların Başarı gereksinimiyle bağlantılı olan bazı anne baba davranışları belirlenmiştir (McClelland, 1961; McClelland & Pilon, 1983). Aslında anne babalar çocuğun bağımsızlığı ve girişimcilik duygusunu elinden almayacak şekilde, çocuklarında kişisel yetkinlik duygusu gelişene kadar çocuğuna destek verir ve onu yüreklendirirse, başarı güdülenmesini arttırabilir. Başarı gereksinimi yüksek çocuk yetiştirmenin yolu, aşırı müdahale etmek ile hiç müdahale etmemek arasındaki dengeyi tutturmaktır. Anne babalar çocuklarda başarıyı cesaretlendirmeli, onları ödüllendirmeli, gösterdiği başarıyı takdir etmelidir. Ancak anne babanın aşırı müdahalesi çocuğun bağımsızlık duygusunu köreltir, yeterlik ve başarma algılarını azaltır.

Acaba Başarı sonuçlarını, gelecekte kimin başarılı bir iş lideri olacağını kestirmekte kullanabilir miyiz? Bu soruya yanıt vermek için araştırmacılar, bir grup erkek üniversite öğrencisinin Başarı gereksinim sonuçlarını hesaplamıştır (McClelland, 1965). 14 yıl sonra araştırmacılar bu kişilerle tekrar iletişime geçmiş ve meslek seçimlerine göre yüksek ve düşük performans gereksinimli erkekleri karşılaştırmıştır. Beklendiği gibi, girişimcilik gerektiren mesleklerde çalışanlardan %83'ü daha önceden yüksek performans gereksinimli olarak belirlenmiş deneklerden çıkmıştır. Girişimcilik gerektirmeyen mesleklerde çalışanların %79'u, düşük performans gereksinimli deneklerdendir.

Yüksek Başarı gereksinimi olan kişilerin maddi zenginliğe ulaşma olasılığı daha yüksektir (Littig & Yeracaris). Ancak araştırmacılar yüksek Başarı gereksiniminin iki uçlu bir kılıç olduğuna dikkat çekerler. Bazı insanların başarılı olmasını sağlayan bu gereksinim, bazı insanların etkili performans göstermesine engel olur. Örneğin üst yönetim düzeylerinde başarı, bazen insanların yetkisini paylaşmasına ve başkalarını güdülemesine bağlıdır. Kendi başarısıyla aşırı ilgilenen bir kişi, ayrıntıları kontrol etme yetkisini devretmekte ve altlarına güvenmekte zorlanabilir. Bu nedenle bir araştırma, Başarı gereksiniminin orta kademe yöneticilerin başarısıyla ilişkili olduğunu; ancak üst düzey yöneticilerin başarısıyla ilişkili olmadığını ortaya koymuştur (McClelland & Boyatzis, 1982). Bu olguya verilecek bir başka örnek



Ne zaman tutmak ne zaman bırakmak gerekir? Bu anne çocuğunun birkaç kez düşmesine izin verebilir ve bu süreç çocuğun ustalık ve bağımsızlık duygusu kazanmasını sağlayabilir. Ancak anne, çocuğun kendine ve başkasına güvenme duygusu gelişene kadar onu biraz korumak da isteyebilir. McClelland bu gibi kararların çocuğun Başarı gereksiniminde önemli bir etkisi olduğunu söyler.

de Amerikan başkanlarındaki Başarı gereksinimini ve etkililiği inceleyen bir araştırmadan gelmektedir (Spangler & House, 1991). Devir teslim törenlerindeki konuşmalarında yüksek Başarı gereksinimine sahip olarak algılanan başkanlar, tarihçiler tarafından genellikle etkisiz liderler olarak tanımlanmaktadır.

Cinsiyet, Kültür ve Başarı

Başarı gereksinimiyle ilgili yapılan çalışmaların çoğunun erkek deneklerle yürütülmüş olduğunu fark etmişsinizdir. Bunun altında yatan bazı nedenler vardır. Bu araştırmalar 1950'lerde başladığı için, iş dünyasında çalışan, hele de yönetici konumuna yükselmiş kadın sayısı oldukça azdı. Bu araştırmalar girişimcilerle ilgili olduğu için çalışmaların sadece erkekleri kapsaması doğaldır. Elbette o zamandan beri çok şey

değişmiştir ve artık Başarı araştırmalarına kadın üniversite öğrencileri de dahil edilmektedir (Veroff, Depner, Kukla, & Douvan, 1980). Erkeklerde olduğu gibi kadınların iş dünyasındaki başarısını kestirmenin yolu da Başarı gereksinimi derecesidir. Bir araştırmada kadın üniversite öğrencilerinin Başarı gereksinimi puanları hesaplanarak 14 yıl sonraki meslek seçimleri ve bu mesleklerin özellikleri kestirilmeye çalışılmıştır (Jenkins, 1987).

Başarı gereksinimi her iki cinsiyetin de iş dünyasındaki başarısını kestirmekte kullanılır ancak erkek ve kadınların başarı davranışlarını karşılaştırmak için çok sayıda değişkeni göz önünde bulundurmak gereklidir. Örneğin bazı araştırmacılar, kadın ve erkeklerin başarılacak görevlere verdikleri değerlerin farklı olduğunu belirtir (Eccles, 1985; Eccles, Adler, & Meece, 1984). Yani cinsiyet-rol sosyalleşmesindeki farklılıklardan dolayı (14. Bölüm), erkek ve kadınların değer verdiği başarılar ve bu başarıların kişisel hedefleri arasındaki yeri farklılık gösterir. Bazı durumlarda kadınlar başarıya değer verebilir; ama başkalarının iyiliğini kendi başarılarının önüne koyabilir. Bunun örneğini kendi mesleki hedeflerini sürdürmektense, ailesi için fedakârlık yapan kadınlarda görebiliriz. Bu yüzden, kadınlara başarı durumlarında neden erkekler gibi davranmadıklarını sormak yerine, kadın ve erkeklerin böylesi durumlarda neden farklı seçimler yaptıklarını sormak daha mantıklıdır.

Kadın ve erkeklerin başarı tanımlarının farklı olduğunu gösteren araştırmalar da vardır (Gaeddert, 1985). Günümüz toplumunda erkekler başarıyı, prestij ve ün kazanmak gibi dışsal ölçütlerle ölçmektedir. Buna karşın kadınlar başarıyı, planladıkları şeyi başarıp başaramadıkları gibi içsel ölçütlerle değerlendirmektedir. Bu yüzden başarı durumlarında kadın ve erkekleri karşılaştırırken psikologlar geleneksel erkek başarı tanımlamasını kadınlara da uygulamamak konusunda dikkatli olmalıdır.

Benzer bir dikkat, araştırma bulgularını Batılı olmayan kültürlere uygularken de gösterilmelidir. Araştırmacılar başarının anlamının bazen kültüre göre değişiklik gösterebileceğini söylerler (Hui, 1988; Salili, 1994). ABD gibi bireyci kültürlerde (1. Bölüm), başarı genellikle kişisel başarı olarak ele alınmaktadır. Bu kültürlerde bireysel çaba ödüllendirilir ve insanlar başarılarından dolayı ön plana çıkarlar. Kollektif kültürlerde ise başarı daha çok işbirliği ve grup başarısı olarak tanımlanır. Kollektif bir kül-

türdeki işçiler, kendi üstlerine düşeni yaptıklarında ve çalıştıkları örgüt hedefine ulaştığında yüksek düzeyde başarı duygusunu yaşayabilirler. Bireysel tanınma peşinde koşulmaz, çünkü buna gerek yoktur. Kısacası, kollektif bir kültürde davranışları incelerken, bireyselliğe odaklanan Başarı gereksinimi gibi kavramları kullanmak çok yararlı olmayabilir. Bunun yerine, farklı toplumlarda başarı davranışını tam olarak anlayabilmek için yeni başarı tanımları yapılmalıdır.

Yükleme ve Hedefler

Bir dakikalığına bir dönem ortası sınavından başarısız not aldığınızı düşünün. Tepkiniz ne olurdu? Sınıfı geçmek sizin için önemli olduğu için, büyük olasılıkla bunu izleyen birkaç gün boyunca neden bu kadar düşük not aldığınızı düşünürsünüz. Sınavda bir tuhaflık olduğunu düşünebilirsiniz; hocanız çok kıyıda köşede kalmış konulardan sormuştur ya da sorular çok belirsizdir. Diğer bir olasılıkla da kişisel sorunlarınız yüzünden istediğiniz kadar çalışamamış olmanızdır. Belki de ne kadar çalışırsanız çalışın, istediğiniz gibi başarılı bir öğrenci olamayacağınızı düşünürsünüz.

Aldığınız düşük nota vereceğiniz tepki ve bir sonraki sınavdan alacağınız not, kısmen benimseyeceğiniz açıklamaya bağlıdır. Örneğin eğer sorun yeteri kadar çalışmamaksa, sonraki sınava daha çok çalışabilirsiniz. Ancak eğer sorun yeteneksiz olmanızsa, uğraşmakta bir yarar görmezsiniz. Bu örnek, araştırmacıların başarıyı anlamak için benimsedikleri diğer bir yaklaşımı gösterir. Psikologların çoğu, başarı davranışını bilişsel değişkenlerin belirlediğini düşünür (15. Bölüm). Bu araştırmacılar, insanların bir sonraki görevde ne yapmayı umdukları, kendi yeterlik algılamaları, görevin zorluk derecesine dönük beklentileri, bekledikleri sonuca ne kadar önem verdikleri gibi konuları incelerler (Atkinson, 1957, 1974; Eccles, 1983; Eccles & Wigfield, 1994). İlerleyen kısımlarda, bu araştırmada incelenen çok sayıdaki bilişsel değişkenden ikisine yer verilmektedir: yükleme ve başarı hedefleri.

Yüklemeler: Bu konuyu araştıran bilim adamları, insanların başarı durumlarında neden iyi ya da kötü sonuçlar aldıklarına dair yaptıkları açıklamaları incelemiştir (Weiner, 1979, 1985, 1990). Bu yak-

Kişiliğinizi Değerlendirin

Başarı Hedefleri

Aşağıdaki önermelerin şu anda almakta olduğunuz dersle ilgili ne derece geçerli olduğunu 1'den 7'ye kadar olan rakamlarla belirtin. 7, önermenin sizin için *çok doğru* olduğunu, 1 ise *hiç doğru olmadığını* göstermektedir.

_____ 1. Benim için diğer öğrencilerden daha iyi olmak önemlidir.

_____ 2. Bu derste öğrenebileceğim her şeyi öğrenemeyeceğimi düşünüp kaygılanıyorum.

_____ 3. Bu dersten mümkün olan en fazla şeyi öğrenmek istiyorum.

_____ 4. Bu dersten sadece kalmamayı umuyorum.

_____ 5. Bu derste diğer öğrencilerle karşılaştırıldığında iyi olmak, benim için önemli.

_____ 6. Bazen bu dersin içeriğini istediğim kadar öğrenememekten korkuyorum.

_____ 7. Dersin içeriğini en ince ayrıntısına kadar öğrenmek, benim için önemli.

_____ 8. Bu dersteki hedefim kötü bir not almadan geçmek.

_____ 9. Bu dersteki hedefim, diğer öğrencilerden yüksek bir not almak.

_____ 10. Bazen bu derste öğretilen her şeyi öğrenemeyeceğimi düşünüyorum.

_____ 11. Bu derste gösterilen her şeyi tamamen öğrenmek istiyorum.

_____ 12. Bu dersten düşük not alma korkusu beni güdülüyor.

Bu ölçek dört çeşit başarı hedefini ölçmektedir. Puanınızı hesaplamak için şu değerleri kullanın: Ustalık-Yaklaşma hedefleri (3.,7. ve 11. maddeler); Ustalık-Kaçınma hedefleri (2., 6. ve 10. maddeler); Performans-Yaklaşma hedefleri (1., 5. ve 9. maddeler); Performans-Kaçınma hedefleri (4., 8. ve 12. maddeler). Puanınızı yorumlamak için, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmadan elde edilmiş ortalamaları ve standart sapmaları kullanın:

	Ortalama	Standart Sapma
Ustalık-Yaklaşma	5.52	1.18
Ustalık-Kaçınma	3.89	1.53
Performans-Yaklaşma	4.82	1.68
Performans-Kaçınma	4.49	1.67

Ölçek: Başarı Hedefi Anketi
Kaynak: Eliot ve McGregor (2001)

laşıma göre çoğu zaman kendimize neden başarılı ya da başarısız olduğumuzu sorarız. Bu soruya verdiğimiz yanıt yani yüklememiz, performansımız hakkındaki düşüncelerimizi ve gelecekte benzer durumlarda nasıl bir performans göstereceğimizi belirler. İnsanların performanslarıyla ilgili yaptıkları yüklemelerin türlerini incelemenin çeşitli yolları vardır (Tablo 8.1). Bunlardan biri *kararlılık* boyutudur. Başarımımızı zekâ gibi kararlı nedene ya da şans gibi kararlı olmayan bir nedene bağlayabiliriz. Bunun dışında yüklemelerimiz, gösterdiğimiz çaba gibi içsel ya da sınavın zorluğu gibi dışsal da olabilir. Araştırmacılar bu boyuta *odak* der. Sonuncusu da *kontrol boyutudur*, yani başarı ve başarısızlığımızı kontrol edip edemeyeceğimiz algısıdır.

Araştırmacılar bu üç boyuttaki yüklemeleri inceleyerek insanların başarı ve başarısızlığa nasıl tepki vereceğini kestirebilirler. Örneğin sınavdan iyi not alınca, iş yerinde yükselince ya da bir tenis karşılaşmasını kazanınca, başarının nedeninin içsel olduğunu düşünürseniz kendinize olan güveniniz artar. Eğer tenis karşılaşmasını kazanma nedeninizi rakibinizin kötü olması ya da gözüne güneş gelmesi (dışsal yüklemeler) olarak açıklarsanız, kazandığınız zafer sizi çok mutlu etmeyebilir. Bir kişinin gelecekteki olaylara göstereceği tepki, genellikle performansının nedenini ne derece kararlı algıladığına bağlıdır. Yani tenis maçını rakibiniz daha iyi oynadığı için kaybettiyseniz (kararlı), bir dahaki sefere karşılaştığınızda büyük olasılıkla onu yenmek gibi bir beklentiniz olmayacaktır. Ancak eğer kaybınızı kararlı olmayan bir şanssızlık nedenine bağlarsanız, bir sonra-

Tablo 8.1 Yüklemenin Üç Boyutu

Kararlılık	*Kararlı Yüklemeler*	*Kararlı Olmayan Yüklemeler*
	İyi koordinasyon	Şanslı olmak
	Düşük matematik yeteneği	Nezle olmak
Odak	*İçsel Yüklemeler*	*Dışsal Yüklemeler*
	Çok çalışmak	Kolay sınav
	Düşük yetenek	Zorlu rekabet
Kontrol	*Kontrol Edilebilen Yüklemeler*	*Kontrol Edilemeyen Yüklemeler*
	Yüksek güdülenme	Zengin aileden gelmek
	Uygulama eksikliği	Zayıf ulusal ekonomi

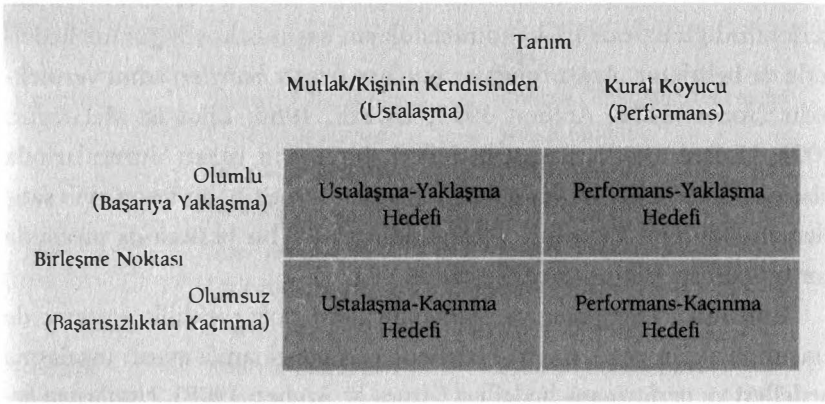
ki maçı kazanmak konusunda daha hevesli olabilirsiniz. Bu analiz, kazanan sayısının sadece 1 kişi olacağını bile bile, bazı insanların neden sürekli spor karşılaşmalarına katılmaya devam ettiğini açıklayabilir. Araştırmalara göre çoğumuz, yüklemelerimizi kararlı olmayan nedenlere bağlarız, böylece bir dahaki sefere kazanma umudumuzu koruruz (Grove, Hanrahan, & McInman, 1991).

Yükleme analizi, başarı güdülenmesini arttırmanın kolay bir yolunu gösterir: insanların yüklemelerini değiştirmek. Bir grup araştırmacı, üniversite birinci sınıf öğrencileriyle bu tip bir çalışma yapmıştır (Wilson & Linville, 1982, 1985). Bu araştırmadaki denekler pek çok birinci sınıf öğrencisi gibi ilk iki dönem derslerinde çok başarı gösterememiş öğrencilerdir. Araştırmacılar bu öğrencilerin bir kısmına, birinci yılda alınan düşük notların çoğu zaman geçici olduğunu açıkladılar. Diğer bir deyişle kararlı yüklemeleri ("Ben iyi bir öğrenci değilim"), kararlı olmayanlarla değiştirdiler ("Birinci sınıf en zor sınıftır"). Sonuç olarak, başarımlarını açıklamak için kararlı olmayan yüklemeler kullanan öğrenciler, bir sonraki yıl daha yüksek not aldılar, üstelik mezuniyet sonrası yapılan GRE sınavında da yüksek bir sonuç almayı başardılar. Eğitim, spor, iş dünyası ve diğer başarı alanlarında bu yüklemelerin ne kadar etkili olduğunu görebiliriz.

Başarı Hedefleri: Başarı sadece olaydan sonraki başarımı nasıl değerlendirdiğimizle değil, kendimize olayın başında koyduğumuz hedeflerle de belirlenir. Araştırmacılar bunlara *başarı hedefleri* adını vermektedir (Ames, 1992; Archer, 1994; Dweck, 1986; Eliot & McGregor, 2001; Urdan, 1997). Başarı hedefleri, bireylerin başarı durumlarında ulaşmayı hedefledikleri bir noktayı gösterir. Örneğin, bir insan ayın satış elemanı ödülünü kazanmak için güdülenebilir, bir başkası da piyanoda zor bir parçayı çalmayı hedefleyebilir.

Kullanılan kavramlar ve sınıflandırmalar çok çeşitlilik gösterse de araştırmacıların çoğu, başarı hedeflerini iki genel sınıfa ayırır: ustalaşma hedefleri ve performans hedefleri (Ames & Archer, 1998). *Ustalaşma hedefleri* yetkinlik geliştirmekle ilgilidir. Güçlü bir ustalık kazanma hedefiyle güdülenmiş öğrenciler, dersi derste öğrenmek için çok çalışır. Konuyu anladıklarında ve bir yeterlik derecesine ulaştıklarında, tatmin duygusu oluşur. *Performans hedefleri* ise başkalarına başarılı olduğunu göstermekle ilgilidir. Yüksek performans hedefine sahip öğrenciler yüksek bir not, hatta sınıftaki en yüksek notu almak isterler. Tatmin duygusu başarıyla beraber gelen tanınma duygusuyla gerçekleşir. Bir sınıfta sınavlara ve ödevlere aynı özeni gösteren, eşit derecede çalışan iki öğrenci, benzer notlar alabilir; ama onları başarıya güdüleyen hedefler farklıdır. Başarılı öğrencilerden biri, yeterlik duygusuna ulaşmak için dersi öğrenir ve zorlukların üstesinden gelme duygusuyla rahatlar. Diğeri ise iyi bir not almak için ne yapması gerektiğine karar verir ve çalışma zamanını istediği notu elde etmek üzere ayarlar.

Ancak, insanlar bir başarı durumunda sadece başarılı olmakla güdülenmezler. Bazen başarısız olmamak da insanları güdüleyebilir. Bu nedenle psikologlar *yaklaşma hedefi* ve *kaçınma hedefi* arasındaki ayrıma dikkat çekerler (Elliot & McGregor, 2001). Şekil 8.1'de gösterildiği gibi, ustalaşma ve performans hedeflerini yaklaşma ve kaçınma sınıflarına ayırarak 2'ye 2'lik başarı hedefleri modeli elde edebiliriz. Bu çerçeve içinde zor bir dersi öğrenmeye çalışan öğrenciler (ustalaşma hedefi), bazen ustalaşma (yaklaşma), bazen de kendini yetersiz hissetmeme isteğiyle (kaçınma) güdülenebilir. Benzer şekilde performans hedefine sahip öğrenciler, bazen başarılarından dolayı tanınırlık kazanma ya da kötü performansın yaratacağı utanma duygusundan kaçınmayla güdülenebilir.



Şekil 8.1 Başarı Hedefi Çerçevesi
Kaynak: Eliot ve McGregor'dan (2001).

Başarı güdülenmesinin eğitimde, iş dünyasında ve yaşamımızın pek çok alanında önemli etkileri olduğu için, psikologlar bazı başarı hedeflerinin diğerlerinden daha etkili olup olmadığını merak etmiştir. Öğrencilerin dersi öğrenmeye mi, yoksa yüksek bir not almaya mı odaklanması daha iyidir? Öğrenmeyi ve verimliliği arttırmak için öğretmenler ödev ve sınavları notlandırma yöntemlerini, müdürler de çalışanlarını değerlendirme ve ödüllendirme yöntemlerini değiştirmeli midir? Hem ustalaşma hem de performans hedefleri insanları başarılı olmaya güdülese de araştırmacılar yeterlik ya da tanınırlık peşinde koşan kişiler arasında farklar olduğunu belirtmektedir.

Bu soruya yanıt vermek üzere yapılmış araştırmaların çoğu, ustalaşma ve performans hedeflerinin etkilerini karşılaştırmıştır (Ames, 1992; Ames & Archer, 1988; Dweck & Leggett, 1988; Urdan, 1997). Psikologlar ustalaşma hedefini kullanan öğrencilerin daha zorlu görevleri seçtiğini ve performans hedeflerini kullanan öğrencilere göre derslere daha çok ilgi gösterdiğini bulmuştur. İki ödevden birini seçme olanağı tanındığında ustalaşma-odaklı öğrenciler en çok merak ettikleri konuyu seçmekte, performans-odaklı öğrenciler ise kendilerine en yüksek notu kazandıracak ödevi seçmektedir. Dersi öğrenmeye meraklı bir öğrenciden, "Bu konu sınava dahil mi?" sorusunu pek duymazsınız.

Ustalaşma hedefiyle güdülenen insanlar, öğrendikleri becerileri ve bilgileri performans odaklı insanlara göre daha uzun süreli hatırlarlar

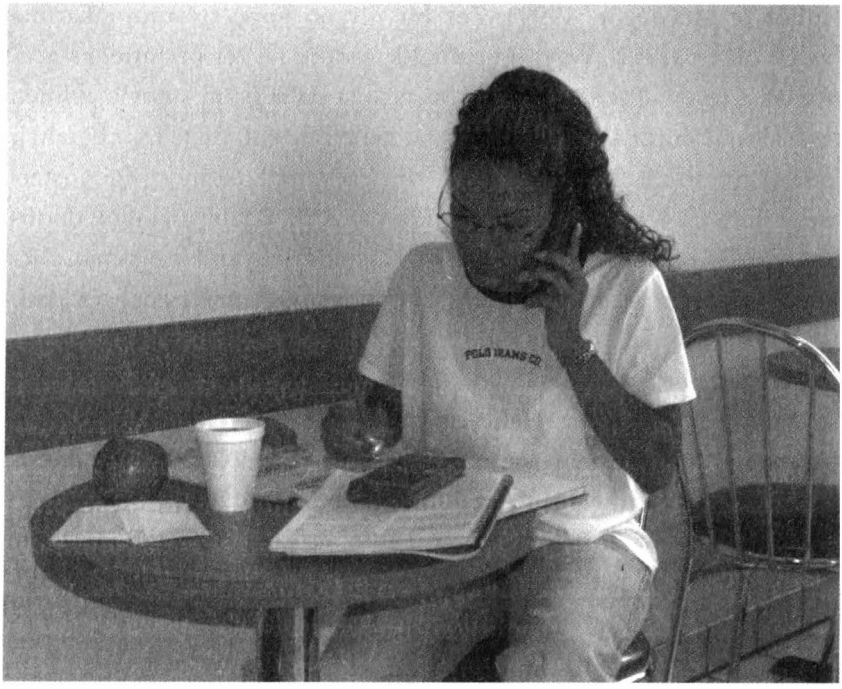
(Elliot & McGregor, 1999). Zor bir piyano konçertosunu çıkartma hedefi olan öğrenci, vereceği resitalde sadece iyi bir performans göstermek isteyen öğrenciye göre konçertoyu daha uzun süreyle aklında tutacaktır. Benzer şekilde, ustalaşma hedefiyle güdülenen bir öğrenci, başarı sonrasında kazandığı tanınırlık geçse bile, konuya ilgi göstermeye devam eder (Rawsthorne & Eliot, 1999). Edebiyatla ilgili derinlemesine bilgi edinmek için Charles Dickens okuyan bir öğrenci, Dickens'ı sadece sınavda sorulacağı için okuyan öğrenciye göre, yaz tatilinde daha çok kitap okuyacaktır.

Burada performans hedefine sahip olmanın kötü bir şey olduğunu söylemeye çalışmıyoruz. Hem ustalaşma hem de performans hedefleri başarıya götürür, üstelik kazanılan başarılardan dolayı hem yetkinlik hem de tanınma duygusu kazanmak mümkündür (Ames & Archer, 1988; Harackiewicz, Baron, Carter, Lehto, & Eliot, 1997). Bunun yanı sıra ustalaşma ve performans hedeflerinin bir arada kullanılması, etkililiği çok daha arttırabilmektedir (Baron & Harackiewicz, 2001; Harackiewicz & Eliot, 1998). Ustalaşma ya da performans hedefinden hangisinin tercih edilmesi gerektiği, büyük olasılıkla yapılacak olan işe ve bireyin bundan elde etmeyi umduğu şeye göre değişir.

A Tipi-B Tipi Davranış Kalıpları

Yirmi otuz yıl kadar önce, bazı tıp doktorları hangi tip insanların ileri derecede kalp-damar rahatsızlıkları yaşayacağını kestirmekte zorluk çekiyordu. Yüksek tansiyon, sigara, aşırı kilo ve hareketsizliğin kalp hastalığı riskini arttıracağını biliyorlardı; ancak bu etmenlerin bir araya gelmesi bile hatasız bir kestirimde bulunmalarına yetmiyordu (Jenkins, 1971, 1976). Ancak tıp doktorlarının dikkatini çeken bir nokta, kalp hastalarının diğer hastalardan daha farklı davranıyor olmasıydı (Friedman & Rosenman, 1974). Kalp hastalığı yaşayan kişiler, kalp-damar hastalığı yaşamayanlara göre daha hareketli ve enerjik bir yaşam sürüyorlardı. Kısacası farklı kişiliklere sahiptiler.

Bu kişilik boyutuna *kalp rahatsızlığı eğilimli davranış kalıbı* adı verilmişti; çünkü kalp-damar rahatsızlıklarıyla özdeşleşmiş bir takım davranışların bir araya gelmesinden oluşuyordu. Günümüzde bu kişi-



A tipi insanlar genelde hep acele etme gereği duyarlar ve aynı anda birden fazla iş yapmak isterler.

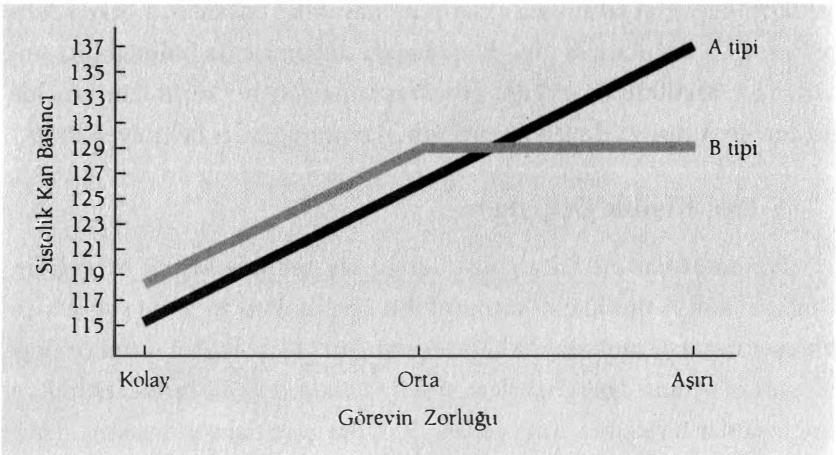
lik boyutuna daha çok A Tipi-B Tipi denmektedir. Doğrusunu söylemek gerekirse bu çok uygun bir adlandırma sayılmaz; çünkü yapılan şey bir tipleme değildir. İnsanları A ve B olmak üzere iki tipe ayırmaktansa, bir uçta aşırı A tipi insanların diğer uçta aşırı B tipi insanların bulunduğu bir özellik sürekliliği düşünmeliyiz. Sıradan bir A tipi kişisi, zorlukların üstesinden gelmek ve başarmak için güdülenmiştir. Rekabetten, iktidar ve tanınırlık kazanmaktan hoşlanırlar, çabuk öfkelenip harekete geçerler. Zamanlarını boşa harcamaktan hoşlanmaz, işlerini bir an önce iyi bir şekilde yapmak isterler. A tipi insanlar, kendilerinden daha rahat insanları bir engellenme kaynağı olarak görürler. Öte yandan, B tipi insanlar daha rahat ve aceleci olmayan kişilerdir. Bazen çok çalıştıkları olur; ama A tipi insanlar kadar kendilerini baskı altına sokmazlar. Bu insanlar A tipi kadar rekabetçi değildir, kolay öfkelenip harekete geçmezler. A tipi ve B tipi olarak sınıflandırılan in-

sanların hepsi bu tanımlara tıpatıp uymayabilir, insanların bazen A tipi bazen de B tipindeki gibi davranacağı durumlar da bulunabilir. Ancak diğer özelliklerde olduğu gibi araştırmacılar her birimizin genelde ne derece A tipi ya da B tipiymiş gibi davrandığımızı belirleyebilirler.

A Tipi Kişilik Değişkeni

Tıp doktorlarının incelemiş olduğu şey, aslında kişilik özelliğidir. Doğal olarak A tipi kadar karmaşık bir özellik kısa bir süre sonra kişilik araştırmacılarının da dikkatini çekmiştir. Psikologlar A tipi özelliği oluşturan üç ana öğeyi belirlemişlerdir (Glass, 1977). Birinci olarak, A tipi insanların rekabet etme çabası, B tipine göre daha yüksektir. Örneğin A tipi insanlar bir işi zamanında yetiştirmek gibi bir dış baskı olmadan da çok çalışmaya yatkındır. İkinci olarak, A tipi insanlar zamana karşı yarışırlar. Zamanın önemli olduğunu ve harcanmaması gerektiğini düşünürler. B tipi insanlar ise ertelemeye yatkındır. Araştırmalara göre A tipi öğrenciler deneylere katılmaya, B tiplerine göre daha çok gönüllü olur ve deney gününde daha erken gelir (Gastorf, 1980; Strube, 1982). Üçüncü olarak, A tipleri engellenme durumlarına B tiplerine göre daha çok öfke ve düşmanca davranışlarla tepki gösterme eğilimindedir. Araştırmadaki A tipi denekler, karşılarındaki insan kendilerini rahatsız ettiğinde büyük olasılıkla elektrik şoku vermekten çekinmeyecektir (Glass, 1977).

A tipi ve B tipi insanların geniş ölçekteki davranışlarını (araba kullanma, çalışma, başarısızlığa ve ikna edici konuşmalara gösterdikleri tepki vb.) karşılaştırmayı hedefleyen araştırmalar da yapılmıştır. Bu araştırmalardan çıkan ilginç bir hipotez, A tipi ve B tipi insanların davranışlarındaki farklılığı kontrol etme güdülemesiyle açıklar (Glass, 1977). Yani, başarı için çaba gösterme, zaman baskısı ve düşmanca tepkiler, A tipi insanın karşılaştığı insanları ve durumları kontrol etme isteğinden kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşımla tutarlı olarak araştırmacılar A tiplerinin B tiplerine göre bir grup tartışmasında daha egemen olmaya çalıştıklarını (Yarnold, Mueser, & Grimm, 1985) ve başkası bir görevi başarıyla yerine getirse bile, o görev üzerinde çalışmaktan vazgeçmediklerini (Strube, Berry, & Moergen, 1985) orta-



Şekil 8.2 Bir Görev Üzerinde Çalışırken Büyük Tansiyon (Sistolik Kan Basıncı).
Kaynak: Holmes ve diğerlerinden uyarlanmıştır (1984); David Holmes'in izniyle basılmıştır.

ya koymuştur. A tipleri, kendilerine bir şeye sahip olamayacakları söylendiği zaman bile o şeyi istemeye devam ederler (Rhodewalt & Comer, 1982; Rhodewalt & Davison, 1983).

A ve B tipi insanların karşılarına çıkan zorluklara nasıl tepki gösterdikleri araştırmalarla incelenmiştir. Bir araştırmada sırasıyla kolay, orta derecede zor ve aşırı derecede zor görevler üzerinde çalışırken, deneklerin tansiyonları ölçülmüştür (Holmes, McGilley, & Houston, 1984). Şekil 8.2'de gösterildiği gibi insanların üzerinde çalıştığı görevlerin zorluk derecesi arttıkça, uyarılma düzeyleri de artmıştır. Ancak en zor görev, yani deneklerin kontrol algılarına en büyük tehdidi oluşturan görev, A tipi denekleri B tipi deneklere göre çok daha fazla uyarmıştır. Kalp atışları (Ortega & Pipal, 1984) ve nabız atışları (Pittner, Houston, & Spiridigliozzi, 1983) ölçüldüğünde de benzer sonuçlar elde edilmiştir. A tipleri bir zorlukla karşılaştığında, kalp atışları hızlanmaktadır.

A tipi insanlar stresin varlığından daha az haberdar gibi görünmekte ya da kabul etmeye daha az yanaşmaktadır. Bir araştırmada deneklere koşu bandı testinde kendilerini zorlamaları söylenmiştir (Carver, Coleman, & Glass, 1976). A tipi denekler B tiplerine göre kendilerini daha fazla zorlamışlar; ama daha az yorgunluk belirtmişlerdir. Başka

araştırmalarda da A tipi denekler beklenmedik bir hareket ya da yüksek sesten daha az rahatsız olduklarını belirtmişlerdir (Pittner & Houston, 1980; Weidner & Matthews, 1978). Peki, A tipi insanlar yorgunluk ve benzeri sıkıntıları kabul etmeyi neden reddederler? Bir olasılık, yüksek başarı düzeyine ulaşma yolunda karşılarına çıkan benzeri sorunlarla baş etmeyi öğrenmiş olmalarıdır. Ya da bu insanlar, zor bir görev karşısında kontrolü kaybetmek üzere olduklarını kabul etmekten hoşlanmıyor olabilirler.

A Tipi ve Başarı

A tipi birey mi yoksa B tipi birey mi daha başarılıdır? Elbette yanıt A tipi olacaktır. Bu insanlar kazanmaya güdülenmiştir ve çok çalışkandır. Zorluk ve rekabet onları çeker, yorulduklarını kabul etmekten nefret ederler. Ancak bazı A tipi özelliklerin başarıyı engelleyebileceğini belirtmeliyiz. Zaman baskısı yaşadıkları için A tipi insanlar, alternatif yaklaşımları düşünmekle ya da zor bir soruna yaratıcı çözüm yolları bulmakla vakit kaybetmez. Bir araştırmada deneklere soru sorulduktan sonra belirli bir süre tanınmış, yanıtlar ondan sonra alınmıştır. Bu akıl yürütmeyle tutarlı olacak bir şekilde, araştırmada B tipi denekler A tipi deneklerden daha başarılı olmuştur (Glass, Snyder, & Hollis, 1974).

Bu durumda A tipi iş yerinde artı değer midir yoksa yük müdür? Bu soruya yanıt vermenin bir yolu A tipi ve B tipi insanların laboratuar çalışmalarında verilen başarı görevlerini nasıl yerine getirdiklerine bakmaktır. Araştırmacılar A tipi insanların başarı görevlerinde B tiplerine göre daha çok çalıştığını; ama bunu her zaman yapmadığını belirtmiştir. A tipine zor bir görev verildiğinde güdülenmesi artmakta; ancak kolay bir görev verildiğinde bu güdülenme azalmaktadır (Fazio, Cooper, Dayson, & Johnson, 1981; Schwartz, Burish, O'Rourke & Holmes, 1986). Ancak, sayısız laboratuar çalışması sonucunda araştırmacılar, A tiplerinin genel olarak B tiplerinden daha başarılı olduğunu gözlemlemiştir. Bu farklılığın bir nedeni, A tiplerinin kendilerine yüksek hedefler koymasıdır (Ward & Eisler, 1987). Ancak onları esas ateşleyen şey rekabettir. A tipinin kontrol duygusuna en büyük tehdit, rekabeti başka birisinin kazanabileceği fikridir. Bir başkasına kar-

şı yarıştıkları söylendiği anda A tiplerinin tansiyonları ve kalp atışları fırlar (Lyness, 1993; Van Egeren, 1979) A tipi rekabete bayılır. Bir araştırmada A tipi deneklere, bir başkasına karşı oynayacakları söylendiğinde, oyunu kazanacaklarına dair öz güvenlerinin gayet yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmacılar A ve B tipi üniversite öğrencilerinin akademik performanslarında da bazı farklılıklar bulmuştur. Bir araştırmaya göre A tipi öğrencilerin onur listesine girme ve ders dışı etkinliklerde bulunma olasılıkları, B tipi öğrencilerden daha yüksektir (Glass, 1977). Bu araştırma ayrıca A tipi öğrencilerin daha çok spor etkinliğinde bulunduğunu, ödül kazandığını ve lisede de B tipi sınıf arkadaşlarından daha çok sosyal etkinlikte bulunduğunu ortaya koymuştur. A tipi öğrenciler B tipine göre daha çok ders alır ve bu derslerde herkesten iyi olmayı umar (Ovcharchyn, Johnson, & Petzel, 1981).

Acaba bu yüksek başarı gerçek iş ortamına da taşınmakta mıdır? Bazı araştırmalar taşındığını göstermektedir. 12 büyük şirkette yapılan araştırma, müdürlerin çoğunun A tipi olarak tanımlandığını ortaya koymuştur (Howard, Cunningham, & Rechnitzer, 1977). Buna ek olarak A tipi müdürlerin maaşları, B tipi müdürlere göre daha yüksektir. A tipi kişilik, aynı zamanda kişinin alanında ne hızla yükseleceğinin göstergesidir (Metlin, 1976). Bir başka araştırma da A tipi araştırmacı-psikologların, B tipi araştırmacılara göre daha çok bilimsel makale yazdığını ve bu makalelerden daha çok alıntı yapıldığını (iş niteliğinin göstergesi) belirlemiştir (Matthews, Helmreich, Beane, & Lucker, 1980).

Kısacası A tipi insanlar, B tipi insanlara göre daha çok çaba gösterir ve başarılı olur. A tipi ölçümleri başarı güdülenmesi ölçümleriyle de korelasyonludur (Matthews ve diğerleri, 1980, Matthews & Saal, 1978). Ancak A tipinin tercih edilebilir olduğunu söylemeden önce şu noktaları göz ardı etmemek gerekir. Daha başarılı olmalarına rağmen, A tipleri daha uzun saatler boyunca çalışır ve işlerinden B tipleri kadar memnun değildirler (Howard ve diğerleri, 1977). Ayrıca B tiplerinin dikkatli düşünme gerektiren görevlerde daha başarılı olduklarını da unutmamak gerekir. Buna ek olarak, A tipinin bazı sağlık sorunlarıyla ilişkisi vardır. Şimdi bunlara göz atacağız.

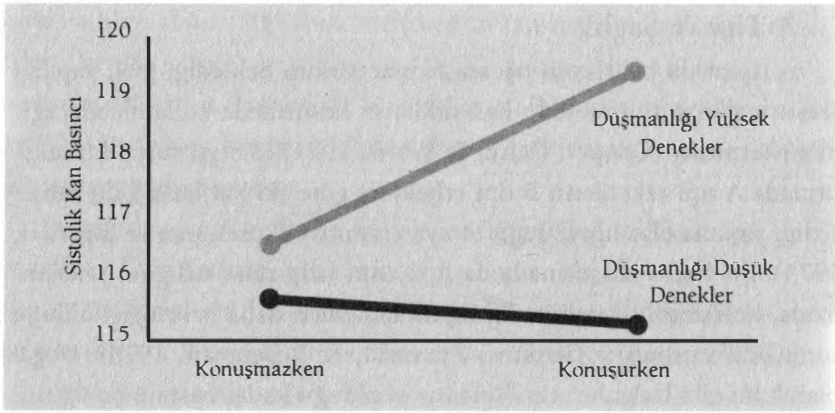
A Tipi ve Sağlık

A tipini ilk belirleyen tıp araştırmacılarının beklediği gibi, yapılan araştırmalar, A tipinin kalp hastalıklarını kestirmede kullanılabileceğini göstermiştir (Cooper, Detre, & Weiss, 1981). 8.5 yıl süren bir araştırmada A tipi erkeklerin B tipi erkeklere göre iki kat fazla kalp rahatsızlığı yaşama olasılığı olduğu ortaya çıkmıştır (Rosenman ve diğerleri, 1975). Bir başka araştırmada da A tipinin kalp rahatsızlığına yakalanmada, kolesterol düzeyi ya da sigara içmekten daha belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır (Jenkins, Zyzanski, & Rosenman, 1976). Doğal olarak bu gibi bulgular, tıp dünyasının olduğu kadar basının da ilgisini çekmiştir. Artık doktorların kalp hastalığını kestirme becerisi artmakta, üstelik bu bulgular yaşam tarzını değiştirmenin kalp hastalığı riskini azaltabileceğini öne sürmektedir.

Ancak çoğu zaman olduğu gibi sonraları yapılan araştırmalar, A tipi ve sağlık arasındaki ilişkinin ilk araştırmaların ortaya koyduğundan daha karmaşık olduğunu belirtmiştir. 1980'lerde bazı araştırmacılar A tipi davranışla kalp-damar rahatsızlıklarının hiç ilişkisi olmadığını ya da çok az ilişkisi olduğunu belirtmiştir (Matthews & Haynes, 1986; Siegman, 1994). Bu bulguları nasıl yorumlayabiliriz? A tipinin bir zamanlar kalp krizine yol açması, sonradan bundan vazgeçmesi gibi bir durum söz konusu olamaz. Önceki araştırmaların var olmayan bir ilişkiyi bulmuş olmaları da pek mümkün değildir.

A tipi ölçümlerinin neden her zaman kalp-damar rahatsızlıklarını kestirmede kullanılamadığına dönük çok açıklama yapılmıştır. Bunlardan ikisi akılcı gelmektedir. Birincisi, A tipinin nasıl ölçüldüğüdür. İkinci açıklama ise A tipi özelliği oluşturan bireysel öğeleri dikkate almaktadır.

A Tipini Ölçmek/Geçerlik Sorunu: 2. Bölümden hatırlarsanız, kişilik ölçümlerini kullanan araştırmacıların geçerlik sorunuyla ilgilenmesi gerekir. Yani test, ölçmesi gereken şeyi ölçmekte midir? A tipi davranışı değerlendirmenin pek çok yolu vardır; ama bu yollar eşit derecede geçerli midir? A tipi davranışı ilk inceleyen tıp araştırmacıları, bunu yapmanın en iyi yolunun insanları önceden yapılandırılmış bir görüşmede gözlemlemek olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmacılar, insanların



Şekil 8.3 Toplumsal Etkileşimde Ortaya Çıkan Tansiyon Değerleri
Kaynak: Guyll ve Contrada'dan uyarlanmıştır (1998).

görüşmede ne derece hızlı konuştuklarını ya da abartılı mimik ve el kol hareketi kullanıp kullanmadıklarını kaydetmiştir.

Bu görüşmelerin zaman alıcı ve zor olması, araştırmacıları kendini değerlendirme ölçümlerine itmiştir. Bunların en sık kullanılanı Jenkins Etkinlik Anketi'dir (Glass, 1977). Bu testteki maddeler insanlara, "İşiniz sizi ne sıklıkta eylemde bulunmaya itiyor?" ve "Genel olarak ne hızda yemek yersiniz?" gibi sorular sorar. Araştırmacılar geriye dönüp A tipi davranışlar üzerine yaptıkları araştırmalara baktıklarında, kendini-değerlendirme anketlerinin kullanıldığı dönemlerde, bazı önemli ilişkileri gözden kaçırmış olduklarını fark etmişlerdir. Bu nedenle, A tipi davranış ve kalp-damar sorunları arasındaki ilişkiden sorumlu olan etmenin, diğer değerlendirme yöntemleriyle eşit derecede ölçülememiş olması mümkündür.

Zehirleyici Öğeyi Belirlemek: Önceki A tipi araştırmalarla sonraki araştırmalar arasındaki tutarsızlığın nedenini açıklamak için, A tipi özelliğin ana öğeleri belirlenmiştir. Hatırlayacağınız gibi A tipi, bazı davranış eğilimlerini bünyesinde barındırmaktadır. Aslında A tipini ölçerken bir özellikten fazlasını ölçeriz. Bu öğelerden sadece bir ya da iki tanesi sağlık sorunlarından sorumlu tutulabilir. Ancak sağlıkla ilişkilendirilmiş öğeler de bütün diğer özelliklerle birlikte ölçüldüğü için, A tipi davranış ve kalp-damar rahatsızlığı arasındaki ilişki zayıf ya da anlamsız olarak algılanmış olabilir.

Bu akıl yürütme, bazı araştırmacıları A tipi davranışın "zehirleyici öğesini" bulmaya itmiştir. Bu arayışta başarılı da olmuşlardır. Elde edilen sonuçlar esas suçluların *öfke* ve *düşmanlık* olduğunu göstermektedir (Dembroski & Costa, 1987; Krantz & McCeney, 2002; Musante, MacDougall, Dembroski & Costa, 1989; Ravaja, Keltikangas-Jarvinen, & Keskivaara, 1996). Öfke ve düşmanlık düzeyleri yüksek olan insanlar, aynı zamanda saldırgan ya da baskıcı olmak zorunda değildir. Ancak herkesin yaşadığı günlük engellenmelere ve zorluklara aşırı tepki gösterirler. En ufak rahatsızlıklara bile "düşmanca, uyumsuz, kaba, aksi, eleştirel" tepkiler gösterirler (Dembroski & Costa, 1987). Örneğin öfke ve düşmanlık düzeyi yüksek bir insan, postahanede ağır ilerleyen bir kuyruk ya da arayıp da bulamadıkları bir eşya karşısında çabuk sinirlenir. Çoğumuz bu gibi tatsızlıkları kabullenmeyi öğrenmişizdir; ama bazı insanlar çok kolay rahatsız olabilirler. Bazen böylesi insanlara "sinirli" deriz; çünkü bu insanları kızdırmak için çok uğraşmanıza gerek yoktur.

Bazı araştırmalar öfke ve düşmanlık ölçümlerindeki puanların kalp-damar hastalığını kestirmede başarılı olduğunu göstermiştir (Kawachi, Sparrow, Spiro, Vokonas, & Weiss, 1996; Miller, Smith, Turner, Guijarro, & Hallet, 1996, Williams, Nieto, Sanford, Couper, & Tyroler, 2002; Williams, Nieto, Sanford, & Tyroler, 2001). Yakın bir zamanda yapılan bir araştırma, 4,5 yıl boyunca orta yaşlardaki 12.986 sağlıklı erkek ve kadını incelemiştir (Williams ve diğerleri, 2000). Öfkesi yüksek deneklerin bu süre içinde kalp-damar hastalığı geçirme riski, öfke özelliği, düşük deneklerinkine göre iki katından fazla olmuştur. Daha kötüsü, öfkesi yüksek deneklerin çalışma boyunca kalp rahatsızlığından hastaneye kaldırılma ya da ölme olasılığı da üç kat fazla olmuştur.

Öfke ve düşmanlık neden kalp-damar rahatsızlıklarıyla ilgilidir? Araştırmacılar bu konuyla ilişkili olarak sağlıksız yaşam tarzı (Siegler, 1994), yakın çevre desteğinin azlığı (Smith, Fernengel, Holcroft, Gerald, & Marien, 1994), bağışıklık sistemin zayıflığı (Uchino, Cacciopo, & Kiecolt-Glaser, 1996) ve kan yağı düzeyleri (Richards, Hof, & Alvarenga, 2000) gibi birkaç olası etmen belirlemiştir. Başka araştırmalar da öfke ve düşmanlık düzeyi yüksek insanların çoğu zaman yüksek tansiyon gibi kalp-damar rahatsızlıklarıyla bağlantılı fizyolojik tepkiler

Tablo 8.2 Yüksek Düzeyde Öfke ve Düşmanlığın Yarattığı Bazı Sağlık Sorunları

Fiziksel Rahatsızlıklar	Yüksek düşmanlık düzeyi astım, karaciğer rahatsızlığı ve arterit gibi pek çok hastalığa yakalanma olasılığını arttırır.
Bağışıklık Sistemi	Yüksek öfke, özellikle de bir çatışmanın ardından bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açar.
Ağrı	Laboratuar araştırmalarında yüksek öfkenin ağrı eşiğini düşürdüğü ve zaten ağrısı olan hastaların ağrı şikâyetlerini arttırdığı ortaya çıkmıştır.
Kolesterol	Yüksek öfke, yüksek kolesterol düzeyiyle korelasyon göstermiştir.
Kalp-damar hastalıkları	Yüksek düşmanlık düzeyi, aterosikleroz ve kalp damarlarının tıkanıklığı gibi pek çok kalp-damar hastalığının ortaya çıkışıyla ilişkilidir.
Ölüm	Yüksek düzeyde öfke ve düşmanlık, kalp-damar hastalıklarından ve diğer rahatsızlıklardan dolayı ölümle ilişkilidir.

Kaynak: Suinn'den (2001).

gösterdiğini ortaya koymuştur (Jorgensen, Johnson, Kolodziej, & Schreer, 1996; Martin &, 1997; Powch & Houston, 1996; Raikkonen, Matthews, Flory, & Owens, 1999). Bir araştırmadaki erkek denekler bütün bir gün boyunca tansiyon ölçüm aletiyle dolaşmışlardır (Guyll & Contrada, 1998). Deneklerin gün içindeki etkinlikleri ve duygu durumları da kaydedilmiştir. Şekil 8.3'te gösterildiği gibi, düşmanlık düzeyi yüksek deneklerin, diğer deneklerle karşılaştıkları durumlarda tansiyonları artış göstermiştir; düşmanlık düzeyi düşük deneklerde ise böyle bir değişiklik gözlenmemiştir. Yüksek düşmanlık düzeyi olan denekler, diğer deneklerle yaptıkları konuşmaların çoğunu engelleyici ya da rahatsız edici bulmuştur, bu nedenle tansiyonları yükselmiştir. İlginç olan, yüksek düşmanlık düzeyi olan kadın deneklerde böyle bir tepkiye rastlanmamıştır. Belki bunun nedeni, kadınların erkeklere göre sosyal ilişkileri daha hoş karşılamaları ve bir engellenme kaynağı olarak görmemeleridir.

A tipinin zehirleyici öğesini belirleme çabası, öfke-düşmanlık ve sağlık ilişkisinin gözlem altına alındığı pek çok araştırmaya yol açmıştır. Tablo 8.2'de görüldüğü gibi, yapılan araştırmaların sonuçları, bu boyutlarda yüksek puanlar alan kişilerin ciddi bir yaşamsal tehlike altında olduğunu ortaya koymaktadır (Suinn, 2001). Neyse ki, araştırmacıların bulmuş olduğu bazı olumlu bulgular da vardır. Bunlardan birincisi, olası kalp-damar hastalığı kurbanlarına öfkelerini kontrol etmelerini öğreten programların gayet etkili olmasıdır (Gidron, Davidson, & Bata, 1999; Suin, 2001). Genel olarak bu programlar, öfke eğilimli deneklere, engelleyici bir durum karşısında içlerinden gelen ilk tepkiyi göstermektense, daha rahat olmayı öğretir. Eğitmenler, denekleri olayı daha farklı yorumlamaya yöneltirler. Yani küçük bir olayı faciaya dönüştürmektense denekler, olayı akıllarında tartmak ve öfkenin dışında çözüm yollarının bulunduğunu düşünmek konusunda eğitim alırlar. Bir grup araştırmacı, bu eğitim programlarının özellikle birer trafik canavarı olma yolundaki kişilerde etkili olduğunu belirtir (Deffenbacher, Huff, Lynch, Oetting, & Salvatore, 2000).

İkinci iyi haber de A tipi olup da öfke ve düşmanlık öğelerine sahip olmayanları ilgilendirmektedir. İlk başlarda yapılan uyarılara rağmen, A tipine sahip olmak sağlığınızın tehlike altında olduğunu göstermiyor. Kendilerini sürekli daha iyi olmak için zorlayan ve yemek aralarında bile çalışmayı tercih eden işkolikler, hiç kalp krizi geçirmeyebilir. Eğer bu insanlar ufak tefek sıkıntıları ve tatsızlıkları önemsememeyi öğrenirse, üretken ve aynı zamanda sağlıklı olmaları mümkündür.

Sosyal Kaygı

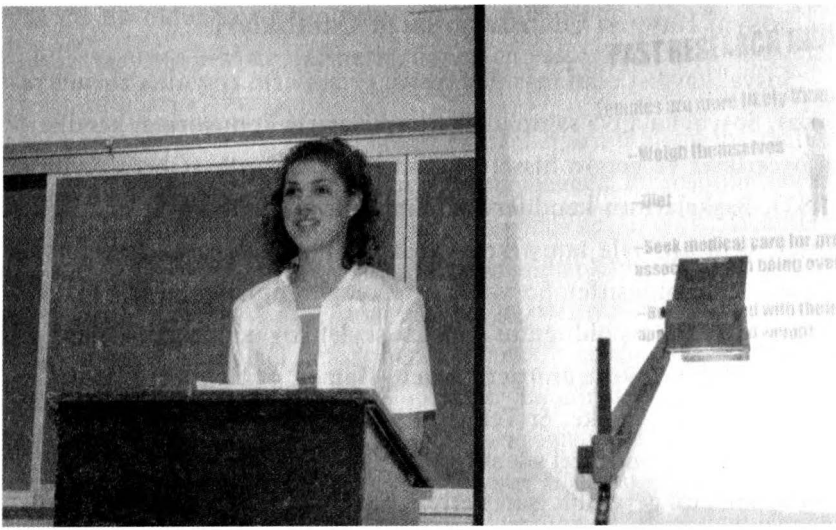
Kısa bir zaman önce katıldığım bir psikoloji konferansında meslektaşlarımın diğer konukları nasıl karşıladığına ve selamladığına özellikle dikkat ettim. Büyük bir salonun bir köşesine oturdum ve verilen birarada, insanların nasıl davrandıklarını gözlemledim. Bu molanın amacı, alandan insanların bir araya gelip tanışmaları ve birbirlerinin çalışmalarıyla ilgili görüş alışverişinde bulunmalarıydı. Bazı insanlar bu süre boyunca kendi evlerindeymiş gibi rahattılar. Özellikle bir kadın, hiç tanı-

madığı insanların yanına gidip kendini tanıtma, sonra da canlı ve neşeli bir sohbete başlama yeteneğiyle beni çok şaşırttı. Ancak diğerleri bu sosyalleşme ortamına çok daha farklı yaklaşmaktaydı. Bir adam kapıya bir iki metre uzaklıkta duruyor ve sadece başkalarını izliyordu. Daha sonra salonun içlerine doğru bir iki adım daha attı ve konuşabileceği birilerini aradı. İnsanlar onunla konuşmaya başladığında gergin bir şekilde gülümsüyordu. Konuştuğu insanın yüzüne bakmaktansa, çoğu zaman yere bakıyor ve konuşmaları 30 saniyeden fazla sürmüyordu. Zaten 10 dakika sonra da salondan ayrıldı.

Bu iki tip insanın, *sosyal kaygı* adı verilen özelliğin iki ayrı ucuna düştüğünü görmek çok da zor değildir. Adam bu ortamda çok kaygılıydı ve pek çok insanın çekingen olarak adlandırdığı bir şekilde davranıyordu. Kadın ise belli ki hayatında hiç çekingenlik sorunu yaşamamıştı. Pek çok insan, kadının davranışını normal ve uygun olarak algılasa da, araştırmacılara göre sosyal bir ortamda çekingen bir adamın yaşadığı sıkıntı, aslında sandığımızdan çok daha yaygındır. Çekingenlik oldukça sık karşılaşılan toplumsal bir sorundur. Araştırmacılar, anketlerden çıkan sonuca göre insanların %40'ının, kendisini çekingen olarak tanımladığını belirtir (Zimbardo, 1977, 1986). %40-50'lik bir kesim de daha önceden çekingen bir insan olduğunu ya da bazı durumlarda çekingen davrandıklarını söylemiştir. Bu da hayatında sosyal kaygı ya da çekingenlik yaşamamış insan oranının çok düşük olduğunu gösterir.

Sosyal kaygı, özellikle sosyal ilişkilere dönük ya da sosyal ilişkilerde yaşanması beklenen bir kaygı türüdür. Sosyal kaygı sorunu olan insanlar şu kaygı belirtilerini gösterirler: fizyolojik uyarılma düzeyinin artması, dikkatini toplamada zorluk, gerginlik. Ancak sosyal kaygısı olan insanlar, rahatsızlıklarının kaynağının o an yaşadıkları ya da yaşayacakları toplumsal etkileşim olduğunun farkındadırlar. Herkesin bir iş görüşmesinden ya da bir buluşmadan önce kendini gergin hissettiği zamanlar olmuştur; ancak bunu kararlı bir şekilde gösteren insanların sosyal kaygısı olduğu kabul edilir. Yani genel olarak yaşadığımız sosyal kaygı düzeyimize göre, hepimiz bu sürekliliğin içinde bir noktada yer alırız.

Sosyal kaygının psikologlar ve iletişim araştırmacıları tarafından ele alınan diğer yapılara benzediği ve onlarla ilişkili olduğu kabul edilir. Bu



Sosyal kaygısı yüksek bir insan için kalabalık önünde konuşma yapmak yüksek düzeyde gerginlik yaratır. Sosyal kaygısı yüksek insanlar genellikle olumsuz değerlendirilmekten kaygı duyarlar.

kavramlar, çekingenlik, buluşma kaygısı, iletişim kaygısı, ketumluk ve sahne korkusu gibi adlar alabilir. Bazı psikologlar sosyal kaygı ve bu kavramlar arasında bir ayrım olduğunu söylese de (Buss, 1980; Leary, 1983b), günümüzde araştırmacıların çoğu *sosyal kaygı* ve *çekingenlik* kavramlarını aynı anlamda kullanır. Buluşma kaygısı ve sahne korkusu gibi kavramlar, daha geniş bir kavram olan sosyal kaygının örnekleri olarak kabul edilebilir. Sosyal kaygıyı, çekingenliği ve benzeri yapıları ölçmek üzere tasarlanmış ölçekler, birbirleriyle de yüksek düzeyde korelasyonludur (Anderson & Harvey, 1988). Sonuç olarak, biz de bu kitapta *sosyal kaygı* ve *çekingenlik* kavramlarını dönüşümlü olarak kullanacağız.

Dikkat edilmesi gereken nokta, sosyal kaygı ile içe dönüklüğün aynı kavramlar olmadığıdır. İçe dönükler çoğu zaman kendi başlarına olmayı tercih ederken, sosyal kaygısı olan insanların büyük çoğunluğu çekingenliklerinden memnun değildir. Bir araştırmada sosyal kaygısı olan insanlar bu çekingenliklerini "ciddi bir sorun" olarak tanımlamışlardır. Çekingen deneklerin üçte ikisi, sosyal kaygılarını yenmek için uzman bir kişiden destek almayı düşündüklerini söylemiştir (Pilkonis, 1977a).

Sosyal Kaygısı Olan İnsanların Özellikleri

Sosyal kaygısı olan insanlar sosyal ortamların çoğunda zorluk yaşarlar. Sosyal kaygıya sahip kişiler başkalarıyla konuşurken kendilerini beceriksiz ve gergin hissettiklerini belirtmişlerdir (Cheek & Buss, 1981). Başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüyle çok ilgilenirler, yeni birisiyle tanışırken ya da bir topluluk önünde konuşma yaparken gerginleşirler. Sosyal kaygısı olan insanlar çoğu zaman, yaptıkları şeyin yanlış olduğunu, aptalca şeyler söylediklerini, sersem gibi göründüklerini düşünürler (Bruch, Hamer, & Heimberg, 1995; Ickes, Robertson, Tooke, & Teng, 1986; Ritts & Patterson, 1996). Çekingen insanların dilleri sık sık sürçer, yanlış şeyler söylerler, terleme ve titreme gibi gerginlik işaretleriyle sıkıntılarını dışa vururlar. Bu beceriksizlik duygusu, bu insanların sadece beyninde yaşanmaz. Etkileşime girdikleri insanlar da çekingen insanları, çekingen olmayan insanlara göre daha gergin, tutuk ve mesafeli bulurlar (Cheek & Buss, 1981; Papsdorf & Alden, 1998). Çekingen insanlar yaptıkları ve söyleikleri şeylerden dolayı pek çok insana göre daha sık utanırlar. Çekingen insanların, çekingen olmayan insanlara göre daha sık kızarmalarının nedeni büyük olasılıkla budur (Leary & Meadows, 1991). Bazı zamanlarda sosyal kaygısı olan insanlar, nasıl konuştuklarına o kadar takılırlar ki bir süre sonra konuşmayı yürütemez hale gelirler. Çekingenler bazen çok utangaç ve gergin olduklarından, konuşacak bir şey bulamadıklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle konuşma bazen uzun bir sessizliğe dönüşür ki bu durum da çekingen bir insan için son derece rahatsızlık yaratıcıdır (Pilkonis, 1977b).

Daha önceden de belirttiğimiz gibi, çekingen insanlar içe dönük değildir. Hatta çoğu, şu anda olduğundan daha fazla arkadaşa sahip olmak isterler. Özellikle de bir yardıma gereksinim duyduklarında başvurabilecekleri insan sayısının daha çok olmasını istediklerini belirtmişlerdir. Ne yazık ki çekingenlikleri yeni arkadaşlar edinmelerine ve bir gereksinim anında var olan arkadaşlarından yardım istemelerine engel olur. Bir araştırma, çekingen öğrencilerin çekingen olmayan öğrencilere göre meslek seçimi konusunda bir danışmana başvurma olasılıklarının da-

ha düşük olduğunu göstermiştir (Philips & Bruch, 1988). Bir başka araştırmada deneklere, bir başka denekten yardım almadan tamamlanması mümkün olmayan bir görev verilmiştir (DePaulo, Dull, Greenberg, & Swaim, 1989). Çekingen denekler bunu bilmelerine rağmen, yanlarındaki başka bir denekten yardım istemek konusunda isteksiz davranmışlardır. Yardım istemedeki yetersizlikleri, büyük olasılıkla isteklerine olumsuz bir yanıt alma korkularından kaynaklanmaktadır.

Sosyal kaygısı olan insanlar sadece diğerlerinin kendileri hakkında olumsuz şeyler düşünmelerinden korkmakla kalmazlar, aldıkları her türlü geribildirimi de olumsuza yorarlar. Bu görüş, bir araştırmayla da desteklenmiştir. Bir grup üniversite öğrencisine diğer deneklerle birlikte çalışmak üzere bazı görevler verilmiştir (DePaulo, Kenny, Hoover, Webb, & Oliver, 1987). Daha sonra, diğer öğrencilerin kendileri hakkında ne düşünmüş olabilecekleri sorulunca, sosyal kaygılı öğrenciler, diğerlerinin kendilerini sevmediği ve pek yetenekli olarak görmedikleri gibi yorumları, kaygısı olmayan öğrencilere göre daha çok yapmışlardır. Bir başka deneyde de deneklere, televizyonda canlı yayında telefon bağlantısıyla bir tartışmaya katılacakları söylenmiştir (Pozo, Carver, Wellens, & Scheirer). Aslında deneklere sadece önceden kaydedilmiş bir görüntü izletilmiş ve bu görüntüde denekmiş gibi rol yapan bir araştırmacı yer almıştır. Araştırmacı deneğin tavrının sabit olmasına rağmen, sosyal kaygısı olan insanlar, kaygısız insanlara göre karşılarındaki kişinin yüz ifadelerini daha olumsuz algılamışlardır.

Kısacası sosyal kaygısı yüksek insanlar, sosyal ilişkilerinin kötü gideceğini düşünürler ve karşılarındaki kişinin onları reddettiğini gösteren kanıtlar bulmaya çalışırlar. Maalesef bu kötümserlik, kaygılı insanın korktuğu sosyal reddetmeye neden olabilir. Çünkü bazı insanlar çekingenliği ilgisizlik ya da zekâ eksikliği olarak algılayabilir (Paulhus & Morgan, 1997). Ayrıca sosyal kaygılı insanlar, karşılarındaki insanın kendilerinden hoşlanmadığını düşündükleri için konuşmayı kesebilir ya da görüşmeyi tamamen reddedebilir. Sonuç olarak daha gelişmesine olanak vermeden, tomurcuklanmaya başlamış bir ilişkiyi, bir arkadaşlığı öldürebilirler.

Kişiliğinizi Değerlendirin

Sosyal Kaygı

Aşağıdaki önermelerin size uygunluğunu değerlendirin. 5 dereceli ölçeği kullanarak size hiç uymayana 1, çok uyana 5 puan verin.

_____ 1. Her gün rutin olarak insanlarla biraraya geldiğim ortamlarda bile kendimi çoğu zaman gergin hissederim.
_____ 2. Tanımadığım insanlarla bir aradayken kendimi rahatsız hissederim.
_____ 3. Karşı cinsten birisiyle konuşurken genellikle oldukça rahatımdır.*
_____ 4. Öğretmenimle ya da patronumla konuşurken gerginleşirim.
_____ 5. Partiler beni gerginleştirir, rahatsızlık verir.
_____ 6. Pek çok insana göre sosyal ilişkilerde daha az çekingenimdir.*
_____ 7. Eğer çok iyi tanımıyorsam hemcinslerimle konuşurken bazen gerginleşirim.
_____ 8. İş görüşmelerinde bazen kendimi gergin hissederim.
_____ 9. Sosyal ortamlarda daha çok öz güven sahibi olmayı isterdim.*
_____ 10. Sosyal ortamlarda kendimi nadiren kaygılı hissederim.
_____ 11. Genelde çekingen bir insanımdır.
_____ 12. Karşı cinsten çekici bir insanla konuşurken çoğu zaman gerginleşirim.
_____ 13. Telefonda tanımadığım bir insanla konuşurken çoğu zaman gerginleşirim.
_____ 14. Otorite sahibi bir insanla konuşurken gerginleşirim.
_____ 15. Benden oldukça farklı olsalar da başka insanların yanında oldukça rahatımdır. *

Bu ölçek Schlenker ve Leary (1982) tarafından rastlantısal etkileşimlerden kaynaklanan sosyal kaygıyı ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu

kaygı, yeni insanlarla karşılaşmak, karşı cinsten birisiyle buluşmak gibi hazırlıksız yakalandığımız toplumsal karşılaşmalarda yaşadığımız bir kaygı türüdür. Etkileşim kaygısı, çekingenlik ve buluşma kaygısı dediğimiz rahatsızlıkları da kapsamaktadır. Bu ölçekte yüksek bir puan alan kişi, düşük puan alan kişilere göre daha sık ve daha yoğun bir sosyal kaygı yaşamaktadır. Puanınızı hesaplamak için yıldız işareti olan sorulara verdiğiniz puanları tersine çevirin (yani 1=5, 2=4 şeklinde). Daha sonra 15 soruya verdiğiniz puanları toplayın. Araştırmacılar, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmanın ortalama puanını 39 olarak hesaplamışlardır, standart sapma da 10 civarındadır (Leary, 1986).

Ölçek: Etkileşim Kaygı Ölçeği
Kaynak: Leary (1986).

Sosyal Kaygıyı Açıklamak

Çekingen insanlar belirli sosyal ortamlarda neden gerginlik duyarlar? Neden korkarlar? Araştırmacıların çoğu sosyal kaygının değerlendirilme korkusundan kaynaklandığına inanır. Diğer bir deyişle sosyal kaygılı insanlar, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünden korkarlar (Baldwin & Main, 2001; Leary & Kowalski, 1995). Özellikle de olumsuz değerlendirmeden çekinirler. Sosyal kaygılı insanlar konuştukları kişinin kendilerini aptal, sıkıcı ya da toy bulacağını düşünür. Başkaları tarafından değerlendirilecekleri durumlar, bu insanlarda ayrıca kaygı yaratır. Önceden tanımadıkları birisiyle buluşmak, kalabalık önünde konuşma yapmak, yeni bir ortama girmek, sosyal kaygısı yüksek insanlarda kâbus etkisi yaratabilir.

Bu değerlendirme korkusu, sosyal kaygısı olan insanları başkalarının onlar hakkında ne düşündüğü korkusunu yenmeye yönlendirir. Bu nedenle de genellikle sosyal ortamlardan kaçınmaya çalışırlar. Hiç kimseyi tanımadıkları partilere gitmezler, tanışmadıkları insanlarla buluşmazlar, sınıf önünde sunum yapmaktansa yazılı ödev vermeyi tercih ederler. Durumdan kaçmanın mümkün olmadığı zamanlarda

iletişim oranını en aza indirirler. Bunu yapmanın bir yolu da göz temasından kaçınmaktır (Farabee, Holcom, Ramsey, & Cole, 1993; Garcia, Stinson, Ickes, Bissonnette, & Briggs, 1991; Pilkonis, 1977b). Göz teması konuşmaya hazır ve istekli olmanın göstergesidir; çekingen insanlar bu işareti vermeyerek, çevrelerine sosyal ilişkiye girmek istemediklerini göstermiş olurlar. Bu şekilde başkalarının kendilerini değerlendirme olasılığını da en aza indirirler.

Sosyal ilişkilerden kaçınma çabaları işe yaramadığında ise konuşmalarını kısa tutar ve tehdit edici olmayan bir hale getirmeye çalışırlar. Bir araştırmada, deneklerden karşılarındaki görüşmeciye kendileriyle ilgili dört öykü anlatmaları istenmiştir (DePaulo, Epstein, & LeMay, 1990). Deneklerin bazıları görüşmecinin bu öyküleri daha sonra kendilerini değerlendirmek için kullanacağını düşünmüştür. Sosyal kaygısı olan denekler, bu öyküleri mümkün olduğu kadar kısa tutmuş ve kendileriyle ilgili pek ipucu vermeyen öyküler anlatmışlardır. Bu çekingen insanlar belli ki görüşmecinin kendileriyle ilgili olumsuz bir izlenim edinmesini engellemeye çalışmıştır.

Bir başka araştırmada deneklere daha önce tanımadıkları bir insanla 5 dakikalık bir tanışma konuşması yapmaları söylenmiştir (Leary, Knight, & Johnson, 1987). Araştırmacılar bu konuşmaları banda kaydedip daha sonra dinlediklerinde, çekingen olan ve olmayan deneklerin farklı davrandıklarını görmüşlerdir. Örneğin sosyal kaygısı olan insanlar karşı tarafın söylediğini daha çok onaylamış ve konuşma sırası kendilerine geldiğinde karşı tarafın söylediğini açıklayıcı ya da kabul edici yorumlar yapmakla yetinmişlerdir. Bu etkileşim tarzı, sosyal kaygısı olan insanların, konuşmanın çok derinliğine inmeden kibar ve ilgili bir görüntü vermelerine yardımcı olur. Çekingen insanlar bu yolla konuştukları kişinin kendilerini değerlendirme miktarını, özellikle de karşı tarafın kendilerinde itiraz edebileceği bir şey bulma olasılığını azaltır. Değerlendirme ile ilgili bu kaygı, sosyal kaygısı olan insanların yeni tanıştıkları bir kişiye kendileriyle ilgili verdikleri kişisel bilgilerin azlığını da açıklar (Meleshko & Alden, 1993). Doğal olarak, başkalarının ne düşündüğünü önemsemeyi ve eleştiriden kaçınmayı vurgulayan kültürlerde daha fazla sayıda çekingen insana rastlanmaktadır (Okazaki, 1997).

Kısacası, çekingen insanın etkileşim tarzı, kendini korumaya dönüktür. Olumsuz değerlendirilmekten o kadar korkarlar ki başkaları

üzerinde yarattıkları izlenimi denetleyebilmek için her şeyi yaparlar (Schenkler & Leary, 1982; Shepperd & Arkin, 1990). Bu nedenle bilinçli bir şekilde konuşmalarını kısa tutarlar, hoş görünmeye çalışırlar ve tartışmalı, onları utandırabilecek konulara hiç girmezler. Bu şekilde karşılarındaki insan üzerinde oluşturabilecekleri olumsuz izlenimi azaltmış olurlar.

Çekingen insanlarla ilgili anlattıklarımız çok umutsuzmuş gibi görünse de, araştırma bulguları çekingenlerin iletişim kurmakta göründükleri kadar zorlanmadıklarını göstermektedir. Bazı çekingen insanlar için esas sorun konuşmayı başlatmaktır (Curan, Wallander, & Fischetti, 1980; Paulhus & Martin, 1987). Bir araştırmada çekingen ve çekingen olmayan denekler, karşı cinsten insanlarla bir konuşma başlatmak üzere yalnız bırakılmışlardır (Pilkonis, 1977b). Çekingen olmayan insanlar çekingenlere göre daha sık konuşmuş ve konuşmalarında yaşanan sessizliklere daha sık müdahale etmişlerdir; ama konuşmaya başladıkları zaman konuşma sürelerinin farklı olmadığı gözlenmiştir.

Buna benzer gözlemlerin ardından araştırmacılar, sosyal kaygısı olan insanların sorununun iyi bir izlenim yaratmada duydukları öz güven eksikliği olduğunu öne sürmüştür (Hill, 1989; Leary & Atherton, 1986; Maddux, Norton, & Leary, 1988). Yanlış bir şeyler söyleyebilecekleri korkusu, çekingen insanları bir şeyler söylemekten alıkoyar. Sonuç olarak çekingenlik sorununu aşmayı hedefleyen tedavi programları, insanları doğru şeyleri söyleyebileceğine ve iyi bir izlenim yaratabileceklerine inandırmaya çalışır (Glass & Shea, 1986; Haemmerlie & Montgomery, 1986; Leary & Kowalski, 1995). Sosyal becerileri olmayan çekingen insanlar bir konuşmayı nasıl sürdürmeleri gerektiğini öğrenebilir, ancak esas anahtar sosyal etkileşimlerdeki öz güvenlerini arttırmaktır.

Duygular

İlk bakışta duygular konusunun kişilik özellikleri bölümünde neden yer aldığını merak etmiş olabilirsiniz. Ayırıcı özellikler tutarlıdır; ancak gözlemlerimiz, duygu durumlarının sürekli değişiklik gösterdiğini söyler. Hepimizin iyi ya da kötü günleri olabilir, kendimizi çok mutlu, aşırı derecede üzgün, kendinden emin, utanmış, hevesli ya da

suçlu hissedebiliriz. Sağduyumuz da kendimizi nasıl hissettiğimizin duruma bağlı olduğunu söyler. Başımıza iyi bir şey geldiğinde mutlu oluruz, bir şey başardığımızda gururlanırız, kötü bir şey yaşadığımızda üzülürüz. Yine de duygu durumu her zaman iyi olan birini düşünmenizi istesem, eminim herkesin aklına birkaç kişi gelebilir. Benzer şekilde "hüzünlü", "somurtkan" ya da "kendinden emin" olarak tanımlanabilecek kişilere birer örnek vermekte de çok zorlanmayız. Biraz düşünürsek, her birimizin her gün olumlu ya da olumsuz bir sürü farklı duygular yaşamasına rağmen, bizi bir başkasından ayıran kararlı duygu kalıplarını belirleyebiliriz.

Bu tutarlı kalıplar nelerdir? Araştırmacılar duygularımızın kararlı kişisel özelliklerimiz gibi incelenebileceği üç yöntem bulmuşlardır. Öncelikle her birimizin yaşadığı olumlu ya da olumsuz duyguların derecesi farklıdır. İkinci olarak, yaşadığımız duyguların güçlülüğü konusunda farklılık gösteririz. Üçüncüsü de duygularımızı dışa vurma yollarımızın farklı olmasıdır. Kişilik psikologları duygunun bu üç boyutuna *duygusal etkilenirlik, duyuş şiddeti* ve *dışa vurma* adını verir.

Duygusal Etkilenirlik

Bir sözlüğü açıp bakarsanız insan duygularını tanımlayan yüze yakın sözcük bulursunuz. İnsanlar mutlu, rahatsız, memnun, sinirli, utanmış ya da tiksinmiş olabilirler. Utanma, neşe, pişmanlık, öfke, kaygı ve gururu hepimiz yaşamışızdır. Ancak bunların hepsinin farklı duygular olup olmadığını düşünebiliriz, belki kişilik özellikleri gibi hepsi birbiriyle birkaç ana boyut üzerinden ilişki gösterir. Büyük Beşli kişilik boyutlarını inceleyen psikologlar gibi araştırmacılar, farklı duygular arsındaki ilişkiyi incelemek için faktör analizini kullanmışlardır (Watson & Tellegen, 1985; Watson, Clark, 1991). Bu araştırmacılar, kendini değerlendirme anketleri, sözcük kullanımı, yüz ifadeleri ve başkalarının değerlendirmesi aracılığıyla ölçülen duygulara bakmışlardır. Sonuçta, Büyük Beşli araştırmacıları gibi bazı duyguların birbiriyle yakın ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Mutlu insanlar aynı zamanda hevesli, rahatsız insanlar aynı zamanda üzgün olmaya yatkındır.

Sonuç olarak bu araştırmacılar duyuşun genel olarak iki boyut üzerinde şekillenebileceğini keşfetmişlerdir. Tablo 8.3'te göründüğü gibi

Tablo 8.3 Olumlu ve Olumsuz Duyuş Örnekleri

Yüksek Olumlu Duyuş	Yüksek Olumsuz Duyuş
Aktif	Stresli
Coşkun	Korkulu
Hevesli	Düşmanca
Heyecanlı	Sinirli
Tez canlı	Gergin
Güçlü	Hor gören
Düşük Olumlu Duyuş	**Düşük Olumsuz Duyuş**
Sersemlemiş	Rahat
Donuk	Sakin
Uykulu	Durgun
Uyuşuk	Gevşek

bu boyutlardan birine *olumlu duyuş* diyebiliriz. Bu uçta *aktif, memnun* ve *tatmin olmuş* gibi duygular vardır. Diğer uçta ise *üzgün* ve *uyuşuk* bulunur. Bu araştırmada ortaya çıkan (ya da kestirilen) bir diğer boyut ise *olumsuz duyuştur*. Bu boyutun aşırı ucunda *sinirli, kızgın* ve *stresli* sıfatları yer alırken, diğer aşırı uçta *sakin ve huzurlu* vardır.

Bu iki boyut da sıradan duygusal deneyimlerimizi belirlemek için kullanılır. Diğer özellikler gibi, olumlu ve olumsuz duyuşları yaşama eğilimimiz de zaman içinde pek değişiklik göstemez. Yani, eğer bugün sizin iki etki boyutunuzu değerlendirirsem, yıllar sonra olumlu ya da olumsuz duygu yaşama eğiliminizi de doğru bir şekilde kestirebilirim (Charles, Reynolds, Gatz, 2001). Psikologlar bu bireysel farklılıklara *duygusal etkilenirlik* adını verir.

Bu alanda araştırma yapan kişilerin ilgilendiği ana konulardan biri olumlu ve olumsuz duyuş arasındaki ilişkidir. Yapılan ilk araştırmalar bu iki duyuş boyutunun birbirinden oldukça bağımsız olduğunu göstermiştir (Diener & Emmons, 1984; Mayer & Gaschke, 1988; Meyer & Shack, 1989; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Eğer bu doğruysa olumlu duyuşu ölçen bir testten alacağınız puan, olumsuz

duyuşu ölçen test sonucunuzu kestirmekte faydalı olmaz. Oysa sonradan yapılan araştırmalar bu boyutlardan birinden yüksek puan alınanın, diğerinden düşük almak anlamına geldiğini bulmuştur (Russell & Carroll, 1999). Diğer bir deyişle, mutluluk ve memnunluk gibi olumlu duygular yaşadıkça, öfke ve kaygı yaşama olasılığım azalır. Günümüzde olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişki, büyük tartışmalara ve yoğun araştırmalara konu olmaktadır (Carver, 2001; Gren, Salovey, & Truax, 1999; Schimmack, Oishi, Diener, Suh, 2000; Watson, Wiese, Vaidya, & Tellegen, 1999; Yik, Russell, & Barrett, 1999; Zautra; Reich, Davis, Potter, & Nicolson, 2000). Olumlu ve olumsuz duyuş arasındaki ilişki, araştırmacıların ilk bulguladığından daha karmaşıktır. Eğlenceli bir şey yapmak kederimizi dağıtsa da, hepimiz bizi aynı zamanda hem mutlu eden hem de üzen öyküler okumuş ya da filmler izlemişizdir (Larsen, McGraw, & Cacioppo, 2001).

Bu tartışmanın sonucu ne olursa olsun, psikologlar olumlu ve olumsuz duyuşta yaşanan bireysel farklılıkların önemli bazı davranışları kestirmeye yardımcı olduğunu düşünür. Araştırmacılar olumlu duyuşun sosyal etkinlik ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yani, olumlu duyuş özelliği yüksek insanlar, sosyal etkinliklere daha çok katılır ve bu özellikte düşük puan alan kişilere göre, bu etkinliklerden daha çok zevk alır (Berry & Hansen, 1996; Clark & Watson, 1988; Watson, 1988). Yüksek düzeyde sosyal etkinlik, romantik ilişkilere kadar uzanır. Olumlu duyuş özelliği yüksek kişiler, düşük olan kişilere göre daha sık romantik ilişkiler kurar ve eşlerinden daha çok memnuniyet duyarlar (Berry & Willingham, 1997).

Olumlu duyuş neden sosyal etkinlikle ilişkilidir? Bir nedeni sosyal etkinliğin olumlu duyuş yaratmasıdır. Bir araştırmada öğrenciler ard arda 13 hafta boyunca duygu durumlarını ölçen bir ölçeği yanıtlamışlardır (Watson, Clark, McIntyre, & Hamaker, 1992). Denekler ayrıca her hafta listelenmiş 15 farklı sosyal etkinlikten hangisini kaç kere yaptıklarını da kaydetmişlerdir (örneğin partiye katılmak, ciddi bir tartışmaya girmek, film izlemek ya da konsere gitmek gibi). Araştırmacılar, öğrencilerin yaptıkları sosyal etkinliğin sayısı arttıkça, haftalık olumlu duyuş puanlarının da arttığını görmüştür. Benzer bir bulgu, araştırmacıların Japon öğrencilerin duygu durumunu ve etkinlik düzeyini ince-

lediklerinde de elde edilmiştir (Clark & Watson, 1988).

Olumlu duyuşun sosyal davranışla ilgili olmasının bir nedeni, sosyal etkinliğin olumlu duyuşa yol açmasıdır. Ancak, bu ilişkinin korelasyonlu olduğuna dikkat etmek gerekir (2. Bölüm). Yani, neden-sonuç ilişkisi iki yönlü de işliyor olabilir. İnsanlar sosyal etkinliğe olumlu duyuş yaşadıkları için giriyor olabilirler. Bu yorumlamayla tutarlı olarak araştırmalar, kendimizi iyi hissettiğimizde arkadaş arama ve karşılaştığımız insanlara arkadaşça yaklaşma olasılığımızın arttığını gösterir (Cunningham, 1988).

Olumlu duyuş özelliği yüksek kişiler, başkalarına arkadaşça davranırlar, bu da daha sonra sosyal etkinlikte bulunma olasılığını arttırır. Örneğin bir araştırmada, deneklere bir yabancıyla 6 dakikalık bir konuşma yapmaları söylenmiştir. Daha sonra uzmanlar tarafından incelenen video kaset görüntüleri, yüksek olumlu duyuşa sahip deneklerin, düşük duyuşlulara göre daha hoş ve cana yakın davrandıklarını ortaya koymuştur (Berry & Hansen, 1996). Yüksek olumlu duyuşu olan insanlar, arkadaşlarıyla daha az çatışmaya girerler (Berry & Willingham, & Thayer, 2000)) ve romantik eşleriyle bir anlaşmazlık yaşadıklarında uzlaşmaya daha yatkın olurlar (Berry & Willingham, 1997). Yani çatışmaları çözmekte ve sağlam, mutlu bir ilişki sürdürmekte daha başarılıdırlar. Kısacası olumlu duyuş özelliği yüksek kişiler, mutlu, hevesli ve ilgili olma eğilimindedir. Bu sayede de arkadaşlık ve romantik ilişki kurmakta ve geliştirmekte zorluk yaşamazlar.

Duygusal etkilenirlik ne tip davranışlarla ilişkilidir? Bir kestirim yapacak olursak, olumsuz duyuşta alınacak yüksek sonuçlar genellikle psikolojik stresle ilişkilidir (Tarlow & Haaga, 1996; Watson, Clark, & Carey, 1988). Bu boyutun yüksek ucunda yer alan kişiler, bazı duygusal sorunlar yaşarlar. Araştırmalar da olumsuz duyuşun sağlık şikayetleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Leventhal, Hansell, Diefenbach, Leventhal, Glass, 1996; Watson & Pennebaker, 1989). Yani, olumsuz duyuş ölçümünde yüksek puan alan kişiler, düşük olumsuz duyuşu olan kişilere göre daha sık sağlık sorunu yaşarlar. Bir doktorun muayenehanesinde büyük olasılıkla yüksek olumsuz duyuşa sahip insanların sayısı daha çok olacaktır.

Bu bulgular başka bir soruya yol açmaktadır: Yüksek olumsuz duyuşa sahip insanlar gerçekten daha sık sağlık sorunu mu yaşarlar

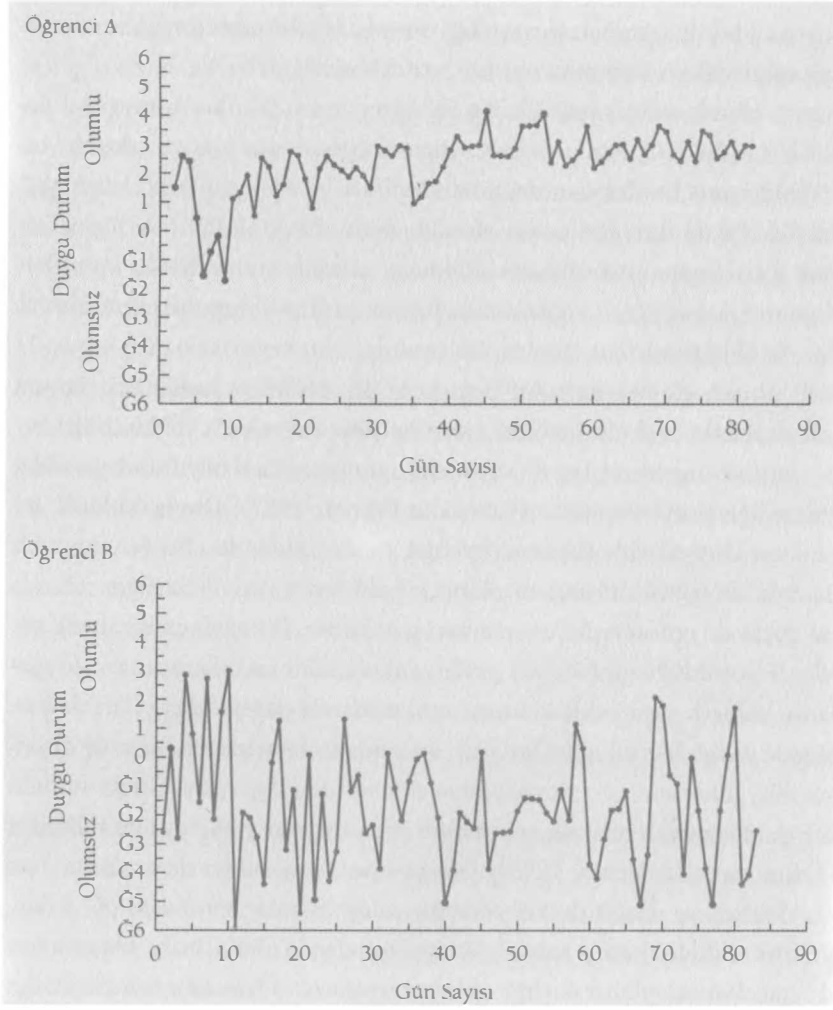
yoksa sadece daha çok mu yakınırlar? Belki de bu insanların daha sık sağlık sorunu bildirmesinin nedeni her şeyden yakınmalarıdır. Belki bu insanlar hastalık belirtileri üzerinde, çoğumuzdan daha çok düşünmektedir. Bu olasılığı denemek için bir grup sağlıklı gönüllüye nezle ve grip virüsleri bulaştırılmıştır (Cohen ve diğerleri, 1995). Bu denekler birkaç gün boyunca otelde karantinaya alınmış ve burada gerçek belirtileri kendi ağızlarıyla nasıl aktardıkları denetlenmiştir. Araştırmacılar genelde olumsuz duyuşu olan deneklerin, daha olumlu duyuşu olanlara göre nezle ve grip belirtilerini daha çok aktardıklarını belirtmişlerdir. Oysa gerçek belirtilere bakıldığında (sıvı salgıları vb.), yüksek ve düşük olumsuz duyuşlu denekler arasında bir farka rastlanmamıştır.

Ancak, olumsuz duyuş altındaki insanların yaşadığı sağlık sorunlarının sıklığını, abartılı bir şikayetmiş gibi göz ardı etmeden önce şu iki olasılığın da doğru olabileceğini düşünün. Belki olumsuz duyuşa sahip insanlar gerçekten daha çok yakınmakta, belki de bu belirtileri gerçekten daha olumsuz yaşamaktadır. Romatizma kaynaklı arterit sıkıntısı olan hastaları 7 yıl boyunca inceleyen bir araştırmanın vardığı sonuç, ikinci olasılıktır (Smith, Wallston, & Dwyer, 1995). Olumsuz duyuşu yüksek hastalar, bu boyutun diğer ucundaki hastalara göre daha sık ve daha ciddi belirtiler aktardılar. Ancak, bu hastalar aynı zamanda sadece olumsuza odaklanmalarıyla açıklanamayacak derecede şiddetli ağrılar yaşıyorlardı. Kısacası, olumsuz duyuşlu hastaların daha çok yakındığı kabul ediliyordu; ama yakınmak için de geçerli nedenleri vardı.

Bu son gözlem şu soruya yol açmıştır: Değişik düzeylerdeki olumsuz duyuş, insanın sağlığıyla nasıl ilişkili olabilir? Bugüne kadar bu soruya kesin bir yanıt verilememiştir. Bir olasılık, olumsuz duyuşu yüksek insanların stresle başa çıkmakta zorlanması ve sonra da bu durumun sağlıklarını bozmasıdır. Ayrıca duygu durumun sağlıkla ilgili davranışları etkilemesi de bir neden olabilir. Örneğin, yüksek ve düşük olumsuz duyuşlu insanların spor yapına, yemek yeme ya da sağlık alışkanlıkları farklı olabilir. Buna ek olarak, çok fazla sağlık sorunu olan insanların yaşama karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirmiş olması da bir olasılıktır.

Duyuş Şiddeti

Birkaç yıl önce bir psikoloji deneyine katılan öğrencilere, 84 gün boyunca her gün duygularını kaydetmeleri söylendi (Larsen, 1987).



Şekil 8.4 İki Kişinin Günlük Duygu Durum Değişiklikleri
Kaynak: Larsen'den uyarlanmıştır (1987).

Öğrenciler her gün yaşadıkları mutluluk ve neşe gibi olumlu duygular ile üzüntü ve kızgınlık gibi olumsuz duyguların derecelerini gösteren kısa bir ölçeği doldurdular. Araştırmanın sonunda, her insanın araştırma boyunca yaşadığı duygusal kalıplar belirlenmiş oldu.

Araştırmacılar ne arıyordu? Şekil 8.4, deneye katılan deneklerden ikisinden elde edilen verileri sunmaktadır. Yaklaşık üç aylık dönem

boyunca bu iki öğrencinin yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguların miktarı aşağı yukarı birbiriyle aynıdır. Ancak ortalamalar her zaman gerçeği tam olarak anlatmayabilir. Bu iki öğrencinin çok farklı duygusal yaşamları olduğu açıkça ortadadır. Birinci öğrencinin iniş ve çıkışları olmaktadır ama bunlar aşırı değildir. Hepimiz bu tip insanlarla tanışmışızdır. Bu tiplere durağan ya da oturaklı deriz. Zevk alsalar bile hiçbir zaman aşırı coşku göstermezler. Rahatsız olurlar; ama rahatsız etmezler. Hepimiz ikinci öğrenci gibileri de biliriz. Mutlu olduğunda çok mutludur, üzüldüğünde çok üzülür. Bu insanlar için kestirmesi güç, sağı solu belli olmaz, duygu durumu değişken gibi tanımlar kullanırız. Bugün çok neşeli ve coşkulu olabilir, yarın herkese düşmanca yaklaşabilirler.

Kişilik araştırmacıları iki öğrencinin duyuş şiddeti boyutunda farklılık gösterdiğini söylemektedir (Larsen & Diener, 1987). Duyuş şiddeti, insanların duygularını yaşama derecesi ya da şiddetidir. Bu boyutun bir ucunda duygusal durumlara oldukça hafif tepki verenleri, diğer ucunda ise güçlü duygusal tepkiler verenleri görebiliriz. İki öğrenciden alınan verilerde görüldüğü gibi, duyuş şiddeti yüksek olan insanlar yalnızca duygularını şiddetli yaşamakla kalmaz, aynı zamanda değişik duyguları da kısa sürede yaşar. İniş çıkışları fazladır. Bu şiddetin hem olumlu hem de olumsuz duygular için geçerli olduğuna dikkat etmek gerekir. Güçlü olumlu duygular yaşayan bir kişi, güçlü olumsuz duygular yaşamaya da yatkındır (Schimmack & Diener, 1997). Tepenin yanı sıra vadiler de vardır.

Yüksek ve düşük duyuş şiddetine sahip insanlar arasındaki tek farkın, yüksek şiddete sahip insanların yaşamlarında daha fazla heyecan ve duygu dolu olayların varlığı olduğunu sanırız. Oysa işin aslı böyle değildir. Araştırmacılar yüksek ve düşük duyuş şiddetli insanların yaşadığı etkinlikleri karşılaştırdığında, bir farka rastlamamıştır (Larsen, Diener, & Emmons, 1986). Yüksek ve düşük duyuş şiddetli insanlar aynı sayıda partiye ve konsere katılmakta, aynı sayıda sıkıntı ve engellenmeyle karşılaşmaktadır. Aradaki fark, bu olaylara verdikleri tepkiden kaynaklanır. Bir araştırmada araştırmacılar deneklere, bir arkadaştan mektup almak ya da arabanın tekerleğinin patlak olduğunu fark etmek gibi bazı varsayımsal durumlarda nasıl tepkiler verdiklerini sormuşlardır (Larsen ve diğerleri, 1986). Yüksek duyuş şiddeti olan deneklerin hem olumlu hem de olumsuz olaylara, düşük duyuş şiddeti olan denek-

lere göre daha şiddetli tepkiler verdikleri ortaya çıkmıştır. Önemsiz sayılabilecek olaylar bile yüksek duyuş şiddeti olan bireylerde güçlü tepkiler yaratmaktadır. Bir araştırmada yüksek duyuş şiddeti olan denekler, düşük duyuş şiddeti olanlara göre dergilerdeki alkollü içecek reklâmlarına daha güçlü duygusal tepkiler göstermişlerdir (Geuens & De Pelsmacker, 1999). Diğer araştırmalar da yüksek duyuş şiddeti olan deneklerin, olayların kendilerini nasıl etkileyeceğine dönük abartılı beklentilerinin olduğunu ve tek bir iyi ya da kötü deneyimden çıkarttıkları ön yargılı sonuçlardan dolayı kendilerini suçlu hissettiklerini ortaya koymuştur (Larsen, Billings, & Cutler, 1996; Larsen, Diener, & Cropanzano, 1987). Yüksek duyuş şiddeti olan kişiye göre, arkadaşça bir gülümseme bir ilişkinin başlangıcı; kötü bir not, dünyanın sonu olabilir. Düşük duyuş şiddeti olan insanlar, çoğu zaman yüksek duyuş şiddeti olan insanların olaylara aşırı tepki gösterdiklerini düşünürler.

Bu gözlem bir başka soruya yol açmıştır. Duyuş şiddeti yüksek olmak ve yaşamı gerçek anlamda deneyimlemek mi yoksa bu boyutta düşük olmak ve başarılara ve felaketlere sakin bir yaklaşım benimsemek mi daha iyidir? Diğer bir deyişle duyuş şiddeti insanın sağlığını nasıl etkiler? Yanıt, yüksek ve düşük duyuş şiddeti olan insanların mutluluk ve sağlık ölçümlerinin benzer olduğudur (Larsen, Diener, & Emmonds, 1985). Yüksek duyuş şiddeti olan insanlar elbette olumlu etkileri daha fazla yaşar; ancak aynı zamanda olumsuz duyguları da daha fazla yaşarlar (Kring, Smith, & Neale, 1994). Ancak, bu iki tip insanın mutluluğu yaşama tarzları farklıdır. Yüksek duyuş şiddeti olan insanlar için mutluluk neşelendirici ve canlandırıcı bir etki yaratır. Düşük duyuş şiddeti olan insanlar için mutluluk, sakin ve uzun süreli bir memnuniyettir (Larsen & Diener, 1987). Kısacası, bu insanların duygusal yaşamları birbirinden daha iyi ya da kötü değil, sadece farklıdır. Hatta her iki tip insan da üretken olabilir ama farklı şekillerde. Örneğin bir araştırmacı genellikle bilim adamlarının düşük, sanatçıların yüksek duyuş şiddetine sahip olduğunu bulmuştur (Sheldon, 1994). Bu bulgular kafamızdaki bilim adamı ve sanatçı kalıplarına da uygun düşmektedir. Bilim adamları hedeflerine doğru adım adım ilerlemekten memnun olurken, sanatçılar ilhamlarla güdülenmiş bir şekilde, ani duygu boşalmalarıyla üretirler. Her iki grup da olmak istedikleri noktaya ulaşır; ama duygusal yaşantıları farklıdır.

Kişiliğinizi Değerlendirin

Duygusal Dışa Vurum

Aşağıdaki önermelerin size uygunluğunu değerlendirin. 6 dereceli ölçeği kullanarak size hiç uymayana 1, çok uyana 6 puan verin.

_____ 1. Duygularımı dışa vurduğumu düşünürüm.
_____ 2. İnsanlar benim duygusuz birisi olduğumu düşünür.*
_____ 3. Duygularımı kendime saklarım.*
_____ 4. Başkaları beni ilgisiz ve umursamaz olarak tanır.*
_____ 5. İnsanlar duygularımı yüzümden okur.
_____ 6. Duygularımı başkalarına kolay yansıtırım.
_____ 7. Duygularımı başka insanların görmesi çok hoşuma gitmez.*
_____ 8. Diğer insanların önünde ağlayabilirim.
_____ 9. Çok duygulansam bile başkalarının duygularımı görmesine izin vermem.*
_____ 10. Başkaları benim ne hissettiğimi kolaylıkla anlayamaz.*
_____ 11. Duygularımı çok kolay dışa vurmam.*
_____ 12. Güçlü duygular yaşasam bile dunları dışa vurmam.*
_____ 13. Duygularımı saklayamam.
_____ 14. Başkaları benim çok duygusal olduğumu düşünür.
_____ 15. Duygularımı başka insanlara yansıtmam.*
_____ 16. Başkalarının o an yaşadığımı sandığı duyguları aslında yaşamam.*
_____ 17. Duygularımı içimde tutarım.*

Puanınızı hesaplamak için önce, yıldız işareti olan önermelere verdiğiniz puanları tersine çevirin. Yani sadece bu sorular için 6=1, 5=2, 4=3, 3=4 şeklindedir. Sonra 17 önermeden aldığınız puanı toplayın. Puanınız ne kadar yüksekse, duygularınızı dışa yansıtma özelliğiniz de o kadar yüksektir. Testi geliştirenler bu ölçeği önce bir grup üniversite öğrencisi üzerinde denemiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşmıştır:

	Ortalama	Standart Sapma
Kadınlar	66.60	2.71
Erkekler	61.15	12.69
Toplam örneklem	64.67	12.97

Ölçek: Duygusal Dışa vurum Ölçeği
Kaynak: Kring, Smith ve Neale (1994).

Duygusal Dışa Vurum

Eğer size Maria'nın duygusal bir insan olduğunu söylersem onun nasıl bir insan olduğunu kafanızda canlandırabilirsiniz. Tanıdığım "duygusal" insanlar hüzünlü filmlerde ağlar, arkadaşlarına onları ne kadar çok sevdiğini söyler, iyi bir haber aldığında heyecanlanır. Eğer Maria duygusal bir insansa, yüzündeki ifadeye bakarak onun duygu durumunu tahmin edebilirsiniz. Arkadaşlarına büyük olasılıkla hem sevinçlerini hem kederlerini anlatır. Çoğumuz Maria gibi pek çok insan tanırız, peki bu insanları geri kalanlardan ayıran özellik nedir?

Şu ana kadar anlattığımız konular, yaşadığımız duyguların türleri (duygusallık) ve duygularımızın gücüydü (şiddet). Birisini "duygusal" olarak tanımlarken aslında bu farklılıkları kastetmeyiz. Duygusal insanların farkı, aslında araştırmacıların da belirttiği gibi bu insanların duygularını kolay dışa vurmalarıdır.

Duygusal dışa vurum kişinin duygularını dışa yansıtmasıdır. Bazı insanlar duygularını çok kolay dışa yansıtır. Bu insanların duygularını yüzlerinden okuyabiliriz. Eğer canları sıkkınsa hemen belli ederler, yavaş hareket ederler, omuzları düşer ve yüzleri asılır. Eğer bu insanlar iyi bir haber alırsa ya da yaptıkları bir şey onları mutlu ederse, hemen anlarız. Yürürken neredeyse zıplarlar, sürekli gülümserler. Seslerinden neşeli olduklarını anlayabiliriz. Bir araştırmada duygularını dışa vuran kadınlara, zor soruların çoğunu doğru yanıtladıkları söylendiğinde, duydukları memnuniyeti hemen gülümseyerek dışa yansıtmışlardır (Friedman & Miller-Herringer, 1991).

Duygusal etkilenirlik ve duyuş şiddetinde olduğu gibi duygularımızı dışa vurma derecelerimizde de oldukça kararlı farklılıklar gözlemlen-

miştir (Friedman & Prince, Riggio, & DiMatteo, 1980; Gohm & Clore, 2000; Kring, Smith, & Neale, 1994). Diğer kişilik özellikleri gibi insanları bir süreklilik içine yerleştirip, duygularını çok kolay belli edenleri ve yüzlerinden hiçbir şey belli etmeyenleri iki ayrı uca yerleştirebiliriz. Günlük gözlemlerimize uygun bir şekilde, araştırmacılar kadınların duygularını erkeklerden daha kolay yansıttıklarını belirtmiştir (Gross & John, 1998; Kring & Gordon, 1998; Timmers, Fischer, & Manstead, 1998). İlginç bir şekilde, kadınlar karşılarındaki insanların yüzlerinden duygularını okumak konusunda da erkeklerden daha başarılı çıkmışlardır (McClure, 2000).

Duygularımızı nasıl dışa vurduğumuz, insanlarla nasıl geçineceğimizi de etkiler. Duygularını daha iyi dışa vuran insanlar özellikle romantik ilişkilerinde daha az problem yaşarlar (Noller, 1984). Eşler birbirinin ne hissettiğini anlarsa, iletişim de artar ve artan iletişim her zaman için ilişkideki uyum ve memnuniyeti arttırır. Buna ek olarak, duygularını özgürce ifade eden insanlar, karşılarındaki insanların duygularını anlama konusunda genellikle daha az sıkıntı yaşarlar (King, 1998).

Duygularımızı dışa vurmak psikolojik sağlığımız için de iyidir. Bir araştırmada denekler bazı iyilik hali ölçümlerinden geçmiş ve 21 gün boyunca içinde bulundukları duygu durumları kaydetmişlerdir (King & Emmons, 1990). Yüksek dışa vurumlu olarak belirlenen denekler, düşük dışa vurumlulara göre daha çok mutluluk, daha az kaygı yaşamış ve daha az suçluluk duygusu duymuştur. Benzer yöntemler kullanan araştırmacılar, dışa vurumcu insanların depresyona daha az yatkın olduklarını bulmuşlardır (Katz & Campbell, 1994). Dışa vurumu yüksek insanların öz güveni de daha yüksektir (Friedman ve diğerleri, 1980). Kısacası, duygularımızı dışa vurmak bizim için iyidir. 12. Bölümde sağlık ve duygularını dışa vurma arasındaki ilişkiye tekrar döneceğiz.

İyimserlik ve Kötümserlik

Uzun yıllar boyunca araştırmacılar olumlu bakış açısının yüksek başarı ve olumlu duygu durumuyla ilişkili olduğunu düşünmüşlerdir

(Taylor, 1989). Bir olayda başarılı olacağını düşünen bir kişi, aynı durumda kötü bir sonuç alacağını düşünen bir kişiye göre, daha iyi bir performans gösterir ve kendisini daha iyi hisseder. Benzer şekilde bir sorunla karşılaştığında zorlukları aşacağını düşünen kişiler, zorlukların gözünü korkuttuğu kişilerden daha iyi bir sonuç elde ederler. Çok sayıda araştırma, bu görüşü destekleyen veriler elde etmiştir. Örneğin bir araştırmada kalp nakli hastalarına ameliyat öncesi beklentileri sorulmuştur (Leedham, Meyerowitz, Muirhead, & Frist, 1995). Olumlu beklentisi olan hastalar, olumsuz beklentisi olan hastalara göre ameliyattan sonra yaşama daha iyi uyum göstermişlerdir.

Ancak araştırmacılar iyimserlik ve kötümserliğin sadece belirli olay ve olgularla bağlantılı olmadığını da bulmuşlardır. Bazen her birimiz bir olay karşısında iyimser ya da kötümser olabiliriz; ama psikologlar, yaşamın zorluklarına nasıl yaklaştığımızı belirleyen tutarlı bir iyimserlik derecesine sahip olduğumuzu söylerler (Scheier & Carver, 1985). İnsanları, yaşama çok iyimser gözlerle bakanlar ve çok kötümser gözlerle bakanlar arasında bir sürekliliğin içine yerleştirebiliriz. İnsanlar bu bakış açılarından birini benimsemek konusunda tutarlı bir yaklaşım içinde oldukları için, araştırmacılar bazen bu kişilik değişkenine iyimserlik eğilimi derler.

Araştırmacılar iyimserlik eğilimi yüksek ve düşük insanları karşılaştırdığında, iyimserliğin birçok yararını görmüşlerdir. Yaşama iyimser bakan insanlar, bakmayanlara göre daha çok şey başarırlar (Brown & Marshall, 2001; Taylor & Brown, 1988). İyimserler kendilerine yüksek hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşabileceklerini düşünürler. Araştırmacılar kişinin kendi yeteneklerine güvenmesinin, başarının anahtarı olduğunu belirtir. İyimserler engellerin ve geçici başarısızlıkların morallerini bozmasına izin vermezler (Gibbons, Blanton, Gerrard, Buunk, & Eggleston, 2000). Bir grup araştırmacı, yeni açılmış hayat sigortası acentelerinin, poliçe satarken aldıkları olumsuz yanıtlara nasıl tepki gösterdiklerini incelemiştir (Seligman & Schulman, 1986). Kötümserlerin iyimserlere göre birinci yılın sonunda işi bırakmaya daha yatkın olduğu bulunmuştur. İşler kötüleştiğinde kötümserlerin çoğu, bir daha asla düzelmeyeceğini düşünmüştür. Bu sırada cesareti kırılmayan, ısrarcı iyimserler, kötümser meslektaşlarından daha fazla poliçe satmıştır.

Araştırmacılar, diğer kişilik değişkenleri gibi iyimserlik ve kötümserliğin de kültürle ilişkili olduğunu bulmuştur (Chang, 2001). Yapılan araştırmaların çoğu, bireyci ve kollektif kültürlerdeki insanları karşılaştırmıştır (1. Bölüm). Bir araştırma Kanadalı ve Japon öğrencilere uzun bir yaşam sürdürmek, deri kanseri olmak gibi olaylara karşı beklentilerinin ne olduğu sorulmuştur (Heine & Lehman, 1995). Japon öğrenciler Kanadalılara göre tutarlı bir şekilde yüksek iyimserlik eğilimi göstermiştir. Başka araştırmacılar da kültürler arası iyimserlik ve kötümserlik eğilimlerini karşılaştırmıştır (Chang, 1996; Lee & Seligman, 1997). Bu araştırmacılar bireyci kültürlerde yaşayan Asyalı deneklerin daha kötümser olduğunu ortaya çıkarmıştır. Göreceğiniz üzere, iyimserlik ve kötümserlik, tersliklerle başa çıkma, iyilik hali ve sağlık gibi kavramlarla da ilgilidir. Bu nedenle farklı kültürlerden gelen insanlarla çalışan danışmanlar, kültürel farklılıklara dikkat etmelidir (Chang, 2001).

Tersliklerle Başa Çıkmak

Araştırmacılar iyimserlerin ve kötümserlerin beklenmedik, stresli olaylarla başa çıkmada oldukça farklı yaklaşımları olduğunu bulmuştur. Körfez savaşında İsrail vatandaşlarının yaşadığı stresi inceleyen bir araştırma yürütülmüştür (Zeidner & Hammer, 1992). Araştırmacılar, araştırmanın yürütüldüğü sırada sürekli SCUD füzesi saldırıları tehlikesi altında olan Hayfa kenti sakinlerinin stresle başa çıkma ve şartlara uyum gösterme becerilerini incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, örnekleme alınan kişilerden iyimserlik eğilimi gösterenlerin, kötümserlerden daha az kaygı ve depresyon yaşadığını ortaya koymaktadır. Benzer sonuçlar daha az ciddi stres kaynakları incelendiğinde de ortaya çıkmaktadır. Bir grup araştırmacı, en az bir yıl boyunca Alzheimer hastası eşlerine bakmak zorunda kalan kadın ve erkeklerin uyum düzeylerini incelemiştir (Hooker, Monahan, Shifren, & Hutchinson, 1992). Yaşama iyimser gözlerle bakan eşler, kötümser eşlere göre daha az stres ve depresyon yaşarlar.

Diğer araştırmacılar da iyimser ve kötümserlerin sağlık sorunlarına ve tıbbi müdahalelere nasıl yaklaştıklarını ele almıştır. Örneğin bazı araştırmacılar, meme kanseri ameliyatı olan iyimser kadınların, aynı ameliyatı geçiren kötümser kadınlara göre ameliyatı izleyen yıl içinde daha az stres yaşadığını tespit etmiştir (Carver ve diğerleri, 1993). Ben-

zer şekilde yüksek iyimserlik eğilimi olan romatizma kaynaklı arterit hastaları, kötümser hastalara göre psikolojik uyum ölçümlerinde daha yüksek sonuçlar almıştır (Long & Sanster, 1993). Bir başka araştırmada da by-pass ameliyatı geçirmiş erkeklerin ameliyattan sonraki 6 ay boyunca içinde bulundukları genel duygu durumları karşılaştırılmıştır (Scheier ve diğerleri, 1989). Diğer araştırmalarda olduğu gibi, iyimserlik eğilimi olan erkekler, ameliyattan sonra kötümser hastalara göre kendilerini çok daha iyi hissetmiştir.

Bu araştırmaların sonuçları, iyimserlerin kötümserlere göre tersliklerle başa çıkmada daha başarılı olduğunu göstermektedir. Ancak iyimserliğin olumlu etkisi sadece savaş ve ameliyat gibi sıra dışı olaylarla sınırlı değildir. Bir grup araştırmacı öğrencilerin üniversite ortamına alışma derecelerine bakmıştır (Aspinwall & Taylor, 1992). İyimser bakış açısına sahip birinci sınıf öğrencileri, üniversitenin birinci yılındaki zorluklarla, kötümser öğrencilere göre çok daha iyi başa çıkmıştır.

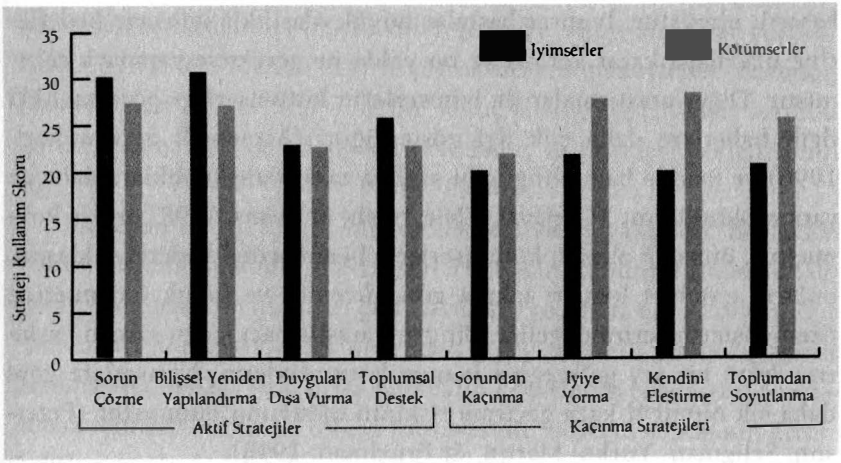
Açıkça görülüyor ki iyimserlik eğilimi olan kişiler, stresli olaylarla kötümserlere göre çok daha iyi başa çıkarlar. Peki neden böyle olur? İyimserlik bazı insanların yaşamdaki beklenmedik olayların ve zorlukların üstesinden gelmesinde nasıl bir rol oynar? Bir yanıta göre, iyimser ve kötümserler sorunlarla başa çıkmada farklı yöntemler kullanırlar (Lai & Wong, 1998; Peacock & Wong, 1996; Scheier, Carver, & Bridges, 2001; Scheier, Weintraub, & Carver, 1986). İyimserler sorunlarıyla daha doğrudan yöntemler kullanarak başa çıkmaya çalışırlar, yani aktif başa çıkma stratejisi kullanırlar (6. Bölüm). Öte yandan, kötümserler bir sorunla karşılaştığında dikkatlerini başka bir yöne çevirirler ya da sorunu inkâr ederler. Yakın bir zamanda yapılan bir araştırma, iyimser ve kötümser üniversite öğrencilerinin büyük bir sınav karşısında kullandıkları başa çıkma stratejilerini karşılaştırmıştır. Şekil 8.5'te gösterildiği gibi iyimserler, sınava hazırlanmak, deneyimleriyle ilgili diğer öğrencilerle konuşmak gibi doğrudan problem çözme yöntemini kullanarak yaklaşan sınavın yarattığı stresle, başa çıkmaya çalışmışlardır. Öte yandan, kötümserler olayları iyiye yormaya çalışmak ve diğerlerinden uzaklaşmak gibi yöntemlerle kaygılarıyla başa çıkmaya çalışmışlardır.

Araştırmacılar diğer stres türleriyle karşılaşan iyimser ve kötümserleri incelerken benzer kalıplara rastlamıştır. Örneğin bir araştırmadaki iyimser kanser hastaları, kötümserlere göre aktif başa çıkma stratejilerini daha sık kullanma eğilimi göstermiştir (Friedman ve diğerleri, 1992). İyimser hastalar kanserleriyle başa çıkmak için ellerinden geleni yapmışlar ve duygularını diğer insanlarla paylaşmışlardır. Buna karşın, kötümser hastalar içinde bulundukları durumu düşünmekten kaçınmış ve duygularını kendilerine saklamıştır. Önceden söz ettiğimiz meme kanseri araştırmasında da iyimser kadın hastalar kötümserlere göre hastalıkları süresince daha çok plan yapmış ve mizah gibi olumlu başa çıkma stratejileri kullanmıştır (Carver ve diğerleri, 1993). Kötümser hastalar ise bu durumu inkâr etmeyi tercih etmiştir. Benzer bir durum *by-pass* ameliyatı olmuş erkeklerde de görülmektedir (Scheier ve diğerleri, 1989). Üniversiteye girmenin stresini yaşayan birinci sınıf öğrencileri de farklı başa çıkma stratejileri kullanmıştır. İyimser öğrenciler yeni dersler, yeni arkadaşlar ve yeni toplumsal baskılar gibi stres kaynaklarıyla, doğrudan bu sorunlara dönük çaba göstererek başa çıkmayı tercih ederken, kötümser öğrenciler ortada böyle bir sorun yokmuş gibi davranmayı ya da sorunlardan mümkün olduğu kadar kaçmayı tercih etmişlerdir.

İyimserlik ve Sağlık

Araştırmacılar iyimserliğin sağlık için iyi olabileceğini belirtmektedir. İyimserlerin genel fiziksel sağlığı, kötümserlerden genel olarak daha iyidir (Robinson-Whelen, Kim, MacCallum, & Kiecolt-Glaser, 1997; Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998; Scheier & Carver, 1987, 1992; Scheier ve diğerleri, 1989). Bir araştırmada araştırmacılar 25 yaşındaki bir grup erkeğin yazdıkları kompozisyonlardan, ne derece iyimser ve kötümser olduklarını belirlemişlerdir (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988). Araştırmacılar 25 yaşındayken iyimser olan erkeklerin 45–60 yaşları arasındayken sağlık durumlarının, kötümserlere göre çok daha iyi olduğunu gözlemlemiştir.

İyimserlerin sağlık durumu kötümserlerden neden daha iyidir? İyimserlik ve sağlık arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır ama bazı olası bağlantılar belirlenmiştir (Peterson & Bossio, 2001). Örneğin,



Şekil 8.5 Başa Çıkma Stratejilerinin Kullanımı
Kaynak: Chang'ten uyarlamıştır (1998)

iyimserlerin daha geniş bir arkadaş çevresi oluşturduğu ve kriz anında arkadaşlarına başvurduğu bilinmektedir (Brissette, Scheier, & Carver, 2002). Çeşitli araştırmalar yakın çevre desteğinin, kişilerin sağlığına iyi geldiğine dönük kanıtlar bulmuştur. Başka araştırmalar da iyimserlik ve fiziksel ölçümler arasında doğrudan bağlantılar yakalamıştır. Örneğin, iyimserlerin bağışıklık sistemi oldukça güçlüdür (Kamen- Siegel, Rodin, Seligman, & Dwyer, 1991). Öte yandan daha fazla olumsuz duygu yaşadıkları için kötümserlerin tansiyonu daha yüksektir ve bu da sağlıklarını olumsuz etkiler (Raikkonen, Matthews, Flory, Owens, & Gump, 1999).

Belki de iyimserlerin kötümserlerden daha sağlıklı olmalarının en geçerli nedeni, iyimser bakış açısının sağlığa olumlu katkıda bulunan tutum ve davranışlara yol açmasıdır. Örneğin, bir araştırmacı grubu kalp hastalıklarını iyileştirme programlarına katılan hastaları incelemiştir (Shepperd, Maroto, & Pbert, 1996). Programa katılan deneklerinin her birinin sağlık öyküsünde ya kalp krizi ya da bir çeşit kalp-damar sorunu vardır. Aynı programa katılan kötümserlerle karşılaştırıldığında iyimser hastalar, günlük beslenmelerindeki doymuş yağ oranını ve kilolarını düşürmekte ve hareketlerini arttırmakta daha

başarılı olmuştur. İyimser hastalar büyük olasılıkla iyileşme hedeflerine ulaşmaya karar vermiş ve bu yolda ne gerekirse yapmaya çalışmıştır. Diğer araştırmalar da iyimserlerin kötümserlere göre sağlıkla ilgili haberlere daha çok ilgi gösterdiğini (Aspinwall & Brunhart, 1996) ve madde bağımlılığı gibi sağlığa zararlı alışkanlıklara daha az yatkın olduklarını (Carjaval, Clair, Nash, & Evans, 1998) ortaya koymuştur. Buna ek olarak, kötümserlerin benimsediği kaderci yaklaşım, onların emniyet kemeri takma gibi güvenlik ve sağlık önlemlerine özen göstermelerini engeller. Bir grup araştırmacı, çoğu zaman başlarına kötü bir şey geleceğine inanan kötümserlerin, iyimserlere göre daha sık ölümcül kaza geçirme riskinin olduğunu bulmuştur (Peterson, Seligman, Yurko, Martin, & Friedman, 1998).

Savunmacı Kötümserlik

Şu ana kadar ele aldığımız araştırmalar, iyimser bakış açısının mutluluğa ve başarıya yol açma olasılığının, kötümser bakış açısından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Peki, acaba Sparky Anderson gibi insanlar için ne diyebiliriz? Sparky Anderson, beysbol tarihinin en başarılı menajerlerinden biridir. 25 yıldan fazla bir süre birinci lig takımlarıyla çalışmış, bütün takımlarıyla başarıya imza atmış ve hem Amerikan Ligi hem de Ulusal Ligde dünya serisi şampiyonluğunu elde etmiştir. Bir spor takımını çalıştıran herhangi birisi, Sparky Anderson gibi bir adamın son derece iyimser ve kendinden emin bir insan olduğunu düşünebilir. Ancak yanılmış olur. Sparky'ı güdüleyen şey, kaybetme korkusudur. Yaklaşık 4000 maçta menajerlik yapmış olsa da, hâlâ maçın oynanacağı sabah kendini gergin hissetmekte ve bu gerginliği bütün gün devam etmektedir. Takımın yenilmesi başta olmak üzere bütün kötü olasılıkları aklından geçirir. Bu kadar deneyime ve başarıya rağmen, bir sonraki maçı düşünmek Sparky Anderson'un bütün vücudunu titretmektedir.

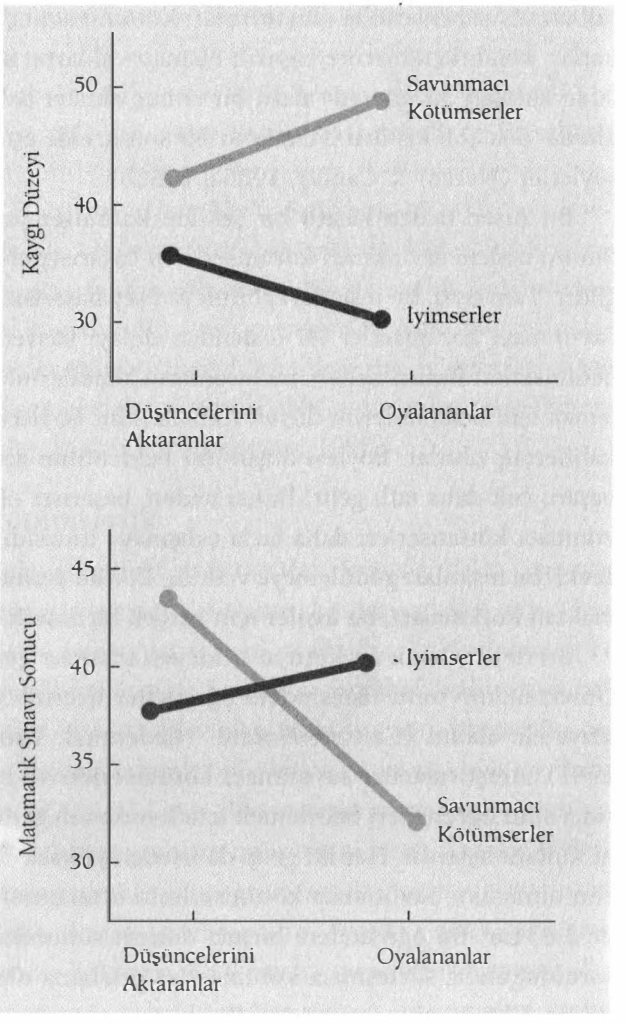
Sparky Anderson insanların bir göreve yaklaşırken benimsediği değişik stratejiyi temsil eder. Araştırmacılar bu tip insanlara savunmacı kötümserler derler (Norem, 2001). Sadece en kötünün gerçekleşmesini bekleyen kötümserlerden farklı olarak savunmacı kötümserler yaklaşan bir olayla başa çıkmak için belirledikleri stratejinin bir parçası ola-

rak umutsuz beklentiler oluştururlar. Kötü bir sonuç almaktan çok korkarlar, kendi kendilerine başarılı olamayacaklarını söylerler. Bu insanlara yaklaşan bir görevde nasıl bir sonuç almayı bekledikleri sorulduğunda, pek çok kişiden daha kötü bir sonuç elde etmeyi beklediklerini söylerler (Norem & Cantor, 1986a, 1986b).

Bir insan neden kasıtlı bir şekilde kötümser yaklaşımı benimser? Bunun nedeni savunmacı kötümserlerin başarısız olmayı istemeleri değildir. Tam tersi, bu insanları güdüleyen şey başarısız olma korkusudur. Savunmacı kötümserler iki nedenden dolayı kasvetli bir bakış açısını benimserler. Birinci neden, bu insanların kendilerini başarısızlığa hazırlamak için beklentilerini düşük tutmalarıdır. Böylece yenilginin acısını hafifletmiş olurlar. Böylesi düşük bir beklentinin ardından elde edilen başarı, çok daha tatlı gelir. İkinci neden, başarısız olma olasılığının savunmacı kötümserleri daha fazla çalışmaya itmesidir. Başarılı olmanın zevki, bu insanları güdülemeye yetmez. Bunun yerine kötü bir sonuç almaktan korkmaları, bu kişiler için gerçek bir teşvik olur.

Stratejik olarak en kötüyü bekleyen insanlar gerçekten var mıdır? Üniversitenin onur listesindeki öğrenciler üzerine yapılan bir araştırmayı ele alalım (Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987). Araştırmacılar savunmacı kötümserleri ve iyimser eğilimli birinci sınıf öğrencileri belirlemek için kendini değerlendirme anketlerini kullanmışlardır. Her iki grup da liseden yüksek bir ortalamayla mezun olmuştur. Savunmacı kötümserlerin ortalaması 3.81, iyimserlerin de 3.83'tür. Bu öğrencilere birinci dönem sonundaki not beklentileri sorulduğunda, savunmacı kötümserler ortalama olarak 3.24, iyimserler ise 3.64 cevabını vermiştir. Bu iki grup öğrencinin derslerdeki başarı beklentileri farklılık gösterir.

Farklı beklentiler, öğrencilerin ders performanslarını nasıl etkiler? Bu noktada, kendi kendini doğrulayan kehanete verilecek bir örnek ortaya çıkmaktadır. Yani psikologlar öğrencilerin sınavdan düşük bir not bekledikleri için düşük not aldıklarını bulmuştur (Jones, 1977). Öte yandan, savunmacı kötümserlerin stratejisi başarısız olmamak değil, kendilerini en kötü sonuca hazırlamaktır. Aslında savunmacı kötümserlerin ve iyimserlerin derslerine ayırdığı zaman neredeyse aynıdır. Sonuçta, birinci dönem notları açıklandığında savun-



Şekil 8.6 Kaygı Düzeyi ve Matematik Sınavı Sonuçları

Kaynak: Norem ve Illingworth'tan uyarlanmıştır (1993)

macı kötümserlerin not ortalaması 3.34, iyimserlerin de buna çok yakın bir şekilde 3.38 çıkmıştır. Beklentilerini düşük tutmaları savunmacı kötümserleri pek de kötü etkilemişe benzememektedir.

Diğer araştırmalar da savunmacı kötümserlerin olası bir başarısızlık karşısında kendilerini kaygılandıracak şeylere karşı hazırlandıklarını gösterir (Cantor & Norem, 1989; Norem, 1989; Showers & Ruben, 1990). Acaba savunmacı kötümserler olumluya değil de olumsuza odaklanarak bir yarar elde etmekte midir? Eğer böyle bir kaygıya

kapılmazlarsa savunmacı kötümserlerin başarı düzeyi bundan nasıl etkilenir? Buna yanıt bulmak için bir grup araştırmacı, savunmacı kötümserlere az sonra bir matematik sınavına gireceklerini söylemişlerdir (Norem & Illingworth, 1993). Deneklerin yarısına, normalde savunmacı kötümserlerin yaptığı şeyi yapmalarına izin verilmiştir. Yani yaklaşan sınavla ilgili duygu ve düşüncelerini deneyi yürüten kişiye anlatmaları söylenmiştir. Diğer savunmacı kötümserlere ise sınavı düşünmelerini engellemek üzere oyalayıcı bir okuma parçası verilmiştir. Deneklerin sınav öncesi duygu durumları ve sınavdaki başarıları ölçülmüştür. Şekil 8.6'da gösterildiği gibi, yaklaşan sınav hakkında korkularını dışa vurma olanağı tanınan savunmacı kötümserler, bu olanağın tanınmadığı deneklere göre kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Üstelik kaygılarını ifade etme olanağı tanınan savunmacı kötümserler, başka bir şeyle oyalanan deneklere göre sınavda daha başarılı olmuştur.

Bu deneyin sonuçları, sınavdan önce bütün kötü olasılıkları düşünmenin bazı insanlara iyi geldiğini göstermektedir. Peki, bu herkes için geçerli midir? Yanıt hayırdır. Aynı deneyde kaygıları üzerinde düşünmeleri için zaman tanınan iyimserlerin kaygı düzeyi artmış ve matematik sınavında daha düşük bir başarı elde etmişlerdir. Eğer seçim yapma olanağı varsa, iyimserler başarılı olmayı umarlar ve başarısızlığı akıllarına getirmekten kaçınırlar. Bu şekilde, iyimserler olumsuz sonuçlar için tasalanmanın yaratacağı kaygıdan kaçınırlar. Bir araştırma, dart atma yarışmasındaki iyimserlerin, sıranın kendilerine gelmesini beklerken 10 dakika gevşemelerine izin verildiğinde daha iyi sonuçlar elde ettiklerini ortaya koymuştur (Spencer & Norem, 1996). Tahmin edilebileceği gibi, bu araştırmadaki savunmacı kötümserler bu 10 dakikalık arada, başlarına gelebilecek olumsuzlukları düşündüklerinde daha başarılı olmuşlardır.

Savunmacı kötümserlerin olumsuza odaklanarak elde ettikleri yarar, sadece başarı durumlarıyla sınırlı değildir. Bir araştırmada savunmacı kötümserlere, bir yabancıyla kısa bir konuşma yapacakları ve daha sonra bu kişinin onları değerlendireceği söylenmiştir (Showers, 1992). Bu deney pek çok açıdan bir kız/erkek arkadaş adayıyla çıkmaya, ilk tanışmaya ve iyi bir izlenim yaratmaya uğraştığımız toplumsal

ortamlara benzer. Önceki deneyde olduğu gibi savunmacı kötümserlerin yarısına, kendi stratejilerini kullanma izni verilmiştir. Bu deneklere, yapacakları karşılıklı konuşmada nelerin kötü gidebileceğini düşünmeleri söylenmiştir (örneğin söyleyecek bir şey bulamadığınız uzun sessizlikler). Diğer yarısına ise olumlu şeylere odaklanmaları söylenmiştir (örneğin, "insanlarla konuşmak kolaydır"). Daha sonra denekler 5 dakika boyunca tanımadıkları bir öğrenciyle konuşmuşlardır. Bu konuşmalar nasıl sonuçlanmıştır? Bütün olumsuz olasılıklar üzerinde düşünme fırsatı verilen savunmacı kötümserler, olumlu şeyler düşünmeleri istenen savunmacı kötümserlerden oldukça fazla konuşmuş ve konuştukları kişi tarafından daha çok beğenilmiştir. Ancak ilişkilerinde iyimser bir yaklaşım benimseyen kişilerde bu kalıba rastlanmamıştır. Ortaya çıkan sonuçlara göre, hem toplumsal ortamlarda hem de başarı durumlarında en kötüyü düşünmek, bazı insanların ellerinden gelenin en iyisini yapmalarına yardımcı olur.



Özet

1. Başarı güdülenmesi son 20-30 yıldır önemli bir araştırma konusu olmuştur. Bu alanda yapılan araştırmaların çoğu, Henry Murray'ın "Başarı gereksinimi yüksek insan" tanımına dayanmaktadır. Yakın zamanlı araştırmalar başarı davranışında yükleme ve hedeflerin etkilerini ele almaktadır.

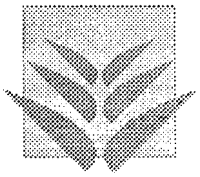
2. A tipi davranış kalıbı üzerine yapılan araştırmalar, kalp krizi geçirme riski olan insanlarla ilgili kuramsal olmayan bazı kestirimlerden doğmuştur. A tipi insanlar başarı durumlarında B tipi insanlara göre daha etkilidir. Bu alanda yapılan ilk araştırmalar A tipi davranış ve kalp-damar hastalıkları arasında güçlü bir ilişki bulmuş olsa da sonradan yapılan çalışmalar bu bulguları doğrulayamamıştır. Bu başarısızlığın altında yatan nedenler, araştırmacıların A tipini ölçmede kullandıkları yöntemler ve sağlık sorunlarından sorumlu olan A tipi öğelerinin öfke ve düşmanlık olmasıdır.

3. Sosyal kaygısı olan insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, çekingen insanların başkalarıyla etkili ilişki kurmalarını engelleyen bir ta-

kım davranış özellikleri bulmuştur. Çekingen insanlar sosyal ilişkilerde güvensiz, başkalarından yardım istemekte isteksizdir ve konuştukları kişiden aldıkları geribildirimi olumsuz yorumlama eğilimindedirler. Araştırmalar sosyal kaygısı olan insanların ilişkilerini azaltarak ya da bu ilişkileri kısa ve hoş tutmaya çalışarak olumsuz değerlendirilmekten kaçındıklarını ortaya koymuştur. Sosyal kaygısı olan kişiler, öz güvenleri eksik olduğu için, bir konuşmayı başlatmakta çok zorlanmaktadırlar.

4. Duygularımız zaman ve durum içinde değişiklik gösterse de araştırmacılar duygularımızın kararlı bireysel farklılıklar gösteren üç boyutunun olduğunu söyler. Araştırmacılara göre duygularımız olumlu duyuş ve olumsuz duyuş olmak üzere iki temel boyutta yer alır. Kişilik araştırmacıları, duyuş şiddeti ve insanların duygularını dışa vurma derecelerindeki bireysel farklılıklar gibi konuları da incelemişlerdir.

5. İnsanlar iyimserlik eğilimi ve kötümserlik eğilimi sürekliliğinin içinde değişik noktalarda yer alırlar. İyimserler genellikle tersliklerle daha iyi başa çıkarlar, bunun nedeni büyük olasılıkla kötümserlere göre daha çok doğrudan ve aktif başa çıkma stratejisi kullanıyor olmalarıdır. Araştırmacılar savunmacı kötümserlik denen özelliği de incelemişlerdir. Bu bireyler kendilerini daha iyi olmaya güdülemek için, bilinçli bir şekilde kötü gidebilecek şeyler üzerine odaklanırlar.



9. Bölüm

Biyolojik Yaklaşım
Kuram, Uygulama ve Değerlendirme

Hans Eysenck'in Kişilik Kuramı
Mizaç
Evrimsel Kişilik Psikolojisi
Uygulama: Çocukların Mizacı ve Okul
Değerlendirme: Beyindeki Elektrik Etkinliği ve Beyin Asimetrisi
Biyolojik Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi
Özet



Size hiç görünüşünüz ya da davranışlarınızın anne babanıza benzediğini söyleyen oldu mu? Belki de annenizin arkadaşlarından birisi sizin için "Ne de olsa anasının oğlu/kızı" gibi bir yorum yapmıştır. Erkek kardeşimin çabuk sinirlenme huyu genelde "babasına çekmiş" şeklinde yorumlanır. Tanıdığım bir çift, kızlarının nişanlısından çok, çocuğun ailesinin nasıl olduğunu merak ediyordu. Bana bir keresinde dünürleriyle tanışmanın ileride torunlarının neye benzeyeceği hakkında bir fikir vereceğini söylemişlerdi. Bu örneklerde görüldüğü gibi çocukların anne babalarının özelliklerini miras aldıkları düşüncesi toplumda oldukça yaygın kabul görür. Kalıtımın sadece göz rengi, boy gibi dış görünüş özelliklerini değil, kişiliğimizi de etkilediği görüşü benimsenir.

Toplum uzun yıllardır kişilik gelişiminde biyolojinin rolünü kabul etmiş görünse de psikologların çoğu, için bunu söyleyemeyiz. 30–40 yıl öncesine kadar akademik psikologların çoğu yeni doğmuş bebeklere boş bir levha gözüyle bakıyordu. Bu bebeklerin zekâ düzeyleri ve dış görünüşleri farklılık gösterse de yetişkin olduklarında herhangi bir kişilik özelliğine sahip olma olasılığı hepsi için aynıydı.

Yetişkinlerin kişiliklerinde görülen farklılıklar, deneyimlere, özellikle de çocukluğun ilk yıllarında anne babaların çocuklarını yetiştirme tarzlarındaki farklılıklara bağlanmaktaydı. Ancak bu görüş son 20–30 yılda oldukça değişmiştir. Şu anda hiçbir psikolog çocukların dünyaya geldiklerinde kişiliklerinin tam olarak oluşmuş olduğunu söyleyemez ama kişiliğin biyolojik kalıtımdan etkilenmediğini söyleyecek fazla psikolog da yoktur.

Kişilik üzerinde kalıtımın etkisinin kabul edilmesi kişiliğin diğer biyolojik etmenlerden ayrılamayacağının kabul edilmesiyle aynı döneme rastlar. Yakın zamanlı kanıtlar bize insanların fizyolojik işleyişlerinin birbirinin aynı olmadığını göstermiştir. Yani beyin dalgası etkinliği, hormon düzeyleri, kalp atış hızları gibi fizyolojik özelliklerde insanlar arasında farklılıklar söz konusudur. Kişilik psikologları için daha da önemli olan nokta araştırmacıların bu biyolojik farklılıklar ve davranışlardaki farklılıklar arasında ilişki kurabilmesi olmuştur. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında beyin dalgalarındaki bireysel farklılıklara bakarken bu konuya da örnek vermiş olacağız.

Yakın zamanda insan kişiliğinin diğer insan özellikleri gibi nesiller boyu sürmüş olan evrimsel gelişimin bir ürünü olduğu görüşü de kabul görmeye başlamıştır. Biyologların, türlerin fiziksel özelliklerinin evrimsel işleyişin bir sonucu olup olmadığını sorguladıkları gibi bazı psikologlar da kişiliğin belirli özelliklerini anlamak noktasında bu soruyu sormuşlardır.

Biyolojik etmenlerin kişilik üzerindeki etkisinin hızla benimsenmesi, akademik psikologlar arasında davranışçılığın etkisinin gittikçe azalmasından da kaynaklanmıştır. 13. Bölümde söz edildiği gibi, davranışçı bilim adamları ilk zamanlarda yeni doğanlar arasındaki farklılıkları göz ardı etmişlerdir. Hatta bir kısmı, yaşam deneyimlerini kontrol altına alarak çocuğa istedikleri kişilik özelliklerini kazandırabile-

ceklerini belirtmişlerdir. Günümüzde hiçbir davranışçı böylesi aşırı bir iddiada bulunamaz. Kişiliğimizin en azından bir kısmını ebeveynlerimizden devraldığımızı açıkça gösteren araştırmalar da, "boş levha" görüşünden uzaklaşılmasının nedenlerinden birisidir. Bu araştırmalar bir sonraki bölümde ele alınacaktır.

Bu bölümde, psikologların kişiliği açıklamada kullandıkları üç biyolojik kavramdan söz edeceğiz. İlk olarak, uzun süredir etkili bir kişilik modeli olarak kabul gören, Hans Eysenck'in kişilik tanımını inceleyeceğiz. En başından beri, Eysenck kişilikteki bireysel farklılıkların fizyolojik farklılıklardan kaynaklandığını öne sürmüştür. İkinci olarak, mizaç dediğimiz genel eğilimlerdeki farklılıklara bakacağız. Psikologlar küçük bebeklerde bile bu mizaç farklılıkların bir kısmını belirlemekte başarılı olmuşlardır. Üçüncü olarak da oldukça yeni bir yaklaşım olan evrimsel kişilik psikolojisine göz atacağız. Bu yaklaşımı kullanan psikologlar kararlı insan davranışlarını açıklamak için biyolojinin "doğal ayıklanma" kavramını kullanırlar.

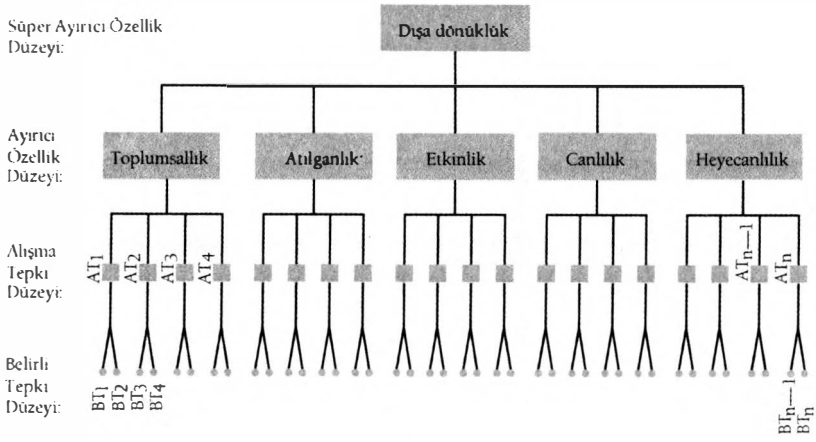
Bu üç kuramsal bakış açısının ortaya koyduğu şey, insan kişiliğini tam olarak anlayabilmek için psikoloji biliminin sınırlarının dışına çıkmak gerektiğidir. Artık kişiliğimizi fizyolojik yapılarımızdan ayrı bir varlıkmış gibi ele almak yeterli olmamaktadır.

Hans Eysenck'in Kişilik Kuramı

30 yıl önce psikolojideki geleneksel görüş insan kişiliğini deneyimlere bağlarken, saygıdeğer bir psikolog, kişiliğin aslında anne babanın eylemleri ya da hatalarıyla değil, biyolojik yapılarıyla biçimlendiğini öne sürdü. Hans Eysenck'in kişilik kuramına saygıyla yaklaşılmış olsa da, kişiliğin büyük oranda biyoloji tarafından belirlendiğini söylemesi ilk başta kuşkuyla karşılanmıştır. Eysenck'in bireysel farklılıkların biyolojik boyutlarına yaptığı vurgu, günümüzde biyolojinin kişilik üzerindeki etkisinin gittikçe daha çok kabul edilmesiyle de tutarlı görünmektedir.

Kişiliğin Yapısı

7. Bölümde sözü edilen Raymond Cattell ve diğer psikologlar gibi Eysenck de kişilik özelliklerinin altında yatan şeyi keşfetmekle



Şekil 9.1 Eysenck'in Hiyerarşik Kişilik Modeli

uğraşıyordu. Yine bu özellik araştırmacıları gibi Eysenck de, kendi deyişiyle türleri ya da süper özellikleri incelemek için faktör analizini kullanıyordu. Ancak özellik araştırmacılarının çoğundan farklı olarak, yıllar süren araştırmalarının sonucunda Eysenck bütün özelliklerin üç temel kişilik boyutunda ele alınabileceğini belirtmiştir. Bu üç boyut, dışa dönüklük-içe dönüklük, nevrotiklik ve psikotikliktir.

Eysenck'in araştırma stratejisi kişilik öğelerini hiyerarşik olarak sıralanabilecek çeşitli birimlere bölmek olmuştur (Şekil 9.1) Bu şemada temel yapı, belirli davranışları içeren *belirli tepki düzeyidir*. Örneğin eğer bir adamın öğleden sonrasını arkadaşlarıyla konuşarak ve gülerek geçirdiğini gözlemliyorsak onun belirli tepkisini gözlemliyoruzdur. Eğer bu adam her hafta birkaç öğleden sonrasını arkadaşlarıyla eğlenerek geçiriyorsa, Eysenck'in modelinde ikinci düzeye denk gelen *alışma tepkisi* için elimizde kanıt vardır. Ancak bu adamın sosyalleşme etkinliğinin sadece öğleden sonraları ve sadece bu arkadaşlarıyla sınırlı olması düşük bir olasılıktır. Bu kişinin hafta sonlarında ve hafta içi bazı akşamlarda da sosyalleşme çabası içinde olduğunu kabul edelim. Eğer uzun bir süre izlersek, bu kişinin çeşitli sosyal ortamlara, tartışma gruplarına ve partilere katıldığını görebiliriz. Eysenck'in tanımıyla, bu kişi sosyalleşme özelliği göstermektedir. Eysenck sosyalleşme gibi özellikle-



Şekil 9.2
Eysenck'in İki Temel Kişilik Boyutuyla İlişkili Özellikler

Kaynak: Eysenck ve Eysenck (1968)'den uyarlanmış, Eğitimsel ve Endüstriyel Test Hizmetlerinin izniyle yeniden basılmıştır.

rin kişiliğin daha geniş bir boyutunun altında ele alınabileceğini belirtmiştir. Yani sosyal insanlar aynı zamanda atılgan, aktif, canlı ve heyecanlı tiplerdir. Bu özelliklerin hepsi birden Eysenck'in dışa dönüklük adını verdiği *süper ayırıcı özelliği* oluşturmaktadır.

Bu süper ayırıcı özelliklerden kaç tane vardır? Başlangıçta Eysenck'in faktör analizi çalışması, bütün diğer özellikleri kapsayan iki temel boyut ortaya koymuştur: dışa dönüklük-içe dönüklük ve nevrotiklik. Bu boyutlar birbirinden bağımsız olduğu için birinci boyutun dışa dönüklük ucunda yer alan kişiler, ikinci boyutta yüksek ya da düşük bir puan alabilir. Şekil 9.2'de göründüğü gibi dışa dönüklüğü yüksek, nevrotikliği düşük olan bir insan, hem dışa dönüklükte hem de nevrotiklikte yüksek puan alan bir kişiden oldukça farklı kişilik özellikleri sergiler.

Kendinizi bu modelde nereye oturtursunuz? Eğer tam bir dışa dönükseniz, "cana yakın, atılgan, rahat, pek çok toplumsal ilişkisi olan, grup etkinliklerinde sık sık yer alan bir kişisinizdir. Tipik bir dışa dönük, partilerden hoşlanır, çok sayıda arkadaşa sahiptir, insanlarla ko-

nuşmak ister, kendi başına kitap okumak ya da ders çalışmaktan hoşlanmaz" (Eysenck & Eysenck, 1968, s.6). İçe dönük bir insan ise "sessiz, içe kapanık, içe bakışlar yapan, insanlardan çok kitaplardan hoşlanan, çok yakın arkadaşları dışında başkalarıyla birlikte olmaktan hoşlanmayan bir tiptir" (s.6). Elbette insanların çoğu bu iki nokta arasında bir yere düşer; ancak hepimizde bu iki aşırı uçtan birisi baskındır.

Eysenck dışa dönükler ve içe dönüklerin sadece davranışlarının değil, fizyolojik yapılarının da farklı olduğunu öne sürer. Önceleri, bu iki tip insanın sakin ve heyecansız bir durumda beyin kabuğu uyarılma düzeylerinin farklı olduklarını savunmuştur (Eysenck, 1967). İlk başta tam tersi bir durum söz konusuymuş gibi gelse de, dışa dönüklerin içe dönüklere göre beyin kabuğu uyarılması düzeylerinin daha düşük olduğunu öne sürmüştür. Dışa dönükler, kendilerini uyarıcı özellikte sosyal davranışlar peşinde koşar; çünkü hiçbir şey yapmadıkları zamanlarda beyin uyarılma düzeyleri istenenin çok altındadır. Bir bakıma, yüksek oranda dışa dönük insanlar, sadece can sıkıntısından kaçınmak istemektedirler. Esas sorunları, heyecan gereksinimlerini karşılayacak bir şey bulabilmektir. İçe dönükler ise tam tersi bir sorunla karşı karşıyadır. Normalde beyin uyarılma düzeyleri, olması gerekenin üstünde olduğundan dolayı, bu yüksek düzeyi daha da rahatsız edici duruma getirmemek için yalnızlığı ve sakinleştirici ortamları tercih ederler. Bu nedenlerden dolayı dışa dönükler gürültülü partilerden hoşlanırken, içe dönükler oradan bir an önce kurtulmanın yolunu ararlar.

Ne yazık ki yapılan araştırmalar Eysenck'in öne sürdüğü farklı beyin kabuğu uyarılma düzeyi görüşünü doğrulayamamıştır. Örneğin, içe dönüklerin ve dışa dönüklerin dinlenme ya da uyku halindeki beyin dalgaları ölçüldüğünde ortaya bir fark çıkmamıştır (Stelmack, 1990). Ancak bu durum Eysenck'in kuramının temelsiz olduğunu göstermez. Aslında içe dönüklerin dışa dönüklere göre uyarılmaya karşı daha hassas olduğunu gösteren pek çok kanıt vardır (Bullock & Gilliland, 1993; Stelmack, 1990; Swickert & Gilliland, 1998). Yani, içe dönükler dışsal bir uyarıcıyla karşılaştıklarında daha çabuk ve güçlü bir tepki gösterir. Örneğin, yüksek sesli bir müzik ya da hareketli bir sosyal ortamdaki bir uyarıcı, içe dönükleri daha çabuk uyarır. İçe dönükler kafein ya da nikotin gibi kimyasal uyarıcılara karşı bile daha hassastır.

Bu araştırma bulgularının ışığında araştırmacıların çoğu, dışa dönükleri ve içe dönükleri Eysenck'in öne sürdüğü gibi beyin etkinlik düzeylerine göre değil de, uyarıcılara gösterdikleri farklı tepkilere göre tanımlar. Ancak ulaşılan sonuç aynıdır. Fizyolojik farklılıklarından dolayı içe dönükler kalabalık bir ortam uyarıcısı karşısında ezilmekte, dışa dönükler ise aynı uyarıcıyı oldukça hoş bir deneyim olarak görmektedir. Dışa dönükler yavaş ilerleyen bir filmi ya da hafif müziği sıkıcı bulur; çünkü bu uyarıcılar onlara çok hafif gelir.

Başka araştırmacılar da dışa dönüklük ve içe dönüklük arasındaki farklılıkları açıklamak için biyolojik temelli pekiştirme duyarlılığını kullanır (Gray, 1982, 1987). Bu açıklamaya göre, dışa dönükler ödül vadeden durumlara karşı daha çok bağlılık geliştirmektedir. Dışa dönük bir insan, eğlenme olanağı elde edince bir etkinleştirme sistemi harekete geçer ve bu insan arzu nesnesine karşı yaklaşma isteği duyar. Sonuç olarak dışa dönükler, içe dönüklere göre daha atılgan davranır ve kendilerini birden bir partinin ortasında ya da lunapark treninin içinde bulabilirler. Bu tanımdan yapılacak bir çıkarım, dışa dönüklerin aslında bütün sosyal ortamlara değil, sadece eğlenceli olanlara ilgi duymasıdır (Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000). Bir grup araştırmacı dışa dönüklerin, eğer deneyimin hoş olacağını düşünüyorlarsa kendi başına yürüyüşe çıkmak gibi bir etkinliği bile, içe dönüklerden daha sık yaptıklarını ortaya koymuştur (Lucas & Diener, 2001).

Eysenck'in modelindeki ikinci ana boyut *nevrotikliktir*. Bu boyuttan alınan yüksek puan, duygusal davranma eğiliminin göstergesidir. Bazen nevrotiklik boyutu yüksek olan insanları kararsız ya da çok duygusal olarak adlandırırız. Çoğu zaman küçük engellenmeler ve sorunlar karşısında bile güçlü duygusal tepkiler verirler ve normale dönmeleri uzun zaman alır. Çoğumuzdan daha kolay heyecanlanır, öfkelenir ve depresyona girerler. Bu boyutun diğer ucuna düşenler ise beklenmedik davranışlarda bulunmazlar ve ani duygusal iniş çıkışlar yaşamazlar.

Yapılan araştırmaların bulguları, Eysenck'in daha sonra üçüncü süper ayırıcı özelliği de modeline eklemesine yol açmıştır: *psikotiklik*. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, "bencil, saldırgan, mesafeli, soğuk, anlayışsız, başkalarıyla ilgilenmeyen, genel olarak başkalarının haklarına ve iyiliğine kayıtsız" olarak tanımlanır (Eysenck, 1982,



Hans J. Eysenck

1916-1997

Eğer kalıtım, gerçekten kişiliği belirlemede önemli bir rol oynuyorsa, Hans Eysenck'in seçtiği herhangi bir alanda ünlü olacağı daha doğmadan önce belli olmuştur. Eysenck Almanya'da ünlülerle dolu bir ailenin çocuğu olarak doğmuştur. Başarılı bir aktör ve şarkıcı olan babası Eduard Eysenck, Avrupa'da çok ün kazanmış bir sanatçıdır. Sahne adı Helga Molander olan annesi de sessiz sinemanın yıldızlarındandır. Anne ve baba, Hans için eğlence dünyasında parlak bir meslek yaşamı planlıyordu, hatta daha sekiz yaşındayken Hans'ın bir filmde oynamasını sağladılar. Ancak, bugünkü Hollywood evliliklerinin çoğu gibi Eysenck'in anne babası da, o daha çocukken boşandılar ve yine aynı dünyadan başka insanlarla evlendiler. Eysenck'in gençlik yıllarının büyük bir bölümü Berlin'de, büyükannesinin yanında geçmiştir.

Berlin'de ilköğretim eğitimini tamamladıktan sonra asi Eysenck, ailesinin karşı çıkmasına karşın yurtdışında fizik ve astronomi okumak istemiştir. Fransa'da bir yıl geçirdikten sonra İngiltere'ye gitmiş ve doktorasını Londra Üniversitesi'nde tamamlamıştır. O yıllarda pek çok insanın yaptığı gibi Eysenck de 1934 yılında Nazilerin yükselişinden kaygı duyarak Almanya'yı terk etmiştir. "Eğer üniversiteye gideceksem, Nazi ordusuna katılmak zorundaydım" diye yazmıştır sonradan. "Artık kendi mutsuz vatanımda benim için bir gelecek olmadığını biliyordum" (Eysenck, 1982, s.289). Alman vatandaşı olduğu için İngiliz ordusuna katılmasına izin verilmedi ve Eysenck II. Dünya Savaşı boyunca bir acil serviste sağlık görevlisi olarak çalıştı. Savaşın ardından Londra Üniversitesi'ne döndü ve buradaki meslek yaşamı boyunca 79 kitap ve 100'den fazla dergi makalesi yazdı (Farley, 2000).

Anne babasının istediği gibi gösteri dünyasında bir isim olamadı ancak hep toplumun gözü önündeydi. Eysenck psikolojideki en büyük görüş ayrılıklarından birinin doğmasına neden oldu. 1952'de psikoterapinin etkililiğine meydan okuyan bir makale yazdı. Psikanalize özel-

likle karşı çıkıyor ve hiç tedavi görmemekle psikoterapi görmek arasında bir fark olmadığını iddia ediyordu. Zekâdaki bireysel farklılıkların kalıtımsal olduğunu öne sürmesi büyük bir tartışma yarattı. Bugün bu görüş kabul edilse bile Eysenck, zekâdaki ırksal farklılıkları savunan kişilerle haksız yere aynı kefeye konmuştur. Eysenck 1980'de sigaranın insanların sandığı kadar zararlı olmadığını iddia eden bir kitap yazdı. Kitabın maddi destekçisinin bir Amerikan tütün şirketi olduğu ortaya çıkınca, eleştirilerin dozu daha da arttı.

Yaşamı boyunca hırçın bir tarza sahip olduğu için, bir yazar Eysenck'i "entelektüel dünyanın aykırı insanı" olarak tanımlamıştır (Gibson, 1981, s.253). Eysenck hiç kuşkusuz bu tanımlamadan çok hoşlanmıştır. "Gençlik yıllarımdan bugüne kadar, gerek Nazizme gerekse daha sonra Freud'cu yaklaşıma ve yansıtıcı testlere karşı çıkmam, davranışçı terapiyi ve kalıtım araştırmalarını desteklemem ve daha pek çok benzer konu, benim kurulu düzene karşı çıkan bir insan olduğumu ve asilerin yanında yer aldığımı gösteriyor" demiştir. "Ancak ben bu konularda çoğunluğun yanıldığını, kendimin haklı olduğunu düşünmeyi tercih ediyorum" (1982, s.298).

s.11). Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, yasal bir cezalandırmaya ya da psikoterapiye en yakın adaylar olarak kabul edilebilir.

Kişiliğin Biyolojik Temeli

"Kalıtsallık sabit bir sayı değildir. Neyin kalıtımla geçtiğini bir kez anladıktan sonra bu bilgiyi değişik şekillerde kullanabilirsiniz"

HANS EYSENCK

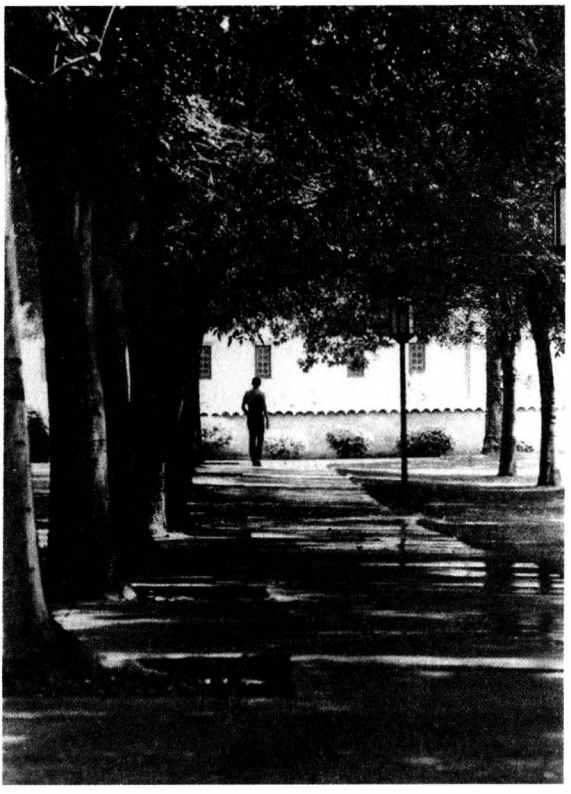
Eysenck (1990) kişilikteki bireysel farklılıkların biyolojiden kaynaklandığını söylerken üç noktaya dikkat çekiyordu. Birinci olarak, dışa dönüklük-içe dönüklük özelliğinin zaman içindeki tutarlılığından söz etmiştir. Yapılan araştırmalar kişinin bu özelliğinin yıllar içinde oldukça yüksek oranda kararlılık gösterdiğini bulmuştur. Bir araştırmadaki de-

nekler 45 yıllık bir süre içinde tutarlı düzeyde dışa dönüklük-içe dönüklük özellikleri sergilemişlerdir (Conley, 1984, 1985). Elbette tek başına bu bulgu, dışa dönüklük-içe dönüklüğün biyoloji tarafından belirlendiğini göstermez. İnsanların yaşamları boyunca ya da bu kişilik özelliğinin gelişimi boyunca benzer ortamlarda kalmış olmaları da söz konusudur.

Bu nedenle, Eysenck görüşünü desteklemek için kültürler arası araştırmaların sonuçlarından da yararlanmıştır. Araştırmacıların değişik kültürel ve tarihi geçmişe sahip pek çok ülkede yaptıkları araştırmalar, kişiliğin üç boyutuna rastladığını söylemiştir: dışa dönüklük-içe dönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik (Barrett & Eysenck, 1984; Lynn & Martin, 1995). Hatta Eysenck bu üç "süper faktörün" sadece kendi araştırmalarında değil, farklı veri toplama yöntemleri kullanan araştırmacıların çalışmalarında da ortaya çıktığını öne sürmüştür (Eysenck & Long, 1986). "Eğer biyolojik etmenlerin baskın rolü olmasaydı, böylesi bir kültürler arası benzerlik söz konusu olamazdı" diye açıklamıştır Eysenck. "Kültürdeki, eğitimdeki ve çevredeki büyük farklılıklar, farklı kişilik boyutlarının ortaya çıkmasını sağlar" (1990, s.246).

Üçüncü olarak Eysenck kalıtımın, kişinin bu üç kişilik boyutunun her birindeki düzeyini belirlemede önemli bir etkisi olduğunu gösteren araştırma sonuçlarına dikkat çekmiştir. Bir sonraki bölümde ayrıntılarıyla açıklanacağı gibi bu araştırma, her birimizin içe dönük ya da dışa dönük olma eğilimimizin kalıtımsal olduğuna dönük güçlü kanıtlar sunar.

Bütün bu kaynaklardan elde edilen kanıtları inceledikten ve kendi sezgilerini de kattıktan sonra Eysenck (1982), kişilik gelişimindeki farkın üçte ikisinin biyolojik etmenlere bağlanabileceğini söylemiştir. Bugünkü bilgimiz henüz böylesi bir kesin tahminde bulunmamıza izin vermese bile süregiden araştırmalardan elde dilen veriler, dışa dönük ve içe dönüklerin bazı biyolojik ölçümlerinin farklı olduğunu göstermektedir (Cox-Fuenzalida, Gilliland, & Swickert, 2001; Doucet & Stelmack, 2000; Stelmack & Pivik, 1996). Bu noktada, özellikle genel kişilik eğilimlerinin açıklanmasında çevresel etmenlerin bir etkisi olmadığı söylenemez. Yine de sonraki bölümdeki araştırmaların gösterdiği gibi, içe dönük bir arkadaşımızı ne dereceye kadar girişken bir insana dönüştürebileceğimizin ya da atılgan, dışa dönük bir çocuğun ileride ne derece sakin ve uysal bir yetişkin haline gelebileceğinin sınırlarını biyoloji belirler.



Boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz? Eğer dışa dönük birisiyseniz, büyük olasılıkla tek başınıza uzun bir yürüyüşe çıkmak boş zaman etkinliklerinizden birisi değildir. İçe dönük birisiyseniz, yoğun ve aktif bir günün ardından yükselen uyarılma düzeyinizi düşürmek için, uzun bir yürüyüşe çıkmanın iyi bir fikir olduğunu düşünürsünüz.

Mizaç

Yuvadaki çocukları birkaç dakikalığına izlerseniz, daha 2-3 yaşındaki çocukların bile aralarındaki kişilik farklılıklarını gözlemleyebilirsiniz. Hatta yuvada bir hafta çalışırsanız kimin hareketli olduğunu, kimin sık sık ağladığını ve kimin sessiz ve mutlu olduğunu belirleyebilirsiniz. Bu farklılıkların çocukların evde gördükleri değişik muamelelerden kaynaklandığını düşünsek de gittikçe artan sayıda araştırma, genel davranış tarzlarının doğuştan geldiğini göstermektedir. Araştırma sonuçları bu genel tarzların oldukça kararlı olduğunu ve kişinin yaşamı boyunca kişilik özelliklerinin gelişimini etkilediğini öne sürer.

Bunun anlamı bazı insanların sokulgan bazılarının ise utangaç olarak dünyaya geldiği midir? Büyük olasılıkla hayır. Daha olası yanıt, belirli davranış türlerine karşı oldukça geniş eğilimlerle dünyaya geldiği-

mizdir. Psikologlar bu genel davranışsal eğilimlere mizaç adını verir. Mizaç kavramı kişilik kuramında uzun zamandır tartışılmaktadır. Allport, mizacı "bireyin kendine özgü duygusal doğaya sahip olma olgusu" olarak tanımlamıştır (1961, s.34). Günümüzde araştırmacılar mizacı, değişik şekillerde ifade edilebilen ve kişinin yaşam deneyimlerine bağlı olarak farklı kişilik özelliklerine dönüşebilen, genel davranış ve duygu durum kalıpları olarak tanımlar. Bu genel eğilimlerin kararlı kişilik özelliklerine nasıl dönüşeceği, kişinin kalıtımsal eğilimlerinin ve içinde yetiştiği çevrenin karmaşık bileşkesine bağlıdır.

Mizaç ve Kişilik

İnsanlarda kaç tane mizaç farklılığı belirleyebiliriz? Araştırmacılar tarafından belirlenen kişilik özelliklerinin sayısı sınırsız olsa da insan mizacının yer aldığı boyutların sayısı oldukça azdır. Bunun nedeni mizaç araştırmacılarının, kişinin hangi tepkiyi gösterdiğinden çok, nasıl tepki gösterdiğiyle ilgilenmeleridir. Bu psikologlar için bir kişinin sık sık kalabalık önünde konuşma yaptığını bilmek pek önem taşımaz. Bunun yerine kişinin hızlı mı, yavaş mı, vurgulu mu, tutuk mu konuştuğunu inceleyerek kişinin mizacı hakkında daha iyi bilgi edinebilirler (Buss & Plomin, 1975). Mizaç, belirgin kişilik özelliklerinden daha geniş kişilik eğilimlerini yansıtır. Genel davranış eğilimlerinin nasıl belirgin özelliklere dönüşeceği, bu eğilimlerin kişinin büyüdüğü çevreyle girdiği etkileşime bağlıdır. Mizaçtaki bireysel farklılıklar genellikle yaşamın birinci yılında gözlenebilir ve kişinin yaşamı boyunca aynı şekilde kalır (A.H. Buss, 1991).

Bilim adamları mizacın, yeni doğmuş bebeklerde görülebilen genel davranış kalıpları olduğunu kabul etse de, gözlemledikleri farklı mizaç çeşitlerini nasıl belirleyecekleri ve sınıflandıracakları konusunda görüş birliğine varamamışlardır (Caspi, 1998; Rothbart, Ahadi, & Evans, 2000; Shinner, 1998). Aslında araştırmacılar temel mizaçların sayısı üzerinde de farklı görüşler bildirirler. Hem çocuklara hem de yetişkinlere uygulanabilen, geniş kabul görmüş bir mizaç modeline göre, üç mizaç boyutu vardır (Buss & Plomin, 1984, 1986): duygusallık, etkinlik ve sosyallik. Bu modelde *duygusallık*, duygusal tepkilerin yoğunluğunu anlatır. Çok sık ağlayan ve korkan, öfkelenen çocukların bu boyutu

yüksektir. Morali çabuk bozulan ve sinirlenen yetişkinler de genel duygusallığı yüksek insanlardır. *Etkinlik*, kişinin genel enerji düzeyini açıklamak için kullanılır. Bu huyu olan çocuklar hep hareket eder, hareketli oyunları tercih eder, bir süre oturmaları istendiğinde hemen kıpırdanmaya ve huzursuzlaşmaya başlarlar. Etkinlik huyu yüksek olan yetişkinler hep ayaktadır, boş zamanlarında hareketli şeylerle ilgilenirler, zamanlarının çoğunda hep meşguldürler. Sosyallik kişinin başkalarıyla yakınlık kurma ve etkileşime girme eğilimini anlatır. Cana yakın çocuklar birlikte oynayacak arkadaş arar. İnsanlardan hoşlanır ve onlara anında yanıt verir. Bu huyu olan yetişkinlerin de çok sayıda arkadaşı vardır ve onlarla birlikte zaman geçirmekten hoşlanırlar. Sayfa 354 ve 355'deki ölçeği yanıtlayarak, siz de bu üç huydaki düzeyinizi görebilirsiniz.

Mizaç nereden kaynaklanmaktadır? Bebeklerdeki mizaç farklılıklarını belirleyebildiğimize göre, mizacın genellikle kalıtımsal olduğunu söylemek mantıklıdır. 20-30 yıl önceki doktorların ve psikologların benimsediği görüşün tersine, günümüzde bebeklerin aynı özelliklere sahip olarak doğmadıkları bilinmektedir. Bebekleriyle başa çıkmakta zorlanan anne ve babalar çoğu zaman, yatağına bırakıldığında hemen uykuya dalan, yemeklerini düzenli yiyen, anne babasının ilgisine sevimli sesler çıkararak tepki gösteren bebek tiplemesini gördüklerinde, kendi bebeklerinde bir sorun olduğunu düşünürler. Neyse ki günümüzde pek çok bebek bakım kitabı, bazı bebeklerin diğerlerinden daha duygusal ve hareketli olabileceğini söyler. Değişik yöntemler kullanılarak yapılan araştırmalar, huyların büyük oranda kalıtımsal olduğunu gösteren kanıtlar elde etmiştir (Neale & Stevenson, 1989).

Okul öncesi bir çocuğun huylarına bakarak yetişkinliğinde nasıl bir insan olacağını belirleyebilir miyiz? Yanıtımız, bir dereceye kadar evettir. Yeni Zelanda, Dunedin'de devam etmekte olan bir araştırmanın sonuçlarına göz atalım (Caspi, 2000). Bu şehirde, 1 Nisan 1972 ve 31 Mart 1973 yılları arasında doğmuş bebeklerin %91'inin 3 yaşındayken huyları ölçülmüştür. Araştırmacılar bu bebeklerde üç huy tarzına rastlamıştır. *Uyumlu* çocuklar öz denetim ve öz güven özellikleri sergilemiş, yeni insanlara ve olaylara yaklaşmada fazla zorluk yaşamamıştır. *Kontrolsüz* çocukların atılgan, huzursuz olduğu ve dikkatlerinin kolay dağıldığı gözlenmiştir. *Çekingen* çocuklar ise korkak, sosyal etkinlik-

Kişiliğinizi Değerlendirin

Mizaç

Ölçeği kullanarak her bir maddeye bir puan verin: 1= bana hiç uymuyor; 2= bana pek uymuyor; 3= bana ne uyuyor, ne uymuyor; 4= bana biraz uyuyor; 5= bana çok uyuyor.

_____ 1. İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım. (T)
_____ 2. Sürekli acelem vardır. (E)
_____ 3. Çok kolay korkuya kapılırım. (K)
_____ 4. Sık sık strese girerim. (S)
_____ 5. Memnun olmadığımda bunu insanlara hemen bildiririm. (E)
_____ 6. Yalnız bir insanımdır. (T)
_____ 7. Kendimi sürekli bir şeylerle meşgul etmekten hoşlanırım. (E)
_____ 8. Çabuk alevlenen ve sinirli bir insan olarak bilinirim. (Ö)
_____ 9. Kendimi sıklıkla engellenmiş hissederim. (S)
_____ 10. Yaşamım hızlı tempoda geçer. (E)
_____ 11. Günlük olaylar beni sıkıntıya sokar ve kaygılandırır. (S)
_____ 12. Kendimi sık sık güvensiz hissederim. (K)
_____ 13. Beni rahatsız eden bir sürü olay vardır. (Ö)
_____ 14. Korktuğumda paniğe kapılırım. (K)
_____ 15. Yalnız başıma çalışmaktansa başkalarıyla çalışmayı tercih ederim. (T)
_____ 16. Kolaylıkla moralim bozulur. (S)
_____ 17. Çoğu zaman içimdeki enerjinin patlamak üzere olduğunu hissederim. (E)
_____ 18. Beni sinirlendirmek oldukça zordur. (Ö)
_____ 19. Benim yaşımdaki insanlara göre daha az korkum vardır. (K)
_____ 20. İnsanları her şeyden daha ilginç bulurum. (T)

Puanınızı hesaplamak için 6. 18. ve 19. maddelere verdiğiniz puanları tersine çevirin (5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5). Sonra tümcelerin sonundaki parantez içindeki harfleri kullanarak hangi maddenin hangi alt ölçeğe geldiğini belirleyin. (Duygusallık boyutu üç bölüme ayrılmaktadır.) Her bir ölçekteki maddelerin puanlarını toplayarak beş bölümden aldığınız puanı hesaplayın. Bu puanların ne anlama geldiğini daha iyi anlamak için testi geliştirenlerin örneklemlerinde kullandıkları yetişkinlerin sonuçlarıyla kendi sonuçlarınızı karşılaştırın:

	Kadın	Erkek
Duygusallık		
Stres	10.08	9.72
Korkaklık	10.60	8.92
Öfke	10.28	10.80
Etkinlik	13.40	12.80
Toplumsallık (Sosyallik)	15.24	14.60

Ölçek: EAS Yetişkinler için Mizaç Anketi
Kaynak: Buss ve Plomin (1984)

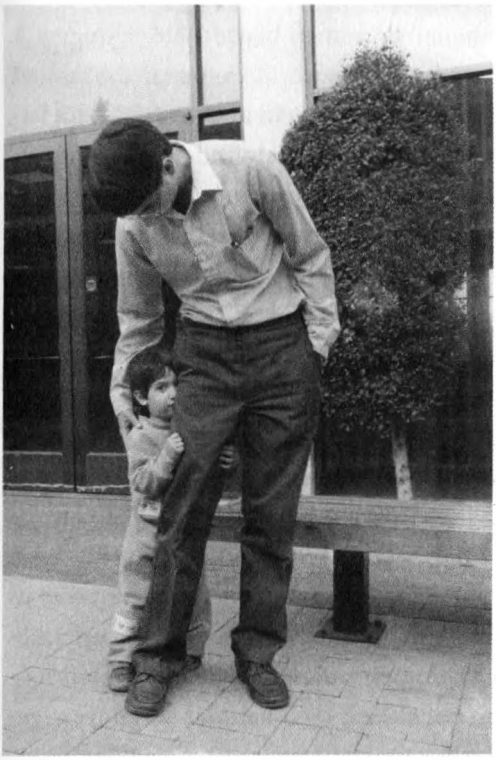
lere katılmakta isteksiz ve yabancıların yanında huzursuz bir görüntü çizmişlerdir. Araştırmacılar ergenliğe ve erişkinliğe geçiş yılları gibi bazı önemli dönemeçlerde bu çocukların kişilik gelişimini ve davranışlarını incelemişlerdir. Uyumlu çocuklar sağlıklı ve iyi uyum göstermiş birer yetişkine dönüşmüş olsa da, kontrolsüz ve çekingen çocukların yaşamları farklı biçimlerde gelişmiştir. İlkokul yıllarında ve ergenlikte, kontrolsüz çocuklar kavga etme, yalan söyleme, okulda ve evde kurallara karşı çıkma gibi sorunlar yaşamışlardır. Genç birer yetişkin olduklarında, bu bireyler yasalara uymakta, iş bulmakta ve ilişki yürütmekte sorunlar yaşamıştır. Çekingen çocukların ise büyürken kaygı duyma ve telaşlanma gibi sorunları olmuştur. Yetişkin olduklarında da, fazla sosyal ilişkisi olmayan, depresyona yatkın kişiler

olmuşlardır. Mizaç, yetişkin kişiliğini ve davranışını belirleyen tek şey olmasa da bu ve diğer araştırmalar huylarımızın, kişilik gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Ancak genel mizacın kişilik özelliklerine dönüşme süreci karmaşıktır ve pek çok etmen tarafından belirlenir (Caspi, 1998; Rothbart & Ahadi, 1994). Çocuğun genel duygusallık ya da etkinlik düzeyi kişilik gelişimini belirli bir yönde etkilese de bu gelişim, çocuğun büyürken yaşadığı deneyimlerle de şekillenir. Örneğin, yüksek düzeyde duygusal bir çocuğun, bu huyu yüksek olmayan bir çocuğa göre saldırgan bir yetişkin olma olasılığı daha yüksektir. Ancak, öfkenin dışa vurumunu teşvik etmeyip çocuğun sorun çözme becerilerini geliştirmeye çalışan anne babalar, duygusal bir çocuğu saldırgan olmayan, iş birlikçi bir yetişkin haline getirebilirler. Sosyalleşme düzeyi düşük bir çocuğun dışa dönük, bir sürü arkadaşa sahip bir yetişkine dönüşme olasılığı düşüktür. Ancak bu çocuk da mükemmel sosyal beceriler geliştirip, çok iyi bir arkadaş olabilir ve kendi sessiz, saygılı tarzıyla başka insanları yönetebilir.

Genel eğilimlerin yetişkin kişiliğinin yönünü belirlemesinin bir nedeni, çocuğun eğiliminin içinde yaşadığı çevreyi de etkilemesidir (Caspi, 1998; Rothbart & Ahadi, 1994). Başkalarının bize nasıl tepki gösterdiği ve bizim çevremizin bir parçası olup olmayacakları, kısmen bizim huylarımız tarafından belirlenir. Yani, sosyalleşme huyu yüksek çocuklar, başka insanlarla birlikte olacakları ortamlar ararlar. Sürekli huzursuz bir bebeğe ve sessiz sakin uyuyan bir bebeğe, anne babanın yaklaşımı da farklı olacaktır. Sonuç olarak huzursuz bebek, başka huylara sahip bebeklere göre anne babasıyla farklı bir ilişki geliştirecektir. Huylar ayrıca insanların bir çocuğa karşı tutumlarını etkileyebilecek beklentiler de yaratabilir. Bir araştırma, çocukların genel hareketlilik düzeyleri gözlemlerine dayanarak okul öncesi öğretmenlerinin sınıflarındaki öğrencilerle ilgili kişilik beklentilerini incelemiştir. (Graziano, Jensen-Campbell, & Sullivan-Logan, 1998). Belli ki bu değişik beklentiler, çocuklara karşı değişik tutumların takınılmasına neden olur.

Kısacası yetişkin kişilikleri hem kalıtsal mizaç hem de çevre tarafından belirlenmektedir. Hatta mizaç çevreyi etkilemekte, çevre de huyun kararlı kişilik özelliklerine dönüşümünü şekillendirmektedir. Benzer mizaçla doğan iki çocuk, ileride çok farklı iki yetişkin olabilir.



Kimi çocuklar kalıtsal olarak bilinmedik durumlara artan bir uyarılmayla tepki verme eğilimine sahiptir. Yeni insanlarla, yeni bir duruma girerken bu çocukların çoğu genelde "utangaçlık" dediğimiz davranışı sergilerler.

Yüksek hareketlilik düzeyi olan bir çocuk saldırgan, başarılı ya da atletik bir yetişkin olabilir. Ancak bu çocuğun tembel ve umarsız olmayacağı kesindir. Bir çocuk, anne babasının üzerine istediklerini çizebileceği boş bir levha değildir. Ancak yine hiçbir çocuk, anne babasının ve toplumun hiçbir etkisinin olamayacağı bir şekilde, önceden belirlenmiş bir kişilikle dünyaya gelmez.

Çocuklarda Çekingenlik

Yıllar önce iki gelişim psikoloğu kişilik ayırıcı özellikler üzerine yapılan bir araştırmanın sonuçlarını aktardılar (Kagan & Moss, 1962). Ayırıcı özellikler, ilk olarak denekler 2-3 yaşlarındayken, daha sonra da 20 yaşına geldiklerinde ölçülmüştü. Özelliklerin çoğu, zaman içinde değişiklik gösterse de bir özellik aynı kalmıştı. Araştırmacılar yeni bir durum karşısında edilgen ve temkinli davranan çocukların, yetişkin

yaşlarına geldiklerinde de yabancıların yanında benzeri bir çekingenlik davranış özelliği gösterdiklerini belirtmişlerdir. O zamanlar davranışın çevresel etmenlerle açıklanması benimsendiği için araştırmacılar bu kararlı özelliğin, çocukluk boyunca anne babalar tarafından şekillendirilmiş bir tür "kazanılmış korkaklık" olduğunu varsaymışlardır.

Günümüzde psikologların bu konudaki yorumları farklıdır. Yakın zamanlı araştırmalar, alışık olmadık durumlara çekingen bir tarzda tepki göstermenin kalıtımsal bir eğilim olduğunu göstermiştir (Kagan, 1989; Kagan, Reznick, & Snidman, 1986, 1988; Kagan & Snidman, 1991a, 1991b). Araştırmalar beyaz Amerikalı çocukların yaklaşık %10'unun çekingen olarak sınıflandırılabileceğini söyler (Kagan & Snidman, 1991a). Çekingen çocuklar kontrollü ve naziktir. Top attıklarında ya da oyuncak bir kuleyi devirdiklerinde bunu "kontrollü, kısıtlı ve yumuşak bir şekilde yaparlar." Çekingen çocuklar yeni bir oyun ortamına girdiklerinde ya da yeni çocuklarla tanıştıklarında annesine ya da babasına yapışan tiplerdir. Yeni oyuncakları ya da aletleri keşfetmede ağır davranırlar ve tek sözcük konuşmadan dakikalar geçirebilirler.

Araştırmacılar bu çekingen çocukları, tersi kalıplar sergileyen, çekingen olmayan rahat çocuklarla karşılaştırmışlardır. Örneklemlerindeki çocukların %25'i bu sınıfa girmektedir (Kagan & Snidman, 1991a). Bu çocuklar kendilerini enerjik ve doğal bir biçimde ifade ederler. Yeni oyuncaklarla hemen oynayıp, yeni bir oyun alanına girdiklerinde birkaç dakika içinde konuşmaya başlarlar.

Yüzeyde bu iki çocuk türü arasındaki fark, sadece kaygıyı deneyimleme ve dışa vurma farkı gibi görünmektedir. Ancak çekingen çocuklar sadece her şeyden korkmakla kalmazlar, tanıdık olmayan insanlar ve durumların yarattığı kaygıya karşı da duyarlıdırlar. Psikologlar buna *yenilik kaygısı* adını vermektedir. Çocuklar tanıdık olmama durumundan kaynaklanan kaygılarını yabancılardan uzaklaşarak ya da yüzlerini anne ya da babalarının bacaklarına gömerek dışa vururlar. Yetişkin olduklarında da yeni bir ortamdaki rahatsızlıklarını kabuklarına çekilerek ve önce başkalarının konuşmasına izin vererek belli ederler.

Küçük çocuklarla birlikte çalışan herkes, bazı çocukların çekingen bazılarının ise rahat çocuk tanımına uyduğunu kabul edecektir. Acaba bunlar sabit tarzlar mıdır, yoksa bir geçiş süreci midir? Erken çocukluk

Tablo 9.1 Erken Çekingenlik Ölçümleri ile 5.5 Yaşındaki Davranışlar Arasındaki Korelasyonlar

5.5 Yaşındaki Davranış	21 aylıkken Çekingenlik Puanı	4 yaşındayken Çekingenlik Puanı
Tanımadığı çocuklarla oynamak	.43	.76
Laboratuar etkinlik düzeyi	.38	.27
Deneyciye bakma	.22	.41
Yeni oyuncaklarla oynama	.19	.35
Kendini bırakarak düşme	.40	.32
Top fırlatma riski	.35	.25
Okulda sosyal etkileşim	.34	.12
Annenin utangaçlık düzeyi	.55	.36

Not: Puan ne kadar yüksekse, erken çekingenlik puanının 5.5. yaşındaki davranışı kestirme olasılığı o kadar yüksektir.

Kaynak: Reznick ve diğerlerinden izinle alınmıştır (1986).

davranışlarından, çocuğun yetişkinlikteki davranışını kestirmemiz mümkün müdür? Psikologlar bu soruya olumlu yanıt verir çünkü mizaçtaki farklılıklar biyolojiden kaynaklanır. Çekingen olan ve olmayan çocuklar, doğdukları andan itibaren bazı fiziksel farklılıklar gösterirler. Vücut yapıları, alerjiye yatkınlıkları ve göz renkleri bile (çekingen çocukların gözleri genelde mavi renklidir) farklı olabilir. Çekingen çocuklar, olmayanlara göre doğumlarından sonraki birkaç ayda daha çok rahatsızlık belirtisi gösterir, uyku düzensizliği ve kronik kabızlık yaşar. Alışık olmadıkları bir uyarıcıyla karşılaştıklarında, bazı yeni doğmuş bebeklerin kalp atışları hızlanır ve göz bebekleri büyür. Bu bebekler birkaç yıl sonra çekingen çocuk davranışları göstermeye başlar (LaGasse, Gruber, & Lipsitt, 1989).

Alışık olunmayana gösterilen farklı tepkiler ne derece kararlıdır? Bir araştırma 4 aylık bebeklerden oluşan bir grupta çekingen olan ve olmayan bebekleri belirlemeye çalışmıştır (Kagan, 1989; Kagan & Snidman, 1991a, 1991b). Eğitimli hakemler bebeklerin motor etkinliklerine

–kol ve bacak hareketleri, dil çıkartma ve ağlama– bakarak bebekleri sınıflara ayırmışlardır. Motor etkinliği yüksek bebeklerin ileride çekingen çocuk haline geleceği kestirilmiştir. Bütün çocukların, 9, 14 ve 21 aylıkken, alışılmadık olaylar karşısındaki korkaklık düzeyleri ölçülmüştür. Her yaşta çocuklara bazı testler yapılmış ve çocuğun sergilediği kaygı düzeyi kaydedilmiştir. Örneğin 9 aylık çocuklara kızgın bir ses tonuyla konuşan bir kukla, 14 aylıkken ise oynayabilecekleri metal bir robot gösterilmiştir. Araştırmacılar çocukların ağlama ve saklanma gibi korkma belirtilerini kaydetmişlerdir.

4 aylıkken çekingen olarak belirlenmiş çocuklar, sonraki testlerde gittikçe artan korku belirtileri göstermiştir. Olası çekingen çocuk olarak tanımlanan bebeklerin %40'ı, 14 ve 21 aylık olduğunda da sık korku belirtisi göstermişlerdir, çekingen olarak tanımlanmayan çocuklarda böyle bir belirti ortaya çıkmamıştır. Bu araştırmanın bulguları çocuklardaki çekingenlik tarzının erken yaşlardan itibaren kararlılık göstermeye başladığını doğrular.

Bu mizaç farklılığı çocukluktan sonra da bizi etkilemeye devam eder mi? Bir başka araştırmanın sonucuna göre evet (Reznick ve diğerleri, 1986). Araştırmacılar, 21 aylık çocukların alışılmadık durumlarda gösterdiği korkuyu ölçmüş, sonra aynı çocuklar 4 yaşına geldiğinde tekrar ölçüm yapmışlardır. Çocuklar 5.5 yaşına geldiğinde tekrar laboratuara alınmışlar ve bazı durumlarda gösterdikleri tepkiler incelenmiştir. Örneğin deneyciler, çocukların laboratuardaki oyun odasında bulunan diğer çocuklarla ne sıklıkta oynadıkları, düşme oyunu oynarken çocukların kendilerini ne rahatlıkta yatağa attıkları, top fırlatma oyununda ne derece risk aldıkları gibi durumları gözlemlemişlerdir. Sonra 5.5 yaşındaki çocukların davranışları daha önceki çekingenlik sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 9.1'de gösterilmektedir. Daha önceki iki testte çekingen davranış kalıbı gösteren çocuklar, aynı kalıbı 5.5 yaşında da göstermiştir. Diğer bir deyişle yeni bir durum karşısında anne ya da babasına sarılan çocuklar, dört yıl sonra da benzer bir davranış tarzı göstermektedir.

Buna benzer araştırmalar çekingen çocukların erken çocukluk dönemi boyunca yeni durumlara tepki gösterirken kaygı duyacaklarını öne sürmektedir. Peki ya bundan sonrası? Çekingen çocuklar çekin-

gen birer yetişkine mi dönüşecektir? Bu soruya yanıt vermek için yaşları 8 ve 12 arasında değişen çocuklar üzerinde bir araştırma yürütülmüştür (Gest, 1997). Aynı denekler 10 yıl sonra, genç yetişkinlik dönemine girmek üzereyken yeniden teste tâbi tutulmuştur. Araştırmacı iki ölçüm arasında 0.57 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur; yani sessiz ve kaygılı çocuklar, yetişkin olduklarında da bu özelliklerinin çoğunu taşımaya devam etmektedir.

Bu sonuçların anlamı çekingen çocukların çekingen birer yetişkin olmaya mahkûm oldukları mıdır? Yanıt hayırdır. Araştırmacılar, biyolojik eğilimin yetişkin kişiliğini ne dereceye kadar biçimlendireceğini çevrenin belirlediğine dikkat çeker (Kagan & Snidman, 1991b). Yine de bir araştırma çekingen çocukların, çekingen olmayan çocuklara göre daha utangaç bir ergenlik dönemi yaşayabileceğini göstermiştir (Schwartz, Snidman, & Kagan, 1999). Bu nedenle çekingen çocukların çekingen yetişkin olma olasılığı bulunsa da, buna kesin gözüyle bakamayız. Çekingen çocukların anne babaları, çocuklarının yeni ortamlardaki rahatsızlığına karşı duyarlı davranır ve çocuklarına yeni durumlar ve insanlarla nasıl başa çıkacağını öğretirse, onlara büyük bir iyilik yapmış olurlar.

Evrimsel Kişilik Psikolojisi

Bir an durup kaygı duyduğunuz bir deneyiminizi hatırlayın. Yani son zamanlarda kendinizi gergin ve kaygılı hissetmenize ya da canınızın sıkılmasına yol açan olaylar nelerdi? Bir deprem ya da fiziksel bir saldırı gibi kişinin sağlığını doğrudan tehdit eden olaylar kaygı yaratsa da, bu tip olaylar ender yaşandığı için muhtemelen listenizde yer almayacaktır. Eğer siz de ortalama bir insansanız büyük olasılıkla aldığınız düşük bir notu, kalabalık önünde yaptığınız bir konuşmayı, bir partide yaptığınız bir saçmalığı ya da arkadaşınızla yaptığınız bir kavgayı hatırlamışsınızdır. Diğer bir deyişle en azından diğer insanlar tarafından yapılmış olumsuz bir değerlendirme ya da bir tür reddedilme içeren bir olayı hatırlamışsınızdır. Listenizdeki diğer olaylar, bir ödev vermeyi ya da bir sabah parfüm kullanmayı unutmanız gibi toplumsal bir reddedilme olasılığı doğuran olaylardır. Bu basit zihin jimnastiğinin gösterdiği şey, doğrudan ya da dolaylı olsun,

başka insanlar tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilme olasılığının genel bir kaygı kaynağı olmasıdır.

Peki durum neden böyledir? Bu öğrenilmiş bir davranış mıdır? Başka insanların bizi cezalandırmasından ya da istediğimiz bir şeyi bize vermemesinden mi korkarız? Bu da bir olasılıktır. Belki de bu kaygının altında yatan bir psikanalitik temel vardır. Derinlerde bir yerde anne babamızdan ayrılmanın sarsıntısını mı hatırlarız? Belki de. Ancak başka bir açıklamaya göre, bu kaygının kaynağı bundan çok daha gerilere dayanır. Bu yaklaşıma göre olumsuz toplumsal değerlendirilmeye atalarımızın gösterdiği tepkinin aynısını veririz. Bazı durumlarda gergin ve sinirli olma eğilimimiz kalıtım yoluyla bize atalarımızdan geçmiştir; çünkü bu kaygı insanoğlunun yüzyıllar boyunca hayatta kalmasına yardımcı olmak gibi önemli bir işlevi yerine getirmiştir.

Bu farklı yaklaşım *evrimsel kişilik kuramı* olarak bilinir (D. M. Buss, 1991, 1995, 1997; Buss, Haselton, Shackelford, Bleske, & Wakefield, 1998). Bu kuramın savunucuları, kaygı gibi evrensel insan özelliklerini açıklamak için evrimsel kuramdan ödünç aldıkları doğal ayıklanma sürecini kullanırlar. Bu psikologlar "insan doğasının" özelliğini anlayabilmek için, yerine getirdiği evrimsel işlevi anlamamız gerektiğini savunmaktadır. Bu kaygı örneğine daha sonra tekrar döneceğiz. Ancak öncelikle evrimsel kişilik kuramının altında yatan varsayımları incelememiz gerekmektedir.

Doğal Ayıklanma ve Psikolojik Mekanizmalar

Evrimsel kişilik psikolojisi, yüzyıldan uzun bir süre önce biyoloji alanında gelişmiş olan evrim kuramına dayanır. Evrim kuramına göre, türlerin içinde yaşadıkları çevrenin zorluklarına karşı gelmelerine ve türlerinin devamını sağlamalarına yardımcı olan fiziksel özellikler evrim gösterir. Bu süreçte anahtar rolü *doğal ayıklanma* oynar. Yani türlerin bazı üyeleri, kalıtım yoluyla geçmiş ve kendilerini aşırı iklim koşulları, avcı hayvanlar, kıtlık gibi doğal çevreden gelecek tehditlere karşı korumalarını sağlayacak bazı özelliklere sahiptir. Bu kişilerin çevre koşullarıyla başa çıkamayan kişilere göre üreme ve genlerini kalıtım yoluyla kendi çocuklarına aktarma olasılığı daha yüksektir. Nesiller boyu

sürmüş bu evrim sürecinin sonucunda ortaya, türlere özgü bazı özellikler çıkmıştır. Hayatta kalmalarını sağlayacak özellikler geliştirebilen türler gelişir, bunu yapamayanların ise soyu tükenir. Pek çok durumda fiziksel özellikler, türlerin hayatta kalma mücadelesinde bir işlev taşıdığı için evrilir. Örneğin, insanlarda hastalık sorunu, bağışıklık sisteminin evrilmesiyle çözülmüştür. Bir yerimiz kesildiğinde ya da yaralandığımızda kanamadan dolayı hayatımızı kaybetmememiz için de kanın pıhtılaşması özelliği evrilmiştir (D.M. Buss, 1991). Bu özellikler onlara gereksinim duyduğumuz için ortaya çıkmış değildirler; evrim kuramına göre, bu değişiklikler türlerimizin yaşam mücadelesinde daha iyi olmalarını sağladığı için bugüne kadar gelmişlerdir.

Evrimsel kişilik kuramına göre doğal ayıklanma süreci insanlarda bazı fiziksel özelliklerin ortaya çıkmasını sağladığı gibi, bazı *psikolojik mekanizmaların* ortaya çıkmalarından da sorumludur. Bu psikolojik mekanizmalar, insanlığın ortak sorunları ya da gereksinimleriyle etkili bir şekilde başa çıkmamızı sağlayan insani işlevleridir. Doğal ayıklanma süreciyle hayatta kalma ve türümüzü sürdürme şansımızı arttıran mekanizmalar kalmış, böyle bir işleve sahip olmayanlar ise ortadan kaybolmuştur.

Psikologlar oldukça çok sayıda mekanizma belirlemiştir. Örneğin insanların çoğu yabancılara karşı içten gelen bir korku duyar. Evrimsel kişilik psikologları bu korkunun gruba ya da kabileye ait olmayan kişilerden gelecek olası bir saldırı sorununu çözmek için evrildiğini öne sürmektedir (D.M. Buss, 1991). Öfke de atalarımıza egemenliklerini kabul ettirmek ve düşmanlarını alt etmek gibi davranışlarda yardımcı olmuştur (McGuire & Troisi, 1990). Yani öfkenin ortak insan özelliği olması gayet mantıklıdır. Bazı psikologlar insanların gruba ait olma ve bağlılık geliştirme gibi içten gelen bir gereksinime sahip olduğunu söyler (Baumeister & Leary, 1995). Birlikte çalışan türlerin birlikte yaşamayan türlere göre yaşamlarını sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu düşünmek zor değildir. Hayatta kalma işlevi bazı insani özellikleri kolaylıkla açıklayabilse de diğer psikolojik mekanizmaların yararları bu kadar kolay anlaşılamayabilir. Aşağıda bu mekanizmalardan birinden bir örnek vereceğiz.

Kaygı ve Toplumsal Dışlanma

Evrimsel kişilik kuramı, kaygı gibi insani özelliklerin atalarımızın yaşamlarını sürdürmesine yardımcı olduğu için evrildiğini öne sürer. Bu nasıl doğru olabilir? Kaygı, sağlıklı bir insanın kaçınması gereken, sevimsiz bir duygusal durumdur. Hatta kaygı neredeyse her zaman sorun yaratır. Yeni şeyler öğrenme ve bilgiyi hatırlama becerimizi, cinsel yaşamımızı ve daha bir sürü şeyi engeller. Kaygı kadar rahatsızlık veren bir şey, türümüze nasıl yararlı olmuştur?

Bu soruya yanıt vermek için kaygının nedenlerine bakmamız gerekir. Bazı psikologlar kaygının birinci nedeninin toplumsal dışlanma olduğunu söyler (Baumeister & Tice, 1990). Bu araştırmacılar bütün insanların bir gruba ait olmak ve ilişki kurmak için güçlü bir gereksinim duyduğunu öne sürmüştür. Sonuç olarak toplumsal gruplardan dışlandığımızda ya da reddedildiğimizde büyük bir stres yaşarız. Bu stres, sözcüğün gerçek anlamıyla bir gruptan reddedilmek ya da bir ilişkiyi yürütememek gibi görece olarak daha az yaşadığımız durumlara özgü bir şey değildir. Toplumsal olarak reddedilebileceğimizi ya da artık başka insanlara çekici görünmediğimizi ima eden her türlü bilgi, aidiyet gereksinimimizi tehdit eder.

Yakın bir zaman önce sizde kaygı yaratan durumları düşünürken aslında çoğunun toplumsal ret korkusuyla ilişkili olduğunu fark etmişsinizdir. Hatta kaygılanmak için, bir gruptan ya da ilişkiden gerçekten reddedilmenize gerek bile olmadığını anlamışsınızdır. Bir gün başkaları tarafından reddedilebileceğiniz fikri bile kaygı yaratmak için yeterlidir. Kaygının toplumsal reddedilme korkusundan kaynaklandığını düşünmek, kalabalık önünde konuşma yapmak zorunda kalan ya da saçındaki ilk ak telleri gören insanın neden kaygılandığını açıklayabilir. Konuşmacı dinleyicilerin kendisini olumsuz yönde değerlendireceklerini yani toplumsal bir reddedilme yaşayacağını düşünür. Otuzlu yaşlarına gelmiş yetişkin de saçındaki akların artmasıyla başkalarına artık çekici görünmeyeceğinden korkar. Doğrudan bir toplumsal ret söz konusu olmasa da başkalarının ne düşüneceği korkusu her gün yaşadığımız bir deneyim olabilir.

Kaygının toplumsal ret ile açıklanması, evrimsel kişilik kuramıyla çok iyi örtüşür. Küçük gruplar halinde birlikte yaşamış olan ilkel

insanların, yalnız yaşayanlara göre hayatta kalma şansı daha yüksekti. Yalnız bir insan yaralanma, hastalanma, savunmasız kalma ve kısıtlı kaynaklarla yetinmeye çalışma gibi sorunlarla tek başına uğraşacağı için, grup ya da kabile halinde yaşayan insanlara göre çiftleşme ve çocuk dünyaya getirme şansı daha düşük olacaktı. Sonuç olarak insanlar, hayatta kalma savaşını kolaylaştıran grup aidiyetini tehlikeye atabilecek her türlü davranıştan kaçınmak üzere güdülenmiştir. Kaygının da böyle bir işlevi vardır. Böylece kaygı, türlerin gereksinimini karşılamaya yardımcı olur.

Bu görüşü savunanlar, kaygının evrimsel köklerini destekleyecek başka kanıtlar da göstermektedir. Örneğin, değişik şekillerde dışa vurulsa da kaygıya bütün kültürlerde rastlanır (Barlow, 1988). Hatta toplumsal reddedilmeye yol açan davranışlar genellikle türlerin yaşam mücadelesini tehlikeye atan davranışlardır (Buss, 1990). Bunların arasında zina, saldırganlık ve başkalarının değerli eşyalarını almak bulunur. Bu açıdan evrimsel kuramın görüşleri Sigmund Freud'la örtüşmektedir. Freud da ilkel insanların gruplar halinde yaşamaya başladıktan sonra, türlerinin devamını sağlayabilmek için cinsel ve saldırgan davranışların çoğunu cezalandıran yasalar geliştirdiğini belirtmiştir. Freud daha çok bastırılmış bilinçaltı dürtülerle ilgilenmiş olsa da bu analizi, yakın zamanlı evrimsel kuramcıların bakış açısıyla benzerlik göstermektedir.

Kısacası "insan doğası", insanoğlunun şu ana kadar hayatta kalmasını sağlamış psikolojik mekanizmaların bütünü olarak düşünülebilir. Bu yaklaşımı savunanlar, bütün insani özelliklerin yararlı olduğunu savunmaz. Hatta bazı psikolojik mekanizmaların ileride soyumuzun tükenmesine yol açabileceğini de kabul ederler. Ancak, bu arada evrimsel kişilik psikolojisi, insan kişiliğinin temel özelliklerini anlayabilmemiz için bizlere oldukça yararlı bir bakış açısı kazandırmıştır.

Uygulama: Çocukların Mizaçları ve Okul

Çoğumuz anne babamızın ya da büyük anne ve babalarımızın kendi zamanlarındaki okulların ve öğretmenlerin ne kadar sert ve disiplinli olduğunu anlatmak için, "Biz çocukken..." diye başlayan tümcelerini duymuşuzdur. Bu anılara göre, zamanında bütün çocuklara eşit davranılıyordu. Hepsi okuma dersinde sessizce sıralarında oturuyor, öğret-

menin verdiği ödevleri yapıyor ve hepsinden önemlisi her an son derece dikkatle öğretmenlerini dinliyorlardı. Bu düzene uymayanlar çok katı ve sert bir şekilde cezalandırılıyordu.

Bu anıların doğruluğuna pek inanmasak da buradaki esas konu öğretmenlerin yaptıkları işe gösterdikleri yaklaşımın artık değişmiş olması değildir. O zamanlardan beri öğretme tarzının değişmiş olması çok doğaldır ve bunun altında da pek çok neden yatar. Ancak o zaman öğretmenlik yapmakla bugün öğretmenlik yapmak arasındaki önemli bir fark, bütün çocukların öğrenme sürecine aynı şekilde yaklaşmadığının bilinmesidir. Çocuklar farklı mizaçlarla dünyaya geldikleri için bazıları hemen derse katılır, bazıları da verilen ödevleri yerine getirmekte zorlanır. Bazı öğrenciler aynı etkinliğe uzun bir süre yoğunlaşmakta zorluk çekerken, bazıları kendilerini hazır hissetmeden yeni bir ödeve geçmeye zorlanmaktan hoşlanmaz.

Aslında tanıdık ev ortamından tanıdık olmadıkları sınıf ortamına geçmek, çocuklardaki mizaç farklılığını açıkça ortaya koyan bir olaydır. Bir araştırmada 21 aylıkken çekingenlik düzeyi ölçülmüş çocukların, anaokulundaki ilk günlerinde nasıl davranacakları kestirilmiştir (Gersten, 1989). Gözlemciler okulun ilk gününde serbest oynama saatinde çocukları izlemiştir. Önceden çekingen olarak tanımlanmış çocuklar, bu yeni ortama içlerine kapanarak ve yeni sınıf arkadaşlarını uzaktan izleyerek tepki vermiştir. Sınıftaki diğer çocuklarla karşılaştırıldığında çekingen çocuklar diğer kız ve erkek çocuklarıyla oynamakta, onlara dokunmakta, oyuncaklarını paylaşmakta hatta gülmekte bile daha az istekli davranmıştır. Çekingen ve rahat çocuklar daha okulun ilk gününde açıkça çok farklı tepkiler göstermişlerdir ve araştırmacıların belirttiğine göre bu farklılıklar bir okul yılı boyunca devam etmiştir (Gersten, 1989).

Araştırmacılar çocuğun okuldaki performansını etkileyen başka mizaç farklılıklarını da incelemişlerdir. Bir grup araştırmacı 9 adet farklılık belirlemiştir (Chess & Thomas, 1996; Thomas & Chess, 1977). Tablo 9.2'de gösterildiği gibi çocukların mizacı etkinlik düzeyi, uyumluluk, yaklaşma ya da kaçınma, dikkat dağılması, yoğunluk, duygu durum, devamlılık, düzenlilik ve eşik gibi düzeylerde farklılıklar gösterir. Bu dokuz mizaç boyutu üzerinde yapılan araştırma üç ana kalıbın belirlenmesini sağlamıştır. Öncelikle, yeni durumladan kaçınmak yerine yaklaşmayı tercih eden, uyumlu ve genelde olumlu duygu durumuna sahip *kolay*

Tablo 9.2 Thomas ve Chess'in Dokuz Mizaç Boyutu

Etkinlik Düzeyi	Yemek yeme, oynama, yürüme ve tırmanma gibi zamanlarda genel motor etkinliği düzeyi.
Düzenlilik	Uyku ve acıkma gibi kestirilebilen ve kestirilemeyen davranış kalıpları.
Yaklaşma ya da Kaçınma	Yeni ortamlara ve deneyimlere verilen ilk tepki, merakla yaklaşmak ya da kenara çekilip beklemek.
Uyumluluk	Yeni ya da değiştirilmiş bir duruma tepki gösterme becerisi (ilk tepkiden sonra).
Tepki Gösterme Eşiği	Tepki uyandırmak için gereken uyarı düzeyi. Yeni heyecanlara, nesnelere ve insanlara gösterilen tepkileri de içerir.
Tepki Şiddeti	Çeşidine bakmaksızın tepkinin ardındaki enerjinin miktarı.
Duygu Durumunun Niteliği	Genel duygu durum düzeyi, sevimli ve cana yakın ya da sevimsiz ve soğuk.
Dikkat Dağılması	Çevresel dikkat dağıtıcılara rağmen süre giden davranışı devam ettirebilme becerisi.
Dikkat Süresi ve Devamlılık	Çocuğun dikkatini ne kadar süre bir göreve yoğunlaştırabildiği, engellere rağmen çocuğun ne kadar süre bir görevi yapmaya devam edebildiği.

çocuklar vardır. Öğretmenlerin çoğu bütün sınıfın böyle çocuklardan oluşmasını tercih eder. Ancak sınıflarda *zor çocuk* örneklerinden de bulunur. Bu çocuklar yeni durumlardan kaçar, uyum göstermede zorluk çeker, olumsuz bir duygu durum içindedir ve çoğu zaman duyguları yoğundur. Bir sınıfta üçüncü davranış kalıbına uyan çocuklardan da vardır. *Güç ısınan* çocuklar, daha önce açıkladığımız çekingen çocuk tanımına uyar. Tanıdık olmayan ortamlardan çekilme eğilimi gösterirler, yeni bir akademik görev ya da etkinliğe yavaş uyum gösterirler.

Orta sınıf ailelerin ilkokul çağındaki çocuklarının altı yıl boyunca izlendiği bir çalışmada araştırmacılar, bu çocukların üçte ikisinin söz edilen üç tarzdan birine uyduğunu bulmuştur (Thomas & Chess, 1977).

Öğrencilerin %40'ı kolay çocuk sınıfına girmekte, %10'u zor çocuk, % 15'i de güç ısınan çocuk olarak tanımlanmaktadır. Sıradan bir ilkokul sınıfında değişik mizaçlara sahip çocuklar bir araya gelmiştir. Bu da öğretmen için oldukça zor bir durumdur.

Mizaç ve Akademik Performans

Çok sayıda araştırma, çocuğun mizacının okuldaki başarısını etkilediğini bulmuştur (Coplan, Barber, & Lagace-Seguin, 1999; Cowen, Wyman, & Work, 1992; Keogh, 1986, 1989; Lerner, & Zabski, 1985; Martin, 1985, 1989). Tahmin edeceğiniz gibi zor çocuklar ya da güç ısınan çocuklar, kolay çocuklardan daha düşük bir başarı gösterme eğilimindedir. Kolay çocuk mizacına sahip çocuklar öğretmenlerinden daha yüksek not ve olumlu değerlendirmeler almayı başarırlar. Ancak mizaçlarla ilişkili farklılıklara standart başarı testlerinde de rastlanır.

Araştırmalar mizacın zekâyla ilişkili olmadığını gösterir (Keogh, 1986). O zaman mizaç çocuğun okuldaki performansını nasıl etkilemektedir? Araştırmacılar birkaç olasılık belirlemiştir. Öncelikle, bazı mizaçlar sınıf ortamının gerektirdikleriyle büyük olasılıkla daha uyumludur. Örneğin çoğu sınıfta dikkatli, uyumlu ve devamlı-ısrarcı çocuk, bu boyutlarda düşük puan alan çocuklara göre daha başarılıdır. Öte yandan dikkat süresi kısa olan ve dikkati kolay dağılan çocuklar verilen ödevleri tamamlamakta ya da ilk defa duydukları bir konuya dikkatlerini vermekte zorluk çekebilir. Yeni durumlara kolay uyum sağlayamayan çocuklar çoğu zaman sınıf arkadaşlarından geride kaldıklarını fark eder. Çocukların bu gibi sıkıntılara verdiği tepkiler daha başka sorunlara da yol açabilir. Derslerinde geri kalan veya sınavlardan düşük not alan öğrencilerin cesareti kırılır ya da bu öğrenciler dersleri tamamen boş verir ki bu da akademik sorunlarına yenilerini ekler.

İkinci olarak öğrencinin davranışı öğretmende de bir tepki yaratır. İlgili ve öğrenmeye hevesli bir öğrenci ile dikkati çabuk dağılan ve dersten kopuk bir öğrencinin ilkokul öğretmeninden alacağı tepkiler çok farklı olacaktır. Kolay öğrenciyle çalışmak öğretmen için de hoş ve ödüllendiriciyken, diğer öğrenci tipiyle çalışmak engelleyici ve çok yorucudur. Belki de farkında olmadan öğretmenler kolay öğrencilere da-

ha çok ilgi gösterir ve onlara daha çok zaman ayırır. Sonuç olarak öğrenme ve başarılı olma imkânları çocuğun mizacıyla şekillenmiş olur.

Üçüncü olarak, öğretmenler bazen öğrencilerinin mizaç farklılığını yanlış yorumlayabilir (Keogh, 1989). Güç ısınan çocuklar bir ödeve hemen dört elle sarılmayınca veya bir görevi başarmak için daha fazla uğraşmak zorunda kalınca öğretmenleri tarafından ilgisiz ya da yeteri kadar zeki değil şeklinde değerlendirilebilir. Yüksek düzeyde başarılı bir öğrenci, sorun yaratan bir öğrenci olarak; dikkati kolay dağılan bir öğrenci de, öğrenmeye ilgisiz olarak algılanabilir. Bu gibi yanlış izlenimler öğretmenin çocuğa göstereceği tavrı da etkileyebilir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, öğretmenlerin öğrencilerin davranışlarına dönük yaptığı açıklamalar, öğretmenin öğrenciyle nasıl bir ilişki içinde olduğunu ve sonuç olarak da öğrencinin okulda ne derece başarılı olduğunu etkiler (Cooper & Good, 1983).

Mizacın öğrenme üzerindeki bu dolaylı etkisi, ödevlerine yüksek yoğunlukla ve devamlılıkla yaklaşan bir ilkokul öğrencisinin gerçek yaşamından alınan bir örnekle desteklenmektedir (Chess & Thomas, 1986). Bu çocuk uzun bir dikkat süresine sahiptir ve bir sonraki konuya geçene kadar, o an üzerinde durduğu konuyu iyice öğrenmeyi ve her konuya uzun bir süre ayırmayı tercih eder. Ne yazık ki öğretmenin yetiştirmesi gereken müfredat çok yoğun olduğu için, öğretmen dersleri kısa kestiğinde çocuğun morali bozulur. İlk başta öğretmen çocuğun tepkisini bir davranış bozukluğu göstergesi olarak algılamıştır. Neyse ki anne ve baba, çocuğu yoğun ve devamlı bir ders işlenme tarzının kullanıldığı bir okula geçirince sorun ortadan kalkmıştır. Bu örnekteki mutlu son bir sonraki bölümde ele alacağımız esas konuyu örneklemektedir; yani mizaç farklılıkları, duruma bağlı olarak, akademik başarıya yardımcı olmakta ya da engellemektedir.

"Uygunluk" Modeli

Bu noktada hangi mizaç özelliklerinin iyi bir okul performansını sağladığını sorabiliriz. Ancak bu çok doğru bir soru değildir. Araştırmacılar bunun yerine belirli bir mizaca sahip öğrencinin öğrenmesine olanak sağlayan çevre ve yöntemlerin neler olduğunu sormayı tercih

eder. İkinci soru da Uygunluk Modeli'nin ardındaki düşünceyi yansıtır. Bu modele göre çocuğun okuldaki başarısı kısmen, öğrenme ortamının gerektirdikleri ile, çocuğun "yetenekleri, özellikleri ve davranış tarzının" ne derece uyumlu olduğuna bağlıdır (Thomas & Chess, 1977). Başka bir deyişle, bütün çocuklar okula aynı öğrenme tarzı ve yeteneklerle gelmez. Çocuğun mizacını değiştirmek için fazla bir şey yapamayız. Ancak eğer dersler ve ödevler çocuğun öğrenme tarzına uyum gösterecek şekilde sunulursa, gerçekleşecek öğrenme düzeyi en yüksek düzeyde olur. Bazı araştırmacılar Uygunluk Modeline destek olacak kanıtlar bulmuştur (Keogh, 1986; Lerner, 1983; Lerner ve diğerleri, 1985). Öğrencinin mizacının öğretmenin beklentileri ve istekleri ile örtüştüğünde, öğrencilerin daha yüksek notlar ve daha olumlu değerlendirmeler aldığı gözlemlenmiştir.

Uygunluk Modeli öğrenmenin iyileştirilmesi için ortaya açık bir strateji koyar. Yoğun bir dikkat gerektiren ödevler dikkat süresi kısa, dikkati çabuk dağılan bir kız öğrenci için sorun yaratabilir. Ancak bu kız çocuğu, ödev konusu kısa ve kolay işlenen parçalara bölündüğünde ödevi çok daha büyük bir başarıyla yerine getirir. Güç ısınan bir erkek öğrenci, öğretmen konu anlatma hızını sınıfın genel ortalamasına göre ayarlarsa arkadaşlarının gerisinde kalabilir. Ancak, eğer kendi hızında çalışmasına izin verilirse bu çocuk, en az arkadaşları kadar başarılı olacaktır.

Öğretme tarzını mizaçla uyumlu hale getiren öğretmenler hem akademik başarıyı arttıracak hem de çocuğun kendine duyduğu saygıya katkıda bulunacaktır (Chess & Thomas, 1991). Okulda başarısız olan çocuklar kendilerini suçlamaya başlar. Çocuğu ders çalışmamakla suçlayan ya da sınıf arkadaşları kadar yetenekli olmadığını söyleyen anne babalar ve öğretmenler de çoğu zaman bu olumsuz değerlendirmeleri pekiştirirler. Bu tip deneyimler, düşük öz saygıyla sonuçlanabilir, bu da ileride çocuğun bütün akademik yaşamını etkileyebilir.

Günümüzde artık öğretmenlerin çoğu mizaç farklılıklarının bilincindedir ve öğretme tarzlarını çocukların bireysel tarzlarına göre ayarlamak için adımlar atarlar (Chess & Thomas, 1996). Zaman ve kaynaklar öğretmenlerin bütün öğrencilerin bireysel gereksinimlerini karşılamalarını zorlaştırsa da, mizaç farklılıklarının ayırdına varmak daha iyi bir öğrenmeye doğru atılmış önemli bir adımdır.

Değerlendirme: Beyindeki Elektrik Etkinliği ve Beyin Asimetrisi

Bir dahaki sefere arkadaşlarınızla sohbet ederken şu küçük deneyi yapın. Arkadaşlarınıza "Kaygılıyken kendini nasıl hissedersin?" ya da "Yakın zamanda yaşadığın en eğlenceli şey neydi?" gibi sorular sorun. İnsanların çoğu bir şey düşünürken belli bir yöne bakmayı tercih eder. Bazıları başını sağ tarafa, bazıları ise sola çevirir. Daha sonra da üzerinde duracağımız gibi bu farklılık, arkadaşınızın mutluluk ya da üzüntü deneyimi yaşamaya yatkın olmasıyla ilişkilidir. İnsanların düşünürken bakmayı tercih ettiği yön, psikologların duygularla özdeşleştirdiği beyin etkinliği kalıplarının bir göstergesi olabilir.

Kişiliği fizyolojik ölçümlerle incelemek, uzun zamandır yapılan bir şeydir. Freud, bilim adamlarının bir gün kişiliğin nörolojik temellerini bulacaklarına inanmıştır. Benzer şekilde Allport da gelecekte teknoloji sayesinde, merkezi sinir sistemimizdeki farklılıkların hangi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu anlayabileceğimizi öne sürmüştür. Ancak bunun için bilimsel devrimler beklememize gerek yoktur. Kişilik araştırmacıları yıllardan beri deneylerinde çeşitli fizyolojik ölçümleri kullanmaktadır (Geen, 1997). Bazı araştırmacılar, kalp atışı ve galvanik deri tepkisi gibi uyarılma göstergelerinden kaygı ve başa çıkma kavramları ile ilgili görüşlerini sınama imkânı bulmuşlardır. Diğer kişilik araştırmaları da hormonları, bağışıklık sistemini, solunumu, otomatik kas reflekslerini ve kandaki enzimleri incelemişlerdir. Bu bölümde psikologların kişilik araştırmalarında fizyolojik ölçümleri nasıl kullandıklarıyla ilgili bir örneği inceleyeceğiz. Bu araştırmacılar, beyin etkinlik düzeyindeki farklılıkları ele almışlardır.

Beyin Etkinliğini Ölçmek

Bir insanın kafatasını açmadan beyin etkinliğini nasıl ölçebiliriz? Neyse ki teknoloji insanlardaki beyin etkinlik düzeyini ölçebilmek için oldukça zararsız yöntemler geliştirmiştir. Bu işlemde çoğunlukla, *elektroensefalogram* (EEG) adı verilen bir araç kullanılarak beynin değişik bölümlerindeki elektrik etkinliği ölçülür (Davidson, 1988). Bu yöntem bazı nedenlerden ötürü kişilik araştırmacıları için oldukça yararlı olmuş-



Araştırmacılar beyin etkinliği düzeyini EEG diye bilinen bir aygıtla ölçerler. Bu bilgi bize kişinin olumlu ya da olumsuz duygular deneyimleme eğilimiyle ilgili bazı bilgiler verir.

tur. Bu işlem oldukça basittir ve kişiye hiçbir şekilde zarar vermez. Küçük elektrotlar saç tokaları ve esnek bantlarla kişinin kafasına takılır. Elektrot sıvısının bazen saçı kirletmesine karşın, denekler bu işlemin bir rahatsızlık vermediğini belirtirler. Buna ek olarak EEG, araştırmacıların beyin etkinliğini çok kısa aralıklarla kaydedebilmesine olanak tanır. Bazı aletler saniyenin binde biri kadar bir süre içindeki etkinliği ölçebilmektedir. Duyguların çok çabuk değişebildiğini göz önünde bulundurursak bu hassasiyet oldukça önemlidir.

EEG'lerin çoğu, beyin etkinliğini otomatik olarak kaydeder. Veriler genellikle saniyedeki döngüler ya da dalgalar olarak kaydedilir. Bu süreçte belirlenen bir dalga türü olan *alfa dalgası* özellikle kişilik ve duygular üzerine yapılan araştırmalarda yararlı olmuştur. Düşük alfa dalgası etkinliği, beynin o bölgesinde yüksek etkinlik olduğunu gösterir.

Beyin Asimetrisi

EEG verileri beynin değişik bölgelerindeki etkinlik düzeyini ölçmek için kullanılsa da, özellikle beyin yarıkürelerinin ön bölgelerindeki alfa dalgalarının düzeyi üzerine yapılan araştırmalar, bireysel duygu farklı-

lıklarını anlamakta çok yardımcı olmuştur. Bu bölge, duyguları düzenleyen beyin bölgesiyle ilişkilidir. Araştırmacılar, kişinin sağ beyin yarıküresinin ön kısmının, aynı kişinin sol beyin yarıküresinin ön kısmına göre farklı bir etkinlik düzeyi gösterdiğini bulmuştur. Araştırmacılar sağ ve sol yarıküre etkinliğine beyin asimetrisi adını vermiştir.

Yapılan araştırmalar beyin asimetrisindeki farklı kalıpların, duygusal deneyimdeki farklılıklarla ilişkili olduğunu gösterir. Daha kesin bir şekilde ifade etmek istersek, sol yarıküredeki yüksek hareketlilik olumlu duygu durumunun, sağ yarıküredeki yüksek hareketlilik ise olumsuz duygu durumunun göstergesidir (Wheeler, Davidson, & Tomarken, 1993). Bu farklılık, araştırmacıların deneklere duygu uyandırıcı filmler gösterirken bir yandan sağ ve sol beyin yarıkürelerinin EEG ölçümlerini aldığı bir deneyde ortaya çıkmıştır (Davidson, Ekman, Saron, Senulis, & Friesen, 1990). Deneklerin yüzünde mutluluk ifadesi oluştuğunda sol yarıkürelerindeki hareketlilik düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir. Denekler tiksinti duygusu yaşarken, sağ yarıkürelerinde daha çok hareketlilik olmuştur.

Benzer kalıplar bir yaşından küçük çocuklarda da gözlenmiştir. Örneğin 10 aylık bebeklerin kullanıldığı bir araştırmada gülümseme, sol yarıküredeki etkinlikle, ağlama ise sağ yarıküredeki etkinlikle ilişkilendirilmiştir (Fox & Davidson, 1988). Başka deneylerde de, anneleri kucaklarına almak üzere uzandığında (Fox & Davidson, 1987), kahkaha sesi duyduklarında (Davidson & Fox 1982) ve tatlı bir şey yediklerinde (Fox & Davidson, 1986), çocukların sol yarıküredeki etkinlik düzeyi artmıştır. Bütün durumlarda olumlu duygular yaşayan çocukların sol yarıküre hareketliliğinin sağ yarıküreye göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu çocuklar henüz bir yaşına bile ulaşmamış olduğu için, araştırmacılar beyin asimetrisi ve duygu arasındaki ilişkinin öğrenilmiş olmaktan çok, doğuştan gelen bir şey olduğunu savunur.

Beyin Asimetrisindeki Bireysel Farklılıklar

Daha yakın zamanda yapılan araştırmalar beyin asimetrisi ve duygular arasındaki ilişkiyi bir adım daha ileri götürmüştür. Bir yarıkürede diğerine göre daha fazla hareketlilik bulan araştırmacılar, bu hareketliliğin duygusal olmayan bir dinlenme durumunda da sürdüğünü

bulmuştur. Ancak hangi yarıkürenin daha etkin olduğu kişiden kişiye değişir. Yani, bazı insanlarda dinlenme anında sol yarıküre etkinliği yüksekken diğerlerinde sağ yarıküre etkinliği yüksektir. Hatta, diğer bireysel farklılıklar gibi beyin asimetrisindeki farklılıklar da zaman içinde değişmemektedir. Eğer bugün bir yarıküreniz diğerine göre daha hareketliyse, önümüzdeki hafta hatta önümüzdeki yıl EEG testine girdiğinizde sonuç büyük olasılıkla aynı olacaktır.

Bu gözlem bir başka ilginç soruya yol açmıştır. Sol ve sağ yarıküre etkinliğinin olumlu ve olumsuz ruh halleriyle ilişkili olduğunu bildiğimize göre, EEG verilerini kimin belirli bir duygu durumunu ya da ruhsal sıkıntılar yaşayacağını kestirmekte kullanabilir miyiz? Bu konuda elde edilen ilk veriler oldukça umut vericidir. Bir araştırmada deneklerin dinlenme halindeki sol ve sağ yarıküre etkinlikleri ölçülmüş ve hangisinin daha hareketli olduğu belirlenmiştir (Davidson & Tomarken, 1989). Daha sonra bu insanlara mutluluk ve korku gibi belirli duyguların ağırlıklı olduğu değişik filmler izletilmiştir. Beklendiği gibi, sol yarıküre etkinliği daha yüksek olan denekler olumlu duygu durumunu yansıtan filmlere, sağ yarıküre etkinliği yüksek denekler ise olumsuz duygu durumu yaratan filmlere karşı ilgi göstermişlerdir.

Bu bulguları nasıl açıklayabiliriz? Bazı araştırmacılar bu sonuçları olumlu ve olumsuz duygu durumu eşikleriyle açıklar (Davidson & Tomarken, 1989). Sağ yarıküre etkinliği yüksek insanların korku ya da üzüntü yaşaması için, çok şiddetli bir olumsuz olay yaşamasına gerek yoktur. Küçük bir düş kırıklığı ya da bir konuşmadaki kaba bir sözcük bu insanların olumsuz duygu durumu eşiğini geçmelerini sağlayabilir. Etkinlik düzeyi aynı olmayan insanlarda olumsuz bir duygu uyandırmak içinse, daha ciddi bir olumsuzluk gerekmektedir. Öte yandan, sol yarıküre etkinliği yüksek insanların mutlu olması için sıradan bir olumlu olay yaşaması yeterlidir. Hoş bir sohbet ya da radyoda sevdikleri bir şarkının çalınması, hoş duyguları ortaya çıkartmaya yeterlidir.

Ancak, diğer araştırmacılar yarıküre etkinliğindeki farklılıkların duygusal olaylara yaklaşma ya da bunlardan kaçınma eğilimindeki farklılıklarla ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Harmon-Jones & Allen, 1997; Harmon-Jones & Sigelman, 2001). Sol yarıküre etkinliği duygunun kaynağına doğru yaklaşmakla ilgilidir, sağ yarıküre etkinliği ise

duygudan uzaklaşmakla ilgilidir. Bu yorumlamaya göre yüksek sağ yarıküre etkinliği üzüntüyle ilişkilidir; çünkü depresyon, duyguyu tetikleyen şey her neyse ondan uzaklaşma çabasından doğar. Bu analizle tutarlı olarak, araştırmacılar öfkenin yüksek sol yarıküre etkinliğiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Harmon-Jones & Allen, 1998). Öfke, depresyon gibi olumsuz bir duygu olsa da, öfkeli insanlar kendilerinde rahatsızlık yaratan şeye yaklaşmaya, hatta ona saldırmaya yatkındır.

Bu fizyolojik farklılığın duygusal rahatsızlıkların ortaya çıkmasında bir etkisi olup olmadığını da sorabiliriz. Bazı araştırma bulguları olabileceğini söylemektedir. Bu araştırmadaki depresyonlu denekler, diğer deneklere göre daha çok sağ yarıküre etkinliği göstermiştir (Davidson, Chapman, & Chapman, 1987; Heller, Etienne, & Miller, 1995). Daha da önemlisi, bir araştırmada araştırmacılar o an depresyonda olmayan ama daha önceden birkaç kez depresyona girmiş olan insanların EEG ölçümlerini incelemişlerdir (Henriques & Davidson, 1990). Bu insanların, beyinlerinin ön bölgesindeki sol yarıküre etkinliği, daha önce hiç depresyon geçirmemiş insanlara göre daha az çıkmıştır. Diğer bir deyişle, önceden depresyon geçirmiş deneklerin sık sık depresyona girmeye fizyolojik olarak bir yatkınlıkları vardır. Açıkça görülüyor ki, herhangi bir duygusal rahatsızlık geçirip geçirmeyeceğimiz, yaşadığımız deneyimler de dahil olmak üzere pek çok etmene bağlıdır. Ancak, depresyona girmek için bazı insanların daha az sayıda ya da yoğunlukta olumsuz deneyim geçirmesi yeterli olmaktadır.

Özetle, yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, sağ ve sol ön yarıkürelerimizdeki etkinlik düzeylerimiz gibi fizyolojik farklılıklar, yaşamda karşılaştığımız olaylara vereceğimiz duygusal tepkileri etkileyebilmektedir. Şimdi bu tartışmanın başında verdiğimiz başını çevirme örneğine dönelim. EEG verileri kadar güvenilir olmasa da araştırmalar, düşünürken başlarını genelde sola doğru çeviren sağ elini kullanan insanların, dinlenme halinde sağ yarıküre etkinliğinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sağa bakanlar ise büyük olasılıkla sol yarıküre etkinliğinde daha yüksek bir hareketlilik yaşar (Davidson, 1991; Gur & Reivich, 1980). Elbette, pek çok diğer değişken de duyguları etkiler. Ancak bu gözlem, başını sola çevirenlerin, başını sağa çevirenlere göre farklı duygular yaşamaya yatkın olduğunu ortaya koymuştur.

Biyolojik Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi

Güçlü Yönleri

Biyolojik yaklaşımın güçlü olduğu noktalardan biri, kişilik çalışmaları ve biyoloji arasında bir köprü kurmasıdır. Uzun yıllar boyunca kişilik psikologları insan davranışının biyolojik kökenini pek önemsememiştir. Ancak evrimsel bir tarihin ve bireysel genetik yapımızın bir ürünü olduğumuz gerçeğini artık kabul etme zamanı gelmiştir. İnsan davranışını etkileyen pek çok etmenden biri de biyolojidir. Biyologların evrim ve kalıtım gibi konularda bildiklerini kendi bilgi birikimlerine ekleyen kişilik psikologları, bizi biz yapan özelliklerimizi anlamaya bir adım daha yaklaşmıştır.

Biyolojik yaklaşım, davranış değişikliğiyle ilgilenen psikologlar için bazı gerçekçi ölçütler belirlemeyi başarmıştır. İnsanoğlunun "boş levha" olduğu imgesi ilk başta çok çekici gelmiştir. Yeni doğmuş bir bebeğin kişiliği kil hamuru gibi yoğrulabiliyorsa, yeteri kadar bilgi, kaynak ve çabayla bu kişiliğe istediğimiz şekli verebiliriz. Eğer bütün bebekler birbirinin aynıysa, psikologlar yaptıkları araştırmaların bulguları doğrultusunda, anne babalara ve öğretmenlere, çocuklarını ve öğrencilerini yetiştirmenin "doğru" yolunu gösterebilir. Ancak ne yazık ki boş levha kavramı pek çok soruna yol açmıştır. Zor çocuklara sahip anne babalar, çocuk yetiştirmeyi bilmemekle suçlanmıştır. Hareketli çocuklar, arkadaşları gibi sessiz sakin oturmadıkları için cezalandırılmıştır. Biyolojik yaklaşımın savunucuları kalıtsal biyolojik farklılıklarımızın nasıl bir çocuk ve yetişkin olacağımızın çerçevesini belirleyeceğini söylemiştir. Bazı insanlar diğerlerinden daha içe dönük olma eğilimiyle dünyaya gelir ve bir içe dönüğü dışa dönük hale getirmek için anne babanın, öğretmenin ya da bir eşin yapacağı fazla bir şey yoktur.

Biyolojik yaklaşımın bir güçlü noktası da savunucularının çoğunun, görüşlerini araştırmalarla sınayan akademik psikologlar olmasıdır. Bunun sonucunda bu bakış açısından çıkarılmış hipotezlerin çoğu için deneysel destek oluşmuştur. Buna ek olarak, biyolojik yaklaşım taraftarı psikologlar genellikle araştırma sonuçlarına göre kuramlarını değiştirmişlerdir. Örneğin Eysenck 20-30 yıl önce kapsamlı bir kişilik modeli oluşturmuştur ve hem Eysenck hem de çalışma arka-

daşları, bu modelden yapılan kestirimler üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Yapılan araştırmaların çoğu Eysenck'in görüşlerini desteklemiştir; ancak araştırmacılar bazı görüşleri araştırmanın bulgularını yansıtacak şekilde değiştirmişlerdir.

Eleştiriler

Biyolojik yaklaşımın savunucuları kendi görüşlerini sınama becerilerinde bazı sınırlılıklarla karşılaşmışlardır. Özellikle evrimsel kişilik psikologları, yaptıkları kıyaslamaların zayıf olduğu ve akılcı bir sonuç çıkaramadıkları konusunda eleştirilmişlerdir (Eagly, 1997). Kaygının, toplumsal dışlanmayı önlediği için türlerin soyunun devam etmesini sağladığı söylenebilir. Peki bu hipotezi doğrudan sınayabilir miyiz? Doğrudan bir yönlendirme söz konusu olamaz, bu yüzden neden-sonuç ilişkisini göstermek oldukça zordur. Bir psikolog tarafından önerilen şu örneği düşünelim (Cornell, 1997). Bir sonraki bölümde ele alınacağı gibi psikologlar, erkeklerin kadınlara göre neden daha baskın, güçlü ve cinselliğe düşkün olduğu gibi cinsiyet farklılıklarını açıklamak için evrimsel kuramı kullanırlar (Archer, 1996; Gangestad & Thornhill, 1997). Ancak, eğer tersi bir durum söz konusu olsaydı -yani erkekler kadınlara göre daha ürkek, fiziksel olarak daha güçsüz ve çok eşliliğe daha az yatkın olsaydı- bunlar da pekâlâ evrimsel kuram kullanılarak açıklanabilirdi. Erkekler serbestçe dolaştığı ve çocuklarını korumak zorunda olmadığı için, olası bir kavgadan korkup kaçma eğilimlerinin evrildiğini söyleyebilirdik. Çocuklara bakma sorumluluğu kadınlardaydı; bu nedenle çocuklarını taşımak, onları daha güvende olabilecekleri ağaç dallarına çıkartmak ve avcılara karşı koymak için kadınların daha güçlü olmak üzere evrildiğini de öne sürebilirdik. Cinsel eş sayısının birden fazla olması da kadının, kendisini hamile bırakamayan bir erkekten ayrılma ve böylece kendi genlerini aktaramama riskine karşı evrilmiş bir özelliği olabilirdi. Bu örnekte görüldüğü gibi, eğer bir kuram bütün olasılıkları açıklıyorsa sınanamaz. Sonuç olarak evrimsel kişilik psikologlarının öne sürdüğü görüşlerin çoğu için fazla bir deneysel destek yoktur.

Bir diğer eleştiri de mizaç kuramına ve araştırmalarına yöneltilmiştir. Öğrenciler ve araştırmacılar, üzerinde anlaşılmış bir modelin olma-

clığını duyduklarında şaşırabilirler. Başlıca modellerden biri, üç ana mizaç belirlemiştir. Başka modeller ise beş, yedi ve dokuz mizaç boyutu tanımlar (Bates, Wachs, & Emde, 1994). Öğrenciler bunlardan hangisinin doğru olduğunu sorabilir. Daha da önemlisi, araştırmacılar bu mizaçları değişik adlarla ve tanımlamalarla kullandığı için, araştırmalar arasında karşılaştırma yapmak da zordur. Örneğin "çekingen" çocuk, "güç ısınan çocukla" aynı anlamda mıdır? Umarız araştırmacılar bu alandaki çalışmalarını sürdürdükçe temel mizaçların sayısı ve tanımı da kesinlik kazanacaktır.

Özellik yaklaşımı gibi biyolojik yaklaşım da kişilik değişimi için birkaç öneride bulunur. Bu yaklaşımdan çıkan görüşlerin çoğu psikoterapistler için yararlı olmuştur; ancak yine de bu bakış açısından doğmuş bir psikoterapi okulu yoktur. Tam tersi, biyolojik yaklaşımın söylediği şey, insanları bir dereceye kadar değiştirebileceğimizdir. Terapistler bunun bilincinde olmalıdır; çünkü biyolojik farklılıklarından dolayı kendilerine danışan herkes, tedaviye aynı tepkiyi vermeyebilir.



Özet

1. Hans Eysenck kişiliği biyolojik temelde açıklayan ilk bilim adamlarından biridir. Kişiliğin üç ana boyut üzerinde ele alınabileceğini söylemiştir. Bunlar içe dönüklük-dışa dönüklük, nevrotiklik ve psikotikliktir. Araştırmalar içe dönüklerin dışa dönüklere göre uyarılara karşı daha hassas olduğunu öne sürer. Eysenck bu farklılıkların biyolojik farklılıklardan kaynaklandığını savunmuştur.

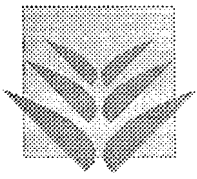
2. Kişilik araştırmacılarının çoğu, mizaç adı verilen genel kalıtsal eğilimler belirlemişlerdir. Bir mizaç modeli, üç mizaç boyutunu tanımlar. Duygusallık, etkinlik ve sosyallik. Psikologlar mizacın büyük oranda kalıtsal olduğunu, bu kalıtsal eğilimlerin deneyimlerle etkileşerek yetişkin kişilik özelliklerini oluşturduğunu savunur. Çekingen olarak tanımlanan çocuklar alışık olmadıkları durumlarda korku hissederken, diğer çocuklar hissetmezler. Bu eğilimin kalıtsal olduğunu ve çocukluk boyunca kararlılık gösterdiğini kanıtlayan bulgular vardır.

3. Evrimsel kişilik psikologları, insan kişiliğinin özelliklerinin gelişimini ve hayatta kalma işlevini açıklamak için doğal ayıklanma kavramını kullanır. Kuramcılar kaygının çoğu zaman toplumsal reddedilmeyle ilişkili olaylardan kaynaklandığına dikkat çeker. Toplumsal ret, kişinin hayatta kalma ve soyunu sürdürme şansını azalttığı için, kaygının evrilmesi türlerin yaşam mücadelelerine destek olmuştur.

4. Mizaç üzerine yapılan araştırmaların öğretim üzerinde önemli sonuçları olmuştur. Zor mizaç ve güç ısınan mizaç kalıbına sahip çocuklar, kolay mizaç kalıbına sahip çocuklardan daha az akademik başarı gösterirler. Uygunluk Modeli, çocukların mizacıyla öğrenme ortamının istekleri uyuştuğunda, en iyi öğrenmenin gerçekleşeceğini söyler.

5. Kişilik araştırmacıları araştırmalarında çoğunlukla fizyolojik ölçümler kullanır. Yakın zaman önce duygulardaki bireysel farklılıklara bakmak için EEG verileri kullanılmaya başlanmıştır. Beynin sağ ve sol yarıkürelerinin etkinlik düzeylerindeki farklılıkların olumlu ve olumsuz duygu durum farklılıklarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalar, insanların iki beyin yarıküresindeki farklı beyin etkinlik düzeylerinin kalıtsal olduğunu ve bu farklılığın insanları bazı duygusal deneyimlere karşı duyarlı hale getirdiğini gösterir.

6. Biyolojik yaklaşımın üstünlüklerinden biri, kişilik psikolojisini biyoloji disiplinine bağlamasıdır. Buna ek olarak bu alandaki araştırmalar "boş levha" kişilik modelinin sınırlılıklarını da ortaya çıkarmıştır. Bu yaklaşımın bir güçlü noktası da araştırmaya verdiği önemdir. Bu yaklaşımı eleştirenler, araştırmacıların bazı görüşleri doğrudan sınamakta yaşadıkları zorluklara değinmiştir. Diğer eleştiriler de mizaç üzerinde anlaşılmış bir modelin olmaması ve biyolojik yaklaşımın davranış değişikliğiyle ilgili yeterli bilgi vermemesidir.



10. Bölüm

Biyolojik Yaklaşım
İlgili Araştırmalar

Kişilik Özelliklerinin Kalıtımı
Dışa dönüklük-İçe dönüklük
Evrimsel Kişilik Kuramı ve Eş Seçimi
Özet



Geçtiğimiz bölümde anlatılan kuramlar, kişilik araştırmacılarının da ilgisini çekmiştir. Bugün psikologların çoğu, biyolojinin insan kişiliği üzerinde oynadığı rolü kabul eder. Ancak, birçok psikolog bu sonucu oldukça gönülsüz bir şekilde kabul etmiştir. Bu gönülsüzlüğün altında bazı nedenler vardır. Bunlardan biri insanoğlunun "boş tahta" olduğu görüşünün çok çekici gelmiş olmasıdır. Eğer kişiliğin büyük oranda ya da tamamen kişinin deneyimleri ile biçimlendiğini kabul edersek, bir çocuğu istediğimiz gibi bir yetişkin haline getirmek ve sorun yaratan kişilik özelliklerini değiştirmek mümkün olacaktır. Belki de psikologların biyolojik yaklaşımı büyük bir hevesle benimsememelerinin bir nedeni de, kişiliğin biyolojik temellerine çok fazla vurgu yapılmasından kaynaklanan uygunsuz, hatta saldırgan bazı yorumlar-

dan çekinmiş olmalarıdır. Örneğin, geçmişte bazı insanlar ırk ve cinsiyete dayalı farklılıkların kültürel değil, biyolojik etmenlerin bir sonucu olduğunu savunarak toplumsal programlara karşı çıkmışlardır.

Elbette kişiliğin biyolojik öğesini kabul etmek, kişiliğin doğum anında sabitlendiği anlamına gelmez. "Işte erkekler/kadınlar böyledir" ya da "Ben böyleyim" gibi görüşler, deneyimin gücünü göz ardı eder. Ancak, biyolojinin kişilik üzerinde oynadığı rolü gösteren değerli kanıtları göz ardı etmek de bir o kadar yanlıştır. Bu konuda yapılan araştırmalar, biyolojik yaklaşımı destekleyici araştırma bulgularına ulaşmaya devam etmektedir. Bu bölümde araştırma bulgularının bir kısmına bakacağız. Diğer kişilik yaklaşımlarında olduğu gibi burada aktaracağımız araştırmalar da hem eleştirilere hem de farklı yorumlara yol açmıştır. Ancak, hepsini göz önünde tuttuğumuzda, elde edilen veriler, anne babalarımızdan ve atalarımızdan devraldığımız biyolojik kişilik öğelerini reddetmeyi neredeyse imkânsız kılmaktadır.

Öncelikle, kişilik özelliklerinin kalıtımı üzerine yapılan araştırmalara göz atacağız. Bilim adamlarının, kişiliğimizin ne kadarının kalıtım yoluyla oluştuğunu belirlemeye çalıştığı araştırmaları ele alacağız. Araştırınacılar, değişik yöntemler kullanarak kişilik üzerindeki güçlü kalıtsal etkileri kanıtlamaya çalışmaktadırlar. Ancak bu araştırmaların bulguları da eleştirilmiştir ve kalıtsal öğenin kesin yüzdesini belirlemeye dönük çalışmalar netlik kazanamamıştır.

Daha sonra Hans Eysenck'in kişilik kuramı üzerine yapılan araştırmaları ele alacağız. Özellikle de dışa dönükler ve içe dönükler arasındaki bazı farklılıklara bakacağız. Bu araştırma, dışa dönüklük-içe dönüklük düzeyimizin, ne kadar mutlu olacağımızdan kütüphanede nereye oturacağımıza kadar çeşitli davranışlarımızı etkilediğini göstermektedir.

Bunlara ek olarak, evrimsel kişilik kuramının bir uygulamasını göreceğiz. Bu kurama göre erkek ve kadınlar romantik ilişkiden farklı şeyler beklerler. Çeşitli kültürel gruplarla yapılmış araştırmalar, evrimsel kuramın kestirimleri için bazı destekler bulmuştur.

Kişilik Özelliklerinin Kalıtımı

Kişiliğinizin ne kadarı genlerinizin, ne kadarı içinde büyüdüğünüz çevrenin bir sonucudur? "Kalıtım mı, çevre mi" sorusu psikolojideki en eski sorulardan biridir. Kişilik araştırmaları hakkında çok az bilgisi olan ya da hiç bilgisi olmayan insanlar bile kişiliği şekillendirmede hem kalıtımın hem de deneyimlerin önemli olduğunu kabul eder. Anne babalar çoğu zaman, çocuklarında gördükleri kişilik özellikleri için "Bana çekmiş" gibi yorumlar yaparlar; ancak çok azı, çocuklarını yetiştirme tarzlarının onların kişiliğini nasıl etkilediğinin farkındadır. Bu nedenle esas soru, kişiliğimizi kalıtımın mı yoksa çevrenin mi etkilediği değil, bu etmenlerin her birinin ne dereceye kadar etkilediğidir.

Bu soruyu şöyle de sorabiliriz: Yetişkin kişiliğinizin ne kadarı doğdunuz anda belirlenmiştir? Araştırmacılar zekâ gibi kararlılık gösteren yetenek ve eğilimlerin büyük oranda kalıtsal olduğunda hemfikirdir (Bouchard & McGue, 1981; Plomin & DeFries, 1998). Bu sonuç, yüksek zekâya sahip bir çocuğun, kendisinden daha düşük zekâya sahip anne ve babadan doğamayacağı ya da çevrenin zekâ gelişiminde hiçbir etkisinin olmadığı anlamına gelmez. Bunun anlamı, bir zekâ potansiyeliyle birlikte dünyaya geldiğimiz ve yetişkinlikteki zekâ düzeyimizin bu potansiyel ve çevre koşullarının etkileşimiyle belirlendiğidir. Benzer şekilde, psikolojik rahatsızlıkların çoğu da kalıtsaldır (Crabbe, 2002; DiLalla, Carey, Gottesman, Bouchards, 1996; McGue & Christensen, 1997; Rhee & Waldman, 2002). Ancak bu da, insanların birer şizofren olmak ya da depresyona girmek üzere dünyaya gelmediği, sadece bazı insanların bu rahatsızlıklara, diğer insanlara göre daha eğilimli olduğu anlamına gelir.

Peki ya kişilik özellikleri? İnsanlar saldırgan ya da dışa dönük olarak mı dünyaya gelir? Günümüzde artık bu ve diğer kişilik özelliklerinin kalıtsal olduğunu gösteren çok sayıda kanıt vardır. Ancak, bu konularda kanıt elde etmek kolay değildir ve eldeki verilerin nasıl yorumlanacağı tartışmalıdır.

Haberler

Kalıtım ve Zekâ

Çok sayıda araştırmanın gösterdiğine göre kişilik özellikleri ve psikolojik rahatsızlıklar gibi zekâ da büyük ölçüde bize miras kalan genlerimiz tarafından belirlenir. İlk bakışta çok şaşırtıcı görünmemekle birlikte, bu sonuç zaman zaman psikologlar ve toplumsal politikaları belirleyenler tarafından tartışma konusu haline getirilmektedir. 30 yıldan fazla bir süre öncesinde psikolog Arthur Jensen (1969), zekâ üzerine yapılan çalışmaları ve siyah Amerikalıların standart zekâ testlerinde beyazlardan daha düşük sonuçlar aldığı bulgusunu inceledi. Bu gözlemlerinden siyahların kalıtsal olarak beyazlardan daha az zeki olduğu sonucuna vardı. Tahmin edebileceğiniz gibi vardığı bu sonuç, büyük bir tepkiyle karşılandı. Richard Herrstein ve Charles Murry 1994 yılında *Çan Eğrisi: Amerikan Yaşamında Zekâ ve Sınıf Yapısı* eserleriyle bu tartışmayı yeniden alevlendirdiler. Bu psikologlar da zekânın büyük oranda kalıtım yoluyla belirlendiğini öne sürmüştü. Araştırma bulguları üzerinde yapmış oldukları incelemeler sonucunda, insan zekâsı arasındaki farklılıkların %40-%80 kadarının genlerimizden kaynaklandığını söylediler. Dediklerinin doğru olması durumunda, *Head Start* gibi yetersiz olanaklara sahip yetişkinlere yardımcı olmayı hedefleyen programların büyük oranda etkisiz kalacağını da belirttiler. Bu psikologlar, eğitim programlarından elde edilecek kazançların kısa ömürlü olacağını ve bireyin başarısını kalıtsal olarak belirlenmiş eğilimlerinin belirleyeceğini öne sürmüşlerdir. Herrnstein ve Murray bu analizlerini ırk sorunuyla bağdaştırınca, toplumsal ve politik konulara da değinmiş oldular. İddialarına göre, siyah Amerikalıların ortalama zekâ testi sonuçları beyazlardan düşükse, Afrika kökenli Amerikalılara eğitim olanağı sağlamak gereksiz bir uğraş olacaktı.

Zekâyı ırksal bir farklılık olarak sunan görüşlere anında sert tepkiler geldi. Haber yorumcuları ve politikacılar da bu yorumlara karşı çıktılar. Akademik psikologlar da eşit derecede sert tepkiler göstermekte gecikmedi. Psikologların çoğu, zekâdaki kalıtsal farklılık iddiasını aşa-

ğılayıcı buldular ve böyle bir sonucun araştırma bulgularıyla tutarsız olduğuna dikkat çektiler (Flynn, 1999). Çoğu psikolog, kalıtımın zekâ üzerinde bir etkisi olduğunu kabul etse de, bu etkinin Herrnstein ve Murray'ın belirttiğinden çok daha az olduğunu öne sürmektedir. Zekâ düzeyinin doğa tarafından sabit bir şekilde belirlendiğini ve çevresel etmenlerden hiç etkilenmediğini söylemek oldukça yanlıştır (Kihlstrom, 1998a).

Psikologlar siyah Amerikalı çocukların içinde büyüdüğü aile ortamının, ortalama bir beyaz Amerikalı aile ortamına göre daha az zekâ geliştirici olduğuna dikkat çektiler (Zernike, 2000). Zekâ kısmen çevre tarafından belirlendiği için, asıl beyazlar ve siyahlar arasında hiçbir fark bulunamazsa durumda tuhaflık var demektir. Arada hiçbir farkın olmaması sabit, kalıtsal bir zekâ düzeyini gösterir. Araştırmacılar, toplumsal-ekonomik düzeyi iyi beyaz aileler tarafından evlât edinilmiş siyah çocukların, evlât edinilmiş beyaz çocuklara benzer IQ test sonuçlarına ulaştıklarını belirtmişlerdir (Scarr & Weinberg, 1976).

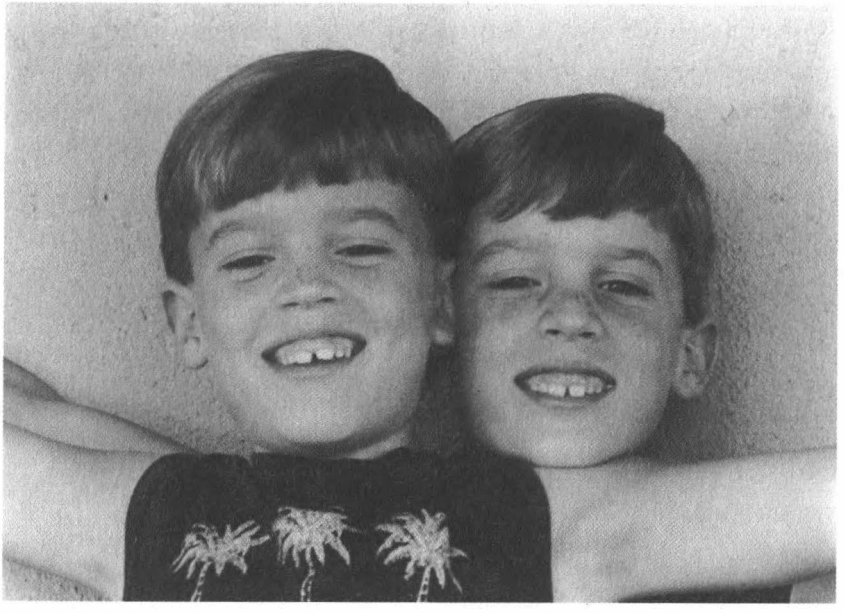
Bunun ötesinde eleştirmenler, kültür odaklı zekâ testleri konusunu da tartışmaya açmıştır. Zekâ testlerinin çoğunda sorulan soruların, orta sınıf, beyaz Amerikalıların önem verdiği şeylerden oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Örneğin, oldukça sık kullanılan Wechsler zekâ testinin bir bölümü genel kültür üzerinedir. Bu soruların altında yatan mantık, bütün çocukların bu tip bilgilere maruz kalmalarına rağmen, daha zeki olanların bu bilgilere dikkat edeceği ve hatırlayacağıdır. Ancak, Afrikalı-Amerikalı kültüründe yetişen bir çocuk; orta sınıf, beyaz Amerikalı kültüründe yetişen bir çocuktan daha farklı bilgilere maruz kalır. Bu sorun nedeniyle, psikologlar kültürden bağımsız zekâ testleri oluşturmaya çalışmaktadır. Wechsler testleri de bu sorunlar göz önünde bulundurularak gözden geçirilmiş ve değiştirilmiştir.

Amerikan Psikoloji Derneği bu tartışmaya, ırk ve zekâ ilişkisini inceleyen araştırmaları ele almak üzere bir çalışma grubu oluşturarak katılmıştır. Grubun vardığı sonuç, testlerdeki ırksal farklılıkların birbirini tutmadığı yönündedir. "Kesinlikle kalıtsal yorumu destekleyecek bir bulgu bulunmamıştır" demektedirler. "Şimdilik kimse bu farklılığın nereden kaynaklandığını bilmemektedir" (Neisser ve diğerleri, 1996, s. 97).

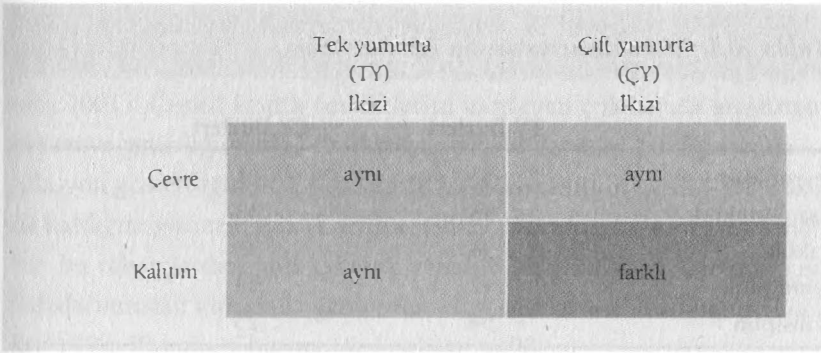
Çevresel Etkileri Kalıtsal Etkilerden Ayırmak

Kalıtım-çevre sorusu üzerine çalışan psikologların işi, kişilik araştırmalarının diğer alanlarında çalışan psikologlara göre daha zordur. Teknolojik ve ahlâksal nedenlerden dolayı, insanların genlerini değiştirmek ve nasıl birer yetişkin olacaklarını gözlemlemek mümkün değildir. Bunun yerine araştırmacılar daha dolaylı araçları kullanırlar. Dedektiflerin bir olayı çözüme kavuşturmak için küçük ipuçlarını bir araya getirmesi gibi, araştırmacılar da yetişkin kişiliğinin kökenlerine inmek için yenilikçi ve oldukça gelişmiş deneysel yöntemler kullanırlar. Her yöntemin sınırlılığı ve zayıf noktası vardır; ancak değişik kaynaklardan elde edilmiş veriler, kalıtımın kişiliğimizin gelişiminde önemli bir yeri olduğunu göstermiştir.

Bu konudaki en belirgin bilgi kaynağı, anne baba ve çocukların benzerliğidir. Saldırgan anne babaların saldırgan çocukları olur, utangaç çocuklar da utangaç ailelerden çıkar. Benzer şekilde genellikle er-



Tek yumurta ikizlerinin sadece fiziksel özellikleri değil kişilikleri de benzerdir. Araştırmacılar bu benzerliğin bir kısmını kalıtsallığa bağlamaktadır, ancak kişilik üzerindeki kalıtsal etkilerin derecesi hala tartışılan bir konudur.



Şekil 10.1 İkiz Araştırmaları Şeması

kek kardeşlerin ikisi de dışa dönük ya da kız kardeşlerin ikisi de hassas ve şefkatli özellikler gösterir. Bu ilişkilere bakan insanlar da çocukların bu özelliklerini anne babalarından aldıklarını varsayarlar. Ancak bu benzerlikler için yapılabilecek başka bir açıklama daha vardır. Aile üyeleri sadece genleri değil, yaşam ortamlarını da paylaşırlar. Kardeşlerin kişilikleri, anne babalar onları benzer şekilde yetiştirdiği için de benzer olabilir. İçe dönük anne babaların çocukları da genelde içe dönük olur; çünkü yetiştikleri ev ortamı gayet sessiz ve sakindir.

Çoğu durumda paylaşılan genler ve ortamlar birbirinin içine geçmiş durumdadır. Bu etkilerden birini diğerinden soyutlamamız mümkün müdür? Bunu yapmamızı sağlayan yollar vardır. Kalıtımın ve çevrenin etkilerini ayırmanın en sık kullanılan şekli ikiz araştırma yöntemidir. Bu yöntem doğal olarak gerçekleşen bir olaydan yararlanır: iki değişik türden ikiz kardeşler. Bazı ikizler *tek yumurta ikizidir*, yani tek bir yumurtanın döllenmesinden iki bebek ortaya çıkar. Bu bebekler fiziksel olarak tamamen birbirlerine benzer. Tek yumurta ikizlerinin araştırmacılar için önemi tamamen aynı genleri taşımalarıdır. Diğer ikiz türü, *çift yumurta ikizleri* ise farklı yumurtalardan döllenmiştir. Bu bebeklerin gen yapıları normal şekilde doğmuş kardeşlerden daha farklı değildir.

İkizler üzerine yapılan çalışmaların altında yatan mantık Şekil 10.1'de gösterilmektedir. Aynı cinsiyetli iki çift yumurta ikizinin ve iki tek yumurta ikizinin (cinsiyetleri zaten aynı olur) çok benzer ortamları paylaştığını varsayarız. Yani bu yöntemi kullanan çalışmalar, türüne

Tablo 10.1 İkiz Araştırmalarının Korelasyonu

	TY İkizleri	ÇY İkizleri
Nevrotiklik	-53	.21
Dışa dönüklük	.56	.33
Açıklık	.54	.35
Uyumluluk	.42	.24
Özdisiplin	.54	.23

Kaynak: Riemann, Angleitner ve Strelau (1997).

bakılmaksızın aynı yaşta, aynı cinsiyette olan ve aynı kurallar altında aynı evde yaşayan ikizleri inceler. Bu nedenle bu iki değişik ikiz türünün kişilik farklılığından sorumlu olabilecek koşulların da aynı olması sağlanır. Ancak kalıtımın eğer kişilik üzerine bir etkisi varsa, tek yumurta (TY) ikizlerinin çift yumurta (ÇY) ikizlerinden daha çok ortak özelliğe sahip olması beklenir. Çünkü TY ikizlerinin genleri birbirinin aynıdır; ama ÇY ikizlerinin değildir.

İkiz araştırma yöntemini kullanan araştırmacılar her iki tür ikiz çiftinin de kişilik özelliklerini ölçer. Daha sonra bu özellikler üzerinde ikiz kız ve erkek kardeşlerin birbirine ne derece benzediğini bulmaya çalışırlar. Eğer TY ikizlerinin özellik ölçümleri, ÇY ikizlerinin özellik ölçümlerinden daha yüksek bir korelasyon sağlıyorsa, bunun kişiliğin üzerindeki kalıtsal etkinin bir kanıtı olduğu kabul edilir. Çevresel etmenler her iki tür ikiz için de aşağı yukarı aynı olduğu için, TY ikizlerinin birbirlerine daha çok benzemelerinin nedeninin ortak genler olduğu düşünülür.

İkiz araştırmaları genellikle Tablo 10.1'dekine benzer bir korelasyon sonucu doğurur. Bu örnekte yetişkin TY ve ÇY ikiz çiftleri, Büyük Beşli kişilik özellikleri boyutunda karşılaştırılmıştır (7. Bölüm). Tabloda görüldüğü gibi, TY ikiz çiftleri her durumda ÇY ikizlerinden daha çok benzerlik göstermiştir (Riemann, Angleitner, & Strelau, 1997). Bu tablodaki veriler Büyük Beşli boyutlarındaki çeşitli kişilik ölçümlerine bakan diğer ikiz araştırmalarında elde edilen verilere benzer. (Borkenau, Riemann, Angleitner, & Spinath, 2001; Jang, Livesley, & Vernon,

1996; Jang, McCrae, Angleitner, Riemann, & Livesley, 1998; Loehlin, McCrae, & Costa, 1998; McCrae, Jang, Livesley, Riemann, & Angleitner, 2001). Çeşitli kişilik özelliklerini inceleyen çok sayıda araştırmayı bir araya getirdiğimizde, TY ikizlerinin puanlarının .50 düzeyinde korelasyon gösterdiğini; ÇY ikizlerinin korelasyonunun ise .25-.30 arasında kaldığını görmekteyiz (Loehlin, 1992). Davranış kalıtım araştırmacıları bu rakamlardan yola çıkarak yetişkin kişiliklerinin %40'ının anne babalarımızdan aldığımız genlerden oluştuğunu öne sürmüştür (Loehlin, 1992; Plomin, Chipuer, & Loehlin, 1990).

Kalıtsal ve çevresel etkileri ayrıştırmak için kullanılan başka yöntemler de kalıtsal etkiyi destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır; ancak ortaya çıkan rakamlar ikiz araştırma yönteminin elde ettikleri kadar yüksek değildir. Bu araştırmalardan bir tanesi evlât edinilmiş çocuklarla ilgilidir. Doğdukları andan itibaren biyolojik anne babaları tarafından değil de başkası tarafından yetiştirilmiş çocuklarda, kalıtsal ve çevresel etmenler birbiriyle iç içe geçmiş değildir. Örneğin, bir ailede hem evlât edinilmiş bir çocuğun hem de annenin doğurduğu bir çocuğun olduğunu düşünelim. Hangi çocuğun kişiliğinin anne babasıyla benzer olmasını beklersiniz?

Eğer kalıtım söz konusuysa, biyolojik çocuğun anne babasına daha çok benzemesi normaldir; çünkü çocuk onlarla sadece aynı ortamı değil aynı zamanda da aynı genleri paylaşır. Aslında araştırmacıların bulduğu sonuç da bu yöndedir (Scarr, Webber, Weinberg, & Wittig, 1981). Ancak bu araştırmalardan alınan veriler üzerinde yapılan hesaplamalar, kalıtımın etkisinin ikiz araştırması çalışması sonuçları kadar güçlü olmadığını gösterir. Hatta evlât edinilmiş çocuklar üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları, kişiliğin kalıtımdan etkilenme düzeyinin, ikizler üzerinde yapılan araştırmaların yarısı kadar olduğunu göstermiştir.

Ancak, evlâtlık çocuk durumu, kalıtım-çevre sorusunu incelemek için oldukça zengin bir ortam yaratır. Örneğin, evlât edinilmiş çocukların kişiliklerini biyolojik annelerinin kişilikleriyle karşılaştırırsak nasıl bir sonuç elde ederiz? Çocuklar biyolojik anneleriyle aynı ortamı paylaşmamıştır; ama genlerden dolayı aralarında bir bağ vardır. Evlât edinilmiş çocukların kişilik sonuçları, biyolojik annelerinin kişilik sonuçlarıyla karşılaştırıldığında, çocukların gerçek annelerini hiç tanımamış

Tablo 10.2 İkiz Araştırmalarının Korelasyonu

	Birlikte yetişen TY ikizleri	Ayrı yetişen TY ikizleri
Dışa dönüklük	.61	.51
Nevrotiklik	.53	.50
Zekâ	.72	.86

Kaynak: Rowe'dan (1987) alınan izinle basılmıştır.

olmalarına rağmen onlara daha çok benzediğini göstermiştir (Loehlin, Willerman, & Horn, 1982, 1987). Benzerliğin düzeyi ikiz araştırmaları kadar güçlü olmasa da, kalıtımın yetişkin kişiliklerinin oluşumunda bir rol oynadığını gösteren bir destek daha oluşturmuştur.

İkiz araştırmalarını evlâtlık çocuk araştırmalarıyla birleştirmek de mümkündür. Sık olmamakla birlikte bazı araştırmacılar anne babalarından doğum anında ayrılan ve farklı ailelerde yetişen TY ikizlerini inceleme fırsatı bulmuştur. Bu ikizler aynı genleri paylaşmakta, ama aynı ortamları paylaşmamaktadır. Daha sonra bu TY ikizleri, aynı ev ortamında yetişmiş TY ikizleriyle karşılaştırılmıştır. Bu yöntem kullanılarak yapılan araştırmaların bulguları Tablo 10.2'de özetlenmektedir. Görüldüğü gibi, diğer ikiziyle birlikte ya da ayrı büyüdüğüne bakılmaksızın TY ikizleri birbirleriyle oldukça büyük benzerlikler göstermiştir (Rowe, 1987). Bu durumun tek açıklaması, hangi ortamda büyürlerse büyüsünler, ikizlerin kişiliklerini biçimlendiren şeyin, paylaştıkları ortak genler olduğudur.

Bir grup araştırmacı bu yöntemi bir adım daha ileriye götürmüştür (Tellegen ve diğerleri, 1988). Birlikte ve ayrı büyüyen TY ikizlerini, birlikte ve ayrı büyüyen ÇY ikizleriyle karşılaştırmışlardır. Bu araştırmaların sonuçları formüle döküldüğünde araştırmacılar, kişilik farklılıklarının %50'sinin genetik yapıdaki farklılıklardan kaynaklandığı sonucuna varmışlardır.

Özet olarak, araştırmacılar kalıtımın ve çevrenin kişilik üzerindeki etkilerini ayrıştırmak için oldukça akıllıca yöntemler kullanmışlardır. Kalıtımın etkisi için kesin bir yüzde vermek henüz olası olmasa

da pek çok değişik kaynaktan elde edilen bulguların birbiriyle tutarlı olması, yetişkin kişiliğinin kesinlikle kalıtımdan etkilendiğini ortaya koyar. Ancak, bu kitap bu konuda kesin bir sonuca varmak istememektedir. Bir sonraki başlıkta tartışıldığı gibi, davranışçı bilim adamlarının verilerinden elde ettikleri sonuçlara itiraz etmek için ortada bazı geçerli nedenler vardır.

Kalıtım Araştırmalarıyla İlgili Sorunlar

Kişilik üzerinde kalıtımın etkisini destekleyen en güçlü ve tutarlı kanıtlar ikiz araştırmalarından çıkmıştır. Ancak bu yöntemi kullanan araştırmacıların iki varsayımı vardır. Birincisi, ikiz çiftler TY ya da ÇY olarak doğru bir şekilde ayırt edilebilir. Fakat pek çok tek yumurta ikizi aslında birbirine çok benzeyen çift yumurta ikizi olabilir. Neyse ki biyolojik gelişmeler sayesinde bu durum eskisi kadar sorun yaratmamaktadır. Günümüzde zigot hücreler kan testleriyle ortaya çıkmaktadır.

İkinci varsayım ise daha büyük bir sorun yaratır. Araştırmacılar TY ve ÇY ikizlerinin eşit derecede benzer ortamlarda yaşadığını varsayar. Ancak TY ikizlerinin ÇY ikizlerine göre daha fazla ortak yaşama sahip olduklarını gösteren kanıtlar vardır (Hoffman, 1991; Lytton, 1977; Scarr & Carter-Saltzman, 1979). Yani, TY ikizlerinin çevreden gördüğü muamele, ÇY ikizlerine göre daha benzerdir. TY ikizleri çoğu zaman tek bir kişiymiş gibi kabul edilir, aynı elbiseleri giyerler ve aynı hediyeleri alırlar. ÇY ikizleri de benzer ortamlarda büyürler; ama genellikle farklı giysiler giydirilir, farklı toplumsal ortamlara ve arkadaş gruplarına katılırlar. ÇY ikizleri bazen sıradan kardeşlerin bile paylaşabileceğinden daha az benzer ortamlar paylaşabilirler (Hoffman, 1985). Bunun nedeni, anne babaların bu ikizler arasındaki farklılıkları daha çok vurgulamalarıdır (örneğin, "Terry daha çalışkan, Larry biraz yaramaz" gibi).

Eğer bu gibi durumlar söz konusuysa, Şekil 10.1'i değiştirmemiz gerekir. ÇY üzerindeki çevre etkisi TY ikizleri üzerinde olduğu kadar güçlü olmayabilir. Bu olasılık ikiz araştırmalarını yorumlarken bir sorun yaratabilir. TY ikizleri arasındaki yüksek korelasyonun kalıtımdan mı, yoksa çevreden mi kaynaklandığından emin olamayız. Bu yorumlama sorunu, ikiz araştırmalarından elde edilen verinin neden diğer yöntemlerle elde edilen verilerden daha çok kalıtım etkisi gösterdiğini de açıklar (Plomin ve diğerleri, 1990).

Ancak diğer yöntemler de bazı varsayımlara dayanır (Hoffman, 1985, 1991; Stoolmiller, 1999). Evlât edinme çok sık rastlanan bir olay değildir ve evlât edinen aileler genellikle orta yaş üstü, maddi durumu iyi, istikrarlı ve çocuk evlât edinmeyen ailelerin yaşadığı sorunların çoğunu yaşamayan ailelerdir. Birbirinden ayrılmış ikizler farklı ailelere verilse de, evlâtlık vermek için seçilen ev ortamları genelde birbirine benzer. Araştırmacıları yanlış yönlendirebilen bir varsayım da anne babaların evlâtlık bir çocuğa, biyolojik çocuklarına davrandıkları gibi davrandıklarını kabul etmektir. Oysa anne babaların evlâtlık çocuklarından beklentileri farklı olabilir. Evlât edinen anne babalar, çocuğun biyolojik anne babalarını tanımadıkları için, çocuğun kişiliğinin nasıl gelişebileceğine dair fazla ön yargıya sahip değildir.

Kalıtım araştırmalarıyla ilgili başka sorunlar da vardır. Kalıtım, sadece belirli kişilik özelliklerini, onları da yaşamın belirli dönemlerinde etkiliyor olabilir. Bir araştırma, TY ve ÇY ikiz korelasyonları arasındaki farklılıkların ikizler yetişkinliğe ulaşana kadar ortaya çıkmadığını göstermiştir (Dworkin, Burke, Maher, & Gottesman, 1976). Ayrıca bazı özellikler üzerindeki kalıtımsal etkinin, kadınlar ve erkekler arasında farklı olması da mümkündür (Finkel & McGue, 1997; Rose, 1988). Hatta eğer kalıtım bu kadar önemli bir rol oynuyorsa, biyolojik ilişki uzaklaştıkça aile üyelerinin kişilikleri arasındaki korelasyonun da buna bağlı olarak değişmesini bekleriz. Örneğin iki kız kardeşin iki kuzenden daha benzer olacağını düşünürüz. Ancak bir grup araştırmacı böylesi bir ilişkinin bulunmadığını göstermiştir (Price, Vandenberg, Iyer, & Williams, 1982).

Kısacası, ikiz araştırmaları ve diğer yöntemleri kullanarak yapılan araştırma sonuçları arasındaki farklılığın bir kısmının yöntembilimsel sorunlardan kaynaklandığı söylenebilir. Ancak, ikiz araştırmalarının kalıtımın daha önemli olduğunu göstermesinin bir nedeni de kişilik özelliklerinin anne babalardan çocuklara basit bir şekilde, doğrudan geçmemesi olabilir. Kişiliğin kalıtımsal kısmı bir genden fazlasının dahil olduğu karmaşık bir bileşimden kaynaklanıyor olabilir (Finkel & McGue, 1997; Plomin ve diğerleri, 1998). Yani, bazı kişilik özellikleri üzerindeki kalıtımsal etki, bu karmaşık bileşim olmadan ortaya çıkmayabilir. Araştırmacılar bu karmaşık etkilere *katkısız etkiler* adını verir.

ÇY ikizlerinin pek çok geni ortaktır; ama belirli bir kişilik özelliğine yol açan benzersiz bileşimin aynısını paylaşmıyor olabilirler. TY ikizlerinin genleri aynıdır, bunun yanı sıra genlerin bir araya getirdiği benzersiz bileşimleri de aynıdır. Bu nedenle katkısız etkiler TY ikizlerinde ortaya çıkabilir; ama ÇY ikizlerinde çok sık görülmez. Bu analiz de ikiz araştırmalarının diğer yöntemlere göre neden daha fazla kalıtımsal etkiye rastladıklarını açıklamakta kullanılabilir.

Peki, buradan nereye varabiliriz? Yetişkin kişiliklerimizin nasıl ve ne kadarının genlerle belirlendiği sorusuna hâlâ kesin bir yanıt veremiyoruz. Belki yeni yöntembilimsel ve teknolojik gelişmeler bu soruların bazılarına yanıt bulabilir. Örneğin, bilim adamları bazı genlerdeki kişilik özellikleri ve DNA belirleyicileri arasındaki ilişkileri keşfetmeye başlamıştır (Plomin & Crabbe, 200). Ancak, gelecekte yapılan araştırmalar bize ne söylerse söylesin, şu anda kalıtımın kişilik üzerindeki etkisini reddetmek akılcı değildir.

Dışa dönüklük–İçe dönüklük

Dışa dönüklük ve içe dönüklük, araştırmacılar ve kuramcıların çok ilgi gösterdiği kişilik değişkenleridir. Hans Eysenck'in kişilik kuramının en ilgi çeken boyutu da dışa dönüklük-içe dönüklük olmuştur. 9. Bölümde anlatıldığı gibi dışa dönükler uyarılmaya karşı içe dönüklere göre daha az hassastır. Dışa dönük bir insanın içe dönükten daha çok kahve içip de kafeinin etkisini çok hissetmemesinin nedeni budur. Dışa dönük insanları kalabalık ve gürültülü ortamlarda, içe dönükleri ise yalnız başına yapılan etkinliklerde ve parti yapılan yerin bir köşesinde otururken daha çok görmemizin nedeni budur.

Aşağıda, bu alanda yapılan çok sayıdaki araştırmaların sadece üç tanesini inceleyebileceğiz. Öncelikle, dışa dönüklük-içe dönüklükteki bireysel farklılıklar ve bir önceki kısımda anlatılan kişilik değişkenlerinin kalıtsallığı arasında bağlantı kuracağız. Sonra, Eysenck'in içe dönükler ve dışa dönükler arasındaki temel farklılıklardan biri olduğunu öne sürdüğü "uyarılma tercihini" inceleyen bir araştırmaya göz atacağız. Üçüncü olarak ise şu soruya yanıt arayacağız: kim daha mutlu, içe dönükler mi dışa dönükler mi?

Dışa dönüklüğün Kalıtsallığı

Eğer içe dönük bir insansanız sık sık şu öneriyi duymuşsunuzdur: "Daha fazla dışarı çıkman gerekiyor", "Biraz daha girişken olmayı denesene" ya da "Biraz gevşe ve eğlenmeye çalış". Dışa dönükler ise şuna benzer şeyler duymuştur: "Hayatta eğlenmekten başka şeyler de var", "Bir şey yapmadan önce biraz düşün" ya da "Yavaşla ve hayatın tadını çıkar". Kısacası ister dışa dönük olun ister içe dönük, birisi sizden öbür türlü olmanızı istemiştir. En dışa dönük insan bile birkaç dakikalığına sakin bir şekilde oturabilir ya da çok içe dönük bir insan bile bazen gevşeyip arkadaşlarıyla hoş zaman geçirebilir. Ama acaba bir dışa dönüğün tamamen içe dönük bir insan olması mümkün müdür? Çocuğunuzu daha içe dönük ya da dışa dönük bir insan olacak biçimde yetiştirebilir misiniz?

Bu soruya verilecek yanıt, insanların içe dönük ya da dışa dönük olmasına neden olan şeyin ne olduğuna bağlıdır. Eysenck bu soruya yanıt verirken kalıtımın önemini ön planda tutmuştur. İnsanlar genel bir beyin etkinlik düzeyiyle ya da güncel tanımıyla uyarılma hassasiyetiyle dünyaya gelir. Bu kalıtsal fizyolojik özellik, kişinin yaşamı boyunca oldukça sabit kalır ve sonuçta yetişkin dışa dönüklük ya da içe dönüklük davranış özelliğine dönüşür. Elbette içe dönüklük eğilimi olan herkes yüksek uyarılma hassasiyetiyle başa çıkmak için değişik bir tarz geliştirebilir. Ancak insanların çoğu eninde sonunda Eysenck'in tanımladığı özelliklerden bazılarını geliştirecektir. Eysenck (1990), dışa dönüklük-içe dönüklükteki bireysel farklılıkların biyoloji kökenli olduğunu söylerken pek çok kaynaktan elde ettiği verilerden yararlanmıştır (9. Bölüm). Bu görüşüne en güçlü destek, kalıtsallık araştırmalarından gelmektedir. Eysenck kişilik kuramını ilk öne sürdüğünde kalıtsallıkla ilgili fazla kanıt yoktu, bugün ise Eysenck'in görüşlerini destekleyen pek çok araştırma bulgusu vardır.

Önceden açıkladığımız gibi araştırmacılar çoğunlukla, kişilik değişkenlerinin kalıtsallığını belirlemek için ikiz araştırma yöntemini kullanırlar. Yani dışa dönüklük-içe dönüklüğün kalıtsallığına dönük kanıtların çoğu, TY ikizlerinin korelasyonlarını ÇY ikizlerinin korelasyonlarıyla karşılaştıran araştırmalardan elde edilmiştir. Bu yöntemi kullanan

araştırmalar, dışa dönüklük-içe dönüklüğün kalıtsallık boyutunu destekleyen kanıtlar bulmuştur (Baker & Daniels, 1990; Eaves & Eysenck, 1975; Heath, Neale, Kessler, Eaves, & Kendler, 1992; Neale, Rushton, & Fulker, 1986; Scarr, 1969). Hatta bulgular, kalıtsal etkinin beklenenden çok daha güçlü olduğunu gösterdiği için, bazı bilim adamları bu kişilik değişkenindeki kalıtsallık özelliğinin biraz abartıldığını düşünmüştür (Plomin ve diğerleri, 1990).

Buna karşın, bu araştırmaların ikisi özel bir ilgiyi hak eder. Bir grup araştırmacı Eysenck Kişilik Envanteri'ni, İsveç'te 12.898 yetişkin ikiz kardeşe uygulamıştır (FloderusMyrhed, Pedersen, & Rasmuson, 1980). Bu sayı neredeyse 1926 ve 1958 yılları arasında doğmuş bütün ikiz kardeşlerin sayısı kadardır. Bir başka araştırmacı grubu da Finlandiya'daki 7144 yetişkin ikiz kardeş üzerinde çalışma yürütmüştür (Rose, Koskenvuo, Kaprio, Sarna, & Langinvainio, 1988). Bu da yaklaşık 1958 öncesi doğmuş bütün ikizlerin sayısı kadardır. Sadece örneklemelerin geniş olması değil, aynı zamanda bu iki ülkedeki bütün ikizleri kapsaması gibi özellikler, bu araştırmaları önemli kılmaktadır. Yani araştırmacılar sadece araştırmaya katılmaya gönüllü olmuş deneklerle sınırlı kalmamışlardır. Buna ek olarak bu iki ülkede bu yıllar arasında doğmuş ÇY ikizlerinin sayısı, bilinmeyen bir nedenden ötürü dünyanın herhangi bir ülkesine göre çok daha yüksek olmuştur. Bu nedenlerle, ikiz çiftler bu araştırmalarda daha dengeli bir şekilde incelenebilmiştir.

TY ve ÇY ikizleri karşılaştırıldığında, ikiz çiftler arasında dışa dönüklük-içe dönüklüğün kalıtsal özelliğini destekleyen kanıtlara rastlanmıştır. Tablo 10.3'te gösterildiği gibi, TY ikizleri, ÇY ikizlerine göre birbirlerine daha çok benzer ve bu da, kalıtsal etkinin kanıtı olarak kabul edilir. Buna ek olarak, Finli bilim adamları ikiz kardeşlerin birbirleriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini de inceleme olanağı bulmuştur. TY ikizlerinin birbirleriyle daha çok ilişkide bulundukları gözlenmiştir; ancak tek başına bu etmen, TY ve ÇY dışa dönüklük-içe dönüklük ölçümü korelasyonları arasındaki farkı açıklamaya yetmez.

Bir başka araştırma ise ikiz araştırma yöntemini bir adım ileriye taşımıştır (Pedersen, Plomin, McClearn, & Friberg, 1988). Önceki araştırmalarda olduğu gibi, araştırmacılar birlikte büyümüş TY ve ÇY ikizlerini karşılaştırmıştır. Ancak araştırmacılar ayrı yetiştirilmiş 95 TY ve

Tablo 10.3 TY ve ÇY İkizlerinin Çiftler içindeki Dışa dönüklük Korelasyonları

	Erkekler		Kadınlar	
	TY İkizleri	ÇY İkizleri	TY İkizleri	ÇY İkizleri
İsveç Örneklemi	.47	.20	.54	.21
Fin Örneklemi	.46	.15	.48	.14

Kaynak: Floderus-Myrhed ve diğerleri, (1980) ve Rose ve diğerleri (1988)

Tablo 10.4 Ayrı ve Birlikte Büyümüş İkizlerin Çiftler İçindeki

Ayrı Büyümüş		Birlikte Büyümüş	
TY İkizleri	ÇY İkizleri	TY İkizleri	ÇY İkizleri
.30	.04	.54	.06

Kaynak: Pedersen ve diğerleri (1988).

220 ÇY ikizini de incelemiştir. Doğumda ayrılan ve farklı ortamlarda büyütülmüş TY ikizleri arasındaki pozitif korelasyon, kalıtsal etkiyi gösteren güçlü bir kanıttır. Tablo 10.4'te göründüğü gibi, farklı ortamlarda yetiştirilen TY ikizlerinin korelasyon sonuçları, birlikte büyüyen TY ikizleri kadar büyük değildir.

Bu araştırmalardan çıkan sonuç, ne derece dışa dönük ya da içe dönük olacağınızın büyük oranda miras aldığınız genlerle belirlendiğidir. Ancak içe dönük bir insanın arada dışa dönük davranışlar gösterebilmesi gibi, dışa dönük bir insan da bazen kendi başına kalıp kafasını dinlemeyi tercih edebilir. Yine de bu davranışların hangisini ne sıklıkta göstereceğiniz, büyük olasılıkla yıllar önce payınıza düşmüş gen bileşimleriyle belirlenir.

Dışa dönüklük ve Tercih Edilen Uyarılma Düzeyi

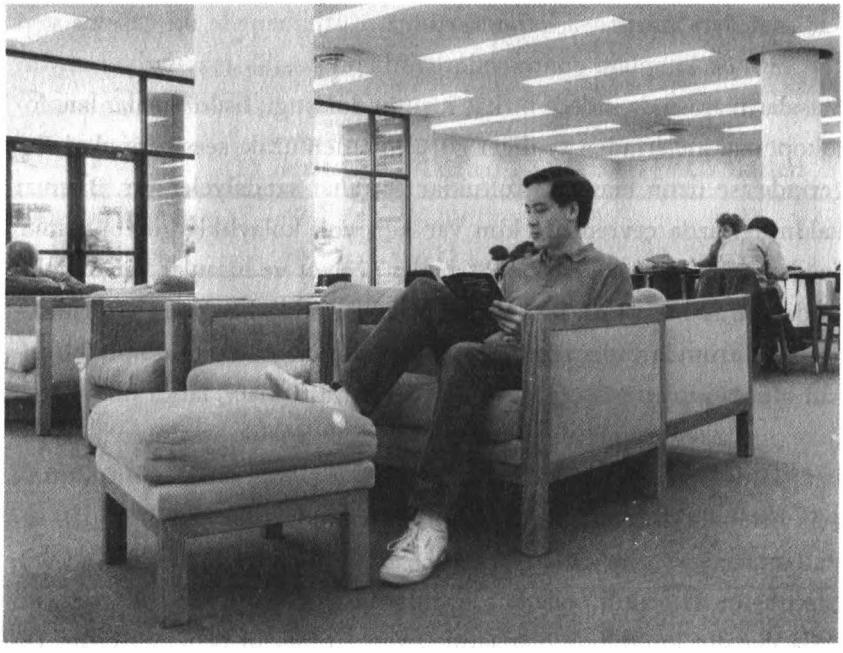
Diyelim ki çok önemli bir sınavınıza birkaç gün kalmış. Sınava hazırlanmayı son günlere ertelediniz ve bu akşam kütüphaneye gidip bir-

kaç saat ders çalışmaya karar verdiniz. Kütüphanede iki çalışma yeri var. Birinde kitaplara gömülebileceğiniz tek kişilik masalar yer alıyor. Masaların arasında sadece birkaç kişinin dolaştığı; fısıldaşmalardan, fotokopi makinelerinden ve diğer gürültülerden uzak, sessiz bir alan. Diğerinde ise uzun masalar, koltuklar ve rahat sandalyeler var. Başınızı kaldırdığınızda çevrenizde kim var kim yok kolaylıkla görebilirsiniz. Sağdan soldan sürekli başka öğrenciler geçiyor ve insanlar kendi aralarında konuşabiliyorlar. Bu çalışma ortamlarından hangisini seçersiniz?

Bu durumda yapacağınız tercih dışa dönük ya da içe dönük bir insan olduğunuzun göstergesidir. Bir grup araştırmacı, farklı ortamlarda ders çalışmayı yeğleyen öğrencilere Eysenck Kişilik Envanteri'ni uygulamışlardır (Campbell, 1983; Campbell & Hawley, 1982). Gürültülü ve açık ortamda ders çalışan öğrencilerin daha dışa dönük; dışarıdan soyutlanmış, sessiz bir odada çalışanların ise daha içe dönük olduğu bulunmuştur. Gürültülü odada çalışanlar biraz gürültüyü ve diğer insanlarla iletişim kurabilme olanağını tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Diğerleri ise bütün dikkat dağıtıcılardan uzaklaşabilecekleri sessiz ortamı yeğlediklerini söylemişlerdir.

Bu bulgular, kuramcıların dışa dönüklük-içe dönüklük tanımlamalarıyla tamamen tutarlıdır. İçe dönük öğrenciler uyarılmaya karşı daha hassastır. Bu nedenle içe dönük öğrenci gürültülü bir odada çok rahatsız olacağı için, ders çalışmakta zorlanacaktır. Öte yandan yeteri kadar uyarılmayan dışa dönük öğrenci de sessiz odayı sıkıcı bulacaktır. Çalışacağı ders çok ilginç değilse, dışa dönük öğrenci sık sık ara verecek, ilgisini dağıtacak şeyler arayacak ve dikkatini çalışacağı derse vermekte zorlanacaktır.

Tercih edilen uyarılma düzeyine, daha kontrollü laboratuar deneylerinde de rastlanmıştır (Geen, 1983). Örneğin dışa dönükler, görsel öğrenme ödevinde saydamı değiştiren düğmelere daha çabuk basmakta, büyük olasılıkla resimler ve tasarımlardan çabucak sıkılmaktadır (Brebner & Cooper, 1978). Bir başka araştırmada dışa dönükler ve içe dönükler kulaklıklardan bir yandan müzik dinlerken bir yandan da sözcük ezberleme ödevi yapmışlardır (Geen, 1984). İzin verildiğinde, içe dönük denekler kulaklıklarının sesini dışa dönüklere göre daha



Bu öğrenci sizce içe mi yoksa dışa mı dönük? Araştırmalara göre ders çalışma yeri seçimi bu konuda bir ipucu vermektedir. Dışa dönükler arada başka şeylerle ilgilenebilecekleri ve uyarılma olasılığının daha yüksek olduğu bu tip açık alanları tercih ederler.

fazla kısmışlardır. Ancak aynı araştırmada bazı içe dönükler gürültülü müzik, bazı dışa dönükler ise hafif müzik dinlemek zorunda bırakılmıştır. Eysenck'in modeliyle uygunluk göstererek, yüksek düzey uyarıcıya maruz kalan içe dönükler ve alçak düzey uyarcıya maruz kalan dışa dönükler, ödevde daha düşük sonuç elde etmişlerdir.

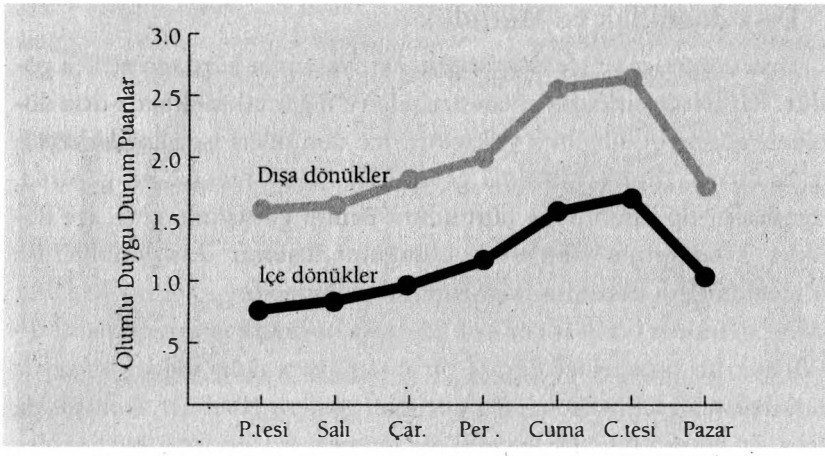
Bu son bulgu neden bazı öğrencilerin müzik seti ve televizyon açıkken ders çalışabildiğini, bazılarının ise sessiz bir kütüphane ortamında kulaklarına tıkaç koyarak bütün dış etkilerden uzak kalmayı yeğlediğini açıklayabilir. Çok fazla uyarılma, dikkat yoğunlaşmasını azaltabilir; dışa dönüklerin bile radyolarının sesini kısmak zorunda kalacakları bir eşik vardır. Ancak bu eşik içe dönükler için çok daha düşüktür. Elbette çok düşük uyarılma da performansı engelleyebilir. İçe dönüğün bu eşiğe ulaşması için birkaç saat gerekirken, dışa dönük için birkaç dakikalık sessizlik bile engelleyici olabilir.

Dışa dönüklük ve Mutluluk

Dışa dönükler ve içe dönüklerin ayrı yaşamlar sürdüğü açıkça görülür. Partilerde, arkadaş ziyaretlerinde ve diğer etkinliklerde dışa dönükleri görme olasılığımız yüksektir. İçe dönükleri ise genellikle yalnız başlarına, düşük uyarılma gerektiren işlerle meşgulken görürüz. Sizce hangi tip insan daha mutludur? Benim görüşüme göre, içe dönükler, kendilerinin daha mutlu olduğunu düşünür; dışa dönükler ise bir içe dönüğün yaşamını inanılmaz sıkıcı bulabilir.

İçe dönükler bunu anlamakta zorlansa da araştırmalar, ortalama dışa dönük bir insanın içe dönük bir insana göre daha yüksek düzeyde mutluluk ve *öznel iyilik hali* ifade ettiğini gösterir (Brebner, Donaldson, Kirby, & Ward, 1995; DeNeve, 1999; DeNeve & Cooper, 1998; Headey & Wearing, 1989; Lucas & Fujita, 2000). Bir araştırmada dışa dönüklerden ve içe dönüklerden, 84 gün boyunca günlük duygu durumlarını kaydetmeleri istenmiştir (Larsen & Kasimatis, 1990). Şekil 10.2'de gösterildiği gibi, haftanın günleri karşılaştırıldığında araştırmacıların karşısına ilginç bir kalıp çıkmıştır. Bekleneceği gibi pazartesi, öğrencilerin en az sevdiği gün olmuştur ve cumartesiye kadar duygu durumları gittikçe yükselen bir iyileşme göstermiştir. Ancak şekle göre haftanın hangi günü olursa olsun, dışa dönükler içe dönüklere göre daha olumlu duygu durum düzeyi yaşamaktadır. Diğer kişilik değişkenlerinde olduğu gibi bu kalıp da zamanla değişkenlik göstermemektedir. Bir grup araştırmacı, dışa dönüklük test sonuçlarının iki yıl sonra ölçülecek olumlu duygu durumunu kestirebildiğini ortaya koymuşlardır (Headey & Wearing, 1989). Bir başka araştırma da dışa dönüklük puanlarını, insanların dört yıllık bir süre içinde yaşayacağı hoş anıların sayısını kestirmek için kullanmıştır (Magnus, Diener, Fujita, & Pavot, 1993).

Eğer dışa dönükler gerçekten içe dönüklere göre daha mutluysa, bunun nedeni nedir? Bilim adamları en azından iki neden bulmuşlardır. Öncelikle, dışa dönükler içe dönüklere göre daha fazla sosyal ilişki kurar. Dışa dönüklerin daha fazla arkadaşı vardır, bu arkadaşlarıyla daha sık görüşürler. Sosyal etkinlikteki artışın neden mutluluğa yol açtığını açıklayan iki neden vardır. Bilim adamları sosyal ilişkilerin iyilik hali duygusuyla ilgisi olduğunu kanıtlayan pek çok araştırma yapmışlardır (Diener, 1984). Arkadaşlarla iletişim kurmak, dans etmek, partilere ve futbol maçlarına gitmek gibi diğer dışa dönük davranışlar genel-



Şekil 10.2 Dışa dönüklerin ve İçe dönüklerin Mutluluk Değerlendirmeleri
Kaynak: Larsen ve Kasimatis'den uyarlanmıştır (1990)

de hoş deneyimlerdir. Kendini yetkin ve değerli hissetmek gibi temel gereksinimler de bu tip toplumsal ortamlarda tatmin edilir. Buna ek olarak, arkadaşlar strese karşı bir tampon bölge oluşturur (Cohen & Wills, 1985). Yani insanlar, arkadaşlarının yardımını alarak sorunlarıyla daha iyi başa çıkabilirler. Bu gözlemle tutarlı olarak bir araştırma, dışa dönüklerin bir sorunla karşılaştığında arkadaşlarından yardım isteme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Amirkhan, Risinger, & Swickert, 1995).

Dışa dönüklerin mutluluğunu açıklayan ikinci bir neden, dışa dönüklerin içe dönüklere göre ödüllere daha duyarlı olmalarıdır (Gray, 1981; Rusting & Larsen, 1998; Strelau, 1987). Iyi bir not alan dışa dönük öğrenci, aynı notu alan içe dönük öğrenciden daha mutlu olabilmektedir. Bu hipotezin sınandığı bir laboratuar çalışmasında, dışa dönüklere ve içe dönüklere yeni bir zekâ türünü ölçtüğü söylenen bir test uygulanmıştır (Larsen & Ketelaar, 1989). Bu aslında uydurma bir testtir ve deneklere testten iyi ya da kötü sonuç aldıklarına dair bilgi verilmiştir. Duygu durum ölçümleri, olumlu bir geribildirim alan dışa dönüklerin, içe dönüklere göre çok daha mutlu olduğunu göstermiştir. İlginç olan, test sonucunun kötü olduğu söylenen dışa dönüklerin, içe

dönüklere göre daha mutsuz olmamasıdır. Diğer araştırmalar da dışa dönüklerin bazı durumlarda içe dönüklerin göremediği ödülleri gördüğünü göstermiştir. Bir araştırmada deneklere bir kez duydukları sözcükleri heceleyerek yazmaları söylenmiştir (Rusting, 1999). Ancak sözcüklerin çoğunun okunuşu aynı, yazılışı ayrıdır. Bazı durumlarda mutluluk belirten sözcükler (peace=barış ya da piece= parça), bazı durumlarda ise üzüntü belirten sözcükler okunmuştur (mourning= yas tutma ya da morning=sabah). Normalde her iki yanıt da doğru kabul edilmiştir. Sonuçta, dışa dönük deneklerin duyduğu mutluluk belirten sözcüklerin sayısı, içe dönüklere göre daha fazla çıkmıştır.

Bunun anlamı dışa dönüklerin, içe dönüklere göre her zaman daha mutlu olduğu mudur? Her zaman değil. Bunu nedeni, dışa dönüklerin içe dönüklere göre sadece daha girişken olması değil, aynı zamanda atılgan olmasıdır. Dışa dönükler genelde anında tepki gösterir, ne hissettiklerini hiç düşünmeden belirtirler. Bu atılganlık bazen sorunlar yaratabilir (Emmons & Diener, 1986). Aklınıza gelen ilk şeyi hemen söylemek çok iyi bir fikir olmayabilir. Sonuçlarını düşünmeden o an en iyiymiş gibi gelen şeyi yapmak bazen tehlikeli olabilir. Dönem ödevini yapmak yerine, deniz kenarında arkadaşlarıyla hoş zaman geçirmeyi tercih etmek, düşüncesizce karar vermenin zararlarından birini örnekleyebilir. Bu nedenle dışa dönüklük iki ucu keskin bir kılıçtır. Dışa dönüklerin daha çok arkadaşları vardır ve daha iyi zaman geçirebilirler. Ancak düşüncesizce hareket ettikleri için bazen başlarını derde sokabilirler. İçe dönükler sosyal ilişkilerden çok yararlanamayabilirler; ama sağlam kararlar verme olasılıkları da daha yüksektir.

Evrimsel Kişilik Kuramı ve Eş Seçimi

Diyelim ki siz de günümüzde pek çok insanın yaptığı gibi gazete ilanıyla kendinize uygun bir eş aramaya karar verdiniz. İlanınızı vermek üzere gazeteyi aramadan önce yapmanız gereken iki şey var. Öncelikle, başkalarına çekici gelecek şekilde kendinizi, ikinci olarak da aradığınız insan tipini tanımlamanız gerekir.

Bu tip ilanları inceleyen araştırmacılar, cinsiyet rolleri ve romantik ilişkilerin doğası hakkında değerli bilgilere ulaşmıştır. Bu araştır-

malar insanların kendilerini ve aradıkları kişiyi nasıl tanımladıklarının büyük oranda, kadın ya da erkek olmalarıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Örneğin bir araştırmaya göre, kadınlar genellikle kendi dış görünüşlerini çekici olarak tanımlar, kendilerinden daha yaşlı ve maddi durumu iyi bir erkek ararlar (Harrion & Seed, 1977). Neyse ki bu ilanlar erkeklerin kendileri hakkında söyledikleriyle örtüşür. İlan veren erkekler de genellikle kendilerinden genç ve çekici kadınları arar. Erkekler ayrıca, kendilerini maddi durumu iyi bir insan olarak tanımlama eğilimi gösterirler.

Romantik ilişki arayan kişilere yardım etmenin dışında bu sonuçlar, kişiliğin doğası hakkında bir şey söyler mi? Evrimsel kişilik kuramını savunanların buna yanıtı olumludur. Bu psikologlar romantik ilişkileri, türün kadın ve erkek üyelerinin üremek için bir araya gelme çabası olarak görür. Bu nedenle eş seçimi bir tür *anne babalık yatırımı* olarak kabul edilir (Geary, 2000; Trivers, 1972). Yani türün üyeleri olarak üremek ve genlerimizi bir sonraki nesle aktarmak konusu bizim için önemlidir. Bundan dolayı başarılı bir üreme ve çocuk yetiştirme sürecinin bir parçası olabilecek eşler seçeriz. Bu görüşe göre, kız/erkek arkadaşlarımızı seçerken etkin bir şekilde üreme sürecini düşünmeyiz; ama eş seçimi tercihlerimiz evrimsel süreçle bize aktarılmıştır.

Evrimsel analize göre kadın ve erkeklerin anne babalık yatırımı beklentileri farklıdır. Doğurmak ve çoğu zaman da büyütmek onlara düştüğü için dişiler eşleşecekleri ve çiftleşecekleri kişiyi seçerken daha dikkatli davranır. Buna karşın, türlerin çoğunda erkekler mümkün olduğu kadar çok dişiyle çiftleşmek konusunda özgürdür. Çok sayıda dişiyle çiftleşerek genlerini bir sonraki nesle aktarma olasılıklarını arttırırlar. Evrimsel açıdan kadının eş seçerken yaptığı yatırım, erkeğe göre daha büyüktür; çünkü kötü bir seçim yaparsa kaybedeceği şey de daha büyüktür. Anne babalık yatırımı konusunda farklı görüşleri olduğu için erkek ve kadınlar eşlerinde çok farklı özellikler ararlar.

Erkekler bir kadında ne arar? Kadınlar bir erkekte ne arar? Bu soruya verilecek yanıt, kendimizle ilgili çok önemli bilgilere de ışık tutar. Her şeyi açıklayamasa da evrimsel kişilik psikologları erkek ve kadınların, eşlerini seçerken türlerinin gereksinimlerini göz önünde tuttuklarını savunur. Bir sonraki kısımda açıklandığı gibi araştırma, bu kestirimlerin çoğunu destekler.

Erkekler Kadınlarda Ne Arar?

Evrimsel bakış açısına göre erkekler türlerinin gereksinimlerini mümkün olduğu kadar sık üreyerek karşılar (D.M. Buss, 1991). Bunun sonucunda da "doğurganlığı yüksek" kadınları çekici bulurlar. Yani bir erkek kendisine çok çocuk verme olasılığı olan bir kadını seçmelidir. Kadının yüksek doğurganlığını gösteren işaretler dışarıdan belli olur mu? Göstergelerden biri, kadının yaşıdır. Genç bir eşin çok çocuk doğurma olasılığı, yaşlı bir eşe göre daha yüksektir. Bu nedenle evrimsel psikologlar erkeklerin genç kadınları yaşlılara tercih ettiğini kestirmektedir (D.M. Buss, 1991). Genç yetişkin kadınlarla özdeşleşmiş "düzgün bir cilt, diri beden, parlak saçlar ve dolgun dudaklar" gibi fiziksel özellikler, "kadının üreme yeteneğinin" ipuçlarıdır (D.M. Buss, 1991). Bu özelliklerin toplumumuzda güzellik ölçütleri olarak benimsenmesi de bir rastlantı değildir.

Sonuç olarak evrimsel kişilik psikologları, erkeklerin fiziksel olarak çekici ve kendilerinden genç kadınları eş olarak seçtiklerini kestirmektedir. Aynı ölçütler kadınlar için de geçerli midir? Büyük olasılıkla hayır. Genç bir erkeğin, bir kadının ve çocuğunun gereksinim duyduğu maddi kaynaklara sahip olma olasılığı, yaşlı bir erkeğe göre daha düşüktür. Bu kurama göre, kadınlarla karşılaştırıldığında erkekler evlenecekleri eşi seçerken, fiziksel çekiciliğe daha çok önem verir. Buna ek olarak, çiftlerin çoğunda erkeklerin yaşı kadına göre daha büyüktür.

Araştırmalar da bu varsayımları doğrular. Evlenmemiş Amerikalı yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma, erkeklerin eş adayı olarak genç kadınları, kadınların da kendilerinden yaşlı erkekleri tercih ettiğini ortaya koymuştur (Sprecher, Sullivan, & Hatfield, 1994). Bir araştırmada evli çiftlerden, eşlerini seçerken önem verdikleri özellikleri sıralamaları istenmiştir (Buss & Barnes, 1986). Beklendiği gibi erkekler, kadınlarla karşılaştırıldığında, evlendikleri kişide *fiziksel çekicilik* ve *güzel görünüş* özelliklerine daha çok önem verdiklerini belirtmişlerdir. Bir başka araştırma da erkeklerin eşlerini çekici bulma oranı yükseldikçe, ilişkiyi sürdürme çabalarının da arttığını ortaya koymuştur (Buss & Shackelford, 1997). Erkekler eşlerinin çekiciliğinin azalmasından, kadınlara göre daha çok kaygı duymaktadır (Cramer, Manning-Ryan, Johnson, &

Barbo, 2000). Bir başka araştırma da en çok birlikte olunmak istenen kadınların, en çekici kadınlar arasında yer aldığı sonucuna varmıştır (Speed & Gangestad, 1997).

Kadının fiziksel çekiciliğinin önemi, kadınların bir erkeğin dikkatini çekme taktiklerinde de gözlemlenir (Buss, 1988). Evrimsel kişilik kuramında buna *cinsiyet içi ayıklanma* denir ve aynı cinsiyetten kişilerin, karşı cinsin en iyi üyelerine erişmek için girdikleri rekabet anlamına gelir. Eğer erkekler eş seçiminde gençliğe ve güzelliğe önem veriyorsa, bir kadın da bu özelliklerini vurgulayarak en çok arzu duyulan erkekle eşleşebilme olasılığını arttırabilir. Bu olasılığı sınamak için bir araştırmada yeni evli çiftlere, ilk çıkmaya başladıklarında eşlerini cezbetmek için ne yaptıkları sorulmuştur (Buss, 1988). Tahmin edildiği üzere kadınlar, erkeklere göre görünüşlerini daha fazla değiştirdiklerini (makyaj ve mücevher gibi), şık ve seksi giysiler giydiklerini, kendilerini temiz ve bakımlı tuttuklarını söylemişlerdir. Bir başka araştırma da kadınların, eşlerinin başka bir kadınla ilişkisi olması durumunda, diğer kadın fiziksel olarak çekiciyse daha çok kıskançlığa kapıldıklarını ortaya koymuştur (Dijkstra & Buunk, 1998). Buna ek olarak, bir araştırmada çok çekici kadınların resimlerine bakan kadınların kendi arzu edilirlik algılarında düşüş gözlenmiştir. Çok çekici erkeklerin resimlerine bakan erkeklerde böyle bir tepki gözlenmemiştir (Gutierres, Kenrick, Partch, 1999).

Kısaca, erkeklerin kız arkadaş ya da eş seçiminde fiziksel çekiciliğe kadınlardan daha fazla önem verdiğini gösteren çok sayıda kanıt vardır (Feingold, 1990). Ancak belirttiğimiz gibi erkeklerin esas önem verdiği düşünülen şey gençlik değil doğurganlıktır. Bir grup araştırmacı ergenlik çağındaki delikanlılar üzerinde bir araştırma yaptığında, bu kişilerin kendilerinden biraz daha yaşlı kadınları tercih ettiğini bulmuştur (Kenrick, Kefe, Gabrielidis, & Cornelius, 1996). Diğer bir deyişle delikanlılar yaşlarına bakmaksızın, üreme olasılığı yüksek kadınları çekici bulmuştur.

Yine de buraya kadar ele aldığımız araştırmalarda önemli bir sınırlılık söz konusudur. Bunların hepsi Amerikalı erkek ve kadınların tercihlerini aktarmakta, diğer kültürlerdeki durum hakkında bilgi

vermemektedir. Evrimsel kişilik bakış açısını desteklemek için bu etkinin sadece belirli toplumsal ya da kültürel gruplarla sınırlı olmadığını göstermemiz gereklidir. Örneğin, sadece Batı kültüründe erkekler kadınlardaki fiziksel çekiciliğe önem veriyorsa, bunun kalıtsal bir insan özelliği değil de öğrenilmiş bir toplumsal kalıp olduğu iddia edilebilir.

Bu sorunu çözmek için bir grup araştırmacı ayrıntılı bir kültürler arası araştırma yürütmüştür (Buss, 1989). Araştırmacılar 37 kültürde eş seçimindeki cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Bu kültürler altı kıta ve beş adadaki 33 değişik ülkeden, Amerikalı, Güney Afrika Zuluları, Gujarati Hintlileri ve Santa Catarina Brezilyalıları gibi çok farklı kültürel geçmişleri olan insanları kapsamaktadır. Bu örneklemlerin her birindeki deneklere, kendileri ve evlenecekleri eş için en uygun yaşın ne olduğu sorulmuştur. Deneklere ayrıca kendilerine gösterilen 18 kişilik özelliğinin (örneğin zekâ, iyi maddi durum ve güzellik) her birinin eş seçerken ne derece önem taşıdığını belirtmeleri söylenmiştir.

Bulgular, evrimsel kişilik kuramcılarını destekler niteliktedir. Tablo 10.5'te gösterildiği gibi 37 örneklemin her birinde, erkekler kendilerinden genç eşleri tercih etmektedir. Bu tercihi destekleyen bir kanıt da deneklerin ilk evliliklerini yaptıkları yaştır. Araştırmaya katılan ülkelerin 27'sinde eşlerin kaç yaşında evlendiklerini belirlemek mümkün olmuştur. Bu veriler bu ülkelerin hepsinde erkeklerin hem genç kadınlarla evlenmeyi tercih ettiklerini hem de genç kadınlarla evlendiklerini doğrulamaktadır. Araştırmacılar kadınların yaş tercihiyle ilgili bir kestirimde bulunmamış olsalar da 37 kültürdeki kadınlar, kendilerinden yaşlı bir eşle evlenmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmacılar erkek ve kadınların eş seçiminde fiziksel çekiciliğe verdiği önem konusunda da evrimsel kişilik bakışını destekleyen kanıtlar bulmuştur. 37 kültürün hepsinde çekiciliğin önemli olduğunu söyleyen erkek sayısı, kadınlara göre fazladır. Bu fark, üç örneklem hariç hepsinde istatistiksel olarak da anlamlı çıkmıştır. Böylece erkeklerin genç ve fiziksel olarak çekici kadınları eş olarak tercih etme eğilimi, kültürel ve toplumsal koşulların ötesinde, evrensel bir eğilim olarak kendini göstermektedir. Evrimsel kişilik psikologları bu bulguları atalarımızdan devraldığımız evrensel özelliklerin kanıtı olarak yorumlarlar.

Tablo 10.5 37 Kültürde Eşi ve Kendisi İçin Tercih Edilen İlk Evlilik Yaşı Arasında Ortalama Yaş Farkları

Örneklem	Erkekler	Kadınlar
Afrika		
Nijerya	– 6.4	4.90
Güney Afrika (Beyaz)	– 2.3	3.5
Güney Afrika (Zulular)	– 3.33	3.76
Zambiya	– 7.8	4.14
Asya		
Çin	– 2.05	3.45
Hindistan	– 3.04	3.29
Endonezya	– 2.72	4.69
İran	– 4.02	5.10
İsrail (Yahudi)	– 2.88	3.95
İsrail (Filistin)	– 3.75	3.71
Japonya	– 2.37	3.05
Tayvan	– 3.13	3.78
Doğu Avrupa		
Bulgaristan	– 3.13	4.18
Estonya	– 2.19	2.85
Polonya	– 2.85	3.38
Yugoslavya	– 2.47	3.61
Batı Avrupa		
Belçika	– 2.53	2.46
Finlandiya	– 0.38	2.83
Fransa	– 1.94	4.00
Almanya	– 2.52	3.70
Büyük Britanya	– 1.92	2.26
Yunanistan	– 3.36	4.54
İrlanda	– 2.07	2.78
İtalya	– 2.76	3.24
Hollanda	– 1.01	2.72
Norveç	– 1.91	3.12
İspanya	– 1.46	2.60
İsveç	–2.34	2.91

Tablo 10.5 (devamı)

Örneklem	Erkekler	Kadınlar
Kuzey Amerika		
Kanada (İngiliz)	– 1.53	2.72
Kanada (Fransa)	– 1.22	1.82
Birleşik Amerika (Ana bölüm)	– 1.65	2.54
Birleşik Amerika (Hawaii)	– 1.92	3.30
Okyanusya		
Avustralya	– 1.77	2.86
Yeni Zelanda	– 1.59	2.91
Güney Amerika		
Brezilya	– 2.94	3.94
Kolombiya	– 4.45	4.51
Venezuela	– 2.99	3.62
Ortalama	– 2.66	3.4

Not: Eksi değerler genç eş tercihini, artı değerler yaşlı eş tercihini göstermektedir. Buss (1989).

Kadınlar Erkeklerde Ne Arar?

Evrimsel kişilik kuramına göre erkekler başarılı üreme olasılığı yüksek dişileri tercih eder. Ancak kadınlar, üremede ve çocuk yetiştirmede üstlendikleri farklı rolden dolayı eşlerinde farklı özellikler arar. Anne babalık yatırımı analizine göre kadınlar, çocukları için kaynak sahibi olan erkeklerle eşleşmeyi tercih eder. İnsan dışı türlerde bunun anlamı yiyecek ve korunma sağlayabilecek bir eşken, insan türünde çocuk yetiştirmek için gereken maddi kaynaklar anlamına gelmektedir. Bazı erkekler bunu diğer erkeklere göre daha iyi yapabilir. Erkeklerin kız ve oğlan çocuklarını yetiştirme ve büyütme becerileri gibi, güçlerini ve toplumdaki konumlarını çocuklarına aktarma becerileri de farklılık gösterir. Evrimsel kişilik psikologları kadınların bu becerilere sahip erkekleri tercih ettiğini savunmaktadır.

Yapılan bazı araştırmalar da bu varsayımları destekler. Evli çiftlere eşlerinde çekici buldukları şeyler sorulduğunda kadınların, eşlerinin

güvenilir olması, *iyi para kazanması*, *hırslı* ve *mesleğinde yükselmeye kararlı* olması gibi özellikleri daha sık belirttiği görülmüştür (Buss & Barnes, 1986). Diğer araştırmacılar da kadınların sosyoekonomik konumu ve hırslılık düzeyi yüksek eşler bulmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir (Ben Hamida, Mineka, & Bailey, 1998; Feingold, 1992). Ancak, örneğin mizah duygusu gibi anne babalık yatırımıyla ilgisi olmayan özelliklerde herhangi bir cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır (Feingold, 1992). Bir başka araştırmada da eşlerinin iyi bir mesleğinin olmadığı durumlarda, kadınların erkeklere göre daha fazla hayal kırıklığına uğradıkları belirlenmiştir (Cramer ve diğerleri, 2000). Bir ankete yanıt veren evlenmemiş kadınlar, kendilerinden daha fazla para kazanan ve daha yüksek öğretim görmüş bir erkekle evlenmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Sprecher ve diğerleri, 1994). Bir başka araştırmada lisans mezunu kadınlar, baskın erkekleri yumuşak huylu erkeklere göre daha çekici bulduklarını söylemişlerdir (Sadalla, Kenrick, & Vershure, 1987). Evrimsel kişilik kuramcılarına göre baskın bir erkek, tuttuğunu koparma konusunda alt sıralarda gelen bir erkeğe göre, ailesinin gereksinimlerini karşılamak konusunda daha becerikli olacaktır. Baskın bir erkeğin bir örgütün tepe noktasına yükselme ve böylece maddi güvenceye ve başka imkânlara ulaşma olasılığı daha yüksektir.

Başka araştırmalar da erkeklerin bu tercihlerin farkında olduğunu ve kadınlar gibi en iyi eş adayına ulaşmak için rekabet içinde olduklarını göstermiştir. Bir araştırmada yeni evli kocalar evlenmeden önce, eşlerinin ilgisini çekmek için maddi durumlarını olduğundan iyi göstermeye çalıştıklarını belirtmişlerdir (Buss, 1988). Diğer bir deyişle, erkekler çok para kazandıklarının bilinmesi için uğraşmakta, yeni bir araba ya da evle gösteriş yapmaya çalışmaktadır. Benzer şekilde erkekler, eşlerinin ilgisini çekmek için maddi kaynaklarını sergileme yöntemini, kadınlara göre daha çok tercih etmektedir (Buss & Shackelford, 1997). Erkekler ayrıca rakipleri kendilerinden daha baskın bir kişilik sergilediğinde daha fazla kıskançlık duyarlar (Dijkstra & Buunk, 1998).

Bu bulgular kadınların gösteriş meraklısı ve kaba erkekleri seçtiğini mi gösterir? Yani aşk oyununda, iyi adamlar başarılı olamaz mı? Bu aşamaya kadar göz attığımız araştırmalar bu sonucu doğrular gibi görünmektedir. Daha sonra yapılan araştırmalar ise böyle olmak zorun-

da olmadığını göstermiştir (Burger & Cosby, 1999: Graziano, Jensen-Campbell, Todd, & Finch, 1997). Evrimsel kişilik kuramına dönersek, rekabette baskın ve bencil bir erkekle eşleşmenin hayatta kalma değerini sorgulamamız gerekir. Böyle bir erkekle eşleşmek avantajlı olabilir; ancak eğer kaynaklarını paylaşmak ya da çocuklarının yararına harcamak konusunda isteksizse, kadın bu avantajlardan yararlanamaz. Diğer bir deyişle, tek başına baskınlık bir erkekte çekici bir özellik olmayabilir. Bu kararı desteklemek için lisans mezunu kadınların erkeklerle etkileşimleri gözlemlendiği ve değerlendirildiğinde, yardımsever ve cömert erkeklerin kısa ve uzun vadeli ilişkilerde, sadece baskın özelliğe sahip erkeklerden daha çekici bulunduğu ortaya çıkmıştır (Jensen-Campbell, Graziano, West, 1995).

Özetle, araştırmaların bulduğu çekicilik kalıpları, kadınların erkeklerde neyi çekici bulduğu konusunda evrimsel kuramın kestirimlerini desteklemektedir. Ancak bir kez daha, bulguların sadece Amerikalı örneklemlerle sınırlı olup olmadığını sormamız gerekir. 37 kültür üzerinde yapılan araştırmanın verileri, bütün dünyadaki kadınların benzer tercihleri olduğunu göstermiştir (Buss, 1989). Tablo 10.6'da görüldüğü gibi İspanya hariç bütün örneklemlerdeki kadınlar, erkeklerden istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstererek, eşlerinin maddi kaynaklara sahip olmasını istediklerini belirtmişlerdir. Erkek ve kadınların, eşlerde hırslılık ve çalışkanlık gibi özelliklere verdikleri önem sıralamasında da benzer bir kalıp ortaya çıkmıştır. Bu bulgular evrimsel kişilik bakış açısının kestirimleriyle tamamen uyum içindedir.

Sonuçlar ve Sınırlılıklar

Araştırma bulguları, erkek ve kadınların romantik eşlerde aradıklarının evrimsel kişilik psikolojisinin kestirimleriyle tutarlı olduğunu gösterir. Bütün dünyadaki erkekler genç ve fiziksel açıdan çekici kadınları, kadınlar ise çocuklarını yetiştirmek için maddi kaynakları sağlayabilecek erkekleri tercih etmektedir. Ancak, sezgisel açıdan da doğru ve tutarlı olsalar bile bu bulguları biraz sorgulamak gereklidir.

Önceki bölümde açıklandığı gibi, hipotezleri sınayan bilim adamlarının, neden-sonuç ilişkisi kurma becerileri sınırlıdır. Yani cinsiyet ve fiziksel çekicilik gibi değişkenleri yönlendiremedikleri için bulguları-

Tablo 10.6 Eş Seçiminde "İyi Maddi Olanaklar"ın Önemi

Örneklem	Erkekler	Kadınlar
Afrika		
Nijerya	1.3	2.30
Güney Afrika (Beyaz)	0.9	1.75
Güney Afrika (Zulular)	0.70	1.14
Zambiya	1.46	2.33
Asya		
Çin	1.10	1.56
Hindistan	1.60	2.00
Endonezya	1.42	2.55
İran	1.25	2.04
İsrail (Yahudi)	1.31	1.82
İsrail (Filistin)	1.28	1.67
Japonya	0.92	2.29
Tayvan	1.25	2.21
Doğu Avrupa		
Bulgaristan	1.16	1.64
Estonya	1.31	1.51
Polonya	1.09	1.74
Yugoslavya	1.27	1.66
Batı Avrupa		
Belçika	0.95	1.36
Finlandiya	0.65	1.18
Fransa	1.22	1.68
Almanya	1.14	1.81
Büyük Britanya	0.64	1.16
Yunanistan	1.16	1.92
İrlanda	0.82	1.67
İtalya	0.87	1.33
Hollanda	0.69	0.94
Norveç	1.10	1.42
İspanya	1.25	1.39
İsveç	1.18	1.75

Tablo 10.6 (devamı)

Örneklem	Erkekler	Kadınlar
Kuzey Amerika		
Kanada (İngiliz)	1.02	1.91
Kanada (Fransa)	1.47	1.94
Birleşik Amerika (Ana bölüm)	1.08	1.96
Birleşik Amerika (Hawaii)	1.50	2.10
Okyanusya		
Avustralya	0.69	1.54
Yeni Zelanda	1.35	1.63
Güney Amerika		
Brezilya	1.24	1.91
Kolombiya	1.72	2.21
Venezuela	1.66	2.26

Not: Denekler 0 (önemsiz) ve 3 (kaçınılmaz) ölçek üzerinden not vermişlerdir. Buss (1989).

nı açıklayabilecek alternatif açıklamaları kesin bir yargıyla dışlayamazlar (Eagly & Wood, 1999). Örneğin erkek ve kadınların evlilik yaşlarındaki farklılık, olgunlaşma düzeyindeki farklılıkla ilgili olabilir; çünkü kadınlar erkeklere göre fiziksel ve duygusal açıdan daha çabuk olgunlaşır. Ayrıca araştırmacılar her zaman evrimsel kişilik kuramının kestirimleriyle tutarlı bulgular elde edemezler (Costa, Terracciano, & McCrae, 2001). Örneğin, evrimsel kişilik psikologları, erkeklerin eşlerinin cinsel sadakatsizliğini öğrendiğinde daha çok öfkelendiğini, kadınların ise erkeklerin duygusal sadakatini kaybetmekten korktuğunu öne sürer. Bu kestirimler, erkeklerin kendi çocuklarını yetiştirdiklerinden, kadınların ise eşlerinin kendilerini ve çocuklarını desteklemeye devam edeceğinden emin olma gereksiniminden kaynaklanır. Ancak, araştırmalar bu kestirimleri doğrulamakta yetersiz kalmıştır (Grice & Seely, 2000; Haris, 2000).

Bunlara ek olarak, erkek ve kadınların öğrenmiş olduğu tercihler, atalarımızdan kalıtım yoluyla aldığımız içgüdülerimizi gölgeleyebilmektedir. Örneğin, hem erkekler hem de kadınlar karşılıklı sevgi ve

şefkatin eş seçiminde en önemli konu olduğunu belirtmişlerdir (Ben Hamida ve diğerleri, 1998). Vahşi dünyada yaşayan hayvanların temel gereksinimleri, günümüz toplumunda yaşayan erkek ve kadınların gereksinimlerinden oldukça farklı olabilir. Örneğin pek çok kadın, yaşamını mesleğinde ilerlemeye adamış bir erkek yerine, kendisiyle zaman geçirecek bir erkeği tercih edebilir. Atalarımızdan devraldığımız eğilimlerimizin kararlarımızı artık etkilemediğini söylemek istemiyoruz çünkü yapılan araştırmalar etkilediğini gösteriyor. Ancak fiziksel açıdan çekici bir kadın ya da zengin bir erkek tercihlerimiz artık bu süreçte küçük bir rol oynuyor olabilir. Sağduyumuz da bize istisnaların var olduğunu söylüyor. Pek çok kadın baskın bir erkek yerine hassas bir erkeği tercih ediyor. Erkekler de daha az olgun bir eş yerine kendinden yaşça büyük bir kadını tercih edebiliyor. Ayrıca evrimsel kişilik psikologları sadece heteroseksüel eş seçimiyle ilgilenir. Anne babalık yatırımına göre eş seçimi, eşcinsel eş seçimleriyle ilgili bir görüş bildirmez. Bu analizin doğurganlık çağını geçmiş kadınlara ya da aile sahibi olmak yerine sadece yakın bir ilişki arayan yaşlı erkeklere uygulanması da pek mümkün görünmemektedir.



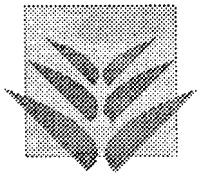
Özet

1. Kalıtımın ve çevrenin yetişkin kişiliği üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, her ikisinin de önemli olduğunu belirtmektedir. Psikologlar, bu etkileri incelemek üzere başta ikiz araştırmaları olmak üzere çeşitli yöntemler kullanmışlardır. Ancak, bu araştırmaları yorumlarken bu yöntemlerin altında yatan varsayımlardan dolayı bazı sorunlar ortaya çıkmıştır. Yine de elde edilen kanıtlar, yetişkin kişiliği üzerinde kayda değer bir oranda kalıtsallık öğesinin varlığını göstermektedir.

2. Dışa dönüklük-içe dönüklük, Eysenck'in kişilik kuramının en çok araştırılmış boyutudur. Kanıtlar bu kişilik değişkeninin büyük oranda kalıtsallıkla belirlendiğini gösterir. Eysenck'in kuramıyla tutarlı bir şekilde, araştırmacılar dışa dönüklerin uyarıcı ortamlarda bulunmak

istediklerini ve bu ortamlarda içe dönüklere göre daha başarılı olduklarını gösterir. Araştırmalar dışa dönüklerin içe dönüklere göre daha mutlu olduklarını bulmuştur.

3. Evrimsel kişilik kuramı, erkek ve kadınların eş seçiminde farklı özellikler aradıklarını kestirmektedir. Bu hipotezle tutarlı olarak, araştırmalar erkeklerin flört ya da eş adayı ararken fiziksel çekiciliğe daha çok önem verdiğini gösterir. Buna ek olarak, erkekler eşlerinin genç olmasını tercih eder. Araştırmalar kadınların çocuk yetiştirmek için gerekli kaynaklara sahip erkekleri tercih ettiğini gösterir. Kültürler arası araştırmalar da bu tercihlerin evrensel olduğunu gösterir.



11. Bölüm

İnsancıl Yaklaşım

Kuram, Uygulama ve Değerlendirme

İnsancıl Psikolojinin Kökleri
İnsancıl Yaklaşımın Ana Öğeleri
Carl Rogers
Abraham Maslow
En Uygun Deneyim Psikolojisi
Uygulama: Danışanı Merkez Alan Terapi ve İş Doyumu
Değerlendirme: Q Sıralama Tekniği
İnsancıl Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi
Özet



Bir süre önce 1960'ların rock grubu The Doors'un solisti Jim Morrison ile ilgili bir tartışmaya katılmıştım. Morrison o yıllarda kültür karşıtı düşünmenin simgesi haline gelmişti. Ancak sürekli uyuşturucu ve alkol kullandığı için 27 yaşında kalp krizinden ölmüştü. Bu tartışmadaki bir adam Morrison'un kendisine zarar verme davranışından ve ölümünden dolayı toplumu suçluyordu. Morrison'un anne babasına yabancılaşması, polisin tacizi ve plak endüstrisi yöneticilerinin baskısı, şarkıcıyı ölüme sürüklemişti. Gruptaki bir kadın buna karşı çıktı ve hiç kimsenin Jim Morrison'u aşırı dozda uyuşturucu ve alkol almaya zorlamadığını söyledi. Yine hiç kimse onu zorla müzik endüstrisinde tutmamıştı. Eğer bu kadar zor geliyorsa bu piyasadan çekilebilirdi.

Sizce bu bakış açılarından hangisi daha insancıldır? Yaşadığı sorunlardan dolayı toplumu suçlayan adamın değil de, Morrison'un kendisini suçlayan kadının insancıl psikolojiye daha yakın görüşlere sahip olduğunu duyunca şaşırabilirsiniz. Bunu duyunca insancıl psikologların toplumun neden olduğu sorunlara karşı anlayışsız ve duyarsız bir tavır takındığını düşünmeyin. Yalnızca, bu sorunlara karşı gösterdiğimiz tepkilerde kişisel sorumluluk üstlenmemek, insancıl yaklaşımın kabul edemeyeceği bir şeydir.

İnsancıl bakış açısının doğmasını sağlayan koşullara bakarsak, bu bakış açısını anlamamız kolaylaşır. 20. yüzyılın ortalarında psikolojide insanlığa dönük iki farklı bakış açısı bulunmaktaydı. Bunlardan biri Freud'cu görüştür. Bu görüşe göre hepimiz sürekli olarak bilinçaltından davranışımızı yönlendiren cinsel ve saldırgan içgüdülerin etkisi altındayızdır. Diğer görüş ise insanı, ileri düzeyde gelişmiş, büyük bir fareden pek farklı görmeyen davranışçı yaklaşımdır (13. Bölüm). Farenin laboratuar uyarıcısına tepki göstermeye koşullandırılması gibi, insanların da üzerinde denetim kuramadıkları çevresel uyarıcılara tepki gösterdiğini öne sürmüşlerdir. Yani insanlar kişisel bir seçim ve eğilimden dolayı değil, o an ya da daha önceden içinde bulundukları duruma göre, belli bir biçimde davranırlar.

Pek çok psikolog, insan doğasını bu şekilde betimleyen bakış açılarının hiçbirini benimsememiştir. Ne Freud'cu ne de davranışçı bakış açısı, özgür irade ve insan onuru gibi insan kişiliğinin önemli boyutlarına değinmiyordu. Davranışın, kişisel seçimlerden çok, alt-benlik dürtülerinin ya da öğrenme öykülerinin etkisi altında olduğu söyleniyordu. Bu görüşlere tepki olarak "üçüncü bir güç" doğdu. İnsancıl yaklaşım (bazen, belki de yanlış olarak, *varoluşçu* ya da *olgusal psikoloji* de denir), insan türüyle ilgili çok daha farklı bir tanım ortaya koyar.

İnsancıl yaklaşımı kişilik kuramcılarından ayıran temel nokta, kişilerin kendi eylemlerinden büyük oranda sorumlu olduğunu varsaymasıdır. Bazen olaylara karşı otomatik bir tepki göstersek ve bilinçaltı dürtüler tarafından güdülensek de, her an kendi yazgımızı belirleme ve eylemlerimize karar verme gücüne sahibizdir. Hepimizin iradesi özgürdür. Jim Morrison kendini dayanılmaz bir baskı ve zor koşullar altında bulmuş olabilir. Ancak eğer insancıl bir terapiste gitmiş olsay-

dı, büyük olasılıkla bu sorumluluğu kabul etmeye ve yaşam tarzında, kişiliği ve kişisel gereksinimleriyle uyumlu olacak biçimde değişiklikler yapmaya cesaretlendirilirdi.

Amerikan psikolojisindeki üçüncü güç, çok sayıda psikoterapist ve kişilik kuramcısı tarafından ilgi gördü. 1960'lardaki bireysellik ve kişisel ifadeye yapılan vurgu (Jim Morrison'un bir örneğini verdiği karşı kültür hareketine de yol açmıştır), insancıl psikolojinin büyümesi için uygun bir ortam yaratmıştır. 1967 yılında, insancıl psikoloji alanında geniş çevrelerce tanınan psikolog Abraham Maslow'un Amerikan Psikoloji Derneği'ne başkan seçilmesi, insancıl yaklaşımın meşru alternatif bakış açısı olarak kabul edildiğini göstermiştir. Bu alternatif görüşü derinlemesine keşfetmeden önce, insancıl yaklaşımın nereden geldiğini inceleyelim.

İnsancıl Psikolojinin Kökleri

İnsancıl psikoloji birçok değişik kaynaktan evrilmiş olmasına rağmen, kökleri temel olarak iki alanda yatar: Avrupa kaynaklı varoluşçu felsefe ve Carl Rogers ile Abraham Maslow gibi bazı Amerikalı psikologların çalışmaları.

Varoluşçu felsefe, sonraları insancıl yaklaşımın yapı taşı haline gelmiş pek çok soruyu ele alır. Bu sorulardan bazıları varlığımızın anlamı, özgür iradenin rolü, her bir insanoğlunun biricikliği üzerinedir. Başta Avrupalılar olmak üzere çoğu psikolog, kendilerini varoluşçu felsefeye çok yakın görmüş ve *varoluşçu psikologlar* adını benimsemişlerdir. Bu psikologlar kendi kişilik kuramlarını geliştirirken Friedrich Nietzsche, Soren Kierkegaard ve Jean-Paul Sartre gibi büyük varoluşçu filozofların çalışmalarından esinlenmişlerdir. Başlıca varoluşçu psikologlar arasında Ludwig Binswanger, Medard Boss, Viktor Frankl, R.D. Laing ve Rollo May sayılabilir. Varoluşçu psikoterapi çoğunlukla varoluşçu kaygıya, yani kişinin yaşamında hiçbir anlam olmadığını keşfetmesinin ardından yaşadığı korku ve panik duygularına odaklanır. Terapi genellikle seçme özgürlüğünü vurgular; boşluk, kaygı ve sıkıntı duygularını azaltıcı bir yaşam tarzı geliştirmeyi amaçlar.

Varoluşçu felsefe görüşü psikologlar arasındaki tartışmalarda yer almaya başladığında, iki Amerikalı psikolog da geleneksel psikoloji kuramlarından insancıl yaklaşıma geçtiklerini ilan eden yazılar yazıyordu. Bir psikoterapist olarak yaşadığı başarısızlıklar Carl Rogers'ı terapistlerin, danışanları adına sorunlarının ne olduğuna ve nasıl çözüleceğine karar verme becerisini sorgulamaya itti. Yıllar sonra Rogers şöyle yazmıştır: "Ne kadar akıllı olduğumu kanıtlamak zorunda kalmazsam, hastanın beni yönlendirmesine izin vererek daha iyi sonuç elde edebileceğimi düşünmeye başladım" (1967, s.359).

Abraham Maslow içinse bu dönüm noktası, II. Dünya Savaşı için yapılan savaş taraftarı yürüyüşlerden birisini izlerken gerçekleşti. Yürüyüş, savaşı özendirmeye yönelikti; ama Maslow bu sırada psikolojinin insan davranışını anlamaya ne derece katkıda bulunduğunu düşünmeye başladı. Sonra birden "insanoğlunun savaştan, ön yargıdan ve nefretten daha büyük bir şeye yetkin olduğunu kanıtlamaya" karar verdi (Hall, 1968, s.55).

Bundan sonra Rogers ve Maslow bütün yaşamlarını, insan davranışı üzerine geliştirdikleri yeni görüşleri yaymaya adadılar. Yazıları, diğer yaklaşımlarda gördükleri sınırlamalar ve yetersizliklerden rahatsız olan psikologlar tarafından da ilgi gördü. Bu bölümde önce, insancıl yaklaşımın ana öğelerini inceleyip daha sonra bu iki bilim adamının kuramlarına göz atacağız.

İnsancıl Yaklaşımın Ana Öğeleri

İnsancıl yaklaşımı tanımlamak kolay değildir; çünkü insancıl kişilik kuramını oluşturan şeylerin tanımı üzerinde bir görüş birliği yoktur. Bu yaklaşımın en popüler olduğu 1960'lar ve 1970'lerde, neredeyse herkes kendini "insancıl" olarak tanımlayabiliyordu. Sonuç olarak insancıl psikoloji, bir kitap parasına insanların sorunlarını çözmeyi ve mutluluğu bulmalarını vadeden, gelgeç terapilerden biri olarak görülmüştür. Yakın zamanlarda insancıl psikolojiye olan ilgi azahnca, bu yaklaşımın her önüne gelen tarafından sömürülmesi de durmuştur. Ancak, günümüzde hâlâ kendini insancıl olarak tanımlayan psikologlar, özellikle de psikoterapistler bulunmaktadır. Hangi psikoterapi yaklaşımının insan-

cıl olarak ele alınacağını belirten ölçütler çok net olmasa da, bir kurama "insancıl" etiketini koymadan önce, o kuramda şu dört öğenin bulunup bulunmadığına bakmalıyız: 1. kişisel sorumluluğa yapılan vurgu, 2. "şimdi ve burada"ya yapılan vurgu, 3. bireyin fenomenolojisine yapılan vurgu, 4. kişisel gelişim üzerine yapılan vurgu.

Kişisel Sorumluluk

İnkâr etmeye çalışsak da başımıza gelenlerin esas sorumlusu bizleriz. Varoluşçu filozoflardan alınan bu görüş, insancıl yaklaşımın kişilik bakış açısının özünü yansıtır ve -meli, -malı kipi ile günlük dilde ifadesini bulur. Sık sık "Derse gitmeliyim", "Arkadaşlarımla buluşmalıyım", "Çocuklarıma bakmalıyım" benzeri tümceler kurarız. Ancak işin gerçeği, bunların hiçbirini yapmak zorunda değilizdir. Bazı sınırlar dahilinde, aslında yapmamız gereken hiçbir şey yoktur. İnsancıl psikologlar, davranışlarımızın o an ne yapmak istediğimizi gösteren kişisel tercihlerimizi yansıttığını öne sürerler. İnsanlar ilişkilerini sürdürmeyi tercih eder, sürdürmek zorunda değildirler. Edilgen olarak hareket etmeyi tercih ederiz, daha aktif bir şekilde hareket etmeye de karar verebiliriz. İşe gitmeyi, arkadaşlarımıza telefon etmeyi, bir partiden ayrılmayı ya da yılbaşında çevremizdekilere hediye vermeyi tercih ederiz. Aslında bunlardan hiçbirini yapmak zorunda değilizdir. Bu tercihlerimiz için ödediğimiz bedel ağır olabilir; ancak yine de bu tercihleri yapabiliriz.

Freudcuların ya da davranışçıların, denetleyemediği güçlerin etkisi altında olan insan betimlemesinden farklı olarak, insancıl psikologlar insanları kendi yaşamlarını etkin bir şekilde şekillendiren, bazı fiziksel kısıtlamalar hariç her şeyi değiştirme özgürlüğüne sahip varlıklar olarak görürler. İnsancıl psikoterapinin genel hedefi, yapmak istedikleri her şeyi yapma ve olmak istedikleri her şeyi olma gücüne sahip olduklarını, danışanlarına kabul ettirmektir. Tabii ki Erich Fromm'un gözlemlediği gibi, bu özgürlük birçokları için korkutucudur.

Şimdi ve Burada

En son girdiğiniz bir dersi ya da katıldığınız bir toplantıyı düşünün. Belki zamanınızı, geçen hafta ne yaptığınızı düşünerek ya da can sıkıcı bir olayı kafanızda yeniden yaşayarak geçirdiniz. Belki de birisine söy-

lemek isteyip de söyleyemediğiniz şeyleri, kendi kendinize tekrar söylediniz ya da bu haftayı bir an önce atlatmayı dilediniz. İnsancıl psikoloğa göre aslında 10 dakikanızı boşa harcadınız. Yaşamın size verdiği 10 dakikayı dolu dolu yaşamakta başarısız oldunuz. Temiz havayı içinize doldurup mavi gökyüzünün değerini anlayabilir ya da başka insanları gözlemleyip onlarla konuşarak yeni bir şeyler öğrenebilirdiniz.

İnsancıl bakış açısına göre, yaşamlarımızı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmedikçe, asla potansiyelini tam kullanan kişiler olamayız. Geçmiş ya da gelecek üzerine düşünmek yararlı olabilir, ancak insanların çoğu zaten yaşanmış ya da henüz yaşanmamış olaylar üzerinde düşünerek çok fazla zaman kaybeder. Bu etkinliklere harcanan zaman, kayıp zamandır; çünkü hayatı dolu dolu yaşamanın tek yolu şimdi ve burada yaşamaktır.

Sık duyduğumuz "Bugün geriye kalan hayatınızın ilk günüdür" cümlesi, insancıl psikologların görüşünü yansıtır. İnsancıl görüş, insanların geçmişlerinin esiri olmaması gerektiğini savunur. Geçmiş deneyimlerimiz, kişiliğimizi ve davranışlarımızı mutlaka etkiler. Ancak bu deneyimlerin, olabileceğimiz şeyleri etkilemesine izin vermemeliyiz. İnsanların geçmişte yaşananlardan dolayı utangaç ya da edilgen olmalarına gerek yoktur. Sadece yapacak başka bir şeyiniz olmadığı için, mutsuz bir ilişkiyi sürdürmek zorunda değilsiniz. Geçmişiniz sizi bugün olduğunuz noktaya sürüklemiş olabilir; ama hep bu noktada kalmak zorunda değilsiniz.

Bireyin Fenomenolojisi

İnsancıl psikologlara göre kimse sizi sizden iyi tanıyamaz. Bu yüzden terapistlerin danışanlarını dinlemesi, sorunlarının ne olduğuna karar vermesi, değiştirilmesi gereken şeyin ne olduğuna ve nasıl değiştirilmesi gerektiğine dönük yapacağı yorumları danışanına zorla benimsetmeye çalışması çok saçmadır. Bunun yerine insancıl terapistler danışanlarının "nereden geldiğini" anlamaya çalışmalı ve kendilerine yardım etmelerini sağlamalıdır.

Bazıları bu terapi yaklaşımını biraz karmaşık bulabilir. Peki ya kendi sorunlarını anlama becerisi olmayan insanlar? Eğer yanıtlar bu kadar kolaysa ve terapiyi yapmak danışanın göreviyse, psikoterapiste gitmeye ne gerek var? Buna verilen yanıt şudur: Eğer bazı insanlar

sorunlarının kaynağını anlayamıyorsa, bunu bir terapistin anlaması da mümkün değildir. Terapi boyunca danışanlar kendilerini anlamaya çalışır ve sorunlarını çözmek için uygun bir strateji geliştirir. Kişisel sorunlarınızla uğraşırken, siz de benzer bir deneyim yaşamış olabilirsiniz. Arkadaşlarınız önerilerde bulunur ama bir başkasının sizin yerinize karar vermesi hem tatmin edici olmaz hem de etkili bir yöntem değildir. Eğer siz de pek çok insan gibiyseniz, arkadaşlarınızın önerilerini dinler ve sonra kendi kararınızı vererek sorununuzu çözmeye çalışırsınız.

Kişisel Gelişim

"İster gelişim eğilimi, ister kendini gerçekleştirme dürtüsü, isterseniz varolmaya dönük bir hareket diyebilirsiniz..."

CARL ROGERS

İnsancıl psikolojiye göre yaşam sadece temel gereksinimlerimizi karşılamaktan ibaret değildir. Diyelim ki birkaç milyon dolarlık bir mirasa kondunuz, sizi her zaman sevecek bir insanla evlendiniz, önünüzde uzun ve sağlıklı bir yaşam var. Mutlu olur muydunuz? Mutluluğunuz ne kadar sürerdi? İnsancıl kuramcılar, insanların temel gereksinimleri karşılandığı zaman mutlu olmadığını belirtmektedir. İnsanlar gelişimlerini olumlu bir yönde sürdürmeye güdülenmişlerdir. İnsan, kendi başına bırakıldığında, hayatın yükü altında ezilmezse, kendini tatmin eden bir varoluş noktasına doğru ilerler. Carl Rogers bu noktaya, *potansiyelini tam kullanan kişi* adını vermiştir. Abraham Maslow ise *kendini gerçekleştirme* kavramını kullanmıştır. Kendini gerçekleştirmiş bir birey olmanın yolu, "olabileceğimiz her şeyi olmaktan" geçer (Maslow, 1970, s.46).

Bu gelişim sürecinin, insan gelişiminin doğal şekli olduğu varsayılır. Yani bazı sorunlar bizi engellemediği sürece, bu tatmin edici konuma doğru ilerleriz. Engeller gelişimimizi durdurduğunda, insancıl psikoterapi yardımcı olur. Ancak terapist, danışanlarını bu gelişme sürecine geri döndürmez. Bunu sadece danışanın kendisi yapabilir. Terapist, danışanlarının sorunlarının üstesinden gelmesine ve büyümeye devam etmesine yardım eder. Rogers, kişinin bu bitmek bilmeyen kendiliğini keşfetme sürecini "olma süreci" olarak tanımlar.



Carl R. Rogers

1902-1987

Carl Rogers'ın yaşamı, insanın gerçek potansiyeline bir gün mutlaka ulaşacağı görüşünü doğrular niteliktedir. Rogers'ın bilime ve insanlara duyduğu ilgi, onu Amerika'nın orta-batısındaki çiftçi ailesinden, psikolojideki insancıl devrimin önderliğine kadar getirmiştir. Rogers, Illinois'te büyümüş, oldukça utangaç ama zeki bir çocuktu. Bilime karşı özel bir ilgisi vardı ve 13 yaşına geldiğinde, çevresi onu biyoloji ve ziraat üzerine, bulundukları bölgenin uzmanı olarak görüyordu. Buna karşın Rogers'ın aile ortamı, pek sıcak ve sevgi dolu değildi. Daha sonra kendi kuramının da temel özelliklerinden birisi haline gelen, duygularını açıkça dışa vurmama kavramını, Rogers aslında ilk olarak ailesinde görmüştü. Sonuç olarak diğer iki kardeşi gibi Carl da, 15 yaşında ülser hastası olmuştu.

1919 yılında Rogers, annesi ve babasının mezun olduğu okul olan Wisconsin Üniversitesi'nde ziraat okudu. İlk başta bu alanda uzmanlaşmayı düşünmüştü; ama daha sonra ziraatin yeteri kadar ilgisini çekmediğini fark etti. Bir yaz tatilinde, uzaktan öğretim aracılığıyla psikolojiden bir ders aldı; ama onu da sıkıcı buldu. Son olarak teolojide karar kıldı. Peder olmak için, yeni evlendiği eşi Helen ile birlikte 1924 yılında Wisconsin'den ayrılıp Katolik okuluna yazılmak üzere New York'a gitti.

New York'ta yaşadığı iki şey, yaşamının yönünü değiştirdi. Birincisi yoğun bir şekilde dinle ilgilenirken, kendi dini inançlarını sorgulamaya başladı. Rogers, "Hıristiyanlık dini, farklı insanlarda çok farklı psikolojik gereksinimleri karşılamaktadır" demiştir. "Ancak önemli olan şey din değil insandır" (Kirschenbaum, 1979, s.45). İkinci gelişme ise psikolojiye farklı bir gözle bakmaya başlamasıydı. Rogers ve Katolik okulundaki birkaç sınıf arkadaşı, sokağın karşısındaki Columbia Üniversitesi'nde psikoloji dersleri almaya başladılar.

Bu arkadaşları arasında, sonraları psikoloji biliminde önemli kişilikler olacak Theodore Newcomb ve Ernest Hilgard da yer almaktaydı.

Kilisede çalışmak, Rogers'a insanlara yardım etme imkânı veriyordu; ama inançları zayıflamaya başlamıştı. "Kişinin mesleğini sürdürmesi için, bazı inançlara sahipmiş gibi davranmak zorunda kalması, korkunç bir şey olacaktı" demiştir. "Düşünce özgürlüğümün kısıtlanmayacağından emin olduğum bir alan seçmeliydim" (Kirschenbaum, 1979, s.51-52). Anne babasının itirazlarına rağmen, Columbia Üniversitesi'nde psikoloji yüksek lisansı yapmak üzere kiliseden ayrıldı.

Mezun olduktan sonra New York, Rochester'da bulunan, çocuklar için bir rehber danışmanlık kliniğinde çalışmaya başladı. Daha sonra Ohio Devlet Üniversitesi ve Chicago Üniversitesi'nde çalıştı ve 1957 yılında Wisconsin Üniversitesi'ne geri döndü. Bu zaman içinde Rogers, yaygın Freud'cu psikoterapist yaklaşım ve akademik dünyada baskın olan davranışçı etkiyle mücadele etti. Zamanla bu mücadelelerin hepsini kazanmaya başladı. Amerikan Psikoloji Derneği, ilk "Takdire Değer Bilimsel Katkı Ödülü"nü 1956 yılında Carl Rogers'a verdi.

1963 yılında Rogers, Kaliforniya La Jolla'ya taşındı ve orada Kişi Çalışmaları Merkezi'ni kurdu. Rogers'ın meslek yaşamının merkezinde, insanlara duyduğu ilgi vardır. Bir meslektaşım, "Rogers sıradan biriymiş gibi görünürdü" demişti. "Çok parlak bir konuşmacı değildi. [Ama] sizi samimi bir ilgiyle dinlerdi" (Gendlin, 1988, s.127). Rogers yaşamının son 15 yılını, toplumsal çatışma ve dünya barışı gibi konulara adadı. 80'li yaşlarında bile Sovyetler Birliği ve Güney Afrika gibi yerlerde atölye çalışmaları ve iletişim grupları yürüttü. Rogers 1987 Şubat'ında ölene kadar, yazmaya ve psikoloji bilim dalını şekillendirmeye devam etti.

Carl Rogers

İnsancıl psikoloji, hayatı dolu dolu yaşayan insana örnek olarak Carl Rogers'tan daha iyisini bulamaz. Rogers, insancıl bakış açısını şekillendirmeye yıllarını adamıştır. Kendisi insancıl psikoterapinin öncülerinden ve "danışanı merkez alan" yaklaşımı yaygınlaştıran ilk

terapistlerdendir (Rogers, 1951). Rogers, bir terapi yöntemi olarak etkileşim gruplarının gelişimine de katkıda bulunmuş (Rogers, 1970) ve psikoterapiden öğrendiklerini genel kişilik kuramıyla genişletmiştir (Rogers, 1961). Rogers, insancıl yaklaşımı eğitim ve dünya barışı gibi toplumsal konulara da uygulamıştır (Rogers, 1969, 1977, 1982). Pek çok insana göre Rogers'ın insanlığa dönük iyimser görüşleri ve her bireyin içinde başarma ve mutluluk potansiyelinin bulunduğuna dair inancı, şu ana kadar incelediğimiz kişilik yaklaşımlarına hoş bir alternatif oluşturmaktadır.

Potansiyelini Tam Kullanan Kişi

"İyi bir yaşam" demiştir Rogers, "bir durum değil, bir süreçtir. Bir varış noktası değil bir yöndür" (1961, s.186). Diğer insancıl kuramcılar gibi Rogers da, yaşamımızda uygun bir doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba gösterdiğimizi savunmuştur. Bu hedefe ulaşan insanlara potansiyelini tam kullanan kişi adını vermiştir.

Potansiyelini tam kullanan kişiler neye benzer? Rogers bu insanların bazı özelliklerini belirlemiştir. Potansiyelini tam kullanan kişiler, yeni deneyimlere açıktır. Birbirine benzer, kalıpsal davranışlar göstermek yerine, yaşamın onları nereye götüreceğini görmek isterler. Bununla bağlantılı olarak tam verimli insanlar, yaşamın her anını değerlendirmeye çalışır. Amaç yaşama teğet geçmek değil, yaşamı tam anlamıyla deneyimlemektir.

Potansiyelini tam kullanan kişi, kendi duygularına güvenmeyi öğrenir. Eğer duyguları bir şeyin doğru olduğunu söylüyorsa, büyük olasılıkla onu yaparlar. Başkalarının gereksinimlerine karşı duyarsız değildirler; ancak toplumun belirlediği davranış ölçütlerine uygun davranmak konusunda aşırı bir kaygıya da kapılmazlar. Eğer potansiyelini tam kullanan bir kadın saçını kestirmek ya da işinden ayrılmak istiyorsa, çevresindekilerin onaylamayacağından korkarak bunları yapmaktan vazgeçmez. Potansiyelini tam kullanan kişiler, toplumsal beklentiler tarafından belirlenmiş rollere uymak konusunda, diğer insanlara göre daha az isteklidir. Bunun yerine meslek seçimi ve yaşam tarzı gibi konularda önemli kararlar verirken kendi ilgilerini, değerlerini ve gereksinimlerini göz önünde tutarlar.

Potansiyelini tam kullanan kişiler, duygularını başka insanlara göre daha derin ve yoğun bir şekilde yaşarlar. Bu hem olumlu hem de olumsuz duygular için geçerlidir. Yani, potansiyelini tam kullanan kişiler de öfkelerini kabul eder ve dışa vurur. Başka türlü davranmak kendilerini duygularından tamamen koparmak demek olurdu. Bu duyarlılıktan ötürü, potansiyelini tam kullanan kişiler yaşamlarında daha büyük bir zenginlik yaşarlar.

Kaygı ve Savunma

Eğer hepimizde tam verime ulaşma ve toplumun yapıcı bir üyesi olma potansiyeli varsa, dünyada neden bu kadar çok mutsuzluk var? Neden herkes yaşamın tadını tam olarak çıkartamıyor? Rogers, genellikle mutlu ve potansiyelini tam kullanan yetişkinler olmakta başarısız olduğumuzun farkındaydı. Sorun, kaygıyı yaşayıp çeşitli psikolojik savunma yöntemleriyle tepki gösterdiğimizde başlar. Rogers'a göre, kendimizle ilgili sahip olduğumuz bilgilerle tutarlı olmayan bir bilgiyle karşılaştığımızda, kaygı yaşamaya başlarız. Çok iyi bir tenis oyuncusu, kibar bir insan, iyi bir öğrenci ya da hoş sohbet bir kişi olduğunuzu düşünebilirsiniz. Ancak, bazen bu düşüncenizle çelişen bir bilgi alabilirsiniz. Örneğin, herkesin hoşlandığı bir insan olduğunuzu düşünüyorsunuz; ancak bir gün birisi sizin ne kadar sevimsiz bir insan olduğunuzu söyledi. Bu duruma nasıl tepki gösterirsiniz?

Önce potansiyelini tam kullanan bir insanın nasıl tepki göstereceğini anlatalım. Böyle bir insan bu bilgiyi kabul eder. Ortada sizden hoşlanmayan bir insan vardır. Bu bilgi üzerinde bir süre düşünür ve sonra bunu kendilik kavramıyla bütünleştirir. İyi bir insan olmasına rağmen, herkesin onu hoş ve sevmeye değer bulmadığını anlar. Maalesef hepimiz böylesi esnek bir tepki gösteremeyebiliriz. Bu bilgi çoğunlukla kaygıya yol açar. Herkesin sizden hoşlandığını düşünürken, karsınıza aslında herkesin sizden hoşlanmadığını gösteren bir kanıt çıkmıştır.

Eğer bu bilgi kendilik kavramınızı çok tehdit ediyorsa, kaygıyla başa çıkmak zorlaşır. İşte bu noktada Rogers'ın kuramı, biraz Freud'cu bir hal almaya başlar. Rogers kendilik kavramlarıyla tutarsız bilgi edinen insanların, bu bilgiyi bilinç düzeylerinin altında tuttuğunu belirtir. Rogers bu sürece algı değil de bilinçaltı algı adını vermiştir. Eğer bilgi çok tehdit edici değilse, bilinç düzeyinde kalır. Ancak bilgi, kendilik kavra-

mıyla çelişirse, o zaman kaygı yaratır. Kaygıyla başa çıkmak için insanlar, bu bilginin bilince ulaşmasını engellemek amacıyla savunma mekanizmaları kullanırlar.

En sık kullanılan savunma *çarpıtmadır*. Örneğe dönersek, sizi sevimsiz olarak tanımlayan insanın, kötü bir gün geçirdiğini ya da sadece kaba bir insan olduğunu düşünebilirsiniz. Bu çarpıtılmış mesaj, kendilik kavramınızla çelişmez ve böylece kaygı yaratmaz. Aşırı durumlarda, bazen açık bir şekilde *inkâra* da başvurabilirsiniz. Kendinizi, o kişinin sizin hakkınızda değil de, adı sizinkine benzeyen bir başkası hakkında konuştuğuna ikna edebilirsiniz.

Rogers'ın kuramındaki ilginç nokta, olumlu bilginin de kendilik kavramıyla tutarsız olması durumunda kaygı yaratabilmesidir. Örneğin kendisini, toplum tarafından istenmeyen kişi olarak gören bir insan, birilerinin kendisinden hoşlandığını duyunca, savunma mekanizması kullanır. Kendi kendisine, o insanın kibar davranmaya çalıştığını ya da bir şeyin peşinde olduğu için böyle konuştuğunu söyler.

Kaygı yaratan bilgilerin çoğu, kişinin kendi gözlemlerinden kaynaklanır. Hepimiz bazen kişisel ölçütlerimizin altında davranış gösterebiliriz. Belki bir arkadaşınızı para konusunda kandırmış, sevdiğiniz bir insana kırıcı şeyler söylemiş ya da birisinden yararlanmak için yalan söylemiş olabilirsiniz. Potansiyelini tam kullanan kişiler bile bazen kendilerini hayal kırıklığına uğratabilir. Ancak bu insanlar çoğu zaman yetersizliklerini kabul eder ve durumu düzeltmeye çalışır, hatta eğer mümkünse hatalarından ders alırlar. Ne yazık ki daha sık rastlanan durum, insanların bilgiyi çarpıtması ("Söylediğim şeyde o kadar da üzülecek bir şey yoktu") ya da gerçeği inkâr etmesidir ("Paranın onun olduğunu bilmiyordum").

Çarpıtma ve inkâr, kısa vadede kaygıyı azaltmakta başarılı olabilir. Ancak yaşamı dolu dolu yaşamaktan bizi gittikçe uzaklaştırır. Aşırı durumlarda, insanlar gerçeğin yerine hayali koymaya başlar. Bir erkek, aslında böyle düşünmesine neden olacak hiçbir nesnel neden yokken, kendini dünyanın en çekici bekârı olarak görebilir. Notları düşük olan bir öğrenci, bir dahi olduğuna ve düşüncelerinin öğretmenlerinin anlayamayacağı kadar ileri düzeyde olduğuna kendini inandırabilir. Kendilik kavramı ve gerçeklik arasındaki uyumsuzluk çok büyüyüp de artık savunma süreçlerinin yeterli bir şekilde çalışamadığı durum-



Kötü bir çocuk mu yoksa yalnızca kötü bir şey mi yaptı? Rogers ana babaların çocuğa koşulsuz olumlu kabulle yaklaşması gerektiğini savunur: Çocuk annenin hoşlanmadığı birşeyi yapsa da, onun tarafından sevilmeli ve değer verilmelidir.

larda kişi, Rogers'ın *düzensizlik* adını verdiği bir durum yaşar. Düzensizlik durumunda, tutarsız bilgilere karşı korunma sistemi çöker. Ortaya çıkan sonuç aşırı kaygıdır.

Değer Koşulları ve Koşulsuz Olumlu Kabul

Tutarsız bilgiyi kabul etmek ve kendilik kavramımızla bütünleştirmek neden bu kadar zordur? Rogers'ın buna yanıtı, çoğumuzun koşullu olumlu kabul ortamında büyümüş olmamızdır. Çocukken anne babalarımız ve bakıcılarımız, bize sevgi ve şefkat gösterir. Ancak bunu koşulsuz yapmazlar. Hatta çoğu anne baba, çocukları kendilerinden beklenenleri yerine getirdiği sürece çocuklarını sever. Anne baba, çocuğun davranışını onaylamadığında sevgilerini geri çekerler. Çocuklar da sadece anne babalarının istediklerini yaptıkları sürece sevildiklerini hissederler. Oysa her çocuk, davranışlarıyla koşullandırılmamış saygıya gereksinim duyar.

Koşullu olumlu kabulün bir sonucu olarak çocuklar, kendi gerçek duygularını ve isteklerini terk etmeyi ve sadece anne babalarının uygun gördüğü özelliklerini sürdürmeyi öğrenir. Kısacası, kendi zayıflıklarını ve hatalarını inkâr ederler. Sonuçta çocukların kendileriyle ilgili bilinçleri ve gelecekte potansiyelini tam kullanan yetişkinler olma becerileri gittikçe azalır. Yetişkin olduğumuzda da sevdiğimiz insanların onayını, dolayısıyla da sevgisini ve desteğini kazandıracak olan özelliklerimizi kendilik kavramımızla bütünleştirme sürecini sürdürürüz. Elbette ki her birimizin, ortaya çıkması halinde sevdiklerimizin onaylamayacağı, hatta reddedeceği özelliklerimiz vardır. Bu düşüncelerimizi ve isteklerimizi kabul etmek, hatta dışa vurmak yerine; bunları çarpıtır, hatta inkâr ederiz. Böylece bilincimizden uzaklaştırırız. Sonuç olarak da kendi duygularımızla bağımız kopar ve daha az verimli kişiler oluruz.

Burada şu soruyu sormamız gerekir: Başkaları tarafından kabul edilmeyeceğini bildiğimiz halde kendi hatalarımızı nasıl kabul edebiliriz? Rogers'a göre bunun için koşulsuz olumlu kabule gerek duyarız. Koşulsuz olumlu kabul görürsek, ne yaparsak yapalım kabul göreceğimizi ve sevileceğimizi biliriz. Anne babalar, yaptıkları davranışı onaylamamalarına rağmen, onları her zaman seveceğini ve kabul edeceğini çocuklarına hissettirmelidir. Bu koşullar altında çocuklar, olumlu kabulün ortadan kalkmasına neden olabilecek düşüncelerini ve duygularını inkâr etme gereği duymazlar. Her şeyi deneyimlemekte, hatalarını ve zayıflıklarını kendilik kavramlarıyla bütünleştirmekte ve doya doya yaşamakta özgür olurlar.

Koşulsuz olumlu kabulün tek kaynağı anne babalar değildir ve kabul görmedikleri bir aile ortamında büyümüş olmak, kişinin bütün yaşamının böyle geçeceği anlamına gelmez. Terapistler terapi sırasında, koşulsuz olumlu kabulün var olduğu bir ortam yaratabilir. Rogers böylesi bir ortamın, yetişkinlerin kendi duygu ve düşüncelerinin tamamen farkına varmalarına yardımcı olacağını söylemiştir. Rogers'ın psikoterapi üzerine görüşlerini, yine bu bölümde ele alacağız.

Abraham Maslow

"Ben toprağı gönlümce kazdıktan sonra, başka yerlere doğru yol almayı severim. Sıkılırım. Çünkü kanıtlamayı değil, keşfetmeyi seviyorum."

ABRAHAM MASLOW

Abraham Maslow meslek yaşamının büyük bölümünü, insan kişiliğini anlamaya çalışan diğer yaklaşımların eksikliklerini tamamlamaya çalışmakla geçirmiştir. Örneğin psikoterapistlerin çoğu, insanların neden psikolojik rahatsızlıklar yaşadığını anlamaya çalışırken Maslow, psikolojinin kişiliğin mutlu ve sağlıklı boyutuna nasıl katkıda bulunabileceğini düşünmüştür. "Freud bize psikolojinin hasta yarısını tanıttı" diye yazar, "Biz de sağlıklı yarısıyla ilgilenmeliyiz" (1968, s.5). Freud'un insan doğasına dönük karamsar ve kasvetli görüşlerinin yerine, iyimser ve neşeli bir tablo çizmeye çalışmıştır. Maslow da bilinçaltı dürtülerin varlığını kabul etmiştir; ancak dikkatini kişiliğin bilinçli boyutlarına yoğunlaştırmıştır.

Güdülenme ve Gereksinimler Hiyerarşisi

Bir anlığına, günümüz orta sınıf Amerikalısıyla, 1930'ların Büyük Bunalım zamanında çalışan bir işçinin kaygılarını karşılaştırın. Günümüzde maddi açıdan kendini güvenceye almış meslek sahibi insanlar, kişisel ilişkileri ya da toplumdaki konumları için kaygılanırlar. Çoğu, yaşamlarının ne yöne gittiğini düşünür, bir kısmı ise toplumsal hizmet projelerinde ya da yardım kuruluşlarında çalışarak doyum arar. Kitap okur, toplumsal sorunlar üzerine düşünür, sanat ya da edebiyat üzerine dersler alarak kendilerini geliştirirler. Ancak 1930'larda çalışan iş gücünün üçte biri işini kaybettiği zaman, herşey çok daha farklıydı. Herhangi bir işe sahip olmak, en öncelikli gereksinimdi. Yaşamın gidişatı üzerine düşünmek ve kendini geliştirmek için değişik şeyler denemek, günlük yaşam mücadelesiyle uğraşmak zorunda kalmayan, sınırlı bir zengin kesime ait bir lükstü sadece.

Bunalım dönemi işçileriyle, günümüz orta sınıf çalışanlarının birbirine zıt güdüleri, Maslow'un kişilik kuramıyla çok iyi örtüşmektedir. Maslow iki tür güdü belirlemiştir. Biri, gerek duyulan bir nesnenin eksikliğinden duyulan yetersizlik güdüsüdür. Açlık ve susuzluk gibi temel gereksinimler bu sınıfa girer. Gerek duyulan nesne elde edildiğinde, yetersizlik güdüleri doyuma ulaşır. Bu güdüler genellikle, diğer kişilik yaklaşımlarında ele alınan gereksinimlerdir. Örneğin Freud, insanların güdülenmesini gerginlik azaltma olarak tanımlamıştır. Güdülenme sisteminin temel hedefi, gerginliğin olmadığı bir konuma dönmektir.



Abraham H. Maslow

1908-1970

Abraham Maslow'un kişisel ve mesleki yaşamındaki değişiklikler ve gelişimler, kişilik kuramında tanımladığı kişisel gelişime benzer. Cana yakın ve dışa dönük bir insan olmasına rağmen, oldukça soğuk ve yalnız bir çocukluk dönemi geçirmiştir. "Yahudi olmayan bir mahallede tek Yahudi çocuktum" diye anlatır. "Yalnızdım ve mutsuzdum. Çocukluğum kütüphanelerde, kitapların arasında, hiç arkadaşsız geçti" (Hall, 1968, s.37).

Mesleki yaşamı, daha sonra insancıl psikolojinin babası olacağına dair bir ipucu göstermiyordu. Eğitim görmemiş Rus göçmenleri olan anne ve babası, Maslow'u hukuk okumaya ikna etti. Maslow bu amaçla New York City College'a devam etti; ama birinci yılın sonunda bu alanı ilginç bulmayarak okulu bıraktı. Önce Cornell'e oradan da Wisconsin Üniversitesi'ne giderek psikoloji okudu. Onu psikoloji okumaya çeken şey davranışçılık, özellikle de John B. Watson'un çalışmalarıydı. "Watson'un programı, beni çok heyecanlandırmıştı" demiştir. "Bunun izlenmesi gereken, bütün sorunları çözerek dünyayı değiştirebilecek bir program olduğunu düşünüyordum" (Hall, 1968, s.37). Davranışçılığa olan ilgisi sonraları sönse de Maslow'un, dünyadaki sorunları psikoloji aracılığıyla çözme isteği hiç azalmadı.

Maslow, 1934 yılına kadar Wisconsin'de kalarak doktorasını bitirdi. Bu süre içinde davranışçılığa bağlı kaldı ve Harry Harlow ile onun hayvan laboratuarında çalıştı. Mezun olduktan sonra Columbia Ünversitesi'nde, ünlü öğrenme kuramcısı E.L. Thorndike ile birlikte çalıştı. Ancak ilk kızının doğumunun ardından Maslow, daha sonra incelediği zirve deneyimlerine benzeyen, gizemli bir sürece girdi. Yeni doğmuş çocuğunu gözlemleyen Maslow, davranışçılığın insan davranışını anlamakta yeterli olmadığını fark etti. "Bu küçük, gizemli şeye baktım ve kendimi bir aptal gibi hissettim" demiştir. "Bu gizem

karşısında, hiçbir şeyi kontrol edememe duygusuyla afalladım. Bebeği olan bir insan asla davranışçı olamaz" (Hall, 1968, s.56).

Kolombiya'dan sonra Maslow, 14 yıl boyunca Brooklyn Koleji'nde dersler verdi ve burada Karen Horney, Erich Fromm ve Alfred Adler'le, daha da önemlisi, Gestalt psikolojisinin kurucularından biri olan Max Wertheimer ve kültürel antropolog Ruth Benedict ile tanıştı. "Tanıdığım en etkileyici insanlar" olarak tanımladığı bu iki insanı daha iyi anlama isteği, onu kendini gerçekleştirmiş insanları keşfetmeye yöneltti (Maslow, 1970). Maslow 1951 yılında Brandeis Üniversitesi'ne geçti ve 1970'teki ölümünden kısa bir süre öncesine kadar burada kaldı. Ölümünden sonra geriye, psikolojide yeni bir hareket ve kendi kişiliğini miras olarak bırakmak istemişti. Bir keresinde "Bayrak yarışındaki ilk koşucu olmak istiyorum" demiştir. "Sonra da bayrağı benden sonraki koşucuya devretmek istiyorum" (Hall, 1968, s.56).

Maslow ayrıca, karşılık beklemeden sevmek ve kişinin kendini gerçekleştirmesi gibi gereksinimleri de büyüme gereksinimleri olarak tanımlamıştır. Yetersizlik gereksinimlerinden farklı olarak büyüme gereksinimleri, gerek duyulan nesne bulunduğunda tatmin olmaz. Doyum duygusu, güdüyü dışa vurmakla yaşanır. Büyüme gereksinimini tatmin etmek oldukça eğlencelidir, hatta gereksinimin doyurulmasından çok artmasına neden olabilir.

Maslow hem yetersizlik ve büyüme gereksinimlerini beş ana sınıfa ayırmıştır; böylece yaygın olarak bilinen gereksinimler hiyerarşisi ortaya çıkmıştır. Maslow bu gereksinimleri, Şekil 11.1'deki gibi öncelik sırasına koymuştur. Yani bazı gereksinimlerin diğerlerinden daha önce doyurulması gerekir. İstisnalar olsa da yüksek düzeydeki gereksinimlerimizle ilgilenmeden önce, düşük düzeydeki gereksinimlerimizi tatmin etmemiz gerekir. Örneğin eğer açsanız, davranışınız yemek bulmaya yönelik olacaktır. Bu gereksiniminiz karşılanana dek, yeni arkadaşlıklar ya da romantik bir ilişki kurmak sizi çok ilgilendirmez. Elbette ki, doyurulduktan sonra, bu gereksinim tekrar ortaya çıkıp dikkatinizi dağı-

tabilir. Ancak yaşamımız boyunca çoğumuz, kendini gerçekleştirme gereksinimi baskın hale gelene dek, bu hiyerarşide ilerleriz. Maslow'a göre, insanların çok küçük bir yüzdesi kendini gerçekleştirme noktasına ulaşabilir. Şimdi bu hiyerarşide adım adım ilerleyelim:

Fizyolojik gereksinimler: Açlık, susuzluk, nefes almak ve uyumak en önemli fizyolojik gereksinimlerdir ve daha yüksek gereksinimlere doğru ilerlemek için önce bunları tatmin etmemiz gerekir. Tarih boyunca, hatta ne yazık ki günümüzde dünyanın pek çok yerinde, insanların çoğunun yaşamı, bu temel gereksinimleri karşılamaya çalışmakla geçmektedir. Yaşamak için yeteri kadar yemek ve su bulmak, akranlarının saygısını kazanmak ya da sanatsal becerilerini geliştirmek gibi gereksinimlerin önüne geçer.

Güven gereksinimi: Fizyolojik gereksinimler karşılandığı zaman, güven gereksinimimiz baskın hale gelir. Bunlar emniyet, istikrar, korunma, yapı ve düzen, korku ve karmaşadan kurtulma gereksinimidir. Özellikle geleceği kestiremediğimizde ya da politik ve toplumsal istikrar tehdit altında olduğunda, bu gereksinim daha belirgin hale gelir. Güvenliğinin tehdit altında olduğunu düşünen insanlar, büyük miktarda para biriktirir; daha iyi ama riskli bir iş yerine, güvencesi yük-



Şekil 11.1 Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi

sek bir işi tercih ederler. Bazen örgütlü bir dinin ya da askeriyenin kestirilebilir düzenliliğini ararlar. Kişisel gelişimleri güven gereksinimi düzeyinde takılıp kalmış insanlar, eğer bu konumlar düzen ve güven duygusu sağlıyorsa, mutsuz bir evliliğe ya da askeri bir diktatörlüğe bile katlanabilirler.

Ait Olma ve Sevgi Gereksinimleri: Orta sınıf Amerikalıların çoğunun yiyecek ve içecek gereksinimi ile güven gereksinimi, büyük oranda karşılanmıştır. Çoğumuzun işi, evi ve masasında yemeği vardır. Bu düşük düzeyli gereksinimlerin karşılanması, mutluluğun garantisi değildir. Bir süre sonra arkadaşlık ve sevgi gereksinimi ortaya çıkar. "Bu aşamada insan yoğun bir şekilde arkadaş, bir sevgili ya da eş, hatta çocukların eksikliğini hissedecektir" der Maslow. "İnsanlarla ilişki kurmak, bir grupta ya da bir ailede yer edinmek isteyecektir" (1970, s.43). Kimi yetişkinler, güven gereksinimlerinin kölesi olup enerjilerinin çoğunu mesleklerine ayırsa da kimi insanlar arkadaşlarıyla ve sevdikleriyle geçirecekleri zamandan fedakârlık yapmalarına neden olacak bir iş yaşamını pek tatmin edici bulmaz.

Maslow iki tür sevgi olduğunu öne sürmüştür. Biri, açlık gibi bir yetersizlik üzerine kurulu olan *yetersizlik sevgisidir*. Onsuz bir yetersizlik hissettiğimiz için, böyle bir sevgiye gerek duyarız. Bu bencil bir sevgidir ve vermekten çok almak üzerine kuruludur. Ancak ikinci tür sevginin gelişiminde gerekli bir basamaktır. *Varlık sevgisi* ise sahiplenici ve bencil olmayan, yetersizlikten çok büyümeye dayanan bir sevgidir. Varlık sevgisine duyduğumuz gereksinimi, sadece sevdiğimizin varlığı tatmin edemez. Hatta sevdiğimizle birlikteyken bu sevgi daha da büyür ve gelişir. Bu sevgi, başka bir insanın varlığına duyulan sevgidir.

Saygı Gereksinimi: Şiir ve şarkı sözü yazarları kabul etmese de sevgiden daha önemli şeyler de vardır. Ait olma ve sevgi gereksinimimizin doyurulması, dikkatimizin saygı gereksinimine yönelmesine neden olacaktır. Maslow bu gereksinimi de ikiye ayırmıştır: Kendini yeterli ve başarılı algılama gereksinimi, beğenilme ve saygı duyulma gereksinimi. Maslow saygı duyulmanın, hak edilmiş bir saygı olması gerektiğine dikkat çeker. Saygıdeğer ve yetkili kişi konumuna ulaşırken, yalan söyleyip insanları kandırmaya çalışmamalıyız. Para, eş ve arkadaşlara sahip

_____ 11. Yaşamımda kendimi adadığım bir dava yok.
_____ 12. İstenmedik sonuçlara yol açsa da duygularımı dışa vurabilirim.
_____ 13. Herhangi birisine yardım etmek konusunda bir sorumluluk hissetmem.
_____ 14. Yetersiz olmaktan korku duyarım.
_____ 15. Başkalarına sevgimi verdiğim için ben de sevilirim.

Puanınızı hesaplamak için önce 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13 ve 14 numaralı önermelerin puanlarını tersine çevirin (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Sonra bütün puanları toplayın. Puanınız ne kadar yüksekse, hayatınızın bu noktasındaki kendinizi gerçekleştirme düzeyiniz de o kadar yüksektir. Puanınızı araştırmacılar tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış uygulamanın ortalamalarıyla karşılaştırın:

	Ortalama	Standart Sapma
Erkekler	45.02	4.95
Kadınlar	46.07	4.79

Ölçek: Kendini Gerçekleştirme Göstergesi.
Kaynak: Jones ve Crandal (1986).

demiştir Maslow. "İnsan olabileceği her şeyi olmalıdır. Kendi doğasına sadık kalmalıdır" (1970, s.46).

Bütün düşük düzeyli gereksinimlerimiz karşılandığında, kendimize hayattan ne istediğimizi, hayatımızın nereye doğru gittiğini ve neyi başarmak istediğimizi sorarız. Bu soruların yanıtları kişiden kişiye değişir. Maslow çok az sayıda insanın, potansiyellerini tam olarak geliştirebildikleri bir konum olan, kendini gerçekleştirme noktasına ulaştığını söyler. Tek yapmamız gereken, bu gizil güce doğru ilerlemektir. Çoğumuz belki bir gün, şu anda hayal edemediğimiz bir şekilde, bu hedefe ulaşmak üzere hareket edeceğiz.

Kişiliğinizi Değerlendirin

Kendini Gerçekleştirme

Aşağıdaki önermelerin her birinin size ne kadar uyduğunu 4 puanlı ölçeği kullanarak değerlendirin. 1= Katılmıyorum, 2= Pek katılmıyorum, 3= Biraz katılıyorum, 4= Katılıyorum

_____ 1. Duygularımın hiçbirinden utanmam.
_____ 2. Başkalarının benden beklediği şey neyse onu yaparım.
_____ 3. İnsanların özünde iyi ve güvenilir olduğunu düşünürüm.
_____ 4. Sevdiğim insanlara kızmakta kendimi özgür bırakırım.
_____ 5. Başkalarının yaptıklarımı onaylaması benim için önemlidir.
_____ 6. Kendi yetersizliklerimi kabul etmem.
_____ 7. İnsanların beni onaylamasını beklemeden, onları sevebilirim.
_____ 8. Başarısızlıktan korkarım.
_____ 9. Karmaşık şeyleri çözümlemek ve basitleştirmekten kaçınırım.
_____ 10. Kendin gibi olmak, başkaları tarafından beğenilmekten daha iyidir.

bir insan; öz saygı ve beğenilme gereksinimini karşılayamazsa aşağılık duygusuna kapılır ve cesareti kırılır.

Kendini Gerçekleştirme Gereksinimi: Neredeyse her kültürde, kahramanın sihirli bir lambayı oğuşturup doğaüstü bir varlıkla karşılaştığı ve bazı dileklerde bulunduğu bir masal vardır. Ancak zenginlik, sevgi ve güç dileklerinin gerçekleşmesi, bu kahramanları mutlu etmez. Maslow'a göre bütün bu gereksinimler karşılandığı zaman, yeni bir hoşnutsuzluk ve rahatsızlık başlar. Günümüzde, mutluluğun ve memnuniyetin gözle görünür bütün kaynaklarını elde eden insanlar, kendilerini geliştirme çabasına girerler. "Kendisiyle barışık bir şekilde yaşamak istiyorsa, müzisyen müzik, ressam resim yapmalı, şair de şiir yazmalıdır"

Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisiyle İlgili Bazı Yanlış Yorumlar

Maslow beş aşamalı gereksinimler hiyerarşisinin, gereksinimler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi çok genel haliyle ele aldığını belirtmekte gecikmedi. Gereksinimlerin sıralaması bize anlamlı gelse de dikkat çeken istisnalar söz konusudur. Örneğin, kimileri bir aşk ilişkisine girmeden önce, öz saygı gereksinimlerinin karşılanmasını isteyebilir. Kimi sanatçılar yaratıcılıklarını dışa vurmak konusunda o kadar yoğun bir istek duyarlar ki temel gereksinimlerinin bazılarını bu uğurda feda edebilirler. Resim yapmak ya da yazı yazmak, sabit bir gelirden ya da bir yiyecek kaynağından daha önemli olabilir. Bazen de yaşamlarını bir değer ya da ideal uğruna feda eden şehitlerin öykülerini duyarız.

Gereksinimler hiyerarşisiyle ilgili diğer bir yanlış anlama da, düşük gereksinimlerimiz %100 karşılandıktan sonra, daha yüksek gereksinimlere doğru ilerlediğimiz varsayımıdır. Bunun doğrusu, Maslow'un da belirttiği gibi gereksinimlerimizin kısmen karşılanmasıdır. Ortalama bir Amerikalının fizyolojik gereksinimlerinin %85'i, güven gereksiniminin %70'i, ait olma ve sevgi gereksiniminin %50'si, saygı gereksiniminin %40'ı ve kendini gerçekleştirme gereksiniminin %10'u karşılanmaktadır. Elbette düşük gereksinimlerimizin ne derece karşılandığı, bu gereksinimlerin davranışlarımızı ne derece etkileyeceğini de belirlemektedir.

Maslow, gereksinim hiyerarşisinin evrensel olduğunu söylemiş olsa da belirli bir gereksinimi karşılama aracının kültüre göre değişiklik göstereceğini kabul etmiştir. Batılı toplumlarda bir insan doktor ya da topluluk lideri olarak saygı kazanabilir. Ancak diğer toplumlarda bu saygı, avlanma ya da çiftçilik becerilerine sahip birisine gösterilebilir. Maslow, bu farklılıkların yüzeysel olduğunu öne sürer. Nasıl karşılandıkları değil, gereksinimlerin kendileri bütün toplumlarda benzerlik göstermektedir.

Maslow'un kuramıyla ilgili olarak yapılan diğer bir genelleme de herhangi bir davranışın tek bir güdü tarafından güdülendiğidir. Oysa Maslow bir davranışın, birden fazla güdülenmenin sonucu olduğunu söylemiştir. Buna örnek olarak cinsel davranışı verir. Bu davra-

nışın, cinsel rahatlama için duyulan fizyolojik gereksinimle güdülendiği söylenebilir. Ancak Maslow aynı davranışın kazanma veya sevgi gösterme gereksinimi, fethetme veya becerisini gösterme isteği yahut kendini kadınsı veya erkeksi hissetme isteğiyle de açıklanabileceğini belirtir. İnsanlar bu gereksinimlerden birini veya hepsini tatmin etmek için cinsel ilişkiye girebilir.

Psikolojik Açıdan Sağlıklı İnsanların İncelenmesi

"Kendini gerçekleştiren bireylerin özgür iradesi, ortalama insanlarınkinin üstündedir."

ABRAHAM MASLOW

Psikologlar uzun süredir, psikolojik sorunlar yaşayan insanları incelemektedir. Peki siz Abraham Maslow olsaydınız ve sağlıklı insanları incelemek isteseydiniz ne yapardınız? Maslow bu çalışmasına, kendini gerçekleştirme gereksinimini karşılama konusunda önemli ilerlemeler göstermiş insanları seçerek başlamıştır. Bu bireylerin bazıları, Maslow'un çağdaşları bazıları da bu ölçüte uyan tarihi kişiliklerdir. Maslow bilgi toplamak için listesindeki isimlerden hayatta olanlarla görüşmeler yapmış; Thomas Jefferson, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt ve Albert Schweitzer gibi hayatta olmayanlarla ilgili de tarihi belgeleri incelemiştir. Kendisinin itiraf ettiği gibi, Maslow'un yöntemi bilimsel açıdan çok sağlam değildi. İstatistiksel ya da nicel yöntemler değil, "bütünleyici analiz" yöntemini kullanmıştır. Yani seçmiş olduğu deneklerden, kendi genel izlenimlerini oluşturmuştur. Bu süreçte, psikolojik olarak sağlıklı insanların kişiliklerini tanımlayan bazı özelliklerin listesini hazırlamıştır.

Kendini gerçekleştirmiş insanlar nasıldır? Listeye bakınca, bu bireylerin Rogers tarafından tanımlanmış potansiyelini tam kullanan kişilere benzediğini görebiliriz. Öncelikle, psikolojik açıdan sağlıklı insanlar, kendilerini olduğu gibi kabul ederler. Zayıflıklarını bilirler ve bunları gidermek için çaba gösterirler. Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri için bu insanlar yapmış oldukları kötü şeylerden dolayı kaygı duyarak ya da kendilerini suçlu hissederek zaman kaybet-

mezler. Kendini gerçekleştirmiş kişiler mükemmel değildir, ancak kendilerini oldukları gibi kabul eder ve severler.

Psikolojik olarak sağlıklı insanlar, normal bir insana göre kültürel kurallar ve gelenekler tarafından kendilerini daha az kısıtlanmış hissederler. Çoğumuz "doğru" şeyi yapmak konusunda çaba gösterirken kendilerini gerçekleştirmiş insanlar, toplumun beklentisiyle uyuşmasa bile, isteklerini dışa vurmak konusunda özgür davranırlar. Bu insanlar toplumsal baskılara karşı duyarsız değildir. Tam tersi Maslow, bu insanların algılarının kuvvetli olduğunu belirtir. Sadece çoğumuzdan daha az çekingendirler ve içlerinden geldiği gibi davranırlar. Toplum bize yaşamımızın nasıl ilerlemesi gerektiği konusunda uzun bir liste verir: Okula git, iş bul, para kazan, ev ya da araba al, aileni kur ve bu liste böylece sürüp gider. Ayrıca toplum içinde nasıl davranacağımız, boş zamanlarımızı nasıl geçireceğimiz, nasıl giyineceğimiz ve yemek yiyeceğimiz ve daha bir sürü şey konusunda kurallar vardır. Ancak psikolojik olarak sağlıklı insanlar, kendi hedef ve istekleriyle uyum içinde değilse, toplumun baskısına karşı koymaktan çekinmezler.

Maslow incelediği psikolojik olarak sağlıklı bütün insanların yaratıcı olduğunu belirtmiştir. Ancak geleneksel olarak, yetenekle özdeşleşmiş bir şey üretme (örneğin bir şiir) anlamında kullanılan yaratıcılık ile geleneksel tanımıyla *kendini gerçekleştirme yaratıcılığı* arasında bir ayrım yapmıştır. Kendini gerçekleştirme yaratıcılığı, insanların sıradan işlere sıra dışı bir şekilde yaklaşımında ortaya çıkar. Kendini gerçekleştirmiş bir öğretmen, görüşlerini öğrencilerine aktarmak için yenilikçi yöntemler geliştirir. Kendini gerçekleştirmiş bir iş adamı, işini geliştirmek için parlak yöntemler bulur ve eski sorunlara yeni çözümler getirir. Aslında çok tanınan bir ressam olmak, kendini gerçekleştirmiş olmayı gerektirmez. Tablolar sağlıklı bir kişilikten çok, içten gelen bir yetenekten kaynaklanıyor olabilir.

Aslında kendini gerçekleştirme yaratıcılığı, yaşama yaklaşım biçimidir. Maslow bunu bir çocuğun içinden geldiği gibi dünyayı incelemesine ve keşfetmesine, onu ilginç kılan küçük şeylere şaşkınlık ve hayranlıkla bakmasına benzetmiştir. Maslow'a göre, eğer içtenliğimizi engelleyen *kültürleşme* sürecine teslim olmasaydık, çoğumuz kendini gerçekleştirme yaratıcılığını dışa vurabilirdi. Bir şekilde, psikolojik açıdan

sağlıklı insanlar, bir çocuk gibi yaşama bakmanın yepyeni ve saf bir yolunu bulur ya da keşfeder.

Maslow psikolojik açıdan sağlıklı insanların birkaç ortak özelliğini daha belirlemiştir. Bu insanların oldukça az sayıda arkadaşının olması sizi şaşırtabilir. Ancak bu arkadaşlıkları çok derin ve ödüllendiricidir. Mizah anlayışları felsefi ve dostçadır. Belirli bir kişi ya da grupla değil, kendileri de dahil olmak üzere insanların içinde bulunduğu durumlarla dalga geçerler. Bir sonraki bölümde ele alacağımız gibi, kendini gerçekleştirmiş insanlar tek başlarına kalmak için güçlü bir gereksinim duyarlar. Rogers'ın potansiyelini tam kullanan insanları gibi kendini gerçekleştirmiş insanlar, bütün yaşam deneyimlerini minnetle karşılar.

Maslow'un sağlıklı insanlarda bulduğu bir diğer özellik de zirve deneyimleridir. *Zirve deneyimi*, zaman ve yer algısının aşıldığı, insanların bütün kaygılarını unutup evrenle bütünleştiği, güç ve merak duygusunu yaşadığı bir andır. İnsancıl bakış açısıyla tutarlı olarak, her insanın zirve deneyimi birbirinden farklıdır. Maslow bu deneyimi "kişisel cennete ziyaret" olarak tanımlamıştır. Zirve deneyimleri gelişme deneyimleridir, bunların ardından insanlar daha içten, yaşamı takdir eden, sorunların canlarını sıkmasına izin vermeyen kişiler haline gelir.

Bu deneyimleri yaşayanlar sadece psikolojik açıdan sağlıklı insanlar değildir. Çoğumuz bazı olayların ardından duygusal gelişim yaşayabilir ve daha üst düzey kaygılarla uğraşmaya başlayabiliriz. Ancak kendini gerçekleştirmiş insanlar zirve deneyimlerini daha yoğun ve sık yaşarlar. Kendini gerçekleştirmiş insanlar arasında, zirve yapanlar ve yapmayanlar vardır. Psikolojik açıdan sağlıklı bu iki insan tipi de toplumda farklı bir işleve sahiptir. Zirveye ulaşmayan kendini gerçekleştirmiş insanlar "dünyayı iyileştirenler, politikacılar, toplum çalışanları, reformcular ve savaşçılardır". Ayakları yere sağlam basar ve yaşamlarının yönü bellidir. Öte yandan zirveye ulaşanlar "şiire, müziğe, felsefeye ve dine" daha yatkındır (1970, s.165). Bu iki tip kendini gerçekleştirmiş insan, toplumda ayrı roller oynar ancak her ikisi de potansiyellerini gerçekleştirme yolunda ilerler; sadece yürürken ayak uydurdukları müziğin türü farklıdır.

En Uygun Deneyim Psikolojisi

İnsanları ne mutlu eder? Bu soruya insancıl kişilik kuramcılarının yazılarının çoğunda rastlanır. Bu kuramcılar elbette ki iyi bir iş, güzel bir araba ya da sağlıklı bir aile gibi, mutluluğun yüzeysel göstergelerinden farklı şeylerle ilgileniyordu. Maslow'un belirttiği gibi insanların yaşamlarından memnun olmalarının tek koşulu, kendilerine baskı yapan bazı sorunlardan kurtulmaları değildir.

İnsancıl kişilik kuramı esas itibarıyla, bireyin yaşamdan bir anlam elde etme ve kişisel doyuma ulaşma çabasıyla ilgilenir. İnsancıl psikoterapi, danışanların memnuniyet duygusuna ve kendini gerçekleştirmeye doğru ilerlemelerine yardımcı olur. Peki ya yaşamdaki günlük, sıradan etkinliklerdeki mutluluğa ulaşmak? İnsanlar günlük yaşamlarındaki olayları kişisel bir başarı ve kendilik değeri duygusu yaratacak şekilde yapılandırabilir mi?

En Uygun Deneyim

Bu sorulara yanıt vermek için uygun başlangıç noktası, insanları mutlu eden etkinlikleri tanımlamaktır. Psikolog Mihayl Csikszentmihalyi'nin (Çik-sent-mi-hay okunur), uyguladığı bu yöntem, mutluluğu anlamanın yollarından biridir. Bunu siz de deneyin. Size yaşadığınızı hissettiren, kendinizi tamamen kaptırdığınız bir anı düşünün. Sadece hoş zaman geçirdiğiniz değil, gerçek anlamda zevk aldığınız bir anı hatırlamaya çalışın. Ne yapıyordunuz? Csikszentmihalyi (1990, 1999; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988), insanlardan bu deneyimlerini tanımlamalarını istediğinde, yanıtların büyük çeşitlilik gösterdiğini gördü. Bazı insanlar dağa tırmandığı, bazıları tenis oynadığı, bazıları da cerrah olarak bir ameliyat yaptığı anı hatırlamıştır. İnsanlardan bu deneyimlerini betimlemelerini istediğinde, kullanılan sözcüklerin birbirine şaşırtıcı derecede benzediğini fark etti.

Csikszentmihalyi'nin denekleri, yaptıkları şeye kendilerini o kadar çok kaptırmışlardı ki gözleri başka hiçbir şeyi görmemişti. Dağa tırmanırken ya da ameliyat yaparken bütün dikkatlerini o işe vermişlerdi. Bir sonraki aşamada ne yapacaklarını çok iyi bilmelerine rağmen, yaptıkları iş her seferinde çok zordu ve aşırı bir dikkat yoğunlaşması gerektiriyordu. Hedefe ulaşmak bir ustalaşma duygusu yaratı-

Tablo 11.1 En Uygun Deneyimin Sekiz Özelliği

1. *Etkinlik Zordur ve Beceri İster.*
   Görev, kişinin bütün dikkatini vermesini gerektirecek derecede çetin olmalı, ama kişinin başarma duygusunu yok edecek derecede zor olmamalıdır.
2. *Etkinlik Kişinin Bütün Dikkatini Üzerinde Yoğunlaştırmasını Gerektirir.*
   İnsanlar kendilerini eylemlerinden bağımsız olarak algılamayı bırakırlar; eylemleri içten gelen, otomatik bir tarzda gerçekleşir.
3. *Etkinliğin Hedefleri Açık ve Net Olmalıdır.*
   İlerlemek için bir yön, mantıklı bir hedef bulunmalıdır.
4. *Açık Bir Geribildirim Olmalıdır.*
   Bu sadece kişisel bir onaylamadan ibaret de olsa, hedefimize ulaşmakta başarılı olup olmadığımızı bilmemiz gereklidir.
5. *Sadece Üzerinde Çalışılan Göreve Yoğunlaşılmalıdır.*
   Akış süresince yaşamın tatsız yönlerine dikkat etmeyiz.
6. *Kişisel Kontrol Duygusuna Ulaşılır.*
   Akış sürecindeki insan çevresi üzerinde kontrol kurma deneyimini tadar.
7. *Kişi Kendilik Bilincini Kaybeder.*
   Bütün dikkat etkinliğe ve hedefe verildiği için, kişi kendisini düşünmeye fırsat bulamaz.
8. *Zaman Duygusu Kaybolur.*
   Saatler dakikalar gibi ya da dakikalar saatler gibi gelebilir.

yor; ancak gerçek zevk duygusu, ortaya çıkan sonuçtan çok, sürecin kendisinden kaynaklanıyordu.

Csikszentmihalyi bu anlara, en uygun deneyimler der. İnsanlar genellikle bu deneyimleri yaşarken, bir aşamadan diğerine geçme anında, kendilerini doğal, hatta neredeyse hiç çaba göstermedikleri bir süreç içinde buldukları için, Csikszentmihalyi bu deneyime *akış* adını vermiştir. En uygun deneyimler, yoğun bir şekilde zevk verir ama huzur ve rahatlama duygusu yaratmazlar. Tam tersi, akış deneyimlerinin çoğu, kişiden çok şey ister. "En iyi anlar, genellikle çok zor, bir şeyi başarmak için kişinin bedenini ya da aklını son sınırına kadar kullandığı za-

manlarda ortaya çıkar" der Csikszentmihalyi. "En uygun deneyim, bizim yarattığımız bir şeydir" (1990, s.3).

İlginç bir şekilde, akış deneyimi bütün kültürlerde, her yaştan insan tarafından benzer sözcüklerle betimlenir. İnsanların en çok tatmin oldukları ve zevk aldıkları binlerce anıyı inceleyen Csikszentmihalyi (1990), akış deneyimini tanımlayan sekiz özelliği belirledi. Bunlar Tablo 11.1'de verilmektedir. Her akış deneyimi, bu özelliklerin hepsini içermeyebilir. Ancak aklınıza gelen böylesi bir deneyim büyük olasılıkla bu özelliklerden çoğunu içerir. Benim aklıma gelen akış deneyimi, yazı yazarken kendimden geçtiğim zamanlardır. Bazen kendimi, çevremde olup biten hiçbir şeyin farkına varmadan saatlerce yazı yazarken bulurum. Yaptığım şeye kendimi o kadar kaptırırım ki çalan telefonlar ve önemli toplantılar bile beni engelleyemez. 3-4 saat sonra durduğumda sanki sadece 10 dakikadır çalışıyormuşum gibi hissederim.

Günlük Etkinliklerde En Uygun Deneyim ve Mutluluk

Eğer akış deneyimleri bizi mutlu kılıyorsa, bu deneyimleri günlük yaşamlarımıza eklemek, mutluluğu arttırmanın bir yolu olabilir. Diğer insancıl kuramcılar gibi Csikszentmihalyi de, insanların çoğunun yaşamlarının bir anlamı olmadığı duygusundan rahatsız olduğunu öne sürer. Toplum, bu duygudan kurtulmak için pek çok kaynak sağlar. Bazı insanlar mutluluğu maddi varlıklara sahip olarak yakalamaya çalışır. Bazıları, gençliklerini kaybetmemek için spor salonlarına ve estetik ameliyatlara sarılırlar. Bazıları ise yeni ve gizemli görünen dinlere bel bağlar. Ancak Csikszentmihalyi (1999), bu yönelimlerin hiçbirinin kalıcı mutluluk getiremeyeceğini öne sürer. Gerçek mutluluk, süregiden deneyimlerimizde anlam ve zevk bulmak için, kişisel sorumluluk almaya başladığımızda ortaya çıkar. Yani, yaşadığımızı hissetmemizi sağlayan şeyin ne olduğunu keşfedersek ve o şeyi yaparsak, yaşamdan gerçek anlamda tat alırız.

Elbette en güzeli, herkesin yapmak istediği şeyi, istediği an yapabilmesidir. Ancak, gerçeklik bizi böylesi basit çözüm yöntemlerini kullanmaktan alıkoyar. Örneğin, son zamanlarda insanların en sık yakındığı şeylerden biri, yapacak çok şeylerinin olması, ancak bunları yapmak için yeteri kadar zamanın bulunmamasıdır. Bu da şu önemli soruya yol

açar: İnsanlar ne zaman akış deneyimi yaşayabilir; işte mi, boş zamanlarında mı? Çoğumuz işten uzak olduğumuzda daha mutlu olduğumuzu düşünürüz. Hatta insanlar çoğu zaman mutsuzluklarının nedenlerinden birinin, uzun çalışma saatleri olduğunu söyler. Ancak araştırmacılar bunun gerçeği yansıtmadığını belirtiyor. İnsanlar spor ya da diğer boş zaman etkinlikleriyle uğraşırken akış benzeri deneyimler yaşasa da (Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995), bu deneyimler insanların başına boş zamanlarından çok, çalışma saatlerinde gelir (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Csikszentmihalyi, çoğumuzun işin sıkıcı olduğu görüşüne katıldığımızı, ancak bu sırada işlerimizin bize verdiği ustalık, başarı ve zenginleşme duygularını görmezden geldiğimizi söyler.

Neyse ki herkes iş konusunda böyle düşünmüyor. Tanıdığım bir kadın yazar, bilgisayarını yatağının başucuna koyuyor, böylece sabah kahvesini bile içmeden işine başlayabiliyor. Arkadaşlarının söylediğine göre, bütün bir geceyi çalışarak geçirebiliyor. Arkadaşım, yaptığı işi çok sevdiğini, yazarak geçirdiği zamanın kendisine yeni şeyler öğrettiğini ve kendisini geliştirdiğini söylüyor. Her yeni gün, kişisel gelişimi için kendisine yeni bir olanak sunuyor. Film yapımcısı Woody Allen de bu tip kişilerden birisidir. Arkadaşları ve meslektaşları onun enerjisine ve motivasyonuna hayranlık duyuyor. Woody Allen bir röportajda "Çalışmayı seviyorum" demişti. "Haftada yedi gün çalışabilirim. Saatlerin benim için önemi yok. Saat isterse sabahın beşi ya da akşamın onu olsun, bir sorunu çözdüğümde bir sonraki sorunu çözmeye başlayabilirim. Saatlerin ya da günlerin benim için önemi yoktur" (Lax, 1991, s.337). Woody Allen, çalışırken kesinlikle bir akış deneyimi yaşıyor. Filmlerinin ona ün ve para kazandırması, onun için ikincil önem taşıyor.

Tabii ki herkes bir yazar ya da film yapımcısı olamaz. Peki haftada 40 saatini, daha az ilginç bir iş yapmaya harcayan bir insanın durumu ne olacak? Csikszentmihalyi, eğer doğru bir şekilde yaklaşırsak, bütün işlerin bir akış deneyimi yaratabileceğini öne sürüyor. Bu görevlere, üzerinden gelinmesi gereken zorluklar olarak bakar, iyi yapılan bir işten gurur duyar ve tatmin olursak, çim biçmek ya da akşam yemeğini hazırlamak bile bir mutluluk kaynağı olabilir. Bunları, yapmak zorunda olduğumuz ya da birisinin bizden yapmamızı beklediği

işler olarak görmekten vazgeçip, bu sıradan günlük işlerden bile bir anlam çıkartmaya çalışmalıyız.

Bu öneri, öğrencilere de uygulanabilir. Lise öğrencileri, zor ama üstesinden gelebilecekleri nitelikteki akademik çalışmalarla uğraşmaktan çok mutlu oluyor (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). Bir araştırmada, iyi not almak için değil de öğrenme sürecini zevkli ve tatmin edici buldukları için ders çalışan ve derslere giren lise öğrencileri incelendi (Wong & Csikszentmihalyi, 1991). İlginç olan, bu öğrencilerin notlarının pek yüksek olmamasıydı. Ancak not odaklı öğrencilerden daha ileri düzeydeki derslere yazılmışlardı; bunun nedeni de büyük olasılıkla ilginç buldukları konular hakkında daha çok şey öğrenmek istemeleriydi. Bir başka araştırmada da, iç kaynaklı güdülenmiş lisans öğrencileri, öğrenme süreciyle daha az ilgilenen öğrencilere göre, zamanlarının daha çabuk geçtiğini hissettiklerini aktarmışlardır (Conti, 2001).

Özet olarak Csikszentmihalyi'nin mutluluk reçetesi, insancıl kişilik psikolojisi tarafından geleneksel olarak benimsenmiş öğelerin çoğunu içeriyor. Akış deneyimi insanların şimdiyi yaşamalarını ve yaşamın "şimdi ve burada" tadını çıkarmalarını gerektiriyor. Önemli olan hedefe ulaşmak değildir. Hedefe giden yoldaki mücadele ve deneyim, esas eğlence kaynağıdır. Mutluluk geleneksel ölçütlere bağlı kalmak ya da başkalarından taleplerde bulunmakla değil, kendi yaşamını kontrol etmekle elde edilir. Akış konumunda insanlar kendileriyle ve kendi deneyimleriyle baş başadır. Bir ustalık duygusu ve kendilik bilinci kazanırlar. Maslow'un tanımladığı zirve deneyimleri gibi, akış deneyimleri de kişisel gelişim için önemli bir fırsattır.

Uygulama: Danışanı Merkez Alan Terapi ve İş Doyumu

Rogers ve Maslow'un çalışmaları, psikolojiyi ve kişilik kuramını derinden etkilemiştir. Bu kısımda insancıl kişilik kuramının iki uygulamasını inceleyeceğiz. Önce Rogers'ın psikoterapi uygulamalarına katkısını ele alıp sonra Maslow'un güdülenme kuramı ve gereksinimler hiyerarşisinin çalışma ortamına ve iş doyumu sorununa nasıl uygulandığına göz atacağız.

Danışanı Merkez Alan Terapi

"Kendimi olduğum gibi kabul ettiğimde değişebilirim."
CARL ROGERS

Carl Rogers'ın kişilik kuramı, insancıl psikoterapistler için ilginç bir çelişki yaratır. Rogers'a göre bir terapist kendisine danışan bir kişiyi, danışanın kendisini anlayabildiği kadar iyi anlayamaz. Rogers ayrıca yaratılacak değişimden, terapistin değil danışanın sorumlu olduğunu öne sürmüştür. O zaman yardım almak üzere gelen bir danışana terapist ne yapabilir?

Rogers'a göre, terapistin görevi danışanını değiştirmek değil, danışanların kendi kendilerine yardım edebilecekleri bir ortam yaratmaktır. Rogers bu tedavi yaklaşımına danışanı merkez alan terapi adını vermektedir. Rogers'a göre her birimiz, bir engellemeyle karşılaşmadığımız sürece olumlu ve kendini gerçekleştirmeye dönük bir gelişim gösteririz. Terapist sadece, danışanın bu gelişim sürecine kaldığı yerden devam etmesine yardımcı olur. Başarılı bir terapiden sonra danışanlar, kişisel deneyime daha açık hale gelir, kendilerini her yönüyle kabullenir ve böylece kendilik kavramlarıyla uyumsuz bir bilgiyle karşılaştıklarında, çarpıtma ve inkâr etme yollarına başvurmaz. Danışanlar terapi oturumlarının sonunda, daha verimli ve daha mutlu insanlar olmalıdır.

Bu nasıl başarılabilir? Terapistler öncelikle, danışanlarıyla uygun bir ilişki kurmalıdır. Buradaki en önemli kural, danışana karşı açık ve dürüst olmaktır. Terapistler okulda öğretildiği şekilde bir terapist rolü oynamamalı, kendileri gibi davranmalıdır. Bunun anlamı, danışana karşı yeri geldiğinde dürüst ve açık sözlü (ancak kırıcı değil) olmaktır. Başka bir insanla gerçek bir ilişkiye girmek, danışanların kendi duygularını açıkça keşfetmesi ve böylelikle sorunlarını anlayıp üstesinden gelmek için gereklidir. Rogers danışanların, terapistin kendilerine karşı dürüst olup olmadığını hemen anlayabildiklerini söyler.

Bu uygun ilişkinin kurulması, koşulsuz olumlu kabulü gerektirir. Terapistler danışanlarını olduğu gibi kabullenmeli ve onlara değer vermelidir. Danışanlar, terapi boyunca terapist tarafından reddedilme korkusu yaşamadan, duygularını ve düşüncelerini açıkça dışa vura-

bilmelidir. Danışanın savunma yöntemlerinin üstesinden gelmesinin, inkâr edilmiş ya da çarpıtılmış deneyimleriyle yüzleşmesinin yolu; sadece toplumsal olarak kabul edilmiş olanları değil, bütün duygularını tanımlama ve dışa vurma özgürlüğünü hissetmesidir.

Koşulsuz olumlu kabul, terapistin danışanının her dediğini ve yaptığını -özellikle de bunlar danışana ya da bir başkasına zarar veriyorsa- onaylaması demek değildir. Terapistin sağladığı güvenli ortamda, danışan kendisiyle ilgili bazı rahatsız edici bilgileri açığa vurabilir. Terapist, hatalarına ve zayıflıklarına rağmen danışanına karşı olumlu bir yaklaşım içinde olduğu için, danışan da kendisinin bu özelliklerini kabul etmeyi öğrenir. Zaten varlığını kabul etmeden bunları değiştirmesi mümkün değildir.

Uygun bir ilişki sağlamanın ötesinde, terapistler bir *geri yansıma* süreciyle danışanlarının kendilerini daha iyi anlamalarını sağlayabilir. Bir Freud'cu terapistin yaptığı gibi, danışanın ne demek istediğini yorumlamak yerine, Rogers'cı bir terapist, danışanların söyledikleri şeyleri duymalarını sağlar. Terapist, danışanların belirsiz duygularını net sözcüklere dökmesine yardımcı olarak onların kendi duygularını anlamalarını sağlar. Danışanlar belki de ilk defa olarak kendi sözcüklerini dinler ve düşüncelerini inceler. Terapistin bu süreci bir adım ileriye götürmek için kullanabileceği bir teknik de, danışanın söylediklerini kendisine yeniden söylemektir. Bazı insanlar bunun, danışanın her dediğini sözcüğü sözcüğüne tekrar etmek olduğunu düşünerek yanlış bir algıya kapılır. Aşağıdaki örnekte Rogers, kişisel kimlik duygusuyla sorun yaşayan bir kadınla çalışmaktadır:

Danışan: Sanırım ne yapmam gerektiğini bilmek istiyorum ama sorumun cevabını bana kimse veremez.

Terapist: Kimsenin veremeyeceği hazır yanıtlar istediğini fark ettin.

D: Bilmiyorum. Ne aradığımı bilmiyorum. Bazen çıldırdığımı düşünüyorum. Galiba delirdim.

T: Normalden gittikçe uzaklaşıyor olduğunu düşünüyorsun ve bu seni kaygılandırıyor.

D: Evet doğru. Bana kaygılanmamamı söylemeyin çünkü kaygılanıyorum. Bu benim hayatım.... Kendimi algılama şeklimi nasıl değiştirebileceğimi bilmiyorum çünkü sadece böyle algılıyorum.

T: Başkalarından farklı olduğunu hissediyorsun ve bunu nasıl düzelteceğini bilmiyorsun.

D: Aslında, bu uzun bir süre önce başladı. Herşeyin bir başlangıç noktası vardır. Herşey yolunda giderken bir şey ya da bir şeyler kötü gitmeye başladı. Sanırım bir tür yeniden eğitimle falan bunu düzeltebiliriz. Ama bunu tek başıma yapabileceğimi zannetmiyorum.

T: Sorgulamanın kökeninin uzun zaman öncesine dayandığını fark ettin. Bu noktaya geri dönüp işleri düzeltmen gerekiyor; ama bunu yapıp yapamayacağından emin değilsin.

D: Evet doğru. Bu şekilde devam edersem 50-60 hatta 70 yaşıma geldiğimde, hâlâ bu korkunç düşüncelere saplanıp kalmış olacağım. Bu çok saçma, hiç anlamlı gelmiyor. Herkes kendi yolunda ilerleyip hayatını yaşarken, ben hâlâ uçlarda dolaşıyorum, etrafıma bakınıyorum. Bu bana hiç mantıklı gelmiyor.

T: Yani gelecek pek parlak görünmüyor.

D: Hayır. Cesaretim yok, en büyük eksikliğim bu. Nedeni bu olmalı, çünkü başkaları benim kadar kolay savrulmuyor sağa sola. Bu gibi şeyleri açıklamak hiç kolay değil. Sanki... şeye benziyor...bir yandan da gülüyorum bu halime...Çok karmaşık bir duygu.

T: Cesaretin, en büyük yetersizliklerinden birisi olduğu sonucuna vardın. Ama aslında içinden bu duruma gülüyorsun ve sanki bu yaşadıkların senin başına gelmemiş gibi hissediyorsun, değil mi?

D: Evet doğru. Kendimi daha farklıymışım gibi algılıyorum. İşte bu. (1947, s.138-140)

Terapist asla, danışanının aslında ne demek istediğini yorumlamıyor. Sadece duyduğuna inandığı şeyin doğru olup olmadığını, danışanına onaylatıyor. Eğer bu süreç etkiliyse, danışanlar kendilerini başkalarının gördüğü gibi görmeye başlar ve sonuçta gördükleri şeyi değiştirmeye ya da kabullenmeye karar verir. Danışanlar deneyimlerinde çarpıttıkları ya da inkâr ettikleri kısımları anlamaya başlayabilirler. Örneğin bir erkek, babasının son derece yüksek beklentilerine uygun olarak yaşamaya çalıştığını; bir kadın, ciddi bir ilişki kurmaktan ve birisine bağlanmaktan korktuğunu fark edebilir. Terapistin koşulsuz desteğinin sağladığı özgürlük sayesinde, danışanlar savunmalarından sıyrılırlar, kendilerini kabul ederler ve yaşamın bütün deneyimlerini takdir etmeye başlarlar.

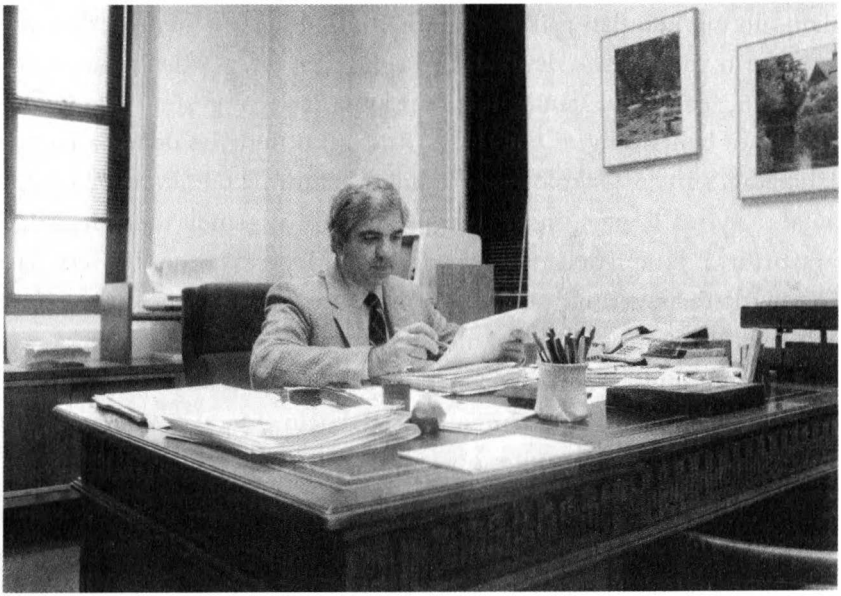
Günümüzde çok sayıda psikoterapist, yaklaşımlarını insancıl olarak tanımlar (Mayne, Norcross, & Sayette, 1994). Pek çok terapist ve danışman da danışanı merkez alan terapiyi genişleterek ya da değiştirerek danışanlarıyla çalışmalarında kullanır (Cain & Seman, 2002). Yakın zamanlı araştırmalar, insancıl psikoterapinin etkililiğini gösteren çok sayıda kanıt bulmuştur (Elliott, 2002). Danışanı merkez alan yaklaşımdan, danışanlar da büyük oranda yararlanmakta, üstelik terapi oturumları bittikten aylar sonra bile, tedavinin etkileri gözlemlenmektedir.

İş Doyumu ve Gereksinimler Hiyerarşisi

Bir an durup bir gün sahip olmak istediğiniz iki ya da üç mesleği düşünün (belki şu anda bunlardan birine sahip olabilirsiniz). Şimdi kendinize bu mesleklerde sizi çeken şeyin ne olduğunu sorun. Yani, bu işi yaparak elde edip de diğer işleri yaparken elde edemeyeceğiniz şey nedir? Son soruya verdiğiniz yanıtları alın ve Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine uygulayın. Seçtiğiniz meslek beş gereksinim düzeyinden hangilerini karşılayacaktır? Eğer bir işi parası ya da iş güvenliği yüzünden çekici buluyorsanız, bu iş sizin güven gereksiniminizi tatmin edecektir. Öte yandan bir işi, size getireceği saygı ve hayranlıktan dolayı ya da kendinizi sanatsal olarak dışa vurmanızı sağladığı için seçiyorsanız, bu iş sizin saygı ya da kendini gerçekleştirme gereksiniminizi uzun bir süre tatmin edebilir.

Bu zihin jimnastiğinin amacı, insanların yaptığı işin, önemli bir doyum kaynağı olmasıdır. Uyumanın dışında başka hiçbir etkinlik, yetişkin hayatının bu kadar fazla zamanını kaplamamaktadır. Maslow haftada 40 saatlik, iyi para kazandıran ama kişisel gelişime bir şey katmayan bir işin, büyük bir kayıp olduğunu söylemiştir. "İnsanın yapacağı işi bulmak, eşini bulmak gibidir" der Maslow. "Eğer işinizde mutsuzsanız, kendinizi gerçekleştirmek için çok önemli fırsatlardan birini kaybetmişsiniz demektir" (1971, s.185). Araştırmalar işten elde ettiğimiz doyum düzeyinin, yaşamdan elde ettiğimiz doyum düzeyiyle ilişkili olduğunu doğrulamaktadır (Judge & Watanabe, 1993).

Maslow gençleri sadece iyi para kazandırdığı ya da iş pazarının gereksinimini karşıladığı için bazı mesleklere yönlendiren rehber danışmanları eleştirmiştir. Doğru yaklaşımın, kişinin yetenekleri ve mesleki potansiyelini, bu potansiyeli gerçekleştirecek ve geliştirecek işle eşleş-



İş, her gün 8 saat katlanılması gereken, günlük görevlerden biri midir yoksa bu adamın, maaşı dışında işten elde ettiği başka şeyler de var mıdır? Maslow'a göre, meslekler kişisel gelişim ve yüksek gereksinimler için doyum olanakları sağlamalıdır. İşimiz, paranın yanında ait olma, öz saygı ve diğerlerinden saygı görmek gibi gereksinimlerimizi de karşılayabilir.

tirmek olduğunu söylemiştir. Maslow *ulaşılmak istenen örgüt yönetimi* adını verdiği bir yöntemle, bir örgütün çalışanlarının üst düzey gereksinimlerini karşılamak üzere yeniden düzenlenmesini önermiştir. Örneğin bir iş veren, örgütteki işleri çalışanların kendilerine verdiği değeri arttıracak şekilde yapılandırabilir. Yaptıkları işle gurur duyan çalışanlar, saygı gereksinimlerini de karşılamış olurlar. Buna ek olarak çalışanlara, iş yerinde gördükleri bazı sorunlara yaratıcı çözümler bulma olanağı da verilebilir. Bir iş veren, aidiyet ve çalışanlar arasında yoldaşlık duygusunu da geliştirebilir. Kısaca mesleğiniz, faturaları ödemenizi sağladığı kadar size kişisel gelişim olanağı da sunabilir.

Değerlendirme: Q Sıralama Tekniği

Bütün psikoterapistlerin ortak derdi, tedavilerinin etkili olduğunu göstermektir. Carl Rogers da bu zorluğun farkındaydı ve bu nedenle

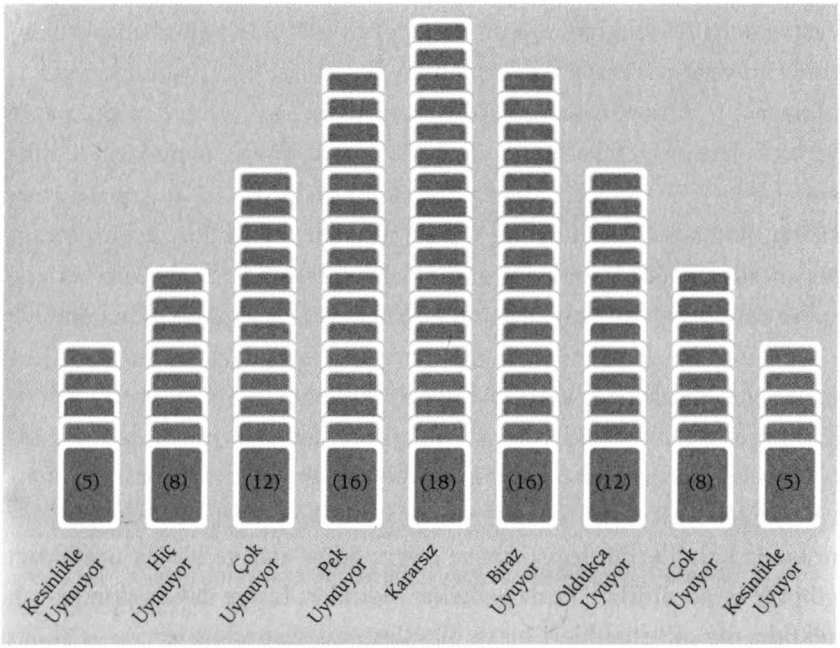
danışanı merkez alan psikoterapinin etkili olduğunu gösterecek araştırmaların yapılmasını destekliyordu. Rogers, terapi oturumunun başarısının, terapist ve danışanın, danışanın ilerleme gösterdiğini kabul etmesiyle belirlendiğini biliyordu. Ancak bu ilerleme deneyle kanıtlanmadığı sürece, psikologların kendini kandırma tehlikesi söz konusuydu. Ayrıca Rogers, insanların psikoterapi sırasında nasıl değiştiği araştırılırsa; terapistlerin süreci daha iyi anlayacaklarına, böylece danışanlarla daha verimli çalışacaklarına inanıyordu.

Peki bir terapist, danışanı merkez alan terapi başladıktan birkaç ay sonra, danışanın verimli olmaya ya da kendini gerçekleştirmeye doğru ilerlediğini nasıl anlayabilir? Bunu anlamak için Q Sıralama Tekniği denilen yararlı bir değerlendirme işlemi geliştirildi. Q Sıralama Tekniği, 1953'te Stephenson tarafından yaratıldı; anne baba ve çocuk ilişkileri (DeMulder, Denham, Schmidt, & Mitchell, 2000), savunma mekanizmaları (Davidson & MacGregor, 1996), grup dinamikleri (Peterson, Owens, & Martorana, 1999) ve romantik ilişkiler (Bengston & Grotevant, 1999) de dahil olmak üzere çok çeşitli psikolojik kavramları değerlendirmek üzere kullanıldı. Carl Rogers da bu işlemin insancıl kişilik modeliyle uyum gösterdiğini görmüş ve tekniği hemen benimsemiştir.

Psikologlar genellikle kendi gereksinimlerine uygun Q Sıralama Tekniği malzemelerini yaratırlar, ama Block'un (1961) Kaliforniya Q Sıralama Tekniği, birçok insancıl terapist tarafından kullanılan, iyi bir örnektir. Bu testin malzemeleri çok ayrıntılı değildir. 100 kartlık bir desteden oluşur. Her kartın yüzünde betimleyici bir tümce vardır, örneğin "konuşkan bir bireydir," "başkaları tarafından onaylanmak ister" ya da "kendisi için yüksek beklenti düzeyi vardır" gibi.

Roger terapisine başlayan bir danışansanız, öncelikle bu kartları okuyup sıralamanız gerekir. İlk sıralamada her bir karttaki tanımın size ne kadar uyduğuna göre kartları dokuz ayrı sınıfa ayırmanız istenir. Bu dokuz sınıf, dağılımdaki puanları simgeler (Şekil 11.2). 9. sınıfa size en çok uyan, 1. sınıfa ise size hiç uymayan betimlemeleri yerleştirirsiniz.

Diyelim ilk karttaki betimleme, "konuşkan bir bireydir" olsun. Eğer bu tümce size çok uyuyorsa, kartı 9. sınıfa ya da 8. sınıfa yerleştirirsiniz. Eğer bu tümce size biraz uyuyorsa, kartı örneğin 6. sınıfa yerleştirebilirsiniz. Eğer çok sessiz bir insan olduğunuzu düşünüyorsanız, kar-



Şekil 11.2 Block'un Q Sıralama Kart Dağılımı

tı 1. ya da 2. sınıfa koyabilirsiniz. Her bir sınıfa yerleştirilecek kartların sayısı bellidir, bu nedenle kararsız kişiler kendilerine en uygun kartları seçmek zorundadır. Bu şekilde terapiste ve kendinize, kendilik kavramınızı açıklayan bir liste sunmuş olursunuz.

Kartların yerlerini kaydettikten sonra kartları iyice karıştırıp teste tekrar başlamanız gerekir. Bu sefer kartları, olmak istediğiniz insana göre sıralamanız gerekir. Örneğin "konuşkan bir bireydir" sizi çok iyi tanımlamıyor ama siz konuşkan bir insan olmak istiyorsanız, bu kartı olmak istediğiniz kendilik kart dağılımında daha yüksek bir sınıfa yerleştirmeniz gerekir. "Gerçek" ve "olmak istediğiniz" kendilik betimlemelerini belirledikten sonra, terapistle birlikte bu iki farklı listeyi karşılaştırabilirsiniz. Her karta, yerleştirdiğiniz sınıfa göre 1'den 9'a bir numara vererek gerçek kendiniz ve olmak istediğiniz kendiniz arasındaki korelasyon katsayısını hesaplayabilirsiniz.

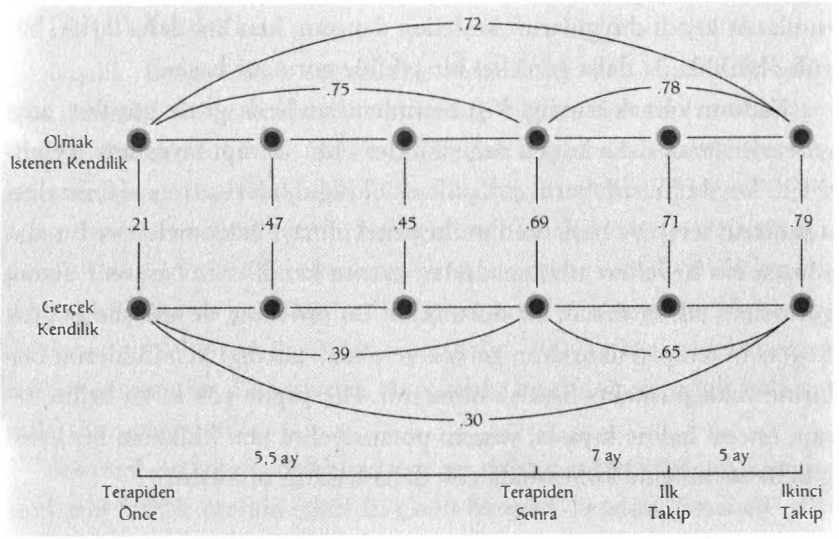
Q Sıralama Tekniği'nin Rogers'ın kuramına çok iyi uymasının bazı nedenleri vardır. Rogers'ın varsayımına göre, danışanlar kendilerini her-

kesten daha iyi tanıdıkları için, kendilerini istedikleri gibi betimlemelerine izin verilir. Terapist, danışanın Q Sıralaması kart dağılımlarına katılmayabilir. Örneğin danışan kendisini toplumsal bilince sahip, nazik ve başkalarının gereksinimlerine karşı hassas olarak tanımlarken, dikkatli bir terapist aslında danışanın sorununun bir kısmının onun duyarsızlığı olduğunu düşünebilir. Ancak insancıl terapistler, uygun terapi ortamında danışanların kendilerine daha gerçekçi gözlerle bakacaklarına ve sonunda Q sıralamalarını doğru bir şekilde yapacaklarına inanır.

Danışanlar deneyimlerini inkâr etmekten ve çarpıtmaktan kurtulurlarsa, kim olduklarını daha iyi anlayacak ve böylece kendilerini kabullenip rahata kavuşacaklardır. Sorunlarının kaynaklarını da daha iyi anlamaya başlayacaklardır, aslında bu kaynaklar onların ilk başta zannettiklerinden çok farklı olabilir. Buna ek olarak, danışanlar uygun bir noktada kendilerini değiştirmeye doğru adım atar ve olmak istedikleri gibi bir insan olurlar. Ya da gerçekte oldukları kişiye daha yakın olacak şekilde, olmak istedikleri insan ölçütlerini değiştirebilirler.

Q sıralamalarına verilen yanıtların korelasyon analizinde, psikolojik açıdan sağlıklı bir insanın gerçek ve olmak istedikleri kendilikleri oldukça benzer çıkmıştır. İnsanların gerçek hayatta da olmak istedikleri insan gibi olmaları çok olası görünmese de, sınıfların değerleri her iki kendilik için de aynıysa tam 1.0 korelasyon elde edilir. Gerçek ve olmak istedikleri kendilikleri tamamen farklı olan danışanların korelasyonu ise sıfırdır. Betimlemelerin çoğunda danışanların gerçek ve olmak istedikleri kendilikleri zıt uçlarda yer alıyorsa, korelasyon eksi de çıkabilir. Yani, korelasyon 1.0'dan uzaklaştıkça insanların kendilerini kabul etme ve potansiyelini tam kullanan bir kişiliğe sahip olma olasılıkları azalır. Rogers'ın tanımlarıyla uyumlu olacak şekilde, kişinin gerçek ve olmak istediği kendiliği arasındaki yüksek korelasyonu araştırmacılar, iyi uyum sağlamakla ilişkilendirirler (Gough, Fioravanti, & Lazzari, 1983; Gough, Lazzari, & Fioravanti, 1978).

Diğer araştırmalar da danışanın, danışanı merkez alan psikoterapide ilerledikçe, gerçek ve olmak istediği kendilikleri arasındaki korelasyonun yükseldiğini gözlemlemiştir (Butler, 1968). Q sıralamasının, terapideki ilerlemeyi göstermek için nasıl kullanıldığını örneklemek için, Rogers'ın danışanlarından birine göz atalım (Rogers, 1961). 40 yaşında-



Şekil 11.3 40 yaşındaki kadın danışanın, gerçek ve olmak istediği kendilik Q sıralamasınki değişiklikler.

Kaynak: Rogers (1954), izin alınarak basılmıştır.

ki bu kadın Rogers'a, mutsuz bir evlilik ve kızının yaşadığı psikolojik sorunlardan duyduğu suçluluk yakınmalarıyla gelmiştir. Kadın 5.5 ay boyunca 40 terapi oturumuna katılmış, daha sonra da birkaç ek oturuma gelmiştir. Tedavisinin başında ve değişik aşamalarında, gerçek ve olmak istediği kendilik Q sıralamasını yapmıştır. Terapisini izleyen 7. ve 12. aylarda da takip amaçlı Q sıralaması yapmıştır. Çeşitli Q sıralamaları arasındaki korelasyonlar, Şekil 11.3'te gösterilmektedir.

Tedavi süresince kadının gerçek kendiliğini ve olmak istediği kendiliğini algılama biçiminde önemli değişiklikler görüldü. Terapi oturumlarının başlangıcında ölçülen gerçek ve olmak istediği kendilik korelasyonu, tedavi bittikten sonra da artmaya devam etti. Tedavisinin başlangıcında gerçek ve olmak istediği kendilik Q Sıralaması korelasyonu, .21'di, yani oldukça düşüktü. Diğer bir deyişle Carl Rogers'ın kapısını çaldığında, kendini olmak istediği insandan çok uzak bir noktada görüyordu. Ancak terapi ilerledikçe, bu iki betimleme birbirine benzemeye başladı. Danışan, özellikle kendini algılayış şeklini değiştirdi. Bunu terapinin başındaki ve sonundaki kendini betimlemeleri arasındaki düşük korelasyondan (.30) anlayabiliyoruz. Danışanı merkez alan otu-

rumlarda kendi duygularını keşfeden danışan; kendini daha farklı, büyük olasılıkla da daha gerçekçi bir şekilde görmeye başladı.

Kadının olmak istediği kişi betimlemesinde de gözle görülür, ama göreceli olarak daha küçük değişiklikler oldu. Terapi sayesinde, kendisi için koyduğu hedeflerin çok yüksek olduğunu fark etmiş olabilir. Danışanların terapiye başlarken mükemmel olmayı beklemeleri ve bu ulaşılması zor hedeflere ulaşamadıkları zaman kendilerini başarısız olarak görmeleri, sık rastlanan bir durumdur. Bu örnekten de anlaşıldığı gibi, Rogers'ın terapisi danışanın gerçek ve olmak istediği kendiliklerini birbirine yaklaştırmakta başarılı olmuştur. Hiç şüphe yok ki bu kadın, terapi öncesi haline kıyasla, yaşamı potansiyelini tam kullanan bir insan gibi deneyimleme konusunda çok daha başarılı olmuştur.

İnsancıl Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi

İnsancıl hareket 1960'larda ortalığı kasıp kavurdu. Psikologlar, diğer yaklaşımları terk edip danışanı merkez alan yaklaşıma geçtiler. İnsancıllık odaklı yüzleşme grupları ve atölye çalışmaları, her alanda yaygınlaştı. Psikologlar, Rogers ve Maslow'un öne sürdüğü görüşleri eğitim ve iş yeri gibi alanlarda uyguladılar. 1970'lerin sonlarına doğru ise, "üçüncü güç" hareketi yavaş yavaş sönmeye başladı. Bu yaklaşımı benimseyenlerin konuya ilgisi azaldı, insancıl odaklı programların bir kısmı başarısız ilan edildi, hareketi destekleyen dergilerin sayısı gittikçe azaldı. Ancak yine de insancıl yaklaşım, ardında pek çok iz bıraktı. Günümüzde psikoterapistlerin çoğu, kendi yönelimlerini insancıl olarak tanımlar (Mayne ve diğerleri, 1994), birçoğu uygulamalarında çeşitli Rogersçı teknikleri kullanır. İnsancıl psikologların Amerikan Psikoloji Derneği'nde etkin bir grubu vardır ve kendi dergilerini çıkarmaya devam etmektedirler. Bu hareket, yaygın psikanalitik ya da davranışçı yaklaşımların yerine geçmeyi asla başaramamış olsa da, birçok psikolog için insan doğasına alternatif bir bakış olmayı sürdürmektedir. Taraftarlarının gittikçe azalması, diğer kişilik yaklaşımları gibi insancıl yaklaşımın da hem bazı güçlü yönleri hem de eleştirilen noktaları olduğunu gösterir.

Güçlü Yönleri

Kişilik kuramcıları çoğunlukla psikolojik sorunlarla uğraştığı için, insancıl yaklaşım hoş bir alternatif sunar. Her yeni nesil, Maslow'un öne sürdüğü üst gereksinimlerini doyurmaya çalıştıkça, Rogers ve Maslow'un yazıları da güncel kalmayı sürdürmektedir. Kişilik araştırmacılarının dikkatini, kişiliğin sağlıklı yönüyle de ilgilenmeye yönelttikleri için bu kuramcılara ayrıca teşekkür etmeliyiz. Yakın zaman önce "*olumlu psikoloji*" adı verilen yeni bir akıma büyük bir ilgi doğmuştur (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Sayıları gittikçe artan araştırmacılar dikkatlerini yaratıcılık, mutluluk ve iyilik hali konularına vermişlerdir.

İnsancıl psikoloji, psikologların ve danışmanların terapiye yaklaşımlarını büyük oranda etkiledi. Çoğu terapist, kendini "insancıl" olarak tanımlar. Daha da önemlisi, insancıl yaklaşımın birkaç boyutu, diğer kuramsal bakış açılarına sahip terapistler tarafından da benimsenmiş ya da değiştirilerek uygulanmıştır (Cain, Seman, 2002). Çoğu terapist Rogers'ın, danışanı terapinin merkezine koyma yaklaşımını benimsedi. Buna ek olarak, birçok terapist kendi uygulamalarında terapistin empati göstermesi; danışana olumlu kabul gösterme, değişme sorumluluğunu danışana verme, danışanın kendini dışa vurmasına izin verme gibi yaklaşımları kullanır. İnsancıl yaklaşım, 1960'larda etkileşim gruplarının ortaya çıkmasını da sağladı. Etkileşim gruplarının değişik türleri, bugün grup terapisi ve diğer kendini iyileştirme ve kişisel gelişim terapileri şeklinde karşımıza çıkıyor.

İnsancıl psikolojinin etkisi, sadece psikoloji ve psikoterapiyle sınırlı kalmadı. Eğitim, iletişim ve iş yönetimi gibi alanlarda okuyan öğrenciler, Rogers ve Maslow'un kuramlarından haberdarlar. İş doyumunu arttırmak isteyen iş verenler ve örgüt psikologları da çalışanlarının üst düzey gereksinimlerini karşılamaya uğraşıyorlar. Çoğu öğretmen ve anne baba da eğitim ve çocuk yetiştirme konusunda Rogers'ın önerilerini dikkate alıyor. Kişisel potansiyelimizi gerçekleştirmek, şimdi ve burada yaşamak, mutluluğu ve anlamı yakalamak gibi yaşamımızdaki önemli konulara değindikleri için Maslow, Rogers ve diğer insancıl psikologlar tarafından yazılmış kitaplar, kitapçıların raflarında okurların ilgisini çekmeye devam ediyor.

Eleştiriler

Bütün etkili kişilik kuramları gibi insancıl psikolojiyi de eleştirenler oldu. Çelişme noktalarından birisi, insancıl psikolojinin insan davranışını açıklamak için özgür irade kavramını kullanmış olmasıdır. Bazı psikologlar bu kavrama bu derece bağımlı olduğu için, insancıl yaklaşımın bilimsel araştırmaya uygun olmadığını öne sürdüler. Bilim, olayların diğer olaylar tarafından belirlendiği temeline dayanır. Bu nedenle, davranış bilimi de davranışın belirlenebilir, dolayısıyla da kestirilebilir olduğu varsayımını kabul eder. Ancak eğer davranışın bazen özgür irade tarafından belirlendiğini söylersek bu, bilimsel belirlenebilirlik ilkesine ters düşmüş olur. Özgür iradenin var olup olmadığını bilimsel yollardan nasıl sınayabiliriz? Bütün davranışları "özgür irade" ile açıklayabileceğimiz için, hiçbir araştırma özgür iradenin varlığını inkâr edemez. Özgür irade tanım olarak gözlemlenebilir ve kestirilebilir bir gücün denetiminde olmamak demektir. Yapılan gözlemler özgür iradenin var olmadığını kanıtlayamaz. Ancak bu kavram, bilimsel araştırmayla açığa çıkarılamaz. Maslow bu sorunun bilincinde olduğu için, insan kişiliğini anlamak için bilimsel yöntemden daha farklı yöntemlerin de kullanılabileceğini söylemiştir.

İnsancıl yaklaşıma yöneltilen bir diğer eleştiri de temel kavramlarının çok iyi tanımlanamamış olmasıdır. "Kendini gerçekleştirme" , "potansiyelini tam kullanan" ya da "olmak" ne demektir? Bir "zirve deneyimi" mi yaşadığımızı yoksa sadece hoş vakit mi geçirdiğimizi nasıl anlayabiliriz? Maslow kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişimin kavramlarını, kesin tanımlarını verecek kadar iyi bilmediğimizi söylemiştir. Ancak bu savunma, bilim adamlarını tatmin etmekten uzaktır. Böylesi bir belirsizlik, psikologların insancıl kavramların çoğunu yeteri kadar inceleyememesine neden olmaktadır. Kimin kendini gerçekleştirmiş, kimin gerçekleştirmemiş olduğuna karar veremiyorsak, böyle bir kavramı nasıl inceleyebiliriz? Psikologların çoğunun dikkatli birer araştırmacı olarak yetiştiğini düşünürsek, insancıl kavramları tam olarak ele alamamak, çoğunun bu yaklaşımın yararlılığını sorgulamasına neden olmuştur.

Rogers, Maslow ve diğer insancıl psikologlar görüşlerini desteklemek için araştırma bulgularını kullanmıştır. Ancak verilerin elde edildiği çalışmaların çoğu, deneyselliğe önem veren psikologlar tarafından

şüpheyle karşılanmaktadır. Rogers danışanı merkez alan terapinin etkililiğini değerlendirme çabalarından dolayı takdir toplamış olsa da, genellikle sezgilerine güvendiği için, zor beğenen araştırmacıları tatmin etmekte çok başarılı olamamıştır. Benzer şekilde Maslow da "kendini gerçekleştirmiş" insanlar listesine kimin gireceğini belirlerken, kendi öznel izlenimlerini kullanmıştır. Verilerin zayıflığından ötürü insancıl kuramcıların söylediklerinin çoğunun, bilimsel gerçekler olarak değil de inanç ifadeleri olarak ele alınması gerekir. Psikologların ve sıradan okuyucuların insancıl yaklaşımı bu kadar çok benimsemesinin nedeni de, bu yaklaşımın kanıtlarla desteklenmiş olması değil, büyük olasılıkla kendi gözlemleri ve değerleriyle tutarlı olmasıdır.

İnsancıl yaklaşımla ilgili diğer sorunlar da insancıl psikoterapi tekniklerinin sınırlı uygulanabilirliğiyle ilgilidir. Bazı eleştirmenler insancıl psikoterapinin, sadece dar bir çerçeve içindeki sorunlar için uygun olduğunu belirtir. Kişisel gelişim için uygun bir ortam yaratmak Rogers'ın danışanlarının çoğu için çok yararlı olabilir, ama çok ciddi psikolojik sorunları olan bir insana yararı dokunmayabilir. Benzer şekilde, kişinin yaşamındaki değerler ve hedefler üzerine düşünmek, iyi eğitimli ve orta sınıf danışanlar için yararlı olabilir. Ancak farklı bir kültür ve geçmişi olan insanlar, bu soruları anlamsız bulabilir. Danışanı merkez alan terapi bazı uyum sorunlarının üstesinden gelmek konusunda işe yarayabilir ama insanların terapiye başvurmasına neden olan ciddi psikolojik rahatsızlıkların çoğu için pek etkili olmayabilir.

İnsancıl psikologlar insan doğası üzerine yaptıkları iyi niyetli yorumlardan dolayı da eleştirilmiştir. Örneğin insancılların çoğu, bütün insanların temelde iyi olduğunu öne sürer. Bu bilimsel bir sorudan çok felsefi bir konu olmasına rağmen, çoğu insan böylesi bir varsayımı kabul etmekte zorlanır. Kabul edilmesi zor, diğer bir varsayım da hepimizin içinde bir potansiyel olduğudur. Maslow'un kendini gerçekleştirme tanımlamasına göre, her bireyin içinde bir ressam, şair ya da marangoz olma potansiyeli vardır. Maslow'a göre önemli olan şey, kişinin içindeki bu gelişmeyi bekleyen şeyi keşfetmektir. Bu önceden belirlenmişlik yaklaşımı, aslında insancıl yaklaşımın özgür irade kavramıyla da çelişir görünmektedir.



Özet

1. İnsancıl kişilik yaklaşımı, 1950 ve 60'larda insan doğasını açıklamak için yaygın bir şekilde kullanılan psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlardan duyulan hoşnutsuzluğa tepki olarak ortaya çıkmıştır. İnsancıl psikolojinin kökeni, Avrupalı varoluşçu felsefede ve başta Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi Amerikalı psikologların çalışmalarında yatar.

2. Pek çok psikoterapi yaklaşımı insancıl olarak tanımlansa da, bir kuramı bu başlık altında ele almak için dört ölçüt söz konusudur: kişisel sorumluluk vurgusu, şimdi ve burada vurgusu, bireyin fenomonolojisine odaklanma ve kişisel gelişim vurgusu.

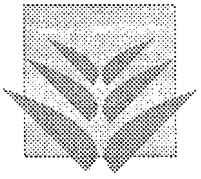
3. Carl Rogers potansiyelini tam kullanan insan kavramını ortaya koymuştur. Bu kurama göre, hepimiz yaşamın engelleri tarafından önümüz kesilmediği sürece bir başarma ve mutluluk konumuna doğru ilerleriz. Kendilik kavramlarıyla çelişen bir bilgiyle karşılaşan insanlar, ortaya çıkabilecek kaygıdan kaçınmak için genellikle çarpıtma ve inkâr yöntemlerini kullanır. Koşullu olumlu kabul gösteren ailelerde büyümüş insanlar, kendilerinin bazı yönlerini inkâr etmeyi öğrenebilirler. Rogers, bu inkârı yenmek için anne babalara ve terapistlere, koşulsuz olumlu kabul göstermelerini önerir.

4. Abraham Maslow, insan gereksinimleri hiyerarşisi kavramını geliştirmiştir. Bu kavrama göre insanlar, alt düzey gereksinimlerini karşıladıkça hiyerarşide yukarıya doğru ilerler. Maslow ayrıca psikolojik olarak sağlıklı insanları da incelemiştir. Kendini gerçekleştirmiş insanlara özgü birkaç özellik bulmuştur, bunlardan biri de bazılarının sık sık zirve deneyimi yaşamış olmasıdır.

5. İnsancıl kişilik yaklaşımına, yakın zamanda Mihaly Csikszentmihalyi da bazı katkılarda bulunmuştur. Csikszentmihalyi, insanlardan yaşamlarının en mutlu anlarını tanımlamalarını istemiş ve bunu bir "akış" deneyimi olarak betimlediklerini görmüştür. Csikszentmihalyi, kişinin yaşamını, uygun deneyimler adını verdiği, zorlayıcı ve dikkat gerektirici görevler dizisine dönüştürmesinin, mutluluğa ve kişisel doyuma giden yol olduğunu söylemiştir.

6. Rogers'ın psikolojiye katkılarından biri de, deneği merkez alan psikoterapi yaklaşımıdır. Rogers terapistin görevinin, danışanın gelişimi için uygun ortam yaratmak olduğunu söylemiştir. Bunu sağlamanın yolu danışanla gerçek bir ilişkiye girmek, koşulsuz olumlu kabul göstermek ve danışanların kendi söyledikleri şeyi duymalarını sağlamaktır. Maslow'ın gereksinimler hiyerarşisi kavramı, iş doyumu sorununa da uygulanmıştır. Kişinin mesleğinin kişisel gelişim için büyük olanaklar sunduğunu söyleyen Maslow, iş verenlerin çalışma ortamlarını çalışanlarının üst düzey gereksinimlerini karşılayacak biçimde düzenlemeleri gerektiğini öne sürmüştür.

7. Danışanı merkez alan terapistlerin çoğu, Q Sıralaması Değerlendirme İşlemi'ni benimsemiştir. Bu işlem, terapistlerin ve danışanların, danışanın olduğu ve olmak istediği imgeler arasındaki farkı görmesini sağlar. Terapistler tedavinin değişik aşamalarında Q sıralamasını uygulayarak terapinin nasıl ilerlediğini kontrol edebilir. Danışanlar gerçek ve olmak istedikleri kendilikleri arasındaki farkı kapattıkça, ilerleme gösteriyorlar demektir.



12. Bölüm

İnsancıl Yaklaşım
İlgili Araştırmalar

Kendini Açığa Vurmak
Yalnızlık
Öz saygı
Tek Başınalık
Özet



1960'larda insancıl psikolojinin hızlı büyümesinin bir nedeni de, insan davranışını anlamaya dönük araştırma odaklı yaklaşımların Amerikan üniversitelerine egemen olmasına duyulan tepkiydi. İnsancıl psikologlar, insanların sadece sayılara indirgenemeyeceğini savunuyordu. Kişilik testlerinden alınan puanlar, kişinin iç dünyasındaki güçleri, duyguları ve özellikleri tam olarak yansıtamazdı. Daha da önemlisi, kişiyi bir özellikler cetveli çerçevesinde sınıflandırmak, o kişinin biricikliğini ve bireyselliğini yok ediyordu. Adından da anlaşıldığı gibi, psikolojideki üçüncü güç, rakamlara boğulmuş yaklaşımlarda kaybolan "insan" öğesine tekrar dikkat çekmek üzere geliştirilmiştir.

Aslında insancıl psikolojinin bu güçlü yönü, aynı zamanda onun zayıf noktası haline de gelmiştir. Eleştirmenler bu yaklaşıma bazen,

"yumuşak" psikoloji gözüyle bakar. Kişinin benzersiz özelliklerini tanımlayan güzel cümleler hoş olabilir; ancak kuramı destekleyecek deneyler bulmak söz konusu olduğunda, bu tanımlamalar pek fazla değer taşımaz. Klinik gözlemler ve insancıl terapistlerin sezgileri, kişilik ve terapi süreciyle ilgili değerli bilgiler sunabilir ancak güvenilir değerlendirme işlemlerinin yerine geçemez. İnsancıl psikologlar hiçbir araştırma yapmamış değildirler, tam tersi Carl Rogers ve ardından gelen insancıl terapistler, sürekli olarak danışanı merkeze alan terapinin etkililiğini değerlendirmiştir (Cain & Seman, 2002). Ancak bütüne bakıldığında, insancıl bakış açısını savunanlar büyük olasılıkla, bu kitapta anlatılan diğer yaklaşımları benimseyen psikologlardan daha az sayıda bilimsel çalışma yapmışlardır.

Yine de Rogers, Maslow ve diğer insancıl psikologlar, kişilik üzerine çok sayıda karmaşık kavramlar ve hipotezler geliştirmişlerdir ve bunların çoğuyla ilgili bilimsel araştırma yapılmıştır. Bu konulardaki ilk incelemeler insancıl psikologlar tarafından yapılmış olsa da, insancıl görüşün dışındakiler tarafından yapılan araştırmaların sayısı daha çoktur. Bunun bir örneği de, bu bölümde ele alacağımız ilk konu olan kendini açığa vurma kavramıdır. Rogers ve diğer terapistler, kişisel bilgileri açığa vurmanın önemli psikolojik sonuçlar doğuracağını savunmuştur. Bu görüş, bu konunun uzun bir süre araştırılmasına yol açmıştır. Yapılan çalışmaların çoğu "insancıl" sıfatından uzak duran psikologlar tarafından yapılmış olsa da, elde edilen bulguların insancıl kuram ve terapi üzerinde önemli etkileri olmuştur.

Benzer şekilde bu bölümde inceleyeceğimiz diğer üç konu da –yalnızlık, öz saygı ve tek başınalık– büyük oranda insancıl yazarlar tarafından geliştirilmiş ancak çoğunlukla bilimsel araştırma odaklı akademik psikologlar tarafından incelenmiştir. Elbette burada bir tezat söz konusudur.. İnsancıl yaklaşımın dışladığı bilimsel kişilik yaklaşımları, insancıl bakış açısının temelinde yer alan kavramların benimsenmesini sağlamıştır.

Kendini Açığa Vurmak

"Gerçekler her zaman arkadaşçadır. Elde edilebilecek her kanıt parçası, her alanda, insanı hakikate biraz daha yaklaştırır."

CARL ROGERS

Diyelim ki tanımadığınız ama iyi bir insana benzeyen birisiyle yan yana oturuyorsunuz. İkinizin de bol vakti var ve bir şekilde sohbet etmeye başlıyorsunuz. Önce, aldığınız derslerle ilgili konuşuyorsunuz. Ancak biraz sonra karşınızdaki kişi ailesiyle ilgili yaşadığı bazı sorunlardan söz etmeye başlıyor. Siz de benzer sorunlarınızı anlatarak ona katılıyorsunuz. Zaman ilerledikçe karşınızdaki kişi hakkında oldukça çok şey öğreniyorsunuz; ailesiyle ve karşı cinsle yaşadığı sorunlar, kendine yeteri kadar güvenmemesi gibi. Siz de karşı cinsten birisine yaklaşırken yaşadığınız bazı sıkıntıları anlatıyorsunuz. Hatta belki de bir flört denemesinde sizi utandırmış bir anınızı anlatıyorsunuz. Konuşma sona erdiğinde, hem karşınızdaki kişiyle hem de kendinizle ilgili oldukça olumlu duygular hissedersiniz.

Çoğumuz böyle bir konuşma deneyimi yaşamıştır. Kendi deneyiminizi düşünecek olursanız, konuşmanın oldukça genel konularla başladığını, sonra gittikçe kişisel ve özel konulara doğru ilerlediğini hatırlayabilirsiniz. Büyük olasılıkla bu konuşma tek taraflı değildi, yani hem siz hem de karşınızdaki kişi, sırayla özel hayatınızla ilgili bilgiler verdiniz. Yine büyük olasılıkla konuşma sona erdiğinde, bu yeni tanıdığınız kişiyle ilgili olumlu şeyler hissettiniz ve onun da sizin için benzer şeyler hissettiğini algıladınız. Bu belki de uzun soluklu bir arkadaşlığın başlangıcı olmuştur. Bu deneyim sizi hoş bir duygu durumuna sokmuş ve günün geri kalanında iyimser olmanızı sağlamıştır.

Kendini açığa vurma kuramına ve yapılan araştırmalara göre, iki insan özel bilgilerini paylaştığında benzer deneyimler yaşar. Kendileriyle ilgili gizli bir bilgiyi bir başkasına açıklayan insanlar kendini açığa vurmuş olur. Kendisine açıklama yapılan kişi, kendisine açıklanan bilginin kişisel olduğunun farkındadır, zaten insanlar açıklama yapacağı kişiyi seçme konusunda oldukça titiz davranır. İnsancıl psikologların çoğu, kendini açığa

vurmanın kişisel gelişim ve mutluluk konusunda önemli bir adım olduğunu düşünür. Örneğin Rogers (1981), kişinin güvenilir bir ilişki içerisinde kendini açığa vurmasının, kendisini anlama yönünde önemli bir adım olduğunu söyler. Kendini açığa vurmanın insancıl psikolojide önemli bir kavram haline gelmesinde esas pay, Sidney Jourard'ındır.

Jourard'a göre (1971), kendini açığa vurma ve kendini iyi hissetme bir neden-sonuç ilişkisi gösterir. İnsanlar psikolojik açıdan sağlıklı oldukları için kendileriyle ilgili bilgileri açığa vurur; arkadaşlarımızla ve sevdiklerimizle kişisel bilgilerimizi paylaştıkça psikolojik sağlığımız iyileşme gösterir. Potansiyelini tam kullanan bir insan haline gelmenin anahtarı, Jourard'ın sözleriyle, kendimizi *saydamlaştırmaktır*. Yaşamımızdaki bütün önemli insanlara, kendimizle ilgili bilgileri açıklamak konusunda istekli olmalıyız. Elbette çoğu insan bunun tam tersini yapar. Çoğu zaman kötü huylarımızı ya da kişiliğimizde sevmediğimiz yönlerimizi başkalarından saklamak için elimizden gelen her şeyi yaparız. Utanç verici bir duruma düşmekten ya da sevdiğimiz insanların bize duyduğu saygıyı yitirmekten korkarız. Ancak bu kandırmacanın sonucu, bir gün gerçeğin ortaya çıkmasından duyduğunuz korkunun gittikçe artmasıdır. Daha da önemlisi, Jourard'a göre kendimizi gerçek anlamda tanımanın tek yolu, kendimizi açığa vurmaktır. Duygularımızı sözcüklere dökmek, bu duyguları çok daha iyi anlamamızı sağlar. Başkalarına karşı açık ve saydam olmazsak, kendimize karşı da asla açık ve saydam olamayız. Kendimizle ilgili her şeyden haberdar değilsek, gelişim gösteremez ve potansiyelini tam kullanan bir insan haline gelemeyiz.

Doğal olarak, Jourard ve diğerleri saydamlık kavramını psikoterapiye de uygulamıştır. Danışanın en çok faydayı, terapistle açık bir duygu ve düşünce alışverişine girdiğinde sağlayacağını öne sürmüşlerdir. Danışanlar gerçek duygularını keşfetmek konusunda ne kadar özgür davranırlarsa, gerçek kendiliklerine ulaşmaya da o kadar yaklaşırlar. Günümüzde değişik yaklaşımlardaki psikoterapistler, kendini açığa vurmanın psikoterapi sürecinde çok önemli olduğunu kabul ederler (Derlega, Margulis, & Winstead, 1987). Hatta, daha sonra göreceğiniz gibi, gittikçe artan oranda deneysel destek, önemli duyguları ve düşünceleri dışa vurmanın, insanlar üzerinde terapi etkisi yarattığını gösterir.



Kendini açığa vurma, kişisel ilişkilerin gelişiminde önemli rol oynar. Araştırmacılar bunun tek taraflı olmadığını söyler. İlişkideki taraflar, genellikle aynı düzeyde kişisel bilgiyi birbirine açıkladıkça ilişki gelişme gösterir.

Ancak terapi ilişkisi tek taraflı değildir. Rogers, Jourard ve diğer insancıl psikologlar terapistin uygun bir şekilde kendini açığa vurmasının da yararlı olduğunu öne sürer. Kendini açığa vuran terapistin güven ortamı yaratacağı ve böylece danışandan daha çok bilgi alabileceği düşünülür (Derlega, Hendrick, Winstead, & Berg, 1991).

Bu görüşle tutarlı olarak, bazı araştırmalar terapistin kendini açığa vurmasıyla danışanın ilerleme göstermesi arasında, olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Hill, Helms, Tichenor, Spiegel, O'Grady, & Perry, 1988; Hill, Mahalik, & Thompson, 1989). Bir grup araştırmacı, danışmanlardan terapi oturumları boyunca danışanlara verdikleri kişisel bilgilerinin oranını azaltmalarını ya da arttırmalarını istemiştir (Barrett & Berman, 2000). Dört hafta sonra kendilerine açıklanan bilginin oranı artan danışanlar, bu oranın azaldığı danışanlardan daha az rahatsızlık

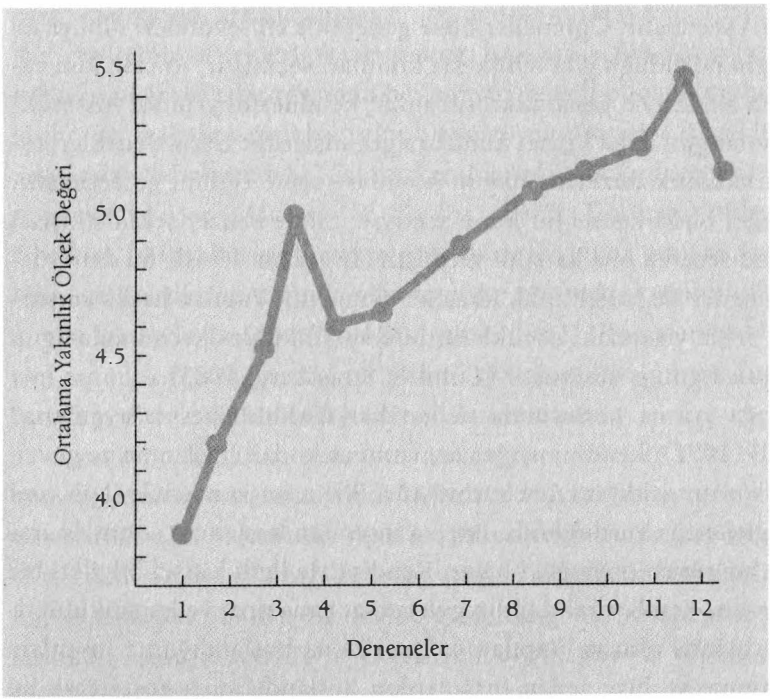
belirtisi göstermiştir. Ancak bazı psikologlar, terapistin kendisinden söz etmesinin terapi sürecine zarar verebileceğinden endişelenir. Ayrıca terapistin kendini ne derece açığa vuracağını gösteren güvenilir bir ölçüt de yoktur (Bridges, 2001).

Elbette ki, kendini açığa vurmak sadece psikoterapiye özgü değildir. Her gün kendimizle ilgili ne kadar çok şey saklayacağımıza ya da açığa vuracağımıza dönük kararlar veririz. Aşağıda kendini açığa vurmanın kuralları, kadın ve erkeklerin kendilerini açığa vurmada gösterdiği farklılıklar, kendini açığa vurmanın kişinin psikolojik duygu durumunu ve fiziksel sağlık durumunu nasıl etkilediği gibi konularda araştırmacıların elde ettiği bulgulara göz atacağız.

Kendini Açığa Vurmada Karşılıklılık

Eğer siz de benim gibi şanssızsanız, mutlaka uçakta ya da otobüste size yaşam öyküsünü anlatmak için sabırsızlanan bir yabancının yanına oturmuşsunuzdur. Kısa bir süre önce, uçakta yanımda oturan bir kadın, benden tek bir yüreklendirici soru ya da benzeri bir açıklama gelmeden, bana kocasıyla olan ilişkisini, çocuğunu yetiştirirken yaşadığı zorlukları, uyuşturucu, cinsel eğitim ve kürtaj üzerine düşüncelerini anlattı.

Bu "otobüsteki yabancı" fenomeninin dikkat çekici yanı, sosyal etkileşimin gelişim biçimine ilişkin toplum kurallarını çiğniyor olmasıdır. Toplumsal davranışlarımızın çoğunda olduğu gibi kendimizle ilgili bilgileri açığa vurma şeklimiz, yazılı olmayan ama herkesin kabul ettiği bazı kurallar tarafından belirlenmiştir. Anne babalarımız genellikle bu kuralları bize doğrudan öğretirler ("İnsanlara gözünü dikip bakma!"); ancak çoğu zaman başkalarıyla etkileşim kurarken, neyin uygun olup neyin olmadığını nasıl öğrendiğimizin bilincine varmayız. Bu kurallardan bir tanesini, Jourard'ın *ikili etki* adını verdiği olguda görebiliriz. Jourard, karşılıklı konuşma kalıplarının kişilerin birbirlerine karşı duydukları yakınlık düzeyiyle ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Yani bir insan kişisel bir bilgi açıkladığında, karşısındaki insan da ona karşılık verir. Sonradan yapılan incelemeler bunun, *açığa vurmada karşılıklılık ilkesi* olduğunu belirlemişlerdir. Bu toplumsal kurala göre ilk tanışma anında, insanlar karşısındakine duyduğu yakınlık kadar bilgi açıklamasında bulunurlar. Yani sen kendinle ilgili kişisel bilgiler verip, benim sana duyduğum



Şekil 12.1 İkili Konuşma Sırasında Yakınlığın İlerlemesi
Kaynak: Davis'den (1976) uyarlanmıştır; yazarın izniyle basılmıştır.

yakınlığa eşdeğer bir yakınlık gösterdiğin sürece, ben de kendimle ilgili kişisel bilgiler açıklarım.

Araştırmacılar bu karşılıklılık ilkesini laboratuar araştırmalarında da gözlemlemiştir (Davis, 1977; Taylor & Belgrave, 1986). Bir araştırmada denek olarak kullanılan lisans öğrencileri, aynı cinsiyetten tanımadıkları kişilerle gelişigüzel eşleştirilmiştir (Davis, 1976). Öğrenciler sırasıyla kendileriyle ilgili bilgiler vererek birbirlerini tanımaya çalışmıştır. Öğrencilere daha önceden yakınlık düzeyine göre sıralanmış, en genelden en özel bilgi almaya doğru giden, 72 tartışma konusu verilmiştir. Yazı tura atışını kazanan, istediği konulardan birisi üzerinde 1 dakikalık konuşma yapmıştır. Daha sonra eşi, geriye kalan konulardan bir tanesini seçerek 1 dakikalık konuşmasını yapmıştır. Bu işlem her iki taraf da 12'şer kez konuştuğunda sona ermiştir. Şekil 12.1'de görüldüğü gibi etkileşim ilerledikçe öğrenciler daha özel

konuları seçmiştir. Öğrenciler önce genellikle en sevdikleri film ya da yiyeceğin ne olduğu gibi tehlikesiz konuları seçmiştir. Ancak, kısa süre sonra aileleriyle yaşadıkları sorunlar, kendilerini yetersiz hissettikleri alanlar gibi daha kişisel konulara geçmişlerdir. Hatta denekler, eşlerinin yakınlık düzeyine uygun konular seçme eğilimi göstermiştir. Yani, eğer birisi kişisel bir konu seçtiyse, eşi de benzer şekilde kişisel bir konu seçerek ona karşılık vermiştir. Diğer bir deyişle bu deneydeki öğrenciler de karşılıklılık ilkesine uymuştur. Yapılan başka araştırmalar, sekiz yaşındaki çocukların bile karşılıklılık ilkesini anladığını ve uyguladığını göstermiştir (Cohn & Strassberg, 1983).

Açığa vurma konusunda neden karşılıklılık ilkesini uygularız? Jourard (1971), kendini açığa vurmanın ardından hoşlanma ve güven duygularının geldiğini öne sürmüştür. Bir insan kendisiyle ilgili özel bir bilgiyi açığa vurduğunda, önce o insandan hoşlanırız sonra da aramızda bir güven duygusu oluşur. Kendimizle ilgili kişisel bilgileri biz de o insana açıklayarak bu duygularımızı yansıtmış ve karşılıklılık ilkesine uymuş oluruz. Yapılan çalışmalar da hoşlandığımız insanlara açıldığımızı ve bize açılan insanlardan hoşlandığımızı göstererek bu açıklamayı doğrulamıştır (Collins & Miller, 1994).

Ancak karşımızdaki insandan hoşlanmak, olayın sadece yarısıdır. Kendini açığa vurmaya karşılık vermemizin bir nedeni de, karşımızdaki insanın yakınlık düzeyinin bize böylesi bir durumda nasıl davranmamız gerektiği konusunda bir ipucu vermesidir. Kendini açığa vurma deneyinde, karşılarındaki insandan çok hoşlanmayan deneklerin bile bazı durumlarda eşlerinin yakınlık düzeyine karşılık verdiği gözlenmiştir (Derlega, Haris, & Chaikin, 1973; Ehrlich & Graeven, 1971; Lynn, 1978). Eşleri kendileriyle ilgili hoş olmayan bir şeyi açıkladığında, bu tip denekler de kendileriyle ilgili özel bir bilgiyi açıklayarak bu yakınlık düzeyine karşılık vermişlerdir.

Arkadaşlar ve Romantik bir İlişkideki Eşler Arasında Kendini Açığa Vurma

Arkadaşınızla aranızda geçen, yakın zamanlı bir konuşmayı düşünecek olursanız, karşılıklılık ilkesinin her zaman uygulanmadığını fark edebilirsiniz. Bazen birinizin konuşup diğerinin dinlemesi de mümkündür. Bir arkadaşımız bizi arayıp "Seninle konuşmak istiyo-

rum" dediğinde, arkadaşınızın konuşmasını sürekli kendi hayatınızdan verdiğiniz örneklerle kesmezsiniz. Araştırmacılar, karşılıklılık ilkesinin iyi arkadaşlar arasında her zaman geçerli olmadığını bulmuşlardır. Bir ilişkide belirli bir yakınlık ve güven düzeyine ulaşıldığında, arkadaşlar karşılarındaki kişinin kendilerini kabul edeceği düşüncesiyle yaklaşırlar (Altman & Taylor, 1973; Derlega, Wilson, & Chaikin, 1976). Bir araştırmaya göre, birbirlerini az tanıyan ve ilişkilerini geliştirme aşamasında olan insanlar arasında, karşılıklılık ilkesi en üst düzeyde yaşanır (Won-Doornink, 1985). Bu insanlar birbirlerini tanımak için uğraşır; ama birbirlerini, karşılıklı güven duygusunun tam olarak yerleşeceği kadar iyi tanımazlar.

Ancak bu bulgular, insanların yabancılara anlattığı özel bilgilerin arkadaşlarına anlattıklarından daha fazla olduğu anlamına gelmez. Tam tersi, arkadaşlar yaşadıkları ilişkiler, kendileriyle ilgili düşünceleri ve cinsel deneyimleri gibi özel konular üzerine daha fazla konuşurlar (Rubin & Shenker, 1978). Bu farkın gösterildiği bir araştırmada, bilim adamları kadın üniversite öğrencilerinin arkadaşlarıyla yaptıkları telefon görüşmelerini (onların izniyle) kaydetmiştir (Hornstein & Truesdell, 1988). Öğrenciler sadece tanıdık diye tanımladıkları birisiyle yaptıkları telefon görüşmelerine kıyasla, arkadaşlarıyla yaptıkları telefon görüşmelerinde çok daha özel konular üzerine konuşmuşlardır. Arkadaşlarla yapılan görüşmeler, yabancılarla yapılan görüşmelere kıyasla, gözle görülür bir biçimde farklı yakınlık işaretleri içeriyordu (Hornstein, 1985). Bu işaretler ortak kavramların kullanımı, aynı konulara gülmek, konuşma sırasının ne zaman kendine geleceği ve konuşmanın ne zaman sona ereceği gibi konuları kapsar.

Uzun süredir romantik ilişki yaşayan çiftler üzerinde yapılan araştırmalar da benzer kalıplar bulmuştur. Evlilikte kendini açığa vurma düzeyi, sadakatin de önemli bir göstergesi olarak kabul edilir (Harvey & Omarzu, 1997; Hendrick, 1981). Çiftler kendileri için özel ve önemli konular üzerine ne kadar sık konuşuyorsa, evliliklerini algılayış biçimleri de o kadar olumlu olmaktadır. Aslında evli çiftlerin evlilikleri hakkında olumlu görüşleri olduğu için, kendilerini daha sık açığa vuruyor olmaları da mümkündür. Ancak, birbirleriyle özel konuları konuşan çiftlerin evliliklerinin daha başarılı olduğu söylenemez. Hatta

araştırmacılar iyi ilişki içindeki çiftlerin, birbirleriyle sürekli olarak özel konuları konuşmak yerine, bu tip konuları konuşurken oldukça seçici davrandıklarını göstermiştir (Prager, 1986). İyi arkadaşlarda olduğu gibi evli çiftler de, bir konuşma sırasında eşlerinin kendini açığa vurma düzeyine karşılık verme gereği hissetmemektedir (Morton, 1978).

Kendini Açığa Vurma Konusunda Erkek ve Kadınların Durumu

Uzun bir süre önce eşim erkek arkadaşlarımdan biri hakkında ilginç bir gözlemde bulundu. "İnsanlarla olan ilişkilerinde bir kadın gibi davranıyor" dedi. Ne demek istediğini hemen anladım. Arkadaşımın sesi gayet kalın ve erkeksidir, kadınsı el kol hareketleri de pek kullanmaz. Ancak arkadaş toplantılarında, kendi duygu ve düşüncelerini çok belli eden yorumlar yapar. Eşimin dediğine göre bu davranış bir kadın için gayet uygundur; ama kendini bu derece açığa vurmak, bir erkek için uygun kabul edilmez.

Araştırmacıların kadınların kendilerini erkeklere göre daha çok açığa vurduklarına dönük bulguları da, bu gözlemlerle tutarlılık gösterir (Dindia & Allen, 1992). Durum neden böyledir? Jourard'a göre (1971), erkekler büyürken kadınlar kadar kendini açığa vurmanın uygun olmadığını öğrenir. Gerçek duygularını dışa vururlarsa, dalga geçilmekten ya da dışlanmaktan korkarlar. Bazı araştırmalar da bunu destekler. Bir araştırmada deneklere kişisel sorunlarını çok fazla açığa vuran ya da hiç açığa vurmayan kişiler hakkında bir parça okutulmuştur (Derlega & Chaikin, 1976). Deneklerin yarısı bu parçalardaki kişinin bir kadın, diğer yarısı ise erkek olduğunu düşünmüştür. Bu kişinin kadın olduğunu düşünenler, kişinin sorunlarını paylaşarak daha iyi uyum gösterdiğini düşünmüştür. Ancak okudukları kişinin erkek olduğunu düşünenler, kendini bu derece açığa vurmanın psikolojik bir zayıflık olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Başka araştırmalar bu kurala birkaç istisna olduğunu ortaya koyar. Kadınların kendilerini açığa vurmadaki özgürlükleri, ne hakkında konuştuklarıyla kısıtlanabilmektedir. Bir araştırmada deneklerin, anne babaları ya da cinsel tavırları hakkında kendilerini açığa vuran kadınlardan hoşlandıkları; ama kişisel saldırganlıkları hakkında konuşan kadın-

lardan hoşlanmadıkları ortaya çıkmıştır (Kleinke & Kahn, 1980). Benzer şekilde kendilerini açığa vuran erkekler de erkeksi konular hakkında konuştukları sürece uyumlu kabul edilmiştir (Cunningham, Strassberg, & Haan, 1986). Başka bir anlatımla, erkekler ve kadınlar, kendi cinsiyetleri için uygun görülen roller çerçevesinde kendilerini açığa vurdukları sürece kabul görürler. Bu rol, erkekler için bilgileri kendine saklamak, kadınlar içinse sadece toplum tarafından hoş görülen konular üzerinde açık ve paylaşımcı olmaktır. Ortaya çıkan sonuç, kişisel dışa vurumun sınırlanmasıdır. Amerikalı erkekler arkadaşça davranıp yakınlık kurmaktan kaçınmayı öğrenmiştir. Kadınlar arkadaşlarıyla birlikteyken, belirli sınırlar içinde kendilerini açığa vurmakta erkeklere göre daha özgürdürler. Belki geleneksel cinsiyet rolleri yok oldukça, erkekler ve kadınlar arkadaşlarıyla istedikleri yakınlık düzeyinde iletişim kurmakta daha özgür olacaktır.

Sarsıcı Deneyimleri Açığa Vurma

"Kimse kendini başkasına açmadan kendini tam olarak bilemez."

SIDNEY JOURARD

Bir deneye katılan öğrencilerden, yaşadıkları ve yıllarca kimseye anlatmadıkları üzücü ya da sarsıcı bir olayı, isimlerini belirtmeden yazmaları istenmiştir (Pennebaker, 1989). Bu ve benzeri araştırmalardan ortaya çıkan ortak bulgu, neredeyse bütün deneklerin gizli bir sarsıcı deneyim yaşamış olmasıdır. İnsanlar genellikle kişisel başarısızlıklarını ve aşağılanmalarını, yasadışı etkinliklerini, uyuşturucu ve alkol sorunlarını ve cinsel sömürü deneyimlerini yazmışlardır. Pişman oldukları eylemlerden dolayı kendilerini suçlu hissetmekte ya da bir kayıplarından dolayı üzüntü duymaktaydılar. Deneklerin yaklaşık dörtte biri, deney sırasında ağlamıştır.

Bu gibi duygusal sırlarla birlikte yaşayan insanlara psikoloji ne önermektedir? İçlerini birisine açmalı mıdırlar, yoksa herşeyi saklamaya devam mı etmelidirler? Sözü edilen araştırmaya benzer başka araştırmalar da bu gibi sırları içinde tutmanın sağlık için tehlikeli olduğunu gösterir (Pennebaker, 1989). Ancak dertlerimizle başkalarını

Kişiliğinizi Değerlendirin

Açığa Vurma ve Gizleme

Aşağıdaki önermelerin her birinin size ne kadar uyduğunu belirleyin. Yanıtlarınızı verirken 5 puanlı ölçek kullanın: 1=Hiç katılmıyorum ve 5=Tamamen katılıyorum.

_____ 1. Kendimi kötü hissettiğimde çoğunlukla arkadaşlarımla dertleşirim.

_____ 2. Sorunlarım hakkında konuşmamayı tercih ederim.

_____ 3. Başıma kötü bir şey geldiğinde genellikle konuşacak birini ararım.

_____ 4. Genelde canımı sıkan şeyleri başkalarıyla tartışmam.

_____ 5. Kendimi üzgün hissettiğimde bu duygularımı kendime saklarım.

_____ 6. Sorunlarımı konuşabileceğim insanlar bulmaya çalışırım.

_____ 7. Kötü bir duygu durum içindeysem bunu arkadaşlarımla paylaşırım.

_____ 8. Kötü bir gün geçirdimse en son yapacağım şey olanları anlatmak olur.

_____ 9. Bir sorunum olduğunda bunu başkalarına anlatma gereğini pek duymam.

_____ 10. Stresli olduğumda bunu kimseye söylemem.

_____ 11. Kötü bir duygu durum içindeysem genelde dertleşecek birisini ararım.

_____ 12. Bana sıkıntı veren düşüncelerimi başkalarına kolaylıkla anlatabilirim.

Puanınızı belirlemek için 2, 4, 5, 8, 9 ve 10. maddelere verdiğiniz değerleri ters çevirin (yani 1=5, 2=4 vb.). Sonra 12 maddenin puanını toplayın. Yüksek puan can sıkıcı deneyimleri başkalarına anlatma eğilimini, düşük puan ise can sıkıcı deneyimleri saklama eğilimini gösterir. Toplam puanınızı lisans öğrencilerinden oluşan örneklemin ortalamalarıyla

karşılaştırabilirsiniz (Kahn & Hessling, 2001). Bu örneklemdeki erkeklerin ortalaması 36.33 (standart sapma = 8.98), kadınların ortalaması ise 42.21'dir (standart sapma = 9.16).

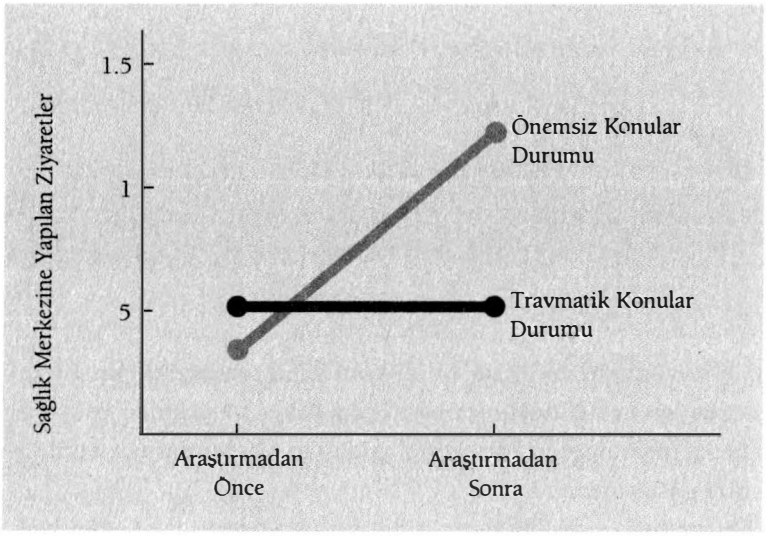
Ölçek: Stres Açığa Vurma Göstergesi
Kaynak: Kahn ve Hessling (2001).

sıkmamak huyumuzdan dolayı ya da konuşmaktan utandığımız için, çoğumuz en sarsıcı deneyimlerimizi genellikle kendimize saklarız. Ancak, bu deneyimlerden kimseye söz etmemek, bunlardan etkilenmediğimizi göstermez.

Bir araştırmada eşlerini kaza ya da intihar sonucu kaybeden kişilerle iletişime geçilmiştir (Pennebaker & O'Heeron, 1984). Araştırmacılar deneklere eşlerinin ölümünden sonra bu olayı arkadaşlarıyla ne sıklıkta konuştuklarını ve sağlıklarının ne durumda olduğunu sormuştur. Bu olay üzerine daha çok konuşmuş kişilerde, daha az sağlık sorununa rastlanmıştır. Yani, rahatsızlık verici deneyimi başkalarına anlatmamanın, sağlık sorunlarıyla ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Peki ya içinde daha az acı verici anılar saklayan insanlar? Onlar da yakın bir arkadaşla sırlarını paylaşmalı mıdır? Bu soruya yanıt vermek için araştırmacılar bir grup sağlıklı lisans öğrencisinden, kasım ayında üst üste dört gece boyunca 15 dakika ayırarak kendileriyle ilgili yazılar yazmalarını istemiştir (Pennebaker & Beall, 1986). Öğrencilerin bazılarına onları rahatsız eden şeyleri, bazılarına ise daha önemsiz konular hakkında (örneğin odalarının betimlemesi gibi) yazmaları söylenmiştir.

Bu alıştırma öğrencileri nasıl etkilemiştir? Sarsıcı deneyimlerini yazan öğrencilerin tansiyon ölçümleri ve kendi duygu durum ifadeleri, kendini açığa vurmanın stresi arttırdığını ve kişilerin kendilerini kötü hissetmelerine neden olduğunu göstermiştir. Ancak, araştırmacılar bu çalışmadan altı ay sonra, mayıs ayında öğrencilerle tekrar iletişime geçmiştir. Öğrencilere altı ay boyunca sağlık durumlarının nasıl olduğu ve kaç gün hastalık izni aldıkları sorulmuştur. Buna ek olarak öğrencilerin üniversite kampüsü içindeki sağlık merkezine kaç kere gittiği de kaydedilmiştir.



Şekil 12.2 Deneysel Durumun bir İşlevi Olarak Sağlık Merkezine Yapılan Ortalama Ziyaret Sayısı.
Kaynak: Pennebaker ve Beall (1986).

İki grup arasındaki farklılıkların bir kısmı Şekil 12.2'de görülmektedir. Önemsiz konular üzerinde yazan öğrencilerin hastalık günleri ve sağlık merkezine yaptıkları ziyaret sayısı oldukça artış göstermiştir. Ancak, sarsıcı deneyimlerini yazan öğrencilerde böyle bir artış gözlenmemiştir. Sırlarını anlatan öğrencilerde hastalık sayısı azalma göstermiştir. Yani, sorunlarını yazmak kısa vadede bir rahatsızlık yaratmış olsa da, bu araştırmadaki gibi küçük çaplı bir kendini açığa vurma eylemi bile, zaten sağlıklı olan lisans öğrencilerinin sağlığını olumlu etkilemiştir. Araştırmacıların üniversite birinci sınıf öğrencilerine evden ayrılıp üniversiteye uyum göstermede yaşadığı sorunları sorduğu bir araştırmada da benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır (Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990). Üç gece boyunca duygu ve düşüncelerini yazan denekler, daha önemsiz konuları yazan deneklere göre, araştırmayı izleyen aylarda sağlık merkezine daha az gitmiştir.

Çeşitli türden deneklerle yapılan sayısız araştırmalar da sarsıcı deneyimleri açığa vurmanın sağlığa yaptığı katkıları ortaya koymuştur

(Cameron & Nicholls, 1998; Cole, Kemeny, Taylor, & Visscher, 1996; Greenberg, Wortman & Stone, 1996; Kelly & McKillop, 1996). Ancak, kendini açığa vurmak sadece fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz. Kendileriyle ilgili hoş olmayan bilgileri saklayan kişiler, daha çok stres yaşar, iyilik hali ve mutluluk düzeyleri de kötü etkilenir (Kahn & Hessling, 2001; Larson & Chastin, 1990). Bir araştırmada lisans üstü giriş sınavıyla ilgili kaygılarını yazan üniversite öğrencilerinin, sınavı kazanamadıklarında daha az olumsuz etkilendikleri gözlenmiştir (Lepore, 1997). Bir başka araştırmada da üniversiteye alışmayla ilgili yaşadıkları sorunları yazan öğrencilerin, okulun birinci döneminin sonundaki not ortalamalarının, önemsiz konular hakkında yazan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Cameron & Nicholls, 1998).

İsim vermeden bile yapılsa, kendini açığa vurmak neden fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu etkilemektedir? Bir nedeni sarsıcı deneyimlerle ilgili duygu ve düşünceleri etkin bir şekilde engellemeye çalışmanın, büyük oranda psikolojik ve fizyolojik çaba gerektirmesidir (Pennebaker, 1989). Bu stresin etkisi hem kısa hem de uzun vadede ortaya çıkabilir. Bir araştırmada sarsıcı deneyimlerini yazan deneklerin, bağışıklık sistemlerinin güçlendiği ortaya çıkmıştır (Petrie, Booth & Pennebaker, 1998). Uzun süre sır tutmanın getirdiği birikimli etkinin acısı, hastalıkların ve stresle ilişkili rahatsızlıkların artmasıyla çıkmaktadır.

Sarsıcı olaylarla ilgili duygu ve düşünceleri dışa vurmak, insanların kendi duygularını anlamalarını sağlar, böylece onları bu deneyimi aşmak için bir şeyler yapmaya iter (Kelly, Klusas, von Weiss, & Kenny, 2001; King, 2001; King & Miner, 2000; Smyth, True, & Souto, 2001). Rogers ve diğer insancıl kuramcıların öne sürdüğü gibi, duyguları sözcüklere dökmek, insanların duygularını somut bir şekilde görmelerini, böylece duygularıyla etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

Bir araştırmada deneklere, Nazi soykırımıyla ilgili 14 dakikalık video ve slayt gösterisi izletilmiştir (Lepore, Ragan, & Jones, 2000). Daha sonra bir grup deneğin iki dakika boyunca bu görüntülerle ilgili konuşmaları istenmiştir. Geri kalan deneklere böyle bir fırsat verilmemiştir. Bunu izleyen iki gün boyunca, duygularını tartışan insanların Nazi soykırımıyla ilgili kafalarına takılan rahatsız edici düşüncelerin sayısının, bu konu üzerinde hiç konuşmayan deneklerinkine göre daha az

Haberler

Sır Saklamak

Dışarıdan bakıldığında Tom Paciorek'ın herkesin kıskanacağı bir yaşamı vardı. Paciorek 18 yıldır beysbol liginde oynayan, çok başarılı bir oyuncuydu. Oldukça yapılı bir vücudu vardı, bir keresinde beysbolcular arasında en yakışıklı ikinci erkek seçilmişti. Beysbol yaşamını sona erdirdikten sonra, televizyon sunucusu olarak çalışmaya başladı. Karısıyla birlikte altı sağlıklı çocuk büyüttü.

55 yaşına geldiğinde Paciorek artık mutlu bir insan değildi. Yaşamının çoğunu karanlık ve insanı küçültücü bir sırrını gizlemeye çalışarak geçirmişti. Detroit'te bir Katolik lisede okurken, öğretmeni tarafından defalarca cinsel sömürüye uğramıştı. Öğretmen daha sonra rahip olmuştu. Bu cinsel sömürünün kurbanı olan diğer pek çok çocuk gibi Paciorek de bu olayı kimseye anlatmamıştı. Bu sömürü ancak Paciorek üniversiteye gittiğinde sona ermiş, ama Paciorek'in yaşadığı duygusal acının sonu gelmemişti.

"Bunun gerçekten yaşandığını inkâr etmeye çalışıp beyninizin derinliklerine gömüyorsunuz" demişti Peciorek "Ancak kendinize olan saygınızı ve başkalarına olan güveninizi kaybederek korkunç işkenceler çekiyorsunuz" (Berkow, 2002).

Araştırmacıların yaptıkları incelemelerde ortaya çıktığı gibi, Peciorek'inki gibi sarsıcı olaylar, kişileri duygusal ve fiziksel olarak yıpratır. Yaşadığı olayların anısı Peciorek'ı yaşamı boyunca rahat bırakmamıştı ve Peciorek yaşamını bir "kaos" olarak tanımlıyordu. Sömürünün sona ermesinden 20 yıldan fazla bir süre sonra, Peciorek psikoterapiye başladı ve 15 yıl boyunca, bir danışman yardımıyla duygusal acısını rahatlatmaya çalıştı. Fakat bir gün gazetede kendisini sömüren rahibin öğrencilerle çalışmak üzere görevlendirildiğini okuyan Peciorek, artık sırrını açıklama zamanının geldiğini anladı. 2002 yılında Katolik Kilisesi'ni sarsan cinsel sömürü skandallarında, adı açıklanan yüzlerce kurbandan biri de oydu. 55 yaşındaydı ve 40 yıl boyunca sırrını saklamıştı.

Öyküsünün *Detroit Free Press* gazetesinde yayınlanmasından bir gece önce Peciorek'i uyku tutmadı. Ancak daha sonra, diğer kurbanlar gibi yaşadığı deneyimle ilgili konuşmanın, duygularını içinde saklamaktan daha iyi olduğunu fark etti. Haberi yayınlandıktan sonra yüzlerce insan, telefon ve e-posta mesajlarıyla Peciorek'e destek verdi. Sırrını açıklamak onu özgürleştirmişti. Öyküsünün yayınlandığı gün Peciorek koşuya çıktı. Bu koşu sırasında beyni yine yıllar önce yaşadığı anılarla dolmuştu ki duyduğu bir ses onu gözyaşlarına boğdu (Whitley, 2002).

"Artık bitti" diyordu ses. *"40 yıl sürdü ama artık bitti."*

olduğu belirlenmiştir. Yani, soykırımla ilgili ani ve rahatsız edici imgelerin bu bireylerin kafalarına takılma olasılığı daha düşüktür. Duygularını sözcüklere döktükleri için kendilerini açığa vuran denekler, rahatsız edici imgelere verdikleri tepkileri daha iyi anlayabilmişler ve bunlarla başa çıkabilmişlerdir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların psikoterapi için de bir anlamı vardır (Cepeda-Benito & Short, 1998; Kelly, 1998; Kelly & Archer, 1995). Sarsıcı olaylar hakkında konuşmak ya da yazmak, travmayı atlatmada önemli bir adım olabilir (Janoff-Bulman, 1992). Belirsiz duygusal imgeleri, kendi içinde tutarlı açıklamalara dönüştürmek, çoğu zaman olayları anlamamızı sağlar (Clark, 1993). Psikoterapinin bazı insanların üzerinde çok etkili olmasının bir nedeni de danışanlara duygularını açıkça tartışabilecekleri bir ortam sağlamasıdır (Donnelly & Murray, 1991; Murray, Lamnin, & Carver, 1989; Segal, Murray, 1993).

Yalnızlık

Zaman zaman hepimiz yalnızlık acısı çekeriz. Hepimiz çevremizde konuşacak birisinin olmadığı, herkes birisiyle beraberken bizim yalnız olduğumuz ve bütün ilişkilerimizin bize yüzeysel geldiği bir dönemden geçmişizdir. Yalnızlık Amerikan toplumunda yaygın bir sorundur. İlginç nokta, yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında neredeyse bir salgın hastalığa dönüşmüş olmasıdır. Okulun başlamasından iki hafta

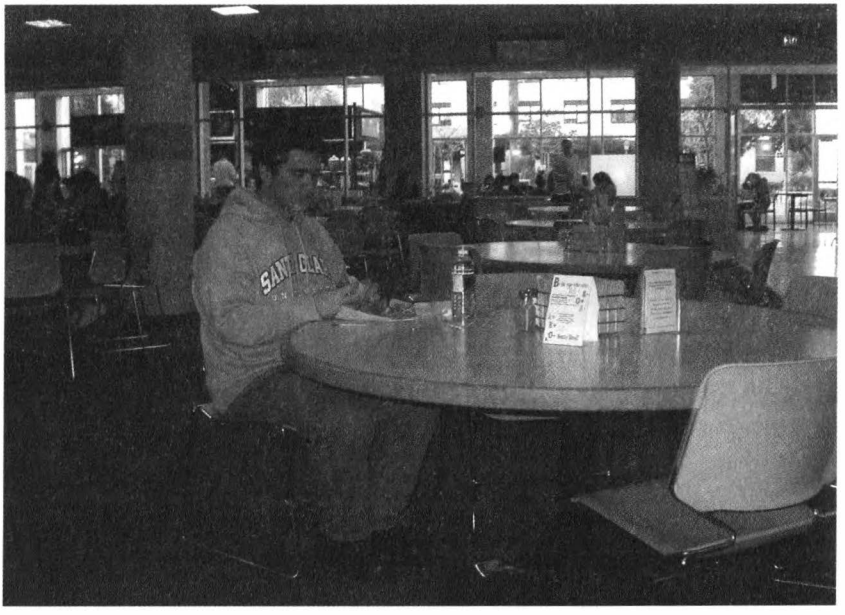
sonra, büyük bir üniversitede okuyan birinci sınıf öğrencilerine sorulduğunda, her yerde insan olmasına rağmen, %75'i okul açıldığından beri kendini yalnız hissettiğini söylemiştir (Cutrona, 1982). %40'tan fazlası, yalnızlığının orta ya da yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir.

İnsancıl psikologlar birkaç nedenden dolayı yalnızlık konusuyla ilgilenirler. Bazıları 1960'larda insancıl psikolojiye gösterilen ilginin, Amerikan yaşam tarzına sızmaya başlamış yabancılaşma ve yalnızlık duygularından kaynaklandığını savunmuştur (Buhler & Allen, 1972). İnsancıllıktan uzaklaşmış, makineleşmiş bir toplumda yaşayan insanlar, insancılların bireye ve onun eşsiz potansiyeline yaptığı vurguyu hemen benimsemiştir. Bazı psikologlar yalnızlık duygusunun varoluşsal kaygıyı ve kişinin yaşamının anlamını bulma gereksinimini yansıttığına inanır (Sadler & Johnson, 1980). İnsancıl terapistler çoğu zaman danışanlarına, yalnızlığı aşmak için anlamlı ilişkiler geliştirmelerini söyler (Moustakas, 1961, 1968). Bu alandaki belki de en önemli gelişme 60'ların sonları ve 70'lerin başlarında etkileşim gruplarının ortaya çıkmasıdır. Grubun güvenilir sınırları çerçevesinde insancıl terapistler, grup üyelerinin başkalarıyla samimi ilişkiler kurmanın zenginliğini keşfetmelerine, böylece kendileri hakkında bir şeyler öğrenmelerine yardımcı olmuştur (Rogers, 1970).

Ancak, yalnızlığı anlamak sadece insancıl psikologların ilgi alanına girmez. Friede Fromm-Reichman (1959), Harry Stack Sullivan (1953) ve Erich Fromm (1956/1974) gibi psikanalist psikologlar da yalnızlığın nedenleri ve sonuçları hakkında yazılar yazmıştır. Aslında yalnızlık üzerine yapılan deneysel araştırmaların çoğu, insancıl psikoloji ile değil, kişiler arası ilişkilerle ilgilenen araştırmacılar tarafından yürütülmüştür. Ancak, bu kısımda anlatılan araştırmalar insancıl psikologların ilgi alanlarıyla, özellikle de yalnızlık sorunlarından dolayı terapiye başlayan danışanlarla ilgilidir.

Yalnızlığı Tanımlamak ve Ölçmek

Yalnızlık soyutlanma ile aynı anlamda değildir. Yalnız insanların bazılarının çevresi gün boyunca başka insanlarla çevrilidir. Yalnızlık, gerçekleştirdiğimiz toplumsal etkileşim ve bu etkileşimin kalitesi üzerine algılarımızla ilgilidir. Bir grup araştırmacının açıkladığı gibi, "Yalnızlık, ki-



Yalnızlık, üniversite kampüslerinde sık rastlanan bir sorundur. Ancak, bazı insanların yalnızlık nöbetleri yaşamaya daha eğilimli oldukları da bir gerçektir.

şinin toplumsal ilişkileri kişinin istediğinden daha *az sayıda* ya da *az tatmin edici* boyutta olduğunda ortaya çıkar" (Peplau, Russell, & Heim, 1979, s.59, italikler sonradan). Başka insanlarla çok az ilişki kuruyor olabilirsiniz; ancak eğer bu orandan memnunsanız kendinizi yalnız hissetmezsiniz. Öte yandan, çok sayıda arkadaşınız olabilir; ancak hâlâ daha fazla sayıda ve derinlikte arkadaşlığa gereksinim duyuyor ve kendinizi yalnız hissediyor olabilirsiniz.

Yalnızlığı kişinin toplumsal ilişkilerinden duyduğu kişisel doyum ile açıklamak, bazı insanların neden tamamen çevresinden soyutlanmış bir şekilde yaşadığını ve bu yalnızlığı eğlenceli bulduğunu, bazı bireylerin ise arkadaşlarla çevrilmiş olmasına rağmen kendilerini yalnız hissettiklerini anlamaya yardımcı olabilir. Bazen üniversite öğrencilerinden, çok sayıda tanıdıkları olmasına rağmen gerçek arkadaşlarının olmadığı konusunda yakınmalar duyarım. Bu öğrencilere göre, yakın ve dürüst bir ilişki kurabilecekleri özel bir insanla tanışma gereksinimlerinin karşılanmaması, yoğun bir yalnızlık duygusu yaşamalarına neden olur.

Yalnızlık çoğu zaman, yeni bir şehre taşınmak ya da yeni bir okula başlamak gibi insanların kendilerini içinde buldukları durumlardan kaynaklanır. Hatta yaşam döngüsü içinde ilerledikçe istediğimiz ilişki türleri de değişiklik gösterir (Gren, Richardson, Lago, & Schatten-Jones, 2001; Pinquart & Sorenson, 2001). Genç yetişkinler yalnızlıktan kurtulmak için çok sayıda arkadaşa sahip olmak isterken, ileri yaştaki yetişkinler az sayıda ama daha yakın arkadaşlar isterler. Yalnızlığın nedenleri ve sonuçları, kültüre göre de değişkenlik gösterir (Anderson, 1999). Yakın bir arkadaşın ya da romantik bir ilişkinin eksikliği, Batı toplumlarında yalnızlık nedeni sayılır. Bireyci kültürlerde insanlar yalnızlık denildiğinde karısı/kocası ya da romantik ilişkisi olmayan insanları düşünür. Bu tip bir yalnızlığa ise Asya kültürlerinde daha az rastlanır; çünkü bu kültürde aile üyeleri ve toplulukla olan ilişkiler daha çok vurgulanır (Rokach, 1998). Kollektif kültürler, kişinin daha geniş bir toplumsal ağ içindeki yerini vurguladığı için bu kültürlerde kendini yalnız hissetmek, kişinin iyilik halini de olumsuz etkiler (Goodwin, Cook, & Yung, 2001).

Yalnızlık duygusu koşullar değiştikçe azalıp artabilir; ancak yine de araştırmacılar yalnızlığın oldukça sabit bir kişilik özelliği olduğunu düşünür. Yani, herkes kendini zaman zaman yalnız hissetse de her birimizin bu deneyimlere gösterdiği duyarlılık farklı olur. Bazı insanlar yalnızlık duygusuna karşı çok hassastır ve sürekli yeteri kadar arkadaşı olmadığından yakınır. Bazıları ise yalnızlığa karşı bağışıklık geliştirmiştir. Bazı durumlarda kendilerini yalnız hissetseler de genelde arkadaş sayılarının yetersiz olduğunu düşünmezler. Kendimizi yalnız hissetmek konusunda bireysel farklılıkları değerlendirmek üzere bazı kişilik anketleri geliştirilmiştir (Cramer, Ofosu, & Barry, 2000; Rubenstein & Shaver, 1980; Russell, Peplau, & Cutrona, 1980; Schmidt & Sermat, 1983). Diğer kişilik değişkenleri gibi yalnızlığa karşı duyarlılığımız da, zaman içinde sabit kalır (Sergin, 1999; Weeks, Michela, Peplau, & Bragg, 1980).

Yalnızlığın Nedenleri

Bazen bir insanı görür görmez kanınız kaynar, bazen de bir insanı anlayıp sevmeniz uzun zaman alır. Genellikle cana yakın ve kendinden emin insanlardan daha çabuk hoşlanırız. Büyük olasılıkla bu insanla tekrar bir araya gelmek ve daha yakın bir ilişki geliştirmek isteriz.

Arkadaş olmaya pek yanaşmayan, mesafeli, çekingen ve size ilgi göstermeyen bir insanla arkadaş olmak istemeniz düşük bir olasılıktır. Araştırmacılar da yalnız ve arkadaş gereksinimi duyan insanların, bu ikinci tür insan tipinden çıktığını bulgulamıştır.

Yalnızlık ve diğer kişilik değişkenleri arasındaki korelasyon ölçümleri, yalnız insanlarla ilgili tekdüze ve kasvetli bir resim çizer. Yalnızlık ölçümlerinde alınan yüksek sonuçlar sosyal kaygı, çekingenlik ve düşük düzeyde kendine saygı ve girişkenlikle ilişkilidir (Bruch, Kaflowitz, & Pearl, 1988; Jones, Freemon, & Goswick, 1981; Solano & Koester, 1989). Yalnız insanlar aynı zamanda daha içe dönük, kaygılı ve reddedilmeye karşı duyarlıdır (Russell ve diğerleri, 1980), ayrıca depresyona daha yatkındır (Joiner, Catanzaro, Rudd, & Rajab, 1999; Koenig, Isaacs, & Schwartz, 1994). Başkalarına güvenmekte zorluk çekerler (Rotenberg, 1994) ve başkaları kendilerine açıldığında rahatsız olurlar (Rotenberg, 1997). Yalnız insanlar arkadaşlarıyla daha az zaman geçirir, buluştukları bir kız ya da erkek arkadaşlarının olma ihtimali daha azdır, daha az sayıda partiye katılırlar ve yalnız olmayan insanlara göre daha az sayıda yakın arkadaşa sahiptirler (Archibald, Bartholomew, & Marx, 1995). Arkadaşlık kurmakta, sosyal etkinliklere ve gruplara katılmakta zorlanırlar (Horowitz & de Sales French, 1979). Yalnız insanların tanıdıkları da bu değerlendirmeleri doğrular. Üniversite öğrencileri, yalnız insanlarla olan ilişkilerinin, yalnız olmayan insanlarla olan ilişkilerine göre fark edilir derecede daha az samimi olduğunu belirtir.

Yalnız insanların anlamlı toplumsal ilişkiler kurmalarını sürekli engelleyen şey nedir? Araştırmacılar yalnızlığa katkıda bulunan iki özellik belirlemiştir. Yalnız insanlar sosyal etkileşimlere, aşırı derecede kötümser beklentilerle yaklaşırlar. Buna ek olarak yalnız insanların çoğunun temel sosyal becerileri yoktur ve bu yetersizlik başkalarıyla uzun süreli arkadaşlıklar kurmalarını engelleyebilir.

Olumsuz Beklentiler: Yalnız insanlar toplumsal bir ortama girerken, burada yaşayacakları deneyimlerin de diğerleri gibi iyi gitmeyeceğini düşünürler (Goswick & Jones, 1981; Hanley-Dunn, Maxwell, & Santos, 1985; Jones ve diğerleri, 1981; Jones, Sansone, & Helm, 1983; Levin & Stokes, 1986). Bir araştırmada bir grup yalnız ve yalnız olma-

yan üniversite öğrencilerinden, üç öğrenciyle birlikte bir dizi grup etkinliğine katılmaları istendi (Christensen & Kashy, 1998). Öğrenciler 30 dakika boyunca oturup tartışarak bazı sorular üzerinde çalıştılar. Daha sonra birbirinden ayrılan deneklerden, grup üyelerinin her birini zekâ, cana yakınlık ve benzeri özellikler açısından değerlendirmeleri istendi. Denekler bu boyutlarda kendilerini de değerlendirdiler ve diğer grup üyelerinden ne gibi bir değerlendirme alacaklarına dönük tahminde bulundular. Araştırma, yalnız öğrencilerin kendilerini değerlendirirken, başkalarını değerlendirirken olduğundan çok daha olumsuz bir tavır içinde olduklarını ortaya çıkardı. Yalnız olmayan öğrenciler bu şekilde davranmadı. Yalnız denekler, grup üyesi diğer üç kişinin de kendilerini daha olumsuz değerlendireceklerini düşündü, ancak bu konuda yanıldılar. Başkalarının kendilerini nasıl gördüklerine dönük düşük beklentilerine karşın, yalnız öğrenciler herhangi bir insandan daha farklı değerlendirilmedi. Bunun tek bir istisnası oldu. Yalnız öğrenciler, grubun diğer üyelerinden daha cana yakın olarak değerlendirildi. Kısacası, yalnız öğrenciler başkalarının kendilerinden hoşlanmayacağını düşünür ama bu konuda çok yanılırlar.

Bu düşük beklentiler, bir arkadaşlık ya da romantik bir ilişki kurmaya çalışırken zehirleyici olabilir. Yalnız insanlar yeni tanıştıkları kişinin kendilerini ilginç bulmayacağını, hatta sıkıcı ve aptal bulacağını düşünür. Sonuç olarak yalnız insanlar başka insanlarla tanışmak konusunda çok istekli değildirler ve konuşmayı bir an önce bitirip başka bir şeyle ilgilenmeye çalışırlar. Bu olumsuz beklentiler yalnız insanların küçük işaretleri bile olumsuz yorumlamalarına neden olur. Bir deneyde, deneklerden 5 dakika boyunca bir yabancıyla konuşmaları istendi (Frankel & Prentice-Dunn, 1990). Daha sonra deneklere, konuştukları kişinin kendilerini değerlendirdiği bir video görüntüsü izletildi. Video kaydında hem olumlu hem de olumsuz geri bildirimler yer almaktaydı. Beklendiği gibi yalnız insanlar, yalnız olmayan insanlara göre olumsuz geribildirime daha çok önem vermiş ve bu bildirimleri daha uzun süre hatırlamışlardır. Etkileşimlerinin gerçekte olduğundan daha kötü gittiğini düşündükleri için, yalnız insanların tanıştıkları insanlarla arkadaşlıklarını sürdürme ya da yeni arkadaşlıklar kurma olasılıkları, yalnız olmayan insanlara göre daha düşüktür.

Toplumsal etkileşimlerindeki bu olumsuz yaklaşım göz önünde tutulduğunda, yalnız insanların arkadaşlık kurmakta neden zorlandığı anlaşılır. Bu araştırma, yalnızlığın neden kalabalık üniversite ortamlarındaki çoğu öğrenci için bir sorun olduğunu da açıklıyor. Çevrelerinde pek çok arkadaş adayı varken, herkesten kaçan bir insanla arkadaşlık kurmanın ve geliştirmenin bir anlamı yoktur.

Yalnızlık ve Sosyal Beceriler: Belki siz de konuşacak konu bulmakta zorlanmayan şanslı insanlardan birisinizdir. İnsanlarla tanışmaktan, onları keşfetmekten, ara sıra kendinizden bahsetmekten zevk alıyorsanız, büyük olasılıkla başka insanların ilişki kurmakta neden zorlandığını anlamayabilirsiniz. Çekingen olmayan ve başkalarıyla tanışmaktan hoşlanan insanlar bile kısa, havadan sudan bir sohbet gerçekleştirmekte zorlanabilir. Bu insanlarda eksik olan şey sosyal beceri, yani hem sizin hem de karşı tarafın anlamlı ve eğlenceli bulacağı bir konuşma gerçekleştirme bilgisidir.

Bazı araştırmalar yalnız insanların yalnızlık döngüsünden çıkamamalarının nedeninin sosyal beceri eksikliği olduğunu göstermiştir (Sergin, 1999; Sergin & Flora, 2000). Sosyal beceri geliştirmenin en iyi yolu başkalarıyla konuşmaktır. Sosyal becerisi olmayan insanlar, yeni ilişkiler kurmakta zorlandığı için bu becerilerini geliştirme olanağı da bulamazlar. Bir etkileşimi nasıl başlatacaklarını, bir konuşmayı nasıl canlı tutacaklarını öğrenemezler; böylece arkadaş edinmede yaşadıkları zorluk devam eder. Bir grup araştırmacı, yalnız olan ve olmayan insanların etkileşim tarzlarını incelemiştir (Jones, Hobbs, & Hockenbury, 1982). Yalnızlık ölçümlerinde yüksek puan alan denekler, deney eşlerine karşı göreceli olarak düşük ilgi göstermiştir. Eşleri ile ilgili daha az soru sormuşlar, eşlerinin söylediklerı hakkında fazla yorum yapmamışlar ve onlardan pek alıntı yapmamışlardır. Bunun yerine daha çok kendilerinden söz etmişler ve deneydeki eşlerinin ilgi alanına girmeyen konularda konuşmuşlardır. Bir başka araştırma da yalnız insanların, yabancılara öneride bulunmaya yatkın olduklarını ve oda arkadaşlarıyla konuşurken arkadaşlarının söylediklerini kabul etmeye pek yanaşmadıklarını göstermiştir (Sloan & Solano 1984). Buna ek olarak yalnız insanlar, kişiler arası ilişkilerde "edilgen rol" üstlenir



Kişiliğinizi Değerlendirin

Yalnızlık

Aşağıdaki önermelere D (doğru) ya da Y (yanlış) diyerek sizin ya da içinde bulunduğunuz durum için uygunluğunu değerlendirin. Önermelerden size uymayanı varsa bunu Y olarak işaretleyin

_____ 1. Kendimi aileme yakın hissederim.

_____ 2. Önemli sorunlarımı ve kaygılarımı paylaşabildiğim bir eşim (kız/erkek arkadaş, kocam/karım) vardır.

_____ 3. İçinde yaşadığım toplulukla fazla bir ortak yönüm olmadığını düşünüyorum.

_____ 4. Aile üyelerimle yakın bir ilişkim yoktur.

_____ 5. Ailemle çok iyi geçinemem.

_____ 6. Şu anda eşimin de benim de sürdürmek için ortak bir çaba gösterdiğimiz bir romantik ilişkim ya da evliliğim var.

_____ 7. Yakın aile çevremin büyük bir kısmıyla iyi ilişkilerim vardır.

_____ 8. Yardıma gereksinim duyduğum zaman başvurabileceğim arkadaşlarımın olduğunu düşünmüyorum.

_____ 9. Yaşadığım topluluktaki kimsenin umurunda olduğumu düşünmüyorum.

_____ 10. Arkadaşlarımla yakınlaşmak konusunda kendimi özgür bırakırım.

_____ 11. İyi bir romantik ya da cinsel ilişkide gerek duyduğum duygusal güvenceyi pek sık yaşayamıyorum.

_____ 12. Yaşadığını topluluğa ya da mahalleye kökten bağlı olduğumu (ait olduğumu) hissediyorum.

_____ 13. Yaşadığım şehirde pek fazla arkadaşım yok.

_____ 14. Gerek duyduğumda bana yardım edecek komşum yok.

_____ 15. Arkadaşlarım bana çok yardımcı ve destek olur.

_____ 16. Ailem söylediklerimi pek dinlemez.

_____ 17. Arkadaşlarımın çok azı anlaşılmak istediğim biçimde beni anlayabilir.

_____ 18. Canım sıkkın olduğunda eşim bunu hisseder ve bu konuda beni konuşturmaya çalışır.

_____ 19. Şimdiki romantik ilişkimde ya da evliliğimde bana değer verildiğini ve saygı gösterildiğini hissediyorum.

_____ 20. Aynı topluluk içinde yaşadığım insanlardan beni anlayanlar, görüşlerimi ve inançlarımı paylaşanlar var.

Bu ölçek dört tip ortamdaki yalnızlığı ölçmek üzere tasarlanmıştır: arkadaşlıklar, aileyle ilişkiler, romantik-cinsel ilişkiler, daha büyük gruplarla olan ilişkiler. Puanınızı hesaplamak için aşağıdaki anahtardaki her doğru yanıtınız için kendinize 1 puan verin:

Arkadaşlık alt-ölçeği: 8-D, 10-Y, 13-D, 15-Y, 17-D
Aile ilişkileri alt-ölçeği: 1-Y, 4-D, 5-D, 7-Y, 16-D
Romantik-cinsel ilişkiler alt-ölçeği: 2-Y, 6-Y, 11-D, 18-Y, 19-Y
Büyük gruplarla ilişkiler alt-ölçeği: 3-D, 9-D, 12-Y, 14-D, 20-Y

Üniversite öğrencilerinin toplam ölçekteki ortalama puanları 5-6 arasında çıkmıştır. Yüksek puan yalnızlık göstergesidir. Her bir alt ölçekteki puanınızı hesaplayarak yaşamınızın hangi kısmında en çok yalnızlık duyduğunuzu ortaya çıkarabilirsiniz.

Ölçek: Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği

Kaynak: Schmidt ve Sermat (1983); izinle yeniden basılmıştır.

(Vitkus & Horowitz, 1987). Yani, bir konuşma başlatmak için fazla çaba göstermezler. Bu nedenle yalnız insanlarla yaptığımız konuşmalardan fazla zevk almayız. Yalnız insanlar özellikle kaba davranmazlar; ancak etkileşim tarzlarının arkadaş adaylarını kendilerinden nasıl uzaklaştırdığının farkında değildirler. Yalnızlığı yenmek için geliştirilmiş toplumsal beceri kazandırma programları, bu konuda umut verici görünmektedir.

Başka araştırmacılar da, yalnız olan ve olmayan insanların kendini açığa vurma biçimlerini incelemiştir. Yalnız insanlar, konuştukları

kişiye göre kendilerini daha az açığa vururlar (Berg & Peplau, 1982; Sloan & Solano, 1984). Kendini açığa vurma eksikliği, yalnız insanlar için özellikle karşı cinsle kurulan ilişkilerde sorun çıkarabilmektedir. Bir araştırmada, yalnız insanların karma cinsiyetli bir ortamda konuşmak için fazla özel olmayan konuları seçtiği gözlenmiştir (Solano, Batten, & Parish, 1982). Yalnız deneklerin konuşma eşleri de aynı şekilde, fazla özel olmayan konularla onlara karşılık vermiştir. Başka araştırmalar da yalnız insanların kendini ne zaman ve ne kadar açığa vurma konusundaki toplumsal kuralları bilmediklerini göstermiştir (Chelune, Sultan, & Williams, 1980; Solano & Koester, 1989; Wittenberg & Reis, 1986). Bundan dolayı karşılarındaki kişinin beklediğinden çok daha fazla ya da az kişisel bilgi açıklayabilmektedirler. Sonuç olarak karşılarındaki insanlar, yalnız insanları tuhaf ya da mesafeli olarak görüp ona göre karşılık verirler.

Öz saygı

İnsancıl psikologların yazılarında en sık rastlanan ortak nokta, insanların kendileri hakkında ne düşündüğü konusudur. Rogers'cı psikoterapinin ana hedefi, danışanların kendilerini oldukları gibi kabul edip sevmeleridir. Maslow da kendine saygı duyma gereksinimi ve kim olduğumuz, hayatta ne yaptığımızla ilgili memnuniyet duyma gereksinimi üzerine yazılar yazmıştır. Kısacası, insancıl psikologlar bireyin kendine duyduğu (öz) saygıyla ilgilenmiştir. Araştırmacıların çoğu, öz saygıyla kendilik kavramı arasında bir ayrım yapar. Kendilik kavramı, kişisel özelliklerinizi nasıl gördüğünüzdür, yani nasıl bir insan olduğunuza dönük düşüncelerinizdir. Öz saygı ise kendilik kavramınızı nasıl değerlendirdiğinize bağlıdır. Olduğunuzu düşündüğünüz insan tipini beğeniyor musunuz?

Günlük konuşmalarımızda kendine saygı duymak kavramını çok sık kullansak da araştırmacılar bu kavramı belirleyip ölçmeye çalışırken bazı zorluklarla karşılaşırlar. Bu zorluklardan biri, kendimizle ilgili hissettiklerimizin bir durumdan diğerine göre değişiklik göstermesidir. Çoğumuz yapmamamız gereken bir şekilde davrandığımız zaman kendimize çok kızarız ya da birisi yaptığımız iyi bir işten dolayı bizden övgüyle söz ederse kendimizle ilgili olumlu duygulara kapılırız

(Heatherton & Polivy, 1991). Ancak duygularımızdaki bu dalgalanmaları kendimize duyduğumuz saygıyla karıştırmamalıyız. Bazı psikologlar bu iniş çıkışlara *kendine değer verme duyguları* derler (Brown & Dutton, 1995). Kendine duyulan saygı ise daha kararlı öz değerlendirmelerle ilişkilidir. Diğer kişilik değişkenlerinde olduğu gibi, araştırmacılar bazı insanların kendilerini daha olumlu değerlendirmeye yatkın olduğunu kabul eder. Bu bireyler, kötü bir gün geçirse ya da bazı durumlarda kendileriyle ilgili hayal kırıklığına uğrasa bile, genel olarak kendilerini sever ve kim oldukları ve ne yaptıkları konusunda olumlu duygular beslerler. Bu insanların öz saygı ölçümleri yüksek çıkar. Ancak kendilerini çoğunlukla olumsuz değerlendiren insanlar da vardır. Bu insanların öz saygıları düşük olsa da bazen kendilerini iyi hisseder ve yaptıkları şeylerden hoşnut kalırlar. Kendilerine saygı duyan insanlarla karşılaştırdığımızda, bu insanların kendilerine duydukları güvenin az olduğunu ve sahip oldukları özellikleri takdir etmediklerini görürüz.

Kişilik araştırmacılarının yaşadığı bir zorluk da genel ve özel öz saygı arasındaki farktır. Çok az insan kendini her konuda iyi ya da kötü bulur. Hepimiz yetersizlik ve zayıflıklarımızın farkındayızdır ve bu alanlarda kendimize pek güvenmeyiz. Bu nedenle araştırmacılar öz saygıyı özel alanlar dahilinde incelemeyi yararlı bulur. Örneğin araştırmacılar deneklere arkadaşlık, iş, ahlâklı ya da dış görünüş gibi konularda kendilerini nasıl değerlendirdiklerini sorabilir. Ancak genel öz saygınız, bu özel alanlardaki öz saygınızın basit bir toplamı ya da ortalaması değildir. Akademik başarınızın ya da toplumsal yeterliliğinizin, genel öz-değerlendirmenizi nasıl etkileyeceği, bu alanlara verdiğiniz öneme bağlıdır (Crocker & Wolfe, 2001). Sporda ya da matematikte çok kötü olabilirsiniz; ancak kendilik algınızı bu alanlarla ilişkilendirmiyorsanız bu başarısızlığınız genel öz saygınızı etkilemeyecektir. Bu kısmın geri kalanında ele aldığımız araştırmalar, genel öz saygı ile ilişkilidir.

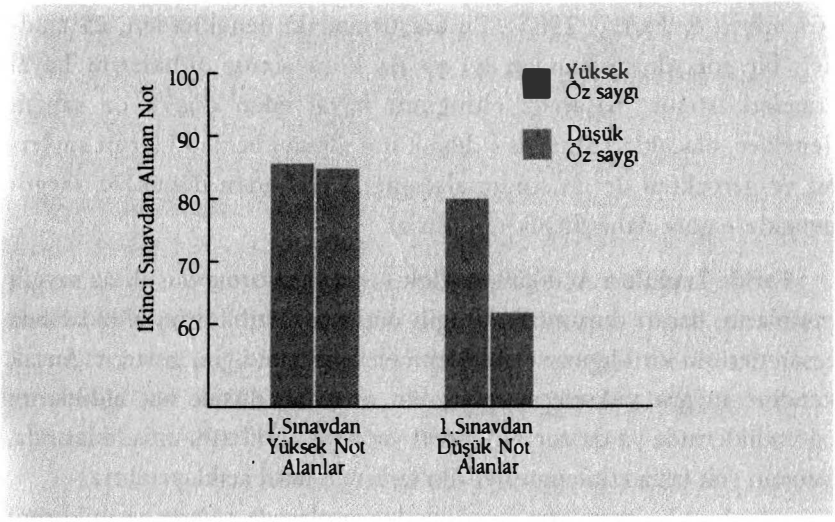
Öz saygı ve Başarısızlığa Gösterilen Tepki

İnsanların çoğunun hoşlanmamasına rağmen, değerlendirme yaşamımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. İlkokulda okumaya başlayan çocuklar, birkaç yıl sonra okul başarılarının öğretmenleri tarafından

değerlendirilmesine alışırlar. Üstler tarafından değerlendirilme, iş yaşamının da bir parçasıdır. Kişiye açıkça söylenmese bile, terfi kararlarında kendini belli eder. Spordan tutun, satrançtan bahçeciliğe kadar becerilerimizi başkalarının becerileriyle karşılaştırdığımız her türlü rekabet, hem zafer hem de yenilgi olasılığını bünyesinde birlikte barındırır. Değerlendirme sonucunda hepimiz başarılardan ve başarısızlıklardan payımıza düşeni alırız. Ancak, herkes değerlendirilmeye aynı tepkiyi göstermez. Araştırmalar öz saygının bu bilgiye nasıl tepki vereceğinizi etkilediğini göstermektedir.

Düşük Öz saygı ve Başarısızlık: Bazı laboratuar deneyleri, kendine saygısı yüksek ve düşük insanların, bir sınavdan iyi ya da kötü not aldıkları söylendiğinde nasıl tepki gösterdiklerini incelemiştir (Brockner, 1979; Brown & Dutton, 1995; Shranger & Rosenberg, 1970; Shrauger & Sorman, 1977; Stake, Huff, & Zand, 1995; Tafarodi & Vu, 1977). Bu araştırmalardaki deneklere, girecekleri sınavın zekâyı ölçtüğü ya da yapacakları işin belli bir konudaki özel bir yeteneğe işaret ettiği söylenmiştir. Araştırmacılar daha sonra deneklere sahte geribildirimler vermişler; bir kısmına çok iyi, bir kısmına çok kötü sonuç aldıklarını söylemişlerdir. Öz saygısı yüksek ve düşük olan denekler, olumsuz geribildirime nasıl tepki göstermiştir? Kendine saygısı düşük insanlar, birinci sınavda başarısız olduklarını öğrendiklerinde, ikinci sınava çalışmaya isteksiz davranmış, başarısızlık göstermiş, hatta sınavı yarım bırakmıştır. Buna karşın, kendine saygısı yüksek bireyler, birincisinde nasıl bir başarı gösterdiklerini düşünmeden, ikinci sınavda da ellerinden geleni yapmıştır.

Bu bulguların üniversite öğrencileri için önemi, dönem ortası sınavlarının sonuçlarını öğrenen öğrencilerin tepkilerini inceleyen bir araştırmada ortaya çıkar (Brockner, Derr, & Laing, 1987). Öğrencilere dönemin başında öz saygı testi uygulanır; ancak testin amacı ve sonuçları bildirilmez. Öğrenciler dönemin beşinci haftasında ilk sınavlarını olurlar ve bir hafta sonra notlarını öğrenirler. Araştırmacılar öz saygıları yüksek ve düşük öğrencilerin, birbirine yakın sonuçlar aldıklarını görmüştür. Daha sonra öğrenciler sınavdan yüksek (A ve B) ve daha düşük not alanlar (C ve aşağısı) olarak ikiye ayrılır.



Şekil 12.3 Öz saygı ve Birinci Sınavdaki Başarının bir İşlevi Olarak İkinci Sınavdaki Başarı

Kaynak: Brockner ve diğerlerinden uyarlanmıştır (1987).

Araştırmacılar, kendine saygısı düşük öğrencilerin, sınavdan düşük not aldıklarını öğrendikleri zaman laboratuardaki deneklerde olduğu gibi, güdülenmelerinde bir azalma yaşayıp yaşamayacaklarına bakar. Acaba dersi boşlayıp bir sonraki sınavda daha kötü bir sonuç mu alacaklardı?

Şekil 12.3'te görüldüğü gibi yanıt evettir. Birinci sınavda yüksek not alan düşük öz saygılı öğrenciler, başarılı olmaya devam etmiştir. Ancak birinci sınavda düşük not alan, düşük öz saygılı öğrenciler, ikinci sınavda daha kötü bir sonuç elde etmiştir. Bir başka araştırma da, kendine saygısı düşük öğrencilerin, yüksek öz saygılı sınıf arkadaşlarından farklı olarak güçlü olumsuz duygular yaşadıklarını (örneğin üzüntü) ve bir sınavdan düşük not aldıklarında ikinci sınava hazırlanmak konusunda daha az güdülendiklerini göstermiştir (Kernis, Brocker, & Frankel, 1989).

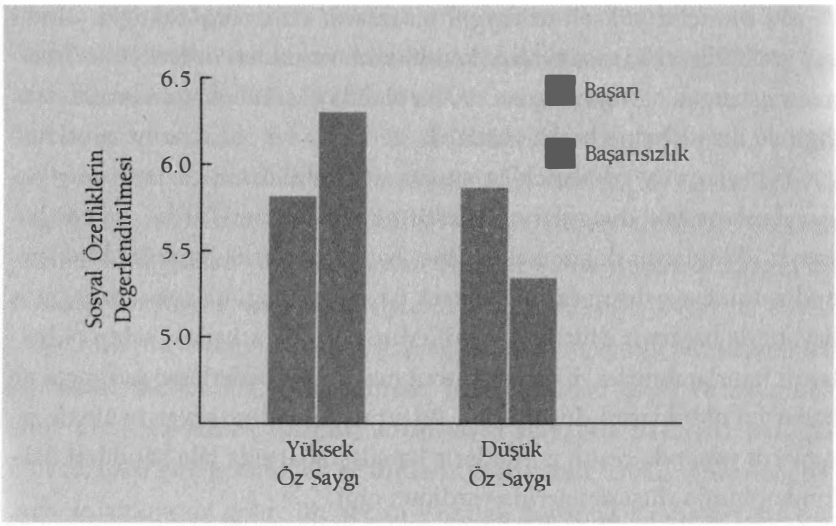
Bir başka araştırma da düşük öz saygılı insanların bu olumsuz duyuşları yaşamak için başarısız olmalarına gerek kalmadığını, başarısızlığı hayal etmelerinin bile yeterli olduğunu ortaya koyar

(Campbell & Fairey, 1985). Bu araştırmadaki deneklerden, 25 maddeli bir sözcük sınavından iyi ya da kötü sonuç aldıklarını hayal etmeleri istenir. Başarısız olduğunu hayal eden düşük öz saygılı denekler, olacakları sınavdan düşük not almayı beklediklerini söylerler ve gerçekten de iyi sonuç alacağını hayal eden düşük öz saygılı deneklere göre daha düşük not alırlar.

Farklı Tepkileri Açıklamak: Çok sayıda araştırma düşük öz saygılı insanların, başarı durumlarıyla ilgili olumsuz geribildirim aldıklarında cesaretlerinin kırıldığını ve güdülenmelerinin azaldığını gösterir. Ancak kendine saygısı yüksek insanlar, bir sınavdan düşük not aldıklarını öğrendiklerinde ya da zor bir görevi yapamayacaklarını anladıklarında, bundan çok fazla etkilenmezler. Bu farklılığı nasıl açıklayabiliriz?

Bir olasılık, insanların kendilik kavramlarıyla tutarlı geribildirimi kabul etmekte zorlanmamalarıdır (McFarlin & Blascovich, 1981; Stroy, 1998). Düşük öz saygılı insanlar, büyük olasılıkla başkalarından daha başarısız olduklarını kabul ederler. Sonuç olarak da bu insanlar için olumsuz imgelerini doğrulayan geribildirime inanmak, beklentilerine karşı çıkan bilgiye inanmaktan daha kolay gelir. Bir başka deyişle, olumsuz geribildirim, öz saygısı düşük insanların kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmelerini çağrıştırır (Dutton & Brown, 1997; Tafarodi & Vu, 1997). Geribildirim, diğer olumsuz düşünceleri tetikler, kendine saygısı düşük insana diğer hatalarını ve zayıflıklarını hatırlatır. Bu açıklamaya göre düşük öz saygılı insanların, bir görevde başarısız olduklarını öğrenmeleri durumunda cesaretleri kırılır ve güdüleri yok olur. Bu yorum, düşük öz saygılı insanların başarısız olacaklarını düşünmelerinin bile, nasıl gerçekten başarısız olmalarına yol açtığını anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Bu soruyu başka türlü de sorabiliriz. Öz saygısı yüksek insanların, başarısızlıktan sonra bile cesaretlerinin yok olmamasını sağlayan şey nedir? Neden bir sınavda ya da bir görevde başarısız olsalar bile çabalamaktan vazgeçmezler? Yakın zamanlı araştırmalar, öz saygısı yüksek insanların olumsuz geribildirimin etkisini ortadan kaldıracak stratejiler geliştirdiklerini gösteriyor (Heimpel, Wood, Marshall, & Brown, 2002). Bu stratejinin temelinde, başarısızlığa tepki olarak kişinin olumlu özelliklerine odaklanması yatıyor. Olumsuz geri-



Şekil 12.4 Başarı ve Başarısızlık Sonrasında Sosyal Özelliklerin Değerlendirilmesi
Kaynak: Brown ve Smart'tan uyarlanmıştır (1991).

bildirim, düşük öz saygılı insanlara kendi hatalarını ve başarısızlıklarını düşündürtürken, aynı geribildirim yüksek öz saygılı insanlara kendi becerilerini ve başarılarını hatırlatıyor.

Yüksek öz saygılı insanların başarısızlığın etkilerini köreltme stratejisi, bazı araştırmalarda da kanıtlanmıştır (Brown & Gallagher, 1992; Brown & Smart, 1991; Dodgson & Wood, 1998; Schlenker, Weigold, & Halam, 1990). Önceki araştırmalarda olduğu gibi, bir deneyde deneklere bir sınavdan düşük ya da yüksek bir not alclığı söylenir (Brown & Smart, 1991). Daha sonra deneklere bazı sıfatlar gösterilir ve bunların kendilerine ne derece uygun olduğu sorulur. Sıfatların bazıları başarı durumlarını (örneğin yetkin, zeki), bazıları da sosyal özelliklerini (örneğin içten, kibar) tanımlar. Sosyal özellikleri gösteren sonuçlar, Şekil 12.4'te verilmiştir. Beklendiği gibi, düşük öz saygılı denekler sınavdan başarısız olduklarını öğrendikten sonra, kendilerini olumsuz değerlendirirler. Ancak yüksek öz saygılı deneklerin, sınavda başarısız olduklarını öğrendiklerinde sosyal özellikleriyle ilgili yaptıkları değerlendirmeler, sınavda başarılı olduklarını öğrendiklerinde yaptıkları değerlendirmelerden daha olumlu çıkar.

Bu sonuçlar yüksek öz saygılı insanların kullandığı taktiğin, olumsuz geribildirim karşısında bile kendilerine verdikleri değeri yüksek tutmaya çalışmak olduğunu gösterir. Bir alanda başarılı olmadıkları söylendiğinde, kendilerine başka alanlarda ne kadar iyi olduklarını hatırlatırlar. Yüksek öz saygılı denekler, sınava ait geribildirimi göz ardı edip başarı alanlarındaki duygularını iyileştirmeye çalışmamışlardır. Nerede başarısız olduklarını düşünmek yerine, hangi alanlarda başarılı olduklarını düşünmeye çalışmışlardır. Yüksek öz saygısı olan insanlar, örneğin iş hayatında başarısız olurlarsa kendilerine pek çok arkadaşa sahip olduklarını hatırlatabilirler. Eğer bir futbol maçını kaybederlerse satrançta ne kadar iyi olduklarını düşünürler. Bu strateji kendine saygısı yüksek insanların yaşamda çeşitli zorluklarla karşılaştıklarında bile kendileri hakkında olumlu düşünmelerine yardımcı olur.

Kendini İyileştirme ve Kendini Koruma Güdüleri

Kısa bir zaman önce kendine saygısı yüksek ve düşük olan insanların farkını örnekleyen bir olay yaşadım. Küçükler Ligi'nin menejeri olarak yeni kurduğum takımın top atıp tutma çalışmalarını izliyordum. Oyunculardan biri çok ilgimi çekti; çünkü bu küçük delikanlı, kendi yaşındaki pek çok oyuncuya göre topu daha hızlı, daha ileri ve daha düzgün atıyordu. Genelde Küçükler Ligi'ndeki herkes top atıcı olmak ister. Ben de bu nedenle bu gence atıcı olma teklifi yaptığımda, teklifimi geri çevirdi. Yeteneğinin olduğu belliydi ve atıcı olmamak konusundaki kararlılığı beni şaşırtmıştı. Sezon boyunca bu çocuğu yakından tanıdıkça, bu kararının nedenini anlamaya başladım. Atıcı, beysbolün merkezindeki oyuncudur ve kişiye kendini göstermesi için büyük bir olanak sağlar. Oysa bu çocuk dikkat odağı olmaktan kaçınıyordu. Yeteneğine rağmen kendine olan saygısı düşük olduğu için, herkesin önünde başarısız olma olasılığı, çok başarılı olabileceği bir konumda oynama fırsatını geri çevirmesine neden oluyordu.

Bu örnekte görüldüğü gibi, yüksek öz saygı ve düşük öz saygıya sahip insanları güdüleyen şeyler farklıdır. Daha doğrusu, yüksek öz saygılı insanlar *benliğini güçlendirme* güdüsüyle hareket ederler (Baumeister, Tice, & Hutton, 1989; Rudich & Vallacher, 1999; Tice, 1993). Yani, kendine saygısı yüksek olan insanlar, saygınlıklarını ve toplumdaki

imgelerini güçlendirmek isterler. Başkalarının kendileri hakkında olumlu düşünmelerini, kendilerine hayran olmalarını ve iyi bir şey yaptıklarında övmelerini beklerler. Aslında düşük öz saygılı insanlar da böyle bir ilgiden hoşlanır. Hepimiz kendimizle ilgili güzel şeyler söylenmesini, başkalarının bize saygı ve hayranlık duymasını isteriz. Ancak araştırmalara göre, kendine saygısı düşük insanlar, gösteriş yapma olanağından yararlanmazlar. Neden? Yanıt, düşük öz saygılı insanların *kendini koruma* güdüsüyle hareket etmesidir. Diğer bir deyişle, kendilerini toplumun önünde aşağılanmaktan ve küçük düşmekten korumak isterler. İlgi odağı olmak, başkalarından övgü ve hayranlık alma olasılığı demek olabilir; ancak aynı zamanda başarısız olduğumuzda aptal gibi görünmek ve toplumun gözünde komik duruma düşmek anlamına da gelir. Bir seçim yapmak zorunda kaldıklarında düşük öz saygılı insanların kendini koruma gereksinimi, iyi görünme gereksiniminden baskın çıkar.

Kendini koruma gereksinimi, düşük öz saygılı insanların başkalarıyla karşılaştırılmaktan çekinmelerine yol açar. Bir araştırmada öğrencilere başarı durumlarını başka öğrencilerin başarı durumlarıyla karşılaştırabilecekleri bir görev listesi verilir (Wood, Giordiano-Beech, Taylor, Michela, & Gaus, 1994). Deneklere bazı görevlerdeki karşılaştırmalarda diğerlerinden iyi, bazılarından ise diğerlerinden kötü sonuçlar aldıkları ve bu sonuçlardan istediklerini öğrenebilecekleri söylenir. Kendini koruma kavramıyla tutarlı bir biçimde, düşük öz saygılı öğrenciler sadece kendilerini iyi hissettikleri konularda diğer öğrencilere göre ne durumda olduklarını sorarlar. Yani iyi olduklarını bildikleri zaman, bu konuda bilgi almak isterler. Kötü olduklarını düşündükleri görevlerde, karşılaştırma sonucunu öğrenmek istemezler. Düşük öz saygılı insanlar, değerlendirme sürecinden önce bile bu karşılaştırma korkusunu yaşarlar. Bir araştırmada üniversite öğrencileri, girecekleri bir sınavdan üç hafta öncesinde ve sınav günü, sınavda gösterecekleri başarıyla ilgili kendilerine ne derece güvendiklerini değerlendirir (Sana & Meier, 2000). Yüksek öz saygılı öğrenciler, bu süreç boyunca öz güvenlerinin yüksek kaldığını belirtir; ancak düşük öz saygılı öğrenciler, sınav günü yaklaştıkça öz güvenlerinin azaldığını söyler.

Bazen düşük öz saygılı öğrenciler iyi olmadıkları bilgisinden kaçınmak için inanılmaz şeyler yapabilirler. Örneğin, düşük öz saygılı bir tenis oyuncusunun büyük olasılıkla kaybedeceğini düşündüğü bir maç oynayacağını düşünelim. Oyuncu bütün hafta boyunca çalışıp kendini karşılaşmaya çok iyi hazırlayabilir. Ancak, eğer bu insanın kendini koruma güdüsü çok güçlüyse bir başka strateji de ortaya çıkabilir. Bazen düşük öz saygılı insanlar *kendini engelleme* stratejisine başvurur (Haris & Snycler, 1986; Rhodealt, Morf, Hazlett, & Farifield, 1991; Tice, 1991; Tice & Baumeister, 1990). İnsanlar, sınava çalışmamak, dikkat gerektiren bir derse çalışırken müziğin sesini çok açmak gibi yöntemlerle, bir görevde başarılı olma şanslarını kasıtlı olarak azalttığında kendilerini engellemiş olurlar. Bu eylemler kişinin başarılı olma şansını azaltır; ancak bu sırada başarısızlığı açıklamak için geçerli bir mazeret olarak kullanılabilir. Tenis örneğinde olduğu gibi, düşük özsaygılı oyuncu maçtan önce hiç çalışmayabilir. Kaybedeceği kesindir; ama en azından başarısızlığının altında yatan nedenin yeteneksizlik değil yeteri kadar çalışmaması olduğunu söyleyebilir. Bu durum, kazanmak kadar iyi olmasa da hiç mazeretsiz kaybetmekten daha iyidir.

Öz saygı Kararlılığı

Araştırmacılar, kişinin genel öz saygı düzeyini bilmenin o kişinin kendisini nasıl hissettiğini anlamanın tek yolu olmadığını düşünürler. İki kadın düşünelim, ikisinin de genel öz saygı düzeyi yüksek olsun. Bir tanesini ne zaman görseniz, kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip. Ne kendini çok iyi hissettiği zamanlar oluyor, ne de çok olumsuz duygulara kapıldığı. İkinci kadın kendini genelde iyi hissediyor; ancak bazı günler kendini mükemmel görürken, bazı günlerde ise öz güveni yerlerde sürünüyor. Çoğu zaman kendinden memnun; ama bazı günler kendisiyle ilgili şüphelere kapılıyor.

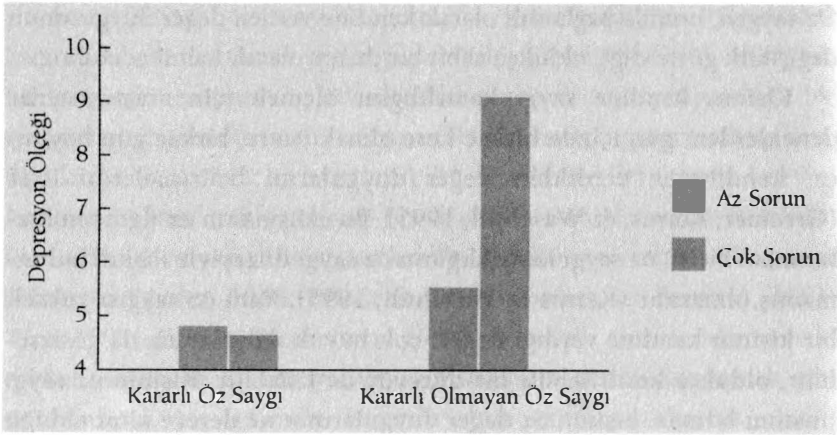
Bu iki kadının farkı, araştırmacıların belirttiğine göre öz saygı kararlılığıdır. Yani değişik düzeylerdeki öz saygıya ek olarak kişinin kendine verdiği değerin ne sıklıkta ve ne derecede değişiklik gösterdiğini de belirleyebiliriz. Aslında öz saygı kararlılığı kavramı, insanlara kafa karıştırıcı gelebilir. Zira gün be gün değişen şey kişinin öz saygısı değil, kendine verdiği değerle ilgili gelip geçici duygularıdır.

Öz saygıyı, onunla bağlantılı olarak kendine verilen değer duygusunun değişiklik gösterdiği, oldukça sabit bir düzey olarak kabul edebiliriz.

Kişinin kendine saygı kararlılığını ölçmek için araştırmacılar deneklerden, gün içinde birkaç kere olmak üzere, birkaç gün boyunca, kendilerine verdikleri değer duygularını belirtmelerini ister (Greenier, Kernis, & Waschull, 1995). Bu çalışmanın en ilginç noktalarından birisi, öz saygı kararlılığının öz saygı düzeyiyle ilişkili bulunmamış olmasıdır (Kernis & Waschull, 1995). Yani öz saygısı yüksek bir kişinin kendine verdiği değer, çok büyük dalgalanma da gösterebilir, oldukça kestirilebilir bir düzeyde de kalabilir. Kişinin öz saygı puanını bilmek, kişinin öz değer duygularının ne derece sabit olduğu hakkında bir fikir vermez.

Neden bazı insanların kendine verdiği değer çok büyük dalgalanma gösterirken, bazılarının öz değer duyguları sabit kalır? Araştırmacılar öz saygı kararlılığı düşük olan insanların, dışarıdan gelen değerlendirmelere çok önem verdiğini ortaya koymuştur (Greenier ve diğerleri, 1999, Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 1993). Düşük kararlılık gösteren insanlar, özellikle de başkalarının kendilerine gösterdiği tepkilere karşı duyarlıdır. Arkadaşları ve tanıdıkları tarafından eleştirildiklerinde kendilerini kötü; geribildirim olumlu olduğunda ise iyi hissederler. Yüksek kararlılık düzeyine sahip insanlar, kararlarını verirken kendi yapmak istedikleri şeyleri temel alırken, düşük kararlılık düzeyine sahip insanlar, başkalarını memnun edecek biçimde hareket etme eğilimindedir (Kernis, Paradise, Whitaker, Wheatman, & Goldman, 2000). Bir açıdan, düşük kararlılık düzeyine sahip insanların kendilerine verdikleri değer sürekli değişir (Greenier ve diğerleri, 1995). Kötü bir not, kaba bir yorum ya da kötü giden bir görüşme kendinden şüphelenmesine neden olurken; iyi bir not, bir iltifat ya da hoş bir konuşma ortamı kişinin gururunu okşar ve kendinden duyduğu memnuniyeti arttırır.

Ne yazık ki kendine verilen değerin sürekli değişkenlik göstermesinin bir bedeli vardır. Kimse bütün hayatı boyunca başarılı olamayacağı ve mükemmel ilişkiler yaşayamayacağı için, öz saygı kararlılığı düşük insanlar öfke ve depresyon gibi olumsuz duygulara daha duyarlıdır. Uzun yıllar boyunca araştırmacılar öz saygının depresyonla ilişkili



Şekil 12.5 Günlük Sorunlara Verilen Tepkiler
Kaynak: Kernis'ten uyarlanmıştır (1998).

olduğunu ve düşük öz saygının yüksek depresyon eğilimi demek olduğunu düşündüler. Ancak araştırmacılar, öz saygı kararlılığının da depresyonla ilişkili olduğunu, hatta bazı durumlarda öz saygı düzeyinden daha önemli bir belirleyici olduğunu buldular (Butler, Hokanson, Flynn, 1994; Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991; Oosterwegel, Field, Hart, & Anderson, 2001). Bir grup araştırmacı, öğrencilerin önemli bir sınava gösterdiği tepkiyi inceledi (Roberts & Montoe, 1992). Araştırmacılar öz saygı kararlılığının, öğrencilerin düşük bir nota nasıl tepki göstereceklerini kestirmede, öğrencinin genel öz saygı düzeyinden daha iyi bir gösterge olduğunu buldu. Öz saygı kararlılığı yüksek öğrenciler, kötü habere büyük bir tepki göstermedi. Ancak sabit olmayan bir öz saygıya sahip öğrenciler, kötü not aldıktan sonra daha depresif olma eğilimi gösterdiler.

Öte yandan, kendine saygı kararlılığı düşük olan insanları etkileyen tek şey büyük hayal kırıklıkları değildir. Bu tip insanlar, her gün yaşadığımız ufak tefek sorunlar ve engellenmelere karşı da daha hassastır. Bir araştırmada deneklere üç haftalık bir zaman içinde, zaman baskısı, arkadaşlarla görüş ayrılığı gibi sorunları ne sıklıkta yaşadıkları sorulur (Kernis ve diğerleri, 1998). Bu sürenin başında ve sonunda deneklerin depresyon düzeyi ölçülür. Şekil 12.5'te görüldüğü gibi, kararlı öz saygısı olan denekler günlük sıkıntılardan çok fazla etkilen-

mezler. Ancak, kararlı olmayan öz saygıya sahip denekler, hiç sorun yaşamadıkları zaman kendilerini iyi hissetmez, sorunlar üst üste gelmeye başladığında depresyon düzeyleri de artar.

Öz saygı ve Kültür

Batı kültüründe yaşayan insanlar herkesin yükselmek, ön plana çıkmak ve kişisel başarılarından dolayı tanınmak istediğini varsayar. Öğretmenler ve anne babalar, çocuklarını diğerlerinden ayıran üstünlüklerini belirleyip bu alanlarda yükselmelerine yardımcı olarak çocuklarda öz saygının gelişmesine çaba gösterir. Kendini her alanda ortalama düzeyde gören erişkinler, iyi uyum gösterememiş kişiler olarak kabul edilir. Yetişme çağlarında bazı olanaklardan yoksun kalmış gençlere, kendilerine ve istedikleri her şeyi yapabileceklerine inanmaları gerektiği söylenir. Kısacası, Batılı toplumların çoğunda yüksek öz saygının reçetesi, seni sen yapan her şeyden memnun olmaktır.

Ancak, bazı araştırmacılar bu kavramların evrenselliğini sorgulamıştır (Heine, 2001; Kitayama & Markus, 1994; Markus & Kitayama, 1991, 1994; Triandis, 1989, 2001). Birinci bölümden hatırlayacağınız gibi, kendilikle ilgili Batı kökenli kavramlar bütün kültürlerde geçerli değildir. Kollektif kültürlerdeki insanlar, bağımsızlıktan çok bağımlılığa önem verir. ABD gibi bireyci kültürlerde insanlar, bireyin biricikliğini vurgularken; kollektif kültürlerde insanlar, kendilerini büyük bir kültürün parçası olarak görürler.

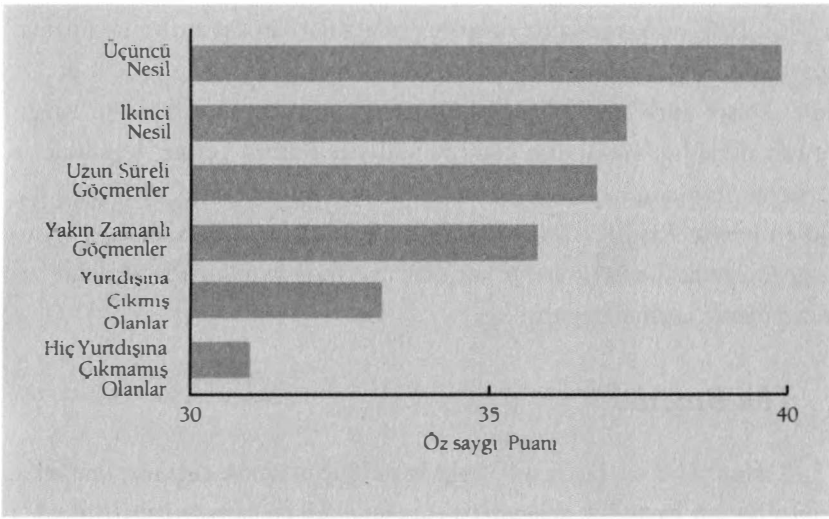
Bu farklı görüşlerin bir sonucu da farklı kültürlerden gelen insanları incelerken, öz saygı kavramanı yeniden ele almamızın gerekliliğidir. Daha çok Amerikalı denekler için tasarlanmış öz saygı ölçekleri, kişilere yetkinlik duyguları ve diğer insanlara benzemeyen özelliklerine ne derece değer verdikleri gibi konularda sorular sorarlar. Bu gibi sorular, öz değerlerini ait olma ve işbirliği kavramları çerçevesinde ele alan insanlar için pek anlam taşımaz. Araştırmacılar bazen ABD gibi bireyci bir kültür ve Japonya gibi kollektif bir kültür arasındaki farklılıkları göstermek için, bu ülkelerin dillerindeki deyimleri kullanırlar. ABD'de "Gıcırdayan tekerleği yağlarlar" deriz ve bununla kişinin öne geçebilmesi için, sesinin çıkması gerektiğini anlatırız. Japonya'da ise sık sık "Yerinden çıkan çiviye çekiçle vururlar" dendiğini duyarız ki bu da kişinin bi-

reyselliğiyle öne çıkmasının kabul edilemez olduğunu ve bunun olumsuz sonuçlar doğurabileceğini anlatır.

Kendilikle ilgili bu farklı bakış açıları, iki değişik kültürün kişisel doyum ve kendini iyi hissetme kavramlarına farklı yaklaştığını gösterir. Bireyci kültürlerdeki insanlar, birey olarak değerlerini ve kişisel başarılarını düşündükleri zaman, kendilerini iyi hissederler. Buna karşın, kollektif kültürlerdeki kişiler, bir kültüre ait oldukları duygusunu yaşadıklarında ve o kültürde bir yerleri olduğunu hissettiklerinde kişisel doyuma ulaşmaktadır. Kollektif kültürlerde, genele uyma ve üzerine düşeni yapma gurur kaynağı olur. Kişisel başarı ve bağımsızlık, bireyci kültürlerde değerli kabul edilir.

Bu gözlemlerle tutarlı olarak, Amerikalı öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar Batılıların kendilerini gerçekte olduğundan daha iyi görme eğiliminin yaygın olduğunu göstermiştir. Amerikalı üniversite öğrencilerinden çeşitli beceriler ve yatkınlar açısından kendilerini akranlarıyla karşılaştırmaları istendiğinde, genellikle kendilerini başkalarından üstün gördükleri ortaya çıkmıştır (Taylor, 1989). Bu ülkede herkes ortalamanın üstünde olduğunu düşünür. Ancak, araştırmacılar aynı soruları kollektif kültürlerdeki insanlara sorduklarında, böylesi bir ön yargıya rastlamamışlardır (Heine & Lehman, 1997; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997; Yik, Bond, & Paulhus, 1998). Kollektif kültürdeki sıradan bir insan, kendini toplumun diğer üyelerinden daha iyi görmez. Amerika'da ortalama bir insan olma duygusu, kişinin öz saygısının düşük olduğunu düşündürtebilir. Ancak, başka ülkelerde böylesi bir öz değerlendirme, oldukça sağlıklı kabul edilir. Kollektif bir kültürde kendini önemli gören insan bir sorundur, kafasına çekici yiyen çividir. Bu kültürel farklılık, bir kültürden diğerine geçen insanlar için bir çatışma kaynağı olabilir. Kendilik duyguları yüksek olan Amerikalı beysbol oyuncuları, bireyden çok takımı ön planda tutan Japon kulüplerinde oynamaya başladıklarında oldukça zorlanırlar (Whiting, 1989).

Kültür ve öz saygının ilişkisini gösteren ilginç bir araştırma Kuzey Amerika kültüründe yaşayan Asyalıların öz saygı ortalamalarını ölçmüştür (Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999). Ancak, öz saygı ölçeklerinin, Batılı kavramlar olan bireysel başarıdan duyulan gururu ölçmek üzere tasarlanmış olduğunu hatırlayalım. Şekil 12.6'da görüldüğü gibi de-



Şekil 12.6 Batı Kültüründe Yaşamaya Başlamanın Bir İşlevi Olarak Asyalıların ve Asyalı-Kanadalıların Öz saygı Puanları Ortalaması

neklerin öz saygı puanları bireyci kültürde yaşamaya başladıktan sonra değişiklik göstermeye başlamıştır. Deneklerin ailelerinin Kanada'ya göçmesinden üç nesil sonra, Asyalı-Kanadalıların öz saygı puanları Avrupalı-Kanadalıların öz saygı puanlarından bir farklılık göstermemiştir.

Kültür, insanların yaşamlarından duydukları memnuniyetin ölçütünü de etkiler. Amerikalıların çoğu, mutluluğun yaşamdan duyulan memnuniyetin temeli olduğunu varsayar. Yani, kendimi iyi hissettiğim ve mutluluk gibi olumlu duygular yaşadığım sürece, yaşamda doyuma ulaşacağımı düşünürüm. Araştırmalar da bireyci kültürlerdeki durumun böyle olduğunu gösterir (Diener & Diener, 1995; Oishi & Diener, 2001; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). Ancak, yaşamdan duyulan memnuniyetin Batılı ölçütü, kollektif kültürlerdekine uymaz. İnsanların kültür tarafından belirlenmiş davranışlara uyması, kollektif kültürlerde, kişinin yaşamdan alacağı tatmini belirtir. Bireyci kültürlerde iyi yaşamanın yolu kendini iyi hissetmekse, kollektif kültürlerde toplum tarafından belirlenen role uygun davranmak memnuniyetin yoludur.

Kısacası, bu kısımda öz saygı üzerine anlatılan kuram ve uygulama, büyük olasılıkla sadece bireyci kültürlerde yaşayan insanlar için geçerlidir. Ancak buradan, kollektif kültürlerde yaşayan insanların öz saygılarının olmadığı sonucunu çıkarmamalıyız. Bunun yerine, kendilik ve öz saygı duyma gibi kavramların kültürden kültüre değişebildiğini kabul etmeliyiz. Kişilik araştırmacıları bu farklılıkları yakın bir zaman önce görmeye başlamıştır ve bu konular üzerinde yapılan araştırmalar henüz gelişme aşamasındadır.

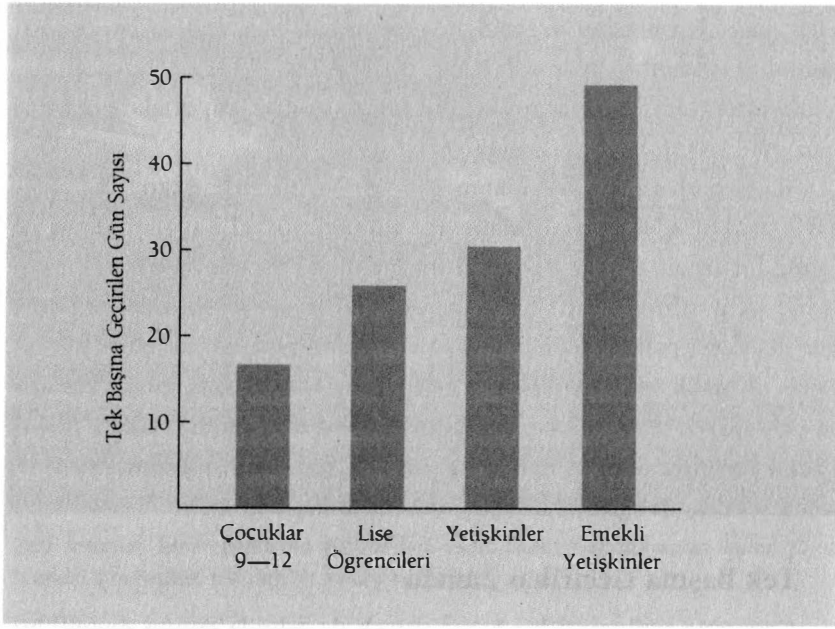
Tek Başınalık

"Anlamlı bir tek başınalık isteği kesinlikle nevrotik değildir; tam tersi, yapıcı bir tek başınalık deneyimi yaşayamamak bir nevroz belirtisidir."

KAREN HORNEY

Naomi birçok açıdan başka insanlardan farklıydı. Şirket yemekhanesinde bazen arkadaşlarıyla birlikte yemek yiyor; ama genelde tek başına yemek yemeyi tercih ediyordu. Yakındaki bir parkta sandviçini yemeyi ve öğle tatilinde sokaklarda tek başına yürümeyi seviyordu. Arkadaşları hafta sonu birlikte bir plan yaptığında ya da iş çıkışı bir yerlere gitmeyi önerdiğinde, yapacak başka bir işi olmasa bile bu öneriyi çoğu zaman reddediyordu. Geçen Cumartesi, arkadaşının verdiği bir partiye katılmak yerine bahçesiyle ilgilenmeyi tercih etti. İşin ilginci herkes Naomi'nin sıcak ve ilgili bir insan olduğunu düşünüyordu. Naomi de arkadaşlarını çok seviyordu. Yine de çoğu insanla karşılaştırıldığında, vaktinin çoğunu tek başına geçiriyordu.

Bir kişilik psikoloğu Naomi hakkında ne diyebilir? Araştırmalara göre kişisel ilişkilerimiz en önemli mutluluk kaynaklarımızdandır (Diener & Seligman, 2002; Myers, 1992). O zaman bir insan neden sosyalleşme fırsatını reddeder? Kitabın bundan önceki bölümlerinde bu soruya verilebilecek birkaç yanıt bulunabilir. Belki Naomi içe dönüktür (10. Bölüm). Yani sosyal ortamlardaki uyarılmaya karşı hassas olduğu için, tek başına vakit geçirmeyi tercih ediyor olabilir. Belki de sosyal kaygısı olduğu için, insanlarla görüşmek istemiyordur (8. Bölüm). Belki de başkalarının onu olumsuz değerlendirmesinden kork-



Şekil 12.7 Yaşın bir İşlevi Olarak Tek Başına Geçirilen Gün Yüzdesi
Kaynak: Larson'dan uyarlanmıştır (1990).

tuğu için, mümkün olan her yerde insanlardan kaçarak bu kaygısını azaltmaya çalışıyordur. Bu biraz da Karen Horney'in tanımladığı nevrotik "insanlardan uzak durma" tarzına benziyor (5. Bölüm). Bu analize göre Naomi, çocukken yaşadığı kaygıdan korunmak için, bu kaçınmacı tarzı benimser. Bugün aynı tarzı, yetişkin ilişkilerinde kullanır. Bir diğer olasılık da Naomi'nin yalnız olmasıdır. Yine bu bölümde söz edildiği gibi, bazı sosyal becerilerden yoksun olduğu için, vaktini yalnız geçirir, başka insanlarla iletişim ve arkadaşlık kurmakta zorlanır.

Bu açıklamaların her biri, kişinin tek başına zaman geçirme isteğini açıklamak için kullanılsa da, Naomi'nin yalnız kalma isteğini farklı bir biçimde ele alan bir başka yorum daha vardır. Abraham Maslow psikolojik açıdan sağlıklı insanları incelediğinde, seçmiş olduğu kişiler arasında ilginç bir benzerlik bulmuştur. Kendini gerçekleştirmiş insanlar kendilerine yakın arkadaşlar edinecek kadar cana yakın olsalar da, vakitlerinin çoğunu tek başına geçirmeyi tercih ederler. "Deneklerimin

çoğu, kendilerine zarar vermeden ve bir rahatsızlık yaşamadan tek başına olmayı tercih ediyorlardı" demiştir Maslow (1970). "Hatta tek başınalıktan ve özel hayatlarını kendilerine saklamaktan, ortalama bir insana göre çok daha fazla hoşlanıyorlardı" (s.160).

Maslow'un gözlemleri Naomi'nin tek başına kalma tercihini farklı bir açıdan açıklar. Naomi'nin içe dönük, sosyal kaygı yaşayan ve yalnız bir insan olmaması mümkündür. Belki de tek başına vakit geçirme isteği olumlu bir şeydir, kişisel gelişimine katkıda bulunuyordur. Maslow, psikolojik açıdan sağlıklı insanların en yakın arkadaşlarıyla çok sıcak ve derin ilişkiler geliştirmiş olduklarını da gözlemlerine eklemiştir. Yani, tek başına kalmak isteyen insanlar, aslında ilişkilerden kaçmaz. Sadece kendi başına vakit geçiren insanlar, bir süre sonra tek başınalığın yararlarını anlamaya başlar.

Tek Başına Geçirilen Zaman

Çoğumuz toplumsal bir hayat sürsek de aslında günün önemli bir kısmını tek başımıza geçiririz. Kendi başımıza geçirdiğimiz zamanın ne kadar olduğunu bulmak için, bir grup araştırmacı *Deneyim Örnekleme Yöntemi* olarak bilinen bir işlemi uygulamıştır (Laron & Csikszentmihalyi, 1980; Larson, Csikszentmihalyi, & Graef, 1982; Larson & Richards, 1991; Larson, Zuzanek, & Mannell, 1985). Bu araştırmadaki deneklere, günde 24 saat boyunca taşımaları için çağrı aygıtları ve el bilgisayarları verilmiştir. Gelişigüzel aralıklarla deneklere sinyal gönderen araştırmacılar, onlardan o anda ne yaptıklarını ve kendilerini nasıl hissettiklerini anlatmalarını istemişlerdir. Bu araştırmanın sonucu Şekil 12.7'de görülmektedir ve Amerikalıların sabah saatlerini büyük oranda tek başına geçirdiklerini gösterir. Araştırmacılar tek başınalığın, yaşlandıkça daha çok yaşadığımız bir deneyim olduğunu keşfetmiştir.

İnsanlar tek başına geçirilen zamana nasıl tepkiler gösterir? İnsanların çoğu tek başına geçirdikleri zamanı, başkalarıyla geçirdikleri zamana göre daha az hoş bulur (Larson, 1990). Genel olarak tek başına kaldıklarında yalnızlıktan ve can sıkıntısından yakınırlar. İnsanların çoğu, uzun bir süre tek başlarına kaldıklarında sosyal bir etkileşim arar (O'Connor & Rosenblood, 1996). Çevrelerinde kimse olmadığı zaman duygusal zorluklar daha da zor gelir. İnsanlar tek başına kaldıklarında



Bazı insanlar kendi başlarına geçirdikleri vakti yalnız ve acı verici bulur. Oysa bazıları için bunlar, çok değerli anlardır.

kendilerini depresyona daha yakın hisseder. Bir araştırma, bir yeme bozukluğu olan bulimia hastalarının, tek başına kalmaya daha olumsuz tepkiler gösterdiğini bulmuştur (Larson & Johnson, 1985). Araştırmacılar bulimia hastalarının yaşadığı yalnızlığın ve kafa karışıklığının, hastalar tek başına kaldığında yeme bozukluğunu arttırdığını bulgulamıştır.

Açıkça görüldüğü gibi, tek başına geçirilen zaman pek çok insan için hoş değildir (Crossen, 1996). Ancak, ülke çapında yapılan bir anketin sonuçlarına göz atalım. Ankete yanıt veren Amerikalı yetişkinlerin sadece %6'sı, kendi başlarına geçirdikleri zamanın daha az olmasını istediklerini belirtmiştir. Buna karşın, %31'i *daha fazla* tek başına zaman geçirmeyi istediğini belirtmiştir. Bu rakamlar, insanlardan soyutlanmanın yararları olduğunu savunan bazı araştırmacıların gözlemlerini doğrular gibidir (Bates, 1964; Buchholz & Helbraun, 1999; Burger, 1995; Larson, 1990; Storr, 1988; Suedfeld, 1982). Tek başına geçirilen zamanın yararlarını daha iyi anlamak için, araştırmacılar tek başınalığı üç tür deneyime ayırmıştır (Burger, 1998). Gün içinde yaşanan ve dakikalarla ifade edilen, kısa süreli tek başınalığın etkilerine bakabiliriz. Daha uzun süreli, planlanmış ve genelde saatlerle ölçülen

tek başınalığın etkilerini de inceleyebiliriz. Ayrıca çok uzun zamanlı, günlerle belirtilen tek başınalığı ele alabiliriz. Her birinin kendimizi iyi hissetmemize bir katkısı vardır.

Gün içinde yaşadığımız kısa süreli tek başınalık, kötü bir günü bile bizim için daha kolay bir hale getirebilir. Bazen sosyal etkinliklerden bir süreliğine ayrılmak, kafamızı toplamak ve gelecek etkinliklere hazırlanmak gereği duyarız. Bazı yazarlar buna "kendini yenileme" süreci adını verir. Bu süreçte başkalarına sunduğumuz toplumsal kendiliğimizden farklı bir kendilik duygusunu yeniden oluştururuz (Altman, 1975). Bazı psikologlar ise bu tek başınalık anlarını, duygusal yenilenme olarak görür. Örneğin, çağrı aygıtı araştırmasındaki yetişkinler ve erişkinler, kendi başlarına geçirdikleri kısa sürelerden sonra kendilerini daha neşeli hissettiklerini söylemişlerdir (Larson ve diğerleri, 1982). Bu nedenle yüksek oranda stres yaşayan insanların, kendi başlarına geçirecekleri zaman bulamamaktan yakınmaları doğaldır (Webb, 1978).

Ancak, insanlar bazen birkaç dakikadan fazla tek başlarına kalmaya gerek duyar. Genelde kişisel sorunlarımızı çözmek ve önemli kararlar vermek için daha uzun süre tek başımıza kalmak isteriz. Başkalarına danışmak yararlı olsa da, bazen insanlar tek başına daha iyi düşünür. Özellikle erişkinler için, tek başına kalıp düşünmek, din, değerler, kişisel kimlik ve yaşamdaki hedefler üzerine kafalarına takılan soruları çözmek için gerekli olabilir. Bu olasılığı ölçmek için, bir araştırmadaki erişkin denekler *Deneyim Örnekleme İşlemi* aracılığıyla bir hafta boyunca gözlemlenmiştir ve tek başlarına ne kadar zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Araştırmalar sonucu, ders dışı saatlerinden kalan zamanın %25-45'ini tek başına geçiren erişkinlerin, çok daha az ya da fazla bir zamanı tek başına geçiren deneklere göre daha uyumlu olduğunu ve depresyona daha az eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır. Orta derecede tek başına zaman geçiren deneklerin notları da, diğer deneklerinkine göre daha yüksektir. Ancak, tek başına geçirilen zamanın olumlu etkileri olsa da bu, tek başına geçirilen zamanın fazla olmasının daha yararlı olacağını göstermez. Çok fazla kendi başına kalan gençler, sosyal iletişimin sağlayacağı yararları yaşayamaz.

Bazıları için tek başınalığın yararları, uzun süre yanlız geçirilen dönemlerin sonunda ortaya çıkar. Uzun süreli, günlerce, belki de haftalarca süren tek başınalık kişinin kendini ruhsal ve zihinsel açıdan geliştirmesini, yaratıcılığının artmasını sağlayabilir. Bir psikolog, bazı başarılı kişilerin başarılarının altında, uzun süreli inzivaya çekilerek iç dünyalarını inceleyip işlemelerinin yattığını öne sürer (Storr, 1988). Betrix Potter ve Rudyard Kipling gibi bazı önemli yazarların yapıtları da uzun süre tek başına kalma deneyimlerinden aldıkları esinlerle ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Hz. İsâ ve Buda gibi bazı ruhani şahsiyetler de bu uzun süreli inziva dönemlerinde aydınlanmaya ulaşmıştır (Storr, 1988). Psikologların bile uzun süreli tek başınalıktan yararlandıkları bilinmektedir. 5. Bölümden hatırlayacağınız gibi Carl Jung bilinçli bir şekilde yedi yıl boyunca kendini çevresinden soyutlamış ve bu sırada bilinçaltının derinliklerine ulaşmaya çalışmıştır. Başkalarından soyutlanma, psikoterapide de kullanılır (Suedfeld, 1980; 1982). Uzun süreli toplumsal soyutlanma ve duyusal kısıtlanma yaşamaya gönüllü olanlar, genellikle bu deneyimlerini hoş ve ödüllendirici olarak tanımlarlar.

Tek Başınalık Tercihinde Bireysel Farklılıklar

Tek başına geçirilen zamanın hem olumlu hem olumsuz sonuçları vardır. Tek başınalık, sıkıntı ve yalnızlık olarak algılanabildiği gibi kişinin anlayışını arttırıp yenilenme duygusu da yaratabilir. İnsanların tek başına kalmaktan hoşlanıp hoşlanmamaları, tek başınalık tercihlerinin bir işlevi olabilir. Diğer kişilik değişkenlerinde olduğu gibi araştırmacılar insanların kendi başlarına vakit geçirme isteklerinin tutarlı bir kalıp gösterdiğini belirtir (Burger, 1995; Cramer & Lake, 1998; Larson & Lee, 1996; Pedersen, 1999). Bu bireysel farklılığın bir ucunda tek başına kalmaktan mümkün olduğu kadar kaçınan, birkaç saat tek başına kalmak zorunda bırakıldıklarında yalnızlık ve üzüntü duygusu altında ezilen insanları görürüz. Bu boyutun diğer ucunda ise Maslow'un tanımladığı kendini gerçekleştirmiş insanlara benzer kişileri görürüz. Bunlar tek başına kalmanın getirdiği yararları takdir eder ve büyük olasılıkla günlük planlarını yaparken kendi başlarına kalıp düşüncelerini toplayacak birkaç saat ayırmaya çalışırlar.

Tablo 12.1 Tek Başınalık Tercihi Yüksek ve Düşük Olan Öğrencilerin Boş Zamanları

	Tek Başınalık Tercihi	
	Yüksek	Düşük
Tek başına geçirilen zaman	19.80	11.00
Hoş olarak tanımlanan tek başına geçirilen zaman	74.50	55.80
Hoş olarak tanımlanan başkalarıyla geçirilen zaman	87.30	92.90

Kaynak: Ricmann, Angleitner ve Strelau (1997).

Bu bireysel farklılıkların gösterildiği bir araştırmada üniversite öğrencilerine yedi gün boyunca günlük etkinliklerini aktarmaları söylenmiştir (Burger, 1995). Öğrenciler 24 saatlik rapor kağıdını doldururken günün her saatinde ne yaptıklarını, tek başına mı yoksa birisiyle mi birlikte olduklarını ve bu deneyimi eğlenceli bulup bulmadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacı, öğrencilerin tek başınalık tercihlerini de ayrıca ölçmüştür. Derste, işte, uykuda harcanan zamanı çıkarttıktan sonra, tek başınalık tercihleri yüksek ve düşük olan öğrencilerin boş zamanlarını nasıl geçirdikleri karşılaştırılmıştır. Tablo 12.1'de gösterildiği gibi, neredeyse bütün öğrenciler zamanlarının çoğunu başkalarıyla geçirir. Yani, yalnızlık tercihi yüksek olan insanların inzivaya çekilmesi gibi bir durum söz konusu değildir. Ancak, tek başına kalmayı tercih eden öğrenciler, ortalama bir öğrenciye göre gün içinde daha çok kendi başına kalma fırsatı yaratmayı başarmıştır. Neredeyse bütün öğrenciler başkalarıyla geçirdikleri zamanı hoş deneyimler olarak tanımlarken, tek başına kalma tercihi yüksek öğrenciler, kendi başlarına geçirdikleri zamanı da eğlenceli olarak tanımlar. İlginç olan, tek başınalık tercihi yüksek öğrenciler bile başkalarıyla geçirdikleri zamanın kendi başlarına geçirdikleri zamandan daha hoş olduğunu belirtmiştir. Ancak, üniversite öğrencilerinin tek başına geçirdiği zamanda yaptığı etkinlikleri göz önünde tuttuğumuzda (ödev hazırlamak, ders çalışmak), bu sonuç hiç de şaşırtıcı gelmez. Ortaya çıkan bir diğer sonuç da, tek başınalık tercihi yüksek insanların toplumsal etkileşimden kaçınmaması, hatta başkalarıyla geçirdikleri zamandan da

çok zevk almasıdır. Bu bulgular Maslow'un psikolojik açıdan sağlıklı insanlar üzerine yaptığı yorumlarla örtüşür. Yani, tek başınalık tercihi ve iyi ilişkiler kurmak birbiriyle uyumludur, hatta birbirini tamamlar.



Özet

1. İnsancıl psikologlar bazen deneysel araştırma yapmaktan kaçınmış olsa da, bu psikologlar tarafından geliştirilen konularda yapılan araştırmalar, insancıl kişilik kuramının bazı önemli boyutlarına ışık tutar.

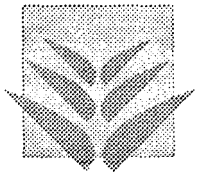
2. Kendini açığa vurma üzerine yapılan araştırmalar, insanların kendileriyle ilgili bilgileri ne zaman ve nasıl açığa vuracaklarına dair toplumsal kurallara uyduğunu gösterir. Bunlardan biri karşılıklılık ilkesidir. Tanışma ortamında bir araya gelen insanlar, konuştukları kişinin gösterdiği yakınlık düzeyine karşılık verme eğilimindedir. Ancak, karşılıklı olarak birbirleriyle ilgili kişisel bilgiler alıp vermiş arkadaşlar, her zaman bu kalıba uygun davranmaz. Başka araştırmalar da erkek ve kadınların toplumun uygun gördüğü çerçevede kendilerini açığa vurduğunu göstermiştir. Kişinin içinde sarsıcı deneyimlerine ait sırları saklaması, kişinin sağlığını olumsuz etkiler.

3. Yalnızlık ve tek başınalık ayrı kavramlardır. Araştırmacılar yalnızlığı, gerçekte yaşadığımız düzey ve nitelikteki sosyal ilişkinin, istediğimiz düzey ve nitelikteki sosyal ilişkiyi karşılamaması şeklinde tanımlarlar. Yalnızlık sosyal ortamlardan etkilense de insanların yalnızlık düzeyi büyük ölçüde sabittir. Sürekli yalnızlık çeken insanları inceleyen araştırmalar, bu insanların başkalarıyla yaptıkları konuşmalara olumsuz beklentilerle yaklaştığını ve sosyal becerilerden yoksun olduğunu göstermiştir. Bu eğilimlerinden dolayı sosyal etkileşim olanaklarını ve arkadaş adaylarını kendilerinden uzaklaştırırlar.

4. Öz saygısı yüksek ve düşük olan insanlar başarısızlığa karşı farklı tepki gösterir. Olumsuz bir geribildirim aldığında düşük öz saygılı insanların cesaretleri kırılır, güdülenmeleri azalır. Yüksek öz saygılı insanlar ise başarısızlığın etkisini yok edecek taktikler kullanır. Araş-

tırmalar, yüksek öz saygılı insanların kendini iyileştirme, düşük öz saygılı insanların ise kendini koruma güdüsüyle hareket ettiğini gösterir. İnsanların öz değer duygularının gösterdiği dalgalanmanın derecesi de birbirinden farklı olabilir. Araştırmacılar bu bireysel farklılığa, öz saygı kararlılığı adını verir. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, kendilik ve kendine saygı gibi bireyci kültürlerden alınan kavramların, kollektif kültürlere uygun olmadığını gösterir.

5. Maslow psikolojik açıdan sağlıklı insanların hepsinin, tek başınalık tercihinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalar da insanların çoğunun zamanlarının çoğunu tek başına geçirdiğini belirtir. İnsanlar genellikle bu zamanı sıkıcı bulsa da, bazı insanlar kendi başlarına kaldıkları zamandan keyif alır. Araştırmacılar insanların tek başına kalma tercihlerinin farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Tek başınalık tercihi yüksek kişiler, kendi başlarına kalmaktan hoşlanır; ama başkalarıyla zaman geçirmekten de aynı düzeyde zevk alır.



13. Bölüm

Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı
Kuram, Uygulama ve Değerlendirme

Davranışçılık
Koşullanmanın Temel İlkeleri
Sosyal Öğrenme Kuramı
Sosyal-Bilişsel Kuram
Uygulama: Davranış Değişimleme ve Öz Yeterlik Terapisi
Değerlendirme: Davranış Gözleme Yöntemi
Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımının Güçlü Yönleri ve Eleştirisi
Özet



Aşağıda anlatılanların arasındaki ortak nokta nedir? Hastanede kalan bir depresyon hastası sabah kalkıp yatağını düzeltir, giyinir ve tam zamanında kahvaltısını yapar. Hastabakıcılardan biri bu üç eylemi yerine getirdiği için hastaya üç bilet verir. Orta yaşlı bir adam yılan korkusunun üstesinden gelmek için bir atölye çalışmasına katılır. Başka bir orta yaşlı adamın hiç korkmadan yılanı eline alışını izler. Bir üniversite öğrencisi akşam yemeğinden sonra arkadaşlarıyla birlikte kokteyle katılmayı reddeder. İnsanların kokteylde sigara içeceğini, kendisinin ise sigarayı bırakmaya çalıştığını söyler.

Bu küçük olayların her birinde, kişiler öğrenmenin temel ilkelerini kullanarak davranışlarını değiştirmeye çalışmaktadır. Psikologlar çok uzun yıllardan beri insanların ve hayvanların nasıl öğrendiğini anlamaya çalışmıştır. *Davranışçı* bakış açısıyla incelenen konular arasında tutum değişikliği, dil öğrenme, psikoterapi, öğrenci-öğretmen etkileşimleri, sorun çözme, cinsiyet rolleri ve iş doyumu vardır. Doğal olarak insan davranışını anlamak için böylesi geniş kapsamlı bir anlayış, insanların neden tutarlı davranış kalıpları gösterdiğini, yani kişiliği açıklamaya dönük bir model de sunmuştur.

Davranışçı kişilik yaklaşımı yıllar içinde yavaş ama tutarlı bir gelişim göstermiştir. İlk davranışçılar betimlemelerini gözlemlenebilir davranışlarla sınırlandırmıştır. Sonraları sosyal öğrenme kuramcıları bu görüşe daha bilişsel ve sosyal özellikler de eklemiştir. Yeni kuramlar düşünceler, değerler, beklentiler ve bireysel algılar gibi gözlemlenemeyen kavramları ele almaya başlamıştır. Bu psikologlar birisinin davranışını izleyerek hatta duyarak öğrenmenin önemini vurgulamışlardır. Yakın zamanlarda sosyal öğrenme kuramcıları arasında, kişiliği bilişsel yöntemle açıklamaya dönük bir eğilim baş göstermiştir. Bu bölümde geleneksel davranışçılık ve bilişsel yaklaşımlar arasında nasıl bir bağlantı olduğunu görebileceksiniz. Ancak günümüzde bile, geleneksel davranışçı yaklaşımın kişiliğin nedenleri ve davranış değişiminin yolları üzerine söyleyeceği çok şey vardır.

Davranışçılık

1913 yılında John B. Watson isimli genç ve kendinden emin bir psikolog "Davranışçıların Gözüyle Psikoloji" başlıklı bir makale yayımlamıştır. Bu makale psikolojide yeni bir hareketin başlangıcına işaret ediyordu: *davranışçılık*. 1924 yılında *Davranışçılık* kitabının basılmasıyla birlikte Watson, bu bilim dalını yeniden tanımlamak konusunda gösterdiği çabalarda ilerleme kaydetmiş oldu. Watson, eğer psikoloji bir bilim dalıysa, psikologların zihinsel durumları incelemekten vazgeçmesi gerektiğini savunuyordu. Bilim sadece gözlemlenebilir şeyleri incelemeliydi. Bilinç, zihin ve düşünceler gibi konularla uğraşan araştırmacılar aslında meşru bilimsel araştırmalar yapmış olmuyorlardı. Öznel duygularımız, üzerinde uzlaşılmış, gerçekçi bir

yöntemle gözlemlenip ölçülemediği için nesnel bir bilim dalında yer alamaz. Psikoloji bu konuları incelemekten bir an önce vazgeçerse bilimsel dünyanın saygıdeğer bir üyesi olabilirdi.

O zaman psikoloji neyi incelemeliydi? Watson'un buna cevabı bilim adamlarınca gözlemlenebilir, kestirilebilir ve kontrol edilebilir açık davranışlardır. Bu cevabıyla Watson'un psikolojinin ne kadar bir bölümünü dışlamaya hazır olduğunu düşünelim. Duygular, düşünceler, beklentiler, değerler, akıl yürütme, anlayış, bilinçaltı ve benzer kavramlar, gözlemlenebilir davranışlar üzerinden tanımlanabildiği sürece davranışçılığın ilgi alanına girebilirdi. Yani, Watson'a göre düşünme, sözel davranışın farklı bir biçimiydi; ona eşlik eden küçük ses akortları gibi bir "ses altı konuşmaydı".

Yaklaşık aynı zamanlarda başka araştırmacılar da koşullanmanın ya da öğrenmenin temel süreçlerini incelemeye başlamıştı. Watson bu süreçlerin insan davranışını anlamanın anahtarı olduğunu belirtmiştir. Watson gibi bu bilim adamları da bulgularını açıklamak için kişinin zihinsel durumlarına hiç değinmeden, gözle görülür davranışları kestirmeye çaba harcamışlardır. Ünlü Rus fizyolog Ivan Pavlov, hayvanların çevrelerindeki uyarıcılara tepki vermeyi öğrenebileceklerini, bunun için uyarıcıların daha önceden tepki gösterilmiş olaylarla birlikte kullanılması gerektiğini öne sürmüştür. Bu sürece *klasik koşullama* adını vermiştir. Yine birbirine yakın zamanlarda yaşamış diğer psikologlar da günümüzde *edimsel (operant) koşullama* olarak bilinen süreci keşfetmiştir. Örneğin Edward Thorndike, hiç ceza verilmeyen hayvanların, olumsuz bir tepkiyle karşılaşan hayvanlara göre, aynı davranışı tekrarlama olasılıklarının yüksek olduğunu bulmuştur.

Bu çalışma Watson'u, birkaç koşullanma ilkesiyle her türlü insan davranışını açıklayabileceğine ikna etmiştir. Watson'a göre kişilik, "alışkanlık sistemlerimizin bir son ürünüydü." Başka bir deyişle, yaşamlarımız boyunca belirli bir uyarıcıya az çok kestirilebilir bir biçimde tepki göstermeye koşullanırız. Anne babanız ve öğretmenleriniz sizi karşınıza çıkan zorlukları aşmak için çaba göstermeye koşullar. Birisi bir şeyden vazgeçmeyi ya da yeni bir şeye başlamayı öğrenebilir. Geçmişte yaşadığımız farklı deneyimler, uyarıcılara verdiğimiz tepkilerin özelliklerini de şekillendirir, bu nedenle yetişkinlerin kişiliği birbirinden farklılık gösterir.



John B. Watson

1878-1958

Güney Carolina'nın Greenville kentinde büyüyen bir çocuk olarak John Broadus Watson, daha sonra meslek yaşamını şekillendirecek iki özelliğe sahipti: Hem tam bir savaşçıydı hem de bir inşaatçı. Bir yazısında ilkokulda yapmayı en sevdiği şeyin sınıf arkadaşlarıyla "kan çıkana" kadar dövüşmek olduğunu belirtmiştir. Ancak 12 yaşına geldiğinde artık usta bir marangoz olmuştu. Psikoloji profesörü olduktan kısa bir süre 10 odalı evini tamamen kendi başına inşa etmiştir.

Watson'un ölçütlere uymadaki isteksizliği kendini erken yaşlarda belli etmişti. "Tembel, dik başlı ve hatırladığım kadarıyla asla ortalamanın üstünde not alamayan bir öğrenciydim" demiştir. Hatta, "üniversite yaşantısı hiç ilgimi çekmiyordu... İçe kapanıktım ve fazla yakın arkadaşım da yoktu" diyerek eklemiştir (1936, s.271). Watson, Furman Üniversitesi'nde Yunanca sınavından geçer not alan tek öğrenci olmakla da övünür. Sırrının sınavdan önceki bütün gün boyunca deliler gibi ders çalışmak olduğunu açıklamıştır. "Bugün beni kesseler Yunan alfabesini ya da tek bir fiil çekimini hatırlayamam" (1936, s.272).

Watson, Chicago Üniversitesi'nde felsefe dalında doktora yapmaya başladı (bunun bir nedeni de Princeton'a kabul edilmek için Yunanca bilmesinin gerekli olmasıydı). Daha sonra psikolojiye geçti ancak sınıf arkadaşlarının tersine insanlar yerine farelerle çalışmayı tercih etti. "Diğer öğrencilerin aradığı şeyi sadece farelerin davranışlarına bakarak öğrenmek mümkündü" demiştir (1936, s.276).

Watson 1908'de John Hopkins Üniversitesi öğretim kadrosuna katıldı ve burada o günkü psikoloji anlayışını yeni davranışçı yaklaşımla değiştirme çabalarına başladı. Görüşleri pek çok bilim adamı ve akademisyenden olumlu tepkiler aldı ve 1912'de Columbia Üniversitesi'nde, kuramı hakkında halka açık seminerler vermek üzere davet aldı. "Dav-

ranışçıların Gözüyle Psikoloji" başlıklı makalesini 1913'te, ilk kitabını 1914'te yayımladı. Birkaç yıl içinde davranışçılık, psikoloji bilimini etkisi altına aldı. Watson 1915'te Amerikan Psikoloji Derneğinin başkanlığına seçildi. Savaşçı Watson, psikoloji üzerine yaptığı savaşı kazanmış, inşaatçı Watson da psikoloji dalını uzun yıllar etkisi altına alacak bir insan davranışı yaklaşımı oluşturmuştur.

Ancak akademik çalışmaları 1920 yılında birden sona erdi. 17 yıllık evliliğini bitirdi ve Küçük Albert olarak bilinen deneyleri birlikte yürüttüğü Rosalie Rayner ile evlendi. Bu deneye karışan böylesi bir olay Watson'un John Hopkins Üniversitesi'nden ayrılıp iş dünyasına geçmesine neden oldu. Kendine reklam dünyasında sağlam bir yer edindi. Birkaç makale ve 1925 yılında bir kitap yazdıktan sonra 40'lı yaşlarına geldiğinde Watson, psikolojiyle olan bağlarını kopardı. Ancak, aradan geçen bunca zamana karşın temelini attığı davranışçı kişilik yaklaşımı hâlâ ayakta durmaktadır.

Watson koşullanmanın gücüne karşı sarsılmaz bir inanç besliyordu. Kendisinin bile gerçeğin ötesine geçtiğini kabul ettiği en iddialı savı, çevreyi yeteri kadar kontrol edebildiği sürece psikoloğun bir çocuğu istediği gibi bir yetişkin haline getirebileceği düşüncesiydi. "Bana bir düzine sağlıklı çocuk ve onları yetiştirebileceğim, koşulları belirli bir ortam sağlayın; herhangi birisini seçip doktor, avukat, sanatçı, tüccar hatta dilenci ve hırsız olacak şekilde yetiştirebilirim" demiştir (1924/1970, s.104). Bunu, çocuğun kalıtsal yetenekleri, zekâsı ya da ailesinin etkisini tamamen göz ardı ederek yapabileceğini söylemiştir. İnsan davranışlarının kontrol edilebilirlik derecesini göstermesi açısından korkutucu bir sav olsa da, insanların geçmişlerine ya da toplumsal sınıflarına bakılmaksızın herkese eşit olanak tanınmasını destekleyen bir geleneğe sahip Amerika'da bu düşünce tarzı çabucak benimsenmiştir.

Watson'un mirası bir başka önemli psikolog olan B.F. Skinner tarafından sürdürülmüştür. Skinner, kendi davranışçılık anlayışını radikal davranışçılık olarak tanımlamıştır ve Watson'un söylediklerini bir



B.F. Skinner

1904-1990

Burrhus Frederick Skinner, Pennsylvania'nın Susquehanna kentinde dünyaya geldiğinde bir avukat olan babası yerel gazeteye ilan verdi: "Şehrimizin artık yeni bir hukuk şirketi var: Skinner & Oğlu". Ancak babasının oğlunu bir hukukçu yapma çabaları boşa gitti. Oldukça "sıcak ve sakin" bir ev atmosferinde büyüyen Skinner, İngilizce okumak için Hamilton Koleji'ne gitti. Bir avukat değil, profesyonel bir yazar olmayı istiyordu. Bu isteği, üçüncü sınıftan dörde geçtiği yaz tatilinde bir öğretmeni onu şair Robert Frost ile tanıştırdığında iyice pekişti. Frost, Skinner'in eserlerini görmek istedi ve Skinner yazdığı üç kısa öyküyü ona gönderdi. Birkaç ay sonra Frost'tan aldığı mektup onu yazmaya devam etme konusunda cesaretlendiriyordu.

Skinner mezun olduktan sonraki iki yıl boyunca kendini yazmaya adadı. Bu sürenin sonunda hiçbir şey üretemediğini ve asla büyük bir roman yazarı olamayacağını fark etti. "İnsan davranışlarıyla ilgileniyordum; ama edebi yöntem beni başarısızlığa uğrattı" demiştir. "Ben de bilimsel yönteme döndüm. Bana en yakın bilim psikolojiydi; ama onunla da ilgili en ufak bir bilgim yoktu" (1967, s.395).

Skinner Harvard'a psikoloji okumaya gitti. Kendini kitaplara verdi, her sabah altıda kalkıp ders çalışmaya başlıyordu. Minnesota ve Indiana Üniversitelerinde ders vermeye başladıktan sonra Skinner 1948'de Harvard'a döndü ve meslek yaşamının geri kalanını burada geçirdi. Edebiyatın kaybı psikolojinin kazancı olmuştur. Öldüğü zaman psikoloji tarihçileri arasında yapılan bir anket, Skinner'ı çağdaş psikologların en etkilisi olarak seçmiştir (Korn, Davis, & Davis, 1991).

Psikolojideki çalışmaları ona sayısız mesleki ödül ve saygınlık kazandırmış olsa da Skinner, edebiyata olan ilgisinden asla vazgeçmedi. 1940'larda *Walden Two* isimli bir kurgu roman yazdı. Kitabın konusu Skinner'ın laboratuar deneylerinde bulduğu pekiştirme ilkeleri üzerine

oluşturulmuş hayalî bir toplumdu. "Kendi kendine terapi uygulamak gibi bir deneyimdi" diye yazmıştır Skinner ve bu yorumu davranışçıdan çok psikanalitik olarak algılanmıştır. "Burris ve Frazier adlı kahramanlar aracılığıyla kendi davranışımın iki boyutunu uzlaştırmaya çalıştım" (1967, s.403).

Skinner her zaman çevrenin gücünü savundu ve insan davranışını açıklamak için gözlemlenemeyen kavramları kullanan kişileri şiddetle eleştirdi. "Kendi yaşamımın Freud'cu tarzda, Jung'cu arketipler kalıbında ya da Erikson'un gelişim evreleri doğrultusunda gelişim gösterdiğine inanmıyorum" demiştir. Bazı konular benzerlik göstermiş olabilir; ama bunun nedeni karakter özelliklerinden çok, çevresel kaynaklara indirgenebilir. Ben yaşadıkça özelliklerim de benim bir parçam oldu; ancak nasıl bir gelişim gösterecekleri kesinlikle önceden belirlenmemişti" (1983, s.401).

adım daha ileri götürmüştür. Düşüncelerin ve içsel deneyimlerin varlığını reddetmeyen Skinner, kendi davranışlarımızın içsel nedenlerini gözlemleyebileceğimizi öne sürmüştür. Diyelim sosyal ortamlarda genelde kendinizi huzursuz hissediyorsunuz. Bir akşam bir partiye katılmak üzere hazırlanırken gerginleşmeye başladınız. Büyük bir parti olacak ve insanların çoğunu tanımıyorsunuz. Son dakikada kaygınız o kadar yoğunlaştı ki evde kalmaya karar verdiniz. Partiye neden gitmediniz? İnsanların çoğu bu soruya kendilerini gergin hissettikleri için partiye gitmediklerini söyleyecektir. Ancak Skinner (1974), davranışın kendinizi gergin hissettiğiniz için değişmediğini savunur. Onun yerine, bu örnekte olduğu gibi, partiye gitmeme kararınız ve gerginliğiniz ortama verdiğiniz koşullanmış tepkilerdir.

Başka bir deyişle davranışın içsel nedenini gerginlik olarak ortaya koyduğumuzda davranışın nedenini belirlediğimizi düşünürüz; ama aslında yanılmış oluruz. Karnın acıktığı için yemek yemeye başladığını söylersen sadece davranışına bir isim koymuş olursun, neden yemek yediğini açıklamazsın. Benzer şekilde insanların cana yakın, saldırgan, içe dönük oldukları için o şekilde davrandıklarını söyle-

mek bu davranışların nereden kaynaklandığını açıklamaz. Pek çok açıdan derin farklılıkları olsa da Skinner'ın görüşleri bir açıdan Freud'unkilere benzer. Her ikisi de insanların, davranışlarının altında yatan nedenleri bildiklerini sandıklarını ama aslında çoğu zaman bilmediklerini söyler.

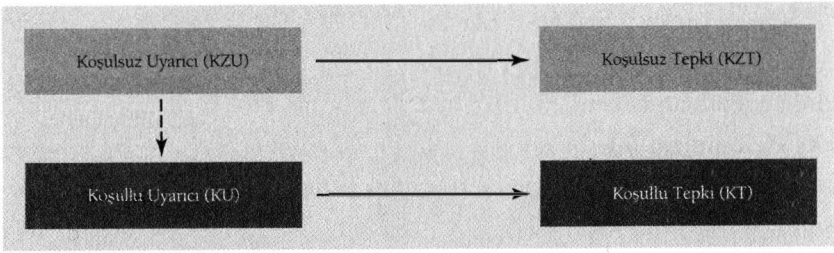
Doğal olarak Skinner'ın kuramı ve kuramın etkileri büyük oranda görüş ayrılıkları yaratmıştır. Örneğin Skinner mutluluğu "edimsel pekiştirmenin bir yan ürünü" olarak tanımlar. Bize mutluluk veren şeyler bizi pekiştiren şeylerdir. Çok tartışmalı "Özgürlüğün ve Onurun Ötesinde" kitabında Skinner, kişisel özgürlüğün ve yaptığımız şeylerden dolayı yaşadığımız sözüm ona onurun bir yanılsama olduğunu söyler. Bir şeyi yapmayı içsel ahlâki kararlarımızın bir sonucu olarak özgürce seçmeyiz, çevresel beklentilere bir tepki olarak davranırız. Saygı duyulacak davranışlarından dolayı insanlara onur kavramını uygun görürüz ama davranışlar dış koşulların kontrolü altında olduğu için onur bir yanılsamadır. Eğer insanları kurtarmak için yanan bir binaya doğru koşarsan, bunun nedeni bir kahraman ya da aptal olman değil, benzer durumlarda pekiştirmeler ve koşullanmalardan oluşan bir geçmişinin olmasıdır.

Koşullanmanın Temel İlkeleri

"Eğer insan davranışı konusunda yanılmıyorsam, bir birey yalnızca bir türün ve bir kültürün, o türden ve o kültürden daha fazlasını yaratma yoludur."

B. F. SKINNER

Geleneksel davranışçılar, davranışın nedenlerini, öğrenme deneyimleri ya da koşullanma ile açıklar. Kalıtımın etkisini inkâr etmezler ama koşullanmanın etkisiyle karşılaştırdıklarında önemsiz bulurlar. Davranışçılara göre eğer kişiliklerimizi şekillendiren süreçleri anlamak ve sorunlu davranışları değiştirmek için yöntemler geliştirmek istiyorsak temel koşullanma ilkelerini incelemeliyiz. Koşullanmayı iki sınıfa ayırmak uygun olur: klasik (Pavlovcu) koşullanma ve edimsel (araçsal) koşullanma.



Şekil 13.1 Klasik Koşullanma Şeması

Klasik Koşullanma

Klasik koşullanma, zaten varolan bir uyarıcı-tepki (U-T) ilişkisiyle başlar. Örneğin bazıları ne zaman bir örümcek görse (uyarıcı), yerinden sıçrar (tepki). Bazılarının bilincinde olmasanız bile davranışlarınızın çoğunda U-T ilişkisi vardır. Örneğin kan gördüğünüzde bayılmak, çikolata kokusu duyduğunuzda yemek istemek, ayaklarınız yerden biraz kesilse kendinizi gergin hissetmek.

Klasik koşullanma deneylerinde Pavlov, U-T ilişkisi için yemek ve salya salgılama ikilisini kullanmıştır. Laboratuarındaki aç köpeklere et tozu vermiş (uyarıcı) ve salya salgıladıklarını (tepki) görmüştür. Bu U-T ilişkisi ortada bir koşullanma olmadan da varolduğu için, Pavlov et tozuna *koşulsuz uyarıcı*, salya salgılanmasına da *koşulsuz tepki* adını vermiştir. Sonra Pavlov koşulsuz uyarıcıyı, yeni, koşullu bir uyarıcıyla birlikte kullanmıştır. Köpeklere et tozunu her gösterdiğinde bir zile basmıştır. Et tozunu ve zil sesini birkaç kez birlikte kullandıktan sonra Pavlov, et tozu vermeden sadece zile basmıştır. Ne olmuştur? Neredeyse bütün psikoloji öğrencilerinin bildiği gibi köpekler zil sesini duyduklarında, et tozu verilmese bile salya salgılamaya başlamışlardır. Salgılama, köpeğin davranış dağarcığı içinde yeni bir U-T ilişkisi olarak yerini alan bir *koşullu tepki* haline gelmiştir.

Klasik koşullanma işlemi Şekil 13.1'de görünmektedir. Yen bir U-T ilişkisi kurulduktan sonra bu ilişki, bir başka U-T ilişkisinin daha kurulması için de kullanılabilir. Örneğin, Pavlov'un zil sesiyle birlikte yeşil ışık kullanmaya başlarsanız, bir süre sonra köpekler yeşil ışık yandığında salya salgılamaya başlarlar. Bir koşullu U-T ilişkisinin üzerine başka bir ilişki kurmaya *ikinci-sıra koşullanma* denir.

Uyarıcılar ve yaşadığınız olaylar genelde çevremizdeki başka şeylerle beraber kasıtsızca eşleştiği için davranışlarınızı etkileyen U-T ilişkilerinin çoğundan haberdar olmazsınız. Araştırmalar yiyecek, giysi ve arkadaş seçimimizin bile bu süreçle belirlenebileceğini söylenir. Bir arkadaşım *country* ve batı tnüziğini sevmesinin nedenini, çocukluğunda babasının, arkadaşımın en sevdiği gün olan Cumartesi günü evde hep bu müzikleri çalması olarak açıklıyor. Bir araştırmada kaygılı denekler bekleme odasında bir yabancıyla beraber oturmuşlardır (Riordan & Tedeschi, 1983). Iki kişi bir etkileşime girmemiştir; ancak yine de denekler bu kişiden hoşlanmadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar, kaygının yabancı bir insanla beraber rastlantısal bir şekilde eşleşmesinin, o kişiye dönük olumsuz duyguların beslenmesine neden olduğu sonucuna varmıştır.

Ancak, araştırmacılar klasik koşullanmanın bazı sınırlılıkları olduğunu da görmüştür. Yeni bir U-T ilişkisinin dayanıklı olması için koşulsuz ve koşullu uyarıcının ara sıra birlikte kullanılması ya da başka bir şekilde pekiştirilmesi (bir sonraki kısımda açıklanacak) gereklidir. Pavlov köpeklerine sadece zil sesi vermeye başladığında; köpekler gittikçe daha az salya salgılamaya başlamış ve en sonunda salyalamalayı bırakmışlardır. Koşullu U-T ilişkisinin dereceli bir şekilde ortadan kaybolmasına *sönme* adı verilir. Ayrıca, birlikte sunulan iki olay, her zaman bir ilişki yaratmayabilir (Rescorla, 1988). Bazı uyarıcılarla kolay ilişki kurulurken bazı U-T bağlarıyla klasik koşullanma kurulması mümkün olmamaktadır.

Edimsel Koşullanma

"Mutluluk ... edimsel pekiştirmenin bir yan ürünüdür. Bizi mutlu eden şeyler bizi pekiştiren şeylerdir."

B.F. SKINNER

Pavlov'un Rusya'da klasik koşullanma deneyleri yaptığı sırada Amerikalı psikologlar da ilişki aracılığıyla öğrenme üzerinde araştırmalar yapıyordu. Edward Thorndike kedileri "bulmaca kutuları"na koyuyordu. Kutudan kaçıp balığa ulaşmak için aç kedilerin bir takım eylemleri gerçekleştirmesi gerekiyordu. Çok geçmeden kediler ödül almak için ne yapmaları



Koşullanmanın temel ilkeleri hakkında bildiklerimizin çoğu, ilk olarak laboratuar hayvanları üzerinde gösterilmiştir. Burada bir araştırmacı bir fareye düğmeye basmayı öğretmek için edimsel koşullanmayı kullanmaktadır. Fare düğmeye her bastığında olumlu pekiştirme (yiyecek) alır.

gerektiğini öğrendi. Bu gözlemler Thorndike'ın (1911) *etki yasası* formülleştirmesine yardımcı oldu. Yani, doyurucu sonuçlara yol açan davranışların tekrar edilmesi olasılığı artar, böyle bir sonuca yol açmıyorsa tekrar edilme olasılığı azalır. Thorndike'ın kedileri, kutudan kurtulma ve yemek elde etme sonucuna yol açtığı için istenen davranışları tekrarlamıştır.

İlk bakışta, Thorndike'ın görüşleri pek derinlikli gelmez. Çocuklarının davranışlarını biçimlendirmek için onları ödüllendirmeyen ya da cezalandırmayan bir anne baba tanıyor musunuz? Öğretmenler, yargıçlar ve işverenler, davranışı biçimlendirmek için düzenli bir şekilde eylemler ve sonuçları arasındaki ilişkiyi kullanır. Ancak, böyle bir ilişkinin var olabileceğini düşünmek, bu öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini ya da bunu kullanmak için en etkili ve verimli yolun ne olduğunu anlamak için yeterli olmaz. Anne babalara sorunlu bir çocukla başa çıkmak için en iyi yolun ne olduğunu soracak olursanız, ödül ve cezayı kullanmak konusunda sıradan vatandaşlar arasında pek bir görüş birliği olmadığını görürsünüz.

Tablo 13.1 Edimsel Koşullanma Yöntemleri

Yöntem	Amaç	Uygulama
Olumlu pekiştirme	Davranışı artırmak	Davranıştan sonra ödül ver
Olumsuz pekiştirme	Davranışı artırmak	Davranıştan sonra olumsuz uyarıcıyı ortadan kaldır
Sönme	Davranışı azaltmak	Davranışı ödüllendirme
Cezalandırma	Davranışı azaltmak	Davranıştan sonra olumsuz uyarıcı ver ya da olumlu uyarıcıyı ortadan kaldır

Koşullanmanın gücünü göz önünde bulundurduğumuzda, temel öğrenme ilkelerinin nasıl işlediğini iyi bilmemek, istenmedik sonuçlara yol açabilir. Oysa uzun yıllardan beri yapılan araştırmalar, psikologlara pekiştirme ve cezalandırmanın davranışı nasıl biçimlendirip kontrol ettiği konusunda oldukça zengin bilgiler vermiştir. Zaten var olan bir U-T ilişkisiyle başlayan klasik koşullanmadan farklı olarak edimsel koşullanma, organizmanın (insan ya da hayvan) kendiliğinden yaptığı davranışlar üzerinden başlar. Bu edimsel davranışları laboratuar faresini kafese koyduğumuzda gözlemleyebiliriz. Hayvan gelişigüzel bir şekilde kafeste dolaşır, etrafı tırmalar ve koklar; çünkü tepkilerin hiçbiri önceden pekiştirilmiş ya da cezalandırılmış değildir. Ancak, eğer davranışlardan birinin ardından fareye yiyecek verilirse, davranış sıklaşacaktır.

Edimsel koşullanma, davranışın sıklığını etkileyen sonuçlarla ilgilenir. Ardından gelen bir davranışın sıklığını arttıran sonuca *pekiştirme*, azaltana ise *cezalandırma* denir. Bir sonucun pekiştirici ya da cezalandırıcı olup olmaması kişiye ve duruma göre değişir. Eğer açsanız çilekli dondurma bir pekiştireç olabilir; ancak çilekli dondurmayı sevmiyorsanız ya da hastaysanız dondurma ceza işlevi görebilir.

Psikologlar bir davranışın sıklığını artırmak için iki pekiştirme türü olduğunu bulmuştur (Tablo 13.1). *Olumlu pekiştirme* ile davranış artış gösterir; çünkü ardından bir ödül gelmektedir. Düğmeye her bastıklarında kendilerine yiyecek verilen fareler, düğmeye daha fazla

basmaya başlayacaktır. Bir sınava çok çalışıp A alan öğrenciler, büyük olasılıkla bundan sonraki sınavlarda da çok çalışacaktır. Bir davranışın sıklığını *olumsuz pekiştirme* kullanarak yani davranış ortaya çıktığında hoş olmayan uyarıcıyı ortadan kaldırıp azaltarak artırabiliriz. Bir ipi çektiklerinde elektrik şokunun bittiğini anlayan fareler, ipi çekmeyi daha çabuk öğrenecektir. Birkaç dakika dinlediklerinde baş ağrılarının geçtiğini gören insanlar, bir süre sonra gevşemeyi öğreneceklerdir.

Edimsel koşullanmanın diğer tarafında istenmedik davranışın azaltılması vardır. Öğretmenler ve anne babalar sık sık öğrencilerinin ya da çocuklarının yaptığı belirli davranışları azaltma gereği duyarlar. Çocuklar sorun çıkardığında çabucak edimsel koşullanmayı kullanırlar. Ne yazık ki edimsel koşullanmanın istenmedik davranışı nasıl azalttığını bilmedikleri için pek çok öğretmen ve anne baba bu konuda hata yapabilmektedir.

İstenen davranışın arttırılmasında olduğu gibi, istenmedik davranışın azaltılması konusunda da edimsel koşullanma iki yöntem önerir. En etkili yöntem pekiştireci ortadan kaldırmak ve davranışın sönmesine izin vermektir. Aslında bu son derece basit bir kavram olmakla beraber, insanlar çoğu zaman sorunlu davranışları bilinçsiz bir şekilde pekiştirirler. Örneğin, bir öğretmen sınıfta yaramazlık yapan bir öğrenciyi herkesin önünde azarlar. Aslında bu yaptığı hareket, sınıfta diğer öğrencilerin gülüşmesine ve öğrencinin dikkat odağı olmasına neden olmakta; böylece bu durum, yaramazlık yapan öğrenci için bir cezadan çok pekiştirme olmaktadır. Bilinçli bir öğretmen sorun çıkaran çocuğu disipline göndererek pekiştireci ortadan kaldırabilir.

Diğer bir yöntem de istenmedik davranışın yok edilmesi için cezalandırmayı kullanmaktır. Kuramsal olarak ardından olumsuz bir uyarıcı geldiğinde (elektrik şoku vermek) ya da olumlu uyarıcı ortadan kalktığında (oyuncaklarını elinden almak) davranışın sıklığı azalır. Cezalandırmanın etkileri laboratuar hayvanları üzerinde gösterilmiştir, terapistler de özel durumlarda bu tekniği kullanırlar. Ancak, araştırmalar bazı nedenlerden dolayı, cezalandırmanın etkililiğinin sınırlı olduğunu göstermiştir.

Öncelikle, cezalandırma uygun davranışları öğretmez, sadece istenmedik davranışların sıklığını azaltır. Öğrenciyi bir başka öğrenciye

vurduğu için cezalandırmak yerine, çocuğa engelleyici durumlarla başa çıkabilme becerisini öğretmek daha iyidir. İkinci olarak, etkili olabilmesi için cezanın anında ve tutarlı bir şekilde uygulanması gerekir. Örneğin, bir anne sorunlu davranışı mümkün olan en kısa zamanda cezalandırmalı, "Baban eve gelince" demelidir. İstenmedik davranışın ortaya çıktığı her durumda cezanın uygulanması gerekir. Çocuklarının kötü sözcükler kullanmasına bazen izin veren, bazense bunu cezalandıran anne babalar çocuklarının dil kullanımını değiştirmekte pek başarılı olamaz. Üçüncü olarak, cezalandırmanın bazı olumsuz yan etkileri vardır. Anne babalar ve terapistler belirli bir tepkiyi bastırmaya çalışırken çocuk, başka davranışları da cezayla ilişkilendirebilir. Örneğin, oyuncaklarını pencerelere fırlattığı için cezalandırılan bir çocuk, oyuncaklarıyla oynamaktan tamamen vazgeçebilir. Ayrıca, klasik koşullanma aracılığıyla, cezalandırma ile oluşan olumsuz duygular cezalandırmayı yapan insanla özdeşleşebilir. Anne babaları tarafından dövülen çocuklar, anne babalarını dövülmenin acısıyla özdeşleştirebilir. Bir başka yan etki de istenmedik davranışların örnek alma yoluyla da öğrenilebilmesidir. Örneğin, dövülen çocuklar daha büyük ve güçlü olduğun sürece fiziksel saldırganlık göstermenin kabul edilebilir olduğunu öğrenebilir. Cezalandırma, korku ve kaygı gibi olumsuz duygular da yaratabilir ve bu duygular bazen uygun tepkiler göstermeyi öğrenmeyi engelleyecek derecede güçlü olabilir. Hepsi birlikte düşünüldüğünde cezalandırma, sorunlu davranışı değiştirmek isteyen davranış terapistleri için en az uygun seçenektir. Cezalandırma sadece istenmedik bir davranışı bir süreliğine bastırmak ve bu sırada istenen, uyumlu davranışı pekiştirmeye başlamak için kullanılabilir.

Biçimlendirme: Diyelim ki bir psikiyatri hastanesinde hastalarla çalışmak üzere işe alındınız. İşiniz isteksiz hastaların, koğuşlarındaki bazı etkinliklere katılmalarını sağlamak. Daha önce hiçbir koğuş etkinliğine katılmamış hastalardan biriyle işe başladınız. Göreviniz onu günlük sanat terapisi oturumlarına katılmaya cesaretlendirmek. Olumlu pekiştireç en uygun yöntem gibi görünüyor. Hastanın katıldığı her bir gönüllü sanat oturumu için, hastanenin dükkânından ücretsiz bir şey almasını sağlayacak bir kupon vermeye karar veriyorsunuz. Hasta ilk

gün sanat terapisine katılmıyor. Ödül yok. Haftanın geri kalanında da hiçbir terapiye katılmıyor. Yine ödül yok. İki ay bekliyorsunuz ve hasta hâlâ tek bir oturuma bile katılmıyor. İşte edimsel koşullanmayı kullanırken karşınıza çıkabilecek sorunlardan biri budur: Bir davranış, ancak ortaya çıktıktan sonra pekiştirilebilir.

Peki bu durumda edimsel koşullanmayı kullanmanın bir anlamı yok mudur? Vardır. İsteksiz bir hastayla çalışan bir davranış terapisti *biçimlendirme* olarak bilinen, istenen davranışın benzerlerinin pekiştirildiği bir teknik kullanır. Örneğin, hastayı yataktan kalktığı ve diğer hastaların arasında oturduğu için ödüllendirebilirsiniz. Bu davranış yerleştikten sonra hastayı artık sadece sanat terapisi odasına yaklaştığında ödüllendirebilirsiniz. Bu noktadan sonra vereceğiniz ödüller hastanın oturumlar boyunca odada geçirdiği zamanla ve daha sonra da oturumlara katılmak ve görev almakla sınırlandırılabilir. Biçimlendirme, özellikle karmaşık davranışları öğretmede oldukça etkili olmaktadır. Çocuklar okumaya giden yol boyunca pekiştirilirse, okumaktan daha çok zevk alırlar. Alfabeyi, harflerin seslerini, sözcüklerin okunuşunu öğrenmek zor ve sevimsiz gelirse, çocuğun cümle ve öykü okumaya başlaması uzun zaman alacaktır.

Genellemek ve Ayrım yapmak: Eğer her yeni durumda yeni bir tepki vermeyi öğrenmek zorunda kalsaydık, edimsel koşullanmanın kullanım alanı sınırlı olurdu. Neyse ki genellemeler sayesinde böyle bir zorluk yaşamıyoruz. Örneğin, yiyecek elde etmek için kırmızı halkaları gagalamayı öğrenen güvercinler, o kadar sık olmasa da turuncu halkaları da gagalayacaklardır. *Uyarıcı genellemesi* adı verilen bu süreç, kişilik özelliklerinin durumlara nasıl genellenebileceğini de açıklar. Akrabalarının yanında kibar davranışlarından dolayı ödüllendirilen bir çocuk, yeni tanıştığı insanların yanında da büyük olasılıkla kibar davranacaktır. Kibarlık tepkisi, akraba uyarıcısından yeni bir uyarıcı olan yabancılara da genellenmiştir. Farklı durumlarda kibarlık davranışını gözlemlediğimiz zaman bunun, çocuğun kişiliğinin bir parçası olduğunu söyleriz.

Genellenen tepki her seferinde pekiştirmeyle karşılandığında, davranışın sürme olasılığı artar. Eğer turuncu halkaları gagalayan güvercin yiyecekle ödüllendirilmezse, kısa süre sonra ödüllü ve ödülsüz uyarıcı-

lar arasında ayrım yapmayı öğrenecek ve sadece kırmızı halkaları gagalayacaktır. Benzer şekilde, cana yakın davranışı sertlikle cezalandıran yetişkinlerle karşılaşan kibar bir çocuk, kısa bir süre sonra cana yakın olan ve olmayan insanlar arasında ayrım yapmayı öğrenecektir. İyi ve çok iyi iki tenis oyuncusu arasındaki, ikinci lig beysbol oyuncusu ile yıldız oyuncu arasındaki fark belki de, pekiştirmeye yol açan (iyi bir vuruş) eylemlerle, pekiştirmeye yol açmayan eylemler arasındaki ince ayrımları görebilme yeteneğidir.

Özet olarak davranışçı kişilik tanımı, diğer yaklaşımlardan bazı açılardan farklılık gösterir. Geleneksel davranışçılar gözlemlenebilir davranışlara odaklanıp, tutarlı davranış kalıplarının koşullanma deneyimlerinin sonucu olduğunu kabul eder. Ayrıca klasik ve edimsel koşullanma süreçlerinin bu davranış kalıplarından sorumlu olduğunu belirler. Eğer bu açıklama size çok basit geldiyse, yalnız değilsiniz. Davranışçı yaklaşımın taraftarlarının birçoğu geleneksel davranışçılığı çok sınırlı bulmuştur. Bu yaklaşıma yaptıkları katkılar aşağıdaki kısımda anlatılacaktır.

Sosyal Öğrenme Kuramı

Geleneksel davranışçılığın psikoloji ve onun bir alanı olan kişilik çalışmaları üzerindeki etkisi çok abartılı olmamıştır. Watson ve taraftarları insan davranışıyla ilgili bilimsel, kolay sınanabilir görüşler öne sürmüştü ve bu görüşler o zamanlar Amerikan üniversitelerinde yükselişe geçen bilimsel bakış açısıyla örtüşmekteydi. Öğrenmenin temel ilkeleri o kadar evrenseldi ki daha ilkel hayvanlarda bile sınanabiliyordu. Beyaz laboratuar önlüğü giymiş, elinde bir kalem, labirent içinde dolaşan fareleri gözleyen psikolog imgesi bu yıllarda doğmuştur. Ancak 1950 ve 1960 arasında geleneksel davranışçılığa gösterilen ilgi azalmaya başladı. Davranışçılığın temel ilkelerini kabul eden psikologlar bile öğrenmenin klasik ya da edimsel koşullanma ile gerçekleştiği savını sorgulamaya başladı. "Eğer sadece deneme-yanılma yöntemiyle öğreniyor olsaydık, hayatta kalma olasılığımız çok düşük olurdu" demiştir bir psikolog. "Kendi başarılarından ve başarısızlıklarından öğrenmelerini bekliyorsak kimse çocuğuna yüzmeyi, yetişkinlere araba kullanmayı, tıp öğrencilerine ameliyat yapmayı öğretmesin" (Bandura, 1986, s.20).

Bu psikologlar davranışçılığın konu açısından çok dar kapsamlı olduğunu düşünmeye başladılar. Örneğin, düşünceler ve tutumlar gibi "içsel" olaylar neden gözlemlenebilir davranışlar gibi koşullanamıyordu? Kötü niyetli ajanların peşinde olduğunu düşünen paranoyakların bu düşünceleri belki geçmişte pekiştirilmişti. Eğer durum böyleyse davranışçı psikoterapi modeli bu tip hastaları tedavi etmek için de kullanılabilirdi. Böylece geleneksel davranışçılıktan *sosyal öğrenme kuramı* denen akıma geçiş başladı.

Sosyal öğrenme kuramcılarının ortaya koyduğu kavramlardan biri de *davranış-çevre-davranış etkileşimleridir* (Staats, 1975, 1981, 1996). Yani, çevre sadece davranışımızı etkilemiyor, davranış da içinde bulunduğumuz çevrenin türünü belirliyordu ve bu da davranışlarımızı etkiliyor, halka böyle sürüp gidiyordu. İnsanların size nasıl davrandığı (çevre), kısmen sizin nasıl davranışlığınızın bir sonucudur (davranış). Doğal olarak sizin nasıl davrandığınız da kısmen insanların size nasıl davrandığının bir sonucudur. Ayrıca insanlar görünür dışsal ödüller olmadığı zaman kendi pekiştirmelerini sağlar. İçsel ölçütlere ulaşmak ya da kişisel hedeflere ulaşmak, bunları kimse bilmese bile insan için pekiştirici olabilir. Sosyal öğrenme kuramcılarının çoğu, koşullanma ve kişilik tanımlarına içsel kavramları da eklemiştir. Bu psikologlar, inançların ve kendilik algılarının da –ki bunlar aslında katı davranışçıların hiç kullanmadığı sözcüklerdir– gözlemlenebilir davranışları geliştirip değiştirmede kullanılan benzer koşullanma ilkeleriyle geliştirilip değiştirilebileceğini öne sürer.

Julian Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı

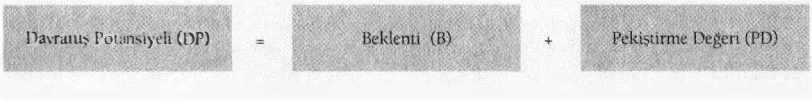
Julian Rotter (1954, 1982; Rotter, Chance, & Phares, 1972) davranışçı yaklaşımı yararlı ama geleneksel davranışçı bakış açısını sığ bulan kişilik psikologlarından biridir. Rotter, insan davranışlarının nedenlerinin ilkel hayvanlarınkinden çok daha karmaşık olduğunu ileri sürer. İnsanların belirli bir ortamda nasıl tepki göstereceğini kestirmek için algılar, beklentiler ve değerler gibi değişkenleri de göz önünde bulundurmalıyız. Rotter, insan kişiliğini açıklamak için davranış potansiyeli, beklenti ve pekiştirme değeri gibi kavramları kullanmıştır.

Davranış Potansiyeli: Bir partide birisinin size hakaret ettiğini düşünün. Nasıl tepki gösterirsiniz? Yapabileceğiniz birkaç şey vardır. Bu yoruma akıllı ve esprili bir şekilde karşılık verebilirsiniz. Sakin bir şekilde bu davranışın uygunsuz olduğunu söyleyip kişinin özür dilemesini isteyebilirsiniz. Öfkelenip siz de eşit derecede kaba bir hakaret edebilir ya da sadece orayı terk edebilirsiniz. Bu durumda ne yapacağınızı kestirmenin yolu Rotter'in deyişiyle her bir seçeneğin *davranış potansiyelini* anlamaktan geçer. Davranış potansiyeli belirli bir ortamda belirli bir davranışın ortaya çıkma olasılığıdır. Hakarete vereceğiniz her olası tepkinin farklı bir davranış potansiyeli vardır. Eğer hakaret karşısında çığlık atmaya karar verirseniz, bu tepkinin davranış potansiyeli diğer olası tepkilerden daha güçlü olur.

O zaman şu soruyu sorabiliriz: Davranış potansiyelinin gücünü ne belirler? Rotter'e göre iki değişkenin düşünülmesi gerekir: *beklenti ve pekiştirme değeri* (Şekil 13.2). Kısacası, belirli bir eyleme girmeden önce bu eylemin belirli bir pekiştireçle sonuçlanma olasılığını ve pekiştirmenin bizim için taşıdığı değeri hesaplarız. Eğer belirli bir eylemin pekiştirilme olasılığı düşükse ya da elde edilecek pekiştirmenin ödülü fazla değilse davranış potansiyeli zayıftır. Ancak, bir davranış karşılığında değerli bir şey elde edeceksek büyük olasılıkla o davranışı gösteririz.

Beklenti: Bütün gece oturup ders çalışmaya karar vermeden önce, büyük olasılıkla kendinize sabahlamanın size ne yararı olacağını sorarsınız. Benzer şekilde, bir dans partisine katılıp katılmadan önce de eğlenme olasılığınızın ne olacağını hesaplamaya çalışırsınız. Rotter bu kestirimlere *beklentiler* adını vermektedir. Beklentilerimizi büyük oranda daha önce aynı durumda yaşadığımız olaylara göre oluşturuyuruz. Eğer sabahladıktan sonra girdiğiniz sınavlarda iyi not alıyorsanız, tekrar ödül alma beklentiniz yüksek olacaktır. Eğer dans partilerinde hiç eğlenmiyorsanız, dansa gittiğiniz için ödüllendirilme beklentiniz düşük olacaktır.

Elbette geleneksel davranışçılar da bu kestirimleri yapabilirdi. İnsanların pekiştirilen davranışları tekrar yapma olasılığı yüksektir. Ancak, Rotter ve davranışçıların ayrıldığı nokta, bu davranışı açıklama biçimleridir. Davranışçılar, edimsel koşullanma ilişkisinin ya da alışkan-



Şekil 13.2 Rotter'in Basit Davranış Kestirme Formülü

lığın önceki deneyimlerle güçlendiğini söyler. Ancak Rotter insanların belirli bir davranışı ne kadar sık pekiştirilirse (örneğin bütün gece çalışıp sınavdan A almak), o davranışın gelecekte pekiştirileceğine dair beklentilerinin o kadar güçlü olacağını söylemektedir. Öte yandan davranışlar pekiştirilmediğinde (bütün gece çalışıp sınavdan düşük not almak), ödüllendirme beklentisi düşecektir. Beklentiler her zaman doğru olmayabilir. Örneğin ÖSS sınavına çok çalışmanın yüksek bir puan almanızı sağlayacağını bekleyebilirsiniz, oysa gerçekte çalışmak yüksek puan almanıza yetmeyebilir. Bu durumda beklentiniz, davranışınızı kestirmekte gerçek koşullara göre daha başarılı olacaktır.

Aynı durumda çok sayıda pekiştirme yaşadıktan sonra beklentilerinizin ödül getireceğine dönük güveniniz artar. Eğer partilerde her zaman çok eğleniyorsanız, bu hafta sonu partiye gitmenin de ödüllendirileceğini düşünürsünüz. Ancak, beklentilerimiz ilk defa karşılaştığımız durumlarda göstereceğimiz davranışı nasıl açıklar? Rotter, bu tip durumlarda, beklentimizin yaşamış olduğumuz benzer durumlar tarafından belirleneceğini söyler. Üniversite yıllarında bütün gece oturup ödev hazırlayan yeni mezun bir insan, bütün gece oturup patronunun istediği raporu bitirmenin de benzer bir ödül getireceğini düşünür. Bu örnek, beklentilerin nasıl kararlı davranış kalıplarına (yani kişiliğe) yol açtığını da örneklemektedir. Bu kişiye zamana ve duruma göre değişiklik göstermeyen bir davranış tarzını gösterdiği için tembel ya da çalışkan diyebiliriz. Rotter'a göre bu kişinin davranışındaki tutarlılık, iyi tanımlanmış ve kararlı beklentilerin bir sonucudur.

Bunun ötesinde Rotter (1966) yeni durumlarda *genellenmiş beklentilere* başvurduğumuzu da belirtir. Bunlar, eylemlerimizin genel olarak ne sıklıkta pekiştirmeye ve cezalandırmaya yol açacağına dair inançlarımızdır. Bu kavram üzerinde yapılan incelemeler insanların **kontrol odağı** adı verilen bir süreklilik içinde belirli noktalara düştüklerini gös-



Julian B. Rotter

1916-

Julian Rotter'ın psikolojiyle ilk ilgilenmeye başlaması, Brooklyn'de, ilköğretim ve lise yıllarının çoğunu geçirdiği Avenue J. Kütüphanesinde gerçekleşti. Bir gün kütüphanedeki diğer kitapların çoğunu bitirdiği için kendini Felsefe ve Psikoloji rafının önünde buldu. İlk karşılaştığı kitaplar Alfred Adler'in *İnsan Doğasını Anlamak* ve Sigmund Freud'un *Günlük Yaşamın Psikopatolojisi* oldu. O andan itibaren psikolojiden kopamadı. Ancak psikolojiye duyduğu sevgi, dünyanın gerçekleri yüzünden bir süre geri planda kaldı. Brooklyn Koleji'nde kimya okumaya karar verdi çünkü; "psikolojiyle ilgili bildiğim hiçbir meslek yoktu. Ve, 1933'teki Büyük Bunalım'ın derinliklerinde para kazanabileceğim tek konu kimyaydı" (1982, s.343).

Ancak, bir süre sonra koşullar olayları değiştirmeye başladı. Bir gün üniversite üçüncü sınıftayken Alfred Adler'in Long Island Tıp Okulu'nda ders vermeye başladığını duydu. Rotter kendine yakın bu okuldaki derslere katılmaya başladı. Adler bir gün Rotter'i kendi evinde yapılan Bireysel Psikoloji Topluluğu'nun aylık toplantılarına davet etti. Adler bir yıl sonra öldü. Ancak, Rotter'in psikolojiye olan ilgisi, yüksek lisansını bu alanda yapmasını sağladı. Ünlü Gestalt psikoloğu Kurt Lewin'le çalışmak için Iowa Üniversitesi'nde okumayı tercih etti. Doktorası için Indiana Üniversitesi'ne gitti; çünkü burası o zamanlar klinik psikoloji programı olan ender okullardan biriydi. Rotter akademik kadro istiyordu; ama mezun olduğu 1941 yılında çok az boş kadro vardı. Bir hastanede birkaç yıl çalıştıktan sonra, II. Dünya Savaşında önce orduda sonra da Hava Kuvvetlerinde psikolog olarak hizmet verdi.

Savaştan sonra Rotter'ın meslek yaşamını yine koşullar belirledi. Klinik psikolog gereksinimi artmıştı ve sayıları çok azdı. Rotter, Ohio State Üniversitesi'nde kadroya girdi ve nihayet profesyonel akademik psikolog olma isteğini gerçekleştirdi. Burada 1963 yılına kadar kaldıktan sonra Connecticut Üniversitesi'ne geçti.

terir. Bu boyutun bir ucunda aşırı derecede *içsel* yönlendirme yaşayan insanlar vardır; bunlar genellikle başlarına gelen her şeyin kendi eylemlerinin ve özelliklerinin bir sonucu olduğuna inanır. Diğer uçta ise aşırı derecede *dışsal* yönlendirmeye sahip insanlar vardır; bunlar da genellikle başlarına gelen her şeyin şans ya da başka insanlar gibi kendi kontrolleri dışındaki güçlerin bir sonucu olduğuna inanır. Elbette çoğumuz bu iki aşırı uç arasında bir yere düşeriz.

Yeni ya da belirsiz durumlarda davranış potansiyelini hesaplamak için genellenmiş beklentileri kullanırız. Eğer yeni bir durum karşısında genelde "Sanırım yapabilirim" diyen bir insansanız Rotter, bir şeyler yapabilme becerinize dair beslediğiniz genellenmiş inancınızın olduğunu söylemektedir. Eğer yeni durumlara şüpheyle yaklaşıyorsanız kontrol odağı boyutunda büyük olasılıkla diğer uca daha yakın bir yerde duruyorsunuzdur.

Pekiştirme Değeri: Diyelim Chuck, Cuma akşamı dışarı çıkmak için kime teklif götüreceğine karar vermeye çalışıyor. Eğer Alice'ye teklif ederse büyük olasılıkla evet cevabı alacağını düşünüyor. Barbara'ya teklif ederse kabul edilme olasılığı daha düşük. Ancak yine de Barbara'ya çıkma teklifinde bulunmaya karar veriyor. Burada iki seçeneğin pekiştirme değeri birbirinden farklıdır. Chuck, Barbara'ya teklif edecek; çünkü onunla dışarı çıkmak, Alice'yle dışarı çıkmaktan daha değerlidir.

Rotter *pekiştirme değerini* bir pekiştireci diğerine tercih etme derecemiz olarak tanımlamaktadır. Doğal olarak belirli bir sonuca vereceğimiz pekiştirme değeri, zaman ve duruma göre değişiklik gösterebilir. Eğer yalnızsak, toplumsal ilişkiler yalnız olmadığımız duruma göre daha yüksek pekiştirme değeri taşıyacaktır. Ancak, bir pekiştirece diğerine göre ne kadar fazla değer verdiğimizi belirleyen kararlı bireysel farklılıklarımız vardır. Bazı insanlar bedava beysbol biletini, bedava bale biletine her zaman tercih eder. Yani, tutarlı davranış kalıpları, bazı ödüllerin bizim için ne kadar değerli olduğuna dair kararlı duygularımıza da bağlı olabilir. Bazı insanlar hep çok çalışır, işini ailesinin ve eğlenmenin önüne koyar. Bu insanlara bazen takıntılı ya da hırslı diyebiliriz. Ancak Rotter'ın modelini kullanarak bu insanların kişiliklerini, başarıya verdikleri tutarlı yüksek değerle açıklayabiliriz.

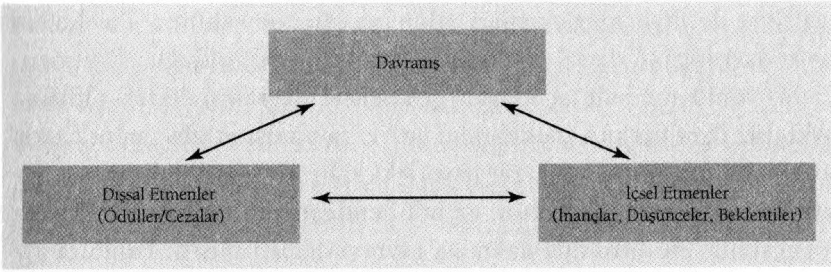
Tablo 13.2 Davranış Potansiyelini Hesaplama Örneği

Seçenek	Olası sonuç	Beklenti	Değer	Davranış Potansiyeli
Özür beklemek	Özür	Yüksek	Yüksek	Yüksek
Hakarete karşılık	Kahkaha	Düşük	Yüksek	Ortalama
Hakaretçiye bağırmak	Çirkin görüntü	Yüksek	Düşük	Ortalama
Partiyi terk etmek	Aptal gibi hissetmek	Ortalama	Düşük	Düşük

Rotter pekiştirme değerinin beklentiden bağımsız olduğunu söyler. Yani, bir şeyin sizin için pekiştirme değerinin yüksek ya da düşük olması, bu pekiştirmeyi elde etmek için sahip olduğunuz beklentiyi etkilemez. Davranışı kestirmek için, davranış seçeneklerinin beklentisini ve pekiştirme değerini bilmemiz gerekir. Baştaki hakaret örneğine dönecek olursak, vereceğiniz bütün tepkilerde ne umduğunuzu ve o tepkilere ne kadar değer verdiğinizi bilmemiz gerekir. Olasılıkların bir kısmı Tablo 13.2'de gösterilmektedir. Bu durumda özür beklemek en olası davranış olacaktır; çünkü kişi karşısındakinin özür dileyeceğini ummakta ve özür dilemeye en yüksek değeri vermektedir.

Sosyal-Bilişsel Kuram

Geleneksel davranışçı kişilik görüşlerinin daha bilişsel yaklaşımlara doğru gösterdiği evrim en iyi Albert Bandura'nın çalışmalarında gözlenebilir (1977a, 1986, 1997, 2001). Bandura, insanoğlunun yaşamın getirdiği her türlü uyarıcıyı edilgen bir şekilde alan varlık olduğunu söyleyen radikal davranışçılığı kabul etmez. İnsanların çevresel olaylara tepki göstermesi, ödül ve cezanın sonucunda bazı davranışları öğrenmesi doğaldır. Ancak, insanlar sadece insanlara özgü bazı becerilere de sahiptir. İnsanların yetişme ve gelişme süreçlerini farenin yiyecek almak için düğmeye basmasını öğrenmesine indirgeyen katı davranışçılar, insan davranışının en önemli nedenlerini ve insan kişiliğinin kaynaklarını göz ardı etmişlerdir. Göz ardı edilen nedenler genelde düşünmeyi ve bilginin simgesel işleyişini içerdiği için, Bandura yaklaşımına *sosyal-bilişsel* kuram adını vermiştir.



Şekil 13.3 Bandura'nın Karşılıklı Belirleyicilik Modeli

Karşılıklı Belirleyicilik

Bandura davranışın içsel ya da dışsal güçler tarafından belirlenmesi konusuna yeni bir açılım getirmiştir. Davranışın hem içsel hem de dışsal etmenler tarafından belirlendiğini kabul etmiş; ancak davranışın sadece tek bir etmen ya da basit bir bileşim tarafından belirlenmediğini belirtmiştir. Bandura bunun yerine karşılıklı belirleyici kavramını ortaya atmıştır. Yani ödül ve ceza gibi, davranışın dışsal belirleyicileri ve inançlar, düşünceler ve beklentiler gibi içsel belirleyiciler, etkileşimli etmenlerin oluşturduğu bir sistemin parçasıdırlar. Bu etmenler sadece davranışımızı değil, aynı zamanda sistemin kendisini de etkiler. Basitçe söylemek istersek, sistemin her parçası -davranışlar, dışsal etmenler ve içsel etmenler- sürekli birbirini etkiler.

Bazı örnekler Bandura'nın ne demek istediğini açıklayacaktır. Rotter gibi Bandura da, beklentilerimiz gibi içsel etmenlerin davranışımızı etkilediğini düşünür. Hoşlanmadığınız birisinin size birlikte tenis oynamayı teklif ettiğini düşünün. Bütün öğleden sonranızı bu kişiyle geçirip mahvetmek istemediğiniz için, içsel beklentiniz bu daveti reddetmenize neden olur. Peki ya bu kişi eğer birlikte oynarsanız size, almak istediğiniz pahalı bir raketi hediye edeceğini söylerse? Birden dışsal beklentiniz baskın çıkabilir ve "Hadi oynayalım" demenizi sağlayabilir. Yine diyelim ki hayatınızın en zevkli tenis karşılaşmalarından birini yaşadınız. Karşılıklı çok iyi oynadınız, hatta oyun arkadaşınız hoşunuza giden birkaç espri bile yaptı. Onunla tekrar oynamak isteyebilirsiniz. Bu durumda davranışınız beklentilerinizi değiştirmiş olur, bu da gelecekteki davranışlarınızı değiştirebilir.

Karşılıklı belirleyicilik süreci Şekil 13.3'te gösterilmektedir. Okların her iki yönü de işaret ettiğine dikkat etmişsinizdir, yani modeldeki üç

değişken de diğer değişkenleri etkileme gücüne sahiptir. Bu durum insan davranışını, dışsal olayların davranışa neden olduğu, iki etmenli, tek yönlü modelle açıklayan geleneksel davranışçılıktan oldukça farklıdır. Bandura'nın modelinde, çevre davranışı etkiler; ancak tersi bir etki de söz konusudur. Bir partideki kaba bir insanın davranışı, etrafında çok cezalandırmanın, az ödüllendirmenin olduğu bir ortama yol açabilir. Bu durumda davranış çevreyi değiştirmiştir. Bandura aynı durumdaki herkes için aynı olan *potansiyel çevre* ile kendi davranışlarımızla yarattığımız gerçek çevre arasındaki ayrıma dikkat çeker. Aynı partideki cana yakın bir kişi, ödülün çok cezanın az olduğu bir ortam yaratabilir. Bandura kendi olanaklarımızı yarattığımızı söyleyen kişilere katılmaktadır. Buna ek olarak kendi olumsuz koşullarımızı da yarattığımızı söyler.

Karşılıklı belirleyicilik içindeki üç parçadan hangisinin hangisini etkileyeceğini nasıl kestirebiliriz? Bunun cevabı, hangi değişkenin ne kadar güçlü olduğuna bağlıdır. Bazen çevresel güçler bazen de içsel güçler baskın olabilir. Başlarda verdiğimiz, yanan bir binadan kaçan düşük ve yüksek öz saygılı insanlar örneği, bazı durumlarda çevresel etmenlerin nasıl içsel bireysel etmenlerin önüne geçtiğini gösterir. Bazen gereksinimlerimizi karşılamak için çevremizi biçimlendiririz, bazen de kontrol edemediğimiz çevresel etmenlerle karşı karşıya kalırız. Genellikle kendi olanaklarımızı ve yenilgilerimizi yaratırız; ama bazen bunlar bizim için yaratılmış olur.

Davranış Üzerindeki Bilişsel Etkiler

Bandura'nın kuramıyla geleneksel davranışçı yaklaşım arasındaki temel farklardan biri de Bandura'nın insan kişiliğinin bilişsel (içsel) boyutuna yaptığı vurgudur. Bandura kişiliği anlamada göz önünde tutulması gereken, insan işlevine özgü bazı etmenleri belirlemiştir. Ilkel hayvanlardan farklı olarak insanlar, gelecek eylemlerine rehberlik etmesi için simgeleri ve öngörülerini kullanır. Yeni bir sorunla karşılaştığımız her sefer deneme-yanılma yöntemini kullanarak ödül ve cezalar aracılığıyla doğru yolu bulmaya çalışmaktansa; olası sonuçları düşünür, olasılıkları hesaplar, hedefler belirler ve strateji geliştiririz. Bunları beynimizde yaşatırız; gelişigüzel eylemlerde bulunup hangisinin ödüllendirileceğini ya da cezalandırılacağını anlamak için bekle-gör yöntemini

kullanmayız. Elbette ki pekiştirme ve cezalandırmayla ilgili yaşadığımız geçmiş deneyimlerimiz yargılarımızı etkiler. Ancak, diyelim ki bir tatile hazırlanıyorsunuz. Büyük olasılıkla ne zaman, nereye, nasıl, kiminle gideceğiniz, yanınızda ne götüreceğiniz, vardığınız zaman ne yapacağınız gibi konuları önceden düşünürsünüz. Çeşitli yerlerde ve insanlarla geçirdiğiniz tatillerin neye benzediğini hatırladığınız için bu deneyimin cezalandırıcı mı ödüllendirici mi olacağını anlamak üzere her seçeneği teker teker denemeniz gerekmez.

Bandura da davranışların çoğunun dışsal pekiştirmeler ve cezalandırmalar olmadan gerçekleştiğini savunur. Esir kampı gibi sıra dışı durumlar haricinde, günlük eylemlerimizin çoğu Bandura'nın kendini düzenleme adını verdiği süreç tarafından kontrol edilir. Bandura radikal davranışçıların çevresel koşulların uygun bir şekilde ayarlanmasıyla her türlü eylemi yapabilecek hale geleceğimiz savına karşı çıkmaktadır. Değişmeleri için dışarıdan çok baskı yapılmasına rağmen inançlarından vazgeçmeyen insanları hepiniz duymuşsunuzdur. "Barışçı bir insanı bir savaşçıya, koyu dindar bir insanı bir tanrı-tanımaza çevirmeye çalışan herkes bir süre sonra, davranışı denetlemede kişisel kaynakların varlığını fark edecektir" demiştir Bandura (1977a, s.128-129).

İnsanlar dışsal ödüller almak için çabalasa da Bandura, kendimizin belirlediği içsel ödüllü hedefler doğrultusunda çalıştığımızı da savunmuştur. Örneğin, çoğu amatör koşucu, kazanmayı pek ummasa da yarışlara katılır. Buradaki ödül, kişisel bir hedefe ulaşmak ya da sadece yarışı tamamlamaktan alınan başarma ve öz değer duygularını yaşamaktır. Kendini düzenleme kendini cezalandırmayı da içerir. Kişisel ölçütlerimize ulaşamadığımızda, çoğu zaman kendimizi olduğumuzdan değersiz ve kötü hissederiz. Örneğin, birisine karşı kaba davrandığınızda, diyetinize uymadığınızda, bunları kimse fark etmese bile kendinizi cezalandırabilirsiniz.

Gözlemleyerek Öğrenme

Sosyal-bilişsel kuramın belki de insan davranışını ve kişiliğini anlamaya dönük yaptığı en büyük katkı, dolaylı ya da gözlemleyerek öğrenmedir. Bandura öğrenmenin klasik ya da edimsel koşullanmayla sınırlı



Albert Bandura

1925-

Albert Bandura Kanada, Alberta'nın buğday tarlalarının arasında küçük bir yerde, bir çiftçi ailesinin çocuğu olarak dünyaya geldi. O bölgedeki tek eğitim kurumu olan, karma eğitim veren, toplam 20 öğrencisi ve 2 öğretmeni olan bir okulda ilköğretim ve lise derecelerini aldı. Yaz tatillerini Yukon'da otoyollardaki delikleri kapatarak geçirdi. Bandura lisans derecesini 1949 yılında Kanada'da, British Columbia Üniversitesi'nden aldı.

Bandura lisansüstü çalışmaları için, öğrenme kuramındaki köklü geleneğinden dolayı Iowa Üniversitesi'ni seçti. Bandura'yı etkileyen Iowa'lı öğretim üyeleri arasında öğrenme kuramcısı Kenneth Spence de vardır. Iowa Üniversitesi öğretim kadrosu deneysel çalışmaya çok önem veriyordu. Bu eğitim Bandura'ya psikologların "kendilerini deneysel testlere göre uyarlayacak şekilde kliniksel olguları kavramsallaştırmaları" gerektiği düşüncesini kazandırdı (Bandura, Evans'ta, 1976, s.243). Bandura doktorasını 1952 yılında tamamladı.

Wichita'da bir yıl süren klinik stajından sonra 1953 yılında Stanford Üniversitesi'nin teklifini kabul etti ve bu tarihten itibaren orada kaldı. Stanford'da geleneksel öğrenme kuramı ile bilişsel kişilik kuramları arasında, klinik psikoloji ve kişiliği anlamaya dönük deney odaklı yaklaşımlar arasında bir köprü kurmaya çalıştı. Bandura çok sayıda mesleki onur ödülü kazanmıştır, bunlardan biri de 1974 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığına seçilmesidir.

olmadığını savunur. Başka insanların eylemlerini gözlemleyerek, okuyarak ya da duyarak da öğrenebiliriz. Davranışların çoğu pekiştirme ve cezalandırma gibi yavaş süreçlerle öğrenilemeyecek kadar karmaşıktır. Örneğin, pilotları kabine yerleştirip doğru davranışlarını pekiştirip

yanlışlarını cezalandırarak uçağı nasıl kullanacaklarını öğretemeyiz. Bandura, "Doğru söyledikleri her cümleyi pekiştirmek zorunda olsaydık, küçük çocuklar asla konuşmayı öğrenemezlerdi" demiştir. Pilotlar ve çocuklar hangi davranışın ödüllendirmeye yol açtığına dikkat ederek ve başkalarını izleyerek uçağı kullanır ya da konuşmayı öğrenir.

Bandura *öğrenme* ve *performans* arasındaki önemli ayrıma dikkati çekmiştir. Gözlemsel yöntemlerle öğrenilen davranışların mutlaka yerine getirilmesi şart değildir. Bu görüş, o davranışı yapmadığımız sürece öğrenemeyeceğimizi iddia eden geleneksel davranışçıların görüşleriyle çelişir. Ancak, bir an durup şu ana kadar hiç yapmamış olsanız bile, isteseniz yapabileceğiniz bazı davranışları düşünün. Örneğin, elinize hiç tabanca alıp bir başkasına ateş etmemiş olabilirsiniz; ancak bu davranışı filmlerde o kadar sık gözlemlemişsinizdir ki artık davranış dağarcığınızın bir parçası olmuştur. Tıpkı filmlerdeki aktörler gibi, bacaklarınızı birbirinden hafifçe ayırıp silahı göz hizanızda tutmayı biliyorsunuzdur. Neyse ki çoğumuz bu davranışı asla yerine getirmeyiz; ancak silah kullanma, gözlem aracılığıyla öğrendiğimiz davranışlardan biridir.

Gözlemleyerek öğrendiğimiz davranışların neden bazılarını yapıp bazılarını yapmayız? Yanıt, davranışı yerine getirdiğimiz zaman sonucun ne olacağına dair beklentilerimizle ilgilidir. Yani, bu eylemin ödüllendirileceğini mi, yoksa cezalandırılacağını mı düşünüyorsunuz? Birisini vurmak söz konusuysa çoğumuz bu davranışın cezalandırmaya yol açacağını düşünür, yasal anlamda olmasa bile suçluluk ve düşük öz-değer duygularıyla kendimizi cezalandırabiliriz.

Ancak, eğer bir davranışı hiç göstermediyseniz, sonuçlarıyla ilgili beklentileriniz nereden kaynaklanır? Yine başkalarını gözlemleyerek. Başınıza ne geleceğine dönük algılarınız, örnek aldığınız modelin o davranışa girdikten sonra ödüllendirilmesine ya da cezalandırılmasına bağlıdır. Örneğin, bir lise öğrencisi kendinden daha büyük bir arkadaşının birisine çıkma teklifinde bulunuşunu izleyebilir. Arkadaşının konuşmaya nasıl girdiğini, neler söylediğini ve benzeri ayrıntıları dikkatle izler. Eğer arkadaşının davranışı ödüllendirilirse (teklifi kabul edilirse), bu öğrenci de tıpkı arkadaşı gibi davrandığında ödüllendirileceğini düşünür. Büyük olasılıkla, cesaretini toplayıp hoşlandığı bir kıza çıkma teklifinde bulunacaktır. Peki ya öğrenci arkadaşının reddedildiğini görürse? Ce-

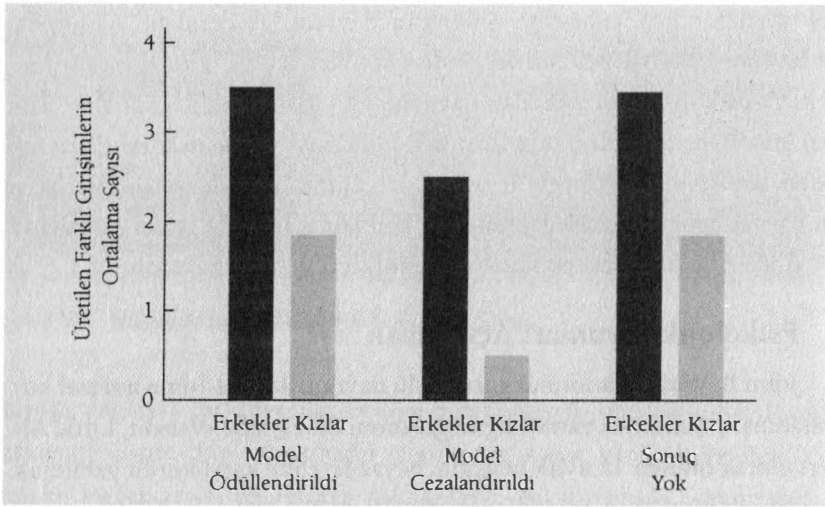
zalandırılmış davranışı taklit etme olasılığı düşüktür. Her iki durumda da bu lise öğrencisi, arkadaşının çıkma teklifinde bulunurken neler yaptığına dikkat edecektir. Ancak, bu davranışı yerine getirip getirmeyeceği, arkadaşının örneğinden de öğrendiği gibi, ödüllendirilme ya da cezalandırılma beklentilerine bağlıdır.

Önemli toplumsal etkileri olan klasik bir deneyde Bandura (1965), performans getirme ayrımına dikkat çekmiştir. Anaokulu öğrencileri, bir yetişkinin yine bir yetişkin boyutundaki plastik bebek Bobo üzerinde dört değişik saldırganca eylem gerçekleştirdiği bir televizyon programını izlemiştir:

> Önce adam Bobo bebeği yan çevirdi, üstüne oturdu ve burnuna yumruk atarken "İşte, tam burnunun üstüne, güüm güüm" diye bağırdı. Sonra onu yerden kaldırdı, kafasına bir tokmakla vurdu. Yaptığı her tokmaklama hareketiyle birlikte "Yere yapış bakalım" diyordu. Tokmaktan sonra, adam bebeği tekmeyle odanın diğer ucuna fırlattı ve sık sık, "Uç bakalım" diye bağırdı. Son olarak adam Bobo bebeğin üzerine lastik toplar attı ve her bir topu atarken "Güm" sesini çıkardı (s. 590-591).

Filmin üç değişik sonu vardı ve değişik gruplara değişik birer son izletildi. Bir grup çocuk, filmin sonunda bir başkasının gelip saldırgan adamı içecek, şeker ve övgüyle ödüllendirdiğini izledi. Başka bir grup, filmin sonunda adamın rulo yapılmış bir gazeteyle hafifçe dövülerek bir daha saldırganca davranmaması konusunda uyarıldığını izledi. Üçüncü grup ise saldırgan davranışların sonuçlarıyla ilgili bir bilgi almadı. Sonra çocuklara 10 dakika serbest oynama süresi verildi. Odadaki oyuncaklar arasında Bobo bebeği ve görmüş oldukları saldırgan davranışları gerçekleştirmelerine yaracak malzemeler de vardı (örneğin tokmak). Bir gözlemci küçük bir pencereden, çocukların az önce gördükleri dört saldırgan davranıştan hangilerini yapacaklarını izledi. Daha sonra çocuklara yerine getirdikleri her saldırgan davranış için meyve suyu ve küçük oyuncaklar verildi. Bunun nedeni, çocukların isterlerse davranışı yapıp yapamayacaklarını görmekti. Peki çocuklar modeli izleyerek bu davranışı öğrenmişler miydi?

Sonuçlar Şekil 13.4'te gösterilmektedir. Neredeyse bütün çocuklar, kendilerinden istendiğinde bu davranışları göstermiştir. Ancak, Bandura'nın kestirdiği gibi, tek başlarına bırakıldıklarında davranışı yerine ge-



Şekil 13.4 Yerine Getirilen Saldırgan Tepkilerin Ortalaması
Kaynak: Bandura'dan (1965) uyarlanmıştır; yazarın izniyle yeniden basılmıştır.

tirip getirmeyecekleri, bekledikleri sonuca bağlıydı. Hepsi saldırganca davranmayı öğrenmişti; ama şiddet uygulayan kişinin ödüllendirildiğini gören çocuklar, aynı kişinin cezalandırıldığını gören çocuklara göre davranışları yerine getirmeye daha eğilimliydiler.

Sayısız örnek izleyerek saldırgan davranışı öğreniyoruz. Cana yakın, baştan çıkarıcı ya da mesleki davranmayı da bu şekilde davranan insanlardan öğreniyoruz. Bandura, bu durumun neden aynı anne babanın yetiştirdiği kardeşlerin farklı kişiliklere sahip olduğunu açıkladığını söylemektedir. Çocuklar çok değişik insanların örneklediği davranış modellerinden –anne baba, kardeşler, arkadaşlar, televizyon kahramanları– öğrenir ve her biri kendine özgü davranış kalıpları ve beklentiler geliştirir.

Uygulama: Davranış Değişimleme ve Öz Yeterlik Terapisi

Geleneksel davranışçılığın bir başka çekici yanı da insan doğasını basit ve akılcı bir modelle sunmasıdır. Dünyaya davranışçılığın gözlüklerinden bakınca her şey anlamlı gelir. Çalışanlar doğru bir şekilde

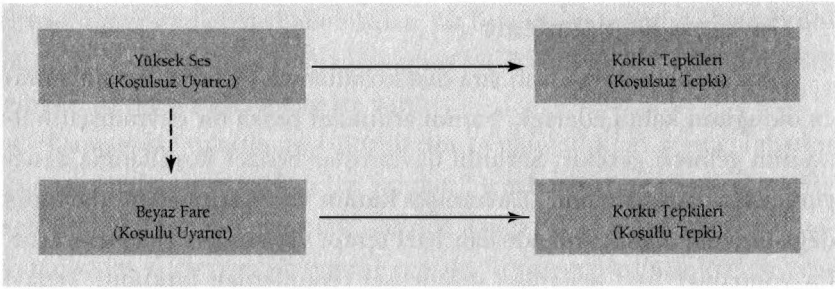
pekiştirilince çok çalışırlar. Saldırgan davranışlar cezalandırıldığında ve birlikte çalışma pekiştirildiğinde çocuklar kavga etmeyi bırakırlar. Peki ya psikolojik sorunlardan kaynaklanan mantıksız davranışlar? Temel koşullanma ilkeleri merdivenden korkmayı ya da insanların sizi izlediği şüphesini açıklayabilir mi? Göreceğiniz gibi davranışçılar hem bu tip ve diğer anormal davranışları açıklamış hem de temel koşullanma ilkelerine dayanan psikoterapi teknikleri geliştirmişlerdir.

Psikolojik Sorunları Açıklamak

John B. Watson anormal görünüşlü davranışların aslında normal koşullanma işlemleriyle yaratıldığını gösteren ilk kişidir. Watson, Little Albert olarak bilinen 11 aylık bebekte, beyaz farelere karşı korku yaratmak için klasik koşullanmayı kullanmıştır (Watson & Rayner, 1920).

Şekil 13.5'te gösterildiği gibi Watson, çocukların çoğunda bulunan yüksek ses ve korku arasındaki U-T ilişkisiyle işe başlamıştır. Yani, Watson ne zaman yüksek bir ses çıkarsa Albert ağlıyor ve diğer korku işaretlerini gösteriyordu. Sonra Watson, Albert'e yüksek sesle beraber her seferinde beyaz fare de göstermeye başladı. Kısa bir süre sonra, yüksek ses olmadan bile Albert beyaz fareye de, sese gösterdiği korku tepkilerini göstermeye başlamışdı (ağlama, emekleyerek uzaklaşma). Watson, küçük bir çocukta beyaz fareye karşı duyulan ve anormal gibi görünen bir korkunun, çocuğun geçmişteki koşullanması bilindiğinde kolaylıkla açıklanabileceğini göstermiştir.

Davranışçılar anlamsız görünen pek çok korkumuzun benzer bir yöntemle gelişmiş olabileceğini savunur. Örneğin, köprülerin ya da yılanların var olan bir korkumuzla özdeşleştiği zamanı hatırlamayabiliriz. Böylesi ilişkiler çok uzun bir zaman önce, hatta bizim bilincimizin dışında gerçekleşmiş olabilir. Ancak, bu açıklamada bir sorun vardır. Pavlov'un da keşfettiği gibi, klasik koşullanmayla oluşan ilişkiler eşleşme ortadan kalktığı zaman söner. O zaman fobilerimiz neden psikolojik bir müdahale olmadan kendiliklerinden kaybolmaz? Yanıt, edimsel koşullanmanın fobiyi işler kılmak için sürekli çalışmasıdır. Uzun bir kaydıraktan düşen üç yaşındaki bir kızı düşünelim. Kaydırağın görüntüsüyle yaşadığı acı ve korku eşleşir ve ne zaman bir kay-



Şekil 13.5 Küçük Albert'in Klasik Koşullanma Şeması

dırağa yaklaşsa bu duygular ortaya çıkar. Büyük olasılıkla kaydırağa arkasını dönüp bir başka sefer denemeye karar verecek ve böylece korku ve kaygısını azaltmaya çalışacaktır. Bu durumda, kaydıraktan uzak durma eylemi olumsuz pekiştirme ile pekişmiştir. Kaydıraktan uzaklaşmak olumsuz uyarıcıyı, ardından da korku ve kaygıyı azaltmıştır. Eğer bu uzaklaşma davranışı birkaç kez pekiştirilirse, küçük kız kaydıraklara karşı derin bir korku beslemeye başlayabilir. Bu korku daha sonra bütün yüksek yerlerden korkmaya doğru genelleşebilir ve yıllar sonra bu kadın, fobisini yenmek için terapiye başvurmak zorunda kalabilir.

Davranışçılar diğer sorunlu davranışları da yanlış davranışı pekiştirmiş bir öğrenme öyküsünün sonucu olarak görür. Örneğin sosyal kaygısı çok yüksek olan bir erkek çocuğu, evde eleştirilmekten ve dalga geçilmekten kurtulmak için aile üyeleriyle ilişkilerini çok düşük bir düzeye indirebilir (olumsuz pekiştirme) ve daha sonra bunu bütün insanlara genelleyebilir. Saldırgan bir kız çocuğunun saldırgan davranışları arkadaşlarından "saygı" görerek ödüllendirilmiş olabilir. Paranoyak bir adam bütün gün evde kalarak, birisinin kendisini yakalama planını suya düşürdüğünü düşünebilir, böylece bu davranışını ödüllendirir. Davranış terapisi, uygun davranışların gösterilmemesini çok az pekiştirmeye bağlar. Örneğin bir kadının başkalarıyla konuşma girişimleri hiç ödüllendirilmediyse, kadın da insanlarla konuşmaktan vazgeçecektir.

Davranış Değişimleme

Eğer sorunlu davranışın sıra dışı koşullanma deneyimlerinin sonucu olduğunu kabul edersek, bunun ardından başka bir davranışçılık ilkesinin gelmesi gerekir: Sorunlu davranışlar benzer koşullanma deneyimleriyle değiştirilebilir. Davranışçı kuram ve araştırmadan, **davranış değişimleme** olarak adlandırılan bazı terapi yöntemleri geliştirilmiştir. Bu yöntemler bazı açılardan geleneksel terapilerden farklıdır. Tedavi genellikle çok daha kısa, birkaç hafta sürer. Terapinin odak noktası, danışanın bütün kişiliğini değil, sadece bazı iyi tanımlanmış davranışları değiştirmektir. Davranış terapistleri sorunlu davranışın nereden kaynaklandığını araştırmaz. Amaç sadece sorunlu davranışı ortadan kaldırmak ya da yerine daha uygun tepkiler geliştirmektir. Bu özellikler, davranış değişikliği tekniklerinin değişik kuramsal eğilimlerden gelen terapistler tarafından benimsenmesini sağlamıştır.

Klasik Koşullanma Uygulamaları: Bir uyarıcıyı diğeriyle eşleştirmek, yeni uyarıcı-tepki ilişkileri yaratmak açısından güçlü bir araçtır. Terapistler, danışanda bir sorun yaratan uyarıcı-tepki ilişkilerini ortadan kaldırmak ya da yerine başka bir şey koymak için klasik koşullanmayı kullanırlar. Bu teknikler geleneksel olarak nesnelerin ve tepkilerin fiziksel eşleşmesini kullansa da psikologlar zihinsel imgelerin de klasik olarak koşullanabileceğini bulmuştur (Dadds, Bovbjerg, Redd, & Cutmore, 1997). Yani, davranış terapistinin güvenli odasında, danışanlar kendilerini gerçekte karşılaşmaktan korktukları durumlarla yüzleşirken hayal edebilirler.

Fobilerin tedavisine dönük bir örnek, korkulan nesnenin imgelerinin rahatlama tepkisiyle eşleştirildiği klasik koşullanma yöntemini kullanmaktadır. *Sistemli duyarsızlaştırma* aracılığıyla, korkulan uyarıcı ve korku tepkisi arasındaki eski ilişkinin yerine, uyarıcı ve rahatlama arasındaki yeni bir ilişki yerleştirilir. Danışanlar ve terapistler, bazı hayali sahneleri hafif uyarıcıdan başlayıp, çok yüksek kaygı yaratıcıya kadar listeleyerek tedaviye başlar. Örneğin, yükseklikten korkan insanlar kendilerini alçak bir basamağın üzerinde hayal ederek listelerine başlayabilirler. Bir sonraki sahne, merdivenleri çıkmak olabilir ve bunun ardından da kendilerini 3 metrelik, taşınabilir bir mer-

divenin tepesinde hayal edebilirler. Bu listenin en sonunda bir gökdelenin en üst katından aşağıya bakmak ya da küçük bir uçakta uçmak gibi en kaygı yaratıcı sahneler vardır.

Danışanlar rahatlama eğitimlerini tamamladıktan sonra, rahatlama çalışmalarını yaparken bir yandan bu sahneleri hayal ederler. Her seferinde bir adım ilerleyerek, listede kaygı yaratıcı bir sahne kalmayana kadar ilerlerler. Kuramsal olarak, korku tepkisinin yerine yeni ve bir öncekine zıt bir tepki yaratılmış olur: rahatlama. Eğer bu terapi işe yararsa, kendilerini alçak bir basamakta düşünürken bile kaygılanan danışanlar, artık hiç korku duymadan kendilerini yüksek bir binanın penceresinden dışarı bakarken hayal edebilir, hatta bunu gerçekten yapabilirler.

İtici uyarıcılarla terapi de sorunlu davranışları değiştirmek için klasik koşullanmanın kullanıldığı bir başka yöntemdir. Bu yöntemde terapistler danışanlarının istenmeyen davranışlarını, davranışla ilgili itici imgelerle eşleştirerek, onları bu davranışlardan kurtarmaya çalışırlar. Örneğin, sigarayı bırakmaya çalışan bir danışan için, sigara imgesi danışanın midesinin bulandığı ve kustuğu imgelerle eşleştirilebilir.

Edimsel Koşullanma Uygulamaları: Bazen terapi, istenen davranışı pekiştirip, istenmeyenleri cezalandırmak kadar basittir. Ancak bu zannedildiğinden daha zordur. Davranış değişimleme terapistleri hedef davranışı belirleyerek ve belirgin edimsel kavramlarla tanımlayarak tedaviye başlarlar. Örneğin, bir çocuğun sorunu "çok çocuksu davranmaksa" nasıl bir pekiştirme ya da cezalandırma kullanılabilir? Bir davranış terapisti büyük olasılıkla anne babalarla ve öğretmenlerle görüşme yaparak özellikle azaltmak istedikleri çocuksu davranışların ne olduğunu sorar. Daha sonra davranışın ne sıklıkta ortaya çıktığını belirlemeye çalışırlar. Eğer şu anda ne sıklıkta ortaya çıktığını bilmiyorsak, o davranışın sıklığını azaltıp azaltamadığımızı bilemeyiz. Örneğin, gözlem ve görüşmeler aracılığıyla terapist çocuğun haftada ortalama iki buçuk öfke nöbeti geçirdiğini bulabilir.

Davranışın şu anki ödül ve ceza sisteminde ne sıklıkta ortaya çıktığını bulduktan sonra koşulları değiştiririz. Eğer bu istenen bir davranışsa çevre, danışanın ödüllendirileceği şekilde değiştirilir. Eğer

istenmeyen bir davranışsa, cezalandırma başlatılabilir ya da pekiştirme azaltılır. En iyisi, uygun tepkiler pekiştirilirken istenmeyen davranışın da söndürülmesi ya da cezalandırılmasıdır Çocuk öfke nöbetine girdiğinde, anne babaya, ilgi göstermeyerek bu eylemi ödüllendirmekten vazgeçmeleri söylenir. Buna ek olarak, cezalandırma da kullanılabilir. Örneğin, çocuğun öfke nöbetinden sonraki gün boyunca TV izlemesi engellenebilir. Aynı zamanda, kendini öfkeyle yerlere atmak yerine yardım istemek gibi, çocuğun engelleyici durumlarla uygun bir biçimde başa çıkmasını sağlayacak yöntemler pekiştirilmelidir. Hedef davranışın sıklığı terapi boyunca denetlenir. Birkaç hafta sonra terapist tedavinin işe yarayıp yaramadığına ya da bazı değişiklikler yapmaya gerek olup olmadığına karar verir. Eğer çocuğun nöbetleri haftada bire düştüyse tedavi, nöbetler tamamen kaybolana kadar birkaç hafta daha sürebilir. Eğer nöbetlerin sıklığı değişmemişse yeni bir terapi programının geliştirilmesi gereklidir.

Çok sayıda insanın çok sayıda davranışını bir an önce değiştirmek isteyen bir terapist, *jeton ekonomisi* adı verilen, edimsel koşullanma kökenli bir tedavi yöntemi kullanabilir. Psikiyatri koğuşu ya da bir sınıf gibi iyi tanımlanmış kuramsal birimdeki insanlara, her biri değişik puanlar değerinde jeton kazanma olanağı tanınır. İnsanlar bu jetonları yiyecek ya da bazı ayrıcalıklar gibi somut ödüllerle değiştirebilir. Örneğin, psikiyatri koğuşundaki hastalara sabah yataklarını yapmaları için 2, terapi oturumlarına zamanında katılmaları için 5, koğuştaki ödevlerini yapmaları için 10 jeton verilebilir. Danışanlar uygun olmayan davranışlar gösterdiklerinde jetonlar ellerinden alarak cezalandırılabilirler.

Biyo-geribildirim, psikolojik sorunların tedavisi için edimsel koşullanmanın kullanıldığı bir başka yöntemdir. Biyo-geribildirim bazı bedensel süreçlerle ilgili bilgi veren özel bir aygıtın kullanımını gerektirir. Bu bilgi, aygıt olmadan elde edilemediği için kontrol edilmesi de zordur. Örneğin, kaygılı bir kadın, bu makineyi kullanarak, eylemlerinden haberdar olmadığı bazı yüz ve sırt kaslarının ne zaman kasıldığını ve gevşediğini öğrenebilir. Makinenin anında tepki gösterdiği birkaç kas gevşetme oturumundan sonra, kadın kendi başına gerginliğini azaltmayı ve böylece kaygısını yenmeyi başarabilir. Edimsel koşullanma açısından kadın, makine göstergeleri doğrultusunda kas gerginliğini azaltan

tepkiyi ürettiği için ödüllendirilmektedir. Diğer pekiştirilen davranışlarda olduğu gibi kısa süre sonra gevşeme tepkisini oluşturmayı öğrenir. Biyo-geribildirim aracılığıyla kontrol edilebilen diğer bedensel göstergeler kan basıncı, kalp atışları ve beyin dalgalarıdır.

Öz Yeterlik

Her yıl milyonlarca Amerikalı sigarayı bırakmak ya da kilo vermek için profesyonel destek almaktadır. Bu insanların bir kısmı birkaç hafta boyunca sigara içmemeyi ya da birkaç kilo vermeyi başarsa da, küçük bir yüzde bu alışkanlıklarını tamamen bırakmakta ya da verdikleri kiloları koruyabilmektedir. Bu konuda başarılı olan insanları diğerlerinden ayıran şey nedir? Yanıt belki de Bandura'nın dediği gibi **öz** yeterliktir. İnsanlar gerçekten yapabileceklerine kendilerini inandırdıkları zaman sigarayı bırakabilmekte ve kilo verebilmektedir. Sigara içenler sık sık bırakmayı denediklerini ama yapamadıklarını söylerler. Sosyal-bilişsel analize göre bu insanların sigarayı bırakamama nedeni, yapamayacaklarına inanmalarıdır.

Bandura'ya göre (1977b, 1997), insanlar gerçekten değişmek için kesin bir karar vermedikleri ve gereken çabayı göstermedikleri sürece, davranışlarını değiştirmeye pek yanaşmazlar. Bandura sonuç beklentileri ve ikna beklentileri arasında bir ayrım yapar. *Sonuç beklentisi* insanların, eylemlerinin belirli bir sonuca yol açmakta ne derece başarılı olacağına dair beklentileridir. *İkna beklentisi* ise insanların istedikleri bir sonucu elde etmekte ne derece başarılı olacaklarına dair inançlarıdır. Kısacası, bir şeyin olacağına inanmakla, sizin gerçekleştirebileceğinize inanmak arasındaki farktır. Örneğin, her akşam birkaç saatinizi ders çalışmaya ayırıp hafta sonu dışarı çıkmaktan vazgeçerseniz, yüksek notlar alacağınıza dair bir sonuç beklentiniz olur. Ancak, aynı zamanda bu kadar çok çalışamayacağınıza ve fedakârlık yapamayacağına dair ikna beklentiniz de olabilir.

Bandura, ikna beklentisinin sonuç beklentisine göre davranışı daha iyi kestirebildiğini söyler. İnsanların sorunlarıyla başa çıkmak için çaba harcamaları ve çabalarında ne kadar ısrarcı oldukları, böyle bir değişimi yapabileceklerine ne kadar inandıklarıyla belirlenir. Öğrenciler,

bunun mümkün olduğunu düşünmezse, iyi not almak için çalışmazlar. Danışanlar da eğer yapabileceklerine inanmazlarsa, sigarayı bırakamazlar, kilo veremezler ve uçuş korkularının üstesinden gelemezler.

İkna beklentileri nereden kaynaklanır ve terapistler danışanlarının yetenekleri ile ilgili inançlarını nasıl değiştirebilirler? Bandura bunun için dört kaynak gösterir. Bunların en önemlisi *harekete geçirici üstünlük deneyimleridir*. Bunlar geçmişte elde edilen bir başarıyı yine elde etme çabasıdır. Yüksekten suya atlayan bir kişi, tam atlamadan önce içinde bir korku duyarsa, kendisine bunu daha önce defalarca yaptığını hatırlatarak tekrar yapabileceğine kendini inandırır. Ancak, geçmişinde çok sayıda başarısızlık varsa ikna beklentisi de düşük olacaktır. Yükseklik korkusu olan ve bu yüzden bir merdivene inip çıkmayı başaramamış kişiler, bu davranışı asla başaramayacakları sonucuna varırlar.

Gerçek performanslar kadar güçlü olmasa da *dolaylı deneyimler* de ikna beklentilerini değiştirebilir. Başkalarının hiçbir olumsuz sonuç yaşamadan bir davranışı gerçekleştirdiğini görmek, bizi de aynı davranışı yapabileceğimize inandırabilir. Kalabalığın önünde konuşmaktan korkan insanlar "Yapamam" şeklindeki ikna beklentilerini, diğer sınıf arkadaşlarının çok zorlanmadan konuşma yaptıklarını görünce "Belki yapabilirim"e dönüştürebilirler. Eğer kendinize, "Eğer o yapabiliyorsa ben de yapabilirim" diyorsanız, ikna beklentinizi dolaylı deneyim aracılığıyla değiştiriyorsunuzdur.

İkna beklentilerimizi değiştirmenin biraz daha az etkili yolu da *sözlü iknadır*. Patronunun karşısına gidip konuşmakta isteksiz davranan birisine "Yapabilirsin" dersek, o kişiyi haklarını aramaya ikna edebiliriz. Ancak, gerçek davranış sonunda istenen sonuç elde edilmezse bu beklenti çok çabuk kaybolacaktır.

Fizyolojik ve duygusal durumlar da ikna beklentisini etkileyebilir. Erkeklere yaklaşmakta zorlanan bir kadının, çıkmak istediği bir erkeği aramak için telefonun başına her gittiğinde kalp atışları hızlanmakta ve avuçları terlemektedir. Eğer bu fizyolojik tepkileri kaygı olarak yorumlarsa, bu işi yapamayacak kadar gergin olduğuna karar verebilir. Ancak, numarayı çevirmeden önce ne kadar sakin olduğunu düşünürse, aslında zannettiğinden çok daha cesur olduğu sonucuna varabilir.

Başarılı tedavi programlarının anahtarı, bu yöntemlerden biriyle danışanın ikna beklentisini değiştirmektir. Örneğin, yılan korkusu olan

danışanlarına yardım etmek isteyen terapistler, danışanlarına yılana dokunma ve eline alma (harekete geçirici üstünlük deneyimi) ve/veya yılana dokunan ve eline alan birisini izleme (dolaylı deneyim) sürecini yaşatabilir. Her durumda insanların yılana yaklaşabileceklerine ve dokunabileceklerine inanmaları, gerçekten yapabileceklerinin en iyi göstergesidir (Bandura, Adams, & Beyer, 1977).

Ancak, danışanın ikna beklentisini değiştirmenin en etkili yolu başarılı deneyimlerse, bu küçük bir sorun da yaratabilir. Danışan eğer binanın birinci katına bile çıkmaktan korkuyorsa, terapist üstünlük deneyimiyle yükseklik korkusunun üstesinden gelmesini nasıl sağlayacaktır? Bunun cevabı *yönlendirilmiş üstünlüktür* (Bandura, 1997). Bu yöntemi kullanarak terapist danışanın başarılı bir deneyim yaşamasını garanti altına alan bir ortam hazırlar. Tedavi küçük aşamalara bölünür ve böylece danışan çok az bir çabayla başarılı olabilir. Örneğin, araba kullanmaktan korkan bir danışan, önce trafiğe kapalı bir sokakta küçük bir mesafeyi arabayla gider (Bandura, 1997). Bu aşamanın ardından, gittikçe daha kalabalık sokaklarda daha uzun mesafeli sürüşler gelir. Her bir başarılı deneyimden sonra danışanın araba kullanabileceğine dair inancı kuvvetlenir. Bu yöntemin biraz, sistemli duyarsızlaştırmaya benzediğini fark etmiş olabilirsiniz. Aslında her iki tedavi yöntemi arasındaki fark, bunların nasıl yorumlandığıdır. Sistemli duyarsızlaştırmada davranış değişikliği, eski uyarıcı-tepki ilişkisinin yerine yenisini koymak olarak açıklanır. Sosyal-bilişsel terapistler üstünlük deneyimlerinin ikna beklentilerini değiştirdiğini ve böylece davranış değişikliğine yol açtığını söylerler.

Ancak, ikna duygusu geliştiremeyen danışanlarda terapi çabaları tamamen boşa gidebilir. Örneğin alkolikler, bu sorunlarını aşamayacaklarını düşündükleri zaman alkolizm tedavi programlarında başarılı olamazlar (Sithartan & Kavanaugh, 1990). Benzer şekilde bir araştırma sigarayı bırakabileceklerinden emin olmayan içicilerin, sigarayı bıraktıktan dört hafta sonra bu alışkanlıklarına geri döndüklerini göstermiştir (Shifman ve diğerleri, 2000).

Araştırmacılar öz yeterlik inancının çeşitli psikolojik sorunların üstesinden gelmekte kullanılabileceğini de bulgulamıştır. Bunların arasında çocukluk depresyonu (Bandura, Pastorelli, Babaranelli, & Caprara, 1999), travma sonrası stres bozukluğu (Solomon, Weisenberg,

Schwarzwald, & Mikulincer, 1988), sınav kaygısı (Smith, 1989), madde kullanımı (DiClemente, Fairhurst, & Piotrowski, 1995), fobiler (Williams, 1995) ve yakınlarının ölmesidir (Bauer & Bonanno, 2001). Ayrıca öz yeterlik, psikologların ilgisini çeken pek çok başka alanda da davranış değişikliği yaratmakta kullanılır. İkna beklentileri, iş başarımını (Stajkovic & Luthans, 1998), akademik başarıyı (Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996) ve sağlıkla ilişkili davranışları (Maddux, Brawley, & Boykin, 1995) da etkileyebilir. İnsanın değişiklik yapabileceğine ve ilerleme göstereceğine dönük inancı, hayatta karşılaştığımız sorunların ve zorlukların çoğuyla başa çıkabilme konusunda önemli bir rol oynar.

Değerlendirme: Davranış Gözlem Yöntemleri

Kötü alışkanlıklarınızdan birini düşünün. Eğer siz de herkes gibiyseniz tırnak yemek, abur cubur atıştırmak, çabuk sinirlenmek, küfür etmek, sigara içmek, çok konuşmak gibi değiştirmek istediğiniz bir takım davranışlar gösteriyorsunuzdur. Diyelim ki bu soruna yardımcı olması için bir davranış terapistine başvurdunuz. Terapist size şu basit soruyu sordu: Bu davranışı ne sıklıkta yapıyorsunuz? Eğer kaydını tutuyorsanız günde kaç sigara içtiğinizi ya da haftada kaç kere tırnak yediğinizi söyleyebilirsiniz. Ancak, vereceğiniz rakamlar kesin olmayacaktır. Davranış terapistleri tedaviden önce sizin o davranışı ne sıklıkta yaptığınızı bilmezse tedavinin başarısı konusunda emin olamaz. Ancak, danışanlar genellikle istenmeyen davranışı "arada bir", "pek sık değil" ya da "her zaman" gösterdiklerini söyleyecektir.

Psikoterapideki diğer yaklaşımlardan farklı olarak, davranış terapistleri danışanın sorununun gerçek nedenini bulmakla çok zaman harcamaz. Bunun yerine gözlemlenebilir davranışlara odaklanırlar. Diğer terapistler davranışı altta yatan bir çatışmanın işareti olarak görebilir ancak davranış terapistlerine göre esas sorun davranıştır. Bu nedenle, davranışın nesnel ve güvenilir bir şekilde değerlendirilmesi çok önemlidir. Davranış terapistleri çeşitli amaçlarla değerlendirme yöntemlerini kullanırlar. Öncelikle, sorunlu davranışın ne sıklıkta ortaya çıktığını belirlemek isterler. Ayrıca davranışın çevresindeki olayları da bilmek

Tablo 13.3 Davranış Terapistlerinin Değerlendirme Yöntemleri

Yöntem	Kullanılma Yüzdesi
Danışanla görüşme	94.1
Doğrudan gözlem	52.3
Danışanın kendini denetlemesi	44.1
Davranış puanlama ölçekleri	43.7
Danışanın en yakınlarıyla görüşme	42.0
Diğer uzmanlardan bilgi almak	38.0
Canlandırmalar (rol) yapmak	19.4

Kaynak: Elliott ve diğerlerinden uyarlanmıştır (1996).

isterler. Danışan tek başına mı yoksa arkadaşlarıyla mı birlikte sigara içiyor? Öfke nöbetleri günün belli bir saatinde ya da azarlanma gibi belirli bir deneyimle birlikte mi ortaya çıkıyor? Bu veriler tedavi programını tasarlamada çok yararlı olur. Terapistler ayrıca terapinin gösterdiği ilerlemeyi izleme ve başarısı konusunda bir yargıya varma gereği de duyar. Bu konuda bir yargıya varmak için hedef davranışın tedaviden önceki ve sonraki ortaya çıkış sıklığına bakarlar.

Davranış terapistleri, hedef davranışların sıklığı konusunda kesin bilgiye nasıl ulaşırlar? Bir grup araştırmacı bir davranış terapisi örgütünün üyelerini incelemiş ve terapistlerin bu konuda çeşitli yöntemler geliştirdiklerini bulmuşlardır (Eliot, Miltenberger, Kaster-Bundgaards, & Lumley, 1996). Terapistler tarafından en sık kullanılan değerlendirme yöntemleri Tablo 13.3'te gösterilmektedir. Şimdi bunlara daha derinlemesine bir göz atalım.

Doğrudan Gözlem

Bir davranışın ne sıklıkta ortaya çıktığını bulmanın en kesin yolu kişiyi doğrudan gözlemlemektir. Terapistler danışanı bütün gün gözlemleyemez; ama danışanın davranışını yansıtan bir örneği gözlemlemek mümkündür. Örneğin, bir kız çocuğunun kendi yaşıtlarıyla ne kadar zaman geçirdiğini bilmek isterseniz, çocuğu kısa aralıklarla oyun bahçesindeki çocuklarla oynarken izleyebilirsiniz. Ancak, toplumsal

fobisi olan bir kişinin iş görüşmesinde ya da evli bir çiftin her tartışmasında terapistin orada olması pek mümkün değildir. Bu gibi durumlarda psikolog *benzer davranış gözlemini* kullanabilir (Haynes, 2001). Yani, terapist sorunlu davranışın ortaya çıkma olasılığı yüksek olan, gerçek dünyadakine benzer bir ortam yaratır. Örneğin, aşırı utangaç danışanlar için bir dans pisti oluşturabilir ya da yakın bir zaman önce tartışmalarına neden olan konuyu gündeme getirerek evli çiftin tekrar tartışmasını sağlayabilir. Bazen terapistler danışanlardan *rol* yapmalarını da isteyebilir. Danışanına haklarını savunabilen birisi olması için yardım eden bir terapist, danışanından sırada beklerken birisinin gelip önüne geçtiğini hayal etmesini isteyebilir. Böylece rol yapma alıştırmasında oynayan danışanın, gerçek hayattaki durumdakine benzer bir şekilde davranması sağlanabilir.

Ancak, iyi bir davranış değerlendirmesi sadece o insanı gözlemlemekten fazlasını gerektirir. Eğer bilginin yararlı olması isteniyorsa terapist bazı işlemleri yerine getirmelidir. Önce gözlemlenecek davranışlar mümkün olduğu kadar kesin bir şekilde tanımlanmalıdır. İçilen sigara sayısı söz konusu olduğunda bu, basit bir işlemdir. Ancak, eğer hedef davranış, sınıfta uygun davranışlar göstermekse ne yapılabilir? Bu durumda terapist çocuğun o an sınıfta tartışılan konuyla ilişkili tepki göstermesini ya da konuşmadan önce öğretmeninden izin almasını uygun davranış olarak tanımlayabilir. Bu tanımlar bile gözlemcinin yorumuna açıktır. İyi bir tanımda, sayılacak davranış örnekleri ve ikircikli durumlarla ilgili kesin bir karar vermek için kesin kurallar yer almalıdır.

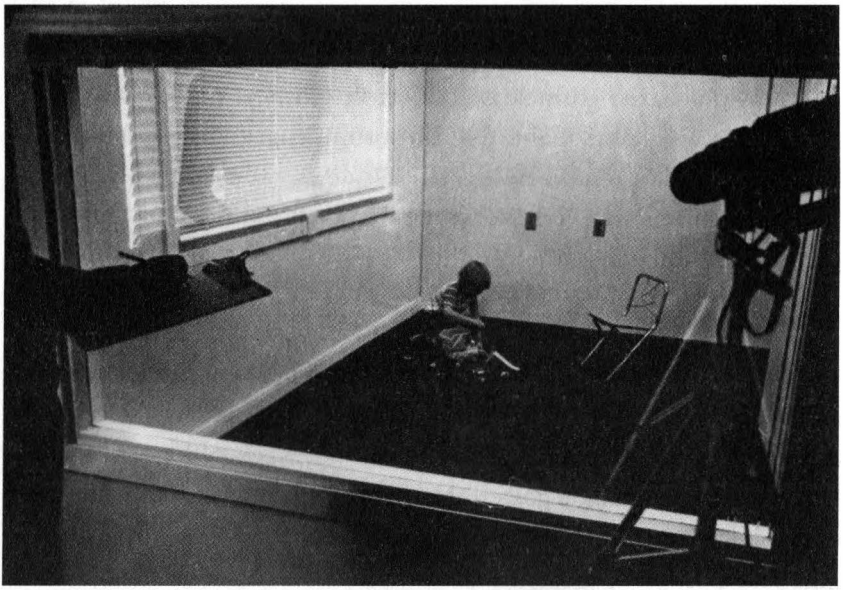
Davranış gözlemleme sürecini iyileştirmenin bir yolu da aynı davranışı gözlemlemek üzere iki ya da daha fazla gözlemcinin bulundurulmasıdır. Örneğin, iki hakem aynı çocuğu aynı süre içinde gözlemleyebilir. Eğer iki hakem de hedef davranışın ne sıklıkta gösterildiği konusunda görüş birliği içindeyse, davranış sayımının doğru yapıldığından emin olabiliriz. Ancak, hakemlerden biri az, biri çok davranış saymışsa hedef davranışın doğru sayılıp sayılmadığından emin olamayız. Bir çözüm yolu, davranışı videoya kaydetmek ve böylece çok sayıda hakemin aynı davranışı gözlemlemesini sağlamaktır. Video kayıtları terapistlerin kişinin eylemlerini daha uygun bir zamanda ve daha kesin bir şekilde gözlemlemesine de yardımcı olur.

Davranış terapistleri ön yargı konusunda da dikkatli olmalıdır. Gözlemlenebilir olaylara dayalı nesnel veriler elde etmeye çalışsalar da terapistler bazen görmek istedikleri ve görmeyi umdukları davranışları görmeye yatkın olabilirler. Bu sorunu engellemek için terapistler öznel yargıları en aza indirecek şekilde davranışları tanımlamalıdır. Eğer mümkünse terapistin ne bulmayı umduğunu bilmeyen gözlemciler kullanılabilir.

Kendini Denetleme

Doğrudan gözlem, davranış sıklığını gerçekçi bir şekilde değerlendirse de çok masraflı ve zaman alıcı olmaktadır. Bunun bir alternatifi de *danışanların kendini denetlemesidir.* Ancak, danışanlara doğrudan, belirli davranışları ne sıklıkta gösterdiklerini sormak çok yararlı olmayabilir; çünkü çoğu zaman danışanların bir davranışın ne sıklıkta ortaya çıktığına dair çarpıtılmış görüşleri olabilir. Buna ek olarak, davranışın çevresindeki koşulları anlamak da önemlidir. Danışanın sigara içme olasılığını arttıran restoran ya da parti gibi belirli yerler var mıdır? Sigara içme davranışının günün belirli bir saati, belirli bir etkinlik türü ya da duygu durumla ilgisi var mıdır? Doğru bilgiler ışığında terapist, örneğin o kişi için herkesin sigara içtiği bir kokteyle katılmamak ve danışanın iş yerinde stresli bir anda alternatif bir etkinlik önermek gibi bir program oluşturabilir.

Ne yazık ki danışanlar bu konuda çok doğru bilgi veremeyebilir. Bu nedenle terapistler danışanlarından bir süreliğine davranışlarını gözlemlemelerini ve kaydetmelerini isteyebilir. Danışanlar bazen karşılarına çıkan bulgulardan şaşırabilirler. Örneğin, kilosunu takip eden bir danışan tek başınayken, televizyon izlerken ya da alkol aldıktan sonra daha çok yemek yediğini fark etmemiş olabilir. Kendini denetlemenin ilginç bir faydası da kendi davranışlarına dikkat etmenin kendi kendine terapi özelliği taşımasıdır. Örneğin, yemelerine ya da sigara içmelerine dikkat etmeleri istenen danışanlar daha tedavi başlamadan, ilk birkaç haftada ilerleme gösterirler (Mahoney & Arnkoff, 1979). Doğal olarak kendini denetleme, terapinin başarısını ölçmek için tedavi süreci boyunca da kullanılır. Bazen ortaya çıkabilen bir sorun da danışanın dürüstlüğüdür. Danışanlar bazen terapistlerine sigarayı artırdıklarını ya



Çocuklar üzerinde çalışan psikologlar genelde doğrudan gözlem yöntemini kullanır. Bu yöntem çocuğun tek başına nasıl oynadığını, anne babanın çocukla nasıl etkileşim kurduğunu ve çocuğun diğer çocuklarla nasıl etkileşim kurduğunu değerlendirmelerini sağlar. Psikologların çoğu, davranış örneklerini videoya kaydetmenin yararını keşfetmiştir, bu sayede daha geniş kapsamlı gözlem ve analiz yapılabilmektedir.

da haftada birkaç kez öfke nöbetine girdiklerini itiraf etmek istemeyebilirler. Bir sorundan kuşkulanan terapistler, bu gibi durumlarda başka değerlendirme yöntemlerini kullanmak isteyebilirler.

Başkalarının Gözlemlemesi

Bazı danışanlar kendileriyle ilgili doğru bilgi vermek konusunda isteksiz ya da yetersiz olabilir. Örneğin, kendini denetleme yöntemi çocuklarla ya da ciddi psikolojik rahatsızlıkları olan insanlarla pek kullanılmaz. Bu gibi durumlarda başka insanların gözlem yapmasını istemek mümkündür. Örneğin, anne babalar ve öğretmenler çocuğun sorunlu davranışlarının sıklığını kaydedebilir. Bu insanların bunları akıllarında tutmaya çalışmak yerine, bir süreliğine gerçek anlamda gözlemde bulunması daha iyi olacaktır. Öğretmenden, uygunsuz davranışlarından dolayı bu çocuğu ne sıklıkta cezalandırdığını kaydetmesi istenebilir.

Akıl sağlığı kurumlarındaki terapistler, hemşirelerden ve hastabakıcılardan hastaların davranışlarının sıklığını kaydetmelerini isteyebilir. Bu süreçte ön yargılar etkili olabilse de bazı durumlarda danışanın davranışlarının en doğru şekilde değerlendirilmesini sağlayabilmektedir.

Pek çok psikolog başka yöntemlerle elde edilen verileri tamamlamak amacıyla bu raporları kullanır. Örneğin, çocuklar bazen terapistin yanında evde davrandığından daha farklı davranabilmektedir. Bir danışan, canlandırma anında sert patronunun karşısında kendi haklarını savunan bir kişi gibi davranmakta; ama gerçek iş ortamında patronunun karşısında yine çekingen kalmaktadır. Aile üyelerinin bu sürece katılmasının başka yararları da vardır. Danışanın sorunlarından onlar da haberdar olur ve kendi tepkilerinin bu kişinin davranışlarını nasıl etkilediğini görebilirler.

Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımının Güçlü Yönleri ve Eleştirisi

Davranışçılık 1920'li yıllarda psikoloji sahnesine çıktı ve uzun bir süre de etkisini sürdürdü. Artık eskisi kadar etkili olmasa da günümüzde değişik biçimlerde etkisini sürdürmektedir. Sosyal-bilişsel kuram gibi davranışçılıktan evrilen davranış açıklamaları günümüzde de taraftar bulmaktadır. Ancak, açıkça görünüyor ki davranışsal/sosyal öğrenme kişilik yaklaşımının bazı güçlü yönleri olmasaydı günümüze kadar gelemezdi. Elbette bu kadar etkili olmuş bir kuramın bile eleştirildiği noktalar vardır.

Güçlü Yönleri

Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımının bu kadar uzun süreli olmasının bir nedeni deneysel araştırma temelinin sağlam olmasıdır. Bu, bazen sezgilerini ya da ön yargılı örneklemlerden elde ettikleri verileri kullanan diğer kişilik yaklaşımlarının tersi bir durumu sergilemektedir. Bu bölümde ele alınan kuramcıların çoğu, insan kişiliği tanımlarını, kuramlarını oluşturup geliştirirken kullandıkları deneysel araştırma bulgularına ve verilerine dayandırmıştır. Eleştirmenler Freud'un Ödlip kompleksini sorgular; ama davranışların bazen edimsel ve klasik koşullanmayla değiştirilebileceğini sorgulayamaz.



Kişiliğinizi Değerlendirin

Hakkını Arama

Aşağıdaki önermelerin size ne kadar uyduğunu belirtmek için şu puanlamayı kullanın: +3= çok uyuyor; +2=oldukça uyuyor; +1=biraz uyuyor; -1=pek uymuyor; -2= uymuyor; -3= hiç uymuyor. .

_____ 1. İnsanların çoğu benden daha atak ve haklarını korur görünüyor.*

_____ 2. Utangaçlığım yüzünden çıkma tekliflerinde bulunmaktan ya da kabul etmekten çekindiğim olmuştur.*

_____ 3. Restoranda verilen yemek benim istediğim şekilde hazırlanmamışsa garsonlara bunu söylerim.

_____ 4. Kendim incinmiş olsam bile başka insanların duygularını incitmekten kaçınırım.*

_____ 5. Eğer bir satış elemanı mallarını göstermekte çok çaba harcamışsa, mal hoşuma gitmese bile "hayır" demekte zorlanırım.*

_____ 6. Benden bir şey yapmam istendiğinde bunun nedenini bilmek isterim.

_____ 7. Bazen birisiyle iyi, hararetli bir tartışmanın içine girmek isterim.

_____ 8. Kendi konumumdaki insanların önüne geçmek için çaba gösteririm.

_____ 9. Dürüst olmak gerekirse insanlar bazen benden yararlanır.*

_____ 10. Yeni tanıştığım insanlarla ve yabancılarla konuşma başlatmaktan hoşlanırım.

_____ 11. Karşı cinsten çekici bulduğum insanlara çoğu zaman ne diyeceğimi bilemem.*

_____ 12. İş yerlerine ve kurumlara telefon etmekte zorlanırım.*

_____ 13. Bir işe ya da yüksek lisans programına başvururken, kişisel görüşme yerine mektupla başvurmayı tercih ederim.*

_____ 14. Bir malı aldığım yere götürmekten utanırım.*

_____ 15. Eğer çok yakın ve saygı duyduğum bir insan beni rahatsız ederse, bu rahatsızlığımı açıkça söylemek yerine duygularımı unutmaya çalışırım.*

_____ 16. Bazen insanlar aptal olduğumu düşünmesin diye soru sor-

maktan vazgeçerim.*

_____ 17. Bir tartışma sırasında bazen çok üzüleceğimi ve tir tir titreyeceğini düşünürüm.*

_____ 18. Eğer ünlü ve saygıdeğer bir öğretim üyesi yanlış olduğunu düşündüğüm bir önermede bulunursa, dinleyicilerin benim bakış açımı da duymasını isterim

_____ 19. Satıcılarla malın fiyatı konusunda tartışmaktan kaçınırım.*

_____ 20. Önemli ve değerli bir şey başardığımda bunu başkalarının da duymasını sağlarım.

_____ 21. Duygularım konusunda açık ve dürüstümdür.

_____ 22. Eğer birisi benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler anlatıyorsa en kısa zamanda o kişiyi bulup bu konuyla ilgili konuşurum.

_____ 23. Genelde "Hayır" demekte zorlanırım.*.

_____ 24. Bir olay çıkartmaktansa duygularımı kendime sakların.*.

_____ 25. Restoranda ya da başka bir yerde servis kötüyse şikayet edeim.*

_____ 26. Birisi bana iltifat ederse çoğu zaman ne diyeceğimi şaşırırım.*

_____ 27. Eğer sinemada ya da derste yanımdaki çift yüksek sesle konu şursa, sessiz olmalarını ya da konuşmalarını başka bir yerde yapmalarını söylerim.

_____ 28. Sırada önüme geçmeye çalışan bir insana haddini bildiririm.

_____ 29. Duygularımı hemen dışa vururum.

_____ 30. Bazen sanki dilim tutulur, bir şey söyleyemem.*

İnsanların çoğu haklarını korumakta zorluk çeker. Davranışçı bakış açısına göre bu insanların uygun durumlarda haklarını arama davranışlarının sıklığını artırmaları gerekir. *Hak arama eğitimi* adı verilen bir davranış değişimleme tedavisinde, deneklere haklarını uygun bir şekilde arayan kişilerin görüntüleri izlettirilir, benzer hak arama durumlarında rol yaptırılır ve gösterdikleri uygun hak arama eylemlerinden dolayı deneklere anında pekiştirme verilir. Hak arama puanınızı hesaplamak için önce yıldız işaretli maddelere verdiğiniz puanları tersine çevirin (yani artıyı eksiye çevirin vb.). Sonra 30 maddeye verdiğiniz puanları toplayın. Artı sayı yüksek hak aramaya, eksi bir sayı düşük hak aramaya işaret etmektedir. Kadın üniversite öğrencilerinin ortalama puanı 8, erkeklerin ise 10 çıkmıştır (Nevid & Spencer, 1978). Üniversiteli kadınların üçte ikisi 31 ve -17 arasında bir puan almış, üniversiteli erkeklerin üçte ikisi de 33 ve -11 arasında puan almıştır.

Ölçek: Rathus Hak Arama Envanteri
Kaynak: Rathus (1973).

Davranışsal/sosyal öğrenmenin bir diğer güçlü yönü de oldukça yararlı terapi yöntemleri geliştirmiş olmasıdır. Davranış değişimleme işlemlerinin diğer terapi yaklaşımlarına göre birkaç üstünlüğü vardır. Biri, başarıyı ya da başarısızlığı belirlemeyi sağlayan, temel alınabilecek veri ve amaç ölçütünün bulunmasıdır. Diğer yaklaşımlar tedaviye çoğu zaman sorunun ne olduğunu belirlemeden başladıkları için, danışan ya da terapist biraz ilerleme olduğu kararına vardığında terapinin başarılı olduğu söylenir. Buna ek olarak, çocuklar ve ciddi duygusal sorunlar yaşayan hastalar gibi belirli kesimlerle uğraşmada davranış değişimleme yöntemi en etkili yaklaşımdır. Bu gibi insanlar, soyut psikanalitik kavramları tartışmakta ya da insancıl psikologların sorduğu varoluşçu sorulara yanıt vermekte zorlanabilir. Davranış değişikliğinin yürütülmesi kolaydır ve çabuk ilerler. Diğer yaklaşımların aylar ya da yıllar süren tedavilerine karşılık bu tedaviler sadece birkaç hafta sürer. Temel yöntem anne babalara, öğretmenlere, hastane personeline de öğretilebilir ve bu kişiler yanlarında bir terapist olmadan da terapiyi yürütebilir. Yani, terapi sürecinden daha fazla insan yararlanır ve diğer psikoterapi türlerine göre çok daha düşük bir maliyet gerektirir.

Sosyal öğrenme kuramları ve Bandura'nın sosyal-bilişsel kuramı davranışsal yaklaşıma bilişsel değişkenleri de eklemiş ve böylece bu bakış açısının ele aldığı olguları genişletmiştir. Bu kuramlar pek çok psikoloğun geleneksel davranışçılıkta gördüğü yetersizlikleri tamamlamaya yardımcı olmuştur. Sosyal öğrenme kişilik modelleri temel davranış koşullandırma ilkelerinin yanı sıra, düşünceleri, beklentileri ve değerleri de tek bir çerçeve içinde anlamamızı sağlamıştır. Ayrıca bilişsel öğelerin eklenmesiyle davranışsal kişilik kuramıyla yakın zamanlı bazı bilişsel kişilik yaklaşımları arasında bir köprü kurulmuştur. 15. Bölümde ele alınacak olan bu yaklaşımlar büyük oranda sosyal öğrenme kuramcılarının çalışmalarından etkilenmiştir.

Eleştiriler

Davranışsal/tsosyal öğrenme yaklaşımına dönük yapılan eleştirilerin başında insan kişiliğini çok dar biçimde tanımlaması gelir. Bu yaklaşım, düşünme, duygu ve bilinç düzeyleri gibi insan deneyiminin önemli birkaç boyutuna değinmiş olsa da çoğu psikolog bunun çok sınırlı kaldığı-

nı düşünür. Eleştirmenler özellikle içsel duyguları ve sezgiyi incelemenin yararlılığını kabul etmeyen Skinner'ci davranışçılık görüşünü hedef almışlardır. Başka bir grup da kalıtıma yeteri kadar önem vermediği için davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımını eleştirmiştir. Ayrıca araştırmalar bazı davranışların koşullandırılmasında bazı sınırlılıklar olduğunu göstermiştir. Örneğin, yiyeceği elektrik şokuyla eşleştirerek hayvanlarda yiyecek korkusu yaratmak, yiyeceği mide bulantısıyla eşleştirip yiyecekten uzak durma davranışı yaratmaktan daha zordur (Garcia & Koelling, 1966; Seligman & Hager, 1972). Yani davranışçılar, geliştirdikleri koşullanma ilkelerinin sınırlılıklarını da bilmek zorundadır.

Doğrudan geleneksel davranışçılığa yöneltilen bir başka eleştiri de insanoğlunun, davranış araştırmalarında kullanılan laboratuar farelerinden daha karmaşık olduğudur. Eleştirmenler, davranışçıların insan davranışını açıklamak için laboratuar farelerinden elde ettikleri verileri kullanmalarına karşı çıkarlar. Bandura'nın ve bazı sosyal öğrenme kuramcılarının fark ettiği gibi insanlar alternatif eylemleri düşünme, olasılıkları ve farklı pekiştireç değerlerini karşılaştırma, uzun vadeli hedefler yapma gibi becerilere sahiptir. Eleştirmenler bazen uyarıcıya otomatik bir tepki gösterdiğimizi ya da davranışlarımızın bazılarının koşullandığını reddeder. Ancak, bunlar en az önemli ve en az ilginç davranışlarımızdır. Hayvan verilerinden insan davranışına genelleme yapmanın zorluğuna bir örnek, içten güdülenen davranışın üzerinde dışsal pekiştireçlerin etkisini ölçmek üzere yapılan araştırmalardır. Sonucu hâlâ tartışmalı olsa da (Eisenberger & Cameron, 1996; Sansone & Harackiewicz, 1998) araştırmacılar, yapmaktan hoşlandıkları bir davranışı göstermeleri için insanlara para vermenin, o davranışın sıklığında bir azalmaya yol açacağını bulmuştur. İnsanlar bu durumda davranışı eğlence gibi değil iş gibi tanımlar ("Piyano çalıyorum çünkü bana para veriyorlar") ve başka türlü ödüllendirilmedikleri sürece ilgilerini kaybederler.

Davranış terapistlerinin birçok sorunlu davranışı değiştirmede başarılı olmasına karşın, bazı eleştirmenler bu terapistlerin her şeyi gözlemlenebilir davranışlara indirgeyerek gerçek terapi konularını çarpıttıklarını öne sürerler. Örneğin, yaşamının hiç anlamı olmadığını düşünen bir danışanın, böylesi soyut bir konuyu ölçülebilir davranışlarla tanımlanması istenir. Davranış terapisti kişinin kaç kere hoşa giden et-

kinliklerde bulunduğunu sayıp danışanı partilere katılma, arkadaşlarıyla konuşma ve iyi kitaplar okuma gibi etkinliklerde bulunduğu için ödüllendiren bir program başlatabilir. Bu etkinlikler kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlayabilir. Ancak, eleştirmenlerin dediğine göre terapi, danışanın gerçek sorununa odaklanmaz, geçici bir süre dikkatini yaşamının anlamını aramaktan başka yönlere kaydırır.



Özet

1. Davranışçılık 1920'lerde John B. Watson tarafından geliştirildi. En aşırı bakış açısına göre, davranışçı psikoloji sadece gözlemlenebilir davranışları inceler. Davranışçılar davranışların gelişimini ve sürdürülmesini klasik ve edimsel koşullanmalarla açıklar. Kişilik, bir insanın geçmişte yaşadığı koşullanmaların toplam bir sonucu olarak görülür. B.F. Skinner daha sonra radikal davranışçılık olarak adlandırdığı akımın sözcüsü oldu. Davranışları açıklamakta kaygı gibi içsel durumların kullanılmasını kabul etmiyor, sadece gözlemlenebilir dışsal olayları kullanıyordu.

2. Geleneksel davranışçılık iki tür koşullanmadan söz eder. Klasik koşullanma, yeni bir uyarıcının, var olan bir uyarıcı-tepki ilişkisiyle eşleştirilmesiyle gerçekleşir. Davranışın ardından pekiştirme ya da cezalandırma geldiğinde ise edimsel koşullanma yaşanır.

3. Sonraki sosyal öğrenme kuramcıları temel davranışçı görüşlerini genişletmişlerdir. Rotter bir davranış gösterme olasılığının ödül ya da cezaya göre değiştiğini; çünkü böylece beklentilerimizin de değiştiğini savunmuştur. Rotter bu beklentileri ve belirli pekiştireçlere verilen değerleri, hangi davranış seçeneklerinin gerçekleştirileceğini kestirmek için kullanır.

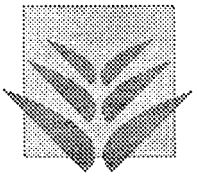
4. Bandura içsel durumların, çevrenin ve davranışın karşılıklı olarak birbirlerini etkilediğini söyler. Bandura, insanların sık sık kendi davranışlarını düzenlediğini ve böylece bir hedef doğrultusunda, geleceğe dönük düşündüklerini belirtir. Bunlara ek olarak, klasik ve edim-

sel koşullanmalara, başkalarını izleyerek öğrenme kavramını da eklemiştir. İzleyerek öğrendiğimiz davranışları gerçekleştirme olasılığımız ödül ya da cezaya ilişkin beklentilerimize bağlıdır.

5. Davranış değişimleme terapistleri danışanlarla ilgilenirken temel koşullanma ilkelerini kullanırlar. Bunlardan sistemli duyarsızlaştırma klasik koşullanmaya dayanır. Jeton ekonomisi ise edimsel koşullanmayı kullanır. Bandura, danışanların öz yeterlik inançlarının psikoterapinin ilerlemesinde çok önemli olduğunu belirlemiştir. Danışanların başarılı olmayı bekleyip beklememeleri terapinin başarısında önemli bir belirleyicidir. Bu beklentiler geçmişteki başarılar ve başkalarına bakarak öğrenme gibi değişik kaynaklardan gelir.

6. Davranış değerlendirmesi çeşitli teknikleri kullanır; bunların arasında doğrudan gözlem, kendini denetleme ve başkalarının gözlemlemesi vardır. Bu tekniklerin her biri davranışın sıklığını, hedef davranışın ortaya çıktığı koşulları ve tedavi sürecinin başarısını belirlemede yararlı olacak veriler sunarlar.

7. Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımının bazı güçlü yönlerinin yanı sıra eleştirildiği noktalar da vardır. Güçlü yönleri arasında deneysel temeli ve yarattığı yararlı terapi yöntemleri bulunur. Eleştiriler arasında ise kalıtıma önem vermemesi başta gelir. Bir başka eleştiri noktası da davranış terapistlerinin sorunları gözlemlenebilir davranışlar olarak yorumlamalarıdır.



14. Bölüm

Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı İlgili Araştırmalar

Cinsiyet Rol Davranışındaki Bireysel Farklılıklar
Saldırganlığın Gözlem Yoluyla Öğrenilmesi
Öğrenilmiş Çaresizlik
Kontrol Odağı
Özet



Araştırma psikologları bazen, insanların yaşamlarından çok bir farenin düğmeye kaç kere bastığıyla ilgilenen, mesafeli ve veri-odaklı bilim adamları olarak resmedilir. Bu araştırmacıların ince deney ayrıntılarına ve dışarıdan bakıldığında anlamsız gelen kuramsal konulara çok önem verdiği doğrudur; ancak insan öğesiyle ilgilenmedikleri ya da insan koşulunu iyileştirme amacından saptıklarını söylemek haksızlık olur. Deneylerinin çoğunu fareler üzerinde yapan B.F. Skinner bile, hayvan laboratuarlarından elde ettiği bilgileri toplumun yaşadığı sorunların üstesinden gelmek için nasıl kullanabileceğimizi gösteren sayısız makale yazmıştır. Bu bölümde davranışçı kuramın uygulamalarına dönük dört araştırma konusuna göz atacağız. Her

birinin sosyal sorunlar ve kişisel yaşam tarzı konuları üzerine söyleyeceği şeyler vardır.

Öncelikle, günümüzde pek çok erkek ve kadın, cinsiyet rollerinin davranışlarını şekillendirdiğinden ve kısıtladığından yakınmaktadır. Gittikçe artan sayıda kadın, geleneksel cinsiyet rollerini terk ederek iş dünyasında ve devlet yönetiminde önemli konumlara geçmektedir. Bazı erkekler de çocuk yetiştirmek gibi geleneksel olmayan erkek rollerini üstlenmektedir. Ancak cinsiyetle ilişkili seçimleri neden yaptığımızı anlamak için edimsel koşullanmanın ve gözlemleyerek öğrenmenin bu seçimlerimizi nasıl etkilediğini incelememiz gerekir. Hem bu süreçlere göz atacağız, hem de erkeksilik ve kadınsılıktaki bireysel farklılıklarımızın psikolojik uyum düzeyimizle ve başkalarıyla etkileşime geçme biçimimizle nasıl bir ilişki içinde olduğunu inceleyeceğiz.

İkinci olarak, toplumumuzdaki şiddet sorununa eğilen pek çok psikolog, saldırgan örneklerin saldırganlık davranışı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bandura'nın gözlemsel öğrenme modeli bu sürecin bir kısmını açıklamayı başarmıştır. Bununla ilgili araştırmalara ve basın yayın araçlarındaki şiddetin, bu araçları tüketen insanların davranışlarını nasıl etkilediğine de bakacağız.

Hayvan araştırma bulgularının insanlara uygulanması, davranışsal kişilik yaklaşımının ana özelliklerinden biridir. Bu uygulamanın yararlı bir örneği de öğrenilmiş çaresizlik üzerinde görülür. Klasik koşullanma deneyindeki köpekler üzerinde yapılan ilginç gözlemlerin ardından, araştırmacılar yaşlı insanlardaki depresyon ve uyum sorunu üzerinde etkisi olacak bazı sonuçlara varmıştır.

Dördüncü olarak, Rotter'in sosyal öğrenme kuramının bir boyutunu ele alacağız. Kontrol odağındaki bireysel farklılıklar çok sayıda kişilik araştırmasının ana konusu olmuştur. Bu bulguların bazıları, beklentilerimizin iyilik hali ve sağlık düzeylerimizle nasıl bir ilişki içinde olduğu konusunda önemli bilgiler verir.

Cinsiyet Rol Davranışında Bireysel Farklılıklar

Sizlere iki arkadaşımdan söz etmek istiyorum. Birincisi, son derece şefkatli ve sevgi dolu bir insandır. Bu arkadaşım doğum günümü

asla unutmaz, ne istediğimi ve kendimi nasıl hissettiğimi yüzüme bakınca anlar. Birisiyle konuşma gereği duyduğumda ilk onu ararım. Arkadaşım bana güvenir ve benimle sırlarını paylaşmaktan çekinmez. Diğer arkadaşım ise iş dünyasında bir lider olmak üzere. Bu arkadaşım yeri geldiğinde hakkını aramayı, duygularını açıkça ifade etmeyi ve başkalarını şirketin hedefleri doğrultusunda çalıştırmayı bilir. İlk tanımladığım arkadaşımdan farklı olarak bu arkadaşım insanlarla çok yakın ilişkiler kurmaz ve duygularını paylaşmakta zorlanır. Bu arkadaşının ağladığını hiç görmedim.

Eğer neyi kastettiğimi henüz anlamadıysanız, cinsiyetlerini belirtmemiş olmama rağmen, büyük olasılıkla ilk arkadaşımın kadın, ikincisinin ise erkek olduğunu düşündünüz. Bunun nedeni sizin saf ya da cinsiyet ayrımcısı bir insan olmanız değil, basmakalıp cinsiyet rollerinin kadın ve erkeklerin davranışlarını nasıl etkilediğini biliyor olmanızdır. Geleneksel olarak erkekler saldırgan, bağımsız ve duygusuz; kadınlar ise edilgen, bağımlı ve şefkatli olarak kabul edilir. Yakın zamanlarda bu cinsiyet rollerinde bazı değişiklikler yaşanmaya başladı; artık erkekler duygularını dışa vurmakta, kadınlar ise haklarını savunmakta ve iş dünyasına uygun bir şekilde davranmakta bir sakınca görmüyor. Bazı cinsiyet kısıtlamaları son zamanlarda gevşemiş olsa da cinsiyet rolleri neredeyse bütün dünya kültürlerinin bir parçası olmaya devam etmektedir.

Kadınlar ve erkekler neden farklı şekillerde davranırlar? İki cinsiyet arasındaki biyolojik farklılıkların etkisi olsa bile davranışçılar ve sosyal öğrenme kuramcıları cinsiyet-rol sosyalleşmesinin yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu belirtirler. Edimsel koşullanmanın etkilerini, küçük çocukların cinsiyetlerine uygun olarak gösterdiği davranışlarda gözlemleyebilirsiniz. Örneğin, erkek çocuklar ağlayan, bebeklerle oynayan, yemek pişirmeye ve dikiş dikmeye ilgi gösteren arkadaşlarıyla dalga geçerler. Benzer şekilde erkek gibi davranan kız çocuklarıyla da dalga geçilir. Erkekler futbol oynadığında ve kendilerini itip kakan bir çocuğa haddini bildirdiği zaman, arkadaşlarının ve anne babalarının onayıyla ödüllendirilir. Kızlar da bebeklere ilgi gösterdikleri, sevimli ve şirin davrandıkları zaman çevrelerinden onay görürler. Bu ödül ve ceza kalıpları kısa süre sonra, çocukların geleneksel erkek ve kadın davranışlarını gösterme oranlarının yükselmesine neden olur.



Edimsel koşullanmanın ne kadar erken başladığını fark ederseniz, bu davranış kalıplarını değiştirmenin ne kadar zor olduğunu anlarsınız. Bir grup araştırmacı ilk çocuklarının doğumunu izleyen 24 saat içinde kız ve erkek çocuklarının anne ve babalarıyla görüşme yapmıştır (Rubin, Provenzano, & Luria, 1974). Anne babalar kız çocuklarını, erkek çocuklarına göre daha yumuşak, ince hatlı, küçük ve dikkati daha zayıf olarak tanımlamışlardır. Ayrıca kız çocukları güzel, sevimli, hoş olarak tanımlanmış ve daha çok anneye benzediği belirtilmiştir. Gerçekte yeni doğan bebekler arasında kilo, boy ve genel sağlık ölçümleri arasında bir fark yoktu. Bir başka grup araştırmacı da 5 ve 25 aylık arasındaki kız ve erkek çocuklarının oyuncaklarını ve giysilerini incelemiştir (Pomerlau, Bolduc, Malcuit, & Cossette, 1990). Araştırmacılar, kız çocuklarının daha fazla bebeğe ve oyuncak mobilyaya sahip olduğunu bulmuştur. Erkeklerin ise daha çok spor malzemesi, oyuncak aletler, araba ve kam-

yon gibi oyuncakları vardı. Beklendiği üzere, kız çocukların giysileri pembe, erkeklerin ise mavi ağırlıklıydı. Kız ve erkek çocuklarına çok erken bir yaştan itibaren farklı davranılmaya başlanıyordu.

Birkaç yıl içinde kızlar ve erkekler için neyin uygun olduğuna dair izlenimler çocuklara da aktarılır. Çocuklar anaokulu çağına geldiğinde artık cinsiyet-rol beklentilerinin ayırdındadır (O'Brien ve diğerleri, 2000; Vogel, Lake, Evans, & Karaker, 1991). Okul öncesi yaşlardaki kız ve erkek çocuklarına bir araştırmanın parçası olarak serbest oyun zamanında geleneksel "erkek" oyuncakları (aletler) ve "kız" oyuncakları (mutfak aletleri) gösterilmiştir (Raag & Rackliff, 1998). Çocuklar geleneksel olarak cinsiyetleriyle özdeşleşmiş oyuncakları seçmiştir; ayrıca erkek çocukları, babalarının kız oyuncaklarıyla oynamalarından hoşlanmayacağını söylemiştir. Anne babalar ve akranlar benzer beklentileri paylaştığı için okul öncesi çocukların çevresi, cinsiyetleriyle uyumlu davranışları ödüllendirmeye, uyumlu olmayanları cezalandırmaya hazır insanlarla çevrilmiştir.

Cinsiyet rolü davranışları gözlemsel öğrenme aracılığıyla da öğrenilir. Cinsiyetle uyumlu davranışları gösteren modellerden çevremizde bol sayıda vardır. Çocuklar anne babalarını, komşularını, kardeşlerini, oyun arkadaşlarını ve televizyon kahramanlarını izleyerek kadın ve erkeklerden beklenen davranışların neler olduğunu öğrenirler. Çocuklar henüz çok küçükken en etkili modeller anne ve babalarıdır, bu yüzden kişinin cinsiyet rolü davranışı genelde annesinin ya da babasının cinsiyet rolü davranışına benzer (Jackson, Ialongo, & Stollak, 1986). Sonraları çocuklar uygun olan ve olmayan davranışlara dair ipuçlarını arkadaşlarından da öğrenirler.

Bu bulgu kız çocuklarının sadece kadın, erkek çocuklarının da erkek modellerden öğrendiği anlamına gelmemelidir. Çocuk belirli bir davranışın bazen bir cinsiyet tarafından daha sık yapıldığını gözlemleyebilir (Bussey & Bandura, 1984; Perry & Bussey, 1979). Kız ve erkek çocukları, erkeklerin kadınlara göre daha sık olarak makine ile ilgili işlerde çalıştığını fark edebilir. Bir araç bozulsa, bunu tamir edecek olan kişi babadır. Araba tamircileri daha çok erkektir, televizyonda birisi bir tornavida ya da İngiliz anahtarı kullanıyorsa bu kişi büyük olasılıkla erkektir. Böylece erkek çocukları makinelerle ilgilenmeyle başlar ve bunun için ödüllendirme bekler, kız çocukları ise başka etkinliklerde bu-

lunur. Bu noktada edimsel koşullanma da işin içine girer, örneğin bir baba, arabalara ilgi gösteren oğlunu ödüllendirir; ama kızı arabanın yağını değiştirmekte yardım etmek istediğinde ona kahkahalarla güler.

Erkeksilik-Kadınsılık

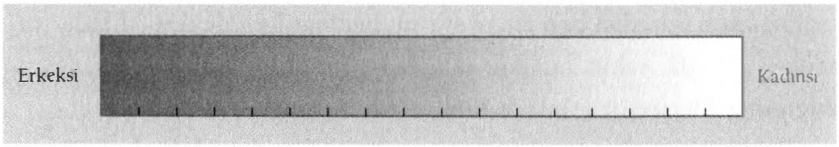
Yaşamımız boyunca edimsel koşullanma ve gözlemleyerek öğrenme aracılığıyla sosyalleştikten sonra yetişkin erkeklerin ve kadınların çoğunun cinsiyetlerine uygun biçimlerde davranmalarına şaşırmamamız gerekir. Ancak, çevrenizdeki insanları birkaç saatliğine gözlemlerseniz, insanların erkeksi ve kadınsı biçimlerde davranma derecelerinin farklı olduğunu görebilirsiniz. Erkekler genelde kadınlara göre daha saldırgan ve bağımsız olsa bile bunun istisnaları da vardır. Benzer şekilde, bütün kadınların şefkatli, duygusal ve hassas olduğunu söylemek zordur.

Diğer bireysel farklılıklar gibi kişilik psikologları insanların gösterdiği erkeksilik ve kadınsılık düzeylerini belirlemek, ölçmek ve tanımlamakla ilgilenmiştir. Erkeksilik ve kadınsılığı ölçmek için tasarlanan ilk ölçekler iki varsayıma dayanır. Birinci varsayıma göre, erkeksilik ve kadınsılık, cinsiyet rolü davranışı sürekliliğinde iki aşırı ucu temsil eder. Şekil 14.1'de gösterildiği gibi, erkeksilik ve kadınsılık zıt kutuplar olarak kabul edilir. İnsanlar birisine ne kadar yakınsa, diğerine o kadar uzaktır. Her birimiz bu süreklilik içinde bir yere denk düşeriz; çok erkeksi ve çok kadınsı insanlar uçlara, iki davranışı birden gösterenler ise ortaya denk düşer.

İkinci varsayım da kendi cinsiyetlerine uygun cinsiyet rolü davranışını gösteren insanların psikolojik olarak sağlıklı olduğunu kabul eder. Erkeksi erkekler ve kadınsı kadınlar iyi uyum göstermiş kişiler olarak kabul edilir. Bir erkeğin, toplumun bir kadından beklediği şekilde davranması ya da bir kadının, toplumun bir erkekten beklediği şekilde davranması, bu kişilerin bir uyum sorunu olduğunu gösterebilir. Minnesota Çok Boyutlu Kişilik Testindeki (MMPI) özgün ölçeklerden biri MF (Erkeksilik-Kadınsılık) Ölçeğidir. Araştırmacılar ilk zamanlarda, bu ölçekte kişinin cinsiyetinin çok üstünde ya da çok altında bir puan almasının psikolojik sorunların varlığına işaret ettiğini belirtmişlerdir.

Androjeni

Araştırmacılar kısa bir süre sonra erkeksilik-kadınsılık modelinde bazı sorunlar olduğunu fark etti (Constantiople, 1973). Buna karşılık, psikologlar cinsiyet rolü davranışlarını ölçmek ve belirlemek için



Şekil 14.1 Geleneksel Erkeksilik – Kadınsılık Modeli

androjeni modeli adında yeni bir yaklaşım geliştirdiler (Bem, 1974, 1976, 1977). Toplumda o yıllarda kadın konularına karşı ilgi arttığı için, androjeni modeli cinsiyet rolü araştırmalarının sayısını artırmıştır. Ancak, bu modele karşı çıkanların sayısı da azımsanmayacak kadar çok olmuştur. Model, erkeksilik ve kadınsılığın tek bir sürekliliğin iki ayrı ucunda yer aldığı görüşünü reddeder. Bunun yerine, erkeksilik ve kadınsılığı bağımsız özellikler olarak kabul eder. İnsanlar her iki özellikte ya da sadece birinde yüksek özellik gösterebilir, hatta hiçbirinde yüksek sonuç elde edemeyebilir. Bu özellikler bağımsız olduğu için bir insanın erkeksilik özelliğinin yüksek olduğunu bilmemiz, onun kadınsılık yönü hakkında bize bir bilgi vermez.

Androjeni modeli iyi uyum göstermiş insanların cinsiyet türlerine uygun davranışlar gösterdiği görüşüne de karşı çıkar. Bunun yerine, iyi uyum göstermiş insanın hem erkeksi hem de kadınsı olduğunu, yani *androjen* olduğunu öne sürer. Bu görüşe göre, sadece erkeksi ya da kadınsı özellik gösteren insanlar, uyumlu davranış gösterme yeteneğinden yoksundur. Örneğin erkeksi insanlar, haklarını savunmak, grubun liderliğini üstlenmek gibi erkeksi bir tepkinin gerektiği durumlarda başarılı olabilir. Ancak, sevgi ve duyarlılık gibi geleneksel kadın davranışlarını göstermeleri gereken durumlarda bocalarlar. İyi uyum göstermiş bir insan, duruma göre erkeksi davranışlar ya da kadınsı davranışlar gösterebilme esnekliğine sahip olmalıdır.

Cinsiyet Rolü Araştırmaları

Androjeni modeli cinsiyet rolü araştırmalarına dönük ilgiyi artırmıştır. Erkeksilik ve kadınsılıktaki bireysel farklılıklar üzerine yapılan araştırmaların sayısı bunu izleyen yıllarda çok artış göstermiştir. Erkeksiliği ve kadınsılığı ayrı ayrı ölçen ölçekler geliştirilmiştir (Bem, 1974; Lenney, 1991; Spence, Helmreich, & Stapp, 1974). Bu ölçeklerin geliş-

tirildiği zamanlardan beri cinsiyet rolü beklentilerinde değişiklikler yaşanmış olsa da, yakın zamanlı çalışmalar bu ölçeklerin hâlâ geçerli olduğunu göstermiştir (Holt & Ellis, 1998; Twenge, 1997).

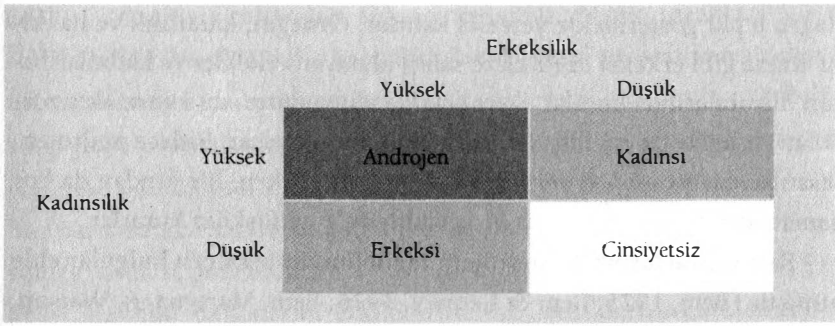
Bazı psikologlar *erkeksilik* ve *kadınsılık* yerine daha belirgin ve duygusal yoğunluğu daha az olan kavramlar kullanmamızı önermiştir. Bazı araştırmacılar özellikle *ajans* ve *cemiyet* sözcüklerini tercih etmektedir (Helgeson, 1994; Spence, 1993). Ajans; bağımsızlık, hakkını arama ve kontrolü temsil eder ve genel olarak erkeksiliğe benzemektedir. Cemiyet ise bağlılık, iş birliği ve kişiler arası ilişkileri temsil eder ve kadınsılıkla benzer yönler taşır. Yine de birçok araştırmacı erkeksilik ve kadınsılık kavramlarını kullanmaya devam ettiği için biz de bu kitapta bu sözcükleri kullandık.

Günümüzde cinsiyet rolü anketleri, araştırmacıların insanları hem erkeksilik hem de kadınsılık ölçeklerinde aldıkları puanlara göre sınıflandırabilmektedir. Her ölçekte ortalama puanı ayrım noktası olarak kabul eden araştırmacılar, insanları Şekil 14.2'de gösterildiği gibi dört cinsiyet tipine ayırır. Hem erkeksilik hem kadınsılıkta yüksek puan alanlar *androjen* olarak sınıflanır. Bir ölçekte yüksek, diğerinde düşük alanlar *erkeksi* ya da *kadınsı* olarak sınıflanır. Her iki ölçekte de düşük alanlar *cinsiyetsiz* olarak adlandırılır.

İnsanların dört sınıftan hangisine girdiği, cinsiyetle ilişkili davranışlara bağlıdır. Bu davranışların ikisi biraz sonra ele alınacak. Öncelikle, androjen modelinin ortaya çıkmasına yol açan konuyu inceleyeceğiz: cinsiyet rolü davranışındaki bireysel farklılıklar ve psikolojik uyum arasındaki ilişki. Daha sonra cinsiyet tipinizin kişisel ilişkilerinizin niteliğini nasıl etkilediğine dönük yapılan araştırmalara göz atacağız.

Cinsiyet Tipi ve Psikolojik Uyum: Cinsiyet tipiniz psikolojik uyumunuzu ve iyilik halinizi nasıl etkiler? Bu soruya yanıt vermek için çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen kesin bir yanıt bulunamamıştır. Ancak erkeksi, kadınsı ya da androjen olmanın kişisel uyumu nasıl etkilediğine dair üç mantıklı yanıt verilebilir.

Birinci ve en az destek göreni, geleneksel *uygunluk modelidir*. Bu modele göre erkeksi erkekler ve kadınsı kadınlar en iyi uyum gösteren kişilerdir. Bu yaklaşım, modası geçmiş tutumları yansıtıyor ve cinsiyet



Şekil 14.2 Androjeni Modeli

ayrımcılığına yakın duruyor olsa da mantıklı bir çıkış noktası vardır. Toplum, cinsiyetlerine uygun davranmaları konusunda erkeklere ve kadınlara baskı yapar. Bu sosyallleşme sürecinden kurtularak toplumun baskıladığı cinsiyet tipi davranışları geliştirmeyen insanlar için ne diyebiliriz? Belki bu insanlar, toplumun üzerimize koyduğu kısıtlamalardan özgür bir şekilde yetişmişlerdir. Ancak unutmayalım ki cinsiyet uyumlu davranışlarımızın ödüllendirilmesi ya da cezalandırılması çocukluğumuzda başlar ve yetişkinliğimize kadar sürer. Örneğin bir araştırma, kadınsı davranışlar gösteren 12 yaşındaki erkek çocukların uzun dönemli uyum durumlarını incelemiştir (Aube & Koestner, 1992). Bu çocuklar, yetişkinliğe erişme süreçlerinde diğer erkeklere göre daha fazla uyum sorunu yaşamıştır. Erkeksi kadınlar ve kadınsı erkekler toplum tarafından reddedilmiş ve küçümsenmiştir. Toplum, erkeksi erkeklere ve kadınsı kadınlara en büyük ödülleri vermek üzere tasarlanmıştır. Yani, bu tip insanların en mutlu ve kendilerinden en hoşnut insanlar olduğunu düşünebiliriz.

Bu akıl yürütme mantıklı gibi gelse de, yakın zamanda yapılan araştırmalar uygunluk modelini desteklemeye dönük kanıt bulamamaktadır (Taylor & Hall, 1982; Whitley, 1983). Erkeksi erkekler ve kadınsı kadınlar en iyi uyum gösteren insanlar değillerdir. Belki uzun zaman önce böyleydi; ancak artık o zamanların geride kaldığını söyleyebiliriz .

lkinci açıklama *androjeni modeline* dayanır. Bu görüşe göre, androjen insanlar en iyi uyumu gösterir; çünkü bu insanlar, diğer sınıflardaki insanlara göre daha fazla ortamda etkili tepkiler gösterebilir. Davranış dağarcıkları ne kadınsı ne de erkeksi olan insanlar, çoğu duruma

doğru tepki göstermekte yetersiz kalırlar. Örneğin, kararlılık ve hakkını arama gibi erkeksi özelliklere sahip olmayan erkekler ve kadınlar başarı durumlarında bocalar. Aynı şekilde, duygularını dışa vurmakta zorlanan insanlar da iyi ilişkiler kurmakta zorluk yaşar. Sadece androjen insanlar, bir yandan iş yerinde ilerleme gösterirken, bir yandan da boş zamanlarında arkadaşlarıyla ve sevgilileriyle iyi ilişkiler kurarlar.

Bazı araştırmalar da androjeni modelini destekleyen bulgular elde etmiştir (Bem, 1975; Bem & Lenney, 1976; Bem, Martyna, & Watson, 1976; Stake, 2000; Shaw, 1982). Örneğin, bir bebekle karşılaştıklarında erkeksiler değil de, kadınsı ve androjen insanlar uygun bir şefkat davranışı gösterirler. Öte yandan kadınsı insanlar başkalarının düşüncelerinden kolay etkilenirken, erkeksi ve androjen insanlar baskılara karşı daha iyi direnir.

Ancak, androjen modeli destekleyen araştırmalarda tutarlılık eksikliği vardır. Araştırmaların çoğu, androjen insanların çok iyi uyum gösterdiğini söylerken, bir kısmı buna karşıt bulgular bulmuştur (Taylor & Hall, 1982; Worell, 1978). Androjen insanlar farklı durumlarla başa çıkmaya hazırlıklı olabilir ancak bu, iyilik hali ve öz saygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermez.

Üçüncü yaklaşım olan *erkeksilik modeli*, erkeksi olmanın iyilik hali anahtarı olduğunu öne sürer. Bunun erkeksilik propagandası olduğunu söylemeden önce, toplumumuzun geleneksel olarak erkeklerle ve erkeksilikle özdeşleşmiş özellikleri ödüllendirdiğini göz önünde bulunduralım. Ön yargısal bakış açısıyla erkekler bağımsız, kadınlar ise bağımlıdır. Erkekler başarılı ve güçlüdür, kadınlar ise haklarını savunamaz ve toplum baskılarını kabullenir. Erkekler liderdir, kadınlar izleyicidir. Bu tanımların ışığında, erkeksilik rolüne uyum gösterenlerin daha başarılı olduğu ve kendilerini daha iyi hissettiği söylenebilir. Kadınlar iş dünyasında öne geçmek için kadınsılıklarını terk etmek zorunda değildir. Ancak, başarılı olmak için geleneksel erkeksilik özelliklerine de sahip olmaları gerekir.

Bazı araştırmalar, erkeksilik modelini destekleyen kanıtlar bulmuştur (Cheng, 1999; Marsh, Antill, & Cunningham, 1987; O'Heron & Orlofsky, 1990; Orlofsky & O'Heron, 1987; Roos & Cohen, 1987). Örneğin, erkeksi insanlar genelde stresle başa çıkmak için problem

odaklı stratejiler kullandığı için, erkeksiliği düşük insanlara göre stresle başa çıkmakta daha başarılıdırlar. Erkeksi prostat kanseri hastaları, bir araştırmada durumlarına daha iyi uyum göstermiş ve erkeksiliği düşük hastalara göre kanserle ilişkili daha az sorun yaşamıştır (Helgeson & Lepore, 1997). Dul kalan erkeksi erkekler, eşlerinin kaybını ve yaşamlarındaki buna bağlı değişiklikleri diğer cinsiyet türlerindeki dullara göre daha kolay kabullenmişlerdir (Bowers, 1999). Erkeksi kadınlar başkalarını etkilemekte ve istediklerini elde etmekte daha başarılı olur; böylece çaresizlik ve depresyon duygularını daha az yaşarlar (Sayers, Baucom, & Tierney, 1993). Erkeksilik modelini destekleyen bulgular özellikle cinsiyet tipi ve öz saygı arasındaki ilişki söz konusu olduğunda tutarlılık gösterir (Whitley, 1983). Geleneksel erkeksilik özelliklerine sahip insanlar (başarılı, atletik ve güçlü olmak), kendilerini daha olumlu algılar.

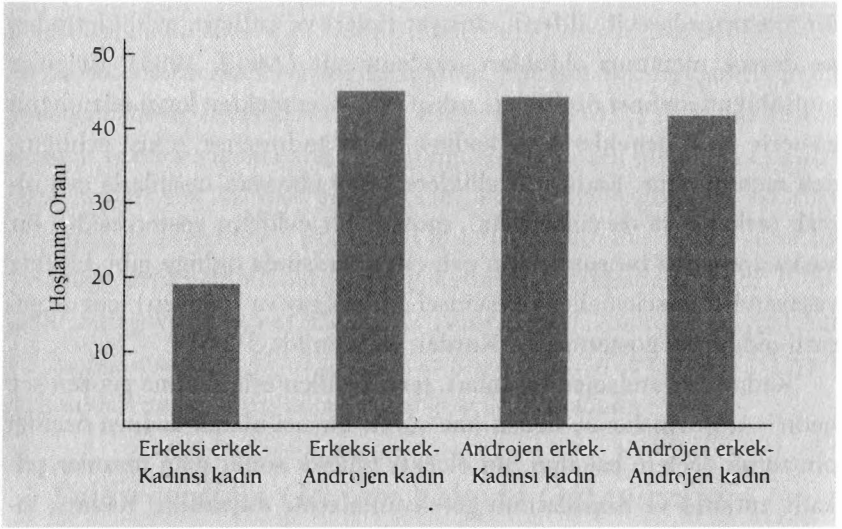
Bütün bunlardan ne gibi bir sonuç çıkarabiliriz? Ortaya çıkan resim çok net olmamakla birlikte bazı sonuçlar mantıklı görünüyor. Öncelikle, çok az araştırma uygunluk modelini destekler. İkincisi, erkeksiliğin ve kadınsılığın ölçümlerinde bazı tutarsız bulgular vardır. Örneğin, bu araştırmada en sık kullanılan ölçüm olan Bem Cinsiyet Rolü Anketi, insanlara 20 erkeksilik 20 kadınsılık maddesi gösterip bunlardan hangilerinin kendilerini en iyi şekilde tanımladığını sorar. Ancak anketteki erkeksilik maddeleri kadınsılık maddelerine göre daha çok sahip olunmak istenen özellikleri yansıtır (Pedhazur & Tetenbaum, 1979). Kendilerini daha pohpohlayıcı ve olumlu erkeksi özelliklerle tanımlayan insanlar (kendine güvenen, hırslı gibi), kendilerini kadınsı özelliklerle tanımlayanlara göre (saf, utangaç gibi) büyük olasılıkla daha yüksek öz saygıya sahiptir. Üçüncü olarak, stresle başa çıkmak, kişisel performans peşinde olmak gibi sağlıklı kişilik boyutlarının erkeksilikle, iyi ilişkiler kurmak gibi başka boyutların ise başka bir cinsiyet tipiyle ilgisi olması doğaldır (Marsh & Byrne, 1991). Cinsiyet rolü davranışındaki bireysel farklılıklar bazı yönlerden iyilik halimizle ilişkilidir. Ancak bu ikisi arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamak için daha fazla araştırma yapmak gereklidir.

Cinsiyet Tipi ve Kişiler arası İlişkiler: Özel bir sorununuzu paylaşmak isteseniz bunu hangi tip insanla yapmayı tercih edersiniz?: Erkeksi, kadınsı, androjen ya da cinsiyetsiz mi? Arkadaş olarak hangisini tercih edersiniz? Romantik bir ilişki için? Reklamlar ve TV programları genellikle erkeksi erkekleri ve kadınsı kadınları romantik ilişkiler için en uygun adaylar olarak gösterir. Amerikalılar kendilerini daha kadınsı ya da erkeksi göstermek için makyaj, vücut geliştirme aletleri ve benzeri şeylere büyük miktarda para harcarlar. Acaba mükemmel ilişkiye giden yol bu mudur? Bazı araştırmalar böyle olmayabileceğini gösterir.

İnsanların değişik cinsiyet tiplerine nasıl tepki gösterdiklerini anlamanın basit yolu, deneklere hayali erkeksi, kadınsı, androjen ve cinsiyetsiz kahramanların oynadığı bazı görüntüler göstermektir. Bu yöntemi kullanan araştırmalar, genelde androjen kahramanların diğer üç kahramana göre daha çok beğenildiğini göstermiştir (Brooks-Gunn & Fisch, 1980; Gilbert, Deutsch, & Strahan, 1978; Jackson, 1983; Korabik, 1982; Kulick & Harackiwicz, 1979; Slavkin & Stright, 2000). Örneğin, bir araştırmada üniversite öğrencileri, androjen insanların, erkeksi, kadınsı ya da cinsiyetsiz olarak tanımlanan insanlara göre daha çok sevilen, daha ilginç, daha iyi uyum göstermiş, daha yetkin, zeki ve başarılı olduklarını söylemişlerdir (Major, Carnevale, & Deaux, 1981). Hatta bu öğrencilere değişik cinsiyet tiplerindeki insanlardan hangilerinin romantik ilişki için en uygun aday olabileceği sorulduğunda hem kadınlar hem erkekler androjen kişilerden yana tercihlerini kullanmışlardır (Gren & Kenrick, 1994). Yani, ilk izlenim söz konusu olduğunda androjen insanlar olumlu izlenim bırakmakır.

Acaba hayali kahramanların yarattığı izlenimler gerçek davranışlara dönüşür mü? Bu soruyu incelemek için bir grup araştırmacı dört çeşit erkek-kadın eşleşmesi oluşturmuştur: erkeksi erkek ve kadınsı kadın, androjen kadın ve erkeksi erkek, kadınsı kadın ve androjen erkek, iki androjen kişi (Ickes & Barnes, 1978). Deneyden önce birbirlerini tanımayan bu çiftlere, birbirlerini tanımaları için beş dakika verilmiştir. Denekler kendi aralarında konuşmakta ya da sessizce oturmakta özgür bırakılmıştır.

Deneklerin davranışları sonradan değerlendirilmek üzere gizli kamerayla kaydedilmiştir. Deneyi yürüten kişi çiftlerin yanına geldiğinde,



Şekil 14.3 Beş Dakikalık Etkileşim Sonunda Çiftlerin Birbirinden Hoşlanma Ortalamaları

Kaynak: Ickes ve Barnes (1978).

deneklere bu karşılıklı konuşmadan ne kadar hoşlandıklarını sormuştur. Şekil 14.3'te görüldüğü gibi, erkeksi erkek-kadınsı kadın çiftleri bu ilişkiden en az memnun kalan çiftlerdir. Video görüntüleri incelenince bu çiftlerin diğer çiftlere göre birbiriyle daha az konuştuğu, birbirlerine daha az baktığı, daha az beden dili kullandığı ve daha az gülüp ve kahkaha attığı görülmüştür.

Bu sonuçlar erkeksi erkek ve kadınsı kadın çiftlerinin en uygun çiftler olduğu iddialarına karşı çıkar. Erkeksi ve kadınsı insanların kişiler arası ilişki kurma biçimlerini incelediğimizde, neden böyle bir sonuç çıktığını anlayabiliriz. Erkeksi tarz; kontrol, kendini denetleme ve kendini kısıtlama davranışlarını vurgularken, kadınsı insanlar ilişkilerinde duyguların ve sıcaklığın açıkça belirtilmesini beklerler. Bu ikilinin neden anlaşamadığı böylece ortaya çıkar (Ickes, 1993; Ickes, Schermer, & Steno, 1979; Lamke & Bell, 1982).

Peki ya uzun süreli ilişkiler? llk baştaki beceriksizliğin üzerinden attıktan sonra erkeksi erkeğin ve kadınsı kadının birbirlerini tanıdıkça

anlaşmaya başlamaları olasıdır. Ancak, araştırmalar bunu desteklemez. Bir araştırmada evli çiftlerin cinsiyet tipleri ve çiftlerin evliliklerinden ne derece memnun oldukları incelenmiştir (Antill, 1983). Bulgular mutluluğun kadınsı özelliklere sahip eşle evlenmekten kaynaklandığını gösterir. Yani deneklerin eşi kadınsı ya da androjense, o kişi evliliğinden memnundur. Kadınsı özelliklere sahip olmayan insanlarla evli olmak (erkeksi ya da cinsiyetsiz), mutsuz bir evliliğin göstergesidir. Bir başka araştırma bu sonuçların evli çiftler arasında olduğu gibi, birlikte yaşayan heteroseksüeller ve eşcinsel çiftler (gay ve lezbiyen) için de geçerli olduğunu göstermiştir (Kurdek & Schmidt, 1986).

Kadınsı ve androjen insanları, tercih edilen eşler haline getiren şey nedir? Araştırmalar üç neden öne sürer. Birinci olarak kadınsı özelliği oluşturan öğelere bakalım. Bu ölçekte yüksek sonuç alan insanlar şefkatli, tutkulu ve başkalarının gereksinimlerine duyarlıdır. Kadınsı insanlar duygularını daha iyi dışa vurur ve başkalarının duygularını anlar. Birisiyle konuşmak istediğimizde bu tip insanlara başvurmamız bundandır. İkinci olarak, androjen insanlar romantik duygularının bilincindedir ve bunları daha iyi dışa vurur (Coleman & Ganong, 1985). Hem yakınlık kurmak için gereken duyarlılığa ve anlayışa sahiptirler hem de bazen işlerin gerçekleşmesi için risk almaya ve haklarını savunmaya hazırdırlar. Duygularını kolaylıkla dışa vuran, aynı zamanda da duyarlı bir insanla evli olan kişiler, ilişkilerinden en çok memnun olan kişilerdir (Bradbury, Campbell, & Fincham, 1995; Zammichieli, Gilroy, & Sherman, 1988). Sonuç olarak androjen insanlardan çok iyi romantik eş olur. Üçüncü olarak, iyi iletişim kurdukları için kadınsı ve androjen insanlar sorunlarını daha iyi çözebilir ve gereksiz tartışmalara girmez (Voelz, 1985). Bu insanlar eşlerinin duygularına ve gereksinimlerine duyarlı oldukları ve kendi duygularını açıkça dışa vurabildikleri için, bu özelliklere sahip olmayan insanlarla bile iyi anlaşabilirler (Aube, Norcliffe, Craig, & Koestner, 1995).

Yaklaşık otuz yıldır yapılan araştırmalara baktığımızda erkeksilik ve kadınsılıkla ilgili ne söyleyebiliriz? Erkeksi mi, kadınsı mı yoksa ikisini birden mi olmak daha iyidir? Bu noktada erkeksiliğin öz saygı gibi iyilik haliyle, kadınsılığın ise ilişkilerden alınan doyumla ilişkisi vardır (Helgeson, 1994). Açıkçası hem kendimizi iyi hissetmeye hem de sosyal iliş-

kiler kurmaya gerek duyarız. Belki de yaşamlarını hiç tatmin edici bulmayanlar, bu iki alanda da başarılı olamayan kişilerdir. Bazı araştırmacılar bu becerilerin eksik olması durumuna, *yumuşatılmamış ajanslık* ya da *yumuşatılmamış cemiyetçilik* denir (Helgeson, 1994). Erkeksilik ve kadınsılık üzerine yapılan araştırma bulgularıyla tutarlı olarak, araştırmacılar bağımsızlık ve hak arama (ajanslık) ya da bağlılık ve işbirliği (cemiyetçilik) özellikleri eksik olan insanların uyum ve kişisel sorunlar yaşamaya daha eğilimli olduğunu göstermiştir (Helgeson & Fritz, 1999, 2000; Saragovi, Koestner, Di Dio, & Aube, 1997). Androjeni modelinin çok sayıda araştırmaya yol açtığı ve cinsiyet rolü davranışındaki bireysel farklılıkları anlamamızı kolaylaştırdığı açıkça ortadadır.

Saldırganlığın Gözlem Yoluyla Öğrenilmesi

Aralık 1997'de 14 yaşındaki bir çocuk Kentucky Lisesi'ne üzerinde beş silahla girdi. Çocuk dua etmek için bir araya gelmiş sınıf arkadaşlarının üzerine ateş açtı. Üç öğrenci öldü. Sorgu sırasında çocuk *The Basketball Diaries* adlı bir filmden bir sahneyi canlandırdığını söylemiştir. Temmuz 1991'de *Boyz'n the Hood* adlı film, ülke çapında gösterime girdiğinde, sinema salonlarında şiddet olayları görülmeye başlandı, silahlar patladı. Filmin ilk gösterildiği gece 35 kişinin yaralandığı bildirildi. Chicago'da ise bir kişi öldü. Mayıs 1981'de John Hinckley, Başkan Ronald Reagan'a suikast düzenledi. Olayı sorgulayanlar, Hinckley'in suikasttan önce birkaç kez *Taxi Driver* filmini izlediğini öğrendiler. Film, Jodie Foster'ın canlandırdığı genç bir fahişeye aşık olan, sonra da başkan adayını vurmaya teşebbüs eden bir adamın yaşamını anlatıyordu. Yapılan soruşturmalar sonucunda Hinckley'in Jodie Foster'a derin bir hayranlık beslediği ortaya çıktı.

Bu üzücü olaylar Bandura'nın sosyal bilişsel kuramının en çok araştırılmış boyutlarından birini örnekler: örnek alınan saldırganlık ve saldırganlığın gerçekleştirilmesi arasındaki ilişki. Bu alanda yapılan araştırmalar sadece insanların başkalarını gözlemleyerek öğrendiğini göstermekle kalmayıp basın yayın organlarında saldırganlığın aktarılma biçimine dair önemli sorular sorar.



Araştırmalar çocukların saldırgan örnekleri taklit ederek saldırganlığı öğrendiğini gösterir. Çocukların oyuncak silahlarla oynayarak saldırganlığın provasını yapmaları bu süreçteki aşamalardan biridir.

Bandura'nın Dört Aşamalı Modeli

Göreceğiniz gibi on yıllardır yapılan araştırmalar, saldırgan örnekleri gören insanların saldırganlık davranışını taklit ettiğini gösterir. Bu araştırmalara göz atmadan önce küçük bir gözlem yapalım. TV izleyen ya da ara sıra sinemaya giden herkes (yani neredeyse bütün insanlar), cinayet, kavga ve ateş etme görüntüleri izler. Ancak yine de TV'den uzaklaşma ya da sinema salonunu terk etme gibi davranışlarda bulunmayız. Saldırgan örnekleri kısa bir süre gözlemleyerek hemen şiddeti seven insanlara dönüşmeyiz. O zaman insanlar neden bazı durumlarda saldırganlığı taklit ederken bazı durumlarda böyle bir şey yapmaz?

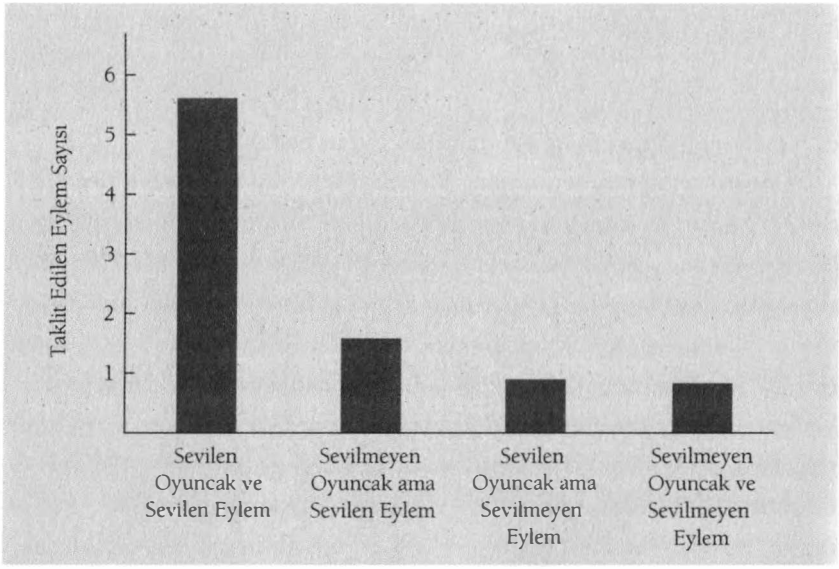
Bandura'nın (1973, 1986) bu soruya bir cevabı vardır. Gözlemleyerek öğrenmenin ve bunu gerçekleştirmenin birbiriyle ilişkili dört aşaması vardır. Gözlemlenen saldırganlığın insanları saldırgan bir şekilde davranmaya itmesi için insanların bu aşamaların hepsinden geçmesi gerekir. Önce saldırgan davranışa *dikkat etmeli*, bilgiyi *hatırlamalı*,

gördüğü şeyi *gerçekleştirmeli* ve bundan dolayı *ödüllendirileceğini* düşünmelidir. Neyse ki çoğu zaman koşullar insanların bu süreci baştan sona yaşamalarını engeller. Ancak, bazen engelleyemediği de olur. Şimdi bu süreçteki dört aşamaya daha yakından bakalım.

Gözlemsel öğrenmenin gerçekleşmesi için, insanlar önce örnek aldıkları kişinin davranışının önemli özelliklerine *dikkat* etmelidir. Bütün bir gün TV'nin karşısında oturup şiddet içerikli programlar izleyebiliriz. Ancak, bunlara ilgi göstermezsek bu saldırgan örnekler bizi etkilemez. Çok televizyon izleyen çocuklar suratlarına yumruk yiyen o kadar çok TV kahramanı görmüştür ki sadece en canlı ve ilginç sahneler dikkatlerini çeker. Bir araştırmada çocukların sadece çok sert bir şekilde yapılan saldırganlık eylemlerini taklit ettikleri gözlenmiştir (Patron & Geshuri, 1971). Az yoğunluklu eylemler çocukların dikkatini çekememiştir. İzleyicinin zihinsel durumu da onu saldırgan davranışa daha eğilimli hale getirebilmektedir. Bir araştırmada engellenmiş çocukların saldırgan örneğe daha fazla dikkat ettikleri görülmüştür (Parker & Rogers, 1981). Bu engellenme onları, önüne çıkan kişiye saldırma imgesine karşı daha duyarlı kılar (6. Bölümde söz edilen engellenme ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi hatırlayın).

Saldırgan davranışa dikkat etmek gözlemleyerek öğrenme sürecindeki ilk adımdır. İnsanların örneğin davranışıyla ilgili bilgiyi hatırlamaları gerekir. Eğer davranış çok dikkat çekici değilse televizyonda birkaç hafta önce gördüğünüz saldırgan bir davranışı hatırlamazsınız. Eğer eylemi hatırlamazsanız, bu örneği taklit de edemezsiniz. Ancak, karşılaştığımız saldırgan davranışların çoğu kısa süre sonra belleğimizden silinse de bu hepsi için geçerli değildir. Uygulama ve aklında canlandırma, bu eylemin belleğimizde kalmasını sağlayabilir. Örneğin, oyuncak silahlarla ve plastik savaş aletleriyle oynayan çocuklar, saldırgan kahramanlarının eylemlerini kalıcı bir şekilde belleklerine kazıyabilirler.

Seçici hatırlamanın önemi birinci ve ikinci sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada gösterilmiştir (Slife & Rychlak, 1982). Araştırmacılar çocuklara videoda izledikleri saldırgan eylemleri ne kadar beğendiklerini sormuştur. Ayrıca çocukların sevdiği oyuncaklardan hangilerinin saldırgan kişi tarafından da kullanıldığını belirlemişlerdir. Bandura'nın klasik araştırması gibi, çocuklar gördükleri saldırgan davranışı taklit



Şekil 14.4 Taklit Edilen Saldırgan Eylem Sayısının Ortalaması
Kaynak: Slife ve Rychlak'tan (1982) uyarlanmıştır.

etmelerini sağlayacak malzemelerle dolu bir odada oyun oynarken beş dakika boyunca gözetlenmişlerdir. Şekil 14.4'te göründüğü gibi hoşlandıkları eylemi gördüklerinde ve eylem sevdikleri bir oyuncakla gerçekleştirildiğinde, çocukların saldırganlığı taklit etme olasılığı yükselmiştir. Araştırmacılar bunların aynı zamanda çocukların hatırladıkları eylemler olduğunu öne sürer. Bu yorumlama, araştırmadaki erkek çocuklarının kız çocuklarına göre neden daha saldırgan olduğunu açıklar: Saldırgan davranışı daha çok sever ve hatırlarlar.

Gözlemsel öğrenme sürecindeki üçüncü aşama insanların gördüklerini *gerçekleştirmesidir*. Bandura'nın öğrenmek ve yerine getirmek arasında yaptığı ayrımı hatırlayalım. Gördüğümüz ve hatırladığımız her saldırgan davranışı yerine getirmememizin nedeni, bunu yapacak becerimizin olmaması olabilir. Sürekli Jackie Chan filmi izlesek bile, pek azımız bir dövüş sanatı şampiyonunun davranışını taklit etmeye kalkışır. Ayrıca, eylemi gerçekleştirecek olanaklarımızın da bulunması gerekir. Filmlerde sürekli izlediğim için tabancanın nasıl tutulacağını ve ateş edileceğini hatırlayabilirim. Fakat bir tabancam olmadığı için ve tabancanın bana yarar sağlayacağı bir durumda hiç bulunmadığım için,

birisine tabancayla ateş etmek, öğrendiğim ama büyük olasılıkla asla gerçekleştirmeyeceğim bir davranıştır.

Bu süreçteki son aşama, bireylerin saldırgan eylemin cezaya değil ödüle yol açacağını *beklemesidir*. İlkokul çocukları üzerinde yapılan bir araştırma, saldırgan çocukların saldırganlığın olumlu sonuçlarından dolayı böyle davranmayı daha çekici bulduklarını ortaya koymuştur. Olumlu sonuçlardan biri de başka çocukları kontrol edebilmektir (Boldizar, Perry, & Berry, 1989). Bu çocuklar sınıf arkadaşlarının canını yakmak ya da onlar tarafından dışlanmak gibi olumsuz sonuçları pek önemsemezler.

Saldırgan çocuklar bu beklentileri nereden geliştirir? Bir önceki bölümde anlatıldığı gibi saldırgan örneklerden hem ne yapacağımızı hem de saldırgan davranmanın sonucunda başımıza ne geleceğini öğreniriz. Eğer örnek aldığınız kişi kahraman olarak görülür ve övülürse biz de ödüllendirileceğimizi düşünürüz. Eğer örneğimiz tutuklanır ya da daha saldırgan birisi tarafından cezalandırılırsa biz de cezalandırılacağımızı düşünürüz. Araştırmacılar, saldırgan çocukların sonuç beklentilerinin kendi yaşıtlarından ya da biraz daha büyük çocuklardan kaynaklandığını bulgulamıştır (Huesmann, 1988; Huesmann & Guerra, 1997). Eğer yaşça büyük çocuk iterek ve yumruk atarak istediği oyuncağı elde edebiliyorsa, bu davranışın taklit edilme olasılığı yüksektir. Ödüller ve cezalarla ilişkili bilgiler, başka yollardan da aktarılır. Kavga ettiği için çocuğunu fiziksel olarak cezalandıran anne babalar aslında, büyük ve güçlü olanın istediğini yapabileceğini göstermiş olabilir; bu nedenle bedensel cezalandırmanın çocuklarda daha çok saldırganlığa neden olduğu düşünülür (Gershoff, 2002).

İnsanlar haklı olarak gösterilen saldırgan davranışı taklit etmeye daha yatkındır (Paik & Comstock, 1994). Çocuklar, sadece kendi çıkarları için şiddete başvuran kötü adamdansa, toplumun iyiliği için kötü adamı döven bir süper kahramanı taklit etmeye eğilimlidir. Çocuklar kötü adamın cezalandırıldığını görmekte; ancak aynı zamanda kahramanın saldırgan davranışının ödüllendirildiğini de izlemektedir. Ne yazık ki insanların çoğu bir çatışmada kendi taraflarının iyi ve doğru olan taraf olduğunu düşünür. Bu nedenle, izledikleri iyi adam gibi saldırganlığın sorunu çözmenin en uygun yolu olduğunu düşünürler (Smith & Donnerstein, 1998). Bu gözlem bizi bir sonraki konuya, yani basın yayındaki şiddetin etkisine götürecektir.



Haberler

Televizyon Şiddeti

1951'de televizyonun daha ilk ortaya çıktığı yıllarda Senatör Estes Kefauver bu yeni iletişim aracının, etkilenmeye açık çocuklar üzerinde nasıl bir etki yaratacağına dönük kaygılarını dile getirmişti. Televizyon programlarının içeriğinin nasıl olması gerektiğine dönük tartışmalar, televizyonun artık yaşamımızın bir parçası olduğu günümüze kadar sürmüştür. Bu tartışmanın ortasında yer alan esas sorun, şiddettir. Psikologlar şiddet sahnelerine ve konularına dönük programları izlemenin izleyenlerdeki şiddeti arttırdığını kanıtlamışlardır. Amerikan evlerinde çok yaygın olduğu ve çocuklar tarafından kolayca ulaşılabildiği için televizyondaki şiddet, önemli bir sorun haline gelmiştir.

Uzun yıllardır televizyondaki şiddete dönük itirazlar yapılsa da özellikle son zamanlarda bu itirazlar artmıştır (Garvey, 2002). Toplumda artan şiddetin yarattığı kaygı ve denetimsiz kablo kanallarının hızla yayılması değişik çevrelerin, televizyon programlarının içeriğinin düzenlenmesi gerekliliğine dönük yorumlarda bulunmalarına yol açmıştır. Ulusal Kablo Televizyon Derneği tarafından desteklenen 3 yıllık bir araştırma, televizyon şiddetiyle ilgili kaygıları doğrulamıştır (Brown, 1998; Murray, 1998). 3.5 milyon dolarlık araştırma, televizyon programlarının %61'inin değişik türlerde şiddet içerdiğini bulmuştur. Hatta bu oran gittikçe artmaktaydı. 1994 ve 1997 yılları arasında, TV izlemenin en yoğun olduğu saatlerde kablo kanallarında gösterilen şiddet %10, ana ağ kanallarındaki şiddet ise %14 artmıştı. Psikologlar da şiddetin %40'ının iyi kahramanlar tarafından canlandırılmasından ve saldırganların %70'inin eylemlerinden dolayı pişmanlık duymamasından endişeliydi. Yani, izleyiciler taklit edilmeye en uygun şiddet türüne maruz kalıyordu: istenen rol örnekleri tarafından gerçekleştirilen ve olumlu sonuçlar doğuran şiddet.

Mesleki kuruluşlar, televizyon endüstrisi ve politik liderler televizyondaki şiddet üzerine sonu gelmez tartışmalara girdiler. Amerikan Pediatri Akademisi eğlence endüstrisine çocukların maruz kaldığı şiddeti

azaltma çağrısı yaptı. Kongre, bütün yeni televizyonların V-chip (şiddet çipi) olarak bilinen bir elektronik engelleme aygıtıyla donanımlı olarak satılmasını zorunlu kılan bir yasayı kabul etti. Bu aygıt anne babalara, çocuklarının aşırı şiddet içerikli olarak bilinen bazı programları izlemelerini engelleme olanağı sunuyordu. Kısa bir süre önce de ABD Sağlık Bakanı David Satcher, şiddet içerikli TV programlarının çocuklarda saldırgan davranışın önemli bir nedeni olduğunu açıklayan bir rapor yayınladı (Leeds, 2001).

Televizyonda çok fazla şiddet olduğu genel kabul görmesine rağmen, bununla ilgili ne yapmak gerektiği konusunda uzlaşılmış değildir. En sert eleştirmenler bile TV yayıncılarının konuşma özgürlüğünü engelleme konusunda isteksiz davranmaktadır. Televizyon temsilcileri çocuklarının neyi izleyeceği konusunda anne babaların belirleyici olması gerektiğini söylemektedir. Bir grup insan da TV programlarını derecelendirme sisteminin, tıpkı sinema filmlerinde olduğu gibi, çocuklar için uygun görülmeyen programlardaki şiddet içeriğini arttıracağından korkmaktadır. Kesin olan tek şey televizyondaki şiddete dönük tartışmaların bu şekilde süreceğidir.

Basın Yayında Saldırganlık ve Saldırganlık Davranışı

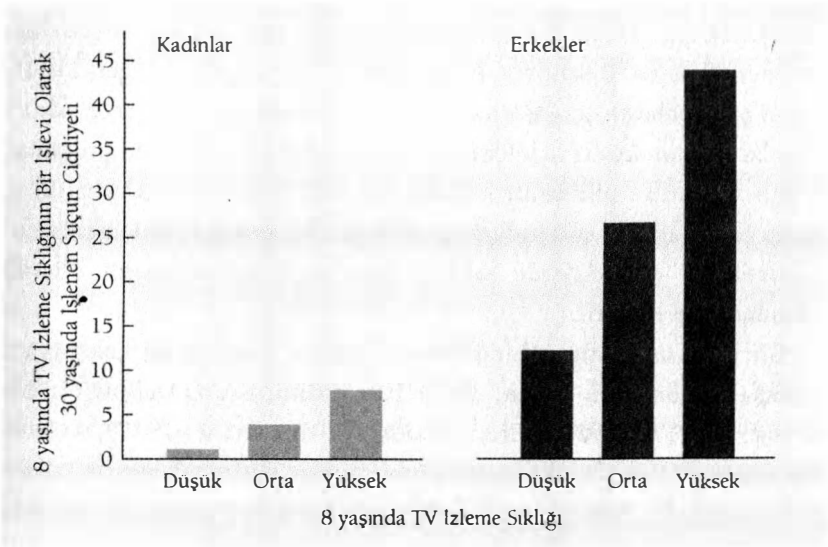
Eğer biraz televizyon izliyorsanız, ortalama bir Amerikalının her gün yüksek oranda saldırgan örneklere maruz kaldığının bilincindesinizdir. İnsanlar uzun bir süredir bu saldırganlık örneklerini izlemenin çocukları nasıl etkilediğini incelemektedir. Günümüzde saldırganlık eylemleri şerifin banka soyguncularını silahıyla vurmasından çok, bir uzay canavarının süper kahraman tarafından lazer tabancasıyla öldürülmesi şeklinde gerçekleşse de cumartesi sabahı çocuk programlarındaki saldırganlık oranının, akşam programlarındakinden çok olduğu belirtilir (Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü, 1982). Bir tahmine göre ortalama bir Amerikalı çocuk, ilkokuldan mezun olana kadar yaklaşık 8000 cinayet ve 100.000'den fazla başka şiddet eylemi izlemiş olmaktadır (Smith & Donnerstein, 1998).

Bu kısmın başındaki örneklerin de gösterdiği gibi, insanların basın yayın organlarındaki şiddeti görüp sonra taklit ettiğine dönük oldukça inandırıcı destekler vardır. Esas sorun, saldırgan eylemi sadece izlemenin insanın doğrudan saldırgan bir şekilde davranmasına neden olduğunun kesin olarak belirlenememesidir. Örneğin John Hinckley, *Taxi Driver*'ı izlememiş olsaydı belki de başka bir şiddet eylemini gerçekleştirecekti. Ne de olsa bu filmi milyonlarca insan izlemiş ve saldırgan bir tepki göstermemiştir. Çoğumuz saldırganlığı izlemek ve saldırganlığı gerçekleştirmek arasındaki ilişkinin bilincinde olsak da sadece bu örneklere bakarak böyle bir ilişkinin var olduğunu iddia edemeyiz.

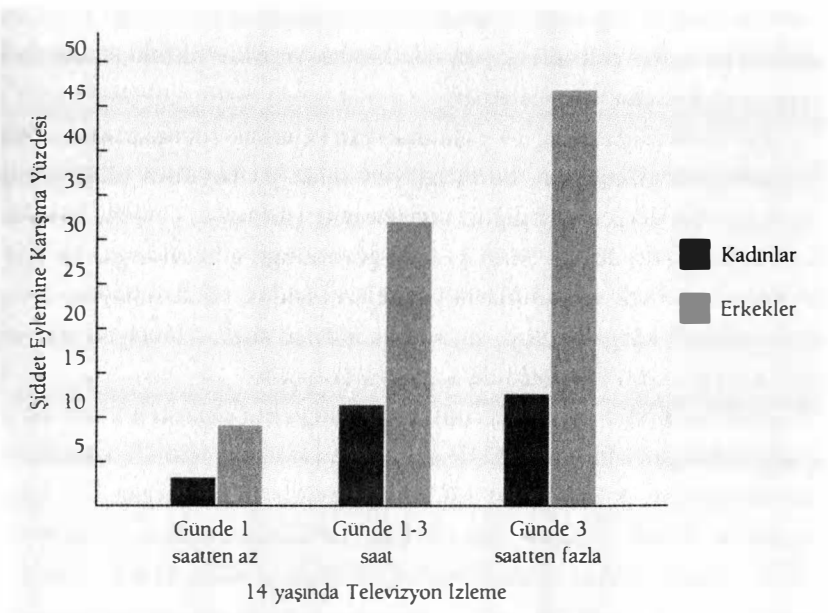
Neyse ki bu ilişkiyi gösteren araştırmalar da vardır. Araştırmacılar saldırganlığı izlemenin, saldırganlığı gerçekleştirmeyi etkilediğine dönük bol miktarda bilimsel veri elde etmiştir. Araştırmaların büyük çoğunluğu neden-sonuç ilişkisinin göz ardı edilemez olduğunu söyler: Saldırganlığı izlemek, özellikle kısa vadede saldırganca davranma olasılığını artırır (Anderson & Bushman, 2002; Bushman & Huesmann, 2001; Friedrich-Cofer & Huston, 1986; Geen, 1998; Paik & Comstock, 1994; Smith & Donnerstein, 1998; Wood, Wong, & Chachere, 1991). Günümüzde araştırmacılar, bu ilişkinin kuramsal nedenlerini anlamaya ve bu sonucu azaltan ya da arttıran değişkenleri belirlemeye çalışmaktadır.

Saldırganlığı izlemenin saldırganlığı arttırdığına dönük kanıtların çoğu, kontrollü laboratuar çalışmalarında elde edilmiştir. Genellikle deneklere şiddet içerikli ya da uyarıcı ama şiddet içermeyen programlardan kesitler izletilmiştir. Daha sonra bir başka insana elektrik şoku vererek canını acıttıklarına inandıkları ortamlar yaratılmıştı. Neredeyse bütün durumlarda, araştırmacılar şiddet içerikli program izleyen deneklerin, şiddet içermeyen programı izleyenlere göre daha saldırgan davrandıklarını bulmuştur. Ancak, bu araştırmaların bazı sınırlılıkları vardır. Deneyin etkileri kısa sürelidir ve deneyci tarafından yaratılan başkasına zarar verme ortamı, başka yerde karşımıza çıkmaz. Bu nedenle bu araştırmaların, saldırgan filmlerin ve televizyon programlarının gerçek yaşam durumlarındaki etkisini yansıtıp yansıtmadığı tartışmaya açıktır.

Bu soruna yanıt olarak, bazı araştırmacılar şiddete ve saldırgan davranışa maruz kalmanın etkilerini incelemek için laboratuar ortamı dı-



Şekil 14.5 8 yaşında TV İzleme Sıklığının Bir İşlevi Olarak 30 yaşında İşlenen Suçun Ciddiyeti



Şekil 14.6 TV İzlemenin Bir İşlevi Olarak Gösterilen Şiddet
Kaynak: Johnson ve diğerlerinden uyarlanmıştır (1980).

şında uzun süreli saha araştırmaları yapmıştır (Eron, 1987; McCarthy, Langner, Gersten, Eisenberg, & Orzeck, 1975; Singer & Singer, 1981). Bütün çalışmalarda, araştırmacılar ileride çocukların ne derece saldırgan olacaklarını kestirmek için çocukların izlediği televizyon programlarının türünü ve miktarını dikkate almıştır. Araştırmacılar yaptıkları bütün çalışmalarda, çok miktarda saldırgan TV programı izlemenin çocuklarda ve yetişkinlerde saldırganlığı arttırdığına dönük önemli bulgular elde etmiştir.

Bir grup araştırmacı tarafından yapılan etkileyici bir çalışmanın sonuçlarına bakalım (Eron, 1987; Huesmann, Eron, Dubow, & Seebauer, 1987; Lefkowitz, Eron, Walder, & Huesmann, 1977). Araştırmacılar önce 8 yaşındaki çocuk grubunun ne kadar televizyon izlediğini ölçmüştür. Sonra aynı çocuk grubunu 22 yıl sonra, 30 yaşında birer yetişkin haline geldiklerinde gösterdikleri saldırganlık davranışı açısından değerlendirmişlerdir. Sonuç olarak, çocukken izlenen TV miktarı, 30 yaşına gelindiğinde işlenen suç oranıyla istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Şekil 14.5'te gösterildiği gibi, işlenen suçun ciddiyeti doğrudan izlenen televizyon miktarıyla ilişkilidir. 8 yaşındayken ne kadar çok televizyon izledilerse, yetişkin olduklarında da o kadar ciddi suçlar işlemişlerdir.

Bir başka çalışına da, 14 yaşındaki kız ve erkek çocuklarının izlediği televizyon miktarının, bunu izleyen sekiz yıl boyunca saldırganlık olasılığını ne derece artırdığını incelemiştir (Johnson, Cohen, Smailes, Kasen, & Brook, 2002). Şekil 14.6'da göründüğü gibi saldırganlık eylemi gösteren erkek ve kadınların yüzdeleri (saldırı, yaralanmayla sonuçlanan fiziksel kavgalar, soygun, silahla işlenen suç), televizyon izlemedeki artışla orantılı bir şekilde artış göstermiştir.

Bu araştırmayı yorumlamanın bir zorluğu çocukların TV izledikleri için saldırgan olduğu değil de saldırgan oldukları için TV izlemiş olma olasılığıdır. Araştırmalar saldırgan insanların, saldırgan TV programlarını tercih ettiğini göstermiştir (Bushman, 1995; Fenigstein, 1979). Ancak, araştırmacılar çocuğun baştaki saldırganlık düzeyini kontrol altına aldığında bile bulgular televizyon izlemenin saldırgan davranışı tetiklediğini göstermiştir. Ayrıca araştırmacılar, mahalledeki şiddet, çocuklukta ihmal edilme, aile geliri gibi saldırgan davranış üze-

rindeki diğer etmenleri hesapladığında bile TV izleme ve saldırganlık arasında bir bağ olduğunu gözlemlemiştir (Johnson ve diğerleri, 2002).

Kısacası, televizyondaki saldırgan örneklere sık maruz kalmak kısa vadede ve uzun vadede saldırgan davranışı artırmaktadır. Bu ilişkinin bir kısmı Bandura'nın gözlemleyerek öğrenme modelinde görülebilir. Ancak modeli ayrıntılı incelediğimizde, taklit etmenin bütünün sadece küçük bir parçası olduğunu görürüz. Pek çok araştırmada deneklerin sergilediği saldırgan eylemler, deneklere gösterilen filmlerde sergilenen eylemlerden farklıdır (Geen, Thomas, 1986). Yani, saldırgan bir filmi izlemek saldırgan eylemleri artırır; ancak bu saldırgan eylemler filmdekinin aynısı olmaz. Bu gözlemi açıklamak için bazı araştırmacılar, saldırganlık anılarının saldırgan programlarda sunulan şiddet ipuçlarıyla olgunlaştığını öne sürmüştür (Berkowitz, 1984, 1986; Bushman & Geen, 1990; Huesmann, 1986). Basın yayında sergilenen şiddet imgeleri, izleyicinin belleğindeki diğer şiddet anılarını ve duygularını harekete geçirir. Şiddet, anıları ve duyguları daha kolay ulaşılabilir hale geldiği için izleyicinin saldırganlık olasılığı artar.

Çok sayıda araştırma bu akıl yürütmeyi destekler nitelikte sonuçlar bulmuştur (Carlson, Marcus-Newhall, & Miller, 1990). Bir araştırmada ikinci ve üçüncü sınıfa giden erkek çocuklarına şiddet içeren ve içermeyen filmler gösterilmiştir (Josephson, 1987). Daha sonra bir grup çocuğa, hokey oynamadan az önce şiddet içeren filmden bir ipucu gösterilmiştir (filmde nişancıların kullandığı telsiz telefona benzer bir alet). Şiddet içerikli filmi izleyen ve filmdeki ipucunu tekrar gören çocuklar, oyun sırasında diğer oyunculara göre daha fazla saldırganlık göstermiştir (rakibe çelme takmak, sopayla vurmak gibi). Başka araştırmalar da şiddet içerikli video oyunu oynamanın, saldırgan düşünceleri arttırdığını göstermiştir (Anderson & Bushman, 2001). Bu araştırma ayrıca bu tip oyunlar izlemenin de saldırganlığı arttırdığı sonucuna varmıştır.

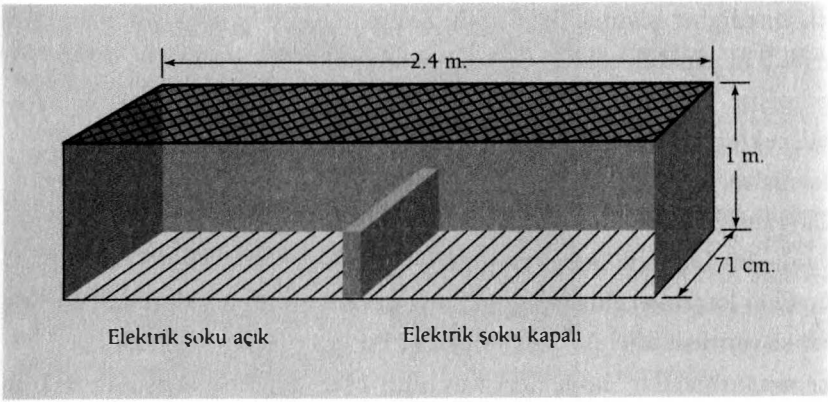
İlginç bir araştırma, insan öldürme oranları ile boks maçı şampiyonalarında yaşanan ve basın yayına da yansıyan şiddet arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Phillips, 1983). Ağır sıklet boks şampiyonasında 15 ya da daha az raundu izlemiş herhangi bir insan, bunun bir saldırganlık örneği olduğunu doğrulayacaktır. Buna ek olarak karşılaşmadan önce basına da yansıyan sözlü saldırılar ve saldırgan dil ("Onun kafasını

koparacağım") ve karşılaşma sonrası yorumlar, saldırganlık ortamını zenginleştirir ve çok sayıda saldırgan ipuçları yaratır. Araştırmacılar tahmin edilen insan öldürme oranları ile (yılın belli bir zamanı, günü vb.) 6 yıl boyunca gerçekleştirilen 18 ağır sıklet şampiyonasının ardından yaşanan gerçek insan öldürme oranlarını karşılaştırmıştır. Maçlardan sonraki 3 gün boyunca gerçekleşen cinayet sayısı, tahmin edilenden %12.46 daha fazla olmaktadır. Cinayet sayısındaki en büyük artış, basın yayında en çok yer alan ve en çok izleyici toplayanlardan sonra gerçekleşir. Örneğin, Muhammad Ali ve Joe Frazier arasındaki ünlü karşılaşmanın ardından gerçekleşen cinayet sayısı ile ortalama cinayet sayısı arasındaki fark 26 olmuştur.

Öğrenilmiş Çaresizlik

Aşağıdaki üç durumu inceleyelim: Bir kadın işinden kovuluyor; çünkü iş vereni kadının bu iş için yeterli niteliklere sahip olmadığını söylüyor. Birkaç hafta boyunca iş aradıktan sonra evde oturmaya karar veriyor. Arkadaşlarıyla dışarı çıkmaktan ve bir zamanlar hoşlandığı, dansa ve sinemaya gitmek, koşmak gibi etkinlikleri yapmaktan vazgeçiyor. Gittikçe depresyonu ağırlaşıyor, kendine olan saygısı ve yeni bir iş bulabileceği inancı zayıflıyor. Yaşlı bir adam huzur evine yerleşiyor ve kendisine artık bütün günlük işlerinin huzur evi görevlileri tarafından yapılacağı söyleniyor. Artık yemek pişirmek, odasını temizlemek hatta alışverişe çıkmak zorunda bile değil. Kısa bir süre sonra adam daha az hareket etmeye başlıyor. Fazla konuşmuyor ve neşeli hali kayboluyor. Sağlığı bozulmaya başlıyor. Dördüncü sınıfta okuyan bir çocuk, matematik sınavından zayıf not alıyor. Bundan sonraki birkaç sınavda da başarılı olamayınca, artık ders çalışma gereği bile duymuyor. Diğer derslerde de başarısız olmaya başlıyor ve bir süre sonra okula olan ilgisi kayboluyor.

Bu hayali insanların ortak yanı, hepsinin araştırmacıların belirttiği öğrenilmiş çaresizlik örnekleri olmasıdır. Psikologların bu konuya ilgisi, bir klasik koşullanma çalışmasındaki köpeklerin gösterdiği ilginç davranışla başlamıştır. Öğrenilmiş çaresizlik günümüzde geniş oranda kabul gören bir kavram haline gelmiştir.



Şekil 14.7 Öğrenilmiş Çaresizlik Deneyleri İçin Tasarlanan Kutu

Çaresiz Olmayı Öğrenmek

Davranışçı gelenekten çıkmış konuların çoğu gibi öğrenilmiş çaresizlik araştırmaları da laboratuar hayvanları üzerinde yapılan çalışmalarla başlamıştır. İlk öğrenilmiş çaresizlik deneylerinde, bir yere kaçmamaları için boyunlarına tasma geçirilmiş köpeklere elektrik şoku verilmiştir (Overmier & Seligman, 1967; Seligman & Maier, 1967). Kaçınılmaz elektrik şoklarından kısa bir süre sonra, hayvanlar kaçınmacı öğrenme ortamına yerleştirilmiştir. Bir sinyal verildiğinde köpekler, içinde bulundukları üstü kapalı kutunun içindeki küçük engelin üzerinden atlayarak elektrik şokunun olmadığı yere geçebilecektir (Şekil 14.7). Doğal olarak birinci şok deneyimini yaşamayan köpekler, elektrik şoku gelir gelmez engelin üzerinden atlayarak güvenli tarafa geçmiş ve sinyali her duyduklarında bu şekilde davranmıştır. Ancak, araştırmacılar kaçınılmaz şok deneyimini yaşayan köpeklerin tepkisini görünce çok şaşırmıştır. Bu köpekler şok geldikten sonra kutunun içinde biraz dolaşmış, ancak sonra durmuştur. "Bizi hayrete düşürecek şekilde yere uzandı ve sessizce inledi," demiştir araştırmacılardan biri bir köpeği tanımlarken. "Bir dakika sonra elektrik şokunu durdurduk. Köpek, engeli aşıp şoktan kaçmayı başaramamıştı" (Seligman, 1975, s.22).

Bu köpeklere ne olmuştur? Araştırmacılara göre hayvanlar çaresiz olduklarını öğrenmiştir. Kaçamadıkları elektrik şoku boyunca köpekler şoktan kurtulmak için pek çok yol denemiş; ancak hiçbirinin ödüllen-

dirilmediğini görmüştür. Bunun sonucunda hayvanlar şoku durdurmak için yapabilecekleri hiçbir şeyin olmadığını görüp çaresizliğe kapılmıştır. Bu tepki bizi şaşırtmamalıdır. Kaçamadıkları bir şoka verebilecekleri en mantıklı tepki budur. Kapalı kutu deneyinde köpeklere bu sefer kaçabilecekleri şok verildiğinde, sorun ortaya çıkmıştır. Davranışçı bakış açısıyla köpekler birinci durumda öğrendiklerini yanlış bir biçimde ikinci duruma *genellemişlerdir*. Aslında şoktan kolaylıkla kaçabilecekleri halde, daha önceden öğrendikleri çaresizlikle tepki vermişlerdir. Aslında köpekler bu basit tepkiyi öğrenmeden önce araştırmacılar, köpekleri kutunun öbür tarafına taşıyarak şoktan kaçabileceklerini göstermişlerdi.

İnsanlarda Öğrenilmiş Çaresizlik

Hayvanlardaki öğrenilmiş çaresizlik araştırmaları deneylerinden sonra, psikologlar öğrenilmiş çaresizliğin insanlarda da bulunup bulunmadığını merak ettiler. Ahlâki nedenlerden ötürü, gönüllü insanlara tasma takıp onlara elektrik şoku veremeyiz. Ancak, deneyin özelliklerini biraz değiştirerek araştırmacılar insanların da bu etkiye açık olup olmadığını anlamanın bir yolunu bulmuştur (Hiroto, 1974; Hiroto & Seligman, 1975). Kaçınılmaz elektrik şoku yerine rahatsız edici (ama acı verici olmayan) yüksek ses kullanılmıştır. Deneklere bir bilmeceyi çözerek sesi kapatabilecekleri söylenmiştir (örneğin düğmelere doğru sırada basmak). Bazı denekler hemen bilmeceyi çözmeye koyulmuş ve buldukları doğru yanıtlarla sesi kısmayı başarmıştır. Ancak bir grup deneğe cevabı olmayan bilmeceler sorulmuştur. Önceki çalışmalardaki köpekler gibi bu insanlar da kısa süre sonra olumsuz uyarıcıdan kaçma yollarının olmadığını öğrenmiştir.

Bu insanlar öğrenilmiş çaresizliklerini başka durumlara da genellemişler midir? Yüksek ses ortamından çıkarılan deneklere üzerinde çalışmaları için başka bir soru verilmiştir. Bir önceki sorunun çözülebilir olduğunu gören denekler, yeni soruları çözmekte de zorlanmamıştır. Hatta hiç gürültü yaşamamış bir karşılaştırma grubuna göre soruları aynı hızda ve doğrulukta çözmüşlerdir. Ancak, yüksek sesi susturmakta başarılı olamamış denekler, ikinci soru grubunda oldukça kötü bir sonuç elde etmiştir. Kutu deneyindeki köpekler gibi bir



Huzurevlerinde kalan yaşlıların yemek pişirme, temizlik gibi günlük işleri genelde görevliler tarafından yerine getirilir. Ancak öğrenilmiş çaresizlik analizine göre kontrol edebildikleri şeylerin azalması, yaşlılarda uyum ve sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

durumdaki çaresizlik algılarını, yeni ve kontrol edilebilir bir başka duruma yanlış bir şekilde genellemişlerdir.

Bu deneylerin çok sayıda tekrarları yapılmış ve insanların da hayvanlar kadar öğrenilmiş çaresizliğe duyarlı olduğu bulunmuştur (Peterson, Maier, & Seligman, 1993). İnsanlar kontrol edemedikleri birinci durumda çaresiz olduklarını öğrenir ve sonraki durumlarda bu duygudan kurtulamazlar. Araştırmacılar daha sonra öğrenilmiş çaresizliğin genellenmesi için birinci kontrol edilemeyen deneyimin yaşanmasına gerek olmadığını bulmuştur. Ciddi bir engelle karşılaşan insanlara sadece çaresiz olduklarının söylenmesi (Maier & Seligman, 1976) ya da başkalarını gözlemlemeleri bile, çaresiz olduklarını öğrenmelerine yeter (Brown & Inouye, 1978; DeVellis, DeVellis, & McCauley, 1978). Si-

zinkine benzer düzeyde becerilere sahip insanların önemli bir sınavı geçmekte başarısız olduğunu duyduğunuzda nasıl bir tepki göstereceğinizi düşünün. Henüz denememiş olmanıza rağmen, siz de bu sınavı geçemeyeceğiniz sonucuna varabilirsiniz ("Denemek anlamsız, nasıl olsa kimse geçemiyor"). Bu çaresizlik duygunuzu yeni bir duruma da genelleyebilir, hatta hiç başarısızlık yaşamamanıza rağmen siz de öğrenilmiş çaresizlik kurbanı olabilirsiniz.

Öğrenilmiş Çaresizliğin Bazı Uygulamaları

İnsanlar üzerinde ilk gösterildiği zamanlardan beri öğrenilmiş çaresizlik üzerine yüzlerce araştırma yapılmıştır ve bulgular çeşitli insan sorunlarını açıklamakta kullanılmıştır. Öğrenilmiş çaresizliğin bu kadar kabul görmesinin bir nedeni de psikologlara bazı önemli insan sorunlarını anlamakta ışık tutmasıdır. Bu sorunlardan iki tanesine göz atacağız: yaşlı bireylerde iyilik hali ve psikolojik rahatsızlıklar.

Yaşlılarda Öğrenilmiş Çaresizlik. Batı toplumunda genelde yaşlı insanların uzun bir çalışma döneminden sonra dinlenmeyi hak ettiği düşünülür. Emeklilik, yaşlıları günlük dertlerden ve sorumluluklardan uzak tutmak üzere yapılandırılmıştır. Yaşlılara bakım kuruluşları da genellikle yemek pişirme, temizlik ve günlük etkinliklerin yapılandırılması gibi işleri halletmek üzere tasarlanmıştır. Ancak bu yaklaşım emekli insanlar için gerçekten uygun mudur? Eğer bir öğrenilmiş çaresizlik analizini bu duruma uygularsak bu yaşam ortamlarının yaşlı insanların günlük etkinlikleri üzerindeki denetimlerini ellerinden aldığını görürüz. Bir zamanlar aktif olan ve kendi günlük yaşamlarını kontrol eden insanlar, belki de çıkış noktası olmayan bir kutunun içinde gürültüye ya da elektrik şokuna maruz kalan insanlara ya da köpeklere benzeyen bir deneyim yaşarlar. Araştırma denekleri gibi belki yaşlılar da bu kontrol edememe algısını yaşamlarındaki başka alanlara geneller. Kısacası, emekli insanların çoğunda görülen güdülenme ve etkinlik eksikliği büyük oranda, genellenmiş öğrenilmiş çaresizliğin bir biçimi olabilir.

Bir grup araştırmacı bu olasılığı bir huzurevinin iki ayrı katında yaşayan sakinleri üzerinde ölçmüştür (Langer & Rodin, 1976). Yöneticilerin de işbirliğiyle bu gruplardan birine verilen genel bakım hizmetle-

rinde değişiklik yapılmıştır. Araştırmacılar huzurevi sakinlerinin sorumluluğunu ve uyguladıkları kontrol düzeyini çeşitli yollarla artırmışlardır. Yöneticiler sakinlere kendi yaşamlarını kontrol etmeleri gerektiğine dönük bir konuşma yapmıştır. İşte bu konuşmadan bir alıntı:

> Kendinize bakmak, yaşadığınız yeri gurur duyacağınız ve mutlu olduğunuz bir yer haline getirmek sizin elinizde. Odanızın nasıl düzenleneceğine, bakıcıların mobilyaları yerleştirmekte size yardım etmelerini isteyip istemediğinize siz karar verin. Boş zamanınızı nasıl geçireceğinizi de siz belirleyin. Arkadaşlarınızı ziyaret etmek mi, televizyon izlemek mi, radyo dinlemek mi, yazı yazmak mı, kitap okumak mı yoksa sosyal etkinlikler düzenlemek mi istiyorsunuz, siz karar verin. Diğer bir deyişle, bu sizin yaşamınız, istediğinizi yapabilirsiniz (Langer & Rodin, 1976, s.194).

Buna ek olarak deneklere hediye olarak saksıda küçük bir bitki de verilmiştir. Bitkiyi isteyip istemediklerine yahut hangi bitkiyi istediklerine kendileri karar vermiş, bitkiye bakma sorumluluğunun onlara ait olduğu söylenmiştir.

Diğer kattaki sakinler ise karşılaştırma grubu olarak belirlenmiştir. Bu gruba bütün işlerden bakıcıların sorumlu olduğu söylenmiştir. Bunlara (bakıcıların seçtiği) bir bitki verilmiş ve bitkinin bakımını da bakıcıların üstlendiği belirtilmiştir. İki kat arasındaki farklılıklar kısa süre sonra ortaya çıkmıştır. Bir iki hafta içinde sorumluluğu arttırılmış sakinler daha mutlu olduklarını aktarmışlardır. Bakıcılar da bu kat sakinlerinin arkadaşlarını daha çok ziyaret ettiğini ve daha az oturduğunu söylemiştir. Bir araştırma yapıldığından haberi olmayan hemşireler, sorumluluğu arttırılmış yaşlıların %93'ünün uyum durumunun iyiye gittiğini belirtmiştir. Karşılaştırma grubundaki sakinlerin ise sadece %21'inin uyum düzeyi iyiye gitmiştir. Ancak tedavinin etkisi bununla sınırlı kalmamıştır. Araştırmacılar 18 ay sonra huzurevine döndüğünde mutluluk ve etkinlik düzeyindeki farklılıkların sürdüğünü görmüştür (Langer & Rodin, 1977). Hepsinden çarpıcı olanı, 18 aylık dönemde sorumluluğu artan sakinlerin sadece %15'i, karşılaştırma grubunun ise % 30'u ölmüştür.

Bunu izleyen başka araştırmalar da yaşlı insanların kendi yaşamlarını kontrol etmelerine izin verildiğinde benzer yararlar elde edildiğini

göstermiştir (Baltes & Baltes, 1986; Schulz & Heckhausen, 1999). Yardıma gereksinim duyan insanları kendi hallerine bırakmamalıyız; ancak bazen insanların kendilerine bakmalarına izin vermek herkes için en iyi sonucu verir.

Öğrenilmiş Çaresizlik ve Psikolojik Rahatsızlıklar: İnsanlarda öğrenilmiş çaresizlik deneylerinden hemen sonra psikologlar çaresiz denekler ve depresyon geçiren insanlar arasında çarpıcı benzerlikler yakaladı (Seligman, 1976). Klinik psikologlar uzun bir süredir depresyon hastalarının, başlarına gelen şeyleri kontrol edememe çaresizliğine kapılmış gibi davrandıklarını düşünüyordu (Beck, 1972). Ciddi bir depresyon geçiren insanlar, bazı sabahlar yataktan kalkmak bile istemiyordu. Çok az şey ilgilerini çekiyor ve hiçbir şeyin onları iyileştiremeyeceğini düşünüyorlardı. Deneyde sızlanarak yere yatan köpekler gibi bu insanlar da, sorunlarını çözmek için herhangi birşey yapmaktan vazgeçmişti.

Bu gözlemleri inceleyen bazı psikologlar, depresyonun bazen araştırma deneklerinin çaresizliği öğrenmesine benzer bir biçimde geliştiğini öne sürdü (Seligman, 1975). Yani insanlar yaşamlarının önemli bir kısmı üzerinde kontrollerini kaybediyor ve bu algıyı yanlış bir şekilde diğer durumlara da genelliyordu. Diyelim bir derste zorluk çeken bir üniversite öğrencisi ne kadar çalışırsa çalışsın geçer not alamıyor. Önce çok çalışıp arkadaşlarının önerilerini dikkate alıyor; ama bu da bir işe yaramıyor. Eğer okulda başarılı olmak onun için önemliyse biraz daha çalışıp notunu yükseltmeyi deneyebilir. Ancak bir noktada ne yaparsa yapsın dönem sonunda alacağı kötü notu engelleyemeyeceğini düşünüyor. Başka bir deyişle bu derste çaresiz olduğunu öğreniyor. Sonuç olarak da depresyona giriyor.

Bu duygularını yanlışlayan bir bilgi gelmediği sürece bu öğrenci, kısa bir süre sonra diğer derslere çalışmanın, hatta spor ve arkadaşlık gibi yaşamındaki diğer alanlarda da bir çaba göstermenin anlamsız olduğu sonucuna varabilir. Karşısına çıkacak sonuçları kontrol edemediğine karar verip, çabalamak güdüsünü kaybedebilir. Öğrenilmiş çaresizlik kavramına göre, kişi kontrol edemediği bir durumdaki çaresizlik duygusunu kontrol edebileceği durumlara da geneller.

Depresyonun bu yorumuyla tutarlı olarak, rahatsız edici gürültüden kurtulmak gibi basit laboratuar görevlerini kontrol edemeyen insanların depresyon duygularında artış görülür (Bodner & Mikulincer, 1998; Burger & Arkin, 1980; Gatchel, Paulus, & Maples, 1975). Öğrenilmiş çaresizlik-depresyon ilişkisini destekleyen bir başka kanıt da hayvanlar üzerinde yapılan deneylerden gelir. Araştırmacılar, kaçamayacakları elektrik şokuna maruz kalan hayvanların beyinlerindeki sinir ileticilerinin ve alıcılarının, depresyondaki insanların sinir ileticileri ve alıcılarına benzediğini göstermiştir (Besson, Privat, Eschalier, & Fialip, 1999; Ferguson, Brodkin, Lloyd & Menzaghi, 2000; Grahn ve diğerleri, 1999; Kram, Kramer, Steciuk, Ronan, & Petty, 2000; Wu ve diğerleri, 1999). Özellikle serotonin adlı sinir ileticisi, öğrenilmiş çaresizlikte ve depresyonda önemli bir rol oynar. Başka araştırmacılar da öğrenilmiş çaresizliğin gelişmesinde hormonların rolünü incelemiştir. Örneğin dişi fareler, adet kanaması döngüsünün östrojen düzeyinin yükselmeye başladığı aşamada, öğrenilmiş çaresizlik geliştirmeye daha yatkındır (Jenkins, Williams, Kramer, Davis, & Petty, 2001).

Değişik kaynaklardan elde edilen veriler kontrol edilemeyen olaylar yaşamanın depresyon nedeni olabileceğini göstermiştir. Ancak, laboratuarda oluşturulmuş öğrenilmiş çaresizlikle gerçek depresyon arasındaki bir farkın vurgulanması gerekir. Laboratuar hayvanlarındaki öğrenilmiş çaresizlik kısa sürelidir, farelerde ve köpeklerde birkaç günden fazla sürmez (Maier, 2001). Ancak klinik depresyon çok daha uzun, bazen yıllarca sürebilir. Bu farkın bir açıklaması depresyonun çok değişik türlerinin bulunduğu ve öğrenilmiş çaresizliğin bunlardan sadece biri olduğudur. Bir başka olasılık depresyondaki insanların baştaki çaresizlik duygusundan kurtulmalarının zaman almasıdır. Depresyonlu hastalar genellikle depresyonlarının nedenleri üzerinde kafa yorarlar (Nolen-Hoeksema, 2000). Depresyonlarına neden olan koşullar hakkında düşünüp durdukları için, bu bireyler çaresizliklerine yol açan şeyleri her seferinde baştan yaşarlar. Kişinin kendisini kontrol edemediği bir durumda hayal etmesinin bile öğrenilmiş çaresizlik yaratabileceği bulgusunu hatırlayalım. İlk deneyimindeki ipuçlarını yeniden düşünmek bile depresyonu tetikleyebilir. Bu mantığa uygun bir şekilde, bir araştırmada farelere düzenli olarak

ilk öğrenilmiş çaresizlik deneyimlerini yaşadıkları yer gösterilmiştir ve farelerin öğrenilmiş çaresizliğinde zaman içinde bir azalma olmamıştır (Maier, 2001).

Kısacası öğrenilmiş çaresizlik bazı depresyon türlerini anlamakta önemli bir model olmuştur. Bazı insanlar için kontrol edemedikleri olumsuz deneyimler yaşamak, gittikçe artan bir çaresizliğin ilk adımı olabilir. Neyse ki araştırmalar bunun bir tedavisi olduğunu göstermiştir. Sonuçları kontrol etmekte başarılı olan insanlar, kısa süre sonra çaresizlik duygusunu yener (Klein & Seligman, 1976). Yani, başarısız bir öğrencinin bir başka dersten alacağı yüksek bir not, bu öğrencinin okulda başarılı olabilecek ve arkadaşlık kuracak yeteneğe sahip olduğunu görmesini sağlayabilir.

Öğrenilmiş çaresizlik, depresyonu anlamada önemli bir model olmaya devam eder. Ancak, kişilikteki pek çok diğer konu gibi özgün kuram, son yıllarda daha bilişsel özellikler edinmiştir. 16. Bölümde göreceğiniz gibi insanların öğrenilmiş çaresizliğe ve depresyona düşüp düşmeyecekleri sadece kontrol edilebilirlik konusuna değil, bu kontrol eksikliğini nasıl açıkladıklarına bağlıdır.

Kontrol Odağı

Eğer sağlığınız iyiyse bunu kendinize iyi bakmanıza mı yoksa şansa mı bağlarsınız? Yalnız insanlar yeni insanlarla tanışmaya uğraşmadıkları için mi yoksa olanak eksikliğinden mi arkadaşsız kalır? Eğer bir spor karşılaşmasını kazandıysanız elinizden geleni yaptığınızı mı yoksa sadece şansın sizden yana olduğunu mu düşünürsünüz? Araştırmacılar kontrol odağındaki bireysel farklılıkları belirlemek için deneklere bu tip sorular sorarlar. Burada esas nokta kişinin sağlıklı yaşama alışkanlıklarının gerçekten sağlıklı olmasına katkıda bulunması değil, kişinin böyle olduğunu düşünmesidir.

Kontrol odağı araştırmaları, geçen bölümde ele aldığımız Julian Rotter'in *genellenmiş beklentiler* kavramından geliştirilmiştir. Yeni bir durumda, başımıza gelecekler hakkında beklenti sahibi olabileceğimiz herhangi bir bilgimiz yoktur. Rotter'a göre bu gibi durumlarda olayları etkileme yeteneğimize dönük inançlarımıza başvururuz. Sağlıklı olma-

nızı kendinize iyi bakmak, yalnızlığı arkadaş bulmaya çalışmamak, yarışmayı kazanmayı çaba göstermek olarak açıkladıysanız büyük olasılıkla *içsel* bir kontrol odağınız vardır. Genellenmiş beklentiniz insanların başlarına gelen şeyleri etkileyebildikleri, iyi ve kötü deneyimlerin kendi davranışları sonucunda olduğu şeklindedir. Ancak sağlığınızı şansla, insanların yalnızlıklarını içinde bulundukları koşullarla, kazanmayı da tesadüfen attığınız iyi toplarla açıklıyorsanız, büyük olasılıkla kontrol odağı boyutunun *dışsal* ucuna denk düşüyorsunuz. İnsanların çoğundan farklı olarak sizin ve başkalarının başına gelen şeyin kontrolünüzün dışında olduğuna inanıyorsunuz.

Ne içsel ne de dışsal yönlendirme için doğru diyebiliriz. İnsanların bu boyutta nereye denk düştükleri, kontrol odağı araştırmacılarının bazı davranışları kestirmelerini sağlar. Bunların arasında okulda ne kadar başarılı olacağımız, bir sonraki seçimlerde oy kullanıp kullanmayacağımız ve bir hastalıktan ne kadar çabuk iyileşeceğimiz gibi konular vardır. Rotter'in modeline geri dönersek, bu bireysel farklılığın başka alanlara da uygulanması mantıklı görünür. Rotter'e göre belirli bir davranışı gösterme olasılığımız, bu davranışın bir etkisi olup olmadığına dönük algımıza bağlıdır. Bu nedenle, çoğu durumu kontrol edebileceğini düşünen insanların, kontrol edemeyeceğini düşünen insanlardan farklı davranması bizi şaşırtmamalıdır. Eğitimde, psikoterapide, örgütsel ortamlarda ve diğer uygulamalı alanlarda çalışan psikologların kontrol odağı kavramını çok yararlı bulması da bunun doğal sonucudur.

Diğer kişilik özellikleri gibi, kontrol odağı sonuçları da zaman içinde kararlılık gösterir. Ancak bu sonuçlar da değişebilir. Örneğin insanlar üniversiteye başladıktan sonra daha içsel olmaktadır (Wolfe & Robertshaw, 1982). Bir araştırma boşanan kadınların bir süreliğine dışsal olduğunu, ancak birkaç yıl sonra evli kadınlarınkine benzer bir kontrol odağı düzeyine döndüğünü göstermiştir (Doherty, 1983). Kontrol odağı üzerine yapılan araştırmaların sayısı çok olduğu için, araştırılan konuların her birine değinmek bile bu bölümün sınırlarını aşar. Bunun yerine, kontrol odağındaki bireysel farklılıkların davranışı nasıl etkilediğine dönük iki örneği ele alacağız. Önce kontrol odağı ve iyilik hali arasındaki ilişkiye, sonra bu kişilik değişkeninin fiziksel sağlığımızı nasıl etkilediğine bakacağız.

Kişiliğinizi Değerlendirin

Kontrol Odağı

Aşağıdaki önermelerin size ne derece uygun olduğunu belirtin. Şu ölçeği kullanın: 1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Pek katılmıyorum, 4= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5=Biraz katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılmıyorum.

_____ 1. İstediğim şeyi elde ettiysem bunun nedeni çok çaba göstermiş olmamdır.

_____ 2. Plan yaparken işlerin istediğim gibi gideceğinden oldukça eminimdir.

_____ 3. Sadece beceri isteyen oyunlardansa içinde biraz şans etmeni olanları tercih ederim.

_____ 4. Eğer aklıma koyduysam her şeyi öğrenebilirim.

_____ 5. Gösterdiğim başarıların altında tamamen çok çalışmam ve yeteneklerim yatmaktadır.

_____ 6. Genelde hedef belirlemem çünkü hedeflerimin hepsine ulaşmakta zorluk çekerim.

_____ 7. Rekabet mükemmelliği engeller.

_____ 8. İnsanlar sadece şanslı oldukları için öne geçmektedir.

_____ 9. Her türlü sınavda ve karşılaşmada diğerlerine göre nerede olduğumu bilmek isterim.

_____ 10. Çok zor gelen bir şey için çaba göstermenin anlamsız olduğunu düşünürüm.

Puanınızı belirlemek için madde 3,6,7,8 ve 10'un değerlerini tersine çevirin (1=7; 2=6; 3=5; 5=3; 6=2; 7=1). Sonra 10 maddeye verdiğiniz puanları toplayın. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan uygulamada erkeklerin ortalaması 51.8, kadınların 52.2 çıkmıştır, standart sapma ikisi için de 6 olarak belirlenmiştir. Yüksek puan, kişisel başarı durumlarında elde ettiğiniz sonuçlardan kendinizi sorumlu tuttuğunuzu göstermektedir.

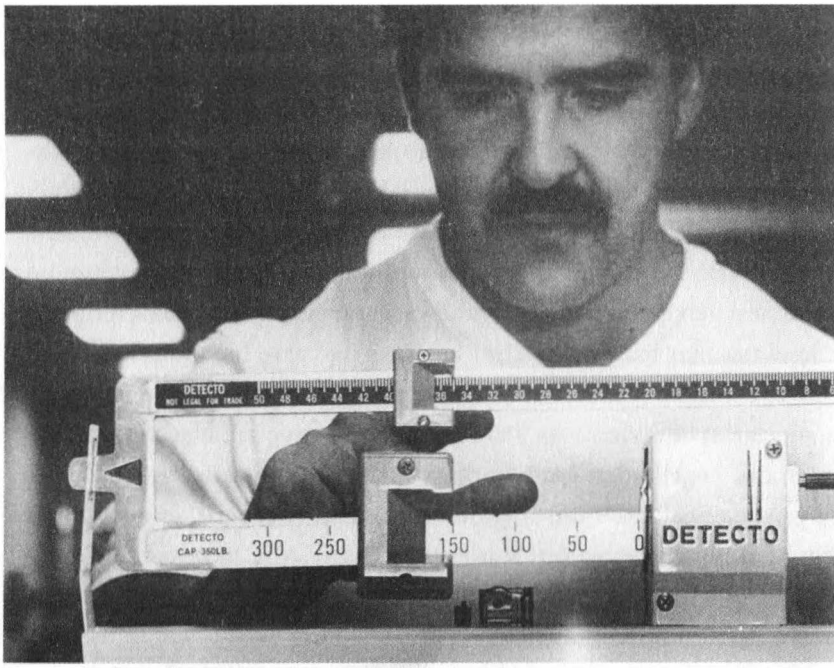
Ölçek: Kişisel Yeterlik Ölçeği
Kaynak: Paulhus (1983)

Kontrol Odağı ve İyilik Hali

Kim daha mutludur; pek çok şeyi kontrol edebileceğine inanan içseller mi yoksa dış güçlerin sınırlarının farkında olan dışsallar mı? Hangi insan daha üretkendir, daha çok sevilir ve daha iyi uyum göstermiştir? Her iki durum için de örnekler verilebilir. Bir yandan, içseller sonuçları kontrol edebildiklerini düşündükleri için daha fazla çalışır ve daha başarılı olurlar. Öte yandan, insanların kontrolün kendisinde olduğunu düşünmesi gerçekten kontrol uygulayacağını göstermez. Yüksek düzeyde içsel insanlar bazen çabalarını boş yere harcayıp hiç olmayacak, gerçekle uyuşmayan planların, hayallerin peşinde koşabilir. Belki de dışsallar sınırlarını bildikleri için, sadece mantıklı sonuçlara ulaşmaya çalışırlar. Ancak engellerden gözü korkan, bir sorunu düzeltmek için hiçbir şey yapamayacaklarını düşünen insanlar zaten engellerle ve güçlüklerle dolu bu dünyada hiçbir yere ilerleyemez.

Elbette mutluluk pek çok etmen tarafından belirlenir ve kontrol odağı yelpazesinin herhangi bir noktasında hem mutlu hem mutsuz insanlara rastlayabiliriz. Yine de araştırmacıların genelde bulduğu şey, birkaç istisna dışında, içsellerin dışsallardan daha mutlu olduğudur (DeNeve & Cooper, 1998). Bu sonucu daha iyi anlayabilmek için kontrol odağı ve iyi oluşun birkaç belirteci arasındaki ilişkiye bakalım: psikolojik rahatsızlıklar, başarı ve psikoterapi sonuçları.

Psikolojik rahatsızlıklar: Genellikle psikolojik rahatsızlıklardan yakınan insanlar içselden çok dışsaldır (Lefcourt, 1982; Phares, 1976; Strickland, 1978). Örneğin dışsal kontrol odağı sonuçları yüksek düzeyde kaygıyla ilişkilendirilir. Ancak araştırmacılar özellikle, kontrol odağı ve depresyon arasındaki ilişkiyle ilgilenmiştir. Yakın zamanlı bir araştırma, dışsal kontrol odaklı HIV-pozitif erkeklerin, içsel kontrol odaklı erkeklere göre içinde bulundukları durumdan dolayı daha çok depresyona girme eğilimi olduğunu bulmuştur (Evans, Ferrando, Rabkin, & Fisherman, 2000). Bir başka grup araştırmacı da kontrol odağı puanları ile depresyon ölçümleri arasında ortalama .31'lik korelasyon bulmuş, dışsal sonuçların daha yüksek depresyon düzeyine işaret ettiğini belirtmiştir (Benassi, Sweeney, & Dufour, 1988). 7. Bölümde açıklandığı gibi, bu oldukça önemli bir korelasyondur.



Her yıl kilo vermeye çalışan milyonlarca insandan sadece küçük bir kısmı kilo verip bu kiloda kalmayı başarır. Bir diyetin başarısını ya da başarısızlığını belirleyen değişkenlerden biri, diyeti yapan kişinin kilo verebileceğine ne derece inandığıdır.

Kontrol odağı ve depresyon arasındaki ilişkinin öğrenilmiş çaresizlik araştırmalarından elde edilen bulgularla tutarlı olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Her iki durumda da olayları kontrol etme yetersizliği algısı, yüksek depresyon düzeyiyle ilişkilidir. Dışsalların kendilerini sık sık, sonuçları kontrol edemeyen öğrenilmiş çaresizlik deneklerine benzer durumlarda bulmaları olasıdır. Kanser teşhisi konmuş hastaların depresyon düzeylerinin ölçüldüğü bir araştırmanın bulgularını inceleyelim (Marks, Richardson, Graham, & Levine, 1986). Dışsal hastaların depresyon düzeyleri, kendilerine konan teşhisin ciddiyetiyle birlikte artış gösterir. Ancak, hastalığın ciddiyetinin içsel hastaların yaşadığı depresyon düzeyinde bir etkisi yoktur. Bu hastalar hâlâ hastalığın gidişatını kontrol edebildiklerine inanmaktadır ve bu inanç onların durumlarına teslim olmalarını ve depresyonlarının artmasını engeller. Kontrol odağının depresyonla nasıl ilişkili olduğunu çarpıcı bir şekilde gösteren

bir örnek, intihar eğilimli hastalar üzerinde yapılan araştırmadan elde edilmiştir (Melges & Weisz, 1971). Kısa bir süre önce intihara kalkışmış hastalardan, intihar denemesinden hemen önce yaşadıkları olayları hatırlamaları istenmiştir. Hastalar odada teyp kayıt cihazıyla yalnız bırakılmış ve şimdiki zaman kipinde bugüne kadar yaşadıklarını anlatmaları istenmiştir. Kayıtlar çözümlendiğinde hastaların intihara yaklaştıkça, kendilerini daha dışsal olarak tanımlamaya başladıkları görülmüştür. Başka araştırmalar da intihar denemesinden önceki zamanlarda intihar eğilimli kişilerin kontrollerinin dışında gelişen olayların sayısında artış olduğunu (Slater & Depue, 1981) ve dışsal üniversite öğrencilerinin içsellerden daha fazla intiharı düşündüğünü belirtir (Burger, 1984). Bir araştırmacı, bir ülkedeki intihar oranının, o ülkenin vatandaşlarının kontrol odağı ortalamalarıyla .68'lik korelasyon gösterdiğini ve yine dışsal puanların daha yüksek oranda intihara işaret ettiğini ortaya çıkarmıştır (Boor, 1976).

Hepsi birlikte düşünüldüğünde bu araştırmalar kontrol odağının psikolojik rahatsızlıkların bazı türleriyle, özellikle de depresyonla ilgili olduğunu öne sürer. Ancak, bu bulguları yorumlarken iki noktaya dikkat etmemiz gerekir. Birincisi, kontrol odağı ölçeklerinin dışsal ucunda yer alan insanların büyük bir çoğunluğu mutlu ve iyi uyumludur. Kontrol odağı bazı rahatsızlıklarla bağlantılı olabilir; ancak göz önünde tutulması gereken pek çok başka değişken de vardır. İkinci olarak, bu ilişki korelasyonlu olduğu için, dışsal odağın rahatsızlığa yol açtığına dönük güçlü önermelerde bulunmak yanlış olabilir. Belki dışsallar depresyona eğilimlidir; ancak depresyonlu insanların daha dışsal olması da olasıdır.

Başarı: Batı toplumunda iyilik halinin bir göstergesi de okulda ve mesleğimizde ne kadar başarılı olduğumuzdur. Yüksek başarı gösteren insanlar psikolojik sorunlara karşı bir koruma kazanmaz; ancak kötüleşen iş performansı genelde kaygı duyulması gereken bir konu olarak kabul edilir. Benzer şekilde okul ya da iş performansının artması da terapinin iyiye gittiğinin göstergesidir. Araştırmacılar kontrol odağı sonuçlarını başarıyı kestirmek için kullandığında, içsel öğrencilerin dışsal öğrencilerden daha yüksek notlar elde ettiğini ve öğret-

menleri tarafından daha olumlu değerlendirildiğini bulmuşlardır (Findley & Cooper, 1983; Kalechstein & Nowicki, 1997). Bu bulgu ilköğretim, lise ve üniversite öğrencileri için de geçerlidir; ancak erişkinlerde bu ilişki daha güçlüdür.

İçseller okulda neden daha başarılır olur? Bunun bir nedeni başarılarından kendilerini sorumlu görmeleridir. İçsel öğrenciler sınava çalışmanın karşılığını alacaklarına inanırlar, dışsallar ise çabalarının notlarını etkileyeceğine pek inanmazlar. İçseller ve dışsallar geribildirime de farklı tepkiler gösterir (Gilmor & Reid, 1978, 1979; Martinez, 1994). İçsel öğrenciler yüksek sınav sonuçlarını kendi yeteneklerine ve çok çalışmalarına bağlarken, dışsallar sadece şanslı olduklarını ya da sınavın kolay olduğunu söyler. İçseller geribildirimin ardından beklentilerini ona göre ayarlar, yani bir sonraki sınava nasıl hazırlanmaları gerektiğini bilirler. Dışsallar ise kötü performansın ardından bahane bulmaya çalışırlar (Basgall & Snyder, 1988). Öğretmenin adil not vermediğini düşünen dışsal bir öğrenci, büyük olasılıkla bir sonraki sınava çalışmayacaktır. Akademik başarılarının kendilerine bağlı olduğunu bilen içsel öğrenciler ise hedeflerine ulaşmak için her türlü bilgiye dikkat eder. Bir araştırmacı bulduğu sonuçlara göre, içsel lisans öğrencilerinin sınav günlerini, notlama uygulamalarını ve derslerine yardımcı olabilecek her türlü bilgiyi dışsal öğrencilere göre daha iyi bilir (Dollinger, 2000).

İçsellerin daha başarılı olması sadece sınıf ortamına özgü değildir. Meslek ortamlarında yapılan araştırmalar da içsel çalışanların dışsallara göre daha yüksek düzey performans gösterdiğini bulmuştur (Judge & Bono, 2001). Satış yapmalarının, çalışanlarını güdülemenin, bir işi zamanında bitirmenin büyük oranda kendilerine bağlı olduğuna inanan kişiler, bu hedeflere ulaşmada, başarı hedeflerine ulaşmada kendi rollerinin farkında olmayan kişilere göre daha başarılı olur (Judge, Erez, & Bono, 1998; Spector, 1982). İçsel çalışanlar ayrıca tercih ettikleri olanakları ve ödülleri sağlayan işleri ararlar (Spector, 1982).

Doğal olarak araştırmacılar içsellerin iş doyum oranlarının dışsallardan daha yüksek olduğunu da göstermiştir (Judge & Bono, 2001). Bir grup araştırmacı 24 ülkede büyük şirketlerin müdürlerinin kontrol odaklarını ve iş doyumlarını karşılaştırmıştır (Spector ve diğerleri, 2001). Değişik kültürlerdeki müdürlerden iş ortamını büyük oranda

kontrol ettiklerini söyleyenler, daha az kontrol edebildiklerini söyleyenlere göre daha yüksek düzeyde iş doyumu yaşarlar.

Psikoterapi: Dışsal kontrol odak sonuçları psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu için, başarılı bir psikoterapi sonucunda danışanların daha içsel odaklı olmaya başladıklarını söyleyebiliriz (Strickland, 1978). Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan İsrailli askerlerin durumunu düşünelim (Solomon, Mikulincer, & Avitzur, 1988). Bu erkeklerde yoğun stresli bir deneyimden sonra karşılaşılan çeşitli belirtiler gözlenmiştir. Savaştan kısa bir süre sonra askerlerin kontrol odağı ölçümleri büyük oranda dışsal çıkmıştır. Ancak, üç yıl içinde streslerini yenmeyi başardıklarında, gittikçe artan bir şekilde içsel olmuşlardır. Askerlerin yaşadığı zorluklarından bir kısmı, kontrollerini kaybettikleri algısıydı. Ancak, yaşamlarını tekrar kontrol edebildiklerini gördükçe iyileşmeye dönük bir adım atmışlardır.

Bunun anlamı terapistlerin danışanlarına terapi üzerinde kontrol sahibi olmalarına izin vermesi gerektiği midir? Pek sayılmaz. İçseller kendilerini kontrol sahibi olarak gördüğünde, dışsallar ise bir başkasının sorumluluğu üstlendiğini gördüğünde daha iyi performans gösterir. Örneğin bir grup araştırmacı romatizma kaynaklı arterit hastalarının depresyon düzeylerine bakmıştır (Reich & Zautra, 1997). Eşleri kendilerine destek olup yardım ettiğinde dışsal hastaların depresyon düzeyleri azalmıştır. Oysa içsel hastalara eşleri aynı desteği ve yardımı gösterdiğinde bu kişilerin depresyon düzeyleri artmıştır. Araştırmacılar, eş desteğinin dışsallar tarafından yardımcı olarak görüldüğünü, içseller tarafından ise çaresizlik ve bağımlılık olarak görüldüğünü öne sürmüşlerdir.

Bu bulgu, en etkili terapi yönteminin, danışanın kontrol odağı eğilimine uygun yöntem olduğunu göstermektedir. İçseller, kendilerine tedavi süreçlerini kontrol etme olanağı tanındığında iyileşme gösterirken, dışsallara bu kontrolün verilmesi onları rahatsız eder. Örneğin, bir hakkını arama eğitiminde içseller çok az ilerleme göstermiştir (Schwartz & Higgins, 1979). Ancak, aynı gruptaki dışsallar büyük gelişme göstermiştir. Terapistler, oluşturdukları program yapısının, içsellerin eğitim süreçlerini kontrol etme olanaklarının ellerin-

den alındığını düşünmelerine neden olduğunu fark etmişlerdir. Danışanlarının sigara içme alışkanlıklarını sonlandırmaya dönük terapiler de kontrol odağı uyumuna göre daha etkili olabilmektedir (Best, 1975; Best & Stefy, 1975). İçseller en büyük gelişmeyi kendi ödül ve cezalarını yönettikleri zaman gösterirken dışsallar, kontrol terapistin elinde olduğu zaman gelişme gösterir.

Özet olarak değişik kaynaklardan elde edilen bilgiler, kontrol odağının iyilik haliyle ilgili olduğunu gösterir. İstisnalar olsa da içseller iyilik halinin çoğu göstergesinde, dışsallara göre daha iyi sonuçlar elde ederler. Bu bulgu dışsal kontrol odağına sahip olmanın psikolojik sorunlara yol açtığı anlamına gelmez. Fakat kontrol algısının iyilik hali bulmacasının bir parçası olduğunu gösterir.

Kontrol Odağı ve Sağlık

Sağlık bakım uzmanlarının karşılaştığı en büyük sorunlardan biri hastanın işbirliği yapmamasıdır. Çoğu hasta ilacını almamakta ya da tedavi programlarını sürdürmemektedir. Öte yandan bazı hastalar beslenmelerine dikkat etmekte, ilaçlarını düzenli almakta, terapilere katılmakta ve görüşmelerine gelmektedir. Bu gözlemler psikologları kontrol odağının sağlık davranışında bir etmen olup olmadığını araştırmaya itmiştir (Strickland, 1989; Wallston & Wallston, 1981).

İçsellerin ve dışsalların fiziksel sağlığa yaklaşımları nasıldır? Araştırmalar dışsal odaklı insanların fiziksel durumlarını iyileştirmek ve hastalıktan kaçınmak için yapabilecekleri çok az şey olduğunu düşündüklerini göstermiştir. Hastalanmaları kendi kontrolleri dışında gelişen bir şeydir, bu yüzden hastalandıklarında sağlık uzmanlarının kendilerini iyileştirmesini beklerler. Öte yandan, içsel odaklı insanlar sağlıklarını korumanın baş sorumluluğunun kendilerine ait olduğuna inanır. Ne yaptıkları ve nasıl hissettikleri arasındaki ilişkiyi gördükleri için içseller, sağlıklı beslenmeye ve spor programlarına katılmaya dışsallara göre daha çok özen gösterir.

Bu tanımlarla tutarlı olarak, bazı araştırmalar içsellerin dışsallardan daha sağlıklı olduğunu ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirdiğini bulmuştur (Johansson ve diğerleri, 2001; Klonowicz, 2001; Marshall, 1991; Perrig-Chiello, Perrig, & Staehelin, 1999; Simoni & Ng, 2002).

Bir araştırma sağlıklarına dönük dışsal kontrol odağı sahibi üniversite öğrencilerinin içsellerden daha fazla sigara içtiğini, düzenli alkol kullandığını, kahvaltı etmediğini, yağlı gıdalar yediğini ve daha az meyve ve lifli gıdalar tükettiğini ortaya koymuştur (Steptoe & Wardle, 2001). Bir başka araştırmada, yüksek tansiyon tehlikesi konusunda uyarılan içsel üniversite öğrencilerinin bu hastalıkla ilgili dışsallara göre daha fazla bilgi edindiğini bulgulamıştır (Wallston, Maides, & Wallston, 1976). İçseller, özellikle insanları kendi yeme alışkanlıklarını kontrol etmeye yönlendiren kilo verme programlarında daha başarılı olmaktadır (Balch & Ross, 1975; Wallston ve diğerleri, 1976). Yüksek stresli ortamlarda çalışan iş adamları üzerinde yapılan bir araştırma, sağlıklı olanların hastalık sahibi olanlara göre daha içsel olduğunu ortaya koymuştur (Kobasa, 1979).

Araştırmacıların, kontrol odağı ve sağlık arasında bir ilişki bulduğu açıkça görülmektedir. Ancak, durum her zaman böyle olmayabilir. Bazı araştırmalar içseller ve dışsallar arasında bir sağlık farkı bulamamış ya da çok küçük bir fark bulmuştur (Norman & Bennett, 1996; Wallston & Smith, 1994). Peki neden? Bu soruya yanıt vermek için Rotter'in özgün kontrol odağı tanımına ve modelin kuram içindeki yerine bakalım. Hatırlarsanız, Rotter davranışın hem beklenti hem de pekiştirme değerinin bir işlevi olduğunu söylemişti. Yani, sınava çalışmanın iyi bir not almamı sağlayacağını düşünebilirim. Ancak eğer nota değer vermiyorsam bu çabayı gösterme olasılığım düşüktür.

Psikologlar Rotter'in modelini sağlık davranışına uygularken benzer kestirimler yaparlar (Wallston, 1992; Wallston & Smith, 1994). Yani eylemlerinizin sağlığınızı etkileyeceğini bilmek yeterli değildir. Aynı zamanda sağlığınıza önem vermeniz de gerekir. Elbette herkes sağlıklı olmak ister; ama eğer tanıdığınız insanları düşünürseniz bazılarının sağlıklarını her şeyin önüne koyduğunu görürsünüz. Rotter'in kuramına göre, sağlıklarına çok değer veren insanlar ve sağlıklarını kontrol edebileceklerine inananlar ne yediklerine dikkat eder, spor yapar ve düzenli sağlık kontrolü yaptırırlar. Her gün spor yapmanın sizi zinde tutacağına inanabilirsiniz. Ancak, bu etkiye çok değer vermiyorsanız (özellikle de daha az yorucu etkinliklere daha fazla değer veriyorsanız) bir spor programına kaydolmanız düşük bir olasılıktır.

Bazı araştırmalar, sağlık ve bağlantılı davranışları kestirmede, kontrol odağı ve sağlık değeri arasındaki etkileşime dönük kanıtlar bulmuştur (Norman & Bennett, 1996; Walston & Smith, 1994). Bir araştırmada sağlıklarına değer veren içsel deneklerin, sağlıklarına değer vermeyen içsel ve dışsal deneklerden daha çok sebze ve meyve yediği, daha az yağlı ve abur cubur gıda tükettiği bulunmuştur (Bennett, Moore, Smith, Murphy, & Smith, 1994). Benzer sonuçlar kendi göğsünü kontrol etme alışkanlığını (Lau, Hartman, & Ware, 1986) ve sigarayı bırakma çabalarını inceleyen (Kaplan & Cowles, 1978) araştırmalarda da bulunmuştur. Kısacası sağlık uzmanları hastaların kendilerine iyi bakmasını sağlamak için iki şeye dikkat etmelidir. Hastalar değer verdikleri şeylerin listesinde sağlıklarını daha üst sıralara taşımalı ve sağlıklı olma derecelerini etkileyebileceklerine inanmalıdır.



Özet

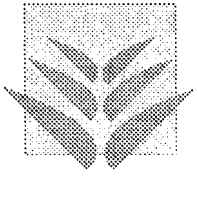
1. Bu bölümde ele alınan dört konunun benzer noktası, dördünün de önemli toplumsal ve kişisel yaşam tarzına bağlı konulara değinmeleridir. Bu araştırmalar bize cinsiyet rolleri, saldırganlık, depresyon, yaşlılara yaklaşım tarzımız ve kişisel sağlık üzerine çok şey anlatır. Aslında bu araştırmalar bize psikolojinin, insan koşulunu nasıl iyileştireceğimiz konusunda çok önemli katkılarda bulunabileceğini hatırlatır.

2. Doğduğumuz günden itibaren çoğumuz toplum tarafından uygun görülen cinsiyet rollerini üstlenmemiz için korkunç bir sosyalleşme baskısı yaşarız. Edimsel koşullanma ve gözlemleyerek öğrenmenin birlikte kullanılmasıyla erkek çocuklar diğer erkek çocuklar gibi, kız çocukları da diğer kız çocukları gibi davranma eğilimine girer. Cinsiyet rolü davranışındaki bireysel farklılıklar üzerine yapılan araştırmalar önce, erkeksiliği ve kadınsılığı zıt kutuplar olarak gören modeli yaratmıştır. Androjeni modeli ise bu iki özelliği birbirinden bağımsız görür ve en iyi uyum göstermiş insanların androjen yani hem erkeksilik hem de kadınsılık boyutlarında yüksek olduğunu öne sürer.

3. Araştırmacılar saldırgan örnekleri izlemenin kişinin saldırgan davranma olasılığını arttırdığını belirtmektedir. Bandura'nın dört aşamalı modeli, insanların gördükleri saldırganlığı neden bazen taklit edip bazen etmediklerini açıklar. İnsanlar saldırganlığı taklit etmeden önce eyleme dikkat eder, onu hatırlar, davranışı gösterme olanağı yaratır ve davranışın ödüllendirilmesini bekler. Laboratuar araştırmaları ve uzun süreli saha çalışmaları, basın yayın organlarındaki şiddettin saldırgan davranışı artırdığını göstermiştir. Bandura'nın modeli bu bulguların hepsini açıklayamayabilir, yakın zamanlı araştırmacılar ayrıca şiddet içerikli televizyon programlarında bulunan şiddet ipuçlarının hızlandırıcı etkisinden söz eder.

4. Davranışsal araştırmaların çoğu gibi, öğrenilmiş çaresizlik çalışmaları, laboratuar hayvanlarıyla yapılan deneylerle başlamıştır. Araştırmacılar, bir durumda elektrik şokundan kaçamayan köpeklerin bu çaresizlik algısını yanlış bir şekilde yeni durumlara da genellediklerini görmüştür. Bunun ardından yapılan araştırmalar, insanların da bu süreçten etkilenebileceğini göstermiştir. Araştırma sonuçları, yaşlı insanlara durumlarını kontrol etme yetkisi tanındığı zaman, huzurevlerine daha iyi uyum gösterebileceklerini ortaya koymuştur. Depresyon da önemli bir olayın üzerinde hiç kontrol sahibi olamadıklarını algılayan insanlarda ortaya çıkar ve bu algı yanlış bir şekilde, yaşamlarındaki diğer alanlara da genellenir.

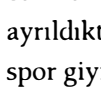
5. Rotter'in sosyal öğrenme kuramının en çok araştırılan boyutu, genellenmiş beklentilerdeki bireysel farklılıklar, yani kontrol odağı kavramıdır. Bu boyutun bir ucunda başlarına gelenlerden kendilerini sorumlu tutan içseller vardır. Diğer uçta ise dışsallar, başlarına gelen şeylerin başka güçlerin kontrolü altında olduğunu düşünürler. İçseller genel olarak iyilik hali ve sağlık ölçümlerinde, dışsallardan daha iyi sonuçlar elde ederler.



15. Bölüm

Bilişsel Yaklaşım
Kuram, Uygulama ve Değerlendirme

George Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı
Bilişsel Kişilik Değişkenleri
Bilişsel Kendilik Simgeleri
Uygulama: Bilişsel Psikoterapi
Değerlendirme: Dağarcık Izgara Tekniği
Bilişsel Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi
Özet



Kısa bir süre önce bir arkadaşımla bir arkadaş toplantısına katıldım. Eski arkadaşlarımızla konuştuk, yeni insanlarla tanıştık, kalabalığa karıştık, değişik konulardan söz ettik, müzik dinledik, yiyecek ve içeceklerin tadına baktık. Alışkanlığımız olduğu üzere, partiden ayrıldıktan sonra izlenimlerimizi paylaştık. "Bazı insanların ne kadar spor giyindiğini fark ettin mi?" diye sordu arkadaşım. Pek fark etmemiştim. Ben de yeni tanıştığımız bir adamla ilgili bir yorum yaptım. "Çok küstahtı, değil mi?" diye sordum. Arkadaşım böyle düşünmemişti. Görüş alışverişimize devam ettikçe arkadaşımın gerçekten benimle aynı partide olup olmadığından ve aynı insanlardan bahsedip etmediğimizden kuşkulanmaya başladım. Müziğin ne kadar tuhaf olduğunu, garson

kızın ne kadar huzursuz göründüğünü fark etmemiş olmasına inanamıyordum. Arkadaşım da benim evin mimari yapısına ve üzerinde oturduğum mobilyalara dikkat etmemiş olmamı anlayamıyordu. "Herhalde buraya bir daha gelmeyiz, değil mi?" dedim en sonunda. Arkadaşım inanamayarak bana baktı. "Dalga mı geçiyorsun?" dedi. "Ben çok eğlendim!"

Aynı ortamda bulunan iki insan, nasıl olur da böylesi farklı izlenimler edinir? Bu soruya bilişsel kişilik yaklaşımının verdiği yanıt, arkadaşımın ve benim çok farklı bilgi işleme biçimlerine sahip olduğumuzdur. Ben müziğin tuhaflığı ve davetlilerin küstahlığıyla ilgili bilgileri işlerken, arkadaşım sanki partiye insanların giysilerini ve mobilyaları incelemeye gelmişti. Partinin değişik özelliklerine dikkat ettiğimiz için, partinin nasıl geçtiğine dönük algılarımız ve deneyimlerimiz çok farklı olmuştu. Bu farklı algılar hiç kuşkusuz o gece nasıl davrandığımızı ve gelecekte katılacağımız davetlere nasıl tepki göstereceğimizi de etkiliyordu.

Bilişsel yaklaşım, kişilik farklılıklarını insanların bilgi işleme süreçlerindeki farklılıklara bağlar. Arkadaş toplantılarındaki bilgi işleme biçimim oldukça kararlı olduğu için, büyük olasılıkla partilere ve buna benzer toplantılara da benzer bir yaklaşım gösteririm. Başka insanlar benden daha farklı yaklaşıma sahip olabilir; çünkü onların gördükleri şey benim gördüğümden farklıdır.

Bilişsel kişilik modelleri yakın bir zaman önce gündeme geldiyse de aslında geçmişi daha eskiye dayanır. Örneğin, Kurt Lewin'in (1938) davranış alan kuramı bu yaklaşımın atası sayılabilir. Lewin, yaşamımızdaki önemli şeylere dönük olarak kafamızda oluşturduğumuz simgeleri ve bu bilişsel öğeleri kendi "yaşam evrenimizde" nasıl düzenlediğimizi tanımlamıştır. Daha yakın zamanlı ve bu kitabın amacına uygun olarak daha önemli bir bilişsel kişilik kuramı, George Kelly tarafından geliştirilmiştir. 1955 tarihli *Psikoloji ve Kişisel Yorumlar* kitabı yayınlandığından beri Kelly'nin çalışmaları, bilişsel kişilik araştırmacıları ve psikoterapistleri için zengin bir görüş ve kavramlar kaynağına dönüşmüştür (Jankowicz, 1987; Landfield, 1984; Mischel, 1980). Kelly'nin kendisini bilişsel olarak görmemesi ilginçtir. "Geliştirdiğim kurama bilişsel adının verilmesi beni o kadar rahatsız etti ki, birkaç yıl önce başka bir kitap daha yazıp bilişsel kuramın bir parçası olmak istemediğimi kesin-

likle açıklamak istedim" diye yazmıştır (1969, s.216). İtirazlarına rağmen Kelly'nin yazdıkları artık "bilişsel" olarak tanımladığımız pek çok kişilik yaklaşımının çıkış noktası kabul edilir.

George Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı

"Psikolojideki meslek yaşamımı bir 'çağrı' olarak görmüyorum. Eğer kulak vermeyi istersek, çevremizdeki her şeyin bizi çağırdığını görürüz. Bu bilim dalına girmeme ve sürdürmeme neden olan kişi bendim."

GEORGE KELLY

George Kelly'nin kişilik yaklaşımı insanoğlunun benzersiz olduğu görüşüyle başlar. Kelly bu bakış açısına "bilim adamı-insan" adını verir. Kelly, tıpkı bilim adamları gibi insanların da sürekli olarak kendi dünyalarıyla ilgili hipotezler geliştirip bunları sınadıklarını belirtir. Bilim adamlarının inceledikleri şeyleri kestirmeye ve kontrol etmeye çalışmaları gibi, hepimiz yaşamımızda mümkün olduğu kadar çok şeyi kestirmeye ve kontrol etmeye çalışırız. Olayların neden yaşandığını ya da çevremizdeki insanların nasıl davranacaklarını bilmemek, rahatsız edici olabilir. Kestirilebilirlik gereksinimimizi karşılamak için Kelly'nin şablon eşleştirmesine benzettiği bir sürece gireriz. Yani dünya ile ilgili görüşlerimiz saydam şablonlara benzer. Bu şablonları, karşılaştığımız olayların üstüne koyarız. Eğer birbirlerine uyarlarsa, şablonları bir daha kullanmak üzere saklarız. Eğer uymuyorlarsa, bir dahaki seferi daha iyi kestirmek için üzerlerinde bazı değişiklikler yaparız. Örneğin, geçmiş gözlemlerimize dayanarak öğretmenlerinizden birisiyle ilgili birkaç hipotez geliştirmiş olabilirsiniz. Bunlardan birisi bu adamın sıkıcı ve küstah olduğu şeklindedir. Bu öğretmeninizi her gördüğünüzde daha fazla bilgi elde edersiniz ve hipotezinizle karşılaştırırsınız. Eğer doğrulanırsa (öğretmeniniz küstah insanların davrandığı gibi davranırsa), hipotezinizi kullanmaya devam edersiniz. Eğer doğrulanmazsa (ders dışında bu adam cana yakın ve çekici olabilir), eski hipotezi atar yenisini geliştirirsiniz. Bu süreç, deneysel bulgulara göre hipotezlerini tutan ya da değiştiren bilim adamlarının bilim yapma sürecine benzer.



George Kelly

1905-1967

George Alexander Kelly, Kansas eyaletine bağlı Wichita yakınlarındaki bir çiftlikte 1905 yılında dünyaya geldi. Üç yıl boyunca Wichita'da Friends Üniversitesi'ne gitti, sonra 1926'da Missouri Park Koleji'nden mezun oldu. Bu yıllarda üniversiteler arası münazara takımının etkin bir üyesiydi ve bu sayede insanların savlarına ve geleneksel duruşlarına karşı çıkma becerisini geliştirdi. Bu becerisi ona çok şey kazandırdı; ama uzun bir süre psikolojiden uzak durmasına da neden oldu. Kelly ilk psikoloji dersini sıkıcı ve inandırıcılıktan uzak olarak tanımlamıştır. Dersin öğretmeni, öğrenme kuramlarını açıklamak için çok çaba harcamıştı ama Kelly hiç etkilenmemişti. "Anladığım tek şey T'yi elde etmek için önce U'yu kullanmanız gerektiği ve T'nin orada durmasının nedeninin de U'nun açıklayacak bir şeyinin olmasını sağlamak olduğuydu" diye yazmıştır. "Aralarındaki ok işaretinin ne işe yaradığını da asla anlamadım" (1969, s.46-47). Freud'u ilk okuduğunda ise kuşkuyla yaklaşmıştı. "Freud'un hangi kitabını okumaya çalıştığımı hatırlamıyorum; ancak tek hatırladığım şey böyle saçma şeyleri yazmış bir insanın, bunları yayınlayacak birisini nasıl bulduğunu düşünmüş olmamdı" (1969, s.47).

Fizik ve matematik derecesiyle mezun olduktan sonra Kelly, Kansas Üniversitesi'ne giderek eğitim sosyolojisi okumaya karar verdi. Konuşmayı öğretme ve uçak mühendisliği gibi birbirinden kopuk çeşitli işlerde çalıştıktan sonra, 1929 yılında Edinburgh Üniversitesi'ne eğitim bilimleri okumaya gitti. Oradayken psikolojiyle ilgilenmeye başladı ve birkaç yıl sonra Iowa Üniversitesi'nden psikoloji alanında doktora derecesi aldı.

Kelly sonraki 10 yılını Fort Hays Kansas State Koleji'nde geçirdi. Bu sırada düşkünlere ve 1930'larda Büyük Bunalım'da yoksul düşmüş insanlara psikolojik hizmet vermek için klinikler açtı. "Sorunu olan insanları dinliyor ve onlara sorunlarını çözmeleri için yardım etmeye çalışıyordum" diye yazmıştır (1969, s.50). "Kısa süre sonra bu insanların

en çok gereksinim duyduğu şeyin, birisinin başlarına gelen şeyi açıklaması ve gelecekte başlarına gelebilecek şeyleri kestirebilmesi olduğunu anladım." Kelly, bu anlayıştan kişisel yorum kuramını geliştirdi. II. Dünya Savaşı'nda donanmada hizmet verdikten sonra Kelly önce, Maryland Üniversitesi'nde bir yıl, sonra Ohio State Üniversitesi'nde 20 yıl çalıştı. 1965 yılında Brandeis Üniversitesi'ne geçtikten bir süre sonra burada dünyaya gözlerini kapadı.

Kelly olayları yorumlamak ve kestirmek için kullandığımız bilişsel yapıları kişisel yapılar olarak adlandırdı. Hiçbir insanın kişisel yapıları bir başka insanınkine benzemez ve hiç kimse zihnindeki yapılarını birbirine benzer biçimde düzenlemez. Bu yapılar neye benzer? Kelly kişisel yapılarımıza çift kutuplu olarak tanımlar. Yani, ilgili nesneleri kendi yapılarımıza göre ve/veya şeklinde sınıflandırırız. Örneğin, birisiyle ilk tanıştığımda, kişinin zihnimdeki imgesini oluştururken *cana yakın-soğuk*, *uzun-kısa*, *akıllı-aptal* ve *erkeksi-kadınsı* gibi kişisel yapıları kullanırım. Karşılaştığım kişinin cana yakın, uzun boylu, akıllı ve kadınsı olduğuna karar verebilirim. Ancak bu durum, dünyayı sadece siyah-beyaz gördüğümüz, gri tonlara hiç yer vermediğimiz anlamına gelmemelidir. İlk başta siyah-beyaz yapıları uyguladıktan sonra, bu siyahlığın ve beyazlığın derecesini belirlemek için başka çift kutuplu yapılar kullanırım. Örneğin, yeni tanıştığım insanın akıllı olduğuna karar verdikten sonra, akademik açıdan akıllı, sağduyu sahibi yorumlarıyla kişinin neye benzediğini daha iyi anlamaya çalışırım.

Kişisel yapılar kişiliği anlamakta nasıl kullanılır? Kelly, kişilik farklılıklarının büyük oranda insanların "dünyayı yapılandırma" şekillerindeki farklılıktan kaynaklandığını belirtmiştir. Örneğin siz ve ben Jacob'la etkileşime girersek ben kendi izlenimlerimi oluştururken *cana yakın-soğuk*, *eğlenceli-sıkıcı*, *dışa dönük-çekingen* yapılarını kullanırım. Ancak, siz Jacob'u *nazik-kaba*, *duyarlı-duyarsız*, *akıllı-aptal* yapılarıyla tanımlayabilirsiniz. İkimiz de Jacob'la bir süre konuştuktan sonra ben onun cana yakın, eğlenceli ve dışa dönük bir insan olduğuna karar verebilirim. Siz ise Jacob'u kaba, duyarsız ve aptal bir kişi olarak tanım-

Tablo 15.1 George Kelly'nin Temel Varsayımı ve On bir Sonucu

Temel Varsayım	Bir kişinin bilgi işleme biçimi, olayları bekleyiş şekline göre psikolojik olarak yönlendirilir.
Yapılanma Sonucu	Bir kişi zihinde benzerlerini yapılandırmak suretiyle olaylarla ilgili beklenti geliştirir.
Bireysellik Sonucu	Kişilerin olayları zihinlerinde yapılandırma biçimleri birbirinden farklıdır.
Düzenleme Sonucu	Her kişi, olayları bekleyiş şekline uygun olarak zihindeki yapılar arasındaki sıralama ilişkisini kapsayan bir yapılandırma sistemi geliştirir.
İkilik sonucu	Bir kişinin yapılandırma sistemi sonlu sayıda iki değerli yapılardan oluşur.
Seçim sonucu	Bir kişi iki değerli bir yapıdan birini seçerken sistemini genişletme ve tanımlama olasılığının en yüksek olduğunu düşündüğü alternatifi seçer.
Ranj sonucu	Bir yapı sadece sonlu ranjdaki olayları beklerken uygundur.
Deneyim Sonucu	Kişinin yapılandırma sistemi, olayların benzerlerini birbiri ardına yapılandırdıkça çeşitlilik gösterir.
Modülasyon Sonucu	Kişinin yapılandırma sistemindeki çeşitlilik, uygun ranjında bu çeşitleri içeren yapıların geçirgenliğiyle sınırlıdır.
Bölümlendirme Sonucu	Bir kişi yargısal olarak birbiriyle uyumsuz çeşitli yapılandırma alt sistemlerini ardı ardına kullanabilir.
Benzerlik Sonucu	Bir kişinin uyguladığı yapılandırma deneyimi bir başka insanınkine ne kadar benziyorsa, bu kişinin psikolojik süreçleri de o kişininkilere o kadar benziyordur.
Toplumsallık Sonucu	Bir kişi bir başkasının yapılandırma süreçlerini ne derecede yapılandırıyorsa, o kişiyi ilgilendiren toplumsal süreçte de o kadar etkili oluyordur.

Kaynak: Kelly'den (1955).

layabilirsiniz. İkimiz de aynı durumda olmamıza rağmen, bu durumu yapılandırma biçimimiz farklı olduğu için farklı tepkiler gösteririz. Buna ek olarak, başka insanlarla tanıştığımda da aynı yapıları kullandığım

için insanlarla etkileşime girme şeklim sizinkinden farklı olacaktır. Diğer bir deyişle, davranışlarımızdaki kararlı kalıplar, dünyamızı oluşturmada benimsediğimiz kararlı biçimin bir sonucudur.

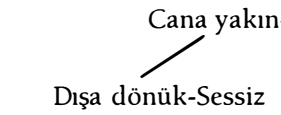
Kelly (1955) kişilik kuramını, toplum bilimlerinde görülmeyen bir düzen ve yapıda sunmuştur. Tek bir basit varsayımla başlayıp bütün kuramı bunun üzerine kurmuştur. *Temel Varsayım* diye adlandırdığı varsayımı şöyle der: "Bir kişinin bilgi işleme biçimi, olayları bekleyiş şekline göre psikolojik olarak yönlendirilir" (1955, s.46). Daha sonra kuramını derinleştirmek için Tablo 15.1'de yer alan 11 sonucu eklemiştir. Ana kavramlarının çoğunu açıklamak için kullandığı karmaşık dilden dolayı eleştirilen Kelly, kişilik modeliyle pek çok açıdan yeni bir çığır açmıştır.

Kişisel Yapı Sistemleri

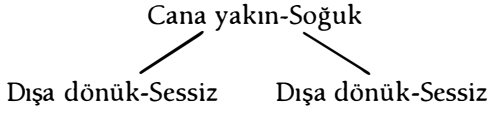
Kendi kişisel yapılarımızın nasıl olduğunu anlamak için, insanlarla ilk karşılaştığınızda neye dikkat ettiğinizi düşünün. Aklınıza gelen ilk düşünceler büyük olasılıkla başka insanları ve davranışlarını anlamlandırmak için kullandığınız yapılar olacaktır. Örneğin, birisiyle ilk karşılaştığınızda *atletik-beceriksiz*, *espiritüel-bön*, *bağımsız-bağımlı* gibi yapılar kullanıyor olabilirsiniz. Bir başkası ise *çalışkan-tembel*, *çekici-itici*, *düzenli-pasaklı* gibi yapıları kullanabilir. Iki insanın aynı yapıları kullanması, ama dünyayı farklı şekilde yapılandırması mümkündür. Yani, ben birisinin akıllı olduğunu düşünebilirim; ama siz aynı insanı aptal bulabilirsiniz. Hatta iki insanın yapıları bir kutupta aynı, diğerinde ayrı olabilir. Örneğin, ben *dışa dönük-çekingen* yapısını kullanırken siz dışa *dönük-melankolik* yapısını kullanırsınız. Bu durumda, benim çekingen olarak gördüğüm bir davranışı siz melankolik olarak görürsünüz.

Yani, sizin ve benim birbirimizden farklı davranışlar göstermemizin nedeni, hepimizin farklı yapılar kullanmamızdır. Bir başka neden de yapılarımızı değişik şekillerde düzenlememizdir. Kelly'e göre bazı yapıları diğerlerine göre daha çok kullanırız. Örneğin, benim için bir insanın cana yakın olup olmadığını bilmek önemlidir. Yeni tanıdığım insanın cana yakın olduğunu belirledikten sonra, bu kişiyi daha iyi tanımak için daha az önemli yapılar kullanabilirim. Örneğin, bu kişinin dışa dönük mü yoksa sessiz mi olduğunu öğrenmek isteyebilirim.

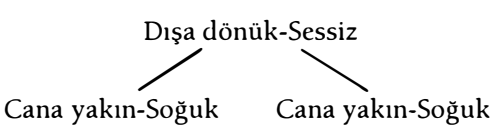
Yapılar arasındaki ilişkiyi şu şekilde çizebiliriz:



Bu yapılandırma sistemi içerisinde soğuk bir insanı dışa dönük ya da sessiz olarak değil, sadece soğuk olarak tanımlayabilirim. Öte yandan, aynı yapıları kullanarak farklı bir düzenleme de yapabilirsiniz:



Bu durumda birisini cana yakın ya da soğuk olarak yapılandırsanız bile bu kişiyi dışa dönük ya da sessiz olarak da yapılandırabilisiniz. Bu iki yapıyı şu şekilde düzenlemek de mümkündür:



Bu durumda birisinin sessiz olduğuna karar verdikten sonra bile bu kişinin cana yakın ya da soğuk olup olmadığını bilmek isteyebilirsiniz. Aynı kişi için farklı zamanlarda farklı yapı düzenlemesi yapmak da mümkündür. Kısacası, dünyamızı anlamlandırmak için sonsuz sayıda yapı kullanabiliriz; bu yapıları düzenleme ve kullanma yollarımız da sonsuz sayıdadır.

Kişisel yapılar kuramı, ilk baktığımızda çok farklı görünen iki insanın birbirleriyle nasıl iyi anlaşabildiklerini de açıklar. Hepimiz, ortak bir yönleri olmamasına rağmen birbirine çok bağlı eşler ya da iyi arkadaşlar tanımışızdır. Kelly bu ilişkileri yapılandırma sistemleriyle açıklar. Kelly'e göre yapılandırma sisteminizi ne kadar iyi anlarsanız başkasıyla iyi geçinme olasılığınız o kadar yükselir. Araştırmacılar, benzer yapılandırma sistemlerine sahip insanların iyi arkadaş ve romantik eş olabildiklerini göstermiştir (Duck, 1979; Neimeyer, 1984); ancak birisiyle iyi geçinebilmek için onunla aynı yapılandırma sistemine sahip olmak zorunda değiliz. Kelly'nin sözleriyle, birisiyle anlaşabilmek için o kişinin dünyasını nasıl yapılandırdığını anlamam

yeter. Yani, neyi neden söylediğini ve yaptığını anlamam gerekir. Kelly, psikoterapi sürecinin de buna benzediğini düşünür. Terapistlerin danışanlarına yardımcı olabilmelerinin en iyi yolunun, danışanlarının yapılandırma sistemlerini anlamaları olduğunu öne sürmüştür.

Psikolojik Sorunlar

Diğer kişilik kuramcıları gibi Kelly de kişilikle ilgili görüşlerini psikolojik sorunları anlamak ve iyileştirmek için kullanan bir psikoterapisttir. Ancak diğer kuramcılardan farklı olarak Kelly ,psikolojik rahatsızlıkların geçmişte yaşanan sarsıcı deneyimlerden kaynaklandığı görüşünü kabul etmez. İnsanların psikolojik sorunlar yaşamasının nedeninin yapılandırma sistemlerindeki arızalardan kaynaklandığını öne sürer. Sevilen bir ebeveyne ait geçmiş deneyimler ya da çok üzücü bir olay, insanların dünyayı neden o şekilde yapılandırdığını anlamamızı sağlayabilir, demiştir. Kelly, ayrıca çeşitli rahatsızlıkları sınıflandırmak için karmaşık teşhis koyma yöntemleri geliştirmeye de karşıydı. Bütün rahatsızlıkları hatalı yapılandırma sistemleriyle açıklıyordu.

Kelly psikolojik sorunların kökeninde kaygının yattığına inanıyordu. Kişisel yapı kuramı içerisinde geleceği kestiremediğimiz zaman kaygı ortaya çıkar. Başka bir deyişle, kişisel yapılandırmamız çevremizdeki olayları anlamlandırmada başarısız olursa kaygıya kapılırız. Hepimiz buna benzer bir deneyim yaşamışızdır. Eğer kiminle görüşeceğinizi ya da ne tip sorular sorulacağını bilmezseniz, yaklaşan bir iş görüşmesi sizi daha çok kaygılandırır. Benzer şekilde, bazı insanların neden o şekilde davrandığını ya da bazı durumlarda nasıl davranacağınızı bilemezseniz kafanız karışır, yönünüzü kaybedersiniz ve kaygılanırsınız.

Esas sorun yapılandırma sistemlerimizin mükemmel olmamasıdır. Bazı nedenlerden ötürü, yapılandırmamız olayları kestirmekte bazen başarısız olabilir. Sağlıklı insanlar, eski ve yetersiz yapıların yerine sürekli yeni yapılar yaratır. Örneğin, Anna ile yapacağınız konuşmanın sıkıcı geçeceğini düşünür, ama daha sonra bu konuşmayı ilginç bulursanız, gelecekte Anna ile olan konuşmalarınızla ilgili beklentilerinizi değiştirirsiniz. Bu yeni bilgiyi göz önünde bulundurmazsanız, Anna'yla bir sonraki karşılaşmanızda ne olacağını kestirme beceriniz azalır.

Tablo 15.2 Mischel'in Kişilik Sisteminde Bilişsel-Duyuşsal Birimler

Kodlama	Kişinin kendisi, insanlar, olaylar ve durumlarla ilgili bilgiyi kodlama sınıfları (ya da yapılar).
Beklentiler ve İnançlar	Belirli durumlarda ne olacağına, belirli davranışların sonuçlarının nasıl olacağına ve kişinin yeteneğine dönük beklentiler.
Duyuşlar	Hisler, duygular ve duygusal tepkiler.
Hedefler ve Değerler	Bireysel hedefler, değerler ve yaşamda yapmak istenilenler.
Yeterlikler ve Kendini Düzenleme Planları	Kişinin davranışını ve içsel durumunu değiştirmek ve sürdürmek için algıladığı yetenekleri, planları ve stratejileri.

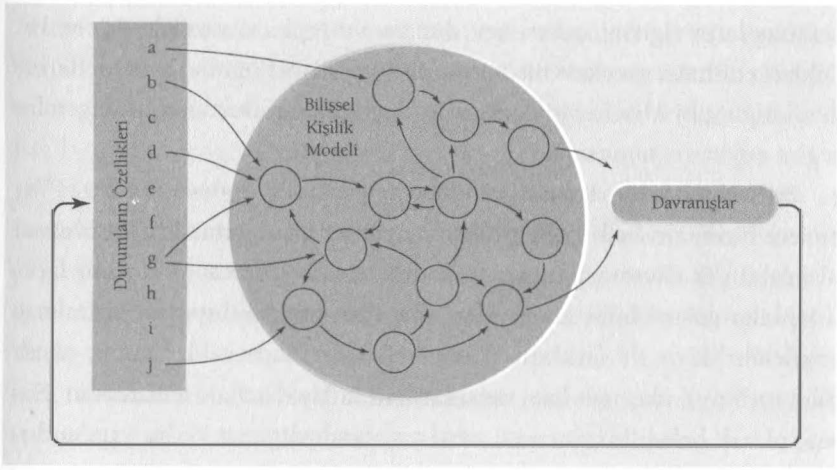
Kaynak: Mischel ve Shoda (1995).

Birisine "Artık seni hiç anlayamıyorum" diyorsanız böylesi bir engellenmeyi yaşıyor olabilirsiniz.

Yapılandırmamız bazen neden başarısız olur? Bazı durumlarda yapılandırma sistemlerimiz çok yetersiz kalabilir. Yapılandırma sistemlerimizin yetersiz kalmasının nedeni çoğu zaman deneyim eksikliğidir. Çoğumuz yeni bir işe başlamak, yeni bir okula gitmek, yeni bir şehre taşınmakla ilgili uyum sorunları yaşamışızdır. İlk günlerde yaşadığımız zorlukların bir kısmı, karşılaştığımız yeni durumlarla ve yeni insanlarla başa çıkmamızı sağlayacak uygun yapılara sahip olmamaktan kaynaklanır. Ancak, insanlar bazen uygun yapılar geliştiremez ve dünyalarını yeniden anlamlandırmak için psikoterapiye başvurmak zorunda kalabilir. Bilişsel psikologların psikoterapiye nasıl yaklaştıklarına ilerleyen sayfalarda bakacağız.

Bilişsel Kişilik Değişkenleri

Geçtiğimiz 20-30 yıl içinde psikoloji bilimi insan davranışını açıklamakta kullanılan bilişsel değişkenlerin hızlı gelişimine tanıklık etmiştir (Robins, Gosling, & Craik, 1999). Bu eğilime uyum göstermek için kişilik psikologları, bireysel farklılıkları ve kişisel süreçleri açıkla-



Şekil 15.1 Bilişsel Kişilik Modeli
Kaynak: Mischel ve Shoda'dan uyarlanmıştır (1995).

ma amaçlı çok sayıda bilişsel kişilik değişkeni belirlemişlerdir. Kişiliği bilişsel değişkenlerle açıklamaya dönük yaklaşımlardan biri de Walter Mischel (1973, 1979; Mischel & Shoda, 1995; Shoda & Mischel, 1996) tarafından geliştirilmiştir. Mischel'in adını 7. Bölümden, özellikler yaklaşımını eleştirenlerden biri olarak hatırlayabilirsiniz. Mischel, bilişsel psikolojiden, sosyal öğrenme kuramından ve sosyal-bilişsel kuramdan destek alarak kendi kişilik modelini oluşturmuştur. Mischel, karşılaştığımız olayların karmaşık bir *bilişsel-duyuşsal birimler* sistemiyle etkileşime girerek davranışımızı belirlediğini öne sürer. Bu modelde bilişsel-duyuşsal birimler, kişiliğimizin temel öğelerini oluşturan zihinsel simgelerdir. Bu zihinsel simgeler Tablo 15.2'de gösterildiği gibi 5 sınıfa ayrılabilir.

Bu bilişsel kişilik modeline göre kişiliğimizdeki birimler, durumla ve birbirleriyle etkileşime girerek davranışı oluşturur. Bu sürecin çok basitleştirilmiş bir hali şekil 15.1'de gösterilmektedir. Bazı açılardan bu şema, geleneksel davranışçıların tanımladığı klasik "kara kutu" modeline benzer. Davranışçılar durumun davranışı tetiklediğini, bilinmeyen ve bilinemeyen kara kutunun uyarıcı ve tepki arasında olan biteni temsil ettiğini söylemişlerdir. Bilişsel kişilik kuramcıları da çoğu zaman durumun davranışı başlattığını kabul etmektedir. Ancak, bilişsel

psikologların ilgisini çeken şey durum ve tepki arasındaki öğelerdir. Dikkat edilmesi gereken bir nokta da bazı sosyal öğrenme modellerinde olduğu gibi Mischel'in de kişinin davranışının durumu etkileyebileceğini söylemiş olmasıdır.

Bilişsel modelde davranıştaki bireysel farklılıkları nasıl açıklarız? Yanıt her birimizin belli başlı zihinsel temsiller taşıdığımızdır. Bu zihinsel ulaşılabilirlik davranışlarımızı etkilediği için iki insan aynı duruma farklı tepkiler gösterebilir. Hepsinden önemlisi, bilişsel-duyuşsal birimlerin erişilebilirlikleri de farklıdır. Yani, belleklerimizde sakladığımız çeşitli bilgi türlerine ulaşmak bazı insanlar için kolay, bazıları için zordur. Sonuç olarak belirli bir durumu nasıl yapılandırdığımız ve bu yapılandırmaya nasıl tepki gösterdiğimiz, hangi bilişsel sınıfların harekete geçtiğine bağlıdır. Bir kişinin akıllıca bulduğu hazırcevaplığı, bir başkası hakaret olarak algılayabilir. Noel ağacı bir kişiye dini değerleri hatırlatırken, bir başkasına ailesini ve mevsimsel bir neşeyi çağrıştıracak, bir üçüncü kişiye ise hüzünlü çocukluk anılarını tekrar yaşatacaktır.

Şemalar

Şimdi bölümün başındaki sahneye dönelim. Arkadaşım ve ben partiden tamamen farklı izlenimlerle ayrılmıştık. Aynı insanlarla ve olaylarla karşılaşmış olsak da deneyimlerimiz çok farklı olmuştu. Tepkilerimizin farklı olmasının bir açıklaması, kullandığımız şemaların farklı olmasıdır.

Şemalar, bilgiyi algılama, düzenleme, işleme ve kullanmamıza yardım eden varsayımsal bilişsel yapılardır. Çoğu durumda dikkat edilecek o kadar çok uyarıcı vardır ki çevremizdeki büyük karmaşayı anlamlandırmak için bir yol bulmamız gerekir. Bir bebeğin gözünden dünyanın nasıl göründüğünü düşleyin: Bir zamanlar psikolog William James'in söylediği gibi "gürültülü ve gittikçe artan bir karmaşa". Bebek henüz bu karmaşada neye dikkat etmesi, neyi önemsememesi gerektiğini anlayacak bir yöntem geliştirememiştir. Bu uyarıcı kütlesi asla ortadan kaybolmaz. Tam şu anda bile duyularınızı neredeyse topa tutan sesleri ve görüntüleri düşünün. Şemaları kullanarak hepimiz kendimiz için önemli şeyleri ayırt etmemizi, gerisini önemsememizi sağlayan sistemler geliştiririz.

Şemaların ana işlevlerinden birisi, çevremizdeki şeyleri algılamamıza yardımcı olmaktır. Doğal olarak son derece önemli bir olay yaşandığında ya da birisi dikkat çekici bir özelliğe sahip olduğunda herkes bunu fark eder. Örneğin partiye iki metre uzunluğunda bir adam gelirse herkes adamın boyunu fark eder. Ancak, çevredeki daha az çarpıcı özellikler, eğer biz ortama o bilgiyi işlemeye hazır bir biçimde gelmiyorsak dikkatimizi çekmeyecektir. İnsanların ne kadar uzun olduklarını ben pek fark etmem. Ancak, bir arkadaşım başka insanların boylarına çok dikkat eder (boyu kısadır). Şemasal açıdan, arkadaşımın insanların boylarına dikkat etmesinin nedeni, bu bilgiyi işlemek için iyi gelişmiş bir şemasının olmasıdır. Ben bilgi işlemek için başkalarından farklı bir şema kullandığım için, onun ve benim insanlarla ilgili izlenimlerimiz çoğu zaman farklı olur.

Çevremizdeki bazı özellikleri algılamamıza yardım etmenin ötesinde, şemalar bize bilgiyi düzenleyebileceğimiz ve işleyebileceğimiz bir yapı verir. Örneğin, annemle ilgili yeni bir bilgiyi onunla ilgili var olan bilgilerime ekleyebilirim; çünkü iyi tanımlanmış bir *anne* şemam vardır. Annemin iyi düzenlenmiş bir betimlemesini yapabilirim; çünkü bilgilerim birbirinden kopuk şemalara dağılmış bilgi parçacıkları halinde değil, iyi yapılandırılmış bilişsel bir yapı içerisinde, düzenli bir şekilde durmaktadır. Annemle ilgili bilgi vermeye, daha önce hiç tanımadığım bir kadınla ilgili bilgi vermekten daha hazırımdır. Örneğin, annemin dışa dönük bir insan olup olmadığı sorulduğunda, kendimi bu soruya yanıt vermekte, İngiltere Kraliçesi'nin dışa dönük olup olmadığına yanıt vermekten daha hazır hissederim. Kraliçe ile ilgili sağlam bir şemam yoksa onunla ilgili bilgilerimi işlemem uzun sürecektir. Ayrıca, *anne* şemam bana içinde bilgilerimi işleyebileceğim ve düzenleyebileceğim bir çerçeve verdiği için, bu bilgiyi kullanmam da daha kolaydır. Annemle ilgili bilgiyi, belleğimde dağınık bir şekilde kaydedilmiş diğer bilgilerden daha çabuk hatırlayabilirim.

Bilişsel Kendilik Temsileri

Anılarınızı düzenleyen ve saklayan bilişsel yapılar içerisinde belki de en önemli zihinsel temsil size ait olandır. Çok erken bir yaştan itiba-

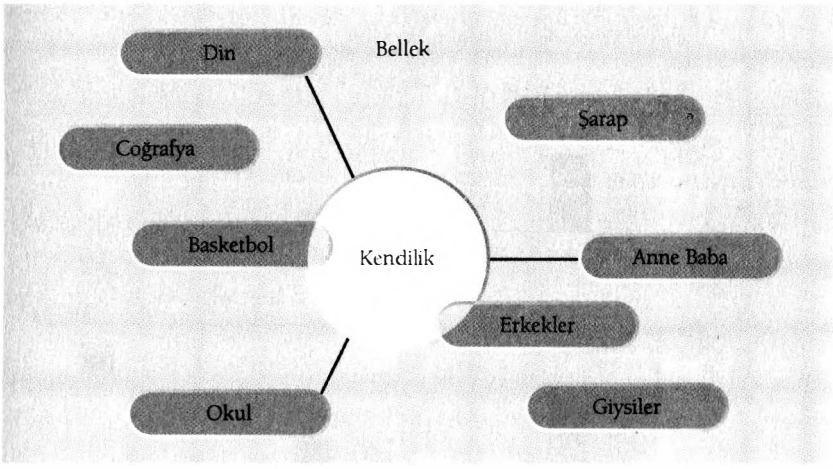
ren hepimiz kim olduğumuza dair bilişsel bir temsil geliştiririz. Psikologlar bazen bu temsile kendilik algısı adını verir. Araştırmacılar diğer kişilik yapıları gibi kendilik algılarımızın da zaman içinde kararlılık gösterdiğini bulmuştur (Markus & Kunda, 1986). Araştırmaların gösterdiğine göre bilişsel kendilik temsilleri, bilgiyi işleme ve çevremizle etkileşime geçme süreçlerimizde önemli bir rol oynar. Şimdi psikologların öne sürdüğü bilişsel *kendilik* temsillerine bakacağız.

Kendilik Şemaları

Anketlere göre Amerikalıların çoğu, sporun fizik ve akıl sağlığı için iyi olduğunu düşünür. Yetişkinlerin çoğu düzenli olarak koşu, yüzme, aerobik dans ya da başka bir tür spor dalıyla uğraşır. Ancak, hiç spor yapmayan insanların sayısı da oldukça yüksektir. Ayrıca spora başlayanların yaklaşık yarısı, bir yıl içinde sporu bırakmaktadır. Bazı insanlar neden sporu yaşamlarının bir parçası haline getirmekte bu kadar başarılı olurken, bazıları bunu başaramamaktadır? Bir açıklamaya göre bunun yanıtı, sporla ilgilenecek kişinin sporu kendilik şemasına dahil edip edememesine bağlıdır.

Kendilik şemaları kendimizle ilgili bilgileri düzenlemek ve işlemek için kullandığımız bilişsel kendilik temsilleridir (Markus, 1977, 1983). Kendilik şemanız davranışın sizin için, en önemli boyutlarından oluşur. Yaşamınızdaki her şey eşit derecede önemli olmadığı için yaptığınız her şey kendilik şemanızın bir parçası olmaz. Örneğin, hem siz hem de ben, arada beysbol oynayıp şiir yazıyor olabiliriz. Ancak, bu iki etkinlik kendilik şemalarımızda eşit önem taşımayabilir. Belki benim kendilik şemamda beysbol çok önemli bir yer tutarken şiir tutmamaktadır, sizin kendilik şemanızda ise durum bunun tam tersi olabilir.

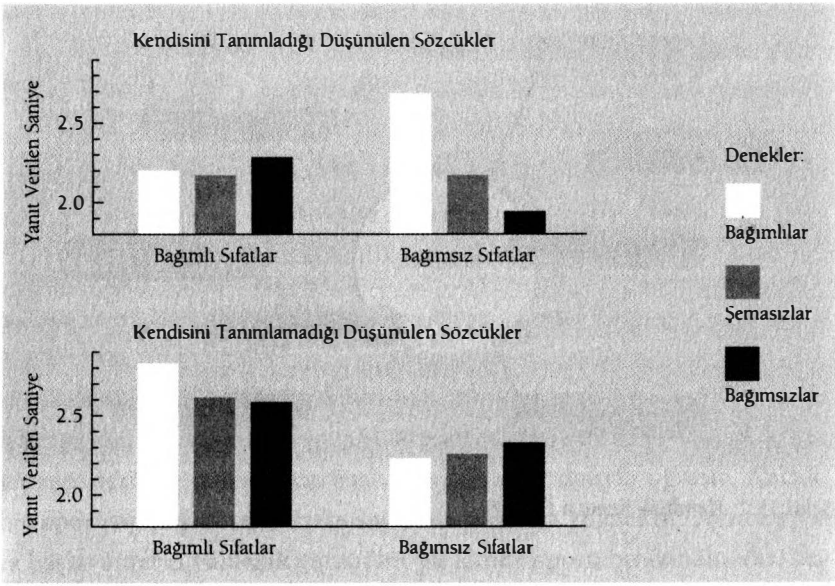
Sizce kendilik şemanız neye benziyor? Kendilik şemanızı diğer şemalarla karşılaştırabileceğiniz bir örnek Şekil 15.2'de verilmiştir. Sizinle ilgili temel bilgiler kendilik şemanızın çekirdeğini oluşturur. Bunlar sizin adınız, dış görünüşünüz, eşiniz ve anne babanız gibi önem verdiğiniz insanlarla olan ilişkilerinizle ilgili bilgilerdir. Herkes için farklı olsa da, bu temel öğeler neredeyse herkesin kendilik şemasında yer alır. Kişilik psikologları için daha önemli olanlar ise kendilik şemanız için-



Şekil 15.2 Kendilik Şeması Örneği

deki benzersiz özelliklerinizdir (Markus & Sentis, 1982; Markus & Smith, 1981). Spor sorusuna dönecek olursak, bazı insanlar kendilik şemalarına *atlet* ya da *fiziksel zindelik* kavramlarını da eklerler. Başka bir anlatımla, bu bireyler atletik etkinliklerinin kendilerinin bir parçası olduğunu düşünür. Araştırmacılar bu gibi kimlikleri kendilik şemalarına ekleyen insanların, düzenli sporla uğraşmaya daha eğilimli olduklarını göstermiştir (Kendzierski, 1988, 1990). Spor sizin bir parçanız olduğunda, hava kötüyse ya da ufak tefek ağrılarınız varsa bile spor yapmaktan vazgeçmezsiniz.

Bağımsızlık ya da cana yakınlık gibi özellik kavramları da kendilik şemanızın bir parçası olabilir. Yani, kendinizi cana yakın bir insan olarak görebilirsiniz. Eğer durum böyleyse davranışınızı değerlendirmek için kendinize sık sık "*Bu cana yakın bir hareket miydi*?" diye sorarsınız. Ancak benim aklıma davranışlarımı cana yakınlık açısından değerlendirmek gelmez. Bu örnekte, cana yakınlık sizin kendilik şemanızın bir parçasıdır; ama benim olmayabilir. Kendilik şemalarını oluşturan öğeler kişiden kişiye değiştiği için kendimizle ilgili bilgiyi farklı işleriz. Kendilik şemalarımızdaki bu bireysel farklılıklar yüzünden de hepimiz farklı davranırız. Örneğin bir araştırmada, kendilik şemalarına *fedakârlığı* eklemiş ilkokul çocukları, bu kavramı kendilik şemasına eklememiş çocuklara



Şekil 15.3 Sıfatlara Tepki Verme Sürelerinin Ortalaması
Kaynak: Markus'tan (1977) uyarlanmıştır, izinle yeniden basılmıştır.

göre değerli buldukları eşyalarını başkalarına vermekte daha istekli davranmıştır (Froming, Nasby, & McManus, 1998). Bir başka araştırmada kendilik şemalarına *cinselliği* eklemiş kadın ve erkekler, eklememiş kadın ve erkeklere göre daha yüksek düzeyde cinsel istek ve güçlü romantik bağlılıklar istediklerini belirtmiştir (Andersen, Cyranowski & Espindle, 1999; Cyranowski & Andersen, 2000).

Bu noktada psikologların, bir insanın kendilik şemasının neye benzediğini nasıl anladıklarını merak edebilirsiniz. Kendilik şeması kadar soyut bir şeyi incelemek zor olsa da bilişsel kişilik araştırmacıları hipotezlerini sınamak için yaratıcı yöntemler bulmuştur. Esas olarak bu psikologlar, insanların kendilerine sunulan bilgileri nasıl algıladıklarına ve kullandıklarına bakar. Örneğin, şu soruya evet ya da hayır diye yanıt verin: Rekabetçi bir insan mısınız? Kişilik testlerinde bu soruyu gören insanların bir kısmı, anında kendinden emin bir şekilde yanıt verirken, bir kısmı rekabetçinin ne demek olduğunu düşünür, sonra bu niteliğe sahip olup olmadığını kendine sorar. Bu kitaptaki çeşitli kişilik

testlerini yapmış birisi olarak, bazı soruları yanıtlamakta zorlanmış, bazılarını da kolayca yanıtlamışsınızdır. Kendilik şeması analizine göre, cevabını kolaylıkla verebildiğiniz sorular için iyi tanımlanmış bir şemanız vardır. Rekabetçi olup olmadıkları sorusuna hemen yanıt veren insanların güçlü bir *rekabetçilik* şeması vardır ve bu şema onların kendilik şemalarının bir parçasıdır. Bu şema sayesinde soruyu hemen anlayıp yanıt verebilmektedirler. Güçlü bir *rekabetçilik* şeması olmayan insanların, bu bilgiyi işlemesi uzun sürer.

Kendilik şemaları üzerine yapılan ilk araştırmaların altında hep bu mantık yatmıştır. Bir araştırmada denekler güçlü *bağımsızlık* şemasına sahip olanlar, güçlü *bağımlılık* şemasına sahip olanlar ve şemasızlar olarak üçe ayrılmıştır (Markus, 1977). Daha sonra, deneklere bilgisayar ekranında bazı sıfatlar gösterilmiştir. Deneklerin görevi BEN ya da BEN DEĞİL düğmelerine basarak sıfatların kendilerini tanımlayıp tanımlamadıklarını belirtmektir. Sıfatların on beşi bağımsızlık (örneğin *bireyci, sözünü esirgemeyen*) on beşi de bağımlılıkla (örneğin *kurallara uyan, teslimiyetçi*) ilgiliydi. Araştırmacılar üç şema grubundaki deneklerin bu 30 sıfata ne kadar çabuk tepki göstereceğini görmek istiyordu. Şekil 15.3'te görüldüğü gibi güçlü *bağımsızlık* şeması olan denekler, bağımsızlıkla ilgili sıfatlara yanıt verirken en kısa sürede BEN düğmesine basmış; ancak bağımlılıkla ilişkili sıfatlara yanıt vermekte daha çok zaman harcamıştır. Güçlü *bağımlılık* şeması olan denekler ise tam tersi bir şekilde davranmıştır. Şemasızlar herhangi bir sözcüğe yanıt vermede farklı davranmamıştır. Araştırmacılar denekleri başka kişilik boyutlarına ayırıp kendilerini tanımlayan sözcüklere ne kadar hızlı yanıt verdikleri ölçüldüğünde yine benzer sonuçlar elde edilmiştir (Shah & Higgins, 2001).

Şemayla ilişkili bilginin hızlı işlenmesine olanak sağlamasının dışında, kendilik şemaları ilgili bilgiyi düzenlemek ve saklamak için uygun bir çerçeve sağlar. Sonuç olarak, verilen konu için güçlü bir şemaya sahip insanların, belleklerindeki bilgiyi geri çağırmada, bilginin düzensiz saklandığı bir konuya göre daha hazır olmalarını bekleyebiliriz. Bu hipotezi sınamak için, araştırmacılar üniversite öğrencilerine video ekranında 40 soru yöneltmiştir (Rogers, Kuiper, & Kirker, 1977). Denekler her soruya en kısa sürede EVET ya da HAYIR düğmelerine

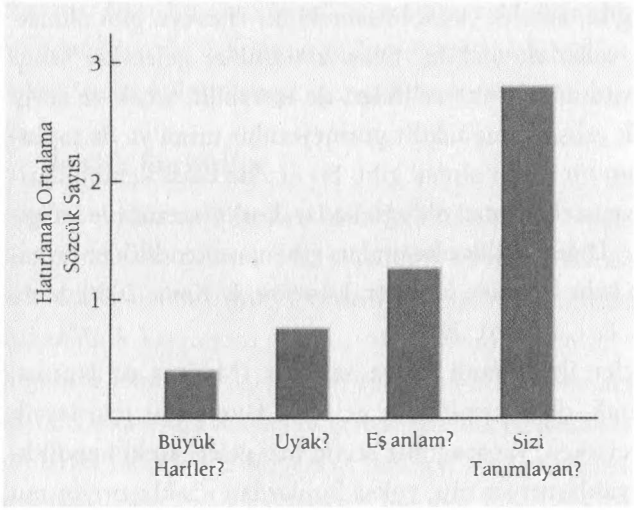
basarak yanıt vermiştir. Sorulan soruların 30'u bilgiyi işlemek için insanların kendilik şemalarını kullanamayacağı tarzda sorulardır. Bu sorular için deneklere sadece, sözcüğün büyük harfle yazılıp yazılmadığı, başka bir sözcükle uyaklı ya da başka bir sözcükle eş anlamlı olup olmadığı sorulmuştur. Ancak, geriye kalan 10 soruda denekler bir sözcüğün kendilerini tanımlayıp tanımlamadığına yanıt vermiştir. Yani, bu soruya sadece kendilik şemalarını kullanarak yanıt vermişlerdir.

Deneklere daha sonra bu sözcüklerden kaç tanesini hatırladıkları sorulmuştur. Şekil 15.4'te göründüğü gibi, deneklere kendileriyle ilgili bir sözcük gösterildiğinde bu bilgiyi hatırlama olasılıkları daha yüksek olmuştur. Araştırmacılar bu bulguya, kendilik şemasının kanıtı gözüyle bakar. Bir sözcüğün kendilerini tanımlayıp tanımlamadığı sorulduğunda, denekler bu bilgiyi kendilik şemaları aracılığıyla işlemiştir. Kendilik şemalarımızdaki bilgiye ulaşmamız kolay olduğu için bizi tanımlayan sözcüklerin hatırlanması, kendilik şemamızla işlenmeyen sözcüklerin hatırlanmasından daha kolaydır.

Bu bulgunun başka şekilde yorumlanması mümkün müdür? Kendini tanımlama soruları belki diğer sorulardan daha zordu ve bu nedenle deneklerin daha çok zaman harcamasına neden olmuştu. Kesinlikle hayır. Benzer çalışmalarda insanlara bir sözcüğün deneyi yürüten kişiyi (Kuiper & Rogers, 1979) ya da bir ünlüyü (Lord, 1980) tanımlayıp tanımlamadığı sorulduğunda, denekler daha sonra bu sözcükleri kendilerini tanımlama sözcükleri kadar kolay hatırlayamamışlardır. Ayrıca sonuçlar, sözcüklerin duygu yaratmadaki becerisi şeklinde de açıklanamaz. Bir başka araştırmada denekler kendileriyle ilişkili sözcükleri, eşit derecede duygu yüklü ama farklı şekilde işlenen sözcüklerden daha çok hatırlamışlardır (McCaul & Maki, 1984). Kısaca, kendimizle ilgili bilginin ulaşılabilirliği ve çok iyi düzenlenmiş olması, kendilik şemamız aracılığıyla işlenen bilgilerin başka şekilde işlenen bilgiden daha kolay ulaşılabilir olmasını sağlar (Karylowski, 1990; Klein & Loftus, 1988; Klein, Loftus, & Burton, 1989).

Olası Kendilikler

Denise ve Carlos adlı iki üniversite öğrencisinin mantık ve tartışma dersinden benzer derecede düşük not aldıklarını düşünün. İkisi de bu



Şekil 15.4 İpucu Sorusunun Bir İşlevi Olarak Hatırlanan Ortalama Sözcük Sayısı
Kaynak: Rogers, Kuiper ve Kirker (1977); izinle yeniden basılmıştır.

nottan memnun değildir; ama Denise kötü bir dönem geçirdiğini düşünerek bunu atlatırken, Carlos bu not için haftalarca üzülür. Denise dikkatini bir sonraki döneme verir; ancak Carlos final kağıdına birkaç kez daha göz atar ve bu alanda bir ders daha almayı düşünür. Bu iki öğrencinin gösterdiği farklı tepkilere farklı açıklamalar getirilebilir, örneğin Carlos'un hukuk fakültesine gidip avukat olmak istediğini söylersek durum belki anlaşılabilir. Mantık yürütme ve tartışma becerilerinin olumsuz değerlendirilmesi Carlos'u, Denise'den daha çok rahatsız edebilir. Hatta, avukat olma isteği Carlos'un Denise'den daha farklı bir eylem planı yapmasına yol açar.

Bu örneğin anlattığı şey, davranışımızın sadece şu anda kendimiz hakkında sahip olduğumuz zihinsel temsillerle yönlendirilmediği, ayrıca bir gün edinebileceğimiz zihinsel temsillerin de bu süreçte etkili olabileceğidir. Gelecekte kendinizi çok arkadaş sahibi bir kişi, tıp mezunu ya da fiziksel açıdan zinde bir insan olarak görmek isteyebilirsiniz. Ancak, bazen kendinizi bir gün olmaktan korktuğunuz şekilde de düşleyebilirsiniz; işsiz, hasta, yalnız ve depresif gibi. Psikologlar bu imgeleri olası kendiliklerimiz olarak adlandırırlar (Cantor, Markus, Niedenthal, & Nurius, 1986, 1986; Ruvolo & Markus, 1992).

Olası kendilikler bir gün olabileceğimiz insanın zihinsel temsilleridir. Bunlar polis ya da topluluk lideri gibi sahip olmak istediğimiz iş ve

meslek olabildiği gibi, alkolik ya da boşanmış bir ebeveyn gibi olmaktan korktuğumuz roller de olabilir. Olası kendilikler gelecekte sahip olabileceğimizi düşündüğümüz özellikleri de içerebilir; sıcak ve sevgi dolu bir insan, çok çalışan ama takdir görmeyen bir insan ya da topluma katkıda bulunan bir insan olmak gibi. Bir açıdan olası kendiliklerimiz, rüyalarımızı ve isteklerimizi olduğu kadar, korkularımızı ve kaygılarımızı da yansıtır. Diğer kişilik oluşumları gibi olası kendilikler de zaman içinde kararlı kalır (Frazier, Hooker, Johnson, & Kaus, 2000; Morfei, Hooker, Fiese, & Cordeiro, 2001).

Olası kendilikler iki önemli işleve sahiptir (Markus & Nurius, 1986). Birinci olarak, olası kendilikler gelecek davranışlar için teşvik oluşturur. Karar verirken, yapacağımız seçim bizi gelecekteki kendiliklerimizden birine yaklaştırıyor mu, yoksa bunlardan uzaklaştırıyor mu diye kendimize sorarız. Örneğin, bir kadın Lisansüstü İş İdaresi programına, bunun kendisini *güçlü iş kadını* olası kendiliğine yaklaştıracağını düşünerek başlayabilir. Bir erkek eski arkadaşlarıyla görüşmesinin kendisini olmaktan korktuğu *suçlu* kendiliğe yönlendirebileceği kanısına varırsa, arkadaşlarıyla görüşmekten vazgeçebilir.

Olası kendiliğin ikinci işlevi de, kendi davranışımızın ve yaşamımızdaki olayların anlamını yorumlamamıza yardımcı olmasıdır. Örneğin, profesyonel futbol oyuncusu olası kendiliğine sahip bir adam, topa vurma davranışına, kendisini bu şekilde görmeyen bir insana göre daha farklı bir anlam yükler. Olası kendiliğine *kanser hastası* ekleyen bir kadın, sağlığındaki küçük bir değişikliğe bile bu bilişsel temsili taşımayan bir insana göre farklı tepki gösterecektir. Diğer bir anlatışla, bizi olası kendiliğimize yaklaştıran olaylara karşı, olası kendiliğimizle ilişkili olmayan olaylara göre çok daha güçlü duygusal tepkiler gösteririz.

Olası kendilikler ve yaşanabilecek sorunlu davranışlar arasındaki ilişki, genç suçlular üzerinde yapılan bir araştırmada gösterilmiştir (Oyserman & Markus, 1990; Oyserman & Saltz, 1993). Nasıl bir insan olmak istediğimize karar vermek, erişkinliğin önemli bir parçasıdır. Bir araştırmada, genç suçluların üçte birinden fazlasının suçlu olası kendiliği geliştirmiş oldukları görülmüştür (Oyserman & Markus, 1990). Buna ek olarak, bu erişkinlerin çok azı iş bulmak ya da bir okula gitmek gibi geleneksel hedefleri olası kendiliklerine dahil

etmiştir. Eğer bu olası kendilikler genç suçluların hedefleri, korkuları ve isteklerinin bir göstergesiyse, genç suçlulukların ileride birer yetişkin suçluya dönüşmesi bizi şaşırtmamalıdır.

Benlik Farklılığı

Önceki kısmı okurken olası kendilikler ve bu kitabın önceki bölümlerinde söz edilmiş bazı psikolojik kavramlar arasındaki benzerliği fark etmiş olabilirsiniz. Örneğin, 5. Bölümde Sullivan'ın *kişileştirme* psikanalitik kavramını görmüştük. Sullivan, kendimizle ilgili sahip olduğumuz zihinsel imgeleri, *iyi-ben, kötü-ben* ve *ben-değil* olarak belirlemiştir. Daha sonra Rogers'ın *gerçek kendilik* ve *olmak istenen kendilik* tanımlarını okudunuz. Rogers'ın insancıl kuramı içerisinde, insanlar olmak istedikleri kişiye yaklaştıkça kendini kabul etme duygusunu yaşarlar ve ruh sağlıkları iyileşir.

Bilişsel kişilik psikologları da farklı kendilik algıları arasındaki ilişkiyi keşfetmeye çalışmıştır. *Benlik Farklılığı* adı verilen bir yaklaşıma göre, kendilikle ilgili üç değişik zihinsel temsilimiz vardır (Higgins, 1987, 1989). Birinci olarak hepimizde bir *gerçek kendilik* vardır. Gerçek kendilik, olduğunuz (ya da olduğunuza inandığınız) kişiyle ilgili bilgileri içerir ve diğer kişilik psikologları tarafından kullanılan kendilik algısına benzer. İkinci olarak hepimizde *olmak istenen kendilik* vardır ve bu da olmak istediğiniz insanın zihinsel imgesini içerir. Olmak istenen kendilik, düşleriniz, istekleriniz ve yaşamınızda belirlediğiniz hedefleri içerir. Hiçbir insanın gerçek kendiliği ve olmak istediği kendiliği bir başkasınınkine benzemez. Siz çok iyi piyano çalmak ve yerel politikada önemli bir kişi olmak isteyebilirsiniz. Arkadaşınızın hedefi kendi işini kurmak olabilir. Üçüncü olarak bir de *olmamız gereken kendilik* vardır. Bu kendilik, olmanız gerektiğine inandığınız, çeşitli kaynakların (anne baba, din) sizin için belirlediği görevleri ve yükümlülükleri yerine getiren kişidir. Olmanız gereken kişi sosyal etkinliklere katılan, kendini adamış bir anne baba ya da vatansever bir insan olabilir.

Önemli kararlar verirken, olmak istenen ve olmamız gereken kendiliklerimiz dikkatimizi bazı noktalara çekebilir. Özellikle de davranış

biçimimizi (gerçek kendilik) çoğu zaman olmak istediğimiz kendiliğimizle ya da olmamız gereken kendiliğimizle karşılaştırırız. Eğer bu karşılaştırmaların sonucunda memnun olmazsak bazı olumsuz duygular yaşayabiliriz. Kurama göre, gerçek kendilik ve olmak istediğimiz kendiliğimiz arasındaki uyumsuzluklar düş kırıklığı ve depresyonla ilgili duygulara yol açabilir. Onur listesine girmeye aday bir öğrenci, çalışma alışkanlığını gevşetir ve kötü bir not alırsa benzer bir duygu yaşayabilir. Diğer taraftan, gerçek kendilik ve olmamız gereken kendiliklerimiz arasındaki uyumsuzluk gerginlik, kaygı ve suçlulukla bağlantılı duygulara neden olabilir. Olmamız gereken cömert ve nazik insan yerine bencilce davrandığımızda ya da birisinden bir çıkar elde etmeye çalıştığımızda bu gibi duygular yaşayabiliriz. Diğer bilişsel süreçler gibi bu karşılaştırmanın da bilinç düzeyimizin dışında yaşandığı söylenir. Böylelikle, bu kurama göre altında yatan nedenlerden haberdar olmadan depresyon ya da suçluluk duygusu yaşayabilirsiniz.

Araştırmacılar benlik farklılığı kuramından doğan kestirimlerin çoğu için destek bulmuştur. Özellikle gerçek kendilikleri ve olmak istedikleri kendilikleri arasındaki uyumsuzluğun farkına varan insanlar genelde depresyon yaşarken, gerçek ve olmaları gereken kendilikleri arasında çelişki olan insanlar kaygı yaşar (Boldero & Francis, 2000; Higgins, 1999; Higgins, Bond, Klein, & Strauman, 1986; Strauman & Higgins, 1987). Araştırmacılar ayrıca diğer kişilik değişkenleri gibi bir yetişkinin olmak istediği kendiliği ile olması gereken kendilik ölçümlerinin zaman içinde değişmediğini bulmuştur (Staruman, 1996). Başka kültürlerde benlik farklılıklarının duyguları nasıl etkilediğine dönük fazla bir bilgimiz olmasa da, Japon üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma, Japon öğrencilerin gerçek ve olmak istedikleri kendilikleri arasında Kanadalı öğrencilere göre büyük bir uyumsuzluk olduğunu bulmuştur (Heine & Lehman, 1999). İlginç olan, Japon öğrencilerin kendilerini eleştirme düzeylerindeki artışın depresyon düzeyini yükseltmemiş olmasıdır. Bu bulgular da insanların kendilerini zihinlerinde yapılandırma ve değerlendirme biçimlerini incelerken, kültür etmeninin göz önünde tutulması gerektiğini bize hatırlatır (12. Bölüm).

Uygulama: Bilişsel Psikoterapi

" En iyi bilim adamı, incelediği kişiye bir klinik uzmanı kadar yakın davranan kişidir... En iyi klinik uzman da danışanını yaşamın kontrollü incelenmesinde kendisine katılmaya davet eden kişidir."

GEORGE KELLY

Kişilik araştırmacılarının son yıllarda bilişsel yapılara gösterdiği ilginin artmasıyla birlikte, psikoterapideki bilişsel yaklaşımlar da daha çok benimsenmeye başlamıştır. Adından da anlaşılacağı gibi, bilişsel psikoterapinin odağı, danışanın düşünceleridir. Bu başlığın altına değişik terapi türleri girse de her biri, engelleyici duygu durum bozukluklarının ve kişinin kendine zarar verici davranışlarının altında yanlış düşüncelerin yattığını söyler. Bu yaklaşıma göre insanlar, içlerinde kaygı yaratıcı ve depresif düşünceler barındırdığı için kaygılı ve depresif olurlar. Sonuç olarak bilişsel terapilerin çoğunun amacı, danışanların bu zarar verici düşüncelerin farkına varmasını ve bunların yerine daha uygun olanları koymasını sağlamaktır. Bazen bu sürece *bilişsel yeniden yapılandırma* adı verilir. Bilişsel terapistin rolü genelde Freud'cu terapistle Rogers'cı bir terapistin arasında bir yere düşer ve klinik ilerleme danışana bağlıdır. Danışanlar kendi bilişlerinin duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğini görmeye çalışırlar; ancak terapist de bu süreçte etkin bir görev üstlenir.

Bilişsel kişilik kuramında olduğu gibi, psikolojik sorunları iyileştirmeye çalışan bilişsel yaklaşımda da George Kelly (1955, 1969) öncü olmuştur. Kelly'nin bir psikoterapist olarak hedefi, danışanlarının yeni yapılar oluşturmalarına, yapı hiyerarşilerini yeniden şekillendirmelerine ve eski yapılarını, olayları daha iyi kestirecek şekilde değiştirmelerine yardım etmektir. Bu hedef doğrultusunda çeşitli yöntemler kullanmıştır. Örneğin, danışanların yapıları belirsizse, Kelly onlardan daha belirgin yapılar oluşturmalarını, sınıflara uyan ve uymayan öğelere örnekler vermelerini istemiştir. Bu şekilde danışanlar dünyalarını yapılandırma süreçlerine dikkat etmeye ve olayları kestirmedeki doğruluklarını sınamaya zorlanmıştır. Kelly ayrıca sabit rol terapisi denilen bir işlem geliştirmiştir. Bu işlemde, bir araştırmacı ekibi, danışanların canlandırması için hayali bir insan yaratır. Başka bir in-

sanmış gibi davranan ve dünyayı bu insanın algıladığı gibi algılamaya çalışan danışanlar, yeni yapılar denerler. Eğer bu yapılar yararlı olursa, danışanlar canlandırma işleminden sonra da bu yapıları kullanmaya devam edebilirler.

Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Terapisi

Bilişsel terapiyi ilk savunan insanlardan birisi de akılcı duygusal terapiyi geliştiren Albert Ellis'tir (Ellis & Harper, 1975). Ellis'e göre insanlar yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlarından dolayı depresif, kaygılı, sıkıntılı olmakta ve benzeri sorunlar yaşamaktadır. Ellis bunu A-B-C süreci olarak tanımlamıştır. Örneğin, kız/erkek arkadaşınız size bir akşam telefon ediyor ve ilişkinizin bittiğini söylüyor. Bu, Ellis'in harekete geçirme (Activating experience) deneyimi dediği şeydir. Ancak, danışanların psikoterapiye başvurmalarına neden olan şey genelde C'dir, yani duygusal sonuçtur (emotional Consequence). Bu durumda kendinizi depresif, suçlu ya da öfkeli hissedersiniz. Ancak A'dan C'ye nasıl geçtiniz? Kişisel bir engellenme ya da bir kayıp, nasıl bu kadar güçlü duygulara neden olabilir? Yanıt, bu sıralamadaki orta basamak, yani B basamağı, akılcı olmayan inançtır (the irrational Belief). Kız/erkek arkadaşınızdan ayrılmanın sizi bu kadar üzmesine izin vermenizin tek mantıklı nedeni "Yaşamımdaki bütün insanlar tarafından sevilmem ve onaylanmam gerekir" gibi yanlış bir yargıya sahip olmanızdır. Kendinizi bu şekilde soyutlamanıza neden olan bu inanç, son derece akıl dışıdır. Ancak, bu akıl dışı inançlar düşüncelerinize o kadar işlenmiştir ki bunların hatalı olduğunuzu anlamanız için bir uzmanın yardımına gerek duyarsınız.

Ellis hepimizin çok sayıda akıl dışı inanç kullandığını öne sürer. Diyelim ki önemli bir sınavdan başarısız oldunuz (A). Eğer "İnsanların bana değer vermesi için her şeyde başarılı olmalıyım" gibi akıl dışı bir inanca kapılırsanız (B), bunun bir felaket olduğuna ve kaygılanmanız gerektiği sonucuna (C) varırsınız. Akılcı duygu terapisti, başarısız olmanın can sıkıcı bir olay olduğunu ve yaşamayı istemeyeceğiniz bir şey olduğunu kabul eder. Her şeyin her zaman yolunda gitmesini ummak, sadece düş kırklığına ve engellenmeye yol açacaktır. Sık kullanılan akıldışı inançların bir kısmı Tablo 15.3'te gösterilmektedir. Ellis (1987) bu inançların bazılarının tamamen akıldışı olduğunu ve terapi sürecinde kolayca tanımlanıp düzeltilebildiğini söyler. Ancak, bazı inançların belirlenmesi daha zordur ve değişikliğe daha çok direnç gösterir.

Tablo 15.3 Bazı Akıl dışı İnançlar

Belirgin Akıl dışı İnançlar

Önemli görevleri yetkin ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmek istediğim için bu görevleri her zaman çok iyi bir şekilde yerine getirmeliyim.

Önem verdiğim insanların beni onaylamasını istediğim için her zaman onların onayını almalıyım.

İnsanların bana düşünceli ve adil davranmalarını istediğim için her zaman ve bütün koşullarda bana böyle davranmaları gerekir.

Güvenli, rahat ve doyurucu bir yaşama sahip olmak istediğim için, içinde yaşadığım koşullar her zaman rahat, uygun ve doyurucu olmalıdır.

Sinsi ve Karmaşık Akıl dışı İnançlar

Önemli görevleri yetkin ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmek istediğim ve sadece bazı zamanlarda başarılı olmak istediğim için bu görevlerin hepsini, her zaman çok iyi bir şekilde yerine getirmeliyim.

Önem verdiğim insanların beni onaylamasını istediğim ve sadece az bir onay almak istediğim için, bunu her zaman elde etmeliyim.

İnsanların bana düşünceli ve adil davranmalarını istediğim ve ben onlara her zaman düşünceli ve adil davrandığım için, bana çok iyi davranmaları gerekir.

Güvenli, rahat ve doyurucu bir yaşama sahip olmak istediğim ve başkalarının böyle bir yaşam sürmesine yardım etmeye çalışan iyi bir insan olduğum için, benim yaşadığım koşullar her zaman rahat, elverişli ve doyurucu olmalıdır.

Kaynak: Ellis'ten (1987), izin alınmıştır.

Akılcı duygu terapisinin hedefi iki yönlüdür. Öncelikle, danışanlar akıl dışı inançlara nasıl bel bağladıklarını ve akıl yürütmede nasıl bir hata yaptıklarını anlamaya çalışır. İkinci olarak, danışanla çalışan bir terapist, akıl dışı inançları akılcı inançlarla değiştirmeye çalışır. Örneğin, romantik ilişkinizin bitmesinin depresyon nedeni olduğuna karar vermek yerine, kendinize düzenli bir ilişki kurmak istediğinizi, bu ilişkinin de devam etmesini istediğinizi; ancak bütün ilişkilerin yürüyemeyeceğini söyleyebilirsiniz. Bu ilişkinin bitmesi sizi artık

kimsenin sevmeyeceği ya da bir daha asla bir ilişkinizin olmayacağı anlamına gelmez. Yani A önermesi "Kız/erkek arkadaşımdan ayrıldım" olarak aynen kalırken, B önermesi değişmektedir. Durumu "can sıkıcı ama dünyanın sonu değil" şeklinde tanımlarsanız depresyona girmeye gerek olmaz, yani eski C de ortadan kalkar.

Aşağıdaki örnek, Ellis'in genç bir kadınla yaptığı terapi seanslarından alınmıştır (Ellis, 1971). Akılcı duygu terapisinin yanlış düşünceleri nasıl değiştirmeye çalıştığını görebilirsiniz:

Danışan: İşte bütün bunlar beni uzun süredir rahatsız eden bir bütünün parçaları. Her zaman bir hata yapmaktan korkuyorum.

Ellis: Neden korkuyorsun?

D: Bilmiyorum.

E: Hata yaptığın zaman kendini aşağılık, berbat bir insan olarak gördüğünü söylüyorsun.

D: Ben hep böyleydim. Ne zaman bir hata yapsam bunun bir felaket olduğunu düşünürüm.

E: Kendini suçluyorsun. Ama neden? Niye bu kadar korkuyorsun? Bir dahaki sefere kendini daha mı iyi hissedeceksin? Daha az hata yapmanı mı sağlayacak?

D: Hayır.

E: O zaman neden kendini suçluyorsun? Hata yaptığın için neden berbat bir insan olasın? Bunu kim söyledi?

D: Bu da yaşadığım duygulardan biri.

E: O inançlardan biri. İnancın: "Ben berbat biriyim!" Sonra o duyguyu yaşıyorsun: "Öff, korkunç! Çok utanç verici!" Aslında duyguların, inancın ardından geliyor. Bir kez daha kendine "Farklı olmalıyım, hata yapmamalıyım" diyorsun, oysa demen gereken şey şu: "Bir hata yaptım. Hata yapmak istemiyorum. Hata yapmaktan nasıl vazgeçeceğim?"

D: Bunların hepsi dediğiniz gibi onaylanma isteğine dayanıyor. Eğer hata yapmazsam insanlar bana güvenir. Eğer her şeyi mükemmel yaparsam...

E: Evet, bir nedeni bu. Hiç hata yapmazsan herkesin seni seveceğini, hatta seni sevmeleri gerektiğini düşünmek hatalı bir inanç...Sence doğru mu? Hiç hata yapmadığını düşünelim; insanlar seni sever miydi? Bazen cesaretinden dolayı senden nefret ederlerdi.

Akılcı duygu terapistleri, danışanların akıl dışı inançlarını tanımlamalarına ve bu inançların yanlış kararlar vermelerine neden olduğunu anlamalarına yardım eder. Bu kolay bir iş değildir. Çoğumuz arkadaşımızın düşüncesinde bir tuhaflık olduğunu anlayabiliriz; ama duygusal sorunu olan kişi bizsek bunu anlamamız daha zordur. Yine de duygusal tepki terapisinin başarısı çok sayıda danışan üzerinde kanıtlanmıştır ve psikoterapide bilişsel yaklaşımların gittikçe daha çok kullanılmasına katkıda bulunmuştur.

Kendini Eğitme

Diğer yaklaşımlarda olduğu gibi, bilişsel psikoterapinin amaçlarından biri de danışanların uzman yardımı almalarına neden olan sorunlarının üstesinden gelmelerini sağlamaktır. Ancak, bilişsel terapinin tek amacı bu değildir. Danışanlara bir dersten başarısız oldukları için değersiz olmadıklarını anlamalarını sağlamak, terapist için çok önemlidir. Peki ya bir sonraki başarısızlık ya da engellenme durumunda ne olacak? Bize sıkıntı veren durumlardan tamamen kurtulmamız mümkün olmadığı için, bilişsel psikologlar danışanlarına gelecekte karşılaşacakları sorunlu durumlara nasıl hazırlanacaklarını ve bu sorunlarla nasıl başa çıkacaklarını öğretir. Eğer insanlar zarar verici düşüncelerden kaçınmayı öğrenirse, yaşamları boyunca onların peşini bırakmayacak duygusal sorunlardan da kaçınabilirler.

Kendini eğitme bu yaklaşımın iyi bir örneğidir. Bu eğitim daha büyük bir bilişsel terapi programının bir parçasıdır (Meichenbaum, 1977, 1985; Meichenbaum & Cameron, 1983). Akılcı duygu terapisinde olduğu gibi bu yöntemi kullanan terapistler, danışanların sıkıntı yaratan duygulara yol açan düşüncelerini tanımlamalarını ve bunların yerine daha uyumlu düşünme yöntemlerini benimsemelerini sağlar. Danışanlar ayrıca sıkça sorun yaratan durumlarla başa çıkmalarını sağlayacak belirli bilişsel stratejiler geliştirirler.

Sık tekrar eden sorunların bir nedeni de bazı insanların genellikle *zarar verici düşünce* tarzına sahip olmasıdır. Örneğin çekingenlik sorunu olan bir adam büyük olasılıkla bir dans ortamına "Bu aptal dans partisine neden geldiğimi bilmiyorum. Kimse benimle dans etmek istemiyor. Dans ederken o kadar beceriksiz görünüyorum ki eminim herkes bana bakıyordur. Dans bittiği zaman ne diyeceğimi de bil-

miyorum" düşüncesiyle yaklaşıyordur. Bu adam kendini başarısızlığa yönlendirmektedir. Dansa ilk kalktığında her şeyin beklediği gibi kötü gittiği sonucuna varacaktır. Ardından da korktuğu gibi kaygı ve utanma duygularını yaşayacaktır.

Bu kişi için ne yapılabilir? Kendini eğitme yöntemini kullanan terapistler, kendine zarar verici düşünceleri daha uygun ve olumlu düşüncelerle değiştirmeyi denerler. Bunun anlamı, bu adamın her şeyin çok iyi gideceğine dair gerçek dışı bir beklentiye sahip olması gerektiği değildir. Bunun yerine, bazı düş kırıklıkları ve başarısızlıklara hazırlanmalı ve bunları uygun bir şekilde yorumlamayı öğrenmelidir. Bazı psikologlar bu süreci aşılamaya benzetir. Bir insanın hasta olmasını önleyen bir aşı gibi, kendini eğitme de olumsuz düşünceleri uzak tutarak psikolojik rahatsızlıkları engellemeye çalışır.

Kendini eğitme yöntemini kullanan terapistler, karşılaştıkları her stresli deneyim için danışanlarına *içsel konuşmalar* hazırlamalarını söyler. Örneğin, sahne korkusu yaşayan bir kadın bir gösteri öncesinde kendi kendine, "Heyecanlanmamak için ne yapabileceğini düşün" demeyi öğrenebilir. Sahneye çıkmaya hazırlanırken, "Böyle bir durumda biraz gerginleşmek normaldir" diye düşünebilir. Gösteri sırasında kendine, "Çok iyi gidiyorsun" diyebilir. Sonuç olarak gösteri sonunda, "Gittikçe daha iyiye gidiyorsun" ya da "Daha iyi ama yine de çalışman gereken şeyler var" diyerek kendini ödüllendirebilir.

Danışanlar kendini eğitme yönteminin bir sorun üzerinde ne kadar etkili olduğunu gördükten sonra, doğabilecek diğer sorunlar için de uygun içsel konuşmalar geliştirirler. Bu yöntemle sahne korkusunu yenen üniversite öğrencisi, iş görüşmelerine dönük olarak da benzer bir strateji benimseyebilir. Araştırmacılar, çeşitli sorunlara sahip danışanların üzerinde, kendini eğitme yönteminin etkililiğini gösteren çok sayıda kanıt bulmuşlardır (Kiselica, Baker, Thomas, & Reedy, 1994; Meichenbaum & Deffenbacher, 1988).

Diğer tedavi yaklaşımları gibi bilişsel psikoterapi de herkes için işe yaramayabilir ve sadece akıl dışı ve kendine zarar verici düşüncelerden kaynaklanan psikolojik sorunlarla sınırlı olabilir. Yine de pek çok terapistin bu yaklaşımdan elde ettiği başarı oldukça cesaret vericidir. Bilişsel terapi ve diğer terapi türlerinin depresyondaki başarısını karşı-

laştıran bir araştırma, bilişsel yaklaşımın, davranış terapisinden, ilaç tedavisinden ve hiçbir tedavi görmemekten daha başarılı olduğu sonucuna varmıştır (Dobson, 1989). Diğer araştırmalar da bilişsel terapilerin kaygı ve panik bozukluklarından yakınan danışanları tedavi etmede de etkili olduğunu göstermiştir (Beck, 1991).

Değerlendirme: Dağarcık Izgara Tekniği

George Kelly kişisel yapıları, kişilik kuramının olduğu kadar psikoterapi yaklaşımının da ana kavramları olarak görmüştür. Ancak, bu vurgu onun için biraz sorun yaratmıştır. Bir insanın kişisel yapıları tam olarak nasıl ölçülebilir? Elbette ki bir terapist terapi görüşmeleri sırasında danışanının yapı sistemi hakkında bir fikir edinebilir. Ancak Kelly ve meslektaşları, daha sonra danışanlarına da kolaylıkla aktarabilecekleri ve onların yapı sistemlerini incelemek için kullanabilecekleri daha etkili bir sisteme gerek duyuyorlardı. Kelly bu sorunu *Dağarcık Izgara Tekniği*'yle çözmüştür. Kelly ve onu izleyenler bu tekniğin değişik türlerini yaratmıştır; ancak işlemin iki basamaktan oluşan temeli aynı kalmıştır (Bell, 1990). Öncelikle, test uygulananlar bir öğeler listesi oluşturur. İkinci olarak bu listedeki bazı öğeler karşılaştırılarak test uygulanan kişinin kişisel yapıları elde edilir.

Izgara tekniğinin en sık rastlanan türü *Rol Yapı Dağarcığı Testi* ya da kısaca Dağarcık Testi'dir. Bu testin kısa bir örneği sayfa 636-637. sayfalarda gösterilmektedir. Terapistler önce danışanlarından çeşitli kişisel deneyimlerinde karşılaştıkları insanlardan oluşan 24 kişilik bir liste yapmalarını ister. Örneğin sevdikleri bir öğretmen, tanıdıkları en ilginç kişi ve benzeri insanlar. Terapist daha sonra bu listeden üç kişiyi seçer ve danışana "Bu insanların ikisinin paylaştığı; ama üçüncüsünün paylaşmadığı özellik nedir?" diye sorar. Danışan örneğin, bu ikisinin *sıcak* insanlar olduğunu ama üçüncüsünün *soğuk* olduğunu söyleyebilir. Kelly'ye göre bu danışan, insanları sınıflandırmak için *sıcak-soğuk* yapısını kullanmaktadır. Bu işlem listeden seçilen üç insanla devam eder. Belki bu sefer danışan insanları *dışa dönük-utangaç* ya da *cömert-cimri* yorumlarıyla sınıflandıracaktır. Kelly, yaklaşık 20 denemeden ya da "sıralamadan" sonra terapistin, danışanın temel yapılarından oluşan bir örnek elde edeceğini söylemiştir.

Tablo 15.4 Örnek Izgara

	Anne	Baba	K.Kardeş	E.Kardeş	Patron	Komşu	Arkadaş	Meslektaş	
Hoş	H	N	N	N	N	N	H	N	Nahoş
Güvenilir	G'mez	G'mez	G'mez	G'mez	G'mez	G'mez	?	G'mez	G'mez
Rekabetçi	R Değil	R Değil	R	R	?	R Değil	R	R	R Değil
Sıcak	Sı	So	So	So	So	So	?	So	Soğuk
Akıllı	A Değil	A	A	A	A	?	A Değil	A	A Değil
Eğlenceli	S	S	S	S	S	S	E	S	Sıkıcı

Dağarcık Testi'nin bir başka çeşidinde terapist üç isimden birini çıkarır ve yerine bir başka isim koyar. Bu işlem danışanın yeni durumlara yeni yapılar uygulamakta yaşadığı zorlukları belirlemekte yararlı olabilir. Kendilik algılarını incelemek için terapistler bazen danışanın adını da listeden seçtikleri iki isimle birlikte söyleyebilir. Bu noktada terapist yine iki kişinin paylaştığı, üçüncünün paylaşmadığı noktanın ne olduğunu sorabilir. Pek çok terapist, danışanın birinci Dağarcık Testi'nden elde ettikleri yapıların listesini kullanarak danışandan listedeki herkesi bu yapılara göre değerlendirmesini isteyebilir. Bu basamak Tablo 15.4'tekine benzer bir ızgara oluşturabilir ve böylece terapist ve danışan geniş bir bilgi kümesi üzerinde belirli kalıplar arayabilir.

Dağarcık Izgara Tekniği, danışanlarının ve dünyayı yapıladırmakta çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşayan kişilerin görsel haritasını elde etmek isteyen terapistler ve klinik psikologlar tarafından sıkça kullanılır (Landfield & Epting, 1987). Ancak, ızgara tekniği büyük örgütlerde iletişim (Coopman, 1997), başka insanlarla ilgili izlenimlerimiz (Adams-Webber, 1998), belirli suçlu tiplerinin özellikleri (Horley, 1996) ve meslek danışmanlığı (Savickas, 1997) gibi konuları incelerken de araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır. Bir araştırmacı yakın bir zamanda 3.000'den fazla çalışmanın Dağarcık Izgara Tekniği'nin bir türünü kullandığını belirlemiştir (Neimeyer, 2001).

Diğer değerlendirme yöntemleri gibi ızgara tekniğinin de sınırlılıkları vardır. Bir sorun, diğer kişilik ölçümlerinden farklı olarak Dağar-

cık Izgara Tekniği'nden basit bir test sonucu elde edilememesidir (Horley, 1996). Sonucun sayı olarak ifade edildiği bir takım sistemler geliştirilmiş olsa da yöntem hâlâ terapistin yorumuna fazlasıyla bağlıdır. Bir başka sınırlılık da testin altında çok sayıda varsayımın yatmasıdır. Kelly, Dağarcık Testi'ni kullanırken kişisel yapıları ölçmek için terapistlerin bazı varsayımlarda bulunması gerektiğini belirtmiştir. Birisi, danışanların oluşturduğu yapıların sadece listedeki insanlarla sınırlı olmadığı, yeni durumlardaki yeni insanlara da uygulanabilir olduğudur. Diğer varsayım da test sırasında elde edilen yapıların kalıcı olduğudur. Yani, danışanların bu yapıları ilk defa test sırasında kullandıklarını ve bir daha asla kullanmayacaklarını düşünmeyiz. Bununla ilişkili bir başka varsayım da listedeki insanların, danışanların yaşamda karşılaşma olasılığının bulunduğu insan tiplerini temsil ediyor olduğudur. Nadiren karşılaşılan sıra dışı kişiler için kullanılan yapılar, danışanların etkileşim kurdukları insanların çoğuyla nasıl başa çıktıklarını anlamada pek yararlı değildir.

Ancak, Kelly'e göre testi yürütenler tarafından yapılan en dikkat çekici varsayım; insanların kullandıkları yapıları tanımlayabildikleridir. Ne yazık ki ızgara tekniği dilimizin sınırları çerçevesinde kullanılmaktadır. Danışanlar gerçek anlamlarına yakın sözcükleri kullansa da sözcükler yetersiz kalabilir. Kelly sözcüklerin bütün yapıları tanımlayabileceklerini varsaymamaktadır. Aslında Kelly, konuşmayı öğrenmeden önce gelişen "sözcük öncesi" yapılar olduğunu söylemiştir. Danışanlar uygun sözcükleri kullansa bile terapistler bu sözcükleri farklı yorumlayabilir. Örneğin danışanın *saldırgan* tanımı, terapistin saldırgan tanımından farklı olabilir. Bu durumda terapist danışanın dünyayı nasıl gördüğüne dair yanlış izlenimler edinebilir.

Bilişsel Yaklaşımın Güçlü Yönleri ve Eleştirisi

Güçlü Yönleri

Bilişsel kişilik yaklaşımının bir güçlü yönü, görüşlerinin çoğunun deneysel araştırma bulgularından evrilmiş ve gelişmiş olmasıdır.

Kişiliğinizi Değerlendirin

Kişisel Yapılar

Başlamak için aşağıda tanımlanan sınıflara 12 insanın adını yazın. Bir insan bir sınıftan lazlasına uyuyorsa bile 12 değişik insanın adını yazmanız gereklidir. Bir sınıfa uyan hiç kimse yoksa, bu sınıfın tanımına en yakın kişinin adını yazın. Örneğin, erkek kardeşiniz yoksa erkek kardeşiniz gibi gördüğünüz birisinin adını yazın.

_____ 1. Sevdiğiniz bir öğretmen

_____ 2. Sevmediğiniz bir öğretmen

_____ 3. Karınız/kocanız ya da kız/erkek arkadaşınız

_____ 4. Pek iyi geçinemediğiniz bir iş veren, üst ya da yetkili bir kişi

_____ 5. Sevdiğiniz bir iş veren, üst ya da yetkili bir kişi

_____ 6. Anneniz

_____ 7. Babanız

_____ 8. Yaşı size en yakın erkek kardeşiniz

_____ 9. Yaşı size en yakın kız kardeşiniz

_____ 10. Birlikte çalıştığınız ve iyi geçindiğiniz bir kişi

_____ 11. Birlikte çalıştığınız ve pek iyi anlayamadığınız bir kişi

_____ 12. İyi geçindiğiniz bir komşunuz

Diğer listedeki rakamlara göre, bir seferde bu insanlardan üçünü seçin. Bu üç insandan ikisinin ortak paylaştığı, üçüncü kişiden farklı yönlerinin ne olduğuna karar verin. İki kişinin benzer noktasını anlatan sözcüğü *Yapılar* listesine, üçüncü kişinin tanımını da *Zıt* listesine yazın.

Örneğin bireysel farklılıkları açıklamak için kullanılan bilişsel yapıların çoğu, kontrollü laboratuar deneylerinde kapsamlı incelemelerle elde edilmiştir. Çoğu durumda kişilik psikologları benzer olguları inceleyen sosyal ve bilişsel psikologların görüşlerini ve araştırma yöntemlerini ödünç almışlardır. Hatta araştırmacılar süregiden araştırmalarında bilişsel yapılar ve süreçlerle ilgili daha çok bilgi edindikçe kişiliğin bilişsel modellerinde de değişiklikler yapmıştır.

İsimler	Yapılar	Zıtlıklar
3,6,7	_____	_____
1,4,10	_____	_____
4,7,8	_____	_____
1,6,9	_____	_____
4,5,8	_____	_____
2,11,12	_____	_____
8,9,10	_____	_____
2,3,5	_____	_____
5,7,11	_____	_____
1,10,12	_____	_____

Bu uygulama Kelly'nin Dağarcık Testi'nin kısaltılmış bir şeklidir. Test, tanıdığınız ve ilk karşılaştığınız insanlarla ilgili sahip olduğumuz bilgileri düzenlemekte kullandığınız yapılarla ilgili bir fikir vermektedir. Yanıtlarınızı, bu testin uygulandığı diğer insanlarla karşılaştırmak isterseniz; ortak yorumların az, birbirinden farklı yapıların çok olduğunu görürsünüz. Kişisel yapılardaki bu farklılıkların, kişilikteki ve davranışlarınızdaki bireysel farklılıkları yansıttığı düşünülür.

Ölçek: Rol Yapı Dağarcığı Testi
Kaynak: Kelly, (1955).

Bilişsel yaklaşımın bir güçlü yönü de psikolojinin güncel ruhuna (*Zeitgeist*) uygun düşmesidir. Bilişsel kavramları inceleyen makalelerin ve doktora tezlerinin sayısı son 30 yılda büyük artış göstermiştir (Robins ve diğerleri, 1999). Gelişim psikolojisi ve sosyal psikoloji gibi psikolojinin diğer alanlarında çalışan psikologlar da bilişsel araştırmalarında benzer konular üzerinde çalışmakta ve kişilik bakış açısını tanımlayan hatta onu aşan bulgular elde etmektedir.

Bu konuyla bağlantılı olarak, bilişsel psikoterapi yaklaşımları da son zamanlarda oldukça benimsenmiştir. Kendisini diğer psikolojik yaklaşımlara yakın gören terapistler bile uygulamalarına bilişsel terapinin bazı boyutlarını dahil etmektedir. Daha çok davranışçı terapistlerden oluşan Davranış Terapisini Geliştirme Derneği üyeleri arasında yapılmış yakın zamanlı bir anket, terapistlerin %67'sinin terapi yaklaşımlarını "bilişsel davranışsal" olarak tanımladıklarını ortaya çıkarmıştır (Elliott, Miltenberger, Kaster-Bundgaard, & Lumley, 1996). Yaklaşık yarısı danışanlarında genelde akılcı duygusal terapiyi kullandıklarını söylemektedir.

Eleştiriler

Bilişsel yaklaşıma sıkça yönlendirilen bir eleştiri, bazen kavramların deneysel araştırma için çok soyut kaldığıdır. "Kişisel yapı" ya da "olası kendilik" tam olarak ne demektir? Bir şemanın kullanılıp kullanılmadığını nasıl bilebiliriz? Kaç şema vardır ve bunlar birbirleriyle nasıl bir ilişki içindedir? Daha da önemlisi şemaların açık tanımlarını yapamazsak davranışımız üzerindeki etkilerini nasıl inceleyebiliriz? Biraz daha araştırma yapılırsa, bazı yanıtlar netliğe kavuşabilir; ama bilişlerin doğası, onları kişilik kuramcıları tarafından kullanılan yapıların çoğundan daha belirsiz kılmaktadır.

Bununla bağlantılı bir soru da bu kavramları davranıştaki bireysel farklılıkları açıklamakta kullanıp kullanamayacağımızdır. Örneğin, davranışçılar aynı olguyu daha az yorumla açıklayabileceklerini öne sürebilir. Şemaları ve olası kendilikleri kullanarak kişiliği anlamakta belki gereksiz engeller yaratıyoruz. Tutumluluk kuralını uygulayarak, yaklaşımlarının kişiliği daha az karmaşık yaklaşımlardan daha iyi açıklayabildiğini göstermek, bilişsel kuramcıların bir sorumluluğudur.

Belki bilişsel kişilik kuramı hâlâ gelişme aşamasında olduğu için, kuramı ve araştırmayı düzenlemek ve yönlendirmek için henüz tek bir model yoktur. Çeşitli bilişsel yapıların birbiriyle ve bellek gibi bilgi işlemenin diğer yönleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğuna dönük soruların hâlâ yanıtı yoktur. Farklı kuramcıların geliştirdiği çeşitli bilişsel yapılar arasında nasıl bir bağlantı kurulabileceği de bir başka sorun oluşturmaktadır. Kişisel yorum şemadan farklı bir şey midir? Kapsamlı bir model, araştırmacıların bu kavramların ne anlama geldiğini ve nasıl bir ilişki içinde olduklarını anlamalarına yardımcı olacaktır.



Özet

1. Bilişsel kişilik yaklaşımı, tutarlı davranış kalıplarını insanların bilgi işleme yollarıyla açıklar. George Kelly kişisel yapı kuramıyla bu yaklaşımın öncülerindendir. Kelly hepimizin dünyamızı anlamlandırmaya güdülü olduğunu söyler. İnsanları, başlarına ne geleceğine dönük kestirimlerde bulunmaya çalışan bilim adamlarına benzetir. Kelly bu süreçte kullandığımız bilişsel yapıları kişisel yapılar olarak tanımlamıştır. Psikolojik sorunların kaygıdan kaynaklandığını, kaygının da kişinin olayları kestirememesinden doğduğunu öne sürmüştür.

2. Psikologlar bireysel farklılıkları ve kişisel süreçleri açıklamak için bazı bilişsel yapılar belirlemişlerdir. Şemalar bilgiyi algılamamızı, düzenlememizi ve saklamamızı sağlayan bilişsel yapılardır.

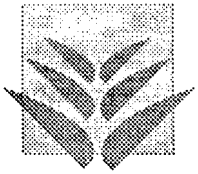
3. Kişilik psikologlarının en önem verdiği bilişsel yapılar kendimizle ilgili sahip olduğumuz bilişsel temsillerdir. Bu konuda yapılan araştırmaların çoğu, kendilik şemaları üzerinedir. Araştırmalar, bir bilgi kendilik şemamızla ilişkili olduğunda o bilgiyi algılamaya ve hatırlamaya daha hazır olduğumuzu göstermiştir. Araştırmacılar ayrıca gelecekteki kendiliklerimizle ilgili bilişsel temsillerimizin davranışlarımızı yönlendirdiğini ancak değişik kendilik algıları arasındaki uyumsuzluğun olumsuz duygulara yol açtığını belirtir.

4. Bilişsel psikoterapi yaklaşımı son yıllarda çok benimsenmiştir. Bu terapiler danışanların düşüncelerini değiştirmeye odaklanır. Bu yaklaşımı ilk savunanlardan biri olan Albert Ellis, insanların akıl dışı inançlar kullandıkları zaman insanların duygusal sorunlar yaşadığını öne sürmüştür. Akılcı duygu terapisi, danışanların bu inançları nasıl kullandıklarını görmelerini sağlar ve onları daha akılcı inançlarla nasıl değiştireceklerini öğretir. Kendini eğitme yönteminde danışanlar, olumsuz içsel önermeleri daha uygun, olumlu önermelerle değiştirmeyi öğrenir.

5. Kelly kişisel yapılardaki bireysel farklılıkları ölçmek için Dağarcık Izgara Tekniği'ni geliştirmiştir. Bu teknikte test uygulananlar, yaşamlarındaki insanlardan oluşan bir liste oluşturur ve bu insanları çeşitli sınıflara ayırır. Bu işlem sayesinde terapistler danışanların dünyayı

anlamlandırmak için kullandığı yapıları anlarlar. Kelly bu yaklaşımın altında bazı varsayımların olduğunu söyler. Varsayımlardan biri insanların kullandıkları yapıları yeterli bir şekilde aktarabildikleridir.

6. Bilişsel yaklaşımın güçlü yönleri arasında güçlü deneysel dayanağı vardır. Bilişsel yaklaşım ayrıca, günümüzde psikolojide davranışı bilişsel şekilde açıklama eğilimiyle de örtüşür. Bazı eleştirmenler bilişsel kuramcılar tarafından kullanılan kavramların çoğunun çok soyut olduğundan yakınır. Başka eleştirmenler de davranışı açıklamak için bilişleri kullanmanın her zaman gerekli olup olmadığını sorgular. Bilişsel yaklaşıma yapılan bir eleştiri de bu yaklaşım çerçevesinde yapılan bütün çalışmaları düzenleyen genel bir modelin bulunmamasıdır.



16. Bölüm

Bilişsel Yaklaşım
İlgili Araştırmalar

Freud'cu Kavramlar Yeniden Ele Alınıyor: Aktarım ve Bastırma
Cinsiyet Tipi ve Cinsiyet Farklılıkları
Bilişler ve Depresyon
Özet



Kitabın ilk bölümündeki bir fili tanımlamaya çalışan kör adamın öyküsünü hatırlayın. Burada anlatılan şey, insan kişiliğini tam olarak anlamaya çalışmak için, kişiliği birkaç değişik bakış açısıyla ele almanın gerekliliğiydi. Her bir bakış açısı yararlı bilgiler sunsa da böylesi karmaşık bir konuyu incelemede hepsinin bazı sınırlılıkları vardır. Bu bölümde inceleyeceğimiz ilgili araştırmalar konusunda bu durum açıkça ortaya çıkmaktadır. Her araştırma programı, kitapta daha önce söz edilmiş bir konuyu inceler. Önce, Freud'a geri döneceğiz. Freud'un öne sürdüğü kavramların çoğu bilişsel kişilik araştırmacılarının dikkatini çekmiştir. Bu kavramlara çağdaş bilişsel psikolojinin penceresinden bakan araştırmacılar, aktarım ve bastırma gibi psikanalitik kavramlarla yeniden ilgilenmeye başlamışlardır. Daha sonra, cinsiyetle ilgili sorulara geri döneceğiz. Androjeni modeli, erkeksilik ve kadınsılıkla

ilgili anlayışımızı büyük oranda geliştirmiştir. Ardından yapılan araştırmalar da cinsiyet tipi farklılıklarından sorumlu olan bilişsel yapıları inceleyerek bu gelişmeyi daha da ileri taşımıştır. Yapılan diğer çalışmalar da erkeklerin ve kadınların kendileriyle ilgili bilgiyi belleklerinde saklamada bazı farklılıklar gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Kitabın değişik yerlerinde karşımıza çıkan konulardan birine de yine bu bölümde göz atacağız. Depresyonu anlamaya dönük bilişsel yaklaşımlar, bu sık rastlanan duygusal sorun için yararlı görüşler sunar.

Freud'cu Kavramlar Yeniden Ele Alınıyor: Aktarım ve Bastırma

Ölümünün ardından altmış yıldan fazla bir zaman geçmesine rağmen, Sigmund Freud hâlâ kişilik psikolojisini etkilemeye devam etmektedir. Kimi psikolog Freud'un kuramının güncelliğini yitirdiğini iddia etse de kimileri, Freud'un çalışmalarının bir kısmının değerli bir bakış açısı sunmaya devam ettiğini kabul eder. Bir gözlemcinin yorumuna göre, "Psikodinamik düşünceyi sırf Freud'un içgüdü kuramı ya da kadınlarla ilgili görüşleri yüzünden reddetmek, Newton görecelilik kuramını anlamadı diye modern fiziği reddetmeye benzer" (Westen, 1998, s.334).

Bu kısımda göreceğiniz gibi, birçok araştırmacı çağdaş bilişsel psikoloji açısından ele alındığında Freud'un bazı kavramlarının oldukça anlamlı ve hayli karmaşık olduğunu düşünür. Özellikle, Freud'un *yansıtma* tanımı –başkalarını, sahip olmaktan korktuğunuz istenmeyen özelliklere sahipmiş gibi görme eğilimi– bilişsel psikolojide kendine yer edinmiştir. Örneğin güvenilmez bir iş adamı, yansıtma yoluyla ortağının kendisini kandırdığından kuşkulanabilir. Freud yansıtmayı, benliğin kendini kabul edilemez kaygıya karşı savunmak için kullandığı bilinçaltı süreç olarak tanımlamıştır. İş adamı, özelliklerini ortağına yansıtarak, kendi güvenilmezliğini kabul etmekten doğabilecek kaygıdan uzak durur. Ancak yansıtma, bilişsel görüşle de açıklanabilir (Newman, Duff, & Baumeister, 1997). Bu analize göre, insanlar tehdit edici bilgiyi düşünmekten etkin bir şekilde kaçınırlarsa, bu bilgiyle ilişkili düşüncelerini daha kolay ulaşılabilir hale getirirler. Kuşku duyan iş adamının "güvenilmez davranış" şemasını hare-

kete geçirdiği öne sürülebilir. Bu iş adamı, güven eksikliğiyle ilgili düşüncelerine kolaylıkla ulaşabildiği için, ortağının eylemlerini güvenilmez olarak yorumlamasına neden olan bilgilere özellikle dikkat etmesi ve bilgileri bu şekilde yorumlaması doğaldır.

Psikologlar diğer Freud'cu kavramların da bilişsel bakış açısıyla anlaşılabileceğini belirtir (Baumeister, Dale, & Sommer, 1998). Bu kısımda iki örneğe bakacağız. Kısa süre önce aktarım ve bastırma üzerine yapılan araştırmalar, Freud'cu psikolojinin ölmediğini, bazen şekil değiştirerek karşımıza çıktığını gösterir.

Aktarım

Çoğumuz ilk karşılaştığımız bir insanı görür görmez sevip sevmediğimize karar veririz. Bunun için bu insanla konuşmamıza gerek bile kalmaz. Kısa bir süre önce bir arkadaşım bana iş yerine yeni başlayan bir insandan hiç hoşlanmadığını söylemişti. Arkadaşım bu yeni gelen kadınla hiç konuşmamış, hatta onun hakkında fazla bir şey bilmiyormuş bile. Yine de kadının kibirli ve bencil olduğuna emindi. İş yerindeki diğer insanlar kadının sıcak, cana yakın ve cömert olduğunu söyleseler bile arkadaşım bu görüşlerinden vazgeçmedi. Buradaki sorun nedir? Arkadaşım yargılayıcı ya da geçinmesi zor bir insan değildir. Daha önce hiç karşılaşmadığı birisi hakkında nasıl böyle güçlü duygular besleyebilir?

Yanıt, daha sonra arkadaşımın da fark ettiği gibi, bu kadının kız kardeşine benzemesidir. Yeni kadının sadece yüz hatları değil, yürüyüş ve giyim tarzı bile arkadaşımın kız kardeşine benziyordu. Tahmin edeceğiniz gibi, arkadaşımın kız kardeşiyle oldukça sorunlu bir ilişkisi vardı, kardeşinin kibirli ve bencil olduğunu düşünüyordu. Kısaca arkadaşım yaşamındaki önemli bir insanla ilgili duygularını daha tam olarak tanımadığı bir insana yöneltmişti.

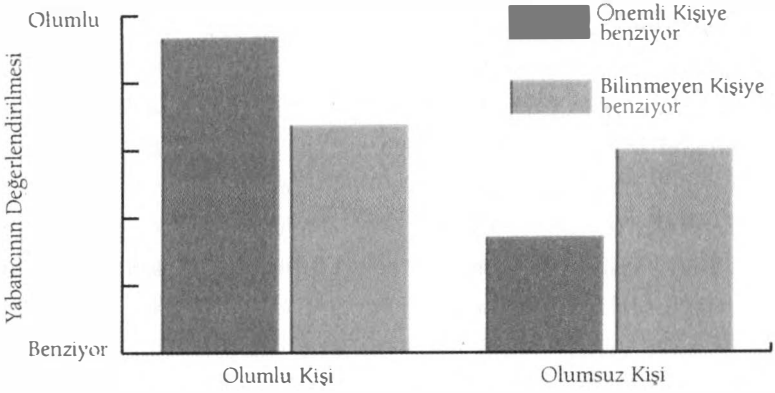
3. Bölümden hatırlayacağınız gibi, Freud yıllar önce bu olguyu açıklamıştı. Psikanaliz sırasında Freud'un hastalarının bazıları yaşamlarındaki önemli kişilere dönük duygularını terapiste yöneltebiliyordu. Freud'la sanki ölmüş bir ebeveyni ya da eski bir sevgilisiymiş gibi konuşan hastaların, daha önce o kişiyle ilgili bastırılmış düşüncelerini ve duygularını dışa vurdukları düşünülüyordu. Elbette Freud'un *aktarım*

tanımı psikanalitik kuramla iç içe geçmişti. Ancak yakın zamanlarda bazı psikologlar aktarımla yeniden ilgilenmeye başladıklarında bu kavramı psikanalitik yorumundan arındırdılar (Anclersen & Berk, 1998; Singer, 1988; Wachtel, 1981; Westen, 1988, 1998). Freud'cu kavramlar yerine, araştırmacılar bu ilginç olguyu açıklamak için bilişsel psikolojiden elde ettikleri görüşleri ve araştırma bulgularını kullandılar.

Aktarımı bilişsel bakış açısıyla nasıl açıklayabiliriz? Yeni iş arkadaşından görür görmez hoşlanmayan arkadaşıma dönecek olursak, arkadaşımın kız kardeşiyle ilgili güçlü bir bilişsel temsile sahip olduğunu söyleyebiliriz. Kız kardeşine benzeyen bu kadın bilişsel temsili harekete geçirdi ve bu da duyguları ve diğer çağrışımları tetikledi. Yani, eski bilişsel temsil yeni insanla ilgili bilgiyi işlemek için kullanılmıştır. Sonuç olarak arkadaşımın bu yeni kadında kız kardeşinin özelliklerini görmesini ve sonuçta ona karşı duygularının kız kardeşine karşı beslediği duygulara benzemesini bekleriz. Bilişsel psikologlar bu süreci açıklarken Freud'cu görüş gibi bilinçaltında yaşandığını söylemese de aktarımın farkındalığımızın dışında gerçekleştiğini söylemektedir.

Bu tanım, bazen nasıl olup da yeni karşılaştığımız bir insana karşı nedenini bilmeden bir şey hissettiğimizi açıklar. Bu yorumu deneysel olarak nasıl sınayabiliriz? Bunun bir yolu, deneklerden iyi tanıdıkları iki insanla ilgili bilgi vermelerini istemektir (Andersen & Cole, 1990; Andersen, Reznik, & Manzella, 1996; Chen, Andersen, & Hinkley, 1999; Hinkley & Andersen, 1996). Birkaç hafta sonra aynı denekler, bir öncekiyle ilişkisizmiş gibi görünen bir başka araştırma için yeniden çağrılır. Deneklere yan odada oturan birisiyle tanışacaklarını ama önce o insanla ilgili bazı bilgiler öğrenmeleri gerektiği söylenir. Denekler daha sonra o kişiyle ilgili "eğitimli bir görüşmecinin" değerlendirmesini okur. Değerlendirmelerin bazıları, deneklerin daha önce tanımladığı insanlardan birine benzemektedir. Yani, bazı denekler bu kişinin tanıdıkları bir insana benzediklerine inandırılır.

Bu yöntemi kullanan araştırmacılar aktarımın bilişsel açıklamayla tutarlı olduğuna dönük kanıtlar elde etmiştir. Örneğin, diğer odadaki insanla ilgili neler söylendiğini hatırlamaya çalışırken, bir araştırmadaki denekler görüşmecinin değerlendirmesinde yazılı olmayan bazı özel-



Şekil 16.1 Yan Odadaki Yabancıya Karşı Beslenen Duygular
Kaynak: Andersen & Baum (1994); izinle basılmıştır.

likleri de "hatırlamıştır". Bu aktarma kavramıyla tutarlı bir şekilde, aslında bu deneklerin hatırladığı şey, odadaki kişinin benzediği düşünülen, tanıdık kişinin özellikleriydi (Andersen & Baum, 1994). Bu araştırmadaki denekler kendi yaşamlarındaki kişiyle ilgili duygularını bu kişiye yöneltmişlerdir. Şekil 16.1'de göründüğü gibi, sevdikleri bir insana benziyorsa, denekler odadaki kişiyi daha çok sevmiş, sevmedikleri bir insana benziyorsa odadaki kişiyi de pek sevmemişlerdir. Bir başka araştırmada da denekler yan odadaki kişiyle ilgili yorumları okurken videoya kaydedilmiştir (Andersen ve diğerleri, 1996). Sevdikleri bir insana duygularını yöneltirken deneklerin yüzlerinde memnuniyet ifadesi oluşurken, sevmedikleri kişiye benzeyen kişinin değerlendirmesini okurken yüzlerinde memnuniyetsizlik ifadesi oluşmuştur. Yapılan diğer araştırmalar da duyguların yöneliminin biz farkında olmadan yaşandığını (Glassman & Andersen, 1999b), gelip geçici bir duygu değil, birkaç hafta süren bir durum olduğunu göstermiştir (Glassman & Andersen, 1999a).

Ancak aktarım süreci hiç tanımadığımız insanlara dönük duygularımızı etkilemekten başka şeyler de yapar. Araştırmacılar, tanıdığımız birisine benzeyen bir insanın yanında bizim davranışlarımızın da

değiştiğini göstermiştir (Berk & Anclersen, 2000; Hinkley & Anclersen, 1996). Yani, kendilik algılarımızın bazı yönleri, başka insanlar hakkında ne düşündüğümüzle bağlantılıdır. Örneğin, sizden daha akıllı ve başarılı bir kuzeninizin yanında kendinizi hep yetersiz hissetmiş olabilirsiniz. Bilişsel bakış açısına göre yetersizliğinizle ilgili düşünceleriniz, belleğinizde kuzeninizle ilgili bilişsel temsillere bağlıdır. Sonuç olarak, eğer kuzeninize benzeyen birisi bu bilişsel temsili harekete geçirirse, bu yeni insanın yanında da kendinizi yetersiz hissedebilirsiniz. Bu analiz, neden bazı insanların girdikleri her romantik ilişkide eski –hatta bazen kendine zarar verici– alışkanlıklarına geri döndüklerini anlamamıza yardımcı olur. Bu insanların, her yeni sevgilide eski bir sevgilinin bilişsel temsilini kullandığını söyleyebiliriz.

Bastırma

Yaşam zor olabilir. Bu gerçeği herkes kabul edecektir. Fakat trafik sıkışıklıkları, geçimsiz komşular, bozuk televizyonlar, üstümüze dökülen içecekler, çalınan çantalar, kütüphanede kaybolan kitaplar, iyi gitmeyen ilişkiler, düşük notlar ve kilitlenen bilgisayarlara rağmen yaşam aynı zamanda güzeldir de. Psikologları büyüleyen şey de, bazı insanların bu olaylardan etkilenmemesi, bazılarının ise yaşamlarını bu tersliklere odaklamasıdır. Kişilik psikologları strese ve başarısızlığa gösterdiğimiz tepkileri değişik biçimlerde açıklamaya çalışırlar. Örneğin, önceki bölümlerde Nevrotiklik ve öz saygıdaki bireysel farklılıkların bu tepkileri göstermemizde oynadığı rolü görmüştük. Ancak, başka psikologlar bu stres kaynaklarına gösterdiğimiz tepkileri *bastırma* kavramıyla açıklamaktadır.

Hatırlarsanız, 3. Bölümde Freud, bastırmayı psikanalizin temel taşı olarak adlandırmıştı. Bu kavramla Freud benliğin kabul edilemeyen düşünceleri bilinçten uzak tutma çabasını kastediyordu. Günümüzde kişilik psikologları bastırma kavramıyla insanların hoş olmayan bilgiye gösterdiği tepkiyi kastetmektedir. Örneğin, birkaç dersten kalmak üzere olan bir öğrenci aldığı düşük notlardan pek etkilenmemiş görünüyorsa, bu durumda öğrencinin bastırma yöntemini kullandığı söylenebilir. Ancak, adını aldığı Freud'cu kavram gibi, bastırmanın yeni şekli de bastıran kişinin bilincinin dışında yaşanır.

Araştırmacılar bastırmayı ve bununla bağlantılı olguları incelemek için çeşitli teknikler kullanmış olsa da bunların en verimlisi bireysel farklılıklara bakma tekniğidir. Araştırmacılar stresli durumlara fazla kaygı belirtisi göstermeden tepki veren insanları belirleyebilmektedir. 6. Bölümden hatırladığınız gibi, başa çıkma stratejilerini kullanmak üzerine yapılan araştırmalar, insanları "bastırma–duyarlılaşma" boyutu üzerine yerleştirmiştir (Byrne, 1964). Bu sürekliliğin bir ucunda bastıranlar, yani hoş olmayan bilgiye dikkat etmekten kaçınan insanlar vardır. Sonraki araştırmacılar daha karmaşık bastırma modelleri geliştirmişlerdir (Weinberger, 1998; Weinberger & Schwartz, 1990; Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979). Bugün, araştırmacılar bastıranları artık yüksek düzeyde stres yaşayan ve kendinden memnun olmayan insanlar olarak tanımlar, bu kişilerin duygularını kontrol etme eğiliminin güçlü olduğunu belirtirler. Bastıran bir insan, genel olarak çok sayıda tehdit edici çatışma ve kaygı yaşar; ama stres kaynaklarının kaygıya dönüşmesini engellemeye çalışır.

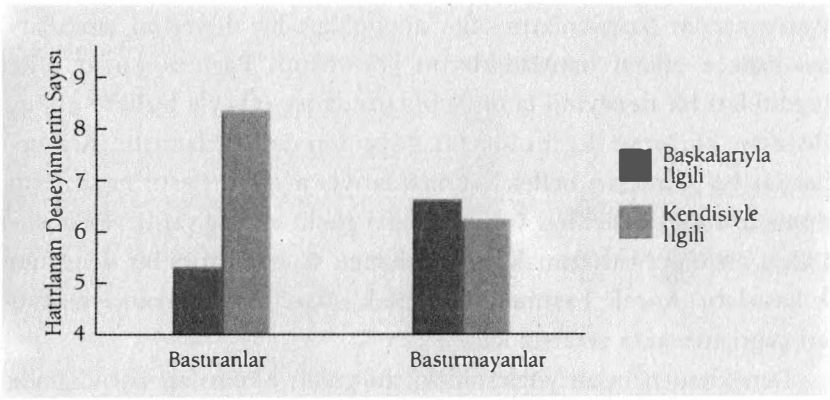
Bu tanıma göre bastıranlar, bastırmayanlara göre daha az kaygı yaşadıklarını aktarır. Bastıranlara elektrik şoku verileceği ya da sıkıntı verici bir anılarını bir grup yabancıyla paylaşacakları söylendiğinde, kaygılanmadıklarını ya da rahatsız olmadıklarını söylerler. Peki gerçekten böyle midir? Bulmacanın en zor kısmı, araştırmacılar deneklerin *gerçek* tepkilerini ölçtüğünde açığa çıkar. Yani, bastıran insanların stresli ortamlara verdiği fizyolojik tepkileri ölçtüğümüzde, çok güçlü bir tepki verdiklerini görürüz (Barger, Kircher, & Croyle, 1997; Newton & Contrada, 1992; Weinberger & Davidson, 1994). Bastıranların kalp atışları ve kan basınçları tehdit edici olaylarla karşılaştıklarında ani bir şekilde yükselir. Peki, bastıranlar kaygı düzeyleriyle ilgili yalan mı söyler? En azından bilinçli bir şekilde yalan söylediklerini iddia edemeyiz. Vücutları tehdide tepki gösterse de bastıranlar başarılı bir şekilde duygusal tepkilerini bilinç düzeylerinden dışarı iterler.

Deneklerden kişiliklerinin "en sevmedikleri yönü" üzerine 3 dakikalık bir konuşma yapmalarının istendiğini düşünün (Newton & Contrada, 1992). Denekler konuşmalarını bir kameraya dönük yapmıştır. Bu sırada yan odadaki insanların bu konuşmayı izledikleri söylenmiştir. Deneklerin kaygı düzeyleri ne şekilde gerçekleşmiştir? Bunun

yanıtı kaygıyı nasıl ölçtüğümüze bağlıdır. Tepkilerini kendini değerlendirme ölçeğine göre değerlendirmeleri istendiğinde bastıran denekler, bastırmayan deneklere göre daha düşük düzeyde olumsuz duygu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ancak araştırmacılar, deney boyunca deneklerin kan basınçlarını denetlemişlerdir. Verilere bakıldığında, bastıranların bu duruma, bastırmayanlara göre daha güçlü tepki gösterdiği anlaşılmıştır. Ilginç olan, deneklere yapacakları konuşmayı kimsenin dinlemeyeceği söylendiğinde bu kalıba rastlanmamış olmasıdır.

Araştırmacılar bastıranların hoş olmayan duygularını bilinçlerinden ittiklerini gösteren ipuçları da elde etmiştir. Bir araştırmada, "özellikle başarısız" davrandıkları ortamları tartışan deneklerin bu tartışması videoya kaydedilmiştir (Derakshan & Eysenck, 1997). Uzman hakemler görüntü kayıtlarını kaçma ve kaçınmacı yüz ifadeleri gibi sözel olamayan işaretler açısından incelemiş ve bastıranların bastırmayanlara göre daha yüksek kaygı yaşadıkları sonucuna varmışlardır. Deneklere kayıtlı görüntüler izlettirildiğinde bastıranlar, bastırmayanlara göre daha az kaygılı göründüklerini söylemişlerdir. Bir başka araştırmada, heyecanlı olduklarında deneklerin nasıl konuştukları yine hakemler tarafından incelenmiştir (Harigan, Suarez, & Hartman, 1994). Bastıranların bastırmayanlara göre daha çok konuşma sorunu yaşadığı (dediğini yinelemek, kekelemek gibi), bunun da bir başka kaygı göstergesi olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmalar, bastıranların hoş olmayan düşüncelere ve duygulara karşı güçlü tepkiler gösterdiklerini; ancak bir şekilde bunları kendi bilinçlerinden atmayı başardıklarını gösterir. Freud, bastırmayı bilinçaltı benlik süreci olarak açıklamıştır. Yakın bir zaman önce psikologlar, bastıranın stresli olayların duygusal etkisini azaltma becerisini açıklamak için bilişsel süreçleri kullanmıştır (M.W. Eysenck, 1997; Hansen & Hansen, 1988). Bir araştırmada deneklerden çocukluk deneyimlerini anlatmaları istenmiştir (Dvis & Schwartz, 1987). Akıllarına gelen herhangi bir deneyimi anlatmaları istenmiş olsa da bastıranlar bastırmayanlara göre daha az sayıda hoş olmayan deneyim anlatmıştır. Benzer bir çalışmada, deneklere çocukluklarına dönmeleri ve belirli bir duyguyu yaşadıkları bir deneyimlerini hatırlamaları söylenmiştir (Davis, 1987). Kendilerini mutlu, üzgün, öfkeli ve korkmuş hissettikleri deneyimlerini



Şekil 16.2 Duygusal Deneyimlerin Hatırlanması
Kaynak: Davis'den (1987) uyarlanmıştır.

listelemeleri için deneklere 4 dakika tanınmıştır. Diğer denek grubundan da, başkalarının başına gelen benzer deneyimleri hatırlamaları istenmiştir. Şekil 16.2'de gösterildiği gibi, bastıranlar kendi çocukluklarıyla ilgili soru sorulduğunda daha az sayıda duygusal deneyim hatırlarken, başkalarının başına gelen üzüntülü ve korkulu deneyimleri hatırlamakta daha başarılı olmuşlardır. Yani, aslında bastıranlar hoş olmayan deneyimleri hatırlamakta değil, sadece kendi başlarına gelen hoş olmayan olayları hatırlamakta zorlanırlar.

Bastıranların bazı duygusal düşüncelere ulaşmada yaşadığı zorluğu nasıl açıklayabiliriz? Bazı psikologlar bastırmayı bellek çağrışımlarıyla açıklar (Hansen & Hansen, 1988; Hansen, Hansen, & Shantz, 1992). Yani, belleklerimiz bağlantılı anılar ağına gömülüdür (Bower, 1981). Geçmişinizdeki korkutucu bir Cadılar Bayramı deneyimini hatırladığınızda, yaşadığınız diğer korkutucu deneyimleri ya da diğer Cadılar Bayramı deneyimlerinizi hatırlarsınız. Yani, bastıranlar belki de bastırmayanlara göre daha zayıf ya da az gelişmiş bellek çağrışım ağlarına sahiptir. Yaşadıkları hoş olmayan deneyimler, benzer deneyimler belleğini daha az harekete geçirdiği için, bastıran insanlar aşırı olumuz duygulardan korunur.

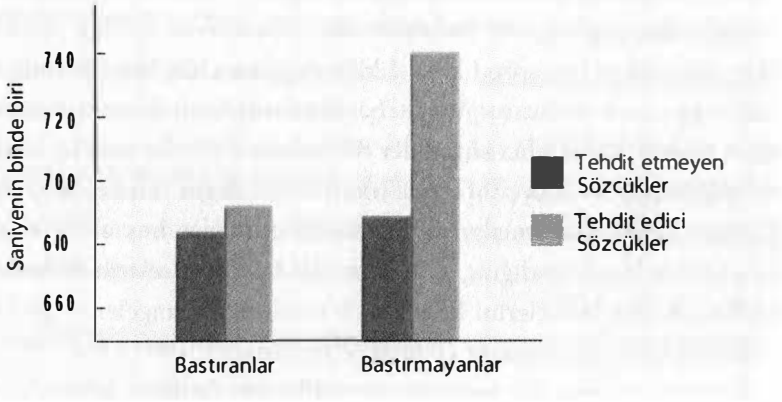
Bu olasılığı sınamak için bir grup araştırmacı, deneklerden geçmişlerindeki bazı duygusal deneyimlerini ve bu deneyimlerden kaynaklanan duygularını düşünmelerini istemiştir (Hansen & Hansen, 1988).

Araştırmacılar bastıranların öfke duydukları bir deneyimi tanımlarken sadece öfkeyi hatırladıklarını görmüştür. Bastırmayanlar öfke duydukları bir deneyimi tanımladıklarında ise öfkeyle birlikte utanç, tiksinme, korku ve diğer olumsuz duyguları da hatırlamıştır. Araştırmacılar bu sonuçları bellek çağrışımlarıyla açıklar. Bastırmayanların olumsuz duygu bellekleri arasında daha güçlü bir bağ vardır. Öfkelendikleri bir olayı hatırlamak, onlara üzücü ve utandırıcı bir deneyimi de hatırlatır. Ancak, bastıranların bellek ağları diğer hoş olmayan anıları çağrıştırmakta yetersiz kalır.

Deneklerden insan yüzlerindeki duyguları okumaları istendiğinde de benzer sonuçlara rastlanmıştır (Hansen, Hansen, & Shantz, 1992). Bastırmayanlar üzgün yüzlere baktığında, aynı zamanda öfke ve korku da görür. Bastıranlar üzgün yüzlere baktığındaysa sadece üzüntü görür. Bir başka araştırmada deneklere sözel beceri sınavında başarısız oldukları söylenmiştir (Egloff & Krohne, 1996). Bastırmayanlar bu habere çeşitli olumsuz duygularla tepki göstermiştir. Ancak bastıranların tepkisi sadece suçluluk olmuştur. Kısaca, bastıranların hoş olmayan olaylara tepkileri sınırlı olabilir; çünkü istenmedik deneyimler diğer hoş olmayan anılar ve duygularla ilişki kuramaz.

Bu sonuç şu soruyu sormamıza neden olmaktadır: Olumsuz düşünceler ve duygular, bastıranlar için neden zor ulaşılır şeylerdir? Bir olasılık, bastıranların hoş olmayan bilgiye dikkat etmekte ve kodlamakta başarısız olmasıdır (Cutler, Larsen, & Bunce, 1996; Hock, Krohne, & Kaiser, 1996; Schimmack & Hartman, 1997). Yani, bastıranlar "seçici dikkat" yapar. Tehdit edici bilgiyi hissettiklerinde dikkatlerini başka bir şeye verirler. Eğer bilgiye dikkat edilmezse, belleğe kodlanmaz ve böylece ulaşılmaz olur.

Bu olasılığı ölçmek için, deneklere sözel bir sınavda başarılı ya da başarısız oldukları söylenmiştir (Mandlola, Moore, & Tesser, 1996). Daha sonra deneklere bir sınav daha uygulanmış ve bazı sözcükler gösterilerek bu sözcüklere ne derece tanıdık oldukları sorulmuştur. Listede sorulan sözcüklerin bir kısmı olumlu, bir kısmı da olumsuz duyguları betimler. Bir süre sonra deneklere bu listedeki sözcüklerden ne kadarını hatırladıkları sorulmuştur. Kestirildiği gibi, sözel sınavda başarısız olduğu söylenen bastıranlar; *rahatsız, üzgün* ve *kaygılı* gibi sözcükleri



Şekil 16.3 Ortalama Tepki Süreleri
Kaynak: Newman ve McKinney'den uyarlanmıştır (2002).

hatırlamakta zorluk çekmiştir. Ancak, sınavda başarılı olduğu söylenen bastıranlar, duygusal sözcükleri hatırlamakta bastırmayanlara göre daha başarılı olmuştur. Bastıranlar birinci sınavdaki başarısızlıklarına, tanıdıklık sınavındaki duygu sözcüklerini belleklerine kaydetmeyerek tepki göstermiştir.

Başka araştırmalar da bastıranların kendilik algılarını sorgulayan bilgiyi tehdit edici bulduklarını göstermiştir (Menclolia, 1999). Bu sonuç, deneklerden sadece sözcüklerin renklerini belirtmelerini isteyen başka bir araştırmada da kendini göstermiştir (Newman & McKinney, 2002). Değişik renklerdeki kırk sözcük, bilgisayar ekranında deneklere gösterilmiş, denekten sadece rengin adını söylemesi istenmiştir. Sözcükler rastgele seçilmemiş, deneğe göre belirli sözcükler özellikle tercih edilmiştir. Yani, bir önceki testte deneğin tehdit edici bulduğu sözcükler belirlenmiştir. Örneğin, ben-merkezli olarak tanımlanmaktan rahatsız olduğu belirlenen bir deneğe ekranda *bencil* ve *kibirli* gibi sözcükler gösterilmiştir. Sözcüğün harflerinin yazılı olduğu rengi belirlemekte deneğin ne kadar zaman harcayacağı ölçülmüştür.

Şekil 16.3'te gösterildiği gibi, ekrandaki sözcüğü kişisel olarak tehdit edici bulduklarında bastırmayanların yanıt vermeleri daha uzun zaman almıştır. Bu olağan bir "tetikte olma" tepkisidir (Pratto & John,

1991). İnsanların çoğunun dikkati kendiliğinden potansiyel olarak tehdit edici bilgiye çekilir. Bu durumda, bastırmayanların soruya yanıt verirken yaşadıkları bir saniyelik bir dikkat dağılması bile fark edilebilir bir gecikmeye neden olmuştur. Ancak, bastıranlarda böyle bir etki görülmemiştir. Kişisel tehdit edici sözcükler dikkatlerini o kadar kısa bir süreliğine dağıtmıştır ki saniyenin binde birini ölçen aletler bile bu farkı ölçememiştir. Başka araştırmalar da bastıranların sadece hoş olmayan düşünceleri uzaklaştırmadığını, aynı zamanda bu düşüncelerin dönmesini engellemek için bilinçlerini kendilerini mutlu eden imgeler ve anılarla doldurduklarını göstermiştir (Boclen & Baumeister, 1997).

Yaşam zor olsa da, yaşamın zorluklarıyla beraber ortaya çıkan duyguları en düşük düzeye indirgemekte bastıranların daha başarılı olduğu ortadadır. Peki hepimiz bastıranlar gibi olmaya mı çalışmalıyız? Ya da bu kaçınma hareketinin bir bedeli var mıdır? Hatırlarsanız bastıranlar da kaygı yaşar. Kalp atışı ve kan basıncı ölçümleri, bastıranların tehdide karşı güçlü tepkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. 12. Bölümde açıklandığı gibi rahatsız edici olaylarla başa çıkmamak, kişinin sağlığını etkiler ve bastıran insanların da sağlıklarının etkilendiğini gösteren araştırmalar yapılmıştır (Myers, 2000). Örneğin, araştırmacılar bastıranların bastırmayanlara göre daha yüksek kolesterol düzeyine ve zayıf bağışıklık sistemine sahip olduğunu bulmuştur (Barger, Marsland, Bachen, & Manuck, 2000; Niaura, Herbert, McMahon, & Sommerville, 1992). Sonuç çıkarmak için çok erken olsa da böylesi bulgular, bastıranların indirgenmiş kaygı için ödediği bedelin oldukça yüksek olabileceğine işaret eder.

Cinsiyet Tipi ve Cinsiyet Farklılıkları

Kişilik psikologları isteseler bile (ki çok azı ister), cinsiyeti göz ardı edemez. Tutarlı davranış kalıplarını açıklayan değişkenler düşünülürken, kişilik araştırmacıları cinsiyeti listenin üst sıralarına yerleştirir. Bu kitabın çeşitli yerlerinde erkek ve kadınların, rüyalarında gördükleri karakter türlerinde (4. Bölüm), başarı görevlerine yaklaşımlarında (8. Bölüm), romantik eşlerinde aradıkları özelliklerde (10. Bölüm) ve kendilerini dışa vurma düzeylerinde (12. Bölüm) farklı olduklarını gördük.

İki bölüm önce, erkeksilik ve kadınsılıktaki bireysel farklılıklara ve bunların iyilik hali ve kişiler arası ilişkilerle olan bağlantısına göz attık. Kişiliği tam olarak anlayabilmek için kadın ve erkeklerin neden bu kadar çok konuda farklılık gösterdiğini anlamamız gereklidir. Bilişsel bakış açısının buna bir cevabı vardır. Yani, kadın ve erkeklerin davranışlarında gördüğümüz farklar, değişik bilgi işleme tarzlarının bir yansıması olabilir. Şimdi bu konuyu inceleyen iki araştırma programına göz atacağız.

Anrojeni Yeniden Ele Alınıyor: Cinsiyet Şeması Kuramı

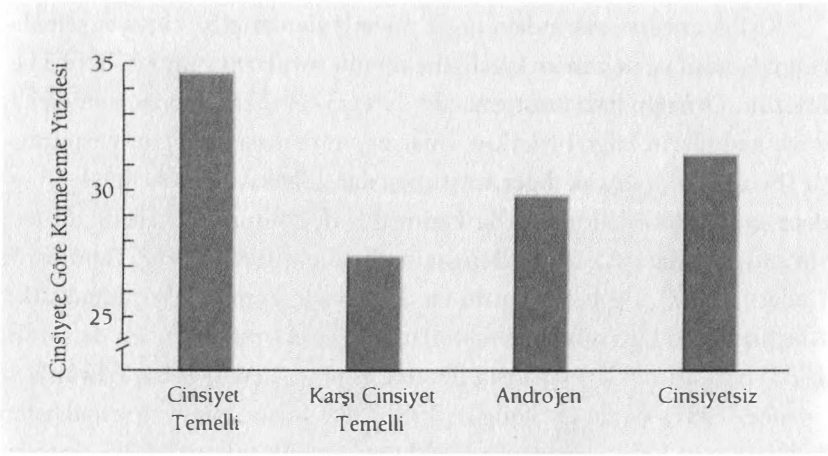
14. Bölümde tanımlanan androjeni modeli, psikologları insanların sadece erkeksi ya da kadınsı olup ikisini birden olamayacağı görüşünden öteye taşımıştı. Araştırmacılar erkeksilik ve kadınsılığın bağımsız kişilik boyutları olarak düşünülebileceğini, insanların androjen, erkeksi, kadınsı ve cinsiyetsiz sınıflarına ayrılabileceğini kabul etmişledir. Bu modeli kullanarak yapılan araştırmalar cinsiyet-rolü davranışını anlamamıza katkıda bulunmuş olsa da bir sorunun sorulmasına neden olmuştur: Neden dört cinsiyet tipindeki insanlar farklı davranırlar?

Bu soruya bir yanıt *cinsiyet şeması kuramından* gelir (Bem, 1979, 1981, 1985, 1987). Bu kurama göre, yüksek derecede erkeksi ya da kadınsı insanlar *cinsiyet temellidir*. Yani bu insanlar bilgiyi cinsiyet açısından algılar, değerlendirir ve düzenler. Cinsiyet temelli insanlar, yeni tanıdıkları bir erkeğin erkeksi, bir bluzun kadınsı olup olmadığını daha çabuk fark ederler. Bu tip insanlar için bazı araba modelleri daha erkeksidir ya da bazı oyuncaklar bir kız çocuğu için daha uygundur. Kısacası, bu insanlarda güçlü bir cinsiyet şeması vardır. Buna karşın, androjen ya da cinsiyetsiz insanlar bilgiyi cinsiyetle ilişkili doğrultuda işlemezler. İnsanları ya da nesneleri erkeksi ya da kadınsı olarak tanımlasalar da bunun bilgiyi sıralamak için yararlı bir yöntem olduğunu düşünmezler. Cinsiyet temelli insanlar dünyayı erkeksi ya da kadınsı olarak gördükleri için davranışları da cinsiyetle bağlantılı bilgiler tarafından etkilenir. Androjen bir erkek baleden zevk almakta bir sakınca görmezken, cinsiyet temelli bir erkek balenin erkeklerin değil kadınların zevk aldığı bir sanat olduğunu düşünür.

Cinsiyet şemalarındaki farklılıkları incelerken araştırmacılar bazen *kümeleme* denilen bir tekniği kullanır. Bu tekniğin nasıl çalıştığını anlamak için iki dakika boyunca aklınıza gelen kuş türlerini yazmaya çalışın. Siz de çoğu insan gibi önce kırlangıç, serçe, bülbül gibi çok bilinen kuşlarla başlayabilirsiniz. Ama bir süre sonra durursunuz. Bu aşamada listenizin teker teker, her seferinde bir kuş daha eklenerek uzayacağını düşünürsünüz. Ancak; kuş isimlerini grup halinde hatırladığınızı görürsünüz. Birden tavukları, sonra hemen ördek, kaz ve hindiyi hatırlarsınız. Aklınıza kartal gelir gelmez hemen şahin, atmaca ve doğan da gelir. Bu kuş gruplarının listenizde kümeli bir şekilde yer almasının nedeni, kuşlarla ilgili bilgilerinizi belleğinizde kümeler halinde düzenlemenizdir.

Cinsiyet şeması kuramına dönersek, cinsiyet temelli insanların bilgiyi cinsiyete göre düzenlemesini bekleriz, yani bir serbest çağrışım durumunda bilgilerini cinsiyetle ilişkili sınıflara göre kümelemiş olmaları gerekir. Bu hipotezi sınamak için, bir araştırmada deneklere gelişigüzel sıralanmış bir sözcük listesi verilmiştir (Bem, 1981). Sözcükler özel isimler (Henry, Debra), hayvan isimleri (goril, kelebek), fiiller (fırlatmak, kızarmak) ve giyecek çeşitlerinden (pantolon, bikini) oluşmaktaydı. Her sınıfta erkeksilikle (goril, pantolon gibi) ya da kadınsılıkla (kelebek, bikini gibi) özdeşleştirilebilecek sözcükler vardı. Deneklere 8 dakika verilerek hatırlayabildikleri sözcükleri istedikleri sırada yazmaları söylenmiştir. Şekil 16.4'te gösterildiği gibi, cinsiyet temelli insanlar (erkeksi erkekler ve kadınsı kadınlar), diğer deneklere göre sözcükleri cinsiyetlerine göre kümelemeye daha fazla eğilim göstermiştir. Cinsiyet şeması kuramıyla tutarlı olacak bir şekilde, cinsiyet temelli insanlar *pantolon* sözcüğünü hatırlarken diğer erkeksi sözcükleri de hatırlamaktaydı. Bir başka araştırmada da cinsiyet temelli insanların kendilerini tanımlamaları istendiğinde de cümlelerini erkeksi ve kadınsı sınıflara kümeledikleri görülmüştür (Larsen & Seidman, 1986).

Cinsiyet temelli insanların cinsiyetle ilişkili bilgiyi ne kadar hızlı işlediklerini incelemek için bir deneyde araştırmacılar Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nden seçilmiş 60 sıfatı, her seferinde bir sözcük görünecek şekilde ekrana yansıtmışlardır (Bem, 1981). Denekler BEN ya da BEN



Şekil 16.4 Kümelenmiş Sözcük Çiftlerinin Ortalama Yüzdesi
Kaynak: Bem'den (1981).

DEĞİL düğmesine basarak, bu sıfatların kendilerini ne derece tanımladığını belirtmişlerdir. Beklendiği gibi, cinsiyet temelli insanlar şemayla tutarlı bir sıfatın kendilerini tanımlayıp tanımlamadığına karar vermekte başkalarına göre daha hızlı, ama şemayla tutarsız bir sıfat hakkında karar vermekte daha yavaş davranmışlardır. Yani, erkeksi erkekler *hakları*nı *savunan* ya da *kendine yeterli* insanlar olup olmadıklarına çabucak karar verirken *şefkatli* ya da *tutkulu* olup olmadıklarına karar vermekte zorlanmışlardır. Cinsiyet şeması açısından, erkeksi erkekler, erkeksi sözcükleri işlemek için hazırda bir şemaya sahipti; ancak diğer sözcükler için böyle bir şemaları yoktu.

Araştırmacılar, başka yöntemler kullanarak da cinsiyet şemalarına dönük kanıtlar bulmuştur. Örneğin cinsiyet temelli kadınlar, Kelly'nin Dağarcık Testi'nde insanları sınıflara ayırırken androjen kadınlara göre daha kadınsı yorumlar kullanmışlardır (Tunnell, 1981). Cinsiyet temelli insanlar bir görevi nasıl yerine getirdiklerine dönük geribildirim almak istediklerinde, görevin cinsiyetle hiçbir ilgisi olmamasına karşın, sonuçlarını kendi cinsiyetlerindeki insanlarla karşılaştırır (Miller, 1984). Cinsiyet temelli insanlar, bu bilginin konuyla hiçbir ilgisi olmasına rağmen, hakkında bir şeyler okudukları insanları erkek ya da kadın olarak tanımlama gereği duyarlar.

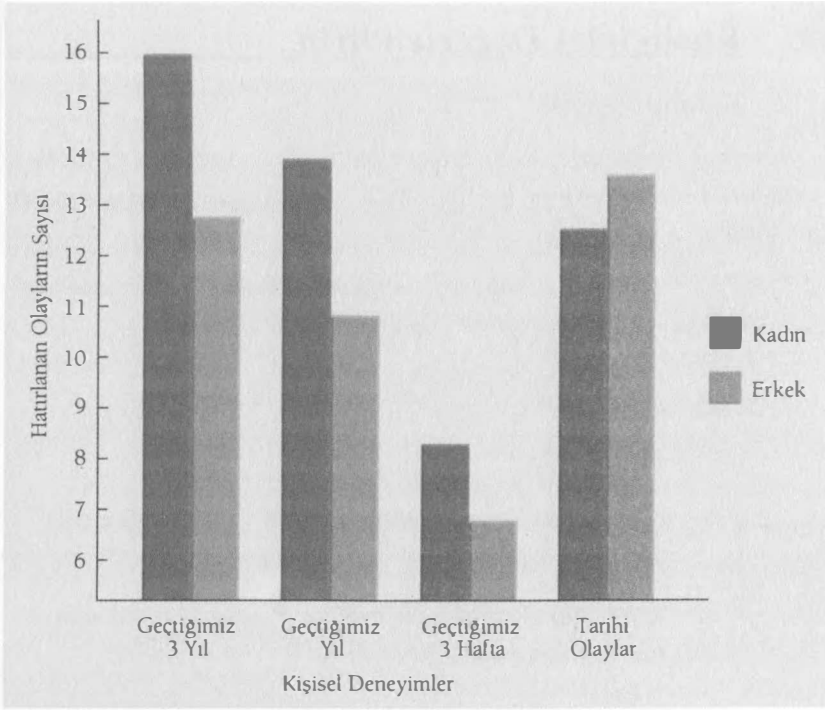
Kişilik araştırmalarındaki diğer önemli alanlar gibi, cinsiyet şemalarının da nasıl ve ne zaman işlediğine dönük soruların yanıtları henüz belirsizdir. Örneğin bazı araştırmacılar hem erkeksi erkeklerin hem de kadınsı kadınların bilgiyi işlerken cinsiyet sınıflaması yaptığını göstermiştir (Bem, 1981). Ancak diğer araştırmacılar, erkeksi erkeklerin bilgiyi sadece erkeksilik, kadınların da kadınsılık doğrultusunda işlediğini öne sürmüştür (Markus, Crane, Bernstein, & Siladi, 1982; Payne, Connor, & Colletti, 1987). Bir başka sorun da doğrulama konusunda çıkmaktadır. Araştırmacılar bazen burada tanımlanan bulgularını doğrulasa da (Mills, 1983) bazılarını doğrulayamaz (Deaux, Kite, & Lewis, 1985; Edwards & Spence, 1987; Ruble & Stangor, 1986). Bu sorun, cinsiyet şemalarının kullanımının karmaşık bir süreç olduğuna ve insanların bilgiyi cinsiyetle ilişkili doğrultuda işlerken henüz bilinmeyen bazı değişkenlerin de bu süreci etkileyebileceğine işaret eder.

Bilişsel Kendilik Temsilleri

Bir arkadaş toplantısında ortalığı biraz karıştırmak isterseniz ortaya şu soruyu atın: Erkeklerin mi kadınların mı belleği daha iyidir? Bu soru karşısında erkekler ve kadınlar hemen kendi cinsiyetlerini savunmaya başlar. Erkekler eşlerinin faturayı ödemeyi ya da benzin deposunu doldurmayı unuttuğundan söz ederken kadınlar da eşlerinin evlilik yıldönümlerini ve kendi akrabalarının isimlerini unuttuğundan dert yanarlar. Bu yanıtlarda gerçeklik payı vardır ve psikologların cinsiyet ve bellekle ilgili yaptıkları gözlemleri de doğrular niteliktedir. Araştırmalar erkeklerin ve kadınların bilgiyi aklında tutma ve hatırlama becerilerinin farklı olmadığını gösterir. Farklı olan, erkeklerin ve kadınların neyi hatırladıklarıdır.

Bir araştırmada erkekler ve kadınlardan birkaç değişik türde bilgi hatırlamaları istenmiştir (Seidlitz & Diener, 1998). Deneklere 3 dakika verilmiş ve bu sürede yaşamlarının son üç yılında yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayları hatırlamaları istenmiştir. Daha sonra deneklere başka şeylerin yanı sıra, geçen bir yıl içinde ve bir saatlik bir aradan sonra da geçen hafta yaşadıkları duygusal olaylar sorulmuştur. Deneklere ayrıca Amerikan tarihinden bazı soruları yanıtlamaları için de belirli bir süre verilmiştir.

Kim daha çok şey hatırlamıştır? Şekil 16.5'te göründüğü gibi, bu sorunun cevabı deneklerin neyi hatırlamalarının istendiğine göre değişir.



Şekil 16.5 Hatırlanan Olayların Sayısı
Kaynak: Seidlitz ve Diener'den uyarlanmıştır (1998)

Kadınlar erkeklere göre kişisel olayları hatırlamakta daha başarılıydı. Bu hem olumsuz hem de olumlu olaylar için geçerlidir. Öte yandan, erkekler Amerikan tarihiyle ilgili kişisel olmayan bilgileri hatırlamakta daha başarılıydı. Kısacası, kadınlar arkadaşlarıyla geçirdiği mutlu olayları ve kendilerini kötü hissettikleri durumları daha iyi hatırlarken, erkekler okulda öğrendikleri ya da okudukları olayları daha iyi hatırlar.

Psikologlar bellekteki bu farklılığı, insanların kendileriyle ilişkili bilgileri nasıl işledikleriyle açıklar. Özellikle de erkeklerin ve kadınların belleklerindeki bilgileri düzenleme biçimleri farklılık gösterir. Öncelikle, iki cinsiyetin, kendilikle ilişkili bilgileri duygularla bağdaştırma derecesi farklıdır. İkinci olarak, erkekler ve kadınların kendileriyle ilgili bilgilerinin, belleklerindeki kişisel ilişkilerle ilgili bilgileriyle bağlantılı olma derecesi de farklılık gösterir.

Kişiliğinizi Değerlendirin

Kendilik Algısı

Aşağıdaki önermelere ne derece katıldığınızı belirtin. Cevabınızı verirken 7'li ölçek kullanın, 1= Kesinlikle katılmıyorum ve 7= Kesinlikle katılıyorum.

_____ 1. Yakın ilişkilerim kim olduğumun önemli bir yansımasıdır.

_____ 2. Kendimi birisine yakın hissettiğimde sanki o kişi benim önemli bir parçammış gibi hissederim.

_____ 3. Bana yakın bir insan bir başarı kazansa ben de bundan gurur duyarım.

_____ 4. Benim kim olduğumu anlamanın bir yolu da yakın arkadaşlarıma bakmak ve onları tanımaktır.

_____ 5. Kendimi düşündüğümde genelde aklıma yakın arkadaşlarım ve ailem gelir.

_____ 6. Birisi bir yakınımı incitse ben de kendimi incinmiş gibi hissederim.

_____ 7. Genelde yakın ilişkilerim kendilik imgemin önemli bir parçasıdır.

_____ 8. Yakın ilişkilerim kendimi algılama biçimimi pek etkilemez.

Duygusal Anılar: Kadınlar duygularla ilgili bilgiye dikkat etmeye ve bunu işlemeye daha yatkındır (Kuebli, Butler, & Fivush, 1995). Erken yaştan itibaren kadınlar kendilerinin ve başkalarının duygularına dikkat etmeyi öğrenir. Sonuç olarak kadınlar kendileriyle ilgili bilgileri duygular açısından kodlamaya erkeklere göre daha yatkındır (Feldman Barrett, Lane, Sechrest, & Schwartz, 2000). Eğer kadınlar anılarını duygulara göre düzenliyorsa, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerini erkeklere göre daha iyi hatırlamalarına şaşırmamamız gerekir (Fujita,

_____ 9. Nasıl bir insan olduğuma dönük duygularımda yakın ilişkilerim önemli rol oynamaz.

_____ 10. Yakın arkadaşlara sahip olmak beni gururlandırır.

_____ 11. Birisiyle yakın bir arkadaşlık kursam, genellikle o kişiyle kendimi özdeşleştiririm.

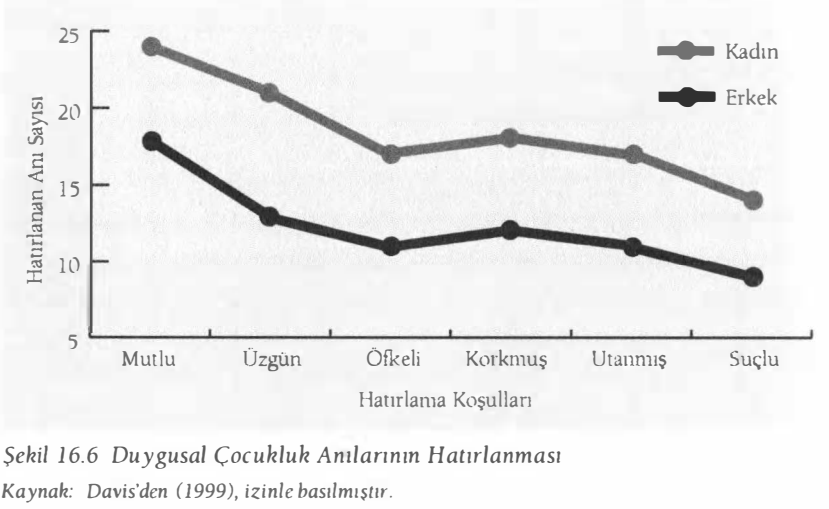
Puanınızı hesaplamak için 8. ve 9. maddelerin değerlerini tersine çevirin (yani 1=7, 2=6 vb.). Sonra 11 maddenin puanlarını toplayın. Yüksek puan, kendini başkalarıyla kurulan ilişkiler boyutunda görme eğilimini yansıtır. Yani, ölçekten yüksek puan alan kişilerin kendilik algıları, kendilerini duygusal olarak yakın hissettikleri insanların bilişsel temsilleriyle yakından ilişkilidir (Cross, Morris, & Gore, 2002). Puanınızı Amerikalı lisans öğrencilerinden oluşan bir örneklemin puanlarıyla karşılaştırabilirsiniz (Cross, Bacon, & Morris, 2000):

	Erkekler	Kadınlar	Toplam
Ortalama	52.89	55.11	54.10
Standart Sapma	8.07	10.03	9.29

Ölçek: İlişki-Bağımsız Kendilik Anlayışı Ölçeği
Kaynak: Cross, Bacon ve Morris (2000).

Diener, & Sandvik, 1991). Kadınlar, gerek mutlu gerekse üzüntülü deneyimlerle ilgili anılara kadınlar daha kolay erişebilir ve bir duygusal anı ile diğeri arasındaki bağ, kadınlarda erkeklere göre daha güçlüdür. Bu yüzden, hüzünlü bir anıyı hatırlamak bir kadında başka bir hüzünlü anıyı çağrıştırırken, erkeklerde böyle bir **etki** yapmayabilir.

Bu cinsiyet farklılığı yetişkin erkeklere ve kadınlara çocukluk anılarının sorulduğu bir araştırmada kanıtlanmıştır (Davis, 1999). Deneklere, "kendini reddedilmiş hissetmek" ya da "gerçekten istediğin bir şeyi elde etmek" gibi duygusal sözcükler ve cümleler ipucu olarak



Şekil 16.6 Duygusal Çocukluk Anılarının Hatırlanması
Kaynak: Davis'den (1999), izinle basılmıştır.

verilmiştir. Şekil 16.6'da gösterildiği gibi, kadınlar erkeklere göre çocukluklarıyla ilgili daha fazla duygusal anı hatırlamıştır. Hatta bu, hem olumlu hem de olumsuz duygular için geçerli olmuştur. Araştırmacı, 3., 5., 8. ve 11. sınıflardaki kız ve erkek öğrencileri karşılaştırdığında da benzer bir kalıba rastlamıştır. Yani, yaşa bakılmaksızın kadınlar duygusal anıları hatırlamakta erkeklere göre daha başarılıdır. İlginç nokta, duygusal olmayan olayların hatırlanmasında erkekler ve kadınlar arasında bir fark olmamasıdır. Kadınların daha fazla duygusal anı hatırlaması, kadınların erkeklere göre depresyona girme olasılıklarının daha yüksek olmasını da açıklayabilir (Nolen-Hoeksama, 1987). Kadınlar sadece üzüntü verici deneyimleri daha sık hatırlamaz, bir tek mutsuz olayı hatırlamaları bile diğer mutsuz olaylarla ilgili anıları canlandırır.

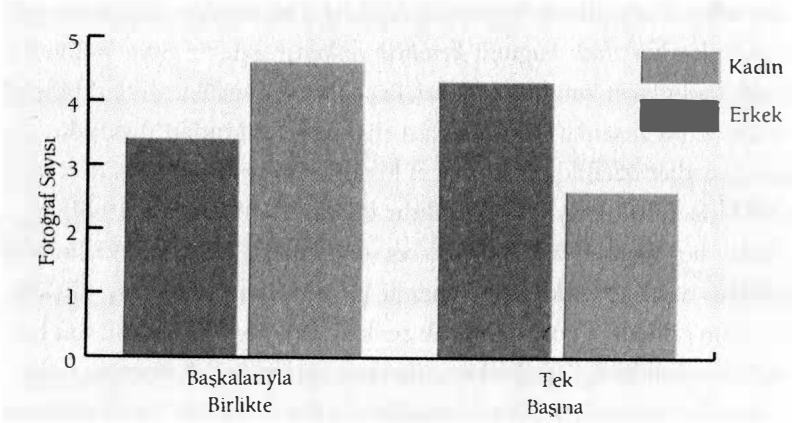
İlişkilerle İlgili Anılar: Bir başka araştırma konusu da kendileriyle ilişkili bilgiyi düzenlerken, erkek ve kadınların ilişkilerine verdiği önemin derecesidir. Bireyci ve kollektif kültürler üzerine yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçları (1. Bölüm) değerlendiren bazı psikologlar, erkek ve kadınların yetiştiriliş tarzlarındaki farklılıktan dolayı kendileriyle ilgili farklı bilişsel temsiller oluşturduklarını söylerler (Cross & Madson, 1997). Erkeklerin *bağımsız kendilik anlayışı* geliştirdiğine inanılmaktadır. Yani, erkeklerin kendilik algıları, başka insanlar için oluştur-

dukları bilişsel temsillerle bağlantılı değildir. Öte yandan, toplumumuzdaki kadınlar *karşılıklı bağımlı kendilik anlayışı* geliştirmeye yatkındırlar. Yani, kadınların kendilik algıları, başkaları için geliştirdikleri bilişsel temsiller ve bu insanlarla kurdukları ilişkilerle yakından ilişkilidir. Bu bilişsel temsiller özellikle, kadınların kendilerini yakın hissettikleri kişilerle ve kişisel ilişkileriyle bağlantılıdır (Gabriel & Gardner, 1999).

Başka bir deyişle, arkadaşlarla ve sevilenlerle ilişkiler, kadınların kendilerini nasıl gördüklerinin önemli bir parçasını oluşturur. İlişkilerinden hem erkeklere göre daha çok zevk alırlar, hem de kendilerini başkalarıyla paylaştıkları ilişkiler bazında tanımlarlar. Bellek verisine dönersek, kadınların bazı deneyimleri erkeklere göre daha çok hatırlamasının bir nedeni, bu olayların içinde diğer insanların da olması olabilir. Karşılıklı bağımlı kendilik anlayışları yüzünden, ilişkileri kapsayan bilgiler, kadınlar için erkeklere göre daha kolay erişilebilirdir.

Bu analizle tutarlı bir şekilde, bazı araştırmalar kadınların kendilerini ilişki temelli tanımlamaya, erkeklere göre daha yatkın olduklarını göstermiştir. Bir araştırmada deneklere "Ben kimim?" sorusuna yanıt olarak verebilecekleri bütün cümleleri listelemeleri söylenmiştir (Mackie, 1983). Araştırmadaki kadınlar annelik ve aile üyeliği rollerini erkeklere göre daha çok belirtmişlerdir. İlkokul ve lise öğrencilerine "Bize kendinden bahset" denildiğinde de benzer bulgular elde edilmiştir (McGuire & McGuire, 1982). Bir başka araştırmacı grubu deneklere içinde 12 adet film olan bir fotoğraf makinesi vermiş ve "Kendini nasıl görüyorsan o şekilde tanımlayan" resimler çekmesini veya bir başkasına çektirmesini söylemiştir (Clangy & Dollinger, 1993). Yani fotoğraflar, erkeklerin ve kadınların kendilerine ait bilişsel temsillerini gösteren birer kaynak olarak kullanılmıştır. Şekil 16.7'de gösterildiği gibi, kadınların fotoğraflarında başka insanlara daha çok rastlanmıştır. Kadınlar kendileri hakkında ne düşündüklerini resme dökerken, en iyi arkadaşlarını ve sevdikleri insanları da resme dahil ederler. Buna karşın, erkekler kendilik algılarını kendilerini yalnız gösteren resimlerle ortaya koymaktadır.

Başka araştırmalar, erkeklerin ve kadınların yaşamlarındaki önemli insanlarla ilgili bilgileri algılama ve hatırlamada da farklı olduklarını göstermiştir. Bir araştırmada deneklere bazı sözcükler ve-



Şekil 16.7 Kendini Resmetmek için Kullanılan Fotoğraf Sayısı
Kaynak: Clancy & Dollinger'den alınmıştır (1993).

rilmiş ve bu sözcüklerin kendilerini, en iyi arkadaşlarını, ait oldukları bir grubu ya da Ronald Reagan'ı tanımlayıp tanımlamadığı sorulmuştur (Josephs, Markus, & Tufarodi, 1992). Önceki bölümde açıklandığı gibi araştırmacılar, güçlü bir şema aracılığıyla işlenen bilginin, zayıf şemayla işlenen bilgiye göre daha kolay erişilebilir olduğunu varsayar. Deneklere bu sözcüklerden ne kadarını hatırladıkları sorulduğunda kadınlar *en iyi arkadaş* ve *grup* şemalarında işledikleri sözcükleri erkeklere göre daha çok hatırlamışlardır. Bir başka araştırmada evli çiftlerden, birlikte ilk randevularını, son tatillerini ve yakın zamanlı bir tartışmalarını hatırlamaları istenmiştir (Ross & Holmberg, 1992). Kadınların anlattığı öyküler, erkeklerin anlattıklarına göre daha canlıydı ve daha çok ayrıntı içeriyordu. Bütün kaynaklardan elde edilen kanıtlar birlikte düşünüldüğünde, erkeklerin ve kadınların ilişkilerle ilgili bilgiyi saklamakta ve hatırlamakta farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkar.

Bilişler ve Depresyon

Bir an durup kendinizi depresyonda hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Eğer bugün kendinizi biraz kötü hissediyorsanız, bu deneyimi hatırlamak sizin için kolay olacaktır. Oysa neşeli bir gününüzde böy-

le bir anıyı hatırlamakta zorlanabilirsiniz. Depresif insanlar hem üzüntülü deneyimlerini daha kolay hatırlarlar hem de kendilerini ardı ardına depresif düşüncelere kaptırmaktan kurtaramazlar. Üzüntülü insanlar, kendilerini yalnız hissettikleri ve sevilmediklerini düşündükleri zamanları kolay hatırlarlar. Sorunlarının üzerinde düşünüp dururlar ve kötü gidebilecek şeyler üzerinde sürekli kaygılanırlar. Can sıkıcı terslikleri, keşke hiç söylemeseydim dedikleri şeyleri, belleklerinden silmek istedikleri deneyimlerini sürekli hatırlarlar. Depresif insanlar iyi şeyler yaşadıklarında bile bunun da kötü bir yönünü görmeye çalışırlar. Iyi bir okula kabul mü edildi? Bir dersten kaldığında yaşayacağı baskıyı ve sıkıntıyı düşünür. Bir partiye davet mi edildi? Ya tanıdığı hiç kimse yoksa ya da kendini aptal duruma düşürecek bir şey yaparsa? Kısacası, sıkıntılı bir zamanınızda aklınız sürekli iç karartıcı düşüncelerle doludur.

Bu gözlemler sıkıntılı düşüncelerin sıkıntı yaratıcı duygularla bağlantılı olduğunu gösterir. Psikologların depresyonu anlamak için bilişsel yaklaşımlara başvurmasının bir nedeni de budur. Bazı psikologlar olumsuz düşüncelerin depresyonun bir belirtisi olduğunu söylese de bilişsel bakış açısı bu düşüncelerin insanların depresyona girmelerinin *nedeni* olabileceğini öne sürer (Beck, 1972; Clark, Beck, & Alford, 1999). Sıkıntılı insanların düşünceleri *depresif bilişsel üçlü* çerçevesinde açıklanabilir (Beck, 1972). Yani, depresif insanlar genelde kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahiptir, gelecek konusunda kötümserdir ve süregiden deneyimlerini de olumsuz bir biçimde yorumlar.

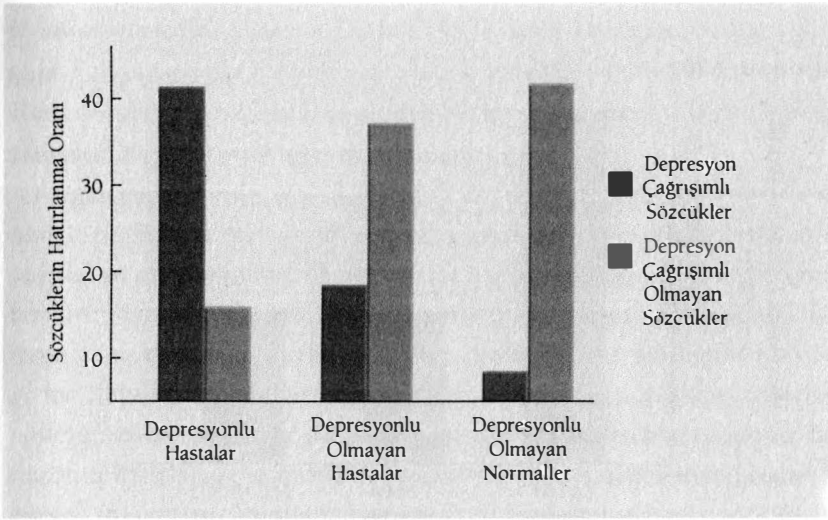
Pek çok psikolog depresyonun nedenleri ve tedavisiyle ilgili ipucu elde etmek için, insanların duygu yüklü bilgiyi algılama, düzenleme ve hatırlama yöntemlerini incelemektedir (Rusting, 1998). Psikologların özellikle ilgilendiği soru, bazı insanların bilgi işleme yöntemlerindeki farklılıktan dolayı depresyona, diğer insanlara göre daha yatkın olup olmadıklarıdır. İnsanların bilgiyi yorumlama ve hatırlama yöntemlerindeki farklılığın, depresyonla ilgili deneyimlerini nasıl etkilediğini gösteren iki araştırma alanına bakacağız. Depresif şemalar ve insanların kontrol edilemeyen deneyimlerine yükledikleri nitelikler üzerine yapılan araştırmaları inceleyeceğiz.

Depresif Şemalar

Her gün bazı iyi bazı kötü olaylarla karşılaşırız. Karşılaştığımız olayların küçük bir kısmının ise duygusal anlamı belirsiz olabilir. Bugün hangilerini hatırlayıp hangilerini önemsemeyeceksiniz? Bilişsel analize göre en mutlu insanlar olumlu bilgiye dikkat eden, olumsuz bilgiyi önemsemeyen, belirsiz bilgiyi de olumlu bir şekilde yorumlamaya çalışan insanlardır. Aslında çoğumuzun yaşama bakış açısı hayalcilik derecesinde olumludur (Taylor & Brown, 1988). Yaptığımız her şeyde kendimizi diğerlerinden daha iyi görürüz, başımıza iyi şeylerin geleceğine eminizdir ve kötü şeylerin başka insanların başına geleceğine inanırız. Çoğumuz yaşama pembe gözlüklerle baktığımız için kendimizle barışık yaşarız ve akıl sağlığımızı koruruz (Alloy & Abramson, 1988).

Ne yazık ki bazı insanlar yaşama karşı daha kötümser bakış açısına sahiptir. Bilişsel psikologlar, depresif insanların bilgiyi etkin bir depresif şemadan geçirerek işlediklerini söyler (Clark ve diğerleri, 1999; Kuiper & derry, 1981; Kuiper, MacDonald, & Derry, 1983). Depresif şema, sıkıntı yaratıcı olaylar ve düşüncelerle ilgili anıları ve çağrışımları içeren bilişsel bir yapıdır. Bilgiyi bu şema aracılığıyla işleyen insanlar olumsuz bilgiye önem verir, olumlu bilgiyi görmezden gelir ve belirsiz bilgiyi de iç karartıcı biçimde yorumlar. Sıkıntılı anılarını daha kolay hatırlar ve bugün yaşadıkları üzücü deneyimlerini, geçmişteki üzücü deneyimleriyle bağdaştırır. Bu yüzden de bu insanlar her zaman bunalım yaşamaya yatkındır.

Araştırmacılar depresif şemaları incelemek için bazı yöntemler geliştirmişlerdir. Depresyonlu insanların nasıl düşündüğünün ve davrandığının klinik olarak gözlemlenmesinin yanı sıra, yapılan deneyler depresyonun ortaya çıkışı ve sürmesinde bilişsel yapıların etkisini gösteren çok sayıda kanıt sağlamıştır. Depresif şemalara dönük kanıtların çoğu, önceki bölümde ele aldığımız kendilik şeması araştırma tekniklerini inceleyen araştırmalardan elde edilmiştir. Örneğin, araştırmacılar depresyonlu olan ve olmayan insanlara bir sözcük grubu göstererek bunlarla ilgili sorular sormuştur. Bir araştırmada depresyonlu hastalar bir sözcüğün kendilerini tanımlayıp tanımlamadığına

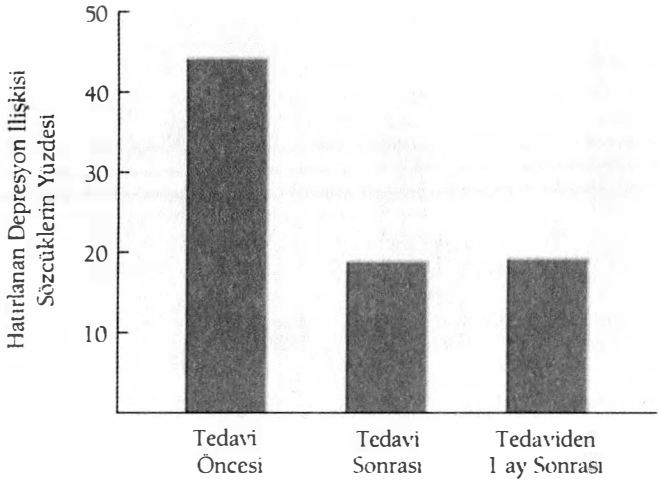


Şekil 16.8 Kendine Gönderme Yapma İşlemiyle Kendini Tanımlayan Sözcüklerin Hatırlanma Oranı
Kaynak: Derry ve Kuiper'den (1981).

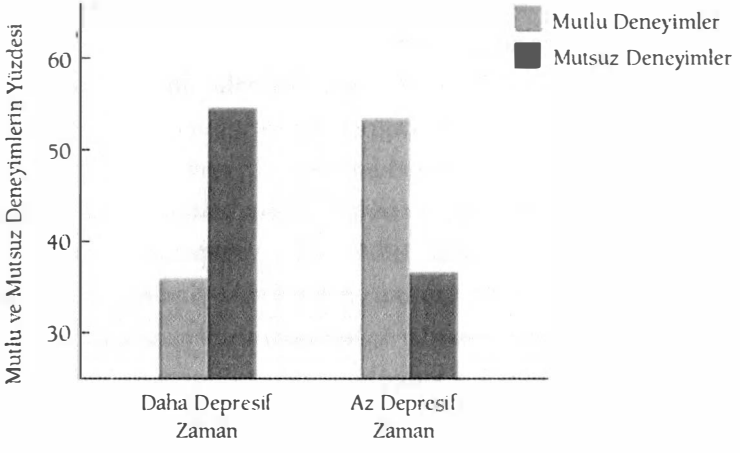
EVET ya da HAYIR düğmesine basarak yanıt vermişlerdir (Derry & Kuiper, 1981). Sözcüklerin yarısı depresyon çağrışımlı (örneğin *soğuk, iç karartıcı ve çaresiz*), diğer yarısı değildir. Araştırmacılar daha sonra deneklere 3 dakika vererek bu sözcüklerden hatırlayabildikleri kadarını hatırlamalarını istemiştir.

Araştırma sonuçları şekil 16.8'de gösterilmektedir. Kestirildiği gibi, depresyonlu hastalar depresyon çağrıştıran sözcükleri daha çok hatırlamıştır, depresyonlu olmayan deneklerin her iki grubu da diğer sözcükleri daha çok hatırlamışlardır. Bu bulgu, klinik olarak depresyon teşhisi konmuş hastalar (McDowall, 1984) ve hafif depresyon eğilimli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda yinelenmiştir (Moilanen, 1993). Depresyonlu insanlar iç karartıcı ve çaresiz gibi sözcükleri daha iyi hatırlar; çünkü bu sözcükleri depresif şemalarında işlerler. Depresyon çağrışımlı sözcüklere daha çok dikkat ederler, bunları kendi özellikleriyle özdeştirirler ve bu bilgiyi hatırlamaya daha hazırdırlar.

Bir grup araştırmacı deneklerin depresyonları için bilişsel terapi görmelerinden önceki ve sonraki olumsuz sözcük hatırlama eğilimleri-



Şekil 16.9 Terapi Danışanları Tarafından Hatırlanan Depresyon İlişkili Sözcüklerin Yüzdesi
Kaynak: Pace ve Dixon'dan (1993)



Şekil 16.10 Hatırlanan Mutlu ve Mutsuz Deneyimlerin Yüzdesi
Kaynak: Clark ve Teasdale'den (1982) uyarlanmıştır.

ni karşılaştırmıştır (Pace & Dixon, 1993). Şekil 16.9'da görüldüğü gibi, tedavi, depresyon çağrışımlı sözcüklerin hatırlanma oranını azaltmıştır. Hatta tedavilerinin sona ermesinden bir ay sonra, danışanların depresif şemalarında azalma olduğu görülmüştür.

Eğer depresyonlu insanlar bilgiyi depresif şemalarında işliyorlarsa üzücü anılarını, depresyonlu olmayan insanlara göre daha çabuk hatırlamalarını bekleyebiliriz. Örneğin, size lisede yaşadığınız bir olayı hatırlamanızı istesem, büyük olasılıkla neşeli bir olayı hatırlarsınız. Bir oyunda oynadığınız başrolü ya da arkadaşlarınızla eğlendiğiniz bir olayı hatırlayabilirsiniz. Ancak, eğer bugün canınız sıkılıyorsa, başarısız olduğunuz bir sınavı ya da arkadaşlarınız tarafından dışlandığınız bir durumu hatırlayabilirsiniz. Bunun nedeni, bilgiyi depresif şemalarında işleyen insanların, burada saklanan sıkıntılı anılara ulaşmalarının daha kolay olmasıdır. Canınız sıkkınken, kendinizi üzgün, yalnız, canınız sıkılmış hissettiğiniz geçmiş olayları hatırlamanız kolaydır; çünkü depresif şema kullanmak bu anılara erişiminizi hızlandırır.

Hüzünlü anılara kolay erişim, depresyonlu danışanlar üzerinde yapılan bir araştırmada gösterilmiştir (Clark & Teasdale, 1982). Danışanlara bir dizi sözcük verilmiş (tren, buz gibi) ve her bir sözcüğün akıllarına getirdiği gerçek yaşam deneyimlerini anlatmaları istenmiştir. Örneğin bir danışan, en sevdiği teyzesine giderken yaptıkları tren yolculuğunu ya da treni kaçırdığı bir zamanı hatırlayabilir. Danışanlara bu çalışma iki kez uygulanmıştır, birincisinde kendilerini özellikle sıkıntılı, diğerinde daha az sıkıntılı hissettikleri zamanlar seçilmiştir. Şekil 16.10'da gösterildiği gibi, en sıkıntılı zamanda hatırlanan anılar mutsuz anılardır. Ancak, danışanların kendilerini daha iyi hissettiği bir zamanda yapılan uygulamada, denekler daha mutlu anılarını hatırlamışlardır. Danışanların depresyon düzeyi yükseldikçe, depresif şemalarının daha etkin olduğu varsayılmaktadır.

Çeşitli kaynaklardan, depresyonlu bireylerin olumsuz bilgiyi hatırlamaya ve işlemeye hazır olduklarına dönük kanıtlar elde edilmiştir. Bir araştırmada depresyonlu hastalar olumsuz düşünceler taşıyıp taşımadıklarının sorulduğu anket maddelerine hemen yanıt vermişlerdir. Depresyonlu olmayan bireylerin bu sorulara yanıt verme süresi daha uzun olmuştur (Sheppard & Teasdale, 2000). Başka araştırmacılar da

depresyonlu hastaların hoş olmayan anıları bellekten geri çağırma süresinin, hoş anıları bellekten geri çağırma süresine göre daha kısa olduğunu belirtir (Llyod & Lishman, 1975). Benzer şekilde, depresyonlu hastalar bir öyküdeki olumlu olayları hatırlamakta zorlanmakta (Breslow, Kockis, & Beklin, 1981), ama kendi performans düzeyleriyle ilgili olumsuz geribildirimi kolay hatırlamaktadır (DeMonbreun & Craighead, 1977). Depresyonlu insanlar, bastırmaları için özel bir talimat verildiğinde bile olumsuz deneyimlerini düşünmemek konusunda zorluk çekmektedir (Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988).

Depresyonlu insanlar bilgiyi depresif şemalarından süzdükleri için belirsiz bilgiyi de en olumsuz şekilde yorumlar. Depresyonlu insanlar kendi performanslarını düşündüklerinde, doğru yaptıkları şeylerden dolayı kendilerini takdir edeceklerine, neyi yanlış yaptıklarına odaklanırlar (Crowson & Cromwell, 1995; Gotlib, 1983; Moretti ve diğerleri, 1996). Bir araştırmada deneklere, girmiş oldukları sınavlardan aldıkları sonuçlardan yalnızca iyilere ya da yalnızca kötülere bakabilecekleri söylenmiştir (Giesler, Josephs, & Swann, 1996). Depresyonlu deneklerin %82'si kötü sonucu öğrenmeyi tercih etmiştir; bu oran depresyonlu olmayan deneklere göre çok daha fazladır. Yani, bir öğretmen depresyon eğilimli bir öğrenciye beş soruyu iyi, bir soruyu biraz zayıf yanıtladığını söylerse, öğrenci büyük olasılıkla dikkatini zayıf yanıta verecek ve genel performans düzeyinin zayıf olduğu sonucuna varacaktır.

Depresif düşünceler, üzgün duygu durum ve etkinliklerin azalması gibi başka depresyon belirtileriyle birlikte gözlemlenir. Bilişsel kuramcılar, depresif bilişler ve diğer belirtiler arasındaki neden-sonuç ilişkisinin iki yönlü işleyebileceğini belirtir (Clark ve diğerleri, 1999). Yani iç karartıcı düşünceler depresyona neden olabilir, depresyon da bu tip düşüncelerin sayısını artırabilir. Ancak bazı çalışmalar, insanlar depresyondan çıktıkça olumsuz düşüncelerin azaldığını gösterse de bunun altında yatan bilişsel ağ yerinde kalır (Dozois & Dobson, 2001; Hedlund & Rude, 1995; Ilardi & Craighead, 1999; Ingram & Ritter, 2000; Segal, Gemar, & Williams, 1999). Eğer güçlü depresif şema olduğu gibi kalırsa, bireyler gelecekte de depresyona girmeye yatkın olurlar (Lewinsohn, Joiner, & Rohde, 2001). Gerçekte, güçlü depresyon şeması olan insanlar büyük olasılıkla depresyona yenik düşmemek için, her gün sa-

vaşım vermektedirler. Bir araştırmada depresyonlu hastaların hüzünlü bir müzik dinlediklerinde bile olumsuz düşüncelerinde artış yaşandığı görülmüştür (Gemar, Segal, Sagrati, & Kennedy, 2001).

Öğrenilmiş Çaresizlik Yeniden Ele Alınıyor: Yükleme Modeli ve Açıklama Tarzı

İki bölüm önce öğrenilmiş çaresizlik üzerine yapılmış araştırmalara göz attık. Hatırlayacağınız gibi, psikologlar bu etkiyi önce, kaçamadıkları elektrik şokundan sonra diğer elektrik şoklarından da kaçamayan köpeklerde gözlemlemişti. Köpekler bir durumda çaresiz olduklarını öğrenmiş ve bunu yanlış bir şekilde yeni duruma genellemişti. Hayvanlarla yapılan deneylerin ardından araştırmacılar, insanların da bazen çaresizlik duygularını kontrol edilebilir durumlara genellediklerini bulmuştur. Öğrenilmiş çaresizlik denekleri ve depresyonlu denekler arasındaki benzerlikleri fark eden psikologlar, depresyonu anlamak için öğrenilmiş çaresizlik modelini geliştirmişlerdir.

Ancak kısa bir süre sonra, araştırmacılar hayvan davranışını açıklayan basit modelin insanlardaki öğrenilmiş çaresizliği anlamak için yeterli olmadığını görmüşlerdir. İnsan denekler kontrol edemedikleri kimi durumlara çaresizlikle tepki gösterirken, kimisine göstermemiştir. Çaresizlik duyguları kimi durumlara genellenirken, kimilerine genellenmez. Kaçamadıkları gürültüyle karşılaşan insanların, güdülenmesi bazen azalır bazı durumlarda ise artar (Costello, 1978; Depue & Monroe, 1978; Roth, 1980; Wortman & Brehm, 1975).

Özgün modelin sınırlılıkları bazı araştırmacıların öğrenilmiş çaresizliği tekrar incelemelerine neden olmuştur. Bu psikologların çoğu, kontrol edilemeyen olaylara insanların gösterdiği davranışları açıklamak için bilişsel değişkenleri kullanmıştır. Kontrol edemediğiniz bir olayla karşılaştığınızda büyük olasılıkla durumu analiz eder ve davranışınızla ilgili yeni beklentiler oluşturursunuz. Bu durumu neden kontrol edemezsiniz? Benzer durumları kontrol edebilir misiniz? Buna benzer bir duruma daha önce hiç rastlamadınız mı, yoksa kontrol eksikliğiniz size yeteneklerinizle ilgili bir şey mi anlatıyor? Bu gibi düşünceleri inceleyen araştırmacılar, öğrenilmiş çaresizliğe yeni bir model sunmuşlardır.

Öğrenilmiş Çaresizlik Yükleme Modeli: Öğrenilmiş çaresizliğin gözden geçirilmiş şekline *öğrenilmiş çaresizlik yükleme modeli* adı verilmiştir (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Miller & Norman, 1979). Bu modele göre insanlardaki öğrenilmiş çaresizlik kontrol edilemezlik algısıyla başlar. Örneğin bir insan, istediği bir işe alınmak için iş verenin vereceği karar üzerinde hiçbir kontrolünün olmadığını görebilir. Bu algılanmış kontrol eksikliğinin ardından insanlar kendilerine durumu *neden* kontrol edemediklerini sorar. İşe alınmayan kişi, çabalarının neden başarılı olmadığını düşünmeye başlar. İş veren onu beğenmediği için mi işe alınmamıştır? Yoksa gereken deneyim ve beceriye sahip değil midir?

İnsanların kontrol eksikliğine getirdiği açıklamalar, yani yüklemeler, öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkıp çıkmayacağını belirler. Eğer bu kişi iş verenin bir aptal olduğuna ve aslında iş için gereken her türlü niteliğe sahip olduğuna karar verirse, hiçbir olumsuz duyuş yaşamadan iş arayışına devam edecektir. Ancak, eğer istediği işi elde etmesini sağlayacak beceriye sahip olmadığını düşünürse, sonuçta çaresizlik duygusu ve depresyon yaşayabilir.

Hangi yüklemeler çaresizliğe yol açar, hangileri açmaz? Modele göre, bu yüklemeleri üç boyutta inceleyebiliriz (Tablo 16.1). Öncelikle, yüklemeleri *içsel* ya da *dışsal* olarak ikiye ayırırız. Kontrol eksikliğinizi düşük beçeri ya da düşük güdülenme gibi kişisel özelliklere ya da adaletsiz bir sınav gibi dışsal nedene yükleyebilirsiniz. Yüklemeler ne kadar içselse, öğrenilmiş çaresizlik olasılığı o kadar artar. İkinci olarak, yüklemeler kararlı ya da kararsız olabilir. Beceri eksikliği gibi görece kararlı nedenler, çaba göstermemek gibi kararsız nedenlerden daha çok depresyona yol açabilir. Üçüncü olarak, yüklemeler evrensel ya da bireysel olarak sınıflandırılabilir. Evrensel yüklemeler pek çok değişik durumlara uygulanabilirken, bireysel yüklemeler çok az duruma uygulanabilir. Evrensel yüklemelerin çaresizliğe yol açma olasılığı daha yüksektir.

Yükleme modeline göre, insanlar yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz olayları ne kadar içsel, kararlı ve evrensel yüklemelerle açıklarsa, depresyona girme olasılıkları o kadar yüksektir. Örneğin, işinizi kaybetmenizi, başka bir iş bulmanızı da engelleyecek bir beceri eksikliğine yüklerseniz, depresyona girebilirsiniz. Ancak, cebir dersinden kalmanı-

Tablo 16.1 Dersten Kalan Bir Öğrencinin Yükleme Örnekleri

	İçsel		Dışsal	
	Kararlı	Kararsız	Kararlı	Kararsız
Evrensel	Zekâ eksikliği	Yorgunluk	Hoca adil sınav yapmıyor.	Bugün ayın 13'ü ve günlerden Cuma.
	Tembellik	Nezleyim, bu da soruları anlamamı engelliyor.	Zaten herkes bu sınavda beklediğinden düşük not alır.	Hoca bu sefer uygulamalı sınav yaptı, hiç kimse geçer not alamadı.
Bireysel	Matematiğe yeteneğim yok.	Matematik sorusu çözmekten bıktım.	Hoca matematik sınavında adil sorular sormuyor.	Matematik sınavında hep uğursuz sayı olan 13'ü içeren sorular vardı.
	Matematik beni her zaman sıkmıştır.	Nezleyim, bu da matematik sorusu çözme yeteneğimi yok ediyor.	Zaten herkes matematik sınavında beklediğinden düşük not alır.	Soru kağıtları hiç iyi okunmuyordu.

Kaynak: Abramson, Seligman ve Teasdale (1978); Lyn Y. Abramson'un izniyle basılmıştır.

zı, dersin öğretmeninin kullandığı tuhaf ve adil olmayan notlama sistemine yüklerseniz, çaresizlik duygunuzu diğer matematik derslerine ya da diğer derslere genelleme olasılığınız düşüktür. İlginç nokta, depresyon artırıcı yükleme kalıbının, kişisel deneyimlerin açıklanmasıyla sınırlı olmasıdır. Bir araştırmada depresyonlu deneklere başka insanların başına gelen olayların nedenleri sorulduğunda, çaresizlikle ilişkili yüklemeler yapma eğilimi göstermemişlerdir (Schlenker & Britt, 1996).

Açıklama Tarzı: Tablo 16.1'de gösterilen yüklemelerin her birini bazı durumlarda kullanmış olabilirsiniz. Bazı durumlarda başarısızlığımın kendi hatam olduğunu ben de kabul ederim. Başka zamanlarda ise başarısızlığımın kötü şanstan ya da nedenini bilemediğim geçici bir sorundan kaynaklandığını düşünürüm. Ancak psikologlar, insanların belirli yüklemeleri diğerlerine göre daha fazla kullandığını görmüştür.

Yani insanların karşılaştıkları olayları açıklamada kullandığı tarz farklılıkları, kararlı bireysel farklılığa işaret eder. Örneğin, işler kötü gittiğinde hep kendilerini suçlayan insanları hepimiz biliriz. Piknik yaparken yağmur yağsa, pikniği yanlış günde düzenledikleri için özür dilerler. Kimileri de bazı şeylerin asla değişmeyeceğine inanır. İlk denemede başarılı olamazlarsa bir daha denemezler bile. Kimileri ise bir durumdaki performanslarını yeni durumlara da geneller. Sanki "Eğer bunu beceremezsem hiçbir şeyi beceremem" der gibidirler.

Bu örneklerin bize gösterdiği şey, öğrenilmiş çaresizlik araştırmacılarının *açıklama tarzı* dediği olgudur. Araştırmacılar insanların yaşamlarındaki olayları açıklamak için içsel ya da dışsal, kararlı ya da kararsız, evrensel ya da bireysel yüklemeler yapma derecelerini ölçen yöntemler geliştirmişlerdir (Houston, McKee, & Wilson, 2000; Peterson ve diğerleri, 1982; Peterson & Villanova, 1988). Diğer bireysel farklılıklar gibi bu da, içsel yükleme biçimine sahip bir insanın olanlardan dolayı sürekli kendini sorumlu tutacağını göstermez. Ancak, bunu başkalarına ve dışsal yüklemeye göre daha sık yapmaya yatkındırlar. Bazı psikologlar açıklama biçimindeki bireysel farklılıkları iyimserlik ve kötümserlik eğilimiyle karşılaştırmıştır (8. Bölüm). Yani, karşılaştıkları engellemeler için içsel, kararlı ve evrensel yüklemeler yapanlar kötümserdir. Benzer durumlara dışsal, kararsız ve bireysel açıklamalar getirenler ise iyimserdir (Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman, 2001; Seligman, 1991).

Diğer kişilik değişkenleri gibi, açıklama tarzı da zaman içinde çok değişiklik göstermez. Bir araştırmada araştırmacılar, yaşlı deneklerin başlarına gelen kötü olayları açıklamak için kullandıkları yükleme biçimlerini, gençliklerinde yazdıkları mektupları ve günlükleri inceleyerek o zamanlar benzer olayları açıklamak için kullandıkları yükleme biçimleriyle karşılaştırmışlardır (Burns & Seligman, 1989). İnceleme sonucunda yaşlı insanların bugün ve 52 yıl önce kullandıkları yükleme biçimleri arasında .52'lik bir korelasyon bulunmuştur.

Açıklama tarzı üzerine yapılan araştırmaların çoğu, bazı insanların depresyona neden daha yatkın olduğunu anlamak için yapılmıştır. Eğer yaşamın zorluklarını her zaman aşılmaz, kalıcı ve yaşamımızın diğer alanlarında işlerin nasıl gittiğinin bir göstergesi olarak görüyorsak, depresyona karşı daha duyarlı olabiliriz. Açıklama tarzı ve depresyon

arasındaki ilişki, dönem ortası notlarına bakan üniversite öğrencileri üzerinde de gözlemlenmiştir (Metalsky, Halberstadt, & Abramson, 1987). Depresif yükleme biçimine sahip öğrencilerin, istedikleri nottan daha düşük aldıklarını öğrenmelerinin üstünden iki gün geçmiş olmasına karşın, not yüzünden canları hâlâ sıkkındı. Böylesi bir yükleme biçimine sahip olmayan öğrenciler ise kötü notun etkisini atlatmış ve bunun sadece bir dersin bir sınavı olduğunu kabullenmişti. Benzer sonuçlar, beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin kötü karneye gösterdiği tepkilerde de görülmüştür (Hilsman & Garber, 1995).

Yükleme, açıklama tarzı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için sayısız araştırma yapılmıştır. Ne yazık ki bu araştırmaların hepsi aynı sonucu vermemiş ve yükleme modelini desteklememiştir (Brewin, 1985; Lewinsohn ve diğerleri, 2001; Peterson & Seligman, 1984; Peterson & Villanova, & Raps, 1985; Ralph & Mineka, 1998; Robins, 1988; Sweeney, Andersen, & Bailey, 1986; Swendsen, 1998). Bu araştırmaların ortaya çıkardığı genel kalıp, yükleme modeliyle tutarlı olarak, kararlı ve evrensel yüklemelerin depresyondaki artışla bağlantılı olmasıdır. Ancak, içsel yüklemeler ve depresyon arasındaki bağlantıyı gösteren kanıtlar daha zayıf kalmaktadır (Peterson, Villanova, & Raps, 1985; Robins, 1988).

Araştırmacılar açıklama tarzımızın sağlığımızla ilişkili olabileceğini de göstermiştir (Dykema, Bergbower, & Peterson, 1995; Peterson & Seligman, 1987). Bir araştırmada araştırmacılar 35 yıldan fazla bir süre önce üniversite öğrencileri tarafından yazılmış kişisel önermelere bakarak bu kişilerin açıklama tarzını belirleyebilmişlerdir (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988). 25 yaşındaki insanların açıklama tarzları, 45-60 yaşlarındaki sağlık durumlarıyla yakından bağlantılı bulunmuştur. Hoş olmayan olayları içsel, kararlı ve evrensel nedenlerle açıklayanların en kötü sağlık durumuna sahip oldukları belirtilmiştir.

Yüklemeler ve çaresizlik arasındaki ilişkinin kültür tarafından etkilenebileceğini de göz önünde bulundurmalıyız. Önceki bölümlerden hatırlarsanız, kollektif kültürlerdeki insanlar topluluk içindeki rollerini vurgularken, bireyci kültürlerdeki insanlar bireysel isteklerine ve başarılarına odaklanırlar. Bir grup araştırmacının Çin'deki (kollektif bir kültür) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada Çinli

öğrencilerin Amerikalı öğrencilerden daha kötümser açıklama tarzına sahip olduğu belirlenmiştir (Lee & Seligman, 1997). Bireyci vurgularıyla tutarlı olarak Amerikalılar, başarılarını kendilerine, başarısızlıklarını başka insanlara ya da şanssız koşullara yükleme eğilimi gösterir. Ancak, Amerikalı ve Çinli öğrencileri karşılaştıran bir başka araştırma, ABD'de depresyonu kestirmede kullanılan yükleme türlerinin Çin'deki depresyonla da ilişkili olduğunu bulmuştur (Andersen, 1999). Yani, iki kültürdeki insanlar olayları farklı şekilde açıklasa bile depresyona neden olan yükleme türleri aynı olabilmektedir.



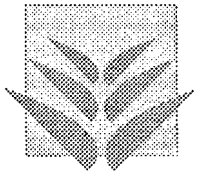
Özet

1. Son zamanlarda psikologlar Freud'un kuramındaki kavramları ve görüşleri incelemek için bilişsel psikolojinin kavramlarını ve yöntemlerini kullanmaktadır. Bunun bir örneği, aktarım üzerine yapılan araştırmalardır. Araştırmacılar bazen yeni tanıdığımız insanlarla ilgili bilgiyi işlemek için, benzer insanların bilişsel temsillerini kullandığımıza dönük kanıtlar bulmuştur. Bunun sonucunda birinci insanla ilgili anılarımızı ve duygularımızı ikinci insana aktarırız. Başka araştırmalar da bastırmadaki bireysel farklılıkların, insanların belleklerindeki bilgileri düzenleme farklılığından kaynaklandığını söyler.

2. Bazı psikologlar cinsiyet tipindeki bireysel farklılıkları, cinsiyet şemaları kavramıyla açıklar. Cinsiyet temelli insanlar, yani erkeksilik ve kadınsılığı yüksek kişiler, bilgiyi güçlü bir cinsiyet şemasıyla işler. Araştırmalar cinsiyet temelli insanların bilgiyi cinsiyete göre algılama ve işleme eğilimlerinin olduğunu öne sürer. Başka araştırmacılar da erkeklerin ve kadınların bazı bilgileri hatırlama becerilerini karşılaştırmıştır. Erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların kendileriyle ilişkili bilgileri, daha çok duyguları ve başkalarıyla olan ilişkileri çerçevesinde düzenlediğine dönük kanıtlar bulunmuştur.

3. Bilişsel yaklaşım, sıkıntılı düşüncelerin depresyonun önemli bir nedeni olduğunu varsayar. Depresyonlu insanların bilgiyi depresif

şema aracılığıyla işlediği kabul edilir. Depresyonlu insanlar sıkıntılı bilgiyi ve olayları, depresyonlu olmayan insanlara göre daha kolay hatırlar. Özgün öğrenilmiş çaresizlik modeli, laboratuar hayvanlarının davranışlarını açıklamakla birlikte insanlar üzerinde yapılan araştırmalarda her zaman tutarlı sonuçlar verememektedir. Yükleme modeli bu sorunu çözmek için geliştirilmiştir. Bu modele göre, insanlar kontrol edemedikleri olumsuz olayları açıklamak için içsel, kararlı ve evrensel yüklemeler yaptıkça depresyona girme olasılıkları artar.



17. Bölüm

Bitirirken

Araç olarak Kişilik Kuramları
Kişilik Kuramı
Kişilik Araştırmaları
Sonuç
Özet



Bir süre önce, radyomdaki kanallar arasında gezinirken, ev hayvanları konusunda uzman olduğu söylenen bir adamla yapılan bir söyleşiye rastladım. Konuğun, tarih boyunca neredeyse bütün toplumlarda insanların ev hayvanları beslediğini söylemesi üzerine, sunucu kaçınılmaz soruyu sordu: İnsanlar neden ev hayvanı besler? Uzman en sevdiği kuramları sıralayıp, birkaç dinleyici de kendilerininkiyle katkıda bulunurken, kendi kendime kişilik psikologları arasında pek sevilen bir oyunu oynamaya başladığımı fark ettim.

İnsanlar neden ev hayvanı besler? Aklıma ilk gelen açıklama insancıldı. İnsanların sevgi ve şefkat gösterip görmeye, içten gelen bir gereksinimi var diye düşündüm. Sevimli bir köpek yavrusu bu gereksinimi asla bütünüyle gideremese de, bazen hayvanlarımızdan gördüğümüz

sevgi, bu yolda oldukça işe yarar. Sanırım Abraham Maslow böyle bir şey söylemiştir. Bir an, radyodaki uzman, hayvan sevgisinin kaynağının ruhumuzun derinliklerinde olduğuna benzer bir şeyler söyledi. Olabilir, diye düşündüm. Belki de hayvanlar ortak bilinçaltımıza yerleşmiş Jung'cu arketiplerden birini simgelerler. Bu yaklaşım insanların neden tarih boyunca evlerinde hayvan beslediklerini açıklayabilirdi.

Sonunda aklım karıştı. Kuramlar sel gibi geliyordu. Belki hayvanlar delice istediğimiz bir şeyi –anne sevgisi, baba şefkati– simgeliyordu. Eminim Freud böyle derdi. Hayvan sevgisi öğreniliyor olabilir mi? Tanıdığım yetişkin hayvan severlerin birçoğunun, çocukken de hayvanları olmuştu. Büyük olasılıkla anne babaları ve kardeşleri hayvan sever davranışlarına örnek oluşturmuştur. Ve elbette sıcak ve tüylü bir köpeği ya da kediyi okşamak, insanı ödüllendirici deneyimlerdi. Sonuçta tek bir doyurucu yanıta ulaşamadım. Ancak süreçten yeterince zevk aldım.

Araç olarak Kişilik Kuramları

"Yaşamımızın büyük bir bölümü, diğer insanları daha iyi anlamakla ve onların bizi daha iyi anlamasını dilemekle geçer."

GORDON ALLPORT

İnsan davranışlarını değişik kuramsal merceklerden bakarak açıklamak, eğlenceli hatta kimi zaman alışkanlık yapıcı olsa da, bu süreç bir oyun değil, gerçekte psikoterapistlerin danışanlarıyla çalışırken yaptıklarının bir parçasıdır. Örneğin, bir terapist olduğunuzu düşünün, bir kadın sizden sahne korkusuyla ilgili yardım almaya geliyor. Bu sorunu çözmek için seçeceğiniz yöntem, öncelikle nereden kaynaklandığı ile ilgili açıklamanıza dayanacaktır. Sahne korkusu bilinçaltı bir çatışmanın mı belirtisidir? Belki de sahne ya da dinleyiciler, kadının geçmişindeki önemli kimselerin ya da olayların simgesidir. Açıklamanız buysa, danışanı iyileştirmek için büyük olasılıkla psikanalitik yaklaşımı deneyeceksiniz.

Danışanınızın sahne korkusunun geçmişindeki öğrenmelerden kaynaklandığı sonucuna da varabilirdiniz. Belki de korku, olumsuz bir çocukluk deneyiminde klasik olarak koşullanmış ve danışan sahneye

çıkma önerisini her geri çevirdiğinde güçlenmiştir. Bu durumda sadece gevşeme ve duyarsızlaştırma terapisi uygun olabilir. Sorun öz yeterlik eksikliği midir? Yoksa bu durumlarda kullandığı içsel konuşmanın türü müdür? Belki de sorun öz saygı eksikliğidir. Bu açıklama da başka tedavi türlerini akla getirir.

Bu irdelemeden çıkarmanız gereken sonuç, psikologların insanların davranışlarının arkasında yatan nedenleri açıklamak için, üzerinde anlaşmaya varılmış bir yanıt bulamadıkları olmalıdır. Bu sonuç, konuyla ilgili bütün bir dersi öğrendikten sonra "doğru" kişilik kuramını bulmayı uman öğrencileri kimi zaman düş kırıklığına uğratabilir. Ancak, bu kitabın amacı size *kuramı* sağlamak değildir. Daha çok size, insan kişiliği ve davranışları ile ilgili kendi yanıtlarınızı bulabilmeniz için araçlar sağlayacak biçimde tasarlanmıştır.

Elbette ki bu, kuramların tümünü aynı ölçüde güvenilir ve yararlı bulmuş olmalısınız anlamına gelmiyor. Yaklaşımların birini ya da birkaçını diğerlerine yeğlemeyen bir kişilik psikoloğuyla henüz tanışmadım. Öte yandan, birden fazla yaklaşımda az da olsa yarar görmeyen çok az psikolog tanırım. Kitaba başlarken kullandığımız kör adam ve fil öyküsünü anımsayın. Öykünün ana düşüncesi, her bakış açısı bir fili tanımlamak için uygun veriler sağlasa da, hiçbir bakış açısı resmin tamamını veremez idi. Gerçekten de, çoğu kişilik psikoloğu kendilerini başlıca yaklaşımlardan biriyle özdeşleştirseler de, çoğu diğer bakış açılarına da sıcak baktıklarını bildirmişlerdir. Aslında çoğu zaman psikoterapistlerin kendilerini "eklektik" olarak tanımladıklarını, yani insan davranışları üzerine kişisel bakış açılarını birkaç psikoloji okulundan yararlanarak oluşturduklarını söylediklerini görmüşümdür. Bu yüzden, kişilik üzerine çalışan öğrencilerin sorması gereken soru "Hangi kuram doğrudur?"dan çok, "İnsan davranışını daha iyi anlamakta, bu bakış açılarının her birinden nasıl yararlanabilirim?" olmalıdır.

Kişilik Kuramı

Genel Eğilimler

Türlü kişilik yaklaşımlarının bu kitapta sunuluş biçimi, bu araştırma alanının bir tür tarihsel değerlendirmesi gibidir. Freud ve çığır açan

çalışmasıyla başladık, yeni Freud'cu kuramcılara değindik ve en sonda da yakın zamanlarda bilişsel öğelere yapılan vurguya değindik. Tarihte hep olduğu gibi geriye baktığımızda, kimi genel eğilimleri ayırt edebiliriz. Yaklaşımların nasıl benimseniverdiğini, zaman zaman da gözden düştüğünü, bir yaklaşımın barındırdığı düşüncelerin diğerlerinin gelişimini nasıl etkilediğini görebiliriz.

Altmış küsur yıl önce Sigmund Freud öldüğünde, psikanaliz ve birçok yeni Freud'cu türevleri, psikoterapi alanına bütünüyle egemendiler. O günden, hatta daha öncesinden beri psikanaliz yaklaşımı, bu alana her yeni gelenin değinmeden geçemediği bir devdir. Yeni kişilik ve psikoterapi yaklaşımlarının çoğu, bu yaklaşımın artık geçersiz olduğunu söylemiş olsa da, psikanalizin ölümüne ilişkin açıklamaların oldukça abartılı olduğu kanıtlanmıştır. Günümüzde birçok terapist kendilerini psikanalizci olarak tanımlar, birçokları da yaklaşımın kimi bölümlerini benimser ve kullanır. Rorschach'ın Mürekkep Lekesi Testi ve diğer yansıtıcı testler de güncelliklerini korumaktadırlar. Yine de kişiliği açıklamak için salt Freud'cu bir yaklaşımı benimseyen psikologlar azdır. Bugün Freud'cu kavramların araştırılmasında bilişsel ya da sosyal öğrenme yaklaşımlarının izini bulmak olasıdır. Yine de Freud'un mirası hâlâ saygı görür. Yüzyılın sonunda *Time* dergisi geride kalan 100 yılın en büyük etki yaratmış bilim ve düşünce adamlarını listelediğinde, kapakta kimin resmi vardı dersiniz? Sigmund Freud'dan başkasının değil.

Son zamanlarda psikanaliz yaklaşımda ortaya çıkan bir eğilim, bazı yeni-Freud'cu kuramların gittikçe daha az insan tarafından benimsenmesidir. Bir zamanlar kişilik üzerine çalışmak; Freud, Jung, Adler, Horney ve diğerlerinin kuramlarını karşılaştırıp, biraz da Allport ya da Murray gibi psikodinamik alanın dışında kalanlara gönderme yapmakla neredeyse eş anlamlıydı. Bugün, diğer yaklaşımların giderek benimsenmesiyle yeni-Freudcuların göreceli önemi azalmış gibi görünüyor. Bu durum, artık bu kuramcıların sıkı izleyicilerinin ve hevesli savunucularının olmadığı anlamına gelmiyor. Tersine, bu kitapta adı geçen yeni-Freud'cu kuramcıların tümünün günümüzde de büyük izleyici kitleleri vardır. Üstelik günümüzün birçok kişilik psikoloğu da bu kuramlardan etkilenmiştir. Ancak, resmin bütününe baktığımızda, kişilik kuramlarında yeni-Freudcuların kapladığı yer, diğer yaklaşımlara oranla küçülür görünüyor.

Yakın zamanlı herhangi bir kişilik dergisine hızlıca bir göz atarsak, ayırıcı özellik yaklaşımının hâlâ ayakta ve sağlıklı olduğunu görebiliriz. Araştırmacılarca tanımlanan özelliklerin ve bunları ölçmek için kullanılan testlerin sayısı artıyor. Ayırıcı özellik araştırmacıları, 20-30 yıl önce yaşanan "Ayırıcı özellik tartışması" süresince kendilerine yönelen saldırıların kimilerine başarıyla karşı koymuşlardır. Üstelik görünen odur ki bu yaklaşım, Büyük Beşli kişilik yapısı modeliyle güçlenmiştir de. Model, birçok araştırma bulgusu için altyapı oluşturmuştur.

Son yıllarda kişiliğin üzerindeki biyoloji kaynaklı etkilere gösterilen ilgi de azalma belirtisi göstermiyor. Artık kişiliğimizin bir bölümünün kalıtsal olarak belirlenip belirlenmediği konusunu tartışmaya pek gerek kalmamıştır. Günümüzde daha çok, bir sonraki kısımda betimlendiği gibi, bunun ne derece ve nasıl olduğu soruluyor. Üstüne üstlük, mizaç ya da evrimsel kişilik kuramı gibi konulara gösterilen ilgi de gücünden bir şey yitirmemiştir. Zamanla, belki de biyolojik etkilere yönelik güncel ilginin yarattığı kimi araştırma akımlarının kısa ömürlü ve geçici oldukları görülecektir. Yine de, kişilik psikologlarının yıllar önce Watson ve diğerlerince savunulan "boş tahta" anlayışına geri döneceğini ya da yeniden yaklaşacağını düşlemek oldukça güçtür.

Otuz yıl önce destekçileri, insancıl yaklaşımın psikolojinin "üçüncü gücü" olacağını ve süreç içinde davranışçı ve psikanalizci modellerin yerini alacağını duyurdular. Bu dönemde, bir kitapçının psikoloji bölümünde dolaşırken çoğu yazarın kendi yaklaşımlarını "insancıl" olarak tanımladıklarını gördüğümü anımsıyorum. Belli ki bu eğilimi paraya çevirmeye çalışıyorlardı. Yakın zamanda başka bir kitapçının psikoloji bölümüne göz attığımda, *insancıl* sözcüğünü bir başlıkta olsun bulamadım. İnsancıl yaklaşım daha oturmuş olan diğer kişilik yaklaşımlarının yerini asla alamadıysa da, bir zamanların hızla yaygınlaşan bakış açısı, bugün artık psikoterapistler ve kişilik psikologları arasında kendisine bir yer edinmiş görünüyor. Birçok psikoterapist kendi terapi yöntemlerini insancıl olarak adlandırıyor, diğer birçoğu da Carl Rogers ve diğer insancıl yazarlarca çerçevesi çizilmiş olan teknikleri ödünç alıyor. Bunun dışında, Carl Rogers ve Abraham Maslow'un çalışmalarının iletişim, toplumbilim, din bilimleri, işletme, felsefe ve eğitim sınıflarında okutulduğunu da sıklıkla

görürüm. Yine de, kişilik psikolojisinin bütününde insancıl psikoljinin yeri küçülmeyi sürdürüyor ve bu durumun gelecek yıllarda da değişeceğini pek düşünmüyorum.

John B. Watson 70 yıldan uzun bir süre önce, aşırı davranışçı görüşünü cesaretle kurduğundan beri, davranışçılık yavaş ama sürekli bir değişim içinde oldu. 1950'lerden başlayarak birçok davranışçı, sosyal öğrenme ve bilişsel boyuta kaydılar. Kendilerini geleneksel davranışçı olarak tanımlayan psikologların sayısı giderek azalıyor; artık davranışçı psikologlar ve bilişsel psikologlar arasındaki çizgiyi ayırt etmek oldukça zorlaştı. Yirmi yıldan uzun süre önce, Banclura kendi tutumunu "sosyal bilişsel kuram" olarak tanımlamıştı. Bu etiket, geleneksel öğrenme kuramlarının, sosyal öğrenme kuramlarının ve bilişsel yaklaşımların tümünün kişilik ile ilgili söyleyecekleri olduğu ve bu yaklaşımlardan yalnızca birine odaklanmanın insan davranışını anlama yetimizi kısıtlayacağı yönünde büyüyen anlayışı yansıtır görünüyor.

Kişiliği anlamada bilişsel yaklaşımın günümüzdeki yaygınlığı psikolojideki daha büyük bir eğilimi yansıtıyor. Öğrenciler benzer bir durumla gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji ve anormal psikolojisi sınıflarında da karşılaşıyor. Yakın zamanlarda bilişsel psikoloji, psikoloji disiplini içerisinde büyüyen bir alt-alan durumuna gelmiştir. Bu alandaki araştırmacıların, insanların bilgiyi nasıl işledikleri yolunda elde ettiği bulgularının çoğu, kişilik ile doğrudan ilgilidir. Tüm göstergeler bilişsel yaklaşima duyulan ilginin yakın gelecekte de süreceği yönündedir.

Uzlaşma Belirtileri

"Yaşadığımız dünya büyük ölçüde insanın eseridir... ama bu haliyle pek de iyi yapılmış bir eser olduğu söylenemez"

B. F. SKINNER

Şu ana dek bu bölümün konusu, kişiliği anlama amaçlı yaklaşımların hiçbirinin canavarın tam resmini gösteremediğiydi. Buna karşın alan, sorularımızın kimine yanıt bulma yolunda gelişim göstermektedir. Araştırma bulgularıyla ve ikna edici savunucularla harekete geçmiş olan insan kişiliğinin doğası üzerine kimi genel düşünceler, ayrı bakış açılarına sahip kuramcılar arasında gittikçe yayılıyor. Genel kabul gö-

ren bu alanlardan biri, kişiliğin kalıtımsal etkilere açık olmasıdır. Watson, yetiştirildiği ortamı yeterince denetleyebilirse, herhangi bir çocuğu istediği gibi bir yetişkine dönüştürebileceğini açıkladığından bu yana, kişilik kuramları epey yol katettiler. Yetmiş yıl önce davranışçılar, kişilerin doğumla gelen farklılıkları ne olursa olsun, çevresel etkilerin bunların üstesinden gelebileceğini ortaya atmışlardı. Bugün, araştırmacılar kalıtımsal etkilerin kişilik kuramcılarınca kolay kolay göz ardı edilemeyeceğini kanıtladılar. Bu etkilerin doğası ve büyüklüğü bir tartışma konusu olmayı sürdürüyor; ancak yetişkin kişiliğinin en azından bir bölümünün kalıtımsal eğilimlerden etkilendiğini çok az psikolog reddediyor.

Kalıtımsal etkilerin kanıtlarındaki artışa karşın, kimi psikologlar bu sonucu çekinceyle kabul ediyor. Bu isteksizliğin bir nedeni, özellikle önemli toplumsal konularda insanların kalıtımsal etkilere aşırı vurgu yapmasıdır. Neyse ki çoğu kişilik psikoloğu, kalıtımsal eğilimler ve sınırlar çıkarıldıktan sonra, çevresel değişkenlere oldukça büyül bir yer kaldığını belirtmektedir. Örneğin, kadınlar kalıtımsal olarak erkeklerden daha şefkatli olsa da, bu bir erkeğin olduğundan daha şefkatli olamayacağı anlamına gelmez. Buna benzer diğer bir örnek de depresyondan verilebilir. Kimileri depresyona doğuştan daha yatkın olsalar da, bu kişilerin depresyon sorunlarının üstesinden gelebilmeleri için yapılacak birçok şey vardır. Kalıtımın kişilik üzerindeki etkisini kabul etmek, yalnızca davranışları daha iyi anlamamızı sağlamakla kalmaz; ayrıca, girişimlerimizi dayandırabileceğimiz daha gerçekçi bir yapı da oluşturur.

Uzlaşmanın giderek arttığı ikinci bir alan ise davranışın belirlenmesinde kişi ve durumun etkileşimi üzerine görüşlerdir. Mischel, kişilik özellikleri üzerine eleştirisini ortaya attıktan kısa bir süre sonra, çoğu psikolog "kişi mi durum mu" tartışmasının taraflarından birinde yer aldı. Psikologların ayırıcı özellik kuramının öldüğünü açıkladıklarını; tutarlı davranış kalıplarının büyük bir yanılgı olduğunu, davranışlardaki tüm tutarlılığın kişileri benzer durumlara sokmaktan kaynaklandığını söylediklerini sıkça duydum. 1977'de önde gelen bir sosyal psikolog bana, "kişilik diye bir şeye inanmadığını" söylemişti.

Tartışma sürse de giderek, her iki görüşü savunanlar da davranışı belirlemekte hem kişinin hem de durumun önemini vurgulamaya daha yatkın oluyorlar. Bu öğelerin nasıl ve ne denli etki yaptığı, bir tartışma konusu ve yeni araştırmalar için esin kaynağı olarak kalmıştır. Ayırıcı özellik kuramcılarının çoğu davranışın önceden kestirilmesinde özelliklerin kullanımının sınırlarından söz ederken, ayırıcı özellik yaklaşımını eleştirenler de kişilerin durum değişkenlerinden benzer biçimlerde etkilendiğine artık karşı çıkmıyorlar. Daha önce kişiliğin varlığına inanmayan sosyal psikologla konuşurken, psikologların bu konudaki tutumlarını ne denli değiştirdiklerine çok şaşırdım. Bugün kendisini "sosyal kişilik psikoloğu" olarak tanımlıyor.

Uzlaşmanın arttığı üçüncü alan, bilincimizde olmayan düşüncelerle ilgilidir. Betimlemeleri ve açıklamaları birbirinden oldukça ayrılsa da, bu kitapta sözü edilen yaklaşımları paylaşan psikologların neredeyse tümü, bilinçaltı düşüncelerin davranışları belirlemekte büyük önem taşıdığını doğrular. Kolayca kestirilebileceği gibi, bilinçaltı düşüncelerin önemini vurgulayan Freud'cu psikologlar burada en uç noktalarda yer tutar. Çoğu bu denli ileri gitmeseler de, en azından bazı davranışlarımızın, bilincimizin dışındaki düşünceler tarafından etkilendiği yönünde gittikçe artan bir uzlaşma var gibi görülmektedir.

Davranışlarımızın bazen bilincimizin dışındaki düşüncelerden etkilendiği, kimi psikoterapistlerce koşulsuz doğru kabul edilir. İstenmeyen davranışlarımızın altında yatan ya da acı verici duygularımızı besleyen düşünceleri kolayca belirleyebilseydik, bir terapistle konuşmaya gerek duymazdık. Bildik deneyimler bu gözlemi destekler. Örneğin, çoğumuz bize bir süredir sıkıntı veren kişisel bir soruna ilişkin düşüncelerimizin ansızın aydınlanıvermesini yaşamışızdır. Bu düşünceler nereden gelmiş, bu süreç nerede gerçekleşmiştir? Hepimiz "ondaki bir şey sinirime dokunuyor" ya da "tam olarak söyleyemiyorum; ama bunun uygun olduğunu düşünmüyorum" gibi cümlelerle, bilincimizin tam olarak kapsayamadığı deneyimlerden söz ederiz. Psikanalizci, insancıl ya da bilişsel terapistler, genelde danışanlarının sorun yaratan düşüncelerini keşfetmelerine (yani bilinç düzeyine çıkarmalarına) yardım etmeye çalışırlar. Sigmund Freud derine gömülü bilinçdışı malzemeyi açığa çıkarmak için kullanılabilecek karmaşık süreçleri betimlemiştir. Carl

Rogers danışanlarına bir keşif sürecinde yol göstermekten söz etmiştir. Albert Ellis danışanlarına onları mantıksız sonuçlara götüren adımları anlamalarını sağlayarak yardımcı olmuştur. Bunların tümünde terapist, bilinçaltındaki düşüncelerin bilince çıkmasını sağlamakta, böylece üzerlerinde çalışabilmeyi olanaklı kılmaktadır.

Kişilik Araştırmaları

Kişilik araştırmacılarının incelediği birçok alanı yüzeysel olarak ele almış olsam da, umarım bir gözlemcinin dediği gibi "kişilik psikologlarının çok ilginç şeyler üzerinde çalıştıklarını" (Larsen, 1995) artık görmeye başlamışsınızdır. Bu ilginç şeylerden kimileri mizah, hipnoz, yalnızlık ve saldırganlıktır. Ancak, kitabı okurken çeşitli yerlerde karşınıza çıkmış birkaç araştırma konusunu fark etmiş olabilirsiniz. Genel bir tarama yöntemiyle ele aldığım bu dört konu başarı, ilişkiler, iyilik hali ve sağlıktır. Bu hızlı gözden geçirmeden çıkarılmasını umduğum sonuç, bu dört konunun ve kişilik psikologlarını ilgilendiren diğer hiçbir başlığın, yalnızca bir ya da iki kişilik yapısını inceleyerek bütünüyle anlaşılamayacağıdır. Doğrusu, davranış da kişilik de karmaşık kavramlardır; aralarındaki ilişkinin anlaşılması ise süregiden bir süreçtir.

Başarı

Kişilik psikolojisi çalışmaları ilk başladığından bu yana, araştırmacılar başarı davranışıyla ilgilenmişlerdir. İş yaşamında kimin üst basamaklara yükseleceğini öngörme isteği, 1950'lerde *Başarı gereksinimi* üzerine çok sayıda araştırma yapılmasına yol açmıştır. İzleyen yıllar boyunca yapılan araştırmalar açıkça ortaya koymuştur ki bazı kişiler, başarı durumlarında yükselmeye diğerlerinden daha büyük gereksinim duyar. Daha yakın zamanlı çalışmalar, kişilerin başarı ve başarısızlıklar için yaptıkları açıklamalara ve başarı durumlarında koydukları amaçlara eğilmiştir.

Bu kez sağlık uyarılarıyla gelse de, başarı davranışına ilgi, A tipi oluşumundaki gelişmelerle de desteklenmiştir. *A tipi* kişiler başarı görevlerinde ustalaşmaya koşullanmışlardır, özellikle de görevler zorluysa ya

da kendilerini birileriyle yarışta bulurlarsa. Bununla birlikte, Büyük Beşli ve iş performansı üzerine yapılan araştırmalar *Öz disiplini* yüksek kişilerin, genellikle kusursuz çalışanlar olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu kişiler özenli, düzenli ve güvenilirdirler. Sistemli çalışırlar ve zor görevlerde direnirler. İş dünyasında başarılı olacakları konusunda kuşkuya yer yoktur. *İyimserler* genelde başarı durumlarında kötümserlerden daha iyidirler. Bunun nedeni yeteneklerine güvenlerinin olmasıdır. Kendilerine yüksek amaçlar edinirler ve amaçlarına ulaşacaklarına inanırlar. Öte yandan, kimileri *savunmacı kötümserlik* stratejisiyle başarıya ulaşırlar. Bu kişiler her şeyin kötü gidebileceğini düşünmekte, özgür bırakılırlarsa kendilerini ellerinden gelenin en iyisini yapmaya güdülemekte ve en yüksek başarıyı göstermektedir.

Birçok araştırmacı başarı davranışını kişilerin başarısızlığa nasıl tepki gösterdiğine bakarak incelemiştir. *Öz saygısı* yüksek kişiler, olumsuz değerlendirmeler karşısında vazgeçmeye, öz saygısı düşük kişilerden daha az eğilimlilerdir. Öz saygısı düşük kişiler başarısızlığa kendi yanlışlarını ve beceriksizliklerini düşünerek tepki verirken, aynı geribildirim, öz saygısı yüksek kişilerin yeteneklerini ve başarılarını düşünmelerine neden olur. Araştırmacılar akademik başarı ile *kontrol odağı* arasındaki ilişkiyi, kişilerin geribildirimlere verdikleri tepkilerden yola çıkarak açıklıyorlar. Çalışmalar içsel kişilerin, okulda dışsallardan genellikle daha yüksek performans gösterdiğini ortaya çıkarıyor. İçseller başarısızlıklardan sonra gereken şekilde uyum sağlamaya eğilimli olurlar, oysa dışsallar genelde kötü performansları için bahaneler üretirler.

İlişkiler

Sosyal davranışlara gösterilen ilgi, birkaç kişilik değişkeni ile kestirilebilir. En başta, kişilik psikologları sosyal etkinliklere, *içe dönüklük-dışa dönüklüğün* bir işlevi olarak bakmışlardır. Bu kişilik değişkenini ister Jung'un kuramıyla, ister Büyük Beşli modeliyle, ister Eysenck'in modeliyle açıklayalım, dışa dönükler arkadaş toplantılarına ve başkalarıyla etkileşime, içe dönüklerden çok daha fazla ilgi duyarlar. Dışa dönük birisi partilere katılıp arkadaşlarla dolu bir masada yiyip içerken, içe dönük birisinin kampüsün gözden uzak bir bölümünde yürüyüşe çıkması ya da sessiz bir köşede kitap okuması olağandır.

Ancak, insanları zamanlarını kendi başlarına geçirmeye iten içe dönüklükten başka kişilik özellikleri de vardır. *Sosyal kaygısı* yüksek olan kişiler, diğerlerinin düşüncelerinden çekindikleri için sosyal durumlardan kaçınırlar. Tek başına olmayı başkalarıyla birlikte olmaya yeğleyen içe dönüklerin tersine, sosyal kaygısı olanlar daha dışa dönük olmayı isterler. *Yalnızlık* sorunu çeken insanlar da, daha çok sosyal ilişki isterler; ancak çoğu zaman bunun için gereken becerilerden yoksundurlar. Öte yandan, kimileri *tek başına olmayı yeğler.* Bu bireyler aşırı uyarılmadan kaçmak için ya da diğerleriyle iletişime geçmenin sonucunda gelecek değerlendirmelerden korktukları için değil, daha çok, tek başına olmanın yararlarını anlamış oldukları için, kendi başlarına olabilecekleri zaman yaratırlar.

Romantik bir eş olarak aradığınız kişinin nitelikleri hem sizin kişiliğinize hem de seçtiğiniz kişinin kişiliğine bağlıdır. *Evrimsel kişilik kuramı,* erkeklerin fiziksel çekiciliği olan ve kendilerinden yaşça küçük eşleri tercih ettiklerini öngörür. Öte yandan, kadınların kendilerinden yaşlı ve bir aile kurmak için gereken kaynakları olan eş adaylarını tercih ettikleri söylenir. *Cinsiyet tipi* araştırmaları kadınsı ve androjen kimselerin en iyi romantik eş adayları olduğunu ileri sürer. Bu eşler diğerlerinin gereksinimlerine duyarlıdır ve bir ilişkinin gelişimini sağlayan karşılıklı sıcaklığı ve şefkati sağlamayı becerebilirler. Birçokları erkeksi bir erkekle kadınsı bir kadının en kusursuz çifti oluşturacağını düşünseler de, araştırmacılar bunun sağlıklı bir ilişki için en uygunsuz birleşim olabileceğini ortaya çıkarmıştır.

Kişilik araştırmacıları başkalarıyla olan ilişkilerimize nasıl yaklaştığımızı da incelemişlerdir. *Bağlanma tarzları* üzerine yapılan yakın zamanlı çalışmaların sonuçları, çocuğun ilk bakımını üstlenen bir kişiyle yaşanan erken deneyimlerin, yetişkinlikteki ilişkilere bakış üzerinde belirleyici olacağını ileri sürer. Birçok model önerildiyse de, güvenli bir bağlanma tarzına sahip insanların, en sağlıklı romantik ilişkileri kurması olasıdır. Bu kişilerle kurulacak bir ilişki; aşk, adanmışlık, güven ve kanıksanma özelliklerini taşımaya eğilimlidir. *Kendini açığa vurma* üzerine yapılan araştırmalar, kendimizi nasıl ve ne denli açığa vurduğumuzun, bir ilişkinin sıcak ve doyurucu bir birlikteliğe dönüşüp dönüşmeyeceğini belirlemekte çok önemli bir rol oynadığı

sonucuna varmıştır. Kendilerini yeterince ve karşılıklı olarak açığa vuranlar iyi bir ilişkiye en yakın çiftlerdir. Kişisel bilgilerini ortaya dökememek, bir ilişkinin gelişimini engelleyebilir.

İyilik Hali

Görünürde kişilik araştırmacılarınca incelenen başlıkların her biri iyilik haliyle bir biçimde bağlantılı olsa da, kimi araştırıcılar özellikle kişilik değişkenleri ile mutluluk arasındaki bağlantıya eğilmişlerdir. Diğerleri, kaygı ve depresyon gibi, kişiyi iyilik haliden uzaklaştıran olumsuz duygu durumlarıyla kişilik arasındaki bağlantıyla ilgilenmişlerdir. *Duygusal etkilenirlik* üzerine yapılan araştırmalar, kişilerin olumlu ve olumsuz duyguları yaşama derecesini etkileyen kararlı bireysel farklılıkları belirlemişlerdir. Olumlu duyuş düzeyi yüksek olanların aktif, hoşnut ve yaşamlarında doyuma ulaşmış oldukları görülür. Olumsuz duyuş düzeyi yüksek olanlar ise sıklıkla öfke, suçluluk ve üzüntü duyarlar. Birkaç kişilik değişkeni mutlulukla ilintili bulunmuştur. Batı kültürlerinde doyum bir *öz saygı* sorunudur; öz saygısı yüksek kişiler düşük kişilere oranla kendilerinden ve yaşamlarından daha hoşnutturlar. *Cinsiyet tipi* çalışmaları, erkeksi ve androjen kişilerin, diğerlerine oranla, öz saygı ve diğer kişisel uyum göstergelerinde sıklıkla daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur. *Dışa dönüklük* mutlulukta da belirleyicidir; dışa dönüklerin mutluluk düzeyi genelde içe dönüklerden daha yüksektir. *Bastıranlar* da genellikle hoş olmayan bilgiye ilgi göstermezler. Yine de bu, ondan etkilenmedikleri anlamına gelmez.

İnsanların kaygıyla ya da olası kaygı yaratıcı durumlarla nasıl başa çıkacağı birkaç kişilik değişkenine bağlıdır. *Başa çıkma stratejileri* üzerine yapılan araştırmalar; aktif stratejileri kullananların sorunları çözmekte, kaçınma stratejileri kullananlara oranla daha başarılı olduklarını ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde, problem-odaklı stratejiler genelde en etkililerdir; ancak bazı durumlarda duygularımızla başa çıkmamızı sağlayan stratejiler tercih edilebilir. Araştırmacılar *iyimserlerin* kötümserlere göre daha etkili stratejiler kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. *Kendini açığa vurma* da kaygıyla başa çıkmak için etkili bir araç olabilir. Araştırmalar özellikle, travmatik deneyimleri hakkında konuşan ya da yazan insanların, bu deneyimleri sır olarak saklayanlara göre daha iyi durumda olduklarını bulgulamıştır.

Kişilik araştırmacıları tarafından sıkça incelenen bir duygu da depresyondur. Kontrol eksikliği yaşayan insanlar, *öğrenilmiş çaresizlik* durumuna ve depresyona girebilir. Araştırmalar, bu insanların nasıl depresif hale geldiklerini ya da kontrol eksikliğini neye *yüklediklerinin* depresyonun bir nedeni olup olmadığını da incelemişlerdir. Kontrol eksikliğini sabit ve evrensel nedenlere bağlayanlar, depresyona daha yatkındır. Başka araştırmalar da kontrol odağının depresyonla ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırmalar dışsalların içsellere göre depresyona daha yatkın olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sık depresyona giren insanların, bilgiyi *depresif şemaları* aracılığıyla işledikleri de belirtilmektedir. Bu bireyler bilgiyi olumsuz bir biçimde yorumlamakta, olumlu bilgiden çok olumsuz bilgiye dikkat etmekte ve sıkıntı verici anılarını daha kolay hatırlamaktadır. Sonuç olarak depresyona girmeye daha yatkındırlar.

Sağlık

Kişilik ve sağlık arasındaki ilk ilişki *A tipi davranış* çalışmasıyla kurulmuştur. İlk araştırmalar, A tipi olduğu belirlenen insanların, B tipi insanlara göre kalp-damar hastalıklarına daha yatkın olduklarını bulmuştur. Daha yakın zamanlı araştırmalar da A tipinin *öfke ve düşmanlık* öğelerinin, pek çok sağlık sorununun esas sorumlusu ve göstergesi olduğunu ortaya çıkarmıştır. *Olumsuz duyuş* da sağlıkla ilişkilidir. *Olumsuz duyuş* ölçümlerinde yüksek puan alan insanların, bu boyutta düşük puan alanlara göre daha sık sağlık sorunu yaşamaları olası görünmektedir.

Başka araştırmalar da sağlıkla ilgili davranışları incelemiştir. *Kontrol odağı* üzerine yapılan araştırmalar içsellerin ve dışsalların fiziksel sağlıklarını korumakta sahip oldukları etki üzerine farklı görüşler paylaştıklarını göstermiştir. İçseller hastalanmamak için önlem almak konusunda dışsallara göre daha başarılıdır. Hatta içseller, hastalıkları konusunda ne yapabileceklerini öğrenmeye ve iyileşme sürecinde etkin bir rol oynamaya daha yatkındırlar. Ancak, kontrol odağındaki farklılıklar, sadece sağlıklarına değer veren insanlarda ortaya çıkar. *Kendini açığa vurma* araştırmalarında ortaya çıktığı gibi, sarsıcı olaylar üzerine konuşmak, kişinin sağlığı için iyidir. Araştırmacılar böyle-

si deneyimleri yazmanın bile bunu izleyen aylarda ve yıllarda kişinin sağlığını iyileştirebileceğini bulmuşlardır.

Sonuç

Bu kitaptaki on yedi bölümün hepsi, yüzyıllık bilimsel araştırmalardan sonra psikologların kişilik üzerine keşfettiklerini tanımlamaya adanmıştır. Vurguları ve tarzları farklı olsa da her bir kuram ve araştırma programı, sizi bir başkasından ayıran şeyin ne olduğunu anlamaya dönük bir çabadır. Umarım kendinizin ve çevrenizdeki insanların neden farklı şekillerde davrandığı sorusuna bazı yanıtlar bulabilmişsinizdir. Ancak ana hedef, size insan kişiliğini daha iyi anlamaya çalışan kuramcılara ve araştırmacılara katılmanızı sağlayacak araçları vermektir. 1. Bölümde, kişilik psikologlarının görüşünü eski bir varsayımla aktarmaya çalıştım: "İnsanlar arasında az sayıda farklılık vardır; ama esas önemli olan, bu farklılıkların neler olduğunu anlamaktır." Bir yüzyıl daha geçse bile bu görüşün değişeceğini zannetmiyorum. İnsanlar arasındaki bu farklılıklar, tarih boyunca şairleri ve yazarları büyülemiştir. Çalışmalarını incelediğimiz kişilik psikologları gibi, hem onlar hem de ben, işte bu esas önemli olan kişilik farklılıklarını incelemeye devam edeceğiz.



Özet

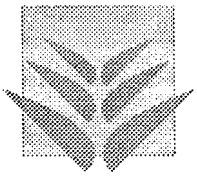
1. Çeşitli kişilik yaklaşımlarını keşfetmek, öğrencilere doğru kuramın hangisi olduğunu göstermek demek değildir. Her bir yaklaşımı tanımak, öğrencilere kişilik ve insan davranışıyla ilgili soruları incelemelerine yardımcı olacak araçları sunmaktadır. Ancak, psikologların çoğu, davranışı anlamak için bir ya da daha fazla yaklaşımı diğerlerine yeğler.

2. Kişilik psikolojisinin tarihine baktığımızda, birkaç genel eğilimi belirleyebiliriz. Psikanalitik yaklaşım, güçlü ama sürekli değişen bir izleyici kitlesine sahip olmuştur; yeni-Freudcular ise artık eskisine göre daha az ilgi çekmektedir. Ayırıcı özellik yaklaşımı kişilik psikolojisinin önemli bir parçasını oluşturmaya devam etmekte, biyolo-

jik yaklaşım da güçlü etkisini korumaktadır. İnsancıl yaklaşım bir zamanlar olduğundan daha az benimsenmekte ama kuramlar arasındaki yerini korumaktadır. Davranışçılık geçtiğimiz yıllarda yavaş bir değişim sürecine girmiştir. Davranışçılar kararlı bir şekilde sosyal öğrenme kuramlarına ve bilişsel yaklaşıma doğru ilerlemektedir. Bilişsel yaklaşım güncelliğini sürdürmekte, çağdaş psikolojinin biliş üzerine yaptığı vurguyu yansıtmaktadır.

3. Kişilik psikologları arasında gittikçe artan üç uzlaşma alanından söz edebiliriz. Bugün pek çok psikolog, kalıtımın kişilik üzerindeki etkisini kabul eder. Buna ek olarak, davranışın belirlenmesinde hem kişinin hem de durumun önemli olduğuna dair görüş de gittikçe yaygınlaşmaktadır. Betimlemeler ve açıklamalar çeşitlilik gösterse de birçok kişilik psikoloğu, bilincimizin dışında yatan düşüncelerin önemini kabul eder.

4. Bu kitabın değişik bölümlerinde sıkça yer almış dört konu; başarı, ilişkiler, iyilik hali ve sağlıktır. Bunları ve kişilik psikologlarının incelediği diğer davranışları anlamak, çok çeşitli kişilik değişkenlerini göz önünde bulundurmamızı gerektirmektedir.



Sözlük

A Tipi-B Tipi: Kişinin genelde acelesi varınışçasına hareket etme derecesini gösteren bir ayırıcı özellik boyutu.

Açıklama tarzı: Özellikle depresyonla ilişkili olaylara belirli yüklemeler yapma eğilimi.

Akılcı duygusal terapi: Ellis'in geliştirdiği, duygusal sorunlara yol açan akıldışı düşünceleri inceleyen psikoterapi yöntemi.

Akla bürüme: Tehdit edici malzemenin duygusal içeriğinin bilince ulaşmadan yok edildiği savunma mekanizması.

Aktarım: Hastanın bir başka bireyle ilgili bilinçaltı duygularını terapiste aktardığı bir psikanaliz aşaması.

Alt-benlik: Freud'un yapısal modelinde kişiliğin, gereksinimlerin anında karşılanmasını isteyen kısmı.

Anal dönem: Anal bölgenin cinsel yönden birincil duyarlı nokta olduğu psikoseksüel gelişim dönemi.

Androjeni: Hem erkeksi hem de kadınsı niteliklerden oluşan bir kişilik özelliği.

Anima/animus: Erkeğin kadınsı yönü (anima) ya da kadının erkeksi yönü (animus) arketipi.

Arketipler: Dünyayı belirli bir şekilde anlamamızı sağlamak için bize sunulan ilksel imgeler.

Aşağılık kompleksi: Başkalarıyla karşılaştırıldığında kişinin kendini çok daha aşağı ve çaresiz görmesi.

Ayırıcı özellik: İnsanları belirli

bir niteliği gösterme derecelerine göre sınıflayan kişilik boyutu.

Ayırım yapmak: Ödüllendirilmeyen benzerlerine değil, sadece pekiştirmeyle sonuçlanan uyarıcıya tepki vermeyi öğrenme.

Ayırt edici geçerlik: Testten alınan sonuçların kuramsal olarak ilişkisiz ölçümlerle korelasyonlu olmadığını göstererek testin geçerliğini kanıtlamak.

Bağımlı değişken: Deneyci tarafından ölçülen ve grupları karşılaştırmak için kullanılan deneysel değişken.

Bağımsız değişken: Denekleri gruplara ayırmak için kullanılan deneysel değişken.

Başa çıkma stratejileri: Algılanan bir tehdit karşısında kaygıyı bilinçli bir şekilde azaltma çabası.

Başarı gereksinimi: Girişimsel başarı davranışını gösterme ve başarma güdüsü.

Baskı: Psikolojik kaynaklı gereksinimlerle etkileşime geçerek davranışı belirleyen çevresel özellik.

Bastırma: Benliğin tehdit edici malzemeyi bilinçten bilinçdışına atmaya çalıştığı savunma mekanizması.

Benlik: Freud'un yapısal modelinde, alt-benliğin ve üst-benliğin isteklerini dengelerken gerçekleri göz önünde bulunduran kişilik bölümü.

Beyin asimetrisi: Bir beyin yarıküresinin etkinliğinin diğer yarıküreye göre daha fazla olması.

Bildiğim ben (Proprium): Allport'un kuramında, kendiliğin bütün özelliklerini taşıyan kişilik boyutu.

Bilinç öncesi: Frued'un topografik modelinde biraz zorlanarak bilince çıkarılabilen düşüncelerin bulunduğu kişilik bölümü.

Bilinç: Freud'un topografik modelinde farkında olduğumuz düşünceleri kapsayan kişilik bölümü.

Bilinçaltı algı: Bilginin bilinç düzeyinin altından algılanması.

Bilinçaltı: Freud'un topografik modelinde kolayca bilinç düzeyine çıkarılamayan malzemeleri içeren kişilik bölümü.

Bilişsel yeniden yapılandırma: İnsanların kullandığı düşünceleri ve bilgiyi işleme biçimlerini değiştirmek üzere tasarlanmış yöntem.

Bireyci kültür: Bireysel gereksinimler ve başarılara büyük önem veren kültür.

Bireyi grup normlarına göre inceleme yaklaşımı: Birçok insanı aynı kişilik boyutu üzerinde karşılaştıran kişilik anlama yöntemi.

Bireyi kendi içinde inceleme yaklaşımı: Bireyin ve o kişinin kişiliğinin boyutlarının derinlemesine çözümlendiği bir kişilik inceleme yöntemi.

Büyük Beşli: Çoğu faktör analizi çalışmalarında rastlanmış beş temel kişilik boyutu.

Büyüme gereksinimi: Kişisel gelişime yol açan ve gereksinim duyulan nesne elde edildikten sonra da devam eden gereksinim.

Çekingen olan ve olmayan çocuklar: Çekingen çocuklar yeni ve alışık olmadıkları durumlarda kaygı yaşarken, çekingen olmayan çocuklar düşük düzeyde kaygı gösterir.

Çift yumurta ikizleri: İki farklı döllenmiş yumurtadan doğan ikizler.

Cinsiyet şeması: Bilgiyi cinsiyetle bağlantılı bir şekilde işlemek için kullanılan bilişsel bir yapı.

Dağarcık Testi: Rol Yorumlama Dağarcık Testi, Kelly tarafından kişisel yapıları değerlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Danışanı merkez alan terapi: Carl Rogers'ın psikoterapi yaklaşımı. Bu yaklaşımda danışan terapinin odağındadır.

Davranış değişimleme: Edimsel ve klasik koşullanma ilkeleri üzerine temellenmiş terapi işlemleri.

Davranış potansiyeli: Belirli bir davranışın gösterilme olasılığı.

Davranışsal geçerlik: Test sonuçlarından davranışı kestirerek testin geçerliğini belirleme yöntemi.

Değerlendirilme korkusu: Başkalarından olumsuz değerlendirme almaktan duyulan güçlü korku.

Deneysel karmaşa: Kazara yönlendirilmiş ya da bağımsız değişkenle değişmesine izin verilmiş değişken.

Depresif bilişsel üçlü: Depresyondaki kişinin bilişlerini tanımlayan üç öğe: kişinin kendini olumsuz algılaması, kötümserlik, ve olayları olumsuz yorumlamak.

Depresif şema: Kişinin olumsuz çağrışımlar yapmasına neden olan bilişsel yapı.

Dışa dönüklük: Kişinin genel etkinlik ve sosyalleşme düzeyiyle ilgili kişilik boyutu.

Doğrulama: Araştırmacının bir önceki araştırmadakine benzer sonuçlar bulması.

Doğum sırası: İnsanların kardeşlerine göre hangi sırada doğduğunun belirlenmesi.

Düşmanlık: A tipi davranış kalıbının, ufak engellenmelere bile öfke ve rahatsızlık gösterme eğilimi öğesi.

Duygu odaklı stratejiler: Duygusal sıkıntıları azaltmak için tasarlanmış başa çıkma stratejileri.

Duygusal dışa vurum: İnsanların duygularını dışa vurma derecesi.

Duygusal etkilenirlik: İnsanların olumlu ve olumsuz duyguları deneyimleme derecesi.

Duyuş şiddeti: İnsanların duygularını deneyimleme gücü ya da derecesi.

Edimsel koşullanma: Bir davranışın ardından organizmanın aldığı tepkiden kaynaklanan öğrenme.

Emilim: Duyuşsal ve deneysel deneyimlere yüksek düzeyde kendini verebilme becerisi.

En uygun deneyim: Zorlayıcı ve ödüllendirici bir göreve yoğunlaşmayla ortaya çıkan mutluluk ve doyum durumu.

Engellenme-saldırganlık hipotezi: Engellenmenin her zaman saldırganlık yarattığı ve her saldırganlığın altında engellenmenin olduğunu öne süren kuram.

Erkeksilik-kadınsılık: Kişinin sahip olduğu cinsiyet tipi özelliklerin derecesini gösteren kişilik özelliği; erkeksilik sürekliliğin bir ucunda, kadınsılık diğer ucunda yer alır.

Etkileşim: Bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, başka bir bağımsız değişkenin düzeyine bağlı olması durumu.

Faktör analizi: Bir veri setindeki boyutların sayısını belirlemek için kullanılan istatistiksel işlem.

Fallik dönem: Ödip kompleksinin geliştiği, cinsel organların duyarlı bölge olduğu psikoseksüel gelişim dönemi.

Freud'cu sürçme: Bilinçaltı çağrışımları ortaya çıkaran, masum görünüşlü yanlış ifadeler.

Geçerlik: Testin ölçmeyi tasarladığı şeyi ölçme derecesi.

Gelişim evreleri: Sullivan'ın kuramında kişiliğin yedi gelişim evresi.

Genelleme: İlk koşullanmadakine benzer uyarıcılara da tepki gösterme eğilimi.

Genital dönem: Yetişkin cinsel davranışları gösterme becerisinin geliştiği son psikoseksüel dönem.

Gereksinimler hiyerarşisi: Maslow'un kuramında, ilgi bekleyen insan gereksinimlerinin sırası.

Gizil dönem: Ödip kompleksinin çözülmesinden sonra yaşanan ve cinsel isteklerin zayıf olduğu psikoseksüel gelişim dönemi.

Gölge: İnsanlığın kötü yönünü içeren arketip.

Görünüş geçerliği: Testin geçerliğini, test maddelerinin testin ölçmeyi tasarladığı şeyi ölçer görünmesiyle sağlamak.

Gözlemleyerek öğrenme: Kişinin davranışı, bir başkasını izleyerek veya duyarak öğrenmesi.

Güvenirlik: Testin tutarlı bir şekilde ölçüm yapma derecesi.

Güvenli bağlanma tarzı: Önem verilen kişilere, terk edilme korkusu olmaksızın yakınlık gösterilen tarz.

Hipnoz sonrası bellek kaybı: Hipnozcunun hipnozdan sonra hiçbir şey hatırlamayacaklarını söylemesinin ardından, deneklerin hipnoz sırasında olanları hatırlayamaması.

Hipotez: Bir kuramdan çıkan iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi kestirme.

İç tutarlık: Test maddelerinin birbiriyle ilişkili olma ve aynı yapıyı ölçüyor görünme derecesi.

İğdiş edilme kaygısı: Fallik dönemde erkek çocuğun, babasının, cinsel organını keseceğinden duyduğu kaygı.

İkincil ayırıcı özellikler: Temel özelliklerin yanı sıra kişiliği betimleyen özellikler.

İkiz araştırma yöntemi: Kişilikte kalıtımın etkisini inceleyen, tek ve çift yumurta ikizlerinin karşılaştırıldığı bir yöntem.

İlksel imgeler: Ortak bilinçaltını oluşturan imgeler.

İnkâr: Kişinin bir gerçeğin varlığını inkâr ettiği bir savunma mekanizması.

İnsan Şekli Çizme Testleri: Testi uygulayanların bir insan çizmelerinin istendiği yansıtıcı test.

İşlevsel otonomi: Bir davranış kalıbının, aslında davranışın ortaya çıkmasına yol açmış nedenlerden farklı bir nedenle sürdürülmesi.

İstatistiksel anlamlılık: Bir araştırma bulgusunun rastlantısal bir ölçüm farklılığı yerine, gerçek bir etkiyi göstermesi olasılığı.

İyimserlik eğilimi: Kişinin yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada genel olarak iyimser ya da kötümser bir yaklaşım benimseme derecesi.

Kaçınmacı bağlanma tarzı: Önem verilen kişilerle ilişki kurmada duygusal yakınlık ve güven oluşturma zorluğuyla kendini gösteren tarz.

Karşılaştırma grubu: Deneysel bir koşul olarak genelde hiçbir uygulamanın yapılmadığı grup. Diğer koşullardan belirli bir yönden farklılık gösterir ve alternatif hipotezleri elemeye yardımcı olur.

Karşılıklı belirleyicilik: Davranışın dışsal ve içsel belirleyicileri ile davranışın kendisinin, birbirlerini karşılıklı etkilemesi.

Karşıt tepki geliştirme: İnsanların bilinçaltı isteklerinin tersi bir şekilde davranmasıyla kendini belli eden savunma mekanizması.

Katarsis: Gerginlik ya da kaygının boşalması.

Kaygı: Gerginlik, üzüntü ve panik duygularıyla yaşanan olumsuz duygusal durum.

Kaygılı-kaçınmacı bağlanma tarzı: Önemli kişiye yaklaşmak için duyulan güçlü isteğin ve terk

edilme korkusundan dolayı duygusal olarak bağlanmada isteksizliğin beraber yaşandığı bir tarz.

Kaynak özellikler: Cattell'in kuramında temel kişilik boyutları.

Kendilik şeması: Kişinin yaşamında önemli yer tutan boyutlardan oluşan bir şema.

Kendini açığa vurma: Kişinin kendisiyle ilgili kişisel bilgilerini karşısındakine açıklaması.

Kendini açığa vurmada karşılıklılık: Konuşulan kişinin yakınlık düzeyine eşdeğer bir yakınlık göstermek.

Kendini düzenleme: Davranışın içsel ölçütlerine ulaşmak için ödüller ve cezalar geliştirmek ve uygulamak.

Kendini gerçekleştirme: İnsanların gerçek potansiyellerini gerçekleştirebildikleri kişisel gelişim durumu.

Kimlik bunalımı: Kişinin kendilik duygusu geliştirmek için yaşadığı sıkıntıyla ortaya çıkan bir gelişim süreci.

Kişi-durum yaklaşımı: Davranışın hem kişinin hem de durumun işlevi olduğunu öne süren davranış anlama yaklaşımı.

Kişileştirme: Kendiliğin ya da bir başkasının akılsal imgesi.

Kişilik: Bireyin içinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve süreçler.

Kişisel yapılar: Kelly'nin kuramında insanların bilgiyi işledikleri iki kutuplu bilişsel yapılar.

Klasik koşullanma: Koşullu uyarıcının yeni ve koşulsuz bir uyarıcıyla eşleşmesinden kaynaklanan öğrenme.

Kollektif kültür: Aile, kabile ya da ulus gibi daha büyük bir gruba ait olmanın önemini vurgulayan kültür.

Kontrol odağı: İnsanları, başlarına gelen şeylerin kontrol edilebilir olduğunu düşünmelerine göre bir sürekliliğe yerleştiren kişilik özelliği.

Korelasyon katsayısı: İki değişken arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü gösteren bir istatistik.

Koşulu/koşulsuz olumlu kabul: İnsanlara saygı göstermemizin ve onları kabul etmemizin sadece bizim istediğimiz şekilde davranmalarına (koşullu) bağlı olması ya da davranışlarından bağımsız (koşulsuz) olması.

Kuram: Yapılandırmalar ya da olaylar arasındaki ilişkiye dönük genel bir önerme.

Libido: Zihinsel etkinliğe güç veren, miktarı sınırlı psişik enerji.

Mizaçlar: Çocuklukta rastlanan ve kalıtsal olduğu düşünülen genel davranış eğilimleri.

Nevrotiklik: Kişinin genel duygusal kararlılığını gösteren kişilik boyutu.

Ödip kompleksi: Çocuğun yaklaşık beş yaşındayken karşı cinsiyetteki ebeveyne duyduğu cinsel çekim ve ardından yaşadığı çatışmalar.

Öğrenilmiş çaresizlik yükleme modeli: İnsanların kontrol eksikliği algılarına yaptıkları açıklamaları inceleyen depresyon anlama modeli.

Öğrenilmiş çaresizlik: Önemli olumsuz olaylar üzerinde kontrol eksikliği olduğunun algılanmasından sonra yaşanan bilişsel, güdüsel ve duygusal yetersizlik duygusu.

Olası kendilikler: Bir gün olabileceğimiz insan tipinin bilişsel temsilleri.

Ölüm içgüdüsü (Thanatos): Kendine zarar verme (ölüm) içgüdüsü, çoğu zaman saldırganlık biçiminde dışa dönmektedir.

Oral dönem: Ağız, dudaklar ve dilin, cinsel yönden birincil duyarlı bölgeler olduğu psikoseksüel gelişim dönemi.

Ortak bilinçaltı: Bir kültürün bütün üyelerinin paylaştığı düşünceler, imgeler ve psişik özellikleri içeren bilinçaltı bölgesi.

Otoritecilik: Boyun eğme ve baskı kurma çabasıyla özdeşleşmiş, özgürlük algısından kaçış mekanizması.

Öz saygı: Kişinin kendilik kavramının değerlendirilmesi, genellikle kişinin kendisini nasıl gördüğünün görece kararlı ve evrensel ölçümü.

Öz yeterlik: Kişinin belirli bir davranışı başarıyla yerine getirebileceği beklentisi.

Penis kıskançlığı: Kız çocuğunun penis sahibi olmak ve erkeğe benzemek istemesi.

Potansiyelini tam kullanan insan: Yaşamdan mümkün olduğu kadar çok zevk almayı başaran, psikolojik olarak sağlıklı insan.

Problem odaklı stratejiler: Kaygıyı yaratan problemi ele alan ya da bu probleme yöneltilmiş başa çıkma stratejileri.

Psikanaliz: Freud tarafından geliştirilen psikoterapi sistemi, hastanın rahatsızlığından sorumlu olan bilinçaltı malzemenin ortaya çıkarılmasına odaklanır.

Psikolojik kaynaklı gereksinim: Murray'ın kuramında, bir eylem türüne karşı görece kararlı bir eğilim.

Psikoseksüel gelişim dönemleri: Birincil cinsel duyarlı bölgeler ve cinsel isteklerle belirlenen, doğuştan gelen bir düzeni izleyen gelişim aşamaları.

Psikotiklik (Psikozluluk): Kişinin ben merkezli ve kişisel olmayan davranış düzeyiyle ilişkili kişilik boyutu.

Q sıralama: Testi uygulayanların

kişisel özelliklerini bir süreklilik içinde tanımladıkları bir değerlendirme işlemi.

Radikal davranışçılık: İçsel durumların davranışları açıklamak için kullanılmasına karşı çıkan, davranışçılığın aşırı bir biçimi.

Rorschach Mürekkep Lekesi Testi: Testi uygulayanların bir dizi mürekkep lekesinde ne gördüklerini tanımladıkları yansıtıcı bir test.

Sabit rol terapisi: Kelly tarafından geliştirilmiş, danışanın terapistin verdiği rolü canlandırdığı bir psikoterapi yöntemi.

Saplanma: Psişik enerjinin bir psikoseksüel dönemde takılması ve yetişkin davranışlarında o dönemin özelliklerinin görülmesi.

Savunma mekanizmaları: Benliğin tehdit edici malzemeyi bilinçten uzak tutarak kaygıyı azaltma ya da giderme çabası.

Savunmacı kötümserlik: Kişinin başarılı olmak için kendini güdüleme çabasıyla, yaklaşan bir zorlukta olası bir başarısızlığa dikkat etmesi ve kaygılanması.

Biçimlendirme: Edimsel koşullanma aracılığıyla istenen davranışın benzerlerini pekiştirerek bir tepki elde etmek.

Şema: Bilgiyi işlemek için kullanılan varsayımsal bilişsel yapı.

Serbest çağrışım: Psikanalizde danışanların akıllarına geleni söylemesi.

Sosyal kaygı: İnsanların sosyal ortamlarda ya da sosyal ortama girmeyi beklediğinde yaşadığı kaygının derecesini gösteren ayırıcı özellik boyutu.

Tek başınalık tercihi: İnsanların tek başlarına kalmak isteme ve bu zamandan hoşlanma derecesi.

Tek yumurta ikizleri: Aynı döllenmiş yumurtadan doğan ikizler.

Tematik Algı Testi: Testi uygulayanların belirsiz resimler için öyküler uydurdukları, yansıtıcı bir test.

Temel ayırıcı özellik: İnsanın kişiliğini belirleyen tek bir özellik.

Temel özellikler: İnsanın kişiliğini en iyi betimleyen beş ya da on ayırıcı özellik.

Test-tekrar test güvenirliği: Aynı testin değişik zamanlarda aynı insanlara verilmesiyle elde edilen sonuçların korelasyonuyla testin güvenirliğinin ölçümü.

Toplumsal arzu edilirlik: Testi uygulayanların, sorulara kendilerini olduklarından daha iyi göstermelerini sağlayacak biçimde yanıt verme derecesi.

Topografik model: Freud'un özgün kişilik yapısı modeli, kişilik üç değişik bilinç düzeyine ayrılmıştır.

Üst-benlik: Freud'un yapısal mo-

delinde kişiliğin toplumun değerlerini yansıtan bölümü.

Üstünlük çabası: Adler'in kuramında birincil güdülenme gücü, kişinin aşağılık duygusunun üstesinden gelme çabası.

Uygunluk geçerliği: Test sonuçlarının aynı yapının diğer ölçümleriyle korelasyonun yapılmasıyla testin geçerliğini belirlemek.

Uygunluk Modeli: Çocuğun en iyi performansı, çevrenin isteklerinin çocuğun mizacıyla uyuştuğu zaman gösterdiğini savunan model.

Vaka inceleme: Bir kişinin ya da grubun derinlemesine incelenmesi.

Varsayımsal yapı: Bilim adamları tarafından açıklama ve incelemeye yardımcı olması için var olduğu düşünülen yapı.

Verileri bütünleştirmek: Bir değişkenin daha güvenilir bir biçimde değerlendirilmesi için, aynı kavramın birden fazla ölçümünden elde edilen sonuçları bütünleştirmek.

Yalnızlık: İstenen ve başarılan sosyal etkileşim düzeyleri arasındaki farkın yarattığı hoş olmayan duygu.

Yansıtıcı testler: Testi uygulayanların belirsiz uyarıcılara yanıt vermelerini isteyerek bilinçaltı malzemeye ulaşmaya çalışan test.

Yansıtma: Kişinin kendi bilinçaltı düşüncelerini ve dürtülerini başka insanlara yönlendirdiği savunma mekanizması.

Yapı geçerliği: Testin ölçmeyi tasarladığı varsayımsal yapıyı ölçme derecesi.

Yapısal model: Freud'un kişiliği alt-benlik, benlik ve üst-benlik olarak ayıran modeli.

Yeni çözüşme kuramı: Ernest Hilgard'ın, bilincin hipnoz süresince bilinçli ve bilinçsiz kısımlara ayrıldığını öne süren kuramı.

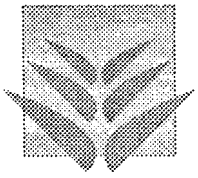
Yer değiştirme: Tepkinin bilinçaltında tercih edilen hedef yerine, sadece tehlikesiz hedefe yöneltildiği savunma mekanizması.

Yetersizlik güdülenmesi: Gereksinim duyulan nesneye ulaşıldığında giderilen bir gereksinim.

Yönlendirilmemiş bağımsız değişken: Koşulunun, deneklerin özellikleriyle belirlendiği bağımsız değişken.

Yönlendirilmiş bağımsız değişken: Belirlenmesi için deneklerin rastgele bir deneysel gruba yerleştirildiği bağımsız bir değişken.

Yüceltme: Tehdit edici bilinçaltı dürtülerin toplumsal olarak kabul edilebilir davranışlara yönlendirildiği savunma mekanizması.



Kaynakça

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology,* 87, 49-74.

Adams-Webber, J. R. (1998). Differentiation and sociality in terms of elicited and provided constructs. *Psychological Science,* 9, 499-501.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist,* 44,709-716.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C, Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment. Hillsdale,* NJ: Erlbaum.

Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53,337-348.

Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1988). Depressive realism: Four theoretical perspectives. In L. B. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression* (pp. 223 -265). New York: Guilford.

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Allport, G. W (1965). *Letters from Jenny.* New York: Harcourt, Brace & World.

Allport, G. W (1967). Gordon W. Allport. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5, pp. 3-25). New York: Appleton-Century-Crofts.

Allport, G.W (1968). *The person in psychology: Selected essays.* Boston: Beacon.

Almagor, M., Tellegen, A., & Waller, N. G. (1995). The Big Seven model: A cross-cultural replication and further exploration of the basic dimensions of natural language trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology,* 69,300-307.

Altman, I. (1975). *The environment and social behavior.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational*

Psychology, 84, 261-271.

Ames, C, & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology,* 80, 260-267.

Amirkhan, J. H., Risinger, R. T, & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A "hidden" personality factor in coping? Journal of Personality, 63, 189-212.

Andersen, B. L., Cyranowski, J. M., & Espindle, D. (1999). Men's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 645-661.

Andersen, S. M., & Baum, A. (1994). Transference in interpersonal relations: Inferences and affect based on significant-other representations. *Journal of Personality,* 62, 459-497.

Andersen, S. M., & Berk, M. S. (1998). Transference in everyday experience: Implications of experimental research for relevant clinical phenomena. *Review of General Psychology,* 2, 81-120.

Andersen, S. M., & Cole, S. W. (1990). "Do I know you?": The role of significant others in general social perception. *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 384-399.

Andersen, S. M., Reznik, I., & Manzella, L. M. (1996). Eliciting facial affect, motivation, and expectancies in transference: Significant-other representations in social relations. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 1108-1129.

Anderson, C. A. (1999). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 15, 482-499.

Anderson, C. A., & Anderson, K. B. (1998). Temperature and aggression: Paradox, controversy, and a (fairly) clear picture. In R. Geen & E. Donnerstein (Eds.), Human aggression: *Theories, research, and implications for public policy* (pp. 247-298). New York: Academic Press.

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science,* 12, 353-359.

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). The effects of media violence on society. *Science,* 295, 2377-2378.

Anderson, C. A., & Harvey, R. J. (1988). Discriminating between problems in living: An examination of measures of depression, loneliness, shyness, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 6, 482-491.

Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (1956). *The individual psychology of Alfred Adler.* New York: Basic Books.

Antill, J. K. (1983). Sex role complementarity versus similarity in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology,* 45, 145-155.

Antonen, M. (1993, June 25). Sparky thrives on high anxiety. *USA Today,* p. 3C.

Archer, J. (1994). Achievement goals as a measure of motivation in university students. *Contemporary Educational Psychology,* 19, 430-446.

Archer, J. (1996). Sex differences in social behavior: Are the social role and evolutionary explanations compatible? *American Psychologist,* 51, 909-917.

Archibald, F. S., Bartholomew, K., & Marx, R. (1995). Loneliness in early adolescence: A test of the cognitive discrepancy model of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 21, 296-301.

Arkin, A. M., Antrobus, J. S., & Ellman, S. J. (1978). The mind in sleep: Psychology and psychophysiology. *Hillsdale,* NJ: Erlbaum.

Aron, A., Aron, E. N., & Allen, J. (1998). Motivations for unreciprocated love. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 787-796.

Arthur, W., & Graziano, W. G. (1996). The five-factor model, Conscientiousness, and driving acci-

dent involvement. *Journal of Personality*, 64, 593-618.

Aschburner, S. (2001, October 2). *Playing mind games. Minneapolis Star Tribune*, p. 2C.

Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1531-1544.

Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273-274.

Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22,993-1003.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.

Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.

Atkinson, J. W. (1974). The mainspring of achievement oriented activity. In J. W. Atkinson & J. O. Raynor (Eds.), Motivation and achievement (pp. 13-14). *Washington*, DC: Winston.

Aube, J., & Koestner, R. (1992). Gender characteristics and adjustment: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 485-493.

Aube, J., Norcliffe, H, Craig, J., & Koestner, R. (1995). Gender characteristics and adjustment-related outcomes: Questioning the masculinity model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 284-295.

Aversa, J. (1998, April 16). Violence still saturates television, study reports. *San Jose Mercury News*, p. A8.

Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, 64, 923-958.

Bagby, R. M., Rogers, R, Nicholson, R. A., Buis, T., Seeman, M. V., & Rector, N. A. (1997). Effectiveness of the MMPI-2 validity indicators in the detection of defensive responding in clinical and nonclinical samples. *Psychological Assessment*, 9, 406-413.

Baker, L. A., & Daniels, D. (1990). Nonshared environmental influences and personality differences in adult twins. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 103-110.

Balch, P., & Ross, A. W. (1975). Predicting success in weight reduction as a function of locus of control: A unidimensional and multidimensional approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 119.

Baldwin, M. W., & Main, K. J. (2001). Social anxiety and the cued activation of relational knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1637-1647.

Baltes, M. M., & Baltes, P. B. (1986). The psychology of control and aging. *Hillsdale*, NJ: Erlbaum.

Bandura, A. (1965). Influences of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 589-595.

Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191 — 215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.

Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.

Bandura, A., Barbaranelli, C, Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67, 1206-1222.

Bandura, A., Pastorelli, C, Barbaranelli, C, & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to child-

hood depression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 258-269.

Barber, T. S., & Calverley, D. S. (1964). Toward a theory of hypnotic behavior: Effects on suggestibility of defining the situation as hypnosis and defining responses to suggestion as easy. *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 68, 585-592.

Barber, T. X. (1969). *Hypnosis: A scientific approach.* New York: Van Nostrand Reinhold.

Barber, T. X. (1999). A comprehensive three-dimensional theory of hypnosis. In I. Kirsch, A. Capafons, E. Cardena-Buelna & S. Amigo (Eds.), *Clinical hypnosis and self-regulation: cognitive-behavioral perspectives* (pp. 21-48). Washington, DC: American Psychological Association.

Barber, T. X. (1976). *Pitfalls in human research: Ten pivotal points.* New York: Pergamon.

Bardos, A. N., & Powell, S. (2001). Human figure drawings and the Draw-A-Person: Screening procedures for emotional disturbances. In W. I. Dorfman & M. Hersen (Eds.), *Understanding psychological assessment* (pp. 275-294). New York: Plenum.

Barger, S. D., Kircher, J. C, & Croyle, R. T. (1997). The effects of social context and defensiveness on the physiological responses of repressive copers. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1118-1128.

Barger, S. D., Marsland, A. L., Bachen, E. A., & Manuck, S. B. (2000). Repressive coping and blood measures of disease risk: Lipids and endocrine and immunological responses to a laboratory stressor. *Journal of Applied Social Psychology,* 30, 1619-1638.

Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders.* New York: Guilford.

Baron, R. A. (1978a). The influence of hostile and non-hostile humor upon physical aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 4, 77-80.

Baron, R. A. (1978b). Aggression-inhibiting influence of sexual behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* 36, 189-197.

Barrett, M. S., & Berman, J. S. (2001). Is psychotherapy more effective when therapists disclose information about themselves? *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 69, 597-603.

Barrett, P., & Eysenck, S. B. G. (1984). The assessment of personality factors across 25 countries. *Personality and Individual Differences,* 5, 615-632.

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A metaanalysis. *Personnel Psychology,* 44, 1-26.

Barrick, M. R., Mount, M. K., & Judge, T. A. (2001). Personality and performance at the beginning of the new millennium: What do we know and where to we go next? *International Journal of Selection and Assessment,* 91, 9-30.

Barrick, M. R., Mount, M. K., & Strauss, J. P. (1993). Conscientiousness and performance of sales representatives: Test of the mediating effects of goal setting. *Journal of Applied Psychology,* 78, 715-722.

Barrick, M. R., Mount, M. K., & Strauss, J. P. (1994). Antecedents of involuntary turnover due to a reduction in force. *Personnel Psychology,* 47, 515-535.

Barron, K. E., & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 706-722.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships,* 7, 147-178.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 226-244.

Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds)., *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford.

Basgall, J. A., & Snyder, C. R. (1988). Excuses in waiting: External locus of control and reactions to success-failure feedback. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 656-662.

Bates, A. P. (1964). Privacy—A useful concept? *Social Forces,* 42, 429-434.

Bates, J. E., Wachs, T. D., & Emde, R. N. (1994). Toward practical uses for biological concepts of

temperament. In J. E. Bates & T. D. Wachs (Eds.), *Temperament: Individual differences at the interface of biology and behavior* (pp. 275-306). Washington, DC: American Psychological Association.

Bauer, J. J., & Bonanno, G. A. (2001). I can, I do, I am: The narrative differentiation of self-efficacy and other self-evaluations while adapting to bereavement. *Journal of Research in Personality*, 35, 424-448.

Baumeister, R. F. (1991). On the stability of variability: Retest reliability of metatraits. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 633-639.

Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*, 66, 1081-1124.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1988). Metatraits. *Journal of Personality*, 56, 571-598.

Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 165-195.

Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547-579.

Bechtle, R. (1984). C. G. Jung and the religion of the unconscious. In J. Heaney (Ed.), *Psyche and spirit* (pp. 138-163). New York: Paulist.

Beck, A. T. (1972). *Depression: Causes and treatments*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46, 368-375.

Bell, R. C. (1990). Analytic issues in the use of Repertory Grid Technique. In G. J. Neimeyer & R. A. Neimeyer (Eds.), *Advances in personal construct psychology* (Vol. 1, pp. 25-48). Greenwich, CN: JAI Press.

Belle, D., Doucet, J., Harris, J., Miller, J., & Tan, E. (2000). Who is rich? Who is happy? *American Psychologist*, 55, 1160-1161.

Bem, D. J., & Allen, A. (1974). On predicting some of the people some of the time: The search for cross-situational consistencies in behavior. *Psychological Review*, 81, 506-520.

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155-162.

Bem, S. L. (1975). Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 634-643.

Bem, S. L. (1976). Probing the promise of androgyny. In A. G. Kaplan & J. P. Bean (Eds.), *Beyond sex-role stereotypes* (pp. 48-62). Boston: Little, Brown.

Bem, S. L. (1977), On the utility of alternative procedures for assessing psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 196-205.

Bem, S. L. (1979). Theory and measurement of androgyny: A reply to the Pedhazur-Tetenbaum and Locksley-Colten critiques. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1047-1054.

Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex-typing. *Psychological Review*, 88, 354-364.

Bem, S. L. (1985). Androgyny and gender schema theory: A conceptual and empirical integration. In T. B. Sonde-regger (Ed.), 1984 Nebraska Symposium on Motivation: Psychology and gender. Lincoln: University of Nebraska Press.

Bem, S. L. (1987). Gender schema theory and the romantic tradition. In P. Shaver & C. Hendrick (Eds.), *Sex and gender* (pp. 251-271). Beverly Hills, CA: Sage.

Bem, S. L., & Lenney, E. (1976). Sex-typing and the avoidance of cross-sex behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 48-54.

Bem, S. L., Martyna, W., & Watson, C. (1976). Sex typing and androgyny: Further explorations of

the expressive domain. *Journal of Personality and Social Psychology,* 34, 1016-1023.

Benassi, V. A., Sweeney, P. D., & Dufour, C. L. (1988). Is there a relationship between locus of control orientation and depression? *Journal of Abnormal Psychology,* 97, 357-367.

Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 729-750.

Benet-Martinez, V., & Waller, N. G. (1997). Further evidence for the cross-cultural generality of the Big Seven factor model: Indigenous and imported Spanish personality constructs. *Journal of Personality,* 65, 567-598.

Bengston, P. L., & Grotevant, H. D. (1999). The individuality and connectedness Q-sort: A measure for assessing individuality and connectedness in dyadic relationships. *Personal Relationships,* 6, 213-225.

BenHamida, S., Mineka, S., & Bailey, J. M. (1998). Sex differences in perceived controllability of mate value: An evolutionary perspective. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 953-966.

Bennett, P., Moore, L., Smith, A., Murphy, S., & Smith, C. (1994). Health locus of control and value for health as predictors of dietary behaviour. *Psychology and Health,* 10, 41-54.

Berg, J. H., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The relationship of self-disclosure and androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 8, 624-630.

Berk, M. S., & Andersen, S. M. (2000). The impact of past relationships on interpersonal behavior: Behavioral confirmation in the social-cognitive process of transference. *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 546-562.

Berkow, I. (2002, March 27). True heroism outside the lines. *New York Times,* p. C-15.

Berkowitz, L. (1970). Aggressive humor as a stimulus to aggressive responses. *Journal of Personality and Social Psychology,* 16,710-717.

Berkowitz, L. (1984). Some effects of thoughts on antiand prosocial influences of media events: A cognitive-neoassociationist analysis. *Psychological Bulletin,* 95, 410-427.

Berkowitz, L. (1986). Situational influences on reactions to observed violence. *Journal of Social Issues,* 42, 93-106.

Berkowitz, L. (1989). The frustration-aggression hypothesis: An examination and reformulation. *Psychological Bulletin,* 106, 59-73.

Berkowitz, L. (1994). Is something missing? Some observations prompted by the cognitive-neoassociationist view of anger and emotional aggression. In L. R. Huesmann (Ed.), *Aggressive behavior: Current perspectives* (pp. 35-57). New York: Plenum.

Berkowitz, L. (1998). Affective aggression: The role of stress, pain, and negative affect. In R. G. Geen & E. Donnerstein (Eds.), *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy* (pp. 49-72). San Diego: Academic Press.

Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 796-809.

Berry, D. S., & Hansen, J. S. (2000). Personality, nonverbal behavior, and interaction quality in female dyads. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 26. 278-292.

Berry, D. S., & Willingham, J. K. (1997). Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Research in Personality,* 31, 564-576.

Berry, D. S., Willingham, J. K., & Thayer, C. A. (2000). Affect and personality as predictors of conflict and closeness in young adults' friendships. *Journal of Research in Personality,* 34, 84-107.

Bess, T. L., & Harvey. R. J. (2002). Bimodal score distributions and the Myers-Briggs Type Indicator: Fact or artifact? *Journal of Personality Assessment,* 78, 176-186.

Besson, A., Privat, A. M., Eschalier, A., & Fialip, J. (1999). Dopaminergic and opioidergic mediations of tricyclic antidepressants in the learned helplessness paradigm. *Pharmacology, Biochemistry and*

Behavior, 64, 541-548.

Best, J. A. (1975). Tailoring smoking withdrawal procedures to personality and motivational differences. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 1-8.

Best, J. A., & Steffy, R. A. (1975). Smoking modification procedures for internal and external locus of control clients. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 7, 155— 165.

Bianchi, E. C. (1988). Tungian psychology and religious experience. In R. L. Moore (Ed.), *Carl Jung and Christian spirituality* (pp. 16-37). New York: Paulist.

Block, J. (1961). *The Q-Sort method in personality assessment and psychiatric research*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117, 187-215.

Block, J. H., Gjerde, P. F., & Block, J. H. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 726 -738.

Boden, J. M., & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 45-62.

Bodner, E., & Mikulincer, M. (1998). Learned helplessness and the occurrence of depressive-like and paranoid-like responses: The role of attentional focus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1010-1023.

Boldero, J., & Francis, J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self-domain centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 38-52.

Boldizar, J. P., Perry, D. G., & Perry, L. C. (1989). Outcome values and aggression. *Child Development*, 60, 571-579.

Bond, M. (1992). An empirical study of defensive style: The Defense Style Questionnaire. In G. Vaillant (Ed.), *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers* (pp. 127-158). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Boor, M. (1976). Relationship of internal-external control and national suicide rates. *Journal of Social Psychology*, 100, 143-144. (A publication of the Helen Dwight Reid Educational Foundation.)

Booth-Kewley, S., & Vickers, R. R. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. *Journal of Personality*, 62. 281-298.

Borkenau, P., Riemann, R., Angleitner, A., & Spinath, F. M. (2001). Genetic and environmental influences on observed personality: Evidence from the German observational study of adult twins. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 655-668.

Bouchard, T. J., & McGue, M. (1981). Familial studies of intelligence: A review. *Science*, 212, 1055-1059.

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.

Bowers, S. P. (1999). Gender role identity and the caregiving experience of widowed men. *Sex Roles*, 41, 645-655.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anger and anxiety*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.

Boyd, R. S. (1994, October 23). Race-IQ book treads on mine field. *San Jose Mercury News*, pp. 1A, 12A.

Bradburn, N. (1969). The structure of psychological wellbeing. Chicago: Aldine.

Bradbury, T. N., Campbell, S. M., & Fincham, F. D. (1995). Longitudinal and behavioral analysis of masculinity and femininity in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 328-341.

Braffman, W., ek Kirsch, I. (1999). Imaginative suggestibility and hypnotizability: An empirical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 578-587.

Brebner, J., & Cooper, C. (1978). Stimulus- or response-induced excitation: A comparison of behav-

ior in introverts and extraverts. *Journal of Research in Personality,* 12, 306-311.

Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences,* 19, 251-258.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson & W S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford.

Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1993). Attachment styles and parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage,* 21, 161-175.

Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 21, 267-283.

Breslow, R., Kocsis, J., & Belkin, B. (1981). Contribution of the depressive perspective to memory function in depression. *American Journal of Psychiatry,* 138, 227-230.

Brewin, C. R. (1985). Depression and causal attributions: What is their relation? *Psychological Bulletin,* 98, 297-309.

Bridges, N. A. (2001). Therapists self-disclosure: Expanding the comfort zone. *Psychotherapy,* 38, 21-30.

Briggs, S. R. (1989). The optimal level of measurement of personality constructs. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 246-260). New York: Springer-Verlag.

Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology,* 82, 102-111.

Britt, T. W. (1993). Metatraits: Evidence relevant to the validity of the construct and its implications. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 544-562.

Britt, T. W., & Shepperd, J. A. (1999). Trait relevance and trait assessment. *Personality and Social Psychology Review,* 3, 108-122.

Brockner, J. (1979). The effects of self-esteem, success-failure, and self-consciousness on task performance. *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 1732-1741.

Brockner, J., Derr, W. R., & Laing, W. N. (1987). Self-esteem and reactions to negative feedback: Toward greater generalizability. *Journal of Research in Personality,* 21,318-333.

Brody, J. E. (2000, April 25). Memories of things that never were. *New York Times,* p. D-8.

Brody, L. R, Rozek, M. K., & Muten, E. O. (1985). Age, sex, and individual differences in children's defensive styles. *Journal of Clinical Child Psychology,* 14, 132-138.

Brooks-Gunn, J., & Fisch, M. (1980). Psychological androgyny and college students' judgments of mental health. *Sex Roles,* 6, 575-580.

Brown, J., & Inouye, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology,* 36,900-908.

Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 68, 712-722.

Brown, J. D., & Gallagher, F. M. (1992). Coming to terms with failure: Private self-enhancement and public self-effacement. *Journal of Experimental Social Psychology,* 28, 3-22.

Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Great expectations: Optimism and pessimism in achievement settings. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 239-255). Washington, DC: American Psychological Association.

Brown, J. D., & Smart, S. A. (1991). The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 368-375.

Brown, R. J., & Donderi, D. C. (1986). Dream content and self-reported well-being among recurrent dreamers, past-recurrent dreamers, and nonrecurrent dreamers. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 50, 612-623.

Brown, S. (1998, April 20). Television violence stays constant. *Broadcasting and Cable*, 128, 20.

Bruch, M. A., Hamer, R. J., & Heimberg, R. G. (1995). Shyness and public self-consciousness: Additive or interactive relation with social interaction? *Journal of Personality*, 63, 47-63.

Bruch, M. A., Kaflowitz, N. G, & Pearl, L. (1988). Mediated and nonmediated relationships of personality components to loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 346-355.

Buchholz, E. S., & Helbraun, E. (1999). A psychobiological developmental model for an "alonetime" need in infancy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 63, 143-158.

Buhler, G, & Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Bulkeley, K. (1997). *An introduction to the psychology of dreaming*. Westport, CT: Praeger.

Bullock, W. A., & Gilliland, K. (1993). Eysenck's arousal theory of introversion-extraversion: A converging measures investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 113-123.

Burger, J. M. (1984). Desire for control, locus of control, and proneness to depression. *Journal of Personality*, 52, 71-89.

Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85 -108.

Burger, J. M. (1998). Solitude. In H. S. Friedman (Ed.), *The encyclopedia of mental health* (pp. 563-569). San Diego, CA: Academic Press.

Burger, J. M., & Arkin, R. M. (1980). Prediction, control and learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 482-491.

Burger, J. M., & Cosby, M. (1999). Do women prefer dominant men? The case of the missing control condition. *Journal of Research in Personality*, 33, 358-368.

Burns, M. O., & Seligman, M. E. P. (1989). Explanatory style across the life span: Evidence for stability over 52 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56,471-477.

Bushman, B. J. (1995). Moderating role of trait aggres-siveness in the effects of violent media on aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 950-960.

Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724-731.

Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 17-32.

Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Stack, A. D. (1999). Catharsis, aggression, and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies? *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 367-376.

Bushman, B. J., & Geen, R. G. (1990). Role of cognitive-emotional mediators and individual differences in the effects of media violence on aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 156-163.

Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2001). Effects of televised violence on aggression. In D. G. Singer & J. L. Singer (Eds.), *Handbook of children and the media* (pp. 223 -254). Thousand Oaks, CA: Sage.

Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman.

Buss, A. H. (1991). The EAS theory of temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament* (pp. 43-60). London: Plenum.

Buss, A. H., & Plomin, R. (1975). *A temperament theory of personality development*. New York: Wiley.

Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Buss, A. H., & Plomin, R. (1986). The EAS approach to temperament. In R. Plomin & J. Dunn (Eds.), *The study of temperament: Changes, continuities and challenges* (pp. 67-79). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Buss, D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition: Tactics of mate attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 616 - 628.

Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37

cultures. *Behavioral and Brain Sciences,* 12, 1-49.

Buss, D. M. (1990). The evolution of anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 9, 196-201.

Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology,* 42, 459-491.

Buss, D. M. (1995). Evolutionary psychology: A new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry,* 6, 1-30.

Buss, D. M. (1997). Evolutionary foundations of personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 317-344). San Diego, CA: Academic Press.

Buss, D. M., & Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 559-570.

Buss, D. M., Haselton, M. G., Shackelford, T. K., Bleske, A. L., & Wakefield, J. C. (1998). Adaptations, exaptations, and spandrels. *American Psychologist,* 53, 533-548.

Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). From vigilance to violence: Mate retention tactics in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 346-361.

Bussey, K., & Bandura, A. (1984). Influence of gender constancy and social power on sex-linked modeling. *Journal of Personality and Social Psychology,* 47, 1292-1302.

Butcher, J. N., & Rouse, S. V. (1996). Personality: Individual differences and clinical assessment. *Annual Review of Psychology,* 47, 87'-111.

Butler, A. C, Hokanson, J. E., & Flynn, H. A. (1994). A comparison of self-esteem lability and low trait self-esteem as vulnerability factors for depression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 166-177.

Butler, J. M. (1968). Self-ideal congruence in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice,* 5, 13-17.

Byrne, D. (1964). Repression-sensitization as a dimension of personality. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 1, pp. 169-220). New York: Academic Press.

Cain, D. J., & Seeman, J. (2002). *Humanistic psycho-therapies: Handbook of research and practice.* Washington, DC: American Psychological Association.

Cairns, R. B. (1986). An evolutionary and developmental perspective on aggressive patterns. In C. Zahn-Waxler, E. M. Cummings, & R. Iannotti (Eds.), *Altruism and aggression: Biological and social origins* (pp. 58-87). Cambridge: Cambridge University Press.

Caldwell, D. F., & Burger, J. M. (1998). Personality characteristics of job applicants and success in screening interviews. *Personnel Psychology,* 51, 119-136.

Camara, W. J., Nathan, J. S., & Puente, A. E. (2000). Psychological test usage: Implications in professional psychology. *Professional Psychology: Research and Practice,* 31, 141-154.

Cameron, L. D., & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology,* 17, 84-92.

Campbell, J. B. (1983). Differential relationships of extraversion, impulsivity, and sociability to study habits. *Journal of Research in Personality,* 17, 308-314.

Campbell, J. B., & Hawley, C. W (1982). Study habits and Eysenck's theory of extraversion-introversion. *Journal of Research in Personality,* 16, 139-146.

Campbell, J. D., & Fairey, P. J. (1985). Effects of self-esteem, hypothetical explanations, and verbalization of expectancies on future performance. *Journal of Personality and Social Psychology,* 48, 1097-1111.

Campos, J. J., Barrett, K. C, Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., & Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. In M. M. Haith & J. J. Campos (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 2. Infancy and psychobiology* (pp. 783-915). New York: Wiley.

Cantor, N., Markus, H., Niedenthal, P., & Nurius, P. (1986). On motivation and the self-concept. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behav-*

ior (pp. 96 -121). New York: Guilford.

Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition,* 7, 92-112.

Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 1178-1191.

Carlson, M., Marcus-Newhall, A., & Miller, N. (1990). Effects of situational aggression cues: A quantitative review. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 622-633.

Carlson, R, & Levy, N. (1973). Studies in Jungian typology: I. Memory, social perception and social action. *Journal of Personality,* 41, 559-576.

Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R, & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 127-140.

Carree, C. (2002, July 25). Does success in sports come from brains, not brawn? *Wilmington Morning Star,* p. 1C.

Carvajal, S. C, Clair, S. D., Nash, S. G., & Evans, R I. (1998). Relating optimism, hope, and self-esteem to social influences in deterring substance use in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 17, 443 - 465.

Carver, C. S. (1997). Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 23, 865-883.

Carver, C. S. (2001). Affect and the functional bases of behavior: On the dimensional structure of affective experience. *Personality and Social Psychology Review,* 5, 345-356.

Carver, C. S., Coleman, E. A., & Glass, D. C. (1976). The coronary-prone behavior pattern and the suppression of fatigue on a treadmill test. *Journal of Personality and Social Psychology,* 33, 460-466.

Carver, C. S., Pozo, C, Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 375-390.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 267-283.

Caspi, A. (1998). Personality development across the life course. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3, Social, emotional and personality development* (5th ed., pp. 311-388). New York: Wiley.

Caspi, A. (2000). The child is father of the man: Personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 158 -172.

Catalano, R, Dooley, D., Novaco, R. W, Wilson, G., & Hough, R (1993). Using ECA survey data to examine the effect of job layoffs on violent behavior. *Hospital and Community Psychiatry,* 44, 874-879.

Cattell, H. E. P. (2001). The Sixteen Personality Factor (16PF) Questionnaire. In W I. Dorfman & M. Hersen (Eds.), *Understanding psychological assessment* (pp. 187-215). New York: Plenum.

Cattell, R. B. (1974). Raymond B. Cattell. In G. Lindzey (Ed.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 6, pp. 61-100). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likeli-hood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology,* 45, 58-64.

Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology,* 43, 113-123.

Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1109-1120.

Chang, E. C. (2001). Cultural influences on optimism and pessimism: Differences in Western and

Eastern construals of the self. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 257-280). Washington, DC: American Psychological Association.

Chapman, A. H. (1976). *Harry Stack Sullivan: The man and his work.* New York: Putnam.

Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Agerelated differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 136-151.

Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology,* 41, 330 -339.

Chelune, G. J., Sultan, F. E., & Williams, C. L. (1980). Loneliness, self-disclosure, and interpersonal effectiveness. *Journal of Counseling Psychology,* 27, 462-468.

Chen, S., Andersen, S. M., & Hinkley, K. (1999). Triggering transference: Examining the role of applicability in the activation and use of significant-other representations in social perception. *Social Cognition,* 17, 332-365.

Cheng, C. (1999). Gender-role differences in susceptibility to the influence of support availability and depression. *Journal of Personality,* 67, 439-467.

Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 814-833.

Chess, S., & Thomas, A. (1986). *Temperament in clinical practice.* New York: Guilford.

Chess, S., & Thomas, A. (1991). Temperament and the concept of goodness of fit. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament* (pp. 15-28). London: Plenum.

Chess, S., & Thomas, A. (1996). *Temperament: Theory and practice.* New York: Brunner/Mazel.

Christensen, P. N., & Kashy, D. A. (1998). Perceptions of and by lonely people in initial social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 322-329.

Church, A. T. (1994). Relating the Tellegen and five-factor models of personality structure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 898-909.

Church, A. T. (Ed.). (2001). Culture and personality [Special issue]. *Journal of Personality,* 69(6).

Church, A. T., & Burke, P. J. (1994). Exploratory and confirmatory tests of the Big Five and Tellegens three- and four-dimensional models. *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 93-114.

Church, A. T., Reyes, J. A. S., Katigbak, M. S., & Grimm, S. D. (1997). Filipino personality structure and the Big Five model: A lexical approach. *Journal of Personality,* 65, 477-528.

Clancy, S. M., & Dollinger, S. J. (1993). Photographic depictions of the self: Gender and age differences in social connectedness. *Sex Roles,* 29, 477-495.

Clark, D. A., Beck, A. T, & Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy for depression.* New York: Wiley.

Clark, D. M., & Teasdale, J. D. (1982). Diurnal variations in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology,* 91, 87-95.

Clark, L. A., & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 296-308.

Clark, L. F. (1993). Stress and the cognitive-conversational benefits of social interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 12, 25-55.

Coe, W. C. (1989). Posthypnotic amnesia: Theory and research. In N. P. Spanos & J. F. Chaves (Eds.), *Hypnosis: The cognitive-behavioral perspective* (pp. 110-148). Buffalo, NY: Prometheus.

Coe, W C, & Sarbin, T. R. (1991). Role theory: Hypnosis from a dramaturgical and narrational perspective. In S. J. Lynn & J. W Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (pp. 303-323). New York: Guilford.

Coe, W. C, & Sluis, A. S. E. (1989). Increasing contextual pressures to breach posthypnotic amne-

sia. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 885-894.

Cohen, D. B. (1979). *Sleep and dreaming: Origins, nature and function.* New York: Pergamon.

Cohen, D. B., & Cox, C. (1975). Neuroticism in the sleep laboratory: Implications for representational and adaptive properties of dreaming. *Journal of Abnormal Psychology,* 84, 91-108.

Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Fireman, P., Gwaltney, J. M., Jr., & Newsom, J. T. (1995). State and trait affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology,* 68, 159-169.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin,* 98, 310-357.

Cohn, N. B., & Strassberg, D. S. (1983). Self-disclosure reciprocity among preadolescents. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 9, 97-102.

Cole, S. W, Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Visscher, B. R. (1996). Elevated physical health risk among gay men who conceal their homosexual identity. *Health Psychology,* 15, 243-251.

Coleman, M., & Ganong, L. H. (1985). Love and sex-role stereotypes: Do "macho" men and "feminine" women make better lovers? *Journal of Personality and Social Psychology,* 49, 170-176.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and care-giving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 1053-1073.

Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin,* 116, 457-475.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 644-663.

Compas, B. E., Worsham, N. L., Ey, S., & Howell, D. C. (1996). When Mom or Dad has cancer: II. Coping, cognitive appraisals, and psychological distress in children of cancer patients. *Health Psychology,* 15, 167-175.

Conley, J. J. (1984). Longitudinal consistency of adult personality: Self-reported psychological characteristics across 45 years. *Journal of Personality and Social Psychology,* 47, 1325-1333.

Conley, J. J. (1985). Longitudinal stability of personality traits: A multitrait-multimethod-multioccasion analysis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 49, 1266-1282.

Constantinople, A. (1973). Masculinity-femininity: An exception to a famous dictum. *Psychological Bulletin,* 80, 389-407.

Conti, R. (2001). Time flies: Investigating the connection between intrinsic motivation and the experience of time. *Journal of Personality,* 69, 1-26.

Contrada, R. J. (1989). Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 895-903.

Cooper, H. M., & Good, T. E. (1983). *Pygmalion grows up: Studies in the expectation communication process.* New York: Longman.

Cooper, T., Detre, T., & Weiss, S. M. (1981). Coronary-prone behavior and coronary heart disease: A critical review. *Circulation,* 63, 1199-1215.

Coopman, S. J. (1997). Personal constructs and communication in interpersonal and organizational contexts. In G. J. Neimeyer & R. A. Neimeyer (Eds.), *Advances in personal construct psychology* (Vol. 4, pp. 101-147). Greenwich, CN: JAI Press.

Coplan, R. J., Barber, A. M., & Lagace-Seguin, D. G. (1999). The role of child temperament as a predictor of early literacy and numeracy skills in preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly,* 14, 537-553.

Cornell, D. G. (1997). Post hoc explanation is not prediction. *American Psychologist,* 52, 1380.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 853-863.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Professional manual for the NEO PI-R.* Odessa, FL: Psychological

Assessment Resources.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's P-E-N system: Three- and five-factor solutions. *Journal of Personality and Social Psychology,* 69, 308-317.

Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology,* 81, 322-331.

Costa, P. T., & Widiger, T. A. (Eds.). (1994). *Personality disorders and the five factor model of personality.* Washington, DC: American Psychological Association.

Costello, C. G. (1978). A critical review of Seligmans laboratory experiments on learned helplessness and depression in humans. *Journal of Abnormal Psychology,* 87, 21-31.

Cote, S., & Moskowitz, D. S. (1998). On the dynamic covariation between interpersonal behavior and affect: Prediction from Neuroticism, Extraversion, and Agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 1032-1046.

Cowen, E. L., Wyman, P. A., & Work, W. C. (1992). The relationship between retrospective reports of early child temperament and adjustment at ages 10-12. *Journal of Abnormal Child Psychology,* 20, 39-50.

Cox-Fuenzalida, L., Gilliland, K., & Swickert, R. T. (2001). Congruency of the relationship between extraversion and the brainstem auditory evoked response based on the EPI versus the EPQ. *Journal of Research in Personality,* 35, 117-126.

Crabbe, J. C. (2002). Genetic contributions to addiction. Annual Review of Psychology, 53, 435-462.

Craik, K. H. (1986). Personality research methods: An historical perspective. *Journal of Personality,* 54, 18-51.

Cramer, K. M., & Lake, R. P. (1998). The Preference for Solitude Scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences,* 24, 193-199.

Cramer, K. M., Ofosu, H. B., & Barry, J. E. (2000). An abbreviated form of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA). *Personality and Individual Differences,* 28, 1125-1131.

Cramer, P. (1991). *The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment.* New York: Springer-Verlag.

Cramer, P. (1997a). Identity, personality, and defense mechanisms: An observerbased study. *Journal of Research in Personality,* 31, 58-77.

Cramer, P. (1997b). Evidence for change in children's use of defense mechanisms. *Journal of Personality,* 65, 233-247.

Cramer, P. (1998a). Freshman to senior year: A follow-up study of identity, narcissism, and defense mechanisms. *Journal of Research in Personality,* 32, 156-172.

Cramer, P. (1998b). Threat to gender representation: Identity and identification. *Journal of Personality,* 66,335-357.

Cramer, P. (1999). Personality, personality disorders, and defense mechanisms. *Journal of Personality,* 67, 535-554.

Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist,* 55, 637-646.

Cramer, P. (2002). Defense mechanisms, behavior, and affect in young adulthood. *Journal of Personality,* 70, 103-126.

Cramer, P., & Blatt, S. J. (1990). Use of the TAT to measure change in defense mechanisms following intensive psychotherapy. *Journal of Personality Assessment,* 54, 236-251.

Cramer, P., Blatt, S. J., & Ford, R. Q. (1988). Defense mechanisms in the anaclitic and introjective personality configuration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 56, 610-616.

Cramer, P., & Block, J. (1998). Preschool antecedents of defense mechanism use in young adults: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 159-169.

Cramer, P., & Brilliant. M. A. (2001). Defense use and defense understanding in children. *Journal of*

Personality, 69, 297-322.

Cramer, P., & Gaul, R. (1988). The effects of success and failure on children's use of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 56, 729-742.

Cramer, R E., Manning-Ryan, B., Johnson, L. M, & Barbo, E. (2000). Sex differences in subjective distress to violations of trust: Extending an evolutionary perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 22, 101-109.

Crick, F., & Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, 304, 111-114.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.

Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791-808.

Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5-37.

Cross, S. E., Morris, M. L., & Gore, J. S. (2002). Thinking about oneself and others: The relational-interdependent self-construal and social cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 399-418.

Crossen, C. (1996, March 8). Solitude is a casualty of the war with time. *Wall Street Journal*, p. R4.

Crowson, J. J., & Cromwell, R L. (1995). Depressed and normal individuals differ both in selection and in perceived tonal quality of positive-negative messages. *Journal of Almormal Psychology*, 104, 305-311.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: *The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821-827.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.

Cunningham, J. A., Strassberg, D. S., & Haan, B. (1986). Effects of intimacy and sex-role congruency of self-disclosure. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 393-401.

Cunningham, M. R. (1988). Does happiness mean friend-liness? Induced mood and heterosexual self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 283-297.

Curran, J. P., Wallander, I. L., & Fischetti, M. (1980). The importance of behavioral and cognitive factors in heterosexual-social anxiety. *Journal of Personality*, 48, 285-292.

Cutler, S. E., Larsen, R. J., & Bunce, S. C. (1996). Repressive coping style and the experience and recall of emotion: A naturalistic study of daily affect. *Journal of Personality*, 64,379-405.

Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Lonelincss* (pp. 291-309). New York: Wiley.

Cyranowski, J. M., & Andersen, B. L. (2000). Evidence of self-schematic cognitive processing of women with differing sexual self-views. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 519-543.

Dadds, M. R, Bovbjerg, D. H., Redd, W. H., & Cutmore, T. R. H. (1997). Imagery in human classical conditioning. *Psychological Bulletin*, 122, 89-103.

Davidson, K., & MacGregor, M. W. (1996). Reliability of an idiographic Q-sort measure of defense mechanisms. *Journal of Personality Assessment*, 66, 624-639.

Davidson, K., & MacGregor, M. W. (1998). A critical appraisal ol self-report defense mechanism measures. *Journal of Personality*, 66, 965-992.

Davidson, R. J. (1988). EEG measures ol cerebral asymmetry: Conceptual and methodological issues. *International Journal of Neuroscience*, 39, 71-89.

Davidson, R. J. (1991). Biological approaches to the study of personality. In V. J. Derlega, B. A. Winstead, & W. H. Jones (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research* (pp. 87-112). Chicago: Nelson-Hall.

Davidson, R. J., Chapman, J. P., & Chapman, L. J. (1987). Task-dependent EEG asymmetry discrim-

inates between depressed and nondepressed subjects. *Psychophysiology,* 24,585.

Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C. D., Senulis, J. A., & Friesen. W. V. (1990). Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: Emotional expression and brain physiology I. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 330 -341.

Davidson, R. J., & Fox, N. A. (1982). Asymmetrical brain activity discriminates between positive versus negative affective stimuli in human infants. *Science,* 218, 1235-1237.

Davidson, R. J., & Fox, N. A. (1989). Frontal brain asymmetry predicts infants' response to maternal separation. *Journal of Abnormal Psychology,* 98, 127-131.

Davidson, R. J., & Tomarken, A. J. (1989). Laterality and emotion: An electrophysiological approach. In F. Boiler & J. Grafman (Eds.), *Handbook of neuropsychology* (Vol. 3, pp. 419-441). New York: Elsevier Science.

Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 826-838.

Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 783-802.

Davis, J. D. (1976). Self-disclosure in an acquaintance exercise: Responsibility for level of intimacy. *Journal of Personality and Social Psychology,* 33, 787-792.

Davis, J. D. (1977). Effects of communication about interpersonal process on the evolution of self-disclosure in dyads. *Journal of Personality and Social Psychology,* 35, 31-37.

Davis, P. J. (1987). Repression and the inaccessibility of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 585-593.

Davis, P. J. (1999). Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 498-510.

Davis, P. J., & Schwartz, G. E. (1987). Repression and the inaccessibility of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 155-162.

Dawes, R. M. (1994). *House of cards: Psychology and psychotherapy built on myth.* New York: Free Press.

Deaux, K., Kite, M. E., & Lewis, L. L. (1985). Clustering and gender schemata: An uncertain link. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 11, 387-397.

Deckers, L., & Carr, D. E. (1986). Cartoons varying in low-level pain ratings, not aggression ratings, correlate positively with funniness ratings. *Motivation and Emotion,* 10, 207-216.

Deffenbacher, J., Huff, M., Lynch, R., Oetting, E., & Salvatore, N. (2000). Characteristics and treatments of highanger drivers. *Journal of Counseling Psychology,* 47, 5-17.

Dembroski, T. M., & Costa, P. T. (1987). Coronaryprone behavior: Components of the Type A pattern and hostility. *Journal of Personality,* 55, 211-235.

DeMonbreun, B. G., & Craighead, W. E. (1977). Distortion of perception and recall of positive and neutral feedback in depression. *Cognitive Research and Therapy,* 1, 311-329.

DeMulder, E. K., Denham, S., Schmidt, M., & Mitchell, J. (2000). Q-sort assessment of attachment security during the preschool years: Links from home to school. *Developmental Psychology,* 36, 274-282.

DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science,* 8, 141-144.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 124, 197-229.

DePaulo, B. M., Dull, W. R., Greenberg, J. M., & Swaim, G. W. (1989). Are shy people reluctant to ask for help? *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 834-844.

DePaulo, B. M., Epstein, J. A., & LeMay, C. S. (1990). Responses of the socially anxious to the prospect of interpersonal evaluation. *Journal of Personality,* 58, 623-640.

DePaulo, B. M., Kenny, D. A., Hoover, C. W., Webb, W., & Oliver, P. V. (1987). Accuracy of person perception: Do people know what kinds of impressions they convey? *Journal of Personality and Social*

Psychology, 52, 303 -315.

Depue, R. A., & Monroe, S. M. (1978). Learned helplessness in the perspective of the depressive disorders: Conceptual and definitional issues. *Journal of Abnormal Psychology,* 87,3-20.

Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (1997). Interpretive biases for one's own behavior and physiology in high-traitanxious individuals and repressors. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 816-825.

de Riviera (1997). The construction of false memory syndrome: The experience of retractors. *Psychological Inquiry,* 8, 271-292.

Derlega, V. J.. & Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 44, 376-380.

Derlega, V. J., Harris, M. S., & Chaikin, A. L. (1973). Self-disclosure reciprocity, liking and the deviant. *Journal of Experimental Social Psychology,* 9, 277-284.

Derlega, V. J., Hendrick, S. S., Winstead, B. A., & Berg, J. H. (1991). *Psychotherapy as a personal relationship.* New York: Guilford.

Derlega, V. J., Margulis, S. T., & Winstead, B. A. (1987). A social-psychological analysis of self-disclosure in psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 5, 205-215.

Derlega, V. J., Wilson, M., & Chaikin, A. L. (1976). Friendship and disclosure reciprocity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 34, 578-582.

Derry, P. A., & Kuiper, N. A. (1981). Schematic processing and self-reference in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology,* 90, 286-297.

DeVellis, R. F., DeVellis, B. M., &McCauley, C. (1978). Vicarious acquisition of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology,* 36, 894-899.

DeVito, A. J. (1985). Review of Myers-Briggs Type Indicator. In J. V. Mitchell (Ed.), *The ninth mental measurements yearbook* (pp. 1029-1032). Lincoln, NE: Buros Institute of Mental Measurements.

Di Bias, L., & Forzi, M. (1999). Refining a descriptive structure of personality attributes in the Italian language: The abridged Big Three circumplex structure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 451-481.

DiClemente, C. C, Fairhurst, S. K., & Piotrowski, N. A. (1995). Self-efficacy and addictive behaviors. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation and adjustment: Theory, research and application* (pp. 109-141). New York: Plenum.

Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1656-1669.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95, 542-575.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology,* 68, 653-663.

Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology,* 47, 1105-1117.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science,* 13, 81-84.

Digman, J. M. (1989). Five robust trait dimensions: Development, stability, and utility. *Journal of Personality,* 57, 195-214.

Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology,* 41, 417-440.

Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1246-1256.

Digman, J. M., & Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 116-123.

Digman, J. M., & Shmelyov, A. G. (1996). The structure of temperament and personality in Russian children. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 341-351.

Dijkstra, P., & Buunk, B. P. (1998). Jealousy as a function of rival characteristics: An evolutionary

perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 1158-1166.

DiLalla, D. L., Carey, G., Gottesman, I. I., & Bouchard, T. J. (1996). Heritability of MMPI personality indicators of psychopathology in twins reared apart. *Journal of Abnormal Psychology,* 105, 491-499.

DiLalla, L. F., & Gottesman, I.I. (1991). Biological and genetic contributors to violence: Widom s untold tale. *Psychological Bulletin,* 109, 125-129.

Dill, K. E., Anderson, C. A., & Anderson, K. B. (1997). Effects of aggressive personality on social expectations and social perceptions. *Journal of Research in Personality,* 31, 272-292.

Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin,* 112, 106-124.

Dobson, K. S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 57, 414-419.

A doctor in the house? T-Wolves playing with their heads (2002, June 24). *Sports Illustrated,* p. 46.

Dodge, K. A., & Crick, N. R. (1990). Social information-processing bases of aggressive behavior in children. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 16, 8-22.

Dodge, K. A., & Somberg, D. R. (1987). Hostile attributional biases among aggressive boys are exacerbated under conditions of threats to the self. *Child Development,* 58, 213-224.

Dodgson, P. G., & Wood, J. V. (1998). Self-esteem and the cognitive accessibility of strengths and weaknesses after failure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 178-197.

Doherty, W. J. (1983). Impact of divorce on locus of control orientation in adult women: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44. 834-840.

Dollard, J., Doob, L., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression.* New Haven, CT: Yale University Press.

Dollinger, S. J. (2000). Locus of control and incidental learning: An application to college student success. *College Student Journal,* 34, 537-540.

Domhoff, G. W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach.* New York: Plenum.

Domhoff, G. W. (1999). New directions in the study of dream content using the Hall and Van de Castle coding system. *Dreaming,* 9, 115-137.

Domhoff, G. W. (2001). A new neurocognitive theory of dreams. *Dreaming,* 11, 13-33.

Donahue, E. M. (1994). Do children use the Big Five, too? Content and structural form in personality description. *Journal of Personality,* 62, 45-66.

Donnelly, D. A., & Murray, E. J. (1991). Cognitive and emotional changes in written essays and therapy interviews. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 10, 334-350.

Doob, L. W., & Sears, R. R. (1939). Factors determining substitute behavior and the overt expression of aggression. *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 34, 293-313.

Doucet, C, & Stelmack, R. M. (2000). An eventrelated potential analysis of extraversion and individual dilferences in cognitive processing speed and response execution. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 956-964.

Dozois, D. J. A., & Dobson, K. S. (2001). A longitudinal investigation of information processing and cognitive organization in clinical depression: Stability of schematic interconnectedness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 69, 914-925.

Duck, S. W. (1979). The personal and interpersonal in construct theory: Social and individual aspects of relationships. In P. Stringer & D. Bannister (Eds.), *Constructs of sociality and individuality* (pp. 279-297). London: Academic Press.

Dutton, K. A., & Brown, J. D. (1997). Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 139-148.

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist,* 41, 1040-1048.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality.

Psychological Review, 95, 256-273.

Dworkin, R. H., Burke, B. W., Maher, B. A., & Gottesman, I. I. (1976). A longitudinal study of the genetics of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 510-518.

Dykema, J., Bergbower, K., & Peterson, C. (1995). Pessimistic explanatory style, stress, and illness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 357-371.

Eagly, A. H. (1997). Sex differences in social behavior: Comparing social role theory and evolutionary psychology. *American Psychologist*, 52, 1380-1382.

Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54, 408-423.

Eaves, L., & Eysenck, H. (1975). Utilization of self-schemas as a mechanism of interpretational bias in children. *Social Cognition*, 5, 280 -300.

Eccles, J. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), Achievement and achievement motives: *Psychological and sociological approaches* (pp. 75-146). San Francisco: Freeman.

Eccles, J. (1985). Sex differences in achievement patterns. In T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 32, pp. 97-132). Lincoln: University of Nebraska Press.

Eccles, J., Adler, T., & Meece, J. L. (1984). Sex differences in achievement: A test of alternate theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 26-43.

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (1994). In the mind of the actor: The structure of adolescents' achievement task values and expectancyrelated beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 215-225.

Edwards, V. J., & Spence, J. T. (1987). Gender-related traits, stereotypes, and schemata. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 146-154.

Egloff, B., & Krohne, H. W. (1996). Repressive emotional discreteness after failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1318-1326.

Ehrlich, H. J., & Graeven, D. B. (1971). Reciprocal self-disclosure in a dyad. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 389-400.

Eisenberger, R., & Cameron, J. (1996). Detrimental effects of reward: Reality or myth? *American Psychologist*, 51, 1153-1166.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 628-644.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.

Elliott, A. J., Miltenberger, R. G, Kaster-Bundgaard, J., & Lumley, V. (1996). A national survey of assessment and therapy techniques used by behavior therapists. *Cognitive and Behavioral Practice*, 3, 107-125.

Elliott, R. (2002). The effectiveness of humanistic therapies: A meta-analysis. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 57-81). Washington, DC: American Psychological Association.

Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire.

Ellis, A. E. (1971). *Growth through reason: Verbatim cases in rationalemotive therapy*. North Hollywood, CA: Wilshire.

Ellis, A. E. (1987). The impossibility of achieving consistently good mental health. *American Psychologist*, 42, 364-375.

Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1211-1215.

Endler, N. S., & Hunt, J. M. (1966). Sources of behavioral variance as measured by the S-R inventory of anxiousness. *Psychological Bulletin*, 65, 336-346.

Endler, N. S., & Hunt, J. M. (1968). S-R inventories of hostility and comparisons of the proportions of variance from persons, responses, and situations for hostility and anxiousness. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 9, 309-315.

Endler, N. S., & Magnusson, D. (1976). Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin,* 83, 956-974.

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 844-854.

Endler, N. S., & Speer, R. L. (1998). Personality psychology: Research trends for 1993-1995. *Journal of Personality,* 66,621-669.

Epstein, S. (1979). The stability of behavior: I. On predicting most of the people much of the time. *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 1097-1126.

Epstein, S. (1980). The stability of behavior: II. Implications for psychological research. *American Psychologist,* 35, 790-806.

Epstein, S. (1983). Aggregation and beyond: Some basic issues on the prediction of behavior. *Journal of Personality,* 51, 360-392.

Epstein, S. (1986). Does aggregation produce spuriously high estimates of behavior stability? *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 1199-1210.

Erickson, M. H. (1967). *Advanced techniques of hypnosis and therapy: Selected papers of Milton H. Erickson.* New York: Grune & Stratton.

Erikson, E. H. (1950/1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* New York: Norton.

Erikson, E. H. (1975). *Life history and the historical moment.* New York: Norton.

Eron, L. D. (1987). The development of aggressive behavior from the perspective of a developing behaviorism. *American Psychologist,* 42, 435-442.

Evans, K. K., & Singer, J. A. (1995). Studying intimacy through dream narratives: The relationship of dreams to self-report and projective measures of personality. *Imagination, Cognition and Personality,* 14, 211-226.

Evans, R. I. (1976). *The making of psychology.* New York: Knopf.

Evans, S., Ferrando, S. J., Rabkin, J. G., & Fishman, B. (2000). Health locus of control, distress, and utilization of protease inhibitors among HIV-positive men. *Journal of Psychosomatic Research,* 49, 157-162.

Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality. Springfield,* IL: Charles C. Thomas.

Eysenck, H. J. (1982). Development of a theory. In C. D. Spielberger (Ed.), *Personality, genetics and behavior: Selected papers* (pp. 1-38). New York: Praeger.

Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 244-276). New York: Guilford.

Eysenck, H. J. (1997). Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1224-1237.

Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1968). *Manual for the Eysenck Personality Inventory.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Eysenck, M. W. (1997). *Anxiety and cognition: A unified theory.* Hove, England: Erlbaum.

Eysenck, S. B. G., & Long, F. Y. (1986). A cross-cultural comparison of personality in adults and children: Singapore and England. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 124-130.

Fancher, R. E. (2000). Snapshots of Freud in America, 1899-1999. *American Psychologist,* 55, 1025-1028.

Farabee, D. J., Holcom, M. L., Ramsey, S. L., & Cole, S. G. (1993). Social anxiety and speaker gaze in a persuasive atmosphere. *Journal of Research in Personality,* 27, 365 -376.

Farley, F. (2000). Hans J. Eysenck (1916-1997). *American Psychologist,* 55, 674-675.

Fazio, R. H., Cooper, M., Dayson, K., & Johnson, M. (1981). Control and the coronaryprone behavior pattern: Responses to multiple situational demands. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 7, 97-102.

Feeney, B. C, & Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An

attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 972-994.

Feeney, B. C, & Kirkpatrick, L. A. (1996). Effects of adult attachment and presence of romantic partners on physiological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology,* 70, 255-270.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 281-291.

Feeney, J. A., Noller, P., & Patty, J. (1993). Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender. *Journal of Adolescence,* 16, 169-186.

Feingold, A. (1990). Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 981-993.

Feingold, A. (1992). Gender differences in mate selection preferences: A test of the parental investment model. *Psychological Bulletin,* 112, 125-139.

Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review,* 2, 290-309.

Feldman Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 26, 1027-1035.

Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis.* New York: Norton.

Fenigstein, A. (1979). Does aggression cause a preference for viewing media violence? *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 2307-2317.

Ferguson, S. M., Brodkin, J. D., Lloyd, G. K., & Menzaghi, F. (2000). Antidepressant-like effects of the subtype-selective nicotinic acetylcholine receptor agonist, SIB-1508Y, in the learned helplessness rat model of depression. *Psychopharmacology,* 152, 295-303.

Findley, M. J., & Cooper, H. M. (1983). Locus of control and academic achievement: A literature review. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 419-427.

Finkel, D., & McGue, M. (1997). Sex differences and nonadditivity in heritability of the multidimensional personality questionnaire scales. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 929-938.

Fischer, A. R, Jome, L. M., & Atkinson, D. R. (1998). Reconceptualizing multicultural counseling: Universal healing conditions in a culturally specific context. *Counseling Psychologist,* 26, 525-588.

Fisher, M. (1995, December 6). Freudian slip. *San Jose Mercury News,* p. 25A.

Fleenor, J. W. (2001). Myers-Briggs Type Indicator, Form M. In B. S. Plake, & J. C. Impara (Eds.), *The fourteenth mental measurements yearbook* (pp. 816-818). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Floderus-Myrhed, B., Pedersen, N., & Rasmuson, I. (1980). Assessment of heritability for personality, based on a shortform of the Eysenck Personality Inventory: A study of 12,898 twin pairs. *Behavior Genetics,* 10, 153-162.

Flynn, J. R. (1999). Searching for justice: The discovery of IQ gains over time. *American Psychologist,* 54, 5-20.

Fodor, E. M., & Carver, R. A. (2000). Achievement and power motives, performance feedback, and creativity. *Journal of Research in Personality,* 34, 380-396.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 46, 839-852.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior,* 21, 219-239.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Foulkes, D., & Cavallero, C. (1993). *Dreamingascognition.* New York: Harvester Wheatsheaf.

Fox, N. A., & Davidson, R. J. (1986). Taste-elicited changes in facial signs of emotion and the asymmetry of brain electrical activity in human newborns. *Neuropsychologia,* 24, 417-422.

Fox, N. A., & Davidson, R. J. (1987). Electroencephalogram asymmetry in response to the approach

of a stranger and maternal separation of 10-month-old infants. *Developmental Psychology,* 23, 233-240.

Fox, N. A., & Davidson, R. J. (1988). Patterns of electrical activity during facial signs of emotion in 10-month-old infants. *Developmental Psychology,* 24, 230-236.

Frable, D. E. S. (1989). Sex typing and gender ideology: Two facets of the individual s gender psychology that go together. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 95-108.

Fraley, R. C, & Shaver, P. R. (1998). Airport separation: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 1198-1212.

Frankel, A., & Prentice-Dunn, S. (1990). Loneliness and the processing of self-relevant information. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 9, 303-315.

Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy.* New York: Beacon.

Frazier, L. D., Hooker, K., Johnson, P. M., & Kaus, C. R. (2000). Continuity and change in possible selves in later life: A 5-year longitudinal study. *Basic and Applied Social Psychology,* 22, 237-243,

Freud, A. (1965). *Normality and pathology in childhood.* New York: International Universities Press.

Freud, S. (1886-1936/1964). *The complete psychological works of Sigmund Freud* (Vols. 1-24). London: Hogarth.

Friedman, H. S., & Miller-Herringer, T. (1991). Non-verbal display of emotion in public and private: Self-monitoring, personality, and expressive cues. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 766-775.

Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. (1980). Understanding and assessing nonverbal expressiveness: The Affective Communication Test. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39, 333-351.

Friedman, L. C, Nelson, D. V., Baer, P. E., Lane, M., Smith, F. E., & Dworkin, R. J. (1992). The relationship of dispositional optimism, daily life stress, and domestic environment to coping methods used by cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine,* 15, 127-141.

Friedman, M., & Rosenman, R. (1974). *Type A behavior and your heart.* New York: Knopf.

Friedrich-Cofer, L., & Huston, A. C. (1986). Television violence and aggression: The debate continues. *Psychological Bulletin,* 100, 364-371.

Froming, W. J., Nasby, W., & McManus, J. (1998). Prosocial self-schemas, self-awareness, and children's prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 766-777.

Fromm, E. (1950). *Psychoanalysis and religion.* New Haven, CT: Yale University Press.

Fromm, E. (1962). *Beyond the chains of illusion: My encounter with Marx and Freud.* New York: Touchstone.

Fromm, E. (1941/1965). *Escape from freedom.* New York: Avon.

Fromm, E. (1966). *You shall be as gods.* Greenwich, CT: Fawcett.

Fromm, E. (1956/1974). *The art of loving.* New York: Harper & Row.

Fromm, E., & Nash, M. R. (1997). *Psychoanalysis and hypnosis. Madison,* CT: International Universities Press.

Fromm-Reichman, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry,* 22, 1-15.

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 427-434.

Funder, D. C, & Ozer, D. J. (1983). Behavior as a function of the situation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 107-112.

Gabriel, S., & Gardner, W. L. (1999). Are there "his" and "her" types of interdependence? The implications of gender differences in collective versus relational interdependence for affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality and Social Psychology,* 77, 642-655.

Gaeddert, W. P. (1985). Sex and sex role effects on achievement strivings: Dimensions of similarity and difference. *Journal of Personality,* 53, 286-305.

Gangestad, S. W., & Thornhill, R. (1997). Human sexual selection and developmental stability. In J.

A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolutionary social psychology* (pp. 169-195).

Mahwah, NJ: Erlbaum. Garcia, J., & Koelling, R. A. (1966). Relation of cue to consequence in avoidance learning. *Psychomctric Science,* 4, 123-124.

Garcia, S., Stinson, L., Ickes, W., Bissonnette, V., & Briggs, S. R. (1991). Shyness and physical attractiveness in mixedsex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 35-49.

Garvey, M. (2002, March 21). The nation: Sex and violence on TV. *Los Angeles Times,* p. A-26.

Gastorf, J. W. (1980). Time urgency of the Type A behavior pattern. *Journal o f Consulting and Clinical Psychology,* 48, 299.

Gatchel, R. J., Paulus, P. B., & Maples, C. W. (1975). Learned helplessness and self-reported affect. *Journal of Abnormal Psychology,* 84, 732-734.

Geary, D. C. (2000). Evolution and proximate expression of human paternal investment. *Psychological Bulletin,* 126, 55-77.

Geen, R. G. (1983). The psychophysiology of extraversion-introversion. In J. T. Cacioppo & R. E. Petty (Eds.), *Social psychophysiology: A sourcebook* (pp. 391-416). New York: Guilford.

Geen, R. G. (1984). Preferred stimulation levels in introverts and extraverts: Effects on arousal and performance. *Journal of Personality and Social Psychology,* 46, 1303-1312.

Geen, R. G. (1997). Psychophysiological approaches to personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook o f personality psychology* (pp. 387-414). San Diego, CA: Academic Press.

Geen, R. G. (1998). Aggression and antisocial behavior. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. 2, 4th ed., pp. 317-356). Boston: McGraw-Hill.

Geen, R. G, & Quanty, M. B. (1977). The catharsis of aggression: An evaluation of a hypothesis. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 10, pp. 1-37). New York: Academic Press.

Geen, R. G, Stonner, D., & Shope, G. L. (1975). The facilitation of aggression by aggression: Evidence against the catharsis hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 31, 721-726.

Geen, R. G., & Thomas, S. L. (1986). The immediate effects of media violence on behavior. *Journal of Social Issues,* 42, 7-27.

Gemar, M. C. Segal, Z. V, Sagrati, S., & Kennedy, S. J. (2001). Mood-induced changes on the implicit association test in recovered depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology,* 110, 282-289.

Gendlin, E. T. (1988). Carl Rogers (1902-1987). *American Psychologist,* 43, 127-128.

Gergen, K. J., Gulerce, A, Lock, A., & Misra, G. (1996). Psychological science in cultural context. *American Psychologist,* 51, 496-503.

Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin,* 128, 539-579.

Gersten, M. (1989). Behavioral inhibition in the classroom. In J. S. Reznick (Ed.), *Perspectives on behavioral inhibition* (pp. 71-91). Chicago: University of Chicago Press.

Gest, S. D. (1997). Behavioral inhibition: Stability and associations with adaptation from childhood to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72,467-475.

Geuens, M., & De Pelsmacker, P. (1999). Affect intensity revisited: Individual differences and the communication effects of emotional stimuli. *Psychology and Marketing,* 16, 195-209.

Gfeller, J. D., Lynn, S. J., & Pribble, W. E. (1987). Enhancing hypnotic susceptibility: Interpersonal and rapport factors. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 586-595.

Gibbons, F. X., Blanton, H., Gerrard, M., Buunk, B., & Eggleston, T. (2000). Does social comparison make a difference? Optimism as a moderator of the relation between comparison level and academic performance. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 26, 637-648.

Gibson, H. B. (1981). *Hans Eysenck: The man and his work.* London: Peter Owen.

Gidron, Y., Davidson, K., & Bata, I. (1999). The shortterm effects of a hostility-reduction interven-

tion on male coronary heart disease patients. *Health Psychology,* 18, 416-420.

Giesler, R. B., Josephs, R. A., & Swann, W. B. (1996). Self-verification in clinical depression: The desire for negative evaluation. *Journal of Abnormal Psychology,* 105, 358-368.

Gilbert, L., Deutsch, C. L., & Strahan, R. F. (1978). Feminine and masculine dimensions of the typical, desirable and ideal woman and man. *Sex Roles,* 4, 767-778.

Gill, M. M., & Brenman, M. (1967). The metapsychology of regression and hypnosis. In J. E. Gordon (Ed.), *The handbook of clinical and experimental hypnosis* (pp. 281-318). New York: Macmillan.

Gillham, J. E., Shatte, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). Washington, DC: American Psychological Association.

Gilmor, T. M., & Reid, D. W. (1978). Locus of control, prediction, and performance on university examinations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 46, 565-566.

Gilmor, T. M., & Reid, D. W. (1979). Locus of control and causal attribution for positive and negative outcomes on university examinations. *Journal of Research in Personality,* 13, 154-160.

Glasberg, R., & Aboud, F. (1982). Keeping one's distance from sadness: Children's self-reports of emotional experience. *Developmental Psychology,* 18, 287-293.

Glass, C. R., & Shea, C. A. (1986). Cognitive therapy for shyness and social anxiety. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 315-327). New York: Plenum.

Glass, D. C. (1977). *Behavior patterns, stress, and coronary disease. Hillsdale,* NJ: Erlbaum.

Glass, D. C, Snyder, M. L., & Hollis, J. (1974). Time urgency and the Type A coronaryprone behavior pattern. *Journal of Applied Social Psychology,* 4, 125-140.

Glassman, N. S., & Andersen, S. M. (1999a). Transference in social cognition: Persistence and exacerbation of significant-other-based inferences over time. *Cognitive Therapy and Research,* 23, 75-91.

Glassman, N. S., & Andersen, S. M. (1999b). Activating transference without consciousness: Using significant-other representations to go beyond what is subliminally given. *Journal of Personality and Social Psychology,* 77, 1146-1162.

Glisky, M. L., Tataryn, D. J., Tobias, B. A., Kihlstrom, J. F., & McConkey, K. M. (1991). Absorption, openness to experience, and hypnotizability. *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 263-272.

Golun, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. Personality and Social Psychology Bulletin, 26, 679-697.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 1216-1229.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment,* 4, 26-42.

Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist,* 48, 26-34.

Goldberg, L. R. (2001). Analyses of Digman's child-personality data: Derivation of Big-Five factor scores from each of six samples. *Journal of Personality,* 69, 709-743.

Goode, E. (1999, April 23). Homosexuality-gene study released: Research fails to support report of chromosomal link. San Jose Mercury News, p. 8A.

Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships,* 8, 225-230.

Gorassini, D. R., Sowerby, D., Creighton, A., & Fry, G. (1991). Hypnotic susceptibility enhancement through brief cognitive skill training. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 289-297.

Gorassini, D. R., & Spanos, N. P. (1986). A social-cognitive skills approach to the successful modification of hypnotic susceptibility. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 1004-1012.

Goswick, R. A., & Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept, and adjustment. *Journal of*

Psychology, 88, 258-261.

Gotay, C. C. (1981). Cooperation and competition as a function of Type A behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 7, 386-392.

Gotlib, I. H. (1983). Perception and recall of interpersonal feedback: Negative bias in depression. Cognitive Therapy and Research, 7, 399-412.

Gough, H. G., Fioravanti, M., & Lazzari, R. (1983). Some implications of self versus ideal-self congruence on the Revised Adjective Check List. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 1214-1220.

Gough, H. G., Lazzari, R., & Fioravanti, M. (1978). Self versus ideal self: A comparison of five adjective check list indices. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 46, 1085-1091.

Grahn, R. E., Will, M. J., Hammack, S. E., Maswood, M. B., McQueen, L. R., Watkins, L. R., & Maier, S. F. (1999). Activation of serotonin-immunoreactive cells in the dorsal japhe nucleus in rats exposed to an uncontrollable stressor. *Brain Research,* 826, 35-43.

Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality* (pp. 246-276). New York: Springer.

Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An inquiry of the septo-hippocampal system.* Oxford, England: Oxford University Press.

Gray, J. A. (1987). Perspectives on anxiety and impulsivity. A commentary. *Journal of Research in Personality,* 21, 493-509.

Graziano, W G., Jensen-Campbell, L. A., Steele, R. G., & Hair, E. C. (1998). Unknown words in self-reported personality: Lethargic and provincial in Texas. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 893-905.

Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., & Sullivan-Logan, G. M. (1998). Temperament, activity, and expectations for later personality development. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1266-1277.

Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., Todd, M., & Finch, J. F. (1997). Interpersonal attraction from an evolutionary psychology perspective: Women's reactions to dominant and prosocial men. In J. A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolutionary social psychology* (pp. 141— 167). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Green, B. L., & Kenrick, D. T. (1994). The attractiveness of gender-typed traits at different relationship levels: Androgynous characteristics may be desirable after all. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 20, 244-253.

Green, D. P., Salovey, P., &Truax, K. M. (1999). Static, dynamic, and causative bipolarity of affect. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 856-867.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 27, 281-288.

Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 588-602.

Greenberg, R., Pillard, R., & Pearlman, C. (1978). The effect of dream (stage REM) deprivation on adaptation to stress. In S. Fisher & R. P. Greenberg (Eds.), *The scientific evaluation of Freud's theories and therapy* (pp. 40-48). New York: Basic Books.

Greenier, K. D., Kernis, M. H., McNamara, C. W., Waschull, S. B., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Abend, T. A. (1999). Individual differences in reactivity to daily events: Examining the roles of stability and level of self-esteem. *Journal of Personality,* 67, 185-208.

Greenier, K. D., Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency and self-esteem* (pp. 51-71). New York: Plenum.

Grice, J. W., & Seely, E. (2000). The evolution of sex differences in jealousy: Failure to replicate previous results. *Journal of Research in Personality,* 34, 348-356.

Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a

hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 170-191.

Grove, J. R., Hanrahan, S. J., &. Mchlman, A. (1991). Success/failure bias in attributions across involvement categories in sport. *Personality and Social Psychology Bulletin,* i 7, 93-97.

Guerra, N. G., Huesmann, L. R., Tolan, P. H., Van Acker, R., & Eron, L. D. (1995). Stressful events and individual beliefs as correlates of economic disadvantage and aggression among urban children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 63, 518-528.

Gunthert, K. C, Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of Neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology,* 77, 1087-1100.

Gur, R. C, & Reivich, M. (1980). Cognitive task effects on hemispheric blood flow in humans: Evidence for individual differences in hemispheric activation. *Brain and Language,* 9, 78-92.

Gutierres, S. E., Kenrick, D. T., & Partch, J. J. (1999). Beauty, dominance, and the mating game: Contrast effects in self-assessment reflect gender differences in mate selection. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25, 1126— 1134.

Guyll, M., & Contrada, R. J. (1998). Trait hostility and ambulatory cardiovascular activity: Responses to social interaction. *Health Psychology,* 17, 30-39.

Haber, R. A. (1980). Different strokes for different folks: Jung's typology and structured experience. *Group and Organizational Studies,* 5, 113-119.

Haemmerlie, F. M., & Montgomery, R. L. (1986). Self-perception theory and the treatment of shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 329-342). New York: Plenum.

Hale, M. (2002, June 30). Mind games: 'Brain doctor' goes inside NBAs greatest heads. *New York Post,* p. 93.

Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dream symbols. *Journal of General Psychology,* 48, 169-186.

Hall, C. S. (1984). "A ubiquitous sex difference in dreams" revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,* 46, 1109-1117.

Hall, C. S., & Domhoff, B. (1963). A ubiquitous sex difference in dreams. *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 66,278-280.

Hall, M. H. (1968, August). A conversation with the president of the American Psychological Association: The psychology of universality. *Psychology Today,* pp. 35-37, 54-57.

Handler, L. (1996). The clinical use of drawings: Draw-a-person, house-tree-person, and kinetic family drawings. In C. S. Newmark (Ed.), Major psychological assessment instruments (2nd ed., pp. 206-293). *Needham Heights,* MA: Allyn & Bacon.

Hanley-Dunn, P., Maxwell, S. E., & Santos, J. F. (1985). Interpretation of interpersonal interaction: The influence of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 11, 445-456.

Hansen, C. H., Hansen, R. D., & Shantz, D. W. (1992). Repression at encoding: Discrete appraisals of emotional stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology,* 63, 1026-1035.

Hansen, R. D., & Hansen, C. H. (1988). Repression and emotionally tagged memories: The architecture of less complex emotions. *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 811-818.

Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Carter, S. M., Lehto, A. T., & Elliot, A. J. (1997). Predictors and consequences of achievement goals in the college classroom: Maintaining interest and making the grade. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1284-1295.

Harackiewicz, J. M., & Elliot, A. J. (1998). The joint effects of target and purpose goals on intrinsic motivation: A mediational analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 675-689.

Harmon-Jones, E., & Allen, J. J. B. (1997). Behavioral activation sensitivity and resting frontal EEC asymmetry: Covariation of putative indicators related to risk for mood disorders. *Journal of Abnormal Psychology,* 106, 159-163.

Harmon-Jones, E., & Allen, J. J. B. (1998). Anger and frontal brain activity: EEC asymmetry consis-

tent with approach motivation despite negative affective valence. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1310-1316.

Harmon-Jones, E., & Sigelman, J. (2001). State anger and prefrontal brain activity: Evidence that insult-related relative left-prefrontal activation is associated with experienced anger and agression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 797-803.

Harrigan, J. A., Suarez, L., & Hartman, J. S. (1994). Effect of speech errors on observers' judgments of anxious and defensive individuals. *Journal of Research in Personality,* 25, 505-529.

Harris, C. R. (2000). Psychophysiological responses to imagined infidelity: The specific innate modular view of jealousy reconsidered. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 1082-1091.

Harris, M. B. (1974). Mediators between frustration and aggression in a field experiment. *Journal of Experimental Social Psychology,* 10, 561-571.

Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 451-458.

Harrison, A. A., & Saeed, L. (1977). Let's make a deal: An analysis of revelations and stipulations in lonely hearts advertisements. *Journal of Personality and Social Psychology,* 35, 257-264.

Hartshorne, H., & May, M. A. (1928). Studies in the nature of character: *Studies in deceit.* New York: Macmillan.

Harvey, J. H., & Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. *Personality and Social Psychology Review,* 1, 224-240.

Haynes, S. N. (2001). Introduction to the special section on clinical applications of analogue behavioral observation. *Psychological Assessment,* 13, 3-4.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 511-524.

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 731-739.

Heath, A. C, Neale, M. C, Kessler, R. C, Eaves, L. J., & Kendler, K. S. (1992). Evidence for genetic influences on personality from self-reports and informant ratings. *Journal of Personality and Social Psychology,* 63, 85-96.

Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 895-910.

Hedlund, S., & Rude. S. S. (1995). Evidence of latent depressive schemas in formerly depressed individuals. *Journal of Abnormal Psychology,* 104, 517-525.

Heimpel, S. A., Wood, J. V., Marshall, M. A., & Brown, J. D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology,* 82, 128-147.

Heine, S. J. (2001). Self as cultural product: An examination of East-Asian and North American selves. *Journal of Personality,* 69, 881-906.

Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more invulnerable than the East? *Journal of Personality and Social Psychology,* 68, 595-607.

Heine, S. J., & Lehman, D. R (1997). The cultural construction of self-enhancement: An examination of groupserving biases. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 1268-1283.

Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1999). Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25, 915-925.

Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review,* 106, 766-794.

Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential

explanations. *Psychological Bulletin*, 116, 412-428.

Helgeson, V. S., & Fritz, H. L. (1999). Unmitigated agency and unmitigated communion: Distinctions from agency and communion. *Journal of Research in Personality*, 33, 131-158.

Helgeson, V. S., & Fritz, H. L. (2000). The implications of unmitigated agency and unmitigated communion for domains of problem behavior. *Journal of Personality*, 68, 1031-1057.

Helgeson, V. S., & Lepore, S. J. (1997). Men's adjustment to prostate cancer: The role of agency and unmitigated agency. *Sex Roles*, 37, 251-267.

Heller, W., Etienne, M. A., & Miller, G. A. (1995). Patterns of perceptual asymmetry in depression and anxiety: Implications for neuropsychological models of emotion and psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 327-333.

Helmes, E., & Reddon, J. R. (1993). A perspective on developments in assessing psychopathology: A critical review of the MMPI and MMPI-2. *Psychological Bulletin*, 113,453-471.

Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1150-1159.

Henriques, J. B., & Davidson, R. J. (1990). Regional brain electrical asymmetries discriminate between previously depressed and healthy control subjects. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 22-31.

Herrnstein, R. J., & Murray, C. (1994). *The bell curve: Intelligence and class structure in American life*. New York: Free Press.

Hibbard, S., Farmer, L., Wells, C, Difillipo, E., Barry, W, Korman, R., & Sloan, P. (1994). Validation of Cramer's Defense Mechanism Manual for the TAT. *Journal of Personality Assessment*, 63, 197-210.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.

Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer? In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 93-136). San Diego: Academic Press.

Higgins, E. T. (1999). When do self-discrepancies have specific relations to emotions? The second-generation question of Tangney, Niedenthal, Covert, and Barlow (1998). (1999). *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1313-1317.

Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51,5-15.

Hilgard, E. R. (1973). A neodissociation interpretation of pain reduction in hypnosis. *Psychological Review*, 80, 396-411.

Hilgard, E. R. (1977). *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action*. New York: Wiley.

Hilgard, E. R. (1992). Dissociation and theories of hypnosis. In E. Fromm & M. R. Nash (Eds.), *Contemporary hypnosis research* (pp. 69-101). New York: Guilford.

Hilgard, E. R. (1994). Neodissociation theory. In S. J. Lynn & J. W. Rhue (Eds.), *Dissociation: Clinical, theoretical and research perspectives* (pp. 32-51). New York: Guilford.

Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York: Guilford.

Hill, E. H., Helms, J. E., Tichenor, V, Spiegel, S. B., O'Grady, K. E., & Perry, E. S. (1988). Effects of therapist response modes in brief psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 222-233.

Hill, E. H., Mahalik, J. R., & Thompson, B. J. (1989). Therapist self-disclosure. *Psychotherapy*, 26, 290 -295.

Hill, G. J. (1989). An unwillingness to act: Behavioral appropriateness, situational constraint, and self-efficacy in shyness. *Journal of Personality*, 57, 871-890.

Hilsman, R., & Garber, J. (1995). A test of the cognitive diathesis-stress model of depression in children: Academic stressors, attributional style, perceived competence, and control. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 69,370-380.

Hinkley, K., & Andersen, S. M. (1996). The working self-concept in transference: Significant-other activation and self change. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 1279-1295.

Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology,* 102, 187-193.

Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology,* 31, 311-327.

Hock, M., Krohne, H. W, & Kaiser, J. (1996). Coping dispositions and the processing of ambiguous stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology,* 70, 1052-1066.

Hoffman, L. W. (1985). The changing genetics/socialization balance. *Journal of Social Issues,* 41, 127-148.

Hoffman, L. W. (1991). The influence of the family environment on personality: Accounting for sibling differences. *Psychological Bulletin,* 110, 187-203.

Hogan, R. (1991). Personality and personality measurement. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (2nd ed., Vol. 2, pp. 873-919). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Hokanson, J. E., & Edelman, R. (1966). Effects of three social responses on vascular processes. *Journal of Personality and Social Psychology,* 3, 442-447.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 946-955.

Holmes, D. S., McGilley, B. M., & Houston, B. K. (1984). Task-related arousal of Type A and Type B persons: Level of challenge and response specificity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 46, 1322-1327.

Holt, C. L., & Ellis, J. B. (1998). Assessing the current validity of the Bern Sex-Role Inventory. *Sex Roles,* 39, 929-941.

Hooker, K., Monahan, D., Shifren, K., & Hutchinson, C. (1992). Mental and physical health of spouse caregivers: The role of personality. *Psychology and Aging,* 7, 367-375.

Hoover, S., Skuja, A., & Cosper, J. (1979). Correlates of college students' loneliness. *Psychological Reports,* 44, 1116.

Hopkins, J. R. (1995). Erik Homburger Erikson (1902-1994). *American Psychologist,* 50. 796-797.

Horley, J. (1996). Content stability in the repertory grid: An examination using a forensic sample. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology,* 40, 26-31.

Horn, J. (2001). Raymond Bernard Cattell (1905-1998). *American Psychologist,* 56, 71-72.

Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time.* New York: Norton.

Horney, K. (1945/1966). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis.* New York: Norton.

Horney, K. (1967). *Feminine psychology.* New York: Norton.

Hornstein, G. A. (1985). Intimacy in conversational style as a function of the degree of closeness between members of a dyad. *Journal of Personality and Social Psychology,* 49. 671-681.

Hornstein, G. A., & Truesdell, S. E. (1988). Development of intimate conversation in close relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 7, 49-64.

Horowitz, L. M., & de Sales French, R. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 47, 762-764.

Houston, D. M., McKee, K. J., & Wilson, J. (2000). Attributional style, efficacy, and the enhancement of well-being among housebound older people. *Basic and Applied Social Psychology,* 22, 309-317.

Howard, J. H., Cunningham, D. A., & Rechnitzer, P. A. (1977). Work patterns associated with Type A behavior: A managerial population. *Human Relations,* 30, 825-836.

Howard, M. L., & Coe, W C. (1980). The effects of context and subjects' perceived control in breaching posthypnotic amnesia. *Journal of Personality,* 48, 342-359.

Hoyt, M. F., & Singer, J. L. (1978). Psychological effects of REM ("dream") deprivation upon wak-

ing mentation. In A. M. Arkin, J. S. Antrobus, & S. J. Ellman (Eds.), *The mind in sleep: Psychology and psychophysiology* (pp. 487-510). Hillsdale, NT: Erlbaum.

Hubbard, J. A., Dodge, K. A., Cillessen, A. H. N., Coie, J. D., 8; Schwartz, D. (2001). The dyadic nature of social information processing in boys' reactive and proactive aggression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 268-280.

Huesmann, L. R. (1986). Psychological processes promoting the relation between exposure to media violence and aggressive behavior by the viewer. *Journal of Social Issues,* 42, 125-139.

Huesmann, L. R. (1988). An information-processing model for the development of aggression. *Aggressive Behavior,* 14, 13-24.

Huesmann, L. R., Eron, L. D., Dubow, E. F., & Seebauer, E. (1987). Television viewing habits in childhood and adult aggression. *Child Development,* 58, 357-367.

Huesmann, L. R, Eron, L. D., & Yarmel, P. W (1987). Intellectual functioning and aggression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 232-240.

Huesmann, L. R, & Guerra, N. G. (1997). Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 408-419.

Hui, C. H. (1988). Measurement of individualism-collec-tivism. *Journal of Research in Personality,* 22, 17-36.

Hunsley, J., & Bailey,]. M. (1999). The clinical utility of the Rorschach: Unfulfilled promises and an uncertain future. *Psychological Assessment,* 11, 266-277.

Hurtz, G. M., & Donovan, J. J. (2000). Personality and job performance: The Big Five revisted. *Journal of Applied Psychology,* 85, 869-879.

Ickes, W. (1993). Traditional gender roles: Do they make, and then break, our relationships? *Journal of Social Issues,* 49,71-85.

Ickes, W., & Barnes, R. D. (1978). Boys and girls together-and alienated: On enacting stereotyped sex roles in mixed-sex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology,* 36, 669-683.

Ickes, W., Robertson, E., Tooke, W., & Teng, G. (1986). Naturalistic social cognition: Methodology, assessment, and validation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 66-82.

Ickes, W., Schermer, B., & Steeno, J. (1979). Sex and sex-role influence in same-sex dyads. *Social Psychology Quarterly,* 42, 373-385.

Ihilevich, D,, & Gleser, G. C. (1993). *Defense mechanisms: Their classification, correlates, and measurement with the Defense Mechanism Inventory.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Ilardi, S. S., & Craighead, W. E. (1999). The relationship between personality pathology and dysfunctional cognitions in previously depressed adults. *Journal of Abnormal Psychology,* 108, 51-57.

Ingram, R. E., & Ritter, J. (2000). Vulnerability to depression: Cognitive reactivity and parental bonding in highrisk individuals. *Journal of Abnormal Psychology,* 109, 588-596.

Jackson, L. A. (1983). The perception of androgyny and physical attractiveness: Two is better than one. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 9, 405-413.

Jackson, L. A., Ialongo, N., & Stollak, G. E. (1986). Parental correlates of gender role: The relations between parents' masculinity, femininity, and child-rearing behaviors and their children's gender roles. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 4, 204-224.

Jacobs, S. (1995, June 9). Pediatricians declare war on entertainment violence. *San Jose Mercury News,* p. 21 A.

Jahoda, M. (1977). *Freud and the dilemmas of psychology.* New York: Basic Books.

Jang, K. L., Livesley, W. J., & Vernon, P. A. (1996). Heritability of the Big Five personality dimensions and their facets: A twin study. *Journal of Personality,* 64, 577-591.

Jang, K. L., McCrae, R. R., Angleitner, A., Riemann, R., & Livesley, W. J. (1998). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 74, 1556-1565.

Jankowicz, A. D. (1987). Whatever became of George Kelly? Applications and implications. *American Psychologist,* 42, 481-487.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma.* New York: Free Press.

Jefferson, T., Herbst, J. H.. & McCrae, R R. (1998). Associations between birth order and personality traits: Evidence from self-reports and observer ratings. *Journal of Research in Personality,* 32, 498 -509.

Jenkins, C. D. (1971). Psychologic and social precursors of coronary disease. *New England Journal of Medicine,* 284, 244-255, 307-317.

Jenkins, C. D. (1976). Recent evidence supporting psychologic and social risk factors for coronary disease. *New England Journal of Medicine,* 294, 987-994, 1033-1038.

Jenkins, C. D., Zyzanski, S. J., & Rosenman, R. H. (1976). Risk of new myocardial infarction in middle-age men with manifest coronary heart disease. *Circulation,* 53, 342-347.

Jenkins, J. A., Williams, P., Kramer, G. L., Davis, L. L., & Petty, F. (2001). The influence of gender and the estrous cycle on learned helplessness in the rat. *Biological Psychology,* 58, 147-158.

Jenkins, S. R. (1987). Need for achievement and women's careers over 14 years: Evidence for occupational structure effects. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 922-932.

Jensen, A. R. (1969). How much can we boost IQ and scholastic achievement? *Harvard Educational Review,* 39, 1-123.

Jensen-Campbell, L. A., & Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality,* 69, 323-362.

Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *Journal of Personality and Social Psychology,* 68, 427-440.

Johansson, B., Grant, J. D., Plomin, R., Pedersen, N. L., Ahern, F., Berg, S. et al. (2001). Health locus of control in late life: A study of genetic and environmental influences in twins aged 80 years and older. *Health Psychology,* 20, 33-40.

John, O. P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford.

Johnson, J. G., Cohen, P., Smailes, E. M., Kasen, S., & Brook, J. S. (2002). Television viewing and aggressive behavior during adolescence and adulthood. *Science,* 295, 2468-2471.

Joiner, T. E., Catanzaro, S. J., Rudd, M. D., & Rajab, M. H. (1999). The case for a hierarchical, oblique, and bidimensional structure of loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 18, 47-75.

Jones, A., & Crandall, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 12,63-73.

Jones, E. (1953 -1-957). *The life and work of Sigmund Freud* (Vols. 1-3). New York: Basic Books.

Jones, R. A. (1977). *Self-fulfilling prophecies: Social, psychological, and physiological effects of expectancies.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981) The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality,* 49, 27-48.

Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology,* 42, 682-689.

Jones, W. H., Sansone, C, & Helm, B. (1983). Loneliness and interpersonal judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 9, 437-441.

Jorgensen, R. S., Johnson, B. T., Kolodziej, M. E., & Schreer, G. E. (1996). Elevated blood pressure and personality: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin,* 120,293-320.

Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 63, 391-402.

Josephson, W. L. (1987). Television violence and children's aggression: Testing the priming social script, and disinhibition predictions. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 882-890.

Jourard, S. M. (1971). *The transparent self* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology,* 86, 80-92.

Judge, T. A., Erez, A., &c Bono, J. E. (1998). The power of being positive: The relationship between positive self-concept and job performance. *Human Performance,* 11, 167-187.

Judge, T. A., Higgins, C. A., Thoresen, C. J., & Barrick, M. R. (1999). The Big Five personality traits, general mental ability, and career success across the life span. *Personnel Psychology,* 52, 621-652.

Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology,* 78, 939-948.

Judge throws out suit by 'recovered memory' defendant. (2000, July 20). *San Jose Mercury News,* p. 3-B.

Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul.* New York: Harcourt.

Jung, C. G. (1902-1961/1961). *The collected works of Carl Jung* (Vols. 1-17). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1961). *Memories, dreams, reflections.* New York: Pantheon.

Jung, C. G. (1964). Approaching the unconscious. In C. G. Jung (Ed.), *Man and his symbols* (pp. 3-94). New York: Dell.

Kagan, J. (1989). Temperamental contributions to social behavior. *American Psychologist,* 44, 668-674.

Kagan, J., & Moss, H. A. (1962). *Birth to maturity.* New York: Wiley.

Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1986). Temperamental inhibition in early childhood. In R. Plomin & J. Dunn (Eds.), *The study of temperament: Changes, continuities and challenges* (pp. 53-65). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science,* 240, 167-171.

Kagan, J,, & Snidman, N. (1991a). Infant predictors of inhibited and uninhibited profiles. *Psychological Science,* 2, 40-44.

Kagan, J., & Snidman, N. (1991b). Temperamental factors in human development. *American Psychologist,* 46, 856 -862.

Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 20, 41-65.

Kalechstein, A. D., & Nowicki, S. (1997). A meta-analytic examination of the relationship between control expectancies and academic achievement: An 11-yr. follow-up to Findley and Cooper. *Genetic, Social and General Psychology Monographs,* 123, 27-56.

Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M. E. P., & Dwyer, J. (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity in elderly men and women. *Health Psychology,* 10, 229-235.

Kanagawa, C, Cross, S. E., & Markus,H. R. (2001). "Who am I?" The cultural psychology of the conceptual self. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 27, 90-103.

Kaplan, G. D., & Cowles, A. (1978). Health locus of control and health value in the prediction of smoking cessation. *Health Education Monographs,* 6, 129-137.

Karylowski, J. J. (1990). Social reference points and accessibility of trait-related information in self other similarity judgments. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 975-983.

Katigbak, M. S., Church, A. T., Guanzon-Lepena, M. A., Carlota, A. J., & del Pilar, G. H. (2002). Are indigenous personality dimensions culture specific? Philippine inventories and the five-factor model

Journal of Personality and Social Psychology, 82, 89-101.

Katz, I. M., & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 513-524.

Kawachi, I., Sparrow, D., Spiro, A., Vokonas, P., & Weiss, S. T. (1996). A prospective study of anger and coronary heart disease: The Normative Aging Study. *Circulation,* 94, 2090-2095.

Keelan, J. P. R, Dion, K. L., & Dion, K. K. (1994). Attachment style and heterosexual relationships among young adults: A short-term panel study. *Journal of Social and Personal Relationships,* 11, 201-214.

Kelly, A. E. (1998). Clients' secret keeping in outpatient therapy. *Journal of Counseling Psychology,* 45, 50-57.

Kelly, A. E., & Archer, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology,* 42, 40-46.

Kelly, A. E., Klusas, J. A., von Weiss, R. T., & Kenny, C. (2001). What is it about revealing secrets that is beneficial? *Personality and Social Psychology Bulletin,* 27, 651-665.

Kelly, A. E., & McKillop, K. J. (1996). Consequences of revealing personal secrets. *Psychological Bulletin,* 120, 450 -465.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs.* New York: Norton.

Kelly, G. A. (1969). *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly.* New York: Wiley.

Kendzierski, D. (1988). Self-schemata and exercise. *Basic and Applied Social Psychology,* 9, 45-61.

Kendzierski, D. (1990). Exercise self-schemata: Cognitive and behavioral correlates. *Health Psychology,* 9, 69-82.

Kenrick, D. T., Keefe, R. C, Gabrielidis, C, & Cornelius, J. S. (1996). Adolescents' age preferences for dating partners: Support for an evolutionary model of life-history strategies. *Child Development,* 67, 1499-1511.

Keogh, B. K. (1986). Temperament and schooling: Meaning of "Goodness of Fit"? In J. V. Lerner & R. M. Lerner (Eds.), *Temperament and social interaction during infancy 'and childhood* (pp. 89-108). San Francisco: Jossey-Bass.

Keogh, B. K. (1989). Applying temperament research to schools. In G. A. Kohnstamm, I. E. Bates, & M. K. Rothbart (Eds.), *Temperament in childhood* (pp. 437-450). New York: Wiley.

Kernis, M. H., Brockner, J., & Frankel, B. S. (1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 707-714.

Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C-R, Berry, A., & Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 1190-1204.

Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L. C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 80-84.

Kernis, M. H., Paradise, A. W, Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 26, 1297-1305.

Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 27, pp. 93-141). San Diego, CA: Academic Press.

Kernis, M. H, Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Anderson, C. A. (1998). Multiple facets of self-esteem and their relations to depressive symptoms.

Personality and Social Psychology Bulletin, 24, 657-668.

Kihlstrom, J. F. (1985). Hypnosis. *Annual Review of Psychology,* 36, 385-418.

Kihlstrom, J. F. (1998a, September 21). Bell curve, no bell, no curve, no.... *Nation,* p. 2.

Kihlstrom, J. F. (1998b). Dissociations and dissociation theory in hypnosis: Comment on Kirsch and Lynn (1998). *Psychological Bulletin,* 123, 186-191.

King, L. A. (1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 753-762.

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 27, 798-807.

King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 864-877.

King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 26, 220-230.

Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 502-512.

Kirsch, I. (2000). The response set theory of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis,* 42, 274-292.

Kirsch, I., & Council, J. R. (1992). Situational and personality correlates of hypnotic responsiveness. In E. Fromm & M. R. Nash (Eds.), *Contemporary hypnosis research* (pp. 267-291). New York: Guilford.

Kirsch, I., & Lynn, J. L. (1998). Dissociation theories of hypnosis. *Psychological Bulletin,* 123, 100-115.

Kirsch, I., & Lynn, S. J. (1995). The altered state of hypnosis: Changes in the theoretical landscape. *American Psychologist,* 50, 846-858.

Kirsch, I., Silva, C. E., Comey, G., & Reed, S. (1995). A spectral analysis of cognitive and personality variables in hypnosis: Empirical disconfirmation of the two-factor model of hypnotic responding. *Journal of Personality and Social Psychology,* 69, 167-175.

Kirschenbaum, H. (1979). *On becoming Carl Rogers.* New York: Delacorte.

Kiselica, M. S., Baker, S. B., Thomas, R. N., & Reedy, S. (1994). Effects of stress inoculation training on anxiety, stress, and academic performance among adolescents. *Journal of Counseling Psychology,* 41, 335-342.

Kitayama, S., & Markus, H. R. (Eds.). (1994). *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence.* Washington, DC: American Psychological Association.

Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 1245-1267.

Klein, D. C, & Seligman, M. E. P. (1976). Reversal of performance deficits and perceptual deficits in learned helplessness and depression. *Journal of Abnormal Psychology,* 85, 11-26.

Klein, S. B., & Loftus, J. (1988). The nature of self-referent encoding: The contributions of elaborative and organizational processes. *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 5-11.

Klein, S. B., Loftus, J., & Burton, H. A. (1989). Two self-reference effects: The importance of distinguishing between self-descriptiveness judgments and autobiographical retrieval in self-referent encoding. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 853-865.

Kleinke, C. L., & Kahn, M. L. (1980). Perceptions of self-disclosers: Effects of sex and physical attractiveness. *Journal of Personality,* 48, 190-205.

Klinger, B. I. (1970). Effect of peer model responsiveness and length of induction procedure on hypnotic responsiveness. *Journal of Abnormal Psychology,* 75, 15-18.

Klohnen, E. C, & Bera, S. (1998). Behavioral and experiential patterns of avoidantly and securely attached women across adulthood: A 31-year longitudinal perspective. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 211-223.

Klonowicz, T. (2001). Discontented people: Reactivity and locus of control as determinants of sub-

jective well-being. *European Journal of Personality*, 15, 29-47.

Knowles, E. S., & Nathan, K. T. (1997). Acquiescent responding in self-reports: Cognitive style or social concern? *Journal of Research in Personality*, 31, 293-301.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

Koenig, L. J., Isaacs, A. M., & Schwartz, J. A. J. (1994). Sex differences in adolescent depression and loneliness: Why are boys lonelier if girls are more depressed? *Journal of Research in Personality*, 28, 27-43.

Konecni, V. J., & Doob, A. N. (1972). Catharsis through displacement of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23, 379-387.

Korabik, K. (1982). Sex-role orientation and impressions: A comparison of differing genders and sex roles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8,25 -30.

Koriat, A., Melkman, R., Averill, J. R., & Lazarus, R. S. (1972). The self-control of emotional reactions to a stressful film. *Journal of Personality*, 40, 601-619.

Korn, J. H., Davis, R., & Davis, S. F. (1991). Historians' and chairpersons' judgments of eminence among psychologists. *American Psychologist*, 46, 789-792.

Kram, M. L., Kramer, G. L., Steciuk, M., Ronan, P. J., & Petty, F. (2000). Effects of learned helplessness on brain GABA receptors. *Neuroscience Research*, 38, 193-196.

Krantz, D. S., & McCeney, M. K. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: A critical assessment of research on coronary heart disease. *Annual Review of Psychology*, 53, 341-369.

Kraus, S. J. (1995). Attitudes and the prediction of behavior: A meta-analysis of the empirical literature. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 58-75.

Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 686-703.

Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.

Krokoff, L. J. (1990). Job distress is no laughing matter in marriage, or is it? *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 5-25.

Kuebli, J., Butler, S., & Fivush, R. (1995). Motherchild talk about past emotions: Relations of maternal language and child gender over time. *Cognition and Emotion*, 9, 265-283.

Kuhlman, T. L. (1985). A study of salience and motivational theories of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 281-286.

Kuiper, N. A., & Deny, R A. (1981). The self as a cognitive prototype: An application to person perception and depression. In N. Cantor & J. F. Kihlstrom (Eds.), *Personality, cognition, and social interaction* (pp. 215-231). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Kuiper, N. A., MacDonald, M. R., & Derry, P. A. (1983). Parameters of a depressive self-schema. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 2, pp. 191-217). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, 22, 133-143.

Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisal and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19, 359-372.

Kuiper, N. A., & Rogers, T. B. (1979). Encoding of personal information: Self-other differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 499-514.

Kulick, J. A., & Harackiewicz, J. (1979). Opposite-sex interpersonal attraction as a function of the sex roles of the perceiver and the perceived. *Sex Roles*, 5, 443 - 452.

Kurdek, L. A., & Schmitt, J. P. (1986). Interaction of sex role self-concept with relationship quality

and relationship beliefs in married, heterosexual cohabiting, gay and lesbian couples. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 365-370.

Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality,* 68, 199-223.

Lacayo, R. (1994, October 24). For whom the Bell Curve tolls. *Time,* 144, 66-67.

LaGasse, L., Gruber, C, & Lipsitt, L. P. (1989). The infantile expression of activity in relation to later assessments. In J. S. Reznick (Ed.), *Perspectives on behavioral inhibition* (pp. 159-176). Chicago: University of Chicago Press.

Lai, J. C. L., & Wong, W. S. (1998). Optimism and coping with unemployment among Hong Kong Chinese women. *Journal of Research in Personality,* 32, 454-479.

Lamke, L. K., & Bell, N. J. (1982). Sex-role orientation and relationship development in same-sex dyads. *Journal of Research in Personality,* 16, 343-354.

Landau, S. F. (1988). Violent crime and its relation to subjective social stress indicators: The case of Israel. *Aggressive Behavior,* 14, 337-362.

Landau, S. F., & Raveh, A. (1987). Stress factors, social support, and violence in Israeli society: A quantitative analysis. *Aggressive Behavior,* 13, 67-85.

Landfield, A. W. (1984). Personal construct psychology: A developmental perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 2, 97-107.

Landfield, A. W., & Epting, F. R. (1987). Personal construct psychology: *Clinical and personality assessment.* New York: Human Sciences Press.

Landy, F. J., Shankster, L. J., & Kohler, S. S. (1994). Personnel selection and placement. *Annual Review of Psychology,* 45, 261-296.

Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology,* 34, 191-198.

Lanning, K. (2003). Myers-Briggs Type Indicator, Form Q. In B. S. Plake, & J. C. Impara (Eds.), *The fifteenth mental measurements yearbook.* Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology,* 81, 684-696.

Larsen, R. J. (1987). The stability of mood variability: A spectral analytic approach to daily mood assessments. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 1195-1204.

Larsen, R. J. (1995). On teaching what we do: Theory and research in personality psychology. *Contemporary Psychology,* 40, 40-41.

Larsen, R. J., Billings, D. W., & Cutler, S. E. (1996). Individual differences in informational style: Associations with dispositional affect intensity. *Journal of Personality,* 64, 185-207.

Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality,* 21, 1-39.

Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53,767-774.

Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research,* 17, 1-17.

Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1986). Affect intensity and reactions to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 803-814.

Larsen, R. J., & Kasimatis, M. (1990). Individual differences in entrainment of mood to the weekly calendar. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 164-171.

Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1989). Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures. *Personality and Individual Differences,* 10, 1221-1228.

Larsen, R. J., & Seidman, E. (1986). Gender schema theory and sex role inventories: Some concep-

tual and psychometric considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 205-211.

Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 439-455.

Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.

Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 68, 80-93.

Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1980). The significance of solitude in adolescents' development. *Journal of Current Adolescent Medicine*, 2, 33-40.

Larson, R. W., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 40-53). New York: Wiley.

Larson, R. W., & Johnson, C. (1985). Bulimia: Disturbed patterns of solitude. *Addictive Behaviors*, 10, 281-290.

Larson, R. W., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, 136, 5-16.

Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62, 284-300.

Larson, R. W., Zuzanek, J., & Mannell, R. (1985). Being alone versus being with people: Disengagement in the daily experience of older adults. *Journal of Gerontology*, 40, 375-381.

Lau, R. R., Hartman, K. A., & Ware, J. E. (1986). Health as value: Methodological and theoretical considerations. *Health Psychology*, 5, 25-43.

Lax, E. (1991). *Woody Allen: A biography*. New York: Knopf.

Lazarus, R. (1968). Emotions and adaptation. In W. J. Arnold (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 175-266). Lincoln: University of Nebraska Press.

Lazarus, R. S. (1974). Cognitive and coping processes in emotion. In B. Weiner (Ed.), *Cognitive views of human motivation* (pp. 21-32). New York: Academic Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Leak, G. K. (1974). Effects of hostility arousal and aggressive humor on catharsis and humor preference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 736-740.

Leary, M. R. (1983a). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.

Leary, M. R. (1983b). *Understanding social anxiety: Social, personality, and clinical perspectives*. Beverly Hills, CA: Sage. .

Leary, M. R. (1986). The impact of interactional impediments on social anxiety and self-presentation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 122-135.

Leary, M. R., & Atherton, S. C. (1986). Self-efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 256-267.

Leary, M. R., Knight, P. D., & Johnson, K. A. (1987). Social anxiety and dyadic conversation: A verbal response analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 34-50.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.

Leary, M. R., & Meadows, S. (1991). Predictors, elicitors, and concomitants of social blushing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 254-262.

Lee, Y-T., & Seligman, M. E. P. (1997). Are Americans more optimistic than the Chinese? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 32-40.

Leedham, B., Meyerowitz, B. E., Muirhead, J., & Frist, W. H. (1995). Positive expectations predict

health after heart transplant. *Health Psychology,* 14, 74-79.

Leeds, J. (2001, January 17). Surgeon Gen. links TV, real violence. *Los Angeles Times,* p. A-1.

Lefcourt, H. M. (1982). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Prkachin, K. M., & Mills, D. E. (1997). Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality,* 31, 523-542.

Lefkowitz, M. M., Eron, L. D., Walder, L. O., & Huesmann, L. R. (1977). *Growing up to be violent: A longitudinal study of the development of aggression.* New York: Pergamon.

Lenney, E. (1991). Sex roles: The measurement of masculinity, femininity, and androgyny. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 573-660). San Diego, CA: Academic Press.

Leon, G. R., Gillum, B., Gillum, R., & Gouze, M. (1979). Personality stability and change over a 30-year period— middle age to old age. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 47, 517-524.

Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive droughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1030-1037.

Lepore, S. J., Ragan, J. D., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 499-508.

Lerner, J. V. (1983). The role of temperament in psychosocial adaptation in early adolescents: A test of a "goodness of fit" model. *Journal of Genetic Psychology,* 143, 149-157.

Lerner, J. V., Lerner, R. M., & Zabski, S. (1985). Temperament and elementary school children's actual and rated academic performance: A test of a "goodness of fit" model. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 26, 125-136.

Lerner, P., & Lerner, H. (1990). Rorschach measures of psychoanalytic theories of defense. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 8, pp. 121-160). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Leventhal, E. A., Hansell, S., Diefenbach, M., Leventhal, H, & Glass, D. C. (1996). Negative affect and self-report of physical symptoms: Two longitudinal studies of older adults. *Health Psychology,* 15, 193-199.

Levin, I., & Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation of individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality,* 54, 717-733.

Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 407-419.

Lewin, K. (1938). *The conceptual representation and measurement of psychological forces.* Durham, NC: Duke University Press.

Lewinsohn, P. M., Joiner, T. E., & Rohde, P. (2001). Evaluation of cognitive diathesis-stress models in predicting major depressive disorder in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology,* 110, 203-215.

Lewis-Fernandez, R., & Kleinman, A. (1994). Culture, personality, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology,* 103, 67-71.

Lindsay, J. L., & Anderson, C. A. (2000). From antecedent conditions to violent actions: A general affective aggression model. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 26, 533-547.

Littig, L. W., & Yeracaris, C. A. (1965). Achievement motivation and intergenerational occupational mobility. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1, 386-389.

Lloyd, G. G., & Lishman, W. R. (1975). Effect of depression on the speed of recall of pleasant and unpleasant experiences. *Psychological Medicine,* 5, 173-180.

Lochman, J. E. (1987). Self- and peer perceptions and attributional biases of aggressive and nonaggressive boys in dyadic interactions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 55, 404-410.

Loehlin, J. C. (1992). Genes and the environment in personality development. Newbury Park, NJ:

Sage. Loehlin, J. C, McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1998). Heritabilities of common and measure-specific components of the Big Five personality factors. *Journal of Research in Personality,* 32, 431-453.

Loehlin, J. C, Wfflerman, L., & Horn, J. M. (1982). Personality resemblances between unwed mothers and their adopted-away offspring. *Journal of Personality and Social Psychology,* 42, 1089-1099.

Loehlin, J., Willerman, L., & Horn, J. M. (1987). Personality resemblance in adoptive families: A 10-year follow-up. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 961-969. Loftus, E. F. (1993). The reality of repressed memories. *American Psychologist,* 48, 518-537.

Long, B. C, & Sangster, J. I. (1993). Dispositional optimism/pessimism and coping strategies: Predictors of psychosocial adjustment of rheumatoid and osteoarthritis patients. *Journal of Applied Social Psychology,* 23, 1069 -1091.

Lord, C. G. (1980). Schemas and images as memory aids: Two modes of processing social information. *Journal of Personality and Social Psychology,* 38, 257-269.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology,* 81, 343-356.

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao. L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 452-468.

Lucas. R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 1039-1056.

Lyness, S. A. (1993). Predictors of differences between Type A and B individuals in heart rate and blood pressure reactivity. *Psychological Bulletin,* 114, 266-295.

Lynn, R., & Martin, T. (1995). National differences for thirty-seven nations in extraversion, neuroticism, psychoticism and economic, demographic and other correlates. *Personality and Individual Differences,* 19, 403-406.

Lynn, S. J. (1978). Three theories of self-disclosure exchange. *Journal of Experimental Social Psychology,* 14,466-479.

Lynn, S. J., & Sherman, S. J. (2000). The clinical importance of sociocognitive models of hypnosis: Response set theory and Milton Erickson's strategic interventions. *American Journal of Clinical Hypnosis,* 42, 294-315.

Lynn, S. J., Weekes, J. R., Neufeld, V., Zivney, O., Brentar, J., & Weiss, F. (1991). Interpersonal climate and hypnotizability level: Effects on hypnotic performance, rapport, and archaic involvement. *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 739-743.

Lytton, H. (1977). Do parents create, or respond to differences in twins? *Developmental Psychology,* 13, 456-459.

MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality,* 68, 153-197.

Mackie, M. (1983). The domestication of self: Gender comparisons of self-imagery and self-esteem. *Social Psychology Quarterly,* 46, 343-350.

Maddux, J. E., Brawley, L., & Boykin, A. (1995). Self-efficacy and healthy behavior: Prevention, promotion, and detection. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 173-202). New York: Plenum. Maddux, J. E., Norton, L. W., & Leary, M. R. (1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of the integration of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 6, 180-190.

Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 1046-1053.

Magnusson, D. (1990). Personality development from an interactional perspective. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 193-222). New York: Guilford.

Mahalik, J. R., Cournoyer, R. J., DeFranc, W., Cherry, M., & Napolitano, J. M. (1998). Men's gender

role conflict and use of psychological defenses. *Journal of Counseling Psychology,* 45, 247-255.

Mahoney, M. J., & Arnkoff, D. B. (1979). Self-manage-ment. In O. F. Pomerleau & J. P. Brady (Eds.), *Behavioral medicine: Theory and practice* (pp. 75-96). Baltimore: Williams & Wilkins.

Maier, S. F. (2001). Exposure to the stressor environment prevents the temporal dissipation of behavioral depression/learned helplessness. *Biological Psychiatry,* 49, 763-773.

Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General,* 105, 3-46.

Major, B., Carnevale, P. J. D., & Deaux, K. (1981). A different perspective on androgyny: Evaluations of masculine and feminine personality characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology,* 41, 988-1001.

Mallon, S. D., Kingsley, D., Affleck, G., & Tennen, H. (1998). Methodological trends in Journal of Personality: 1970-1995. *Journal of Personality,* 66, 671-685.

Marcus-Newhall, A, Pedersen, W. C, Carlson, M., & Miller, N. (2000). Displaced aggression is alive and well: A meta-analytic review. Journal of Personality and Social Psychology, 75, 670-689.

Markey, P. M., Markey, C. N., Tinsley, B. J., & Ericksen, A. J. (2002). A preliminary validation of preadolescents' self-reports using the five-factor model of personality. *Journal of Research in Personality,* 36, 173-181.

Marks, G., Richardson, J. L., Graham, J. W., & Levine, A. (1986). Role of health locus of control beliefs and expectations of treatment efficacy in adjustment to cancer. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 443 - 450.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology,* 35, 63-78.

Markus, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality,* 51, 543-565.

Markus, H., Crane, M., Bernstein, S., & Siladi, M. (1982). Self-schemas and gender. *Journal of Personality and Social Psychology,* 42, 38-50.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review,* 98, 224-253.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). A collective fear of the collective. Implications for selves and theories of selves. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 20, 568-579.

Markus, H., & Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 858-866.

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist,* 41, 954-969.

Markus, H., & Sentis, K. (1982). The self and social information processing. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol 1, pp. 41-70). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Markus, H., & Smith, J. (1981). The influence of self-schemata on the perception of others. In N. Cantor & J. F. Kihlstrom (Eds.), *Personality, cognition, and social interaction* (pp. 233-262). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Marsh, H. W., Antill, J. K., & Cunningham, J. D. (1987). Masculinity, femininity, and androgyny: Relations to self-esteem and social desirability. *Journal of Personality,* 55, 661-683.

Marsh, H. W., & Byrne, B. M. (1991). Differentiated additive androgyny model: Relations between masculinity, femininity, and multiple dimensions of self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 811-828.

Marshall, G. N. (1991). A multidimensional analysis of internal health locus of control beliefs: Separating the wheat from the chaff? *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 483-491.

Marshall, G. N., Wortman, C. B., Vickers, R. R., Kusulas, J. W., & Hervig, L. K. (1994). The five-factor model of personality as a framework for personality-health research. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 278-286.

Martin, R.. & Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 23, 285-294.

Martin, R. P. (1985). Temperament: A review of research with implications for the school psycholo-

gist. *School Psychology Review*, 12, 266-275.

Martin, R. P. (1989). Activity level, distractability, and persistence: Critical characteristics in early schooling. In G. A. Kohnstamm, J. E. Bates, & M. K. Rothbart (Eds.), *Temperament in childhood* (pp. 451-461). New York: Wiley.

Martinez, J. C. (1994). Perceived control and feedback in judgment and memory. *Journal of Research in Personality*, 28, 374-381.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.

Mastrangelo, P. M. (2001). Myers-Briggs Type Indicator, Form M. In B. S. Plake, & J. C. Impara (Eds.), *The fourteenth mental measurements yearbook* (pp. 818-819). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Matthews, K. A., & Haynes, S. G. (1986). Type A behavior pattern and coronary risk: Update and critical evaluation. *American Journal of Epidemiology*, 123, 923-960.

Matthews, K. A., Helmreich, R. L., Beane, W E., & Lucker, G. W (1980). Pattern A, achievement striving, and scientific merit: Does Pattern A help or hinder? *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 962-967.

Matthews, K. A., & Saal, F. E. (1978). The relationship of the Type A coronaryprone behavior pattern to achievement, power, and affiliation motives. *Psychosomatic Medicine*, 40, 631-636.

Matto, H. C. (2002). Investigating the validity of the Draw-A-Person: Screening procedure for emotional disturbance: A measurement validation study with high-risk youth. *Personality Assessment*, 14, 221-225.

Mayer, J. D. (1998). A systems framework for the field of personality. *Psychological Inquiry*, 9, 118-144.

Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.

Mayne, T. J., Norcross, J. C, & Sayette, M. A. (1994). Admission requirements, acceptance rates, and financial assistance in clinical psychology programs: Diversity across the practice-research continuum. *American Psychologist*, 49, 806-811.

Mayo, P. R. (1983). Personality traits and the retrieval of positive and negative memories. *Personality and Individual Differences*, 4, 465-471.

McAdams, D. P., & Emmons, R. A. (Eds.). (1995). Levels and domains in personality [Special issue]. *Journal of Personality*, 63(3).

McCarthy, E. D., Langner, T. S., Gersten, J. C, Eisenberg, J. G, & Orzeck, L. (1975). Violence and behavior disorders. *Journal of Communication*, 25, 71-85.

McCaul, K. D., & Maki, R. H. (1984). Self-reference versus desirability ratings and memory for traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 953-955.

McCauley, C., Woods, K., Coolidge, G, & Kulick, W. (1983). More aggressive cartoons are funnier. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 817-823.

McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

McClelland, D. C. (1965). Achievement and entrepreneurship: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 389-392.

McClelland, D. C. (1980). Motive dispositions: The merits of operant and respondent measures. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 1, pp. 10-41). Beverly Hills, CA: Sage.

McClelland, D. C. (1985). How motives, skill, and values determine what people do. *American Psychologist*, 40, 812-825.

McClelland, D. C, Atkinson, J. W, Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.

McClelland, D. G, & Boyatzis, R. E. (1982). Leadership motive pattern and longterm success in man-

agement. *Journal of Applied Psychology,* 67, 737-743.

McClelland, D. C, & Pilon, D. A. (1983). Sources of adult motives in patterns of parent behavior in early childhood. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44. 564-574.

McClure, E. B. (2000). A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents. *Psychological Bulletin,* 126, 424-453.

McCrae, R. R. (1993). Moderated analysis of longitudinal personality stability. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 577-585.

McCrae, R. R. (2001). 5 years of progress: A reply to Block. *Journal of Research in Personality,* 35, 108-113.

McCrae, R. R, & Costa, P. T., Jr. (1983). Social desirability scales: More substance than style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 51, 882-888.

McCrae, R. R,, & Costa, P. T. (1986a). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality,* 54, 385-405.

McCrae, R. R, & Costa, P. T. (1986b). Clinical assessment can benefit from recent advances in personality psychology. *American Psychologist,* 41, 1001-1003.

McCrae, R. R, & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 81-90.

McCrae, R. R,, & Costa, P. T. (1990). *Personality in adulthood.* New York: Guilford.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1995). Positive and negative valence within the five-factor model. *Journal of Research in Personality,* 29, 443-460.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist,* 52, 509-516.

McCrae, R. R., Costa, P. T., & Busch, C. M. (1986). Evaluating comprehensiveness in personality systems: The California Q-Set and the five-factor model. *Journal of Personality,* 54, 430-446.

McCrae, R. R., Jang, K. L., Livesley, W. J., Riemann, R, & Angleitner, A. (2001). Sources of structure: Genetic, environmental and artifactual influences on the covariation of personality traits. *Journal of Personality,* 69, 511-535.

McDowall, J. (1984). Recall of pleasant and unpleasant words in depressed subjects. *Journal of Abnormal Psychology,* 93, 401-407.

McFarlin, D. B., & Blascovich, J. (1981). Effects of self-esteem and performance feedback on future affective preferences and cognitive expectations. *Journal of Personality and Social Psychology,* 40, 521-531.

McGhee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and development.* San Francisco: W H. Freeman.

McGrath, M. J., & Cohen, D. B. (1978). REM sleep facilitation of adaptive waking behavior: A review of the literature. *Psychological Bulletin,* 85, 24 -57.

McGue, M., & Christensen, K. (1997). Genetic and environmental contributions to depression symptomatology: Evidence from Danish twins 75 years of age and older. *Journal of Abnormal Psychology,* 106, 439-448.

McGuire, M. T., & Troisi, A. (1990). Anger: An evolutionary view. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience* (Vol. 5, pp. 43-57). San Diego, CA: Academic Press.

McGuire, P. A. (1999, March). Therapists see new sense in use of humor. *APA Monitor,* pp. 1, 10.

McGuire, W J., & McGuire, C. V. (1982). Significant others in self-space: Sex differences and developmental trends in the social self. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 1, pp. 71-96). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Meeker, W. B., & Barber, T. X. (1971). Toward an explanation of stage hypnosis. *Journal of Abnormal Psychology,* 77, 61-70.

Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach.* New York: Plenum.

Meichenbaum, D. H. (1985). *Stress inoculation training.* New York: Pergamon.

Meichenbaum, D. H., & Cameron. R. (1983). Stress inoculation training: Toward a general paradigm

for training coping skills. In D. Meichenbaum & M. E. Jaemko (Eds.), *Stress reduction and prevention* (pp. 115-157). New York-Plenum.

Meichenbaum, D. H., & Delfenbacher, J. L. (1988). Stress inoculation training. *Counseling Psychologist,* 16, 69-90.

Meissner, W. W. (1984). *Psychoanalysis and religious experience.* New Haven, CT: Yale University Press.

Meleshko, K. G. A., & Aklen, L. E. (1993). Anxiety and self-disclosure: Toward a motivational model. *Journal of Personality and Social Psychology,* 64, 1000-1009.

Melges, F. T., & Weisz, A. E. (1971). The personal future and suicidal ideation. *Journal of Nervous and Mental Disease,* 153, 244-250.

Mendolia, M. (1999). Repressors' appraisals of emotional stimuli in threatening and nonthreatening positive emotional contexts. *Journal of Research in Personality,* 33, 1-26.

Mendolia, M., Moore, J., & Tesser, A. (1996). Dispositional and situational determinants of repression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 70, 856-867.

Mershon, B., & Gorsuch, R. L. (1988). Number of factors in the personality sphere: Does increase in factors increase predictability of real-life criteria? *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 675-680.

Mestel, R. (2000, October 13). New doubt cast on fiber in averting cancer. *Los Angeles Times,* p. A-30.

Metalsky, G. I., Halberstadt, L. J., & Abramson, L. Y. (1987). Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 386-393.

Mettlin, C. (1976). Occupational careers and the prevention of coronary-prone behavior. *Social Science and Medicine,* 10, 367-372.

Meyer, G. J. (1997). Assessing reliability: Critical corrections for a critical examination of the Rorschach Comprehensive System. *Psychological Assessment,* 9, 480-489.

Meyer, G. J., & Shack, J. R. (1989). The structural convergence of mood and personality: Evidence for old and new directions. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 691-706.

Michalski, R. L., & Shackelford, T. K. (2002). An attempted replication of the relationships between birth order and personality. *Journal of Research in Personality,* 36, 182-188.

Mickelson, K. D., Kessler, R. C, & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1092-1106.

Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 321-331.

Miles, D. R., & Carey, G. (1997). Genetic and environmental architecture of human aggression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 207-217.

Miller, C. T. (1984). Self-schemas, gender, and social comparison: A clarification of the related attributes hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 46, 1222-1229.

Miller, I. W., & Norman, W. H. (1979). Learned helplessness in humans: A review and attribution theory model. *Psychological Bulletin,* 86, 93-118.

Miller, N. E. (1941). The frustration-aggression hypothesis. *Psychological Review,* 48, 337-346.

Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L., & Hallet, A. J. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin,* 119,322-348.

Mills, C. J. (1983). Sex-typing and self schemata effects on memory and response latency. *Journal of Personality and Social Psychology,* 45, 163-172.

Mischel, W. (1968). *Personality and assessment.* New York: Wiley.

Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review,* 80,252-283.

Mischel, W. (1979). On the interface of cognition and personality: Beyond the person-situation

debate. *American Psychologist,* 34, 740-754.

Mischel, W. (1980). George Kelly's anticipation of psychology: A personal tribute. In M. J. Mahoney (Ed.), *Psychotherapy process.* New York: Plenum.

Many Americans fed up with diet advice. (2001, January 2). *New York Times,* p. F-10.

Mischel, W. (1983). Alternatives in the pursuit of the predictability and consistency of persons Stable data that yield unstable interpretations. *Journal of Personality,* 51, 578-604.

Mischel, W. (1990). Personality dispositions revisited and revised: A view after three decades. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. Ill— 134). New York: Guilford.

Mischel, W., & Peake, P. K. (1982). Beyond deja vu in the search for cross-situational consistency. *Psychological Review,* 89, 730-755.

Mischel, W., & Peake, P. K. (1983). Some facets of consistency: Replies to Epstein, Funder, and Bern. *Psychological Review,* 90, 394-402.

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review,* 102, 246-268.

Mitchell, R. E., Cronkite, R. C, & Moos, R. H. (1983). Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology,* 92, 433-448.

Moilanen, D. L. (1993). Depressive information processing among nonclinic, nonreferred college students. *Journal of Counseling Psychology,* 40, 340-347.

Monat, A., & Lazarus, R. S. (1985). Stress and coping: Some current issues and controversies. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (2nd ed., pp. 1-12). New York: Columbia University Press.

Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality,* 64, 275-310.

Moretti, M. M., Segal, Z. V., McCann, C. D., Shaw, B. R, Miller, D. T., & Vella, D. (1996). Self-referent versus other-referent information processing in dysphoric, clinically depressed, and remitted depressed subjects. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 22, 68 - 80.

Morfei, M. Z., Hooker, K., Fiese, B. H., & Cordeiro, A. M. (2001). Continuity and change in parenting possible selves: A longtitudinal follow-up. *Basic and Applied Social Psychology,* 23, 217-223.

Morton, T.L. (1978). Intimacy and reciprocity of exchange: A comparison of spouses and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology,* 36, 72-81.

Mount, M. K., Barrick, M. R., & Strauss, J. P. (1994). Validity of observer ratings of the Big Five personality factors. *Journal of Applied Psychology,* 79, 272-280.

Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Moustakas, C. E. (1968). *Individuality and encounter.* Cambridge, MA: Doyle.

Mundorf, N., Bhatia, A., Zillmann, D., Lester, P., & Robertson, S. (1988). Gender differences in humor appreciation. *Humor,* 1, 231-243.

Murray, B. (1998, June). Study says TV violence still seen as heroic, glamorous. *APA Monitor,* p. 16.

Murray, E. J., Lamnin, A. D., & Carver, C. S. (1989). Emotional expression in written essays and psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 8, 414-429.

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age.* New York: Oxford University Press.

Murray, H. A. (1967). Henry A. Murray. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5, pp. 285-310). New York: Appleton-Century-Crofts.

Murray, J. A., & Terry, D. J. (1999). Parental reactions to infant death: The effects of resources and coping strategies. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 18, 341-369.

Musante, L., MacDougall, J. M., Dembroski, T. M., & Costa, P. T. (1989). Potential for hostility and

dimensions of anger. *Health Psychology,* 8, 343-354.

Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy—and why.* New York: Morrow.

Myers, L. B. (2000). Identifying repressors: A methodological issue for health psychology. *Psychology and Health,* 15, 205-214.

Myers, M. B.. & McCaulley, M. H. (1985). *Manual: A guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Nadon, R., Hoyt, I. P., Register, P. A., & Kihlstrom, J. F. (1991). Absorption and hypnotizability: Context effects reexamined. *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 144-153.

Nasby, W., & Read, N. W. (1997). The life voyage of a solo circumnavigator: Integrating theoretical and methodological perspectives. *Journal of Personality,* 65, 785-1068.

Nash, M. (1987). What, if anything, is regressed about hypnotic age regression? A review of the empirical literature. *Psychological Bulletin,* 102, 42-52.

National Institute of Mental Health (1982). *Television and behavior: Ten years of scientific progress and implications for the eighties* (Vol. 1). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Neale, M. C, Rushton, P., & Fulker, D. W (1986). Heritability of item responses on the Eysenck Personality Questionnaire. *Personality and Individual Differences,* 7, 771-779.

Neale, M. C, & Stevenson, J. (1989). Rater bias in the EASI Temperament Scales: A twin study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 446-455.

Neimeyer, G. J. (1984). Cognitive complexity and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 2, 258-263.

Neimeyer, R. A. (2001). Repertory Grid Technique. In W. E. Craighead & C. B. Nemeroff (Eds.), *The Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science* (3rd ed.) (Vol. 4, pp. 1394-1395). New York: Wiley.

Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard, T. J., Boykin, A. W., Brody, N., Ceci, S. J., Halpern, D. F., Loehlin, J. C, Perloff, R., Sternberg, R. J., & Urbina, S. (1996). Intelligence: Knowns and unknowns. *American Psychologist,* 51, 77-101.

Nevid, J. S., & Spencer, S. A. (1978). Multivariate and normative data pertaining to the RAS with the college population. *Behavior Therapy,* 9, 675.

Nevo, O., & Nevo, B. (1983). What do you do when asked to answer humorously? *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 188-194.

Newman, L. S., Duff, K. J., & Baumeister, R. F. (1997). A new look at defensive projection: Thought suppression, accessibility, and biased person perception. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 980-1001.

Newman, L. S., &McKinney, L. C. (2002). Repressive coping and threat-avoidance: An idiographic Stroop study. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 28, 409-422.

Newton, T. L., & Contrada, R. J. (1992). Repressive coping and verbal-autonomic response dissociation: The influence of social content. *Journal of Personality and Social Psychology,* 62, 159-167.

Niaura, R., Herbert, P. N., McMahon, N., & Sommerville, L. (1992). Repressive coping and blood lipids in men and women. *Psychosomatic Medicine,* 54, 698-706.

Nicholson, I. A. M. (1997). To "Correlate Psychology and Social Ethics": Gordon Allport and the first course in American personality psychology. *Journal of Personality,* 65, 733-742.

Nicholson, R. A., Mouton, G. J., Bagby, R. M., Buis, T., Peterson, S. A., & Buigas, R. A. (1997). Utility of MMPI-2 indicators of response distortion: Receiver operating characteristic analysis. *Psychological Assessment,* 9, 471-479.

Nikles, C. D., Brecht, D. L., Klinger, E., & Bursell, A. L. (1998). The effects of current-concern- and nonconcern-related waking suggestions on nocturnal dream content. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 242-255.

Nisbett, R. E., & Ross, L. D. (1980). *Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment.*

Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin,* 101, 259-282.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology,* 109, 504-511.

Noll, R. (1997). *The Aryan Christ: The secret life of Carl Jung.* New York: Random House.

Noller, P. (1984). *Nonverbal communication and marital interaction.* Oxford: Pergamon.

Noller, P., Law, H,, & Comrey, A. L. (1987). Cattell, Comrey, and Eysenck personality factors compared: More evidence for the five robust factors? *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 775-782.

Norem, J. K. (1989). Cognitive strategies as personality: Effectiveness, specificity, flexibility, and change. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 45-60). New York: Springer- Verlag.

Norem, J. K. (2001). *The positive power of negative thinking: Using defensive pessimism to harness anxiety and perform at your peak.* Cambridge, MA: Basic Books.

Norem, J. K., & Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research,* 10, 347-362.

Norem, J. K., & Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 1208-1217.

Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 822-835.

Norman, P., & Bennett, P. (1996). Health locus of control. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour: Research and practice within social cognition models* (pp. 62-94). Buckingham, England: Open University Press.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

O'Brien, M., Peyton, V., Mistry, R., Hruda, L., Jacobs, A., Caldera, Y., et al. (2000). Gender-role cognition in three-year-old boys and girls. *Sex Roles,* 42, 1007-1025.

Ochse, R., & Plug, C. (1986). Cross-cultural investigation of the validity of Erikson's theory of personality development. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 1240-1252.

O'Connor, B. P., & Dyce, J. A. (2001). Rigid and extreme: A geometric representation of personality disorders in five-factor model space. *Journal of Personality and Social Psychology,* 81, 1119-1130.

O'Connor, S. C, & Rosenblood, L. K. (1996). Affiliation motivation in everyday experience: A theoretical comparison. *Journal of Personality and Social Psychology,* 70, 513-522.

O'Heron, C. A., & Orlofsky, J. L. (1990). Stereotypic and nonstereotypic sex role trait and behavior orientations, gender identity, and psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 134-143.

Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 27, 1674-1682.

Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology,* 106, 52-60.

Oosterwegel, A., Field, N., Hart, D., & Anderson, K. (2001). The relation of self-esteem variability to emotion variability, mood, personality traits, and depressive tendencies. *Journal of Personality,* 69, 689-708.

Orgler, H. (1963). *Alfred Adler: The man and his work.* New York: Liveright.

Orlofsky, J. L., & O'Heron, C. A. (1987). Stereotypic and nonstereotypic sex role trait and behavior orientations: Implications for personal adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 1034-1042.

Ortega, D. F., & Pipal, J. E. (1984). Challenge seeking and the Type A coronary-prone behavior pat-

tern. *Journal of Personality and Social Psychology,* 46, 1328-1334.

Ovcharchyn, C. A., Johnson, H. H., & Petzel, T. P. (1981). Type A behavior, academic aspirations, and academic success. *Journal of Personality,* 49, 248-256.

Overmier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning. *Journal of Comparative and Physiological Psychology,* 63, 28-33.

Oyserman, D., & Markus, H. R. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 112-125.

Oyserman, D., & Saltz, E. (1993). Competence, delin-quency, and attempts to attain possible selves. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 360 -374.

Pace, T. M., & Dixon, D. N. (1993). Changes in depressive self-schemata and depressive symptoms following cognitive therapy. *Journal of Counseling Psychology,* 40, 288-294.

Paik, H., & Comstock, G. (1994). The effects of television violence on antisocial behavior: A meta-analysis. *Communication Research,* 21, 516-546.

Papsdorf, M., & Alden, L. (1998). Mediators of social rejection in social anxiety: Similarity, self-disclosure, and overt signs of anxiety. *Journal of Research in Personality,* 32, 351-369.

Parch, L. (1997, October). Testing ... 1, 2, 3. *Working Woman,* 22, 74.

Parker, D. R.. & Rogers, R. W. (1981). Observation and performance of aggression: Effects of multiple models and frustration. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 7, 302-308.

Parker, K. C. H., Hanson, R. K., & Hunsley, J. (1988). MMPI, Rorschach, and WAIS: A meta-analytic comparison of reliability, stability, and validity. *Psychological Bulletin,* 103, 367-373.

Parker, W. D. (1998). Birth order effects in the academically talented. *Gifted Child Quarterly,* 42, 29-38.

Parton, D. A., & Geshuri, Y. (1971). Learning of aggression as a function of presence of a human model, response intensity, and target of the response. *Journal of Experimental Child Psychology,* 20, 304-318.

Paulhus, D. (1983). Sphere-specific measures of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 1253-1265.

Paulhus, D. L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology,* 46, 598-609.

Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. S. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (Vol. 1, pp. 17-59). San Diego, CA: Academic Press.

Paulhus, D. L., & Christie, R. (1981). Spheres of control: An interactionist approach to assessment of perceived control. In H. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of control construct* (Vol. 1, pp. 161-188). New York: Academic Press.

Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1987). The structure of personality capabilities. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 354-365.

Paulhus, D. L., & Morgan, K. L. (1997). Perception of intelligence in leaderless groups: The dynamic effects of shyness and acquaintance. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 581-591.

Paunonen, S. V. (1998). Hierarchical organization of personality and prediction of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 538-556.

Paunonen, S. V., & Ashton, M. C. (2001a). Big Five predictors of academic achievement. *Journal of Research in Personality,* 35, 78-90.

Paunonen, S. V., & Ashton, M. C. (2001b). Big Five factors and facets and the prediction of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* 81, 524 -539.

Paunonen, S. V., & Jackson, D. N. (2000). What is beyond the Big Five? Plenty! *Journal of Personality,* 68, 821-835.

Paunonen, S. V., Jackson, D. N., Trzebinski, J., & Forsterling, F. (1992). Personality structure across

cultures: A multimethod evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 62, 447-456.

Payne, T. J., Connor, J. M., & Colletti, G. (1987). Genderbased schematic processing: An empirical investigation and reevaluation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 937-945.

Peabody, D., & Goldberg, L. R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 552-567.

Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1996). Anticipatory stress: The relation of locus of control, optimism, and control appraisals to coping. *Journal of Research in Personality,* 30, 204-222.

Pedersen, D. M. (1999). Model for types of privacy by privacy functions. *Journal of Environmental Psychology,* 19, 397-405.

Pedersen, N. L., Plomin, R., McClearn, G. E., & Friberg, L. (1988). Neuroticism, extraversion, and related traits in adult twins reared apart and reared together. *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 950-957.

Pedersen, W C., Gonzales, C, & Miller, N. (2000). The moderating effect of trivial triggering provocation on displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 913-927.

Pedhazur, E. J., & Tetenbaum, T. J. (1979). Bern Sex Role Inventory: A theoretical and methodological critique. *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 996-1016.

Pennebaker, J. W (1989). Confession, inhibition, and disease. In L.. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). New York: Academic Press.

Pennebaker, J. W, & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology,* 95, 274-281.

Pennebaker, J. W, Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 528 -537.

Pennebaker, J. W, & O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rates among spouses of suicide and accidental-death victims. *Journal of Abnormal Psychology,* 93, 473-476.

Peplau, L. A., Russell, D., & Heim, M. (1979). The experience of loneliness. In I. Frieze, D. Bar-Tel, & J. Carroll (Eds.), *New approaches to social problems* (pp. 53-78). San Francisco: Jossey-Bass.

Perrig-Chiello, P., Perrig, W. G., & Staehelin, H. B. (1999). Health control beliefs in old age: Relationship with subjective and objective health, and health behaviour. *Psychology, Health and Medicine,* 4, 83-94.

Perry, D. G., & Bussey, K. (1979). The social learning theory of sex differences: Imitation is alive and well. *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 1699-1712.

Perry, H. S. (1984). *Psychiatrist of America: The life of Harry Stack Sullivan.* Cambridge, MA: Belknap.

Peterson, C, & Bossio, L. M. (2001). Optimism and physical well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 127-145). Washington, DC: American Psychological Association.

Peterson, C, Maier, S. R. & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control.* New York: Oxford University Press.

Peterson, G, & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review,* 91, 347-374.

Peterson, C, & Seligman, M. E. P. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality,* 55, 237-265.

Peterson, C, Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 23 -27.

Peterson, C, Seligman, M. E. P., Yurko, K. H., Martin, L. R., & Friedman, H. S. (1998). Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science,* 9, 127-130.

Peterson, C, Semmel, A., von Baeyer, C, Abramson, L. Y, Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research,* 6, 287-300.

Peterson, C, & Villanova, P. (1988). An expanded Attributional Style Questionnaire. *Journal of*

Abnormal Psychology, 97, 87-89.

Peterson, C, Villanova, P., & Raps, C. S. (1985). Depression and attributions: Factors responsible for inconsistent results in the published literature. *Journal of Abnormal Psychology,* 94, 165-168.

Peterson, R. S„ Owens, P. D., & Martorana, P. V. (1999). The group dynamics Q-sort in organizational research: A new method for studying familiar problems. *Organizational Research Methods,* 2, 107-139.

Petrie, K. J., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 1264-1272.

Phares, E. J. (1976). *Locus of control in personality.* Morris-town, NJ: General Learning Press.

Phillips, D. P. (1983). The impact of mass media violence on U.S. homicides. *American Sociological Review,* 48, 560 -568.

Phillips, S. D., & Bruch, M. A. (1988). Shyness and dysfunction in career development. *Journal of Counseling Psychology,* 35, 159-165.

Piccione, C, Hilgard, E. R, & Zimbardo, P. G. (1989). On the degree of stability of measured hypnotizability over a 25-year period. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 289-295.

Piechnont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality,* 67, 985-1013.

Piedmont, R. L., McCrae, R. R., Riemann, R., & Angleitner, A. (2000). On the invalidity of validity scales: Evidence from self-reports and observer ratings in volunteer samples. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 582-593.

Pilkonis, P. A. (1977a). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality,* 45, 585-595.

Pilkonis, P. A. (1977b). The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality,* 45, 596-611.

Pinderhughes, E. E., & Zigler, E. (1985). Cognitive and motivational determinants of children's humor responses. *Journal of Research in Personality,* 19, 185-196.

Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology,* 23, 245-266.

Piotrowski, C, & Keller, J. W. (1989). Psychological testing in outpatient mental health facilities: A national study. *Professional Psychology: Research and Practice,* 20, 423-425.

Piotrowski, C., & Zalewski, C. (1993). Training in psychodiagnostic testing in APA-approved PsyD and PhD clinical psychology programs. *Journal of Personality Assessment,* 61, 394-405.

Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships,* 6, 505-510.

Pittner, M. S., & Houston, B. K. (1980). Response to stress, cognitive coping strategies, and the Type A behavior pattern. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39, 147-157.

Pittner, M. S., Houston, B. K., & Spiridigliozzi, G. (1983). Control over stress, Type A behavior pattern, and response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 627-637.

Plomin, R, Chipuer, H. M., & Loehlin, J. C. (1990). Behavioral genetics and personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 225-243). New York: Guilford.

Plomin, R, & Crabbe, J. (2000). DNA. *Psychological Bulletin,* 126, 806-828.

Plomin, R., Corley, R., Caspi, A., Fulker, D. W., & DeFries, J. (1998). Adoption results for self-reported personality: Evidence for nonadditive genetic effects? *Journal of Personality and Social Psychology,* 75, 211-218.

Plomin, R., & DeFries, J. C. (1998, May). Genetics of cognitive abilities and disabilities. *Scientific American,* 62-69.

Pomerleau, A., Bolduc, D., Malcuit, G., & Cossette, L. (1990). Pink or blue: Environmental gender stereotypes in the first two years of life. *Sex Roles,* 22, 359-367.

Porter, L. S. Marco, C. A., Schwartz, J. E., Neale, J. M„ Shiffman, S., & Stone, A. A. (2000). Gender differences in coping: A comparison of trait and momentary assessments. *Journal of Social and Clinical*

Psychology, 19, 480-498.

Powch, I. G, & Houston, B. K. (1996). Hostility, angerin, and cardiovascular reactivity in white women. *Health Psychology,* 15, 200-208.

Pozo, C., Carver, C. S., Wellens, A. R, & Scheier, M. F. (1991). Social anxiety and social perception: Construing others' reactions to the self. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 17, 355-362.

Prager, K. J. (1986). Intimacy status: Its relationship to locus of control, sell-disclosure, and anxiety in adults. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 12, 91-109.

Pratto, F., & John, O. P. (1991). Automatic vigilance: The attention-grabbing power of negative social information. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 159-167.

Price, R. A., Vandenberg, S. G., Iyer, H, & Williams, J. S. (1982). Components of variation in normal personality. *Journal of Personality and Social Psychology,* 43, 328-340.

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 20, 421-430.

Puca, R. M., & Schmalt, H-D. (2001). The influence of the achievement motive on spontaneous thoughts in pre- and postdecisional action phases. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 27, 302-308.

Raag, T., &Rackliff, C. L. (1998). Preschoolers' awareness of social expectations of gender: Relationships to toy choices. *Sex Roles,* 38, 685-700.

Raikkonen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D., & Owens, J. F. (1999). Effects of hostility on ambulatory blood pressure and mood during daily living in healthy adults. *Health Psychology,* 18, 44-53.

Raikkonen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D., Owens, J. F., & Gump, B. B. (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 104-113.

Ralph, J. A., & Mineka, S. (1998). Attributional style and self-esteem: The prediction of emotional distress following a midterm exam. *Journal of Abnormal Psychology,* 107, 203-215.

Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy,* 4, 398-406.

Ravaja, N., Keltikangas-Jarvinen, L., & Keskivaara, P. (1996). Type A factors as predictors of changes in the metabolic syndrome precursors in adolescents and young adults: A 3-year follow-up study. *Health Psychology,* 15, 18-29.

Rawsthorne, L. J., & Elliot, A. J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review,* 3, 326-344.

"Raymond B. Cattell." (1997). *American Psychologist,* 52, 797-799.

Reich, J. W., & Zautra, A. J. (1997). Locus of control influences diathesis-stress effects in rheumatoid arthritis patients. *Journal of Research in Personality,* 31, 423-438.

Reilly, R. R., & Chao, G. T. (1982). Validity and fairness of some alternative employee selection procedures. *Personnel Psychology,* 35, 1-62.

Reise, S. P., & Waller, N. G. (1993). Traitedness and the assessment of response pattern scalability. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65, 143-151.

Rescorla, R. A. (1988). Pavlovian conditioning: It's not what you think it is. *American Psychologist,* 43, 151-160.

Reynolds, S. K., & Clark, L. A. (2001). Predicting dimensions of personality disorder from domains and facets of the five-factor model. *Journal of Personality,* 69, 199-222.

Reznick, J. S., Kagan, J., Snidman, N., Gersten, M., Baak, K., & Rosenberg, A. (1986). Inhibited and uninhibited children: A follow-up study. *Child Development,* 57, 660 -680.

Rhee, S. H., & Waldman, I. D. (2002). Genetic and environmental influences on antisocial behavior: A meta-analysis of twin and adoption studies. *Psychological Bulletin,* 128,490-529.

Rhodewalt, F., & Comer, R. (1982). Coronary-prone behavior and reactance: The attractiveness of

an eliminated choice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 152-158.

Rhodewalt, F., 8t Davison, J. (1983). Reactance and the coronary-prone behavior pattern: The role of self-attribution in responses to reduced behavioral freedom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 220 -228.

Rhodewalt, F., Morf, C, Hazlett, S., & Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 122-131.

Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L., & Grich, J. (2001). Adult attachment and transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 421-435.

Riemann, R., Angleitner, A., & Strelau, J. (1997). Genetic and environmental influences on personality: A study of twins reared together using the self- and peer-report NEO-FFI Scales. *Journal of Personality*, 65, 449-475.

Richards, J. C, Hof, A., & Alvarenga, M. (2000). Serum lipids and their relationships with hostility and angry affect and behaviors in men. *Health Psychology*, 19, 393-398.

Riordan, C. A., & Tedeschi, J. T. (1983). Attraction in aversive environments: Some evidence for classical conditioning and negative reinforcement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 683-692.

Ritts, V., & Patterson, M. L. (1996). Effects of social anxiety and action identification on impressions and thoughts in interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15, 191-205.

Robbins, P. R., Tanck, R. H., & Houshi, F. (1985). Anxiety and dream symbolism. *Journal of Personality*, 53, 17-22.

Roberts, B., & Hogan, R. (2001). *Personality psychology in the workplace*. Washington, DC: American Psychological Association.

Roberts, B. W, & Del Vecchio, W. F. (2000). The rankorder consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longituclinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 3-25.

Roberts, J. E., & Monroe, S. M. (1992). Vulnerable self-esteem and depressive symptoms: Prospective findings comparing three alternative conceptualizations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 804-835.

Robins, C. J. (1988). Attributions and depression: Why is the literature so inconsistent? *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 880-889.

Robins, R. W., Gosling, S. D., & Craik, K. H. (1999). An empirical analysis of trends in psychology. *American Psychologist*, 54, 117-128.

Robinson-Whelen, S., Kim, C, MacCallum, R. C, & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1345-1353.

Roche, S. M., & McConkey, K. M. (1990). Absorption: Nature, assessment, and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 91-101.

Rodgers, J. L., Cleveland, H. H., van den Oord, E., & Rowe, D. C. (2000). Resolving the debate over birth order, family size, and intelligence. *American Psychologist*, 55, 599-612.

Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 897-902.

Rogers, C. R. (1947). The case of Mary Jane Tildon. In W. U. Snyder (Ed.), *Casebook of nondirective counseling* (pp. 128-203). Cambridge, MA: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1954). The case of Mrs. Oak: A research analysis. In C. R. Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change* (pp. 259-348). Chicago: University of Chicago Press.

Rogers, C. R (1961). *On becoming a person: A therapists view of psychotherapy*. Boston:

Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1967). Carl R. Rogers. In E. G. Boring &c G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5, pp. 341-384). New York: Appleton-Century-Crofts.

Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn: A view of what education might become*. Columbus, OH: Merrill.

Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.

Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte.

Rogers, C. R. (1982, August). Nuclear war: A personal response. *APA Monitor*, pp. 6-7.

Rogers, T. B., Kuiper, N. A., & Kirker, W. S. (1977). Self-reference and the encoding of personal information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 677- 688.

Rokach, A. (1998). The relation of cultural background to the causes of loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 75-88.

Rook, K. S., & Peplau, L. A. (1982). Perspectives on helping the lonely. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 351-378). New York: Wiley.

Roos, P. E., & Cohen, L. H. (1987). Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 576-585.

Rose, R. J. (1988). Genetic and environmental variance in content dimensions of the MMPI. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 302-311.

Rose, R. J., Koskenvuo, M., Kaprio, J., Sarna, S., & Langinvainio, H. (1988). Shared genes, shared experiences, and similarity of personality: Data from 14,288 adult Finnish co-twins. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 161-171.

Rosen, J., & Lane, C. (1994, October 31). Neo-Nazis! *New Republic*, 210, 15.

Rosenman, R. H. (1986). Current and past history of Type A behavior pattern. In T. H. Schmidt, T. M. Dembroski, & G. Blumchen (Eds.), *Biological and psychological factors in cardiovascular disease* (pp. 15-40). New York: Springer-Verlag.

Rosenman, R. H., Brand, R. J., Jenkins, C. D., Friedman, M., Straus, R, & Wurm, M. (1975). Coronary heart disease in the western collaborative group study: Final follow-up experience of 8-1/2 years. *Journal of the American Medical Association*, 233, 872-877.

Rosenthal, R. (1979). The "file drawer problem" and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86, 638-641.

Rosenthal, R. (1990). How are we doing in soft psychology? American Psychologist, 45, 775-777.

Ross, M., & Holmberg, D. (1992). Are wives' memories for events in relationships more vivid than their husbands' memories? *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 585-604.

Rosse, J. G., Stecher, M. D., Miller, J. L., & Levin, R. A. (1998). The impact of response distortion on preemployment personality testing and hiring decisions. *Journal of Applied Psychology*, 83, 634-644.

Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 152-173.

Rotenberg, K. J. (1997). Loneliness and the perception of the exchange of disclosures. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16, 259-276.

Roth, S. (1980). A revised model of learned helplessness in humans. *Journal of Personality*, 48, 103-133.

Rothbart, M. K., & Ahadi, S. A. (1994). Temperament and the development of personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 103,55-66.

Rothbart, M. K., Ahadi, S. A, & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78. 122-135.

Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.

Psychological Monographs, 80(1).

Rotter, J. B. (1982). *The development and applications of social learning theory: Selected papers.* New York: Praeger.

Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (Eds.). (1972). *Applications of a social learning theory of personality.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Rowe, D. C. (1987). Resolving the person-situation debate: Invitation to an interdisciplinary dialogue. *American Psychologist,* 42, 218-227.

Rubenstein, C. M., & Shaver, P. (1980). Loneliness in two northern cities. In J. Hartog, J. R. Andy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 319-337). New York: International Universities Press.

Rubin, J. A, Provenzano, F. J., & Luria, Z. (1974). The eye of the beholder: Parents' views of sex of newborns. *American Journal of Orthopsychiatry,* 44, 512-519.

Rubin, Z., & Shenker, S. (1978). Friendship, proximity, and self-disclosure. *Journal of Personality,* 46, 1-22.

Rubins, J. L. (1978). *Karen Horney: Gentle rebel of psychoanalysis.* New York: Dial.

Ruble, D. N., & Stangor, C. (1986). Stalking the elusive schema: Insights from developmental and social-psychological analyses of gender schemas. *Social Cognition,* 4, 227-261.

Rudich, E. A., & Vallacher, R. R. (1999). To belong or to self-enhance? Motivational bases for choosing interaction partners. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25, 1387-1404.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39, 472-480.

Russell, I. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin,* 125, 3-30.

Rusting, C. L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin,* 124, 165-196.

Rusting, C. L. (1999). Interactive effects of personality and mood on emotion-congruent memory and judgment. *Journal of Personality and Social Psychology,* 77, 1073-1086.

Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1998). Personality and cognitive processing of affective information. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 200-213.

Ruvolo, A. P., & Markus, H. R. (1992). Possible selves and performance: The power of self-relevant imagery. *Social Cognition,* 10, 95-124.

Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 730-738.

Sadler, W. A., & Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomie. In J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 34-64). New York: International Universities Press.

Salgado, J. F. (1997). The five factor model of personality and job performance in the European community. *Journal of Applied Psychology,* 82, 30-43.

Salili, F. (1994). Age, sex, and cultural differences in the meaning and dimensions of achievement. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 20, 635-648.

Sanford, S., & Eder, D. (1984). Adolescent humor during peer interaction. *Social Psychology Quarterly,* 47, 235-243.

Sanna, L. J., & Meier, S. (2000). Looking for clouds in a silver lining: Self-esteem, mental simulations, and temporal confidence changes. *Journal of Research in Personality,* 34, 236-251.

Sansone, C, & Harackiewicz, J. M. (1998). "Reality" is complicated. *American Psychologist,* 53, 673-674

Saragovi, C, Koestner, R., Di Dio, L., & Aube, J. (1997). Agency, communion, and well-being: Extending Helgeson's (1994) model. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 593-609.

Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (Eds.). (1996). The future of personality [Special issue].

Journal of Research in Personality, 30(3).

Sarbin, T. R. (1950). Contributions to role-taking theory: I. Hypnotic behavior. *Psychological Review,* 57, 225-270.

Sarbin, T. R., & Coe, W. C. (1972). *Hypnosis: A social psychological analysis of influence communication.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Sarbin, T. R., & Coe, W. C. (1979). Hypnosis and psychopathology: Replacing old myths with fresh metaphors. *Journal of Abnormal Psychology,* 88, 506-526.

Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1998). What is beyond the Big Five? *Journal of Personality,* 66, 495-524.

Saucier, G., & Goldberg, L. R. (2001). Lexical studies of indigenous personality factors: Premises, products, and prospects. *Journal of Personality,* 69, 847- 879.

Savickas, M. L. (1997). Constructivist career counseling: Models and methods. In G. J. Neimeyer & R. A. Neimeyer (Eds.), *Advances in personal construct psychology* (Vol. 4, pp. 149-182). Greenwich, CN: JAI Press.

Sayers, S. L., Baucom, D. H., & Tierney, A. M. (1993). Sex roles, interpersonal control, and depression: Who can get their way? *Journal of Research in Personality,* 27, 377-395.

Scarr, S. (1969). Social introversion-extraversion as a heritable response. *Child Development,* 40, 823-832.

Scarr, S., & Carter-Saltzman, L. (1979). Twin method: Defense of a critical assumption. *Behavior Genetics,* 9, 527-542.

Scarr, S., Webber, P. L., Weinberg, R. A., & Wittig, M. A. (1981). Personality resemblances among adolescents and their parents in biologically related and adoptive families. *Journal of Personality and Social Psychology,* 40, 885-898.

Scarr, S., & Weinberg, R. A. (1976). IQ test performance of black children adopted by white families. *American Psychologist,* 31, 726-739.

Scarr-Salapatek, S. (1971). Race, social class, and IQ. *Science,* 174, 1286-1295.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology,* 4, 219-247.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality,* 55, 169-210.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.

Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C, Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 1024-1040.

Scheier, M. R, Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 1257-1264.

Schimmack, U., & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1313 — 1329.

Schimmack, U., & Hartmann, K. (1997). Individual differences in the memory representation of emotional episodes: Exploring the cognitive processes in repression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, 1064-1079.

Schimmack, U, Oishi, S., Diener, E., & Suh, E. (2000). Facets of affective experiences: A framework for investigations of trait affect. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 26, 655-668.

Schlenker, B. R., &Britt, T. W (1996). Depression and the explanation of events that happen to self, close others, and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 180-192.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin,* 92. 641-669.

Schlenker, B. R., Weigold, M. F., & Hallam, J. R. (1990). Self-serving attributions in social context:

Effects of self-esteem and social pressure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58, 855-863.

Schmalt, H-D. (1999). Assessing the achievement motive using the grid technique. *Journal of Research in Personality,* 33, 109-130.

Schmidt, N., Goodling, R. Z., Noe, R. A., & Kirsch, M. (1984). Meta-analyses of validity studies published between 1964 and 1982 and the investigation of study characteristics. *Personnel Psychology,* 37, 407-422.

Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 1038-1047.

Schulz, R., & Heckhausen, J. (1999). Aging, culture and control: Setting a new research agenda. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences,* 54B, 139-145.

Schuyler, B. A., & Coe, W. C. (1981). A physiological investigation of volitional and nonvolitional experience during posthypnotic amnesia. *Journal of Personality and Social Psychology,* 40, 1160-1169.

Schwartz, C. E., Snidman, N., & Kagan, J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 38, 1008-1015.

Schwartz, D. P., Burish, T. G., O'Rourke, D. F., & Holmes, D. S. (1986). Influence of personal and universal failure on the subsequent performance of persons with Type A and Type B behavior patterns. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 459-462.

Schwartz, R. D., & Higgins, R. L. (1979). Differential outcome from automated assertion training as a function of locus of control. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 47, 686-694.

Sears, R. R. (1941). Non-aggressive reactions to frustration. *Psychological Review,* 48, 343-346.

Segal, D. L., & Murray, E. J. (1993). Emotional processing in cognitive therapy and vocal expression of feeling. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 13, 189-206.

Segal, Z. V., Gemar, M., & Williams, S. (1999). Differential cognitive response to a mood challenge following successful cognitive therapy or pharmacotherapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology,* 108, 3-10.

Segall, M. H., Lonner, W. J., & Berry, J. W. (1998). Crosscultural psychology as a scholarly discipline: On the flowering of culture in behavioral research. *American Psychologist,* 53, 1101-1110.

Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1646-1655.

Segrin, C. (1999). Social skills, stressful life events, and the development of psychosocial problems. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 18, 14-34.

Segrin, C, & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research,* 26, 489-514.

Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 262-271.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development and death.* San Francisco: W. H. Freeman.

Seligman, M. E. P. (1976). *Learned helplessness and depression in animals and men.* Morristown, NJ: General Learning Press.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism.* New York: Random House.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist,* 55,5-14.

Seligman, M. E. P., & Hager, J. L. (Eds.). (1972). *Biological boundaries of learning.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental*

Psychology, 74, 1-9.

Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 832-838.

Sevrens, J. (1999, January 22). Fiber just latest victim of nutrition flip-flops. *San Jose Mercury News,* pp. 1A, 20A.

Shah, J., & Higgins, E. T. (2001). Regulatory concerns and appraisal efficiency: The general impact of promotion and prevention. *Journal of Personality and Social Psychology,* SO, 693-705.

Shaw, J. S. (1982). Psychological androgyny and stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology,* 43, 145-153.

Shedler, J., Mayman, M., & Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist,* 48, 1117-1131.

Sheldon, K. M. (1994). Emotionality differences between artists and scientists. *Journal of Research in Personality,* 28, 481-491.

Sheldon, W. H. (1942). *The varieties of temperament: A psychology of constitutional differences.* New York: Harper & Row.

Sheppard, L. C, & Teasdale, J. D. (2000). Dysfunctional thinking in major depressive disorder: A deficit in metacognitive monitoring? *Journal of Abnormal Psychology,* 109, 768-776.

Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1990). Shyness and self-presentation. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (pp. 286-314). Cambridge: Cambridge University Press.

Shepperd, J. A., Maroto, J. J., & Pbert, L. A. (1996). Dispositional optimism as a predictor of health changes among cardiac patients. *Journal of Research in Personality,* 30, 517-534.

Sherman, R C, Buddie, A. M., Dragan, K. L., End, C. M., & Finney, L. J. (1999). Twenty years of PSPB: Trends in content, design, and analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 25, 177-187.

Shiftman, S. (1985). Coping with temptations to smoke. In S. Shiftman & T. A. Wills (Eds.), *Coping and substance use* (pp. 223-242). New York: Academic Press.

Shiftman, S., Balabanis, M. H., Paty, J. A., Engberg, J., Gwaltney, C. J., Liu, K. S., et al. (2000). Dynamic effects of self-efficacy on smoking lapse and relapse. *Health Psychology,* 19, 315-323.

Shiner, R. L. (1998). How shall we speak of children's personalities in middle childhood? A preliminary taxonomy. *Psychological Bulletin,* 124, 308-332.

Shoda, Y., & Mischel, W. (1996). Toward a unified, intra-individual dynamic conception of personality. *Journal of Research in Personality,* 30, 414-428.

Showers, C. (1992). The motivational and emotional con-sequences of considering positive and negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology,* 63, 474-484.

Showers, C, & Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research,* 14, 385-399.

Shrauger, J. S., & Rosenberg, S. E. (1970). Self-esteem and the effects of success and failure feedback on performance. *Journal of Personality,* 38, 404-417.

Shrauger, J. S., & Sorman, P. B. (1977). Self-evaluations, initial success and failure, and improvement as determinants of persistence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 45, 784-795.

Shurdiff, A. (1968). Judged humor, arousal, and the relief theory. *Journal of Personality and Social Psychology,* 4, 360-363.

Siegler, I. C. (1994). Hostility and risk: Demographic and lifestyle variables. In A. W. Siegman & T. W. Smith (Eds.), *Anger, hostility, and the heart* (pp. 199-214). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Siegman, A. W. (1994). From Type A to hostility to anger: Reflections on the history of coronary-prone behavior. In A. W. Siegman & T. W. Smith (Eds.), *Anger, hostility, and the heart* (pp. 1-21). Hillsdale,

NJ: Erlbaum.

Siem, F. M. (1998). Metatraits and self-schemata: Same or different? *Journal of Personality*, 66, 783-803.

Simoni, J. M., & Ng, M. T. (2002). Abuse, health locus of control, and perceived health among HIV-positive women. *Health Psychology*, 21, 89-93.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.

Simpson, J. A., Ickes, W., & Grich, J. (1999). When accuracy hurts: Reactions of anxious-ambivalent dating partners to a relationship threatening situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 754-769.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434-446.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., Orina, M. M., & Grich, J. (2002). Working models of attachment, support giving, and support seeking in a stressful situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 598-608.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899-914.

Simpson, T. L., & Arroyo, J. A. (1998). Coping patterns associated with alcohol-related negative consequences among college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 150-166.

Singer, J. L. (1988). Reinterpreting the transference. In D. C. Turk & P. Salovey (Eds.), *Reasoning, inference, and judgment in clinical psychology* (pp. 182-205). New York: Free Press.

Singer, J. L., & Singer, D. G. (1981). *Television, imagination, and aggression: A study of preschoolers*. Hillside, NJ: Erlbaum.

Sitharthan, T., & Kavanaugh, D. J. (1990). Role of self-efficacy in predicting outcomes from a program for controlled drinking. *Drug and Alcohol Dependence*, 27,87- 94.

Skinner, B. F. (1967). B. F. Skinner. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5, pp. 387-413). New York: Appleton-Century-Crofts.

Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Bantam.

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Vintage Books.

Skinner, B. F. (1983). *A matter of consequences*. New York: Knopf.

Slater, J., & Depue, R. A. (1981). The contribution of environmental events and social support to serious suicide attempts in primary depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 275-285.

Slavkin, M., & Stright, A. D. (2000). Gender role differences in college students from one- and two-parent families. *Sex Roles*, 42, 23-37.

Slife, B., & Rychlak, J. F. (1982). Role of affective assessment in modeling aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 861-868.

Sloan, W. W., & Solano, C. H. (1984). The conversational styles of lonely males with strangers and roommates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10, 293-301.

Smith, C. A., Wallston, K. A., & Dwyer, K. A. (1995). On babies and bathwater: Disease impact and negative affectivity in the self-reports of persons with rheumatoid arthritis. *Health Psychology*, 14, 64-73.

Smith, C. E., Fernengel, K., Holcroft, C, Gerald, K., & Marien, M. (1994). Meta-analysis of the associations between social support and health outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 352-362.

Smith, D. (1982). Trends in counseling and psychotherapy. *American Psychologist*, 37, 802-809.

Smith, R. E. (1989). Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 228-233.

Smith, S. L., & Donnerstein, E. (1998). Harmful effects of exposure to media violence: Learning of aggression, emotional desensitization, and fear. In R. G. Geen & E. Donnerstein (Eds.), *Human aggression:*

Theories, research, and implications for social policy (pp. 167-202). San Diego: Academic Press.

Smith, W. P., & Rossman, B. B. R. (1986). Developmental changes in trait and situational denial under stress during childhood. *Journal of Child Psychiatry*, 27, 227-235.

Smyth, J., True, N, & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 161-172.

Snyder, C. R. (1988). From defenses to self-protection: An evolutionary perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 155-158.

Solano, C. H., Batten, P. G., & Parish, E. A. (1982). Loneliness and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 524-531.

Solano, C. H., & Koester, N. H. (1989). Loneliness and communication problems: Subjective anxiety or objective skills? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 126-133.

Soldz, S., & Vaillant, G. E. (1999). The Big Five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33, 208 -232.

Solomon, Z., Avitzur, E., & Mikulincer, M. (1989). Coping resources and social functioning following combat stress reaction: A longitudinal study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 87-96.

Solomon, Z., Mikulincer, M., & Avitzur, E. (1988). Coping, locus of control, social support, and combatrelated posttraumatic stress disorder: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 279-285.

Solomon, Z., Weisenberg, M., Schwarzwald, J., & Mikulincer, M. (1988). Combat stress reaction and posttraumatic stress disorder as determinants of perceived self-efficacy in battle. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 356-370.

Somer, O., & Goldberg, L. R. (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 431-450.

Spangler, W. D., & House, R. J. (1991). Presidential effectiveness and the leadership motive profile. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 439-455.

Spanos, N. P. (1991). A sociocognitive approach to hypnosis. In S. J. Lynn & J. W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (pp. 324-361). New York: Guilford.

Spanos, N. P., Burgess, C. A., Roncon, V., Wallace-Capretta, S., & Cross, P. (1993). Surreptitiously observed hypnotic responding in simulators and in skill-trained and untrained high hypnotizables. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 391-398.

Spanos, N. P., & Hewitt, E. C. (1980). The hidden observer in hypnotic analgesia: Discovery or experimental creation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1201— 1214.

Spanos, N. P., & Katsanis, J. (1989). Effects of instructional set on attributions of nonvolition during hypnotic and nonhypnotic analgesia. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 182-188.

Spanos, N. P., Liddy, S. J., Baxter, C. E., & Burgess, C. A. (1994). Long-term and short-term stability of behavioral and subjective indexes of hypnotizability. *Journal of Research in Personality*, 28, 301-313.

Spanos, N. P., Radtke, H. L., & Dubreuil, D. L. (1982). Episodic and semantic memory in posthypnotic amnesia: A reevaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 565-573.

Spanos, N. P., Robertson, L. A., Menary, E. P., Brett, P. J., & Smith, J. (1987). Effects of repeated baseline testing on cognitive-skill-training-induced increments in hypnotic susceptibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1230-1235.

Spector, P. E. (1982). Behavior in organizations as a function of employees locus of control. *Psychological Bulletin*, 91, 482-497.

Spector, P. E., Cooper, C. L., Sanchez, J. L., O'Driscoll, M., Sparks, K., Bernin, P. et al. (2001). Do national levels of individualism and internal locus of control relate to well-being: An ecological level international study. *Journal of Organizational Behavior*, 22, 815-832.

Speed, A., & Gangestad, S. W. (1997). Romantic popularity and mate preferences: A peer-nomina-

tion study. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 23, 928-935.

Spence, J. T. (1993). Gender-related traits and gender ideology: Evidence for a multifactorial theory. *Journal of Personality and Social Psychology,* 64, 624-635.

Spence, J. T., & Helmreich, R. L. (1983). Achievement-related motives and behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives: Psychological and sociological approaches* (pp. 7-74). San Francisco: W. H. Freeman.

Spence, J. T., Helmreich, R. L., & Stapp, J. (1974). The Personal Attributes Questionnaire: A measure of sex-role stereotypes and masculinity-femininity. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology,* 4, 127 (Ms. No. 617).

Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 22, 354-365.

Spett, M. C. (1983). All psychologists are not members of Divisions 12 and 17. *American Psychologist,* 38, 498.

Sprecher, S., Sullivan, Q., & Hatfield, E. (1994). Mate selection preferences: Gender differences examined in a national sample. *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 1074-1080.

Staats, A. W. (1975). *Social behaviorism.* Homewood, IL: Dorsey.

Staats, A. W. (1981). Paradigmatic behaviorism, unified theory, unified theory construction methods, and the Zeitgeist of separatism. *American Psychologist,* 36, 239-256.

Staats, A. W. (1996). *Behaviorism and personality: Psychological behaviorism.* New York: Springer.

Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin,* 124, 240-261.

Stake, J. E. (2000). When situations call for instrumentality and expressiveness: Resource appraisal, coping strategy choice, and adjustment. *Sex Roles,* 42, 865-885.

Stake, J. E., Huff, L., & Zand, D. (1995). Trait self-esteem, positive and negative events, and event-specific shifts in self-evaluation and affect. *Journal of Research in Personality,* 29, 223-241.

Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 1150-1169.

Stava, L. J., & Jaffa, M. (1988). Some operationalizations of the neodissociation concept and their relationship to hypnotic susceptibility. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 989-996.

Stein, G. L., Kimiecik, J. C, Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sports. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 21, 125-135.

Stelmack, R. M. (1990). Biological bases of extraversion: Psychophysiological evidence. *Journal of Personality,* 58, 293-311.

Stelmack, R. M., & Pivik, R. T. (1996). Extraversion and the effects of exercise on spinal motoneuronal excitability. *Personality and Individual Differences,* 21, 69-76.

Stephenson, W. (1953). *The study of behavior: Q-technique and its methodology.* Chicago: University of Chicago Press.

Steptoe, A, & Wardle, J. (2001). Locus of control and health behaviour revisited: A multivariate analysis of young adults from 18 countries. *British Journal of Psychology,* 92, 659-672.

Stewart, A. J. (1982). *Motivation and society.* San Francisco: Jossey-Bass.

Stoolmiller, M. (1999). Implications of the restricted range of family environments for estimates of heritability and nonshared environment in behavior-genetic adoption studies. *Psychological Bulletin,* 125, 392-409.

Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self.* New York: Free Press.

Story, A. L. (1998). Self-esteem and memory for favorable and unfavorable personality feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 51-64.

Strauman, T. J. (1996). Stability within the self: A longitudinal study of the structural implications

of self-discrepancy theory. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 1142-1153.

Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (1987). Automatic activation of self-discrepancies and emotional syndromes: When cognitive structures influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 1004-1014.

Strelau, J. (1987). Emotion as a key concept in temperament research. *Journal of Research in Personality,* 21, 510 -528.

Strentz, T., & Auerbach, S. M. (1988). Adjustment to the stress of simulated captivity: Effects of emotion-focused versus problem-focused preparation on hostages differing in locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 652-660.

Strickland, B. R. (1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 46, 1192-1211.

Strickland, B. R. (1989). Internal-external control expectancies: From contingency to creativity. *American Psychologist,* 44, 1-12.

Strube, M. J. (1982). Time urgency and Type A behavior: A methodological note. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 8, 563-565.

Strube, M. J., Berry, J. M., & Moergen, S. (1985). Relinquishment of control and the Type A behavior pattern: The role of performance evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 49, 831-842.

Suedfeld, P. (1980). *Restricted environmental stimulation: Research and clinical applications.* New York: Wiley.

Suedfeld, P. (1982). Aloneness as a healing experience. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 54-67). New York: Wiley.

Suinn, R. M. (2001). The terrible twos—anger and anxiety: Hazardous to your health. *American Psychologist,* 56, 27-36.

Suh, E, Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 482-493.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry.* New York: Norton.

Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology,* 4, 249-288.

Suls, J., Green, P., & Hillis, S. (1998). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and Neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 127-136.

Suls, J., & Wan, C. K. (1989). The relation between Type A behavior and chronic emotional distress: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 503-512.

Swan, G. E., & MacDonald, M. L. (1978). Behavior therapy in practice: A national survey of behavior therapists. *Behavior Therapy,* 9, 799-807.

Sweeney, P. D., Anderson, K., & Bailey, S. (1986). Attributional style in depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 974-991.

Swendsen, J. D. (1998). The helplessness-hopelessness theory and daily mood experience: An idiographic and cross-situational perspective. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1398-1408.

Swickert, R. J., & Gilliland, K. (1998). Relationship between the brainstem auditory evoked response and extra-version, impulsivity, and sociability. *Journal of Research in Personality,* 32, 314-330.

Tafarodi, R. W., & Vu, C. (1997). Two-dimensional self-esteem and reactions to success and failure. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 23, 626 - 635.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review,* 6, 2-30.

Tarlow, E. M., & Haaga, D. A. F. (1996). Negative self-concept: Specificity to depressive symptoms

and relation to positive and negative affectivity. *Journal of Research in Personality,* 30, 120-127.

Taubes, G. (1998, May-June). Telling time by the second hand. *Technology Review,* 101, 76.

Taylor, D. A., & Belgrave, F. Z. (1986). The effects of perceived intimacy and valence on self-disclosure reciprocity. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 12, 247-255.

Taylor, M. C, & Hall, J. A. (1982). Psychological androgyny: Theories, methods and conclusions. *Psychological Bulletin,* 92, 347-366.

Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind.* New York: Basic Books.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin,* 103, 193-210.

Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology,* 83, 268-277.

Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins raised apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 1031-1039.

Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 895-910.

Terry, D. J., & Hynes, G. J. (1998). Adjustment to a low-control situation: Reexamining the role of coping responses. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 1078-1092.

Tett, R. P., Jackson, D. N., & Rothstein, M. (1991). Personality measures as predictors of job performance: A meta-analytic review. *Personnel Psychology,* 44, 703-739.

Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development.* New York: Brunner/Mazel.

Thorndike, E. L. (1911). *Animal intelligence: Experimental studies.* New York: Macmillan.

Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology,* 60,711-725.

Tice, D. M. (1993). The social motivations of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 37-53). New York: Plenum.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality,* 58, 443-464.

Tidwell, M-C. O., Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 729-745.

Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 24, 974-985.

Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review,* 96, 506-520.

Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality,* 69, 907-924.

Trivers, R. L. (1972). Parental investment and sexual selection. In B. Campbell (Ed.), *Sexual selection and the descent of man:* 1871-1971 (pp. 136-179). Chicago: Aldine.

Trull, T. J., Widiger, T. A., & Burr, R. (2001). A structured interview for the assessment of the five-factor model of personality: Facet-level relations to the Axis II personality disorder. *Journal of Personality,* 69, 175-198.

Tucker, J. S., & Anders, S. L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 15, 403-412.

Tuerlinckx, F., De Boeck, P., & Lens, W. (2002). Measuring needs with the Thematic Apperception Test: A psychometric study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 82, 448-461.

Tunnell, G. (1981). Sex role and cognitive schemata: Person perception in feminine and androgynous

women. *Journal of Personality and Social Psychology,* 40, 1126-1136.

Twenge, J. M. (1997). Changes in masculine and feminine traits over time: A meta-analysis. *Sex Roles,* 36, 305-325.

Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 1007-1021.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin,* 129, 488-531.

Ungerer, J. A., Waters, B., & (Barnett, B. (1997). Defense style and adjustment in interpersonal relationships. *Journal of Research in Personality,* 31, 375-384.

Urbina, S. P., & Grey, A. (1975). Cultural and sex differences in the sex distribution of dream characters. *Journal of Cross-Cultural Psychology,* 6, 358-364.

Urdan, T. C. (1997). Achievement goal theory: Past results, future directions. In M. Maehr & P. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 99-141). Greenwich, CT: JAI Press.

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life.* Boston: Little, Brown.

Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers.* Washington, DC: American Psychiatric Press.

Valentiner, D. P., Foa, E. B., Riggs, D. S., & Gershuny, B. S. (1996). Coping strategies and posttraumatic stress disorder in female victims of sexual and nonsexual assault. *Journal of Abnormal Psychology,* 105, 455-458.

Van Egeren, L. F. (1979). Cardiovascular changes during social competition in a mixed-motive game. *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 858 - 864.

Veroff, J., Depner, C, Kulka, R., & Douvan, E. (1980). Comparison of American motives: 1957 versus 1976. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39, 1249-1262.

Viglione, D. J. (1999). A review of recent research addressing the utility of the Rorschach. *Psychological Assessment,* 11, 251-265.

Viglione, D. J., & Hilsenroth, M. J. (2001). The Rorschach: Facts, fictions, and future. *Psychological Assessment,* 13, 452-471.

Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Katon, W (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology,* 59, 582-592.

Vitkus, J., & Horowitz, L. M. (1987). Poor social performance of lonely people: Lacking a skill or adopting a role? *Journal of Personality and Social Psychology,* 52, 1266-1273.

Voelz, C. J. (1985). Effects of gender role disparity on couples' decision-making processes. *Journal of Personality and Social Psychology,* 49, 1532-1540.

Vogel, D. A., Lake, M. A., Evans, S., & Karraker, K. H. (1991). Children's and adults' sex-stereotyped perceptions of infants. *Sex Roles,* 24, 605-616.

Vogel, G. W. (1975). Review of REM sleep deprivation. *Archives of General Psychiatry,* 32, 749-761.

Von Dras, D. D., & Siegler, I. C. (1997). Stability in Extra-version and aspects of social support at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72, 233-241.

Wachtel, P. L. (1981). Transference, schema, and assimilation: The relevance of Piaget to the psychoanalytic theory of transference. *The Annual of Psychoanalysis,* 8, 59-76.

Waller, N. G., & Ben-Porath, Y. S. (1987). Is it time for clinical psychology to embrace the five-factor model of personality? *American Psychologist,* 42, 887-889.

Wallston, K. A. (1992). Hocus-pocus, the focus isn't strictly on locus: Rotter s social learning theory modified for health. *Cognitive Therapy and Research,* 16, 183-199.

Wallston, K. A., Maides, S., & Wallston. B. S. (1976). Health-related information seeking as a func-

tion of health-related locus of control and health value. *Journal of Research in Personality,* 10, 215-222.

Wallston, K. A., & Smith, M. S. (1994). Issues of control and health: The action is in the interaction. In G. N. Penney, P. Bennett, & M. Herbert (Eds.), *Health psychology: A lifespan perspective* (pp. 153-168). London, England: Harwood.

Wallston, K. A., & Wallston, B. S. (1981). Health locus of control scales. In H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of control construct* (Vol. 1, pp. 189-243). New York: Academic Press.

Ward, C. H., & Eisler, R. M. (1987). Type A behavior, achievement striving, and a dysfunctional self-evaluation system. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 318-326.

Watkins, C. E., Campbell, V. L., Nieberding, R., & Hallmark, R. (1995). Contemporary practice of psychological assessment by clinical psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice,* 26, 54-60.

Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 1020-1030.

Watson, D., & Clark, L. A. (1991). Self-versus peer-ratings of specific emotional traits: Evidence of convergent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 927-940.

Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology,* 97, 346-353.

Watson, D., Clark, L. A., McIntyre, C. W, & Hamaker, S. (1992). Affect, personality, and social activity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 63, 1011-1025.

Watson, D., Clark, L. A., 8t Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 1063-1070.

Watson, D., Hubbard, B., & Wiese, D. (2000). Self-other agreement in personality and affectivity: The role of acquaintanceship, trait visibility, and assumed similarity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 546-558.

Watson, D., & Pennebaker, J. W (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review,* 96, 234-254.

Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin,* 98, 219-235.

Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 820-838.

Watson, J. B. (1936). John Broadus Watson. In C. Murchison (Ed.), A history of psychology in autobiography (Vol. 3, pp. 271-281). Worcester, MA: Clark University Press. Watson, J. B. (1924/1970). *Behaviorism.* New York: Norton.

Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology,* 3, 1-14.

Webb, S. D. (1978). Privacy and psychosomatic stress: An empirical analysis. *Social Behavior and Personality,* 6, 227-234.

Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39, 1238-1244.

Weidner, G., & Matthews, K. A. (1978). Reported physical symptoms elicited by unpredictable events and the Type A coronary-prone behavior pattern. *Journal of Personality and Social Psychology,* 36, 1213-1220.

Weinberger, D. A. (1998). Defenses, personality structure, and development: Integrating psychodynamic theory into a typological approach to personality. *Journal of Personality,* 66, 1061-1080.

Weinberger, D. A., & Davidson, M. N. (1994). Styles of inhibiting emotional expression:

Distinguishing repressive coping from impression management. *Journal of Personality,* 62, 587-613.

Weinberger, D. A., & Schwartz, G. E. (1990). Distress and restraint as superordinate dimensions of self-reported adjustment: A typological perspective. Journal of Personality, 58, 381-417.

Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: Psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology,* 88, 369-380.

Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology,* 71, 3-25.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Bulletin,* 92, 548-573.

Weiner, B. (1990). Attribution in personality psychology. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 465-485). New York: Guilford.

Weiner, I. B. (1995). Methodological considerations in Rorschach research. *Psychological Assessment,* 7, 330-337.

Weiner, I. B. (1996). Some observations on the validity of the Rorschach inkblot method. *Psychological Assessment,* 8, 206-213.

Weiner, I. B. (2001). Advancing the science of psychological assessment: The Rorschach inkblot method as exemplar. *Psychological Assessment,* 13, 423-432.

Wender, P. H., Kery, S. S., Rosenthal, D., Schulsinger, F., Ortmann, J., & Lunde, I. (1986). Psychiatric disorders in the biological and adoptive families of adopted individuals with affective disorders. *Archives of General Psychiatry,* 92, 923-929.

Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M, & Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: Resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 882-892.

Westen, D. (1988). Transference and information processing. *Clinical Psychology Review,* 8, 161-179.

Westen, D. (1996). A model and a method for uncovering the nomothetic from the idiographic: An alternative to the five-factor model? *Journal of Research in Personality,* 30, 400-413.

Westen, D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. *Psychological Bulletin,* 124, 333-371.

Wheeler, R. E., Davidson, R. J., & Tomarken, A. J. (1993). Frontal brain asymmetry and emotional reactivity: A biological substrate of affective style. *Psychophysiology,* 30, 82-89.

Whiting, R. (1989). *You gotta have Wa.* New York: Vintage.

Whitley, B. E. (1983). Sex-role orientation and self-esteem: A critical meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 765-778.

Whitley, D. (2002, March 31). Former major leaguer confronts painful past. San Jose Mercury News, p. 16D.

Whyte, L. L. (1978). *The unconscious before Freud.* New York: St. Martin's.

Wicker, F. W, Barron, W. L., & Willis, A. C. (1980). Disparagement humor: Dispositions and resolutions. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39, 701-709.

Wiggins, J. S. (1997). In defense of traits. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.). *Handbook of personality psychology* (pp. 95-115). San Diego, CA: Academic Press.

Williams, J. E., Nieto, F. J., Sanford, C. P., Couper, D. J., & Tyroler, H. A. (2002). The association between trait anger and incident stroke risk: The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study. *Stroke,* 33, 13-20.

Williams, J. E., Nieto, F. J., Sanford, C. P., & Tyroler, H. A. (2001). Effects of an angry temperament on coronary heart disease risk: The Atherosclerosis Risk in Communities study. *American Journal of Epidemiology,* 154, 230-235.

Williams, J. E., Paton, C. C, Seigler, I. C, Eigenbrodt, M. L., Nieto, F. J., & Tyroler, H. A. (2000).

Anger proneness predicts coronary heart disease risk: Prospective analysis from the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study. *Circulation,* 101, 2034-2039.

Williams, J. E., & Best, D. L. (1982). *Measuring sex stereotypes: A thirty-nation study.* Beverly Hills, CA: Sage.

Williams, J. G., & Solano, C. H. (1983). The social reality of feeling lonely: Friendship and reciprocation. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 9, 237-242.

Williams, S. L. (1995). Self-efficacy and anxiety and phobic disorders. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 69-108). New York: Plenum.

Wilson, T. D., & Linville, P. W (1982). Improving the academic performance of college freshmen: Attribution therapy revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,* 42, 367-376.

Wilson, T. D., & Linville, P. W (1985). Improving the performance of college freshmen with attributional techniques. *Journal of Personality and Social Psychology,* 49, 287-293.

Windle, M., & Windle, R. C (1996). Coping strategies, drinking motives, and stressful life events among middle adolescents: Associations with emotional and behavioral problems and with academic functioning. *Journal of Abnormal Psychology,* 105, 551-560.

Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 12, 121-130.

Wolfe, R. N., & Kasmer, J. A. (1988). Type versus trait: Extroversion, impulsivity, sociability, and preferences for cooperative and competitive activities. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 864-871.

Wolfle, L. M., & Robertshaw, D. (1982). Effects of college attendance on locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology,* 43, 802-810.

Won-Doornink, M. J. (1985). Self-disclosure and reciprocity in conversation: A cross-national study. *Social Psychology Quarterly,* 48, 97-107.

Wong, M. M., & Csikszentmihalyi, M. (1991). Motivation and academic achievement: The effects of personality traits and the quality of experience. *Journal of Personality,* 59, 539-574.

Wood, J. M., Garb, H. N., Lilienfeld, S. O., & Nezworski, M. T. (2002). Clinical assessment. *Annual Review of Psychology,* 53, 519-543.

Wood, J. M., Nezworski, M. T., & Stejskal, W. J. (1996). Thinking critically about the Comprehensive System for the Rorschach: A reply to Exner. *Psychological Science,* 7, 14-17.

Wood, J. M., Nezworski, M. T., & Stejskal, W. J. (1997). The reliability of the Comprehensive System for the Rorschach: A comment on Meyer (1997). *Psychological Assessment,* 9, 490-494.

Wood, J. V., Giordano-Beech, M., Taylor, K. L., Michela, J. L., & Gaus, V. (1994). Strategies of social comparison among people with low self-esteem: Self-protection and self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 713-731.

Wood, W, Wong, F. Y., & Chachere, J. G. (1991). Effects of media violence on viewers' aggression in unconstrained social interaction. *Psychological Bulletin,* 109, 371-383.

Worell, J. (1978). Sex roles and psychological well-being: Perspectives on methodology. Journal of Consulting and Clinical *Psychology,* 46, 777-791.

Wortman, C. B., & Brehm, J. W. (1975). Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 8, pp. 277-336). New York: Academic Press.

Wu, J., Kramer, G. L., Kram, M., Steciuk, M., Crawlord, I. L., & Petty, F. (1999). Serotonin and learned helplessness: A regional study of 5-HT_{1A}, 5-HT_{2A} receptors and the serotonin transport site in rat brain. *Journal of Psychiatric Research,* 33, 17-22.

Wykes, S. L. (1993, January 24). Therapists accused of implanting memories of abuse. *San Jose*

Mercury News, pp. 1A, 21 A.

Wykes, S. L. (1996, January 16). Franklin to be retried for killing. *San Jose Mercury News*, pp. 1B, 4B.

Yang, K., & Bond, M. H. (1990). Exploring implicit personality theories with indigenous or imported constructs: The Chinese case. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1087-1095.

Yarnold, P. R., Mueser, K. T., & Grimm, L. G. (1985). Interpersonal dominance of Type As in group discussions. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 233-236.

Yik, M. S. M., Bond, M. H., & Paulhus, D. L. (1998). Do Chinese self-enhance or self-efface? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 399-406.

Yik, M. S. M., Russell, J. A., & Barrett, L. F. (1999). Structure of self-reported current affect: Integration and beyond. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 600-619.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 379-405). New York: Wiley.

Zadra, A. L., O'Brien, S. A., & Donderi, D. C. (1998). Dream content, dream recurrence and well-being: A replication with a younger sample. *Imagination, Cognition and Personality*, 17, 293-311.

Zajonc, R. B. (2001). The family dynamics of intellectual development. *American Psychologist*, 56, 490-496.

Zajonc, R. B., & Mullally, P. R. (1997). Birth order: Reconciling conflicting effects. *American Psychologist*, 52, 685-699.

Zammichieli, M. E., Gilroy, F. D., & Sherman, M. F. (1988). Relations between sex-role orientation and marital satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 747-754.

Zautra, A. J., Reich, J. W, Davis, M. C, Potter, P. T., & Nicolson, N. A. (2000). The role of stressful events in the relationship between positive and negative affects: Evidence from field and experimental studies. *Journal of Personality*, 68, 927-951.

Zeidner, M., & Hammer, A. L. (1992). Coping with missile attack: Resources, strategies, and outcomes. *Journal of Personality*, 60, 709-746.

Zelli, A., Cervone, D., & Huesmann, L. R. (1996). Behavioral experience and social inference: Individual differences in aggressive experience and spontaneous versus deliberate trait inference. *Social Cognition*, 14, 165-190.

Zernike, K. (2000, August 25). Academic race gap grows again. *San Jose Mercury News*, p. 21 A.

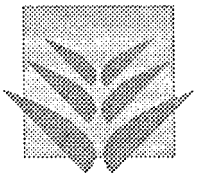
Zillmann, D. (1979). *Hostility and aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Zillmann, D., Bryant, J., & Cantor, J. R. (1974). Brutality of assault in political cartoons affecting humor appreciation. *Journal of Research in Personality*, 7, 334-345.

Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Zimbardo, P. G. (1986). The Stanford Shyness Project. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 17-25). New York: Plenum.

Zuckerman, M. Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The Big Three, the Big Five, and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 757-768



İsim İndeksi

Abbott, R. A., 124
Abend, 749
Aboud, F., 746
Abramson, L. Y., 664, 670, 673
Adams, N. E., 545, 634
Adams-Webber, J. R., 634
Adler, T., 6, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 154, 156, 194, 196, 202, 292, 431, 680
Aldwin, C. M., 209
Alford, B. A., 663
Allen, A., 470, 478
Alloy, L. B., 664
Allport, G. W., 678, 680
Altman, I., 469, 504
Alvarenga, M., 307
Ames, C., 297, 299
Amirkhan, J. H., 400
Andersen, B. L., 228
Anderson, C. A., 28, 215, 311, 334, 480, 496, 580, 583
Angleitner, A., 274, 388, 389, 506
Ansbacher, H. L., 152
Antill, J. K., 568, 572
Antrobus, J. S., 119
Archer, J. A., 297, 299, 377, 477
Archibald, F. S., 481
Arkin, A. M., 119, 317 591
Armeli, S., 253
Arnkoff, D. B., 549
Aron, A., 230
Arroyo, J. A., 208
Arthur, W., 255, 256, 384
Aschburner, S., 277
Aserinsky, E., 118
Ashton, M. C, 259, 270
Aspinwall, L. G., 331, 334
Atherton, S. C., 317
Atkinson, D. R., 33, 143, 287, 293
Aube, J., 567, 572, 573
Auerbach, S. M., 209
Averill, J. R., 202
Avitzur, E., 209, 599
Ayers, T. S., 204
Babaranelli, C., 545
Bachen, E. A., 652
Bagby, R. M., 274
Bailey, J. M., 102, 408, 673
Baker, L. A., 18, 395, 632
Balch, P., 601
Baldwin, M. W., 315
Baltes, M. M., 590

Bandura, A., 12, 524, 530, 533, 535, 537, 543, 544, 545, 546, 554, 555, 556, 557, 560, 563, 573, 576, 583, 603, 682
Barber, A. M., 139, 142, 144, 368
Barbo, E., 404
Bardos, A. N., 101
Barger, S. D., 647, 652
Barlow, D. H., 365
Barnes, M., 403, 408, 570
Barnett, B., 127
Baron, R. A., 133, 299
Barrett, K. C., 465, 658
Barrick, M. R., 269, 270
Barron, K. E., 131
Barry, J. E., 480
Bartholomew, K., 481
Basgall, J. A., 598
Bates, A. P., 503
Batten, P. G., 486
Baucom, D. H., 569
Bauer, J. J., 546
Baum, A., 645
Baumeister, R. F., 492, 494, 642, 643, 652
Beall, S. K., 473
Beck, A. T., 590, 633, 663
Belgrave, F. Z., 467
Bell, N. J., 571, 633
Benassi, V. A., 595
Bennett, P., 601, 602
Berg, J. H., 465, 486
Bergbower, K., 673
Berk, M.S., 644, 646
Berkowitz, L., 133, 214, 215, 583
Berman, J. S., 465
Bernstein, S., 656
Berry, A. J., 255, 301, 320, 321, 495, 577
Bess, T. L., 193
Besson, A., 591
Best, D. L., 600
Beyer, J., 545
Bianchi, E. C, 187
Billings, D. W., 325
Bissonnette, V., 316
Bhatia, A., 131
Blanton, H., 329
Blascovich, J., 490
Bleske, A. L., 362
Block, J., 30, 127, 257, 450, 451
Boden, J. M., 652
Bodner, E., 591
Boldero, I., 626
Boldizar, J. P., 577
Bolduc, D., 562
Bonanno, G. A., 546
Bond, M., 498, 626
Bono, J. E., 598
Boor, M., 597
Booth, R. J., 475
Bovbjerg, D. H., 540
Bower, G. H., 649
Bowers, S. P., 569
Boykin, A., 546
Bradbury, T. N., 572
Bragg, M. E., 480
Brawley, L., 546
Brehm, J. W., 669
Breslow, R., 668
Brewin, C. R., 673
Bridges, M. W., 466
Britt, T.W., 671
Brockner, J., 488
Brodkin, J. D., 591
Brook, J. S., 582
Brooks-Gunn, J., 570
Brown, J., 117, 329, 487, 488, 490, 491, 587, 664
Bruch, M. A., 312, 313, 481
Brunhart, S. M, 334
Bryant, J., 131
Buchholz, E. S., 503
Buddie, A. M., 38
Buhler, C., 478

Buigas, R. A., 274
Buis, T., 274
Bulkeley, K., 119
Bullock, W. A., 346
Bunce, S. C., 650
Burgess, C. A., 143, 144
Burish, T. G., 303
Burke, B. W., 257, 392
Burns, M. O., 672
Burr, R., 259
Bursell, A. L., 115
Burton, H. A., 622
Bushman, B. J., 218, 219, 221, 580, 582, 583
Buss, A. H., 311, 312, 352, 362, 363, 365, 403, 404, 405, 407, 408, 409, 411
Bussey, K., 563
Butcher, J. N., 272
Butler, A. C, 452, 496, 658
Buunk, B. P., 329, 404, 408
Byrne, B. M., 204, 569, 647
Caccioppo, J. T., 307
Cain, D. J., 448, 462, 455
Cairns, R. B., 27
Caldwell, D. F., 270
Calverley, D. S., 144
Camara, W. J., 103, 272
Cameron, J., 205, 475, 555, 631
Campbell, J. B., 103, 230, 255, 272, 275, 328, 356, 397, 409, 490, 572
Campos, J. J., 226
Cantor, J. R., 335, 336, 623
Caprara, G. V., 545, 546
Carlota, A. J., 257
Carlson, M., 192, 216, 583
Carnelley, K. B., 231
Carnevale, P. J. D., 570
Carr, D. E., 131
Carree, C, 277
Carroll, J. M., 320
Carter, S. M., 299
Carter-Saltzman, L., 391
Carver, C. S., 205, 208, 226, 289, 302, 313, 320, 329, 330, 331, 332, 333, 477
Caspi, A., 352, 353, 356
Catalano, R., 214
Catanzaro, S. J., 481
Cattell, H. E. P., 8, 63, 248, 250, 251, 252, 281, 282, 343
Cavallero, C., 114
Cepeda-Benito, A., 477
Cervone, D., 28
Chachere, J. G., 580
Chaikin, A. L., 468, 469, 470
Chance, J. E., 525
Chang, E. C., 330, 333
Chao, G. T., 268
Chapman, A. H., 178, 375
Charles, S. T., 250, 319, 384
Chelune, G. J., 486
Chen, S., 644
Cheng, C, 210, 568
Cherry, M., 126
Chess, S., 366, 367, 369, 370
Chipuer, H. M., 389
Christensen, K., 482
Church, A. T., 32, 257
Cillessen, A. H. N., 28
Clair, S. D., 334
Clark, C. L., 227, 259, 287, 318, 319, 320, 321, 477, 663, 664, 667, 668
Cleveland, H. H., 155
Coe, W. C., 139, 141, 143
Cohen, D. B., 119, 253, 322, 400, 568, 582
Colder, M., 474
Cole, S. G., 316, 475, 644
Coleman, E. A., 302, 572
Colletti, G., 656
Collins, N. L., 229, 231, 468
Comey, G., 144
Compas, B. E., 208
Comrey, A. L., 251
Comstock, G., 577, 580

Conley, J. J., 350
Connor, J. M., 259, 502
Conti, R., 444
Contrada, R. J., 306, 308, 647
Cook, O., 480
Coolidge, C., 131
Cooper, C., 303, 305, 369, 397, 399, 595, 598
Coopman, S. J., 634
Coplan, R. J., 368
Cordeiro, A. M., 624
Cornell, D. G., 178, 377, 430, 495
Cornelius, J. S., 404
Cosby, M., 409
Cossette, L., 562
Costa, P. T., 208, 251, 253, 254, 255, 258, 259, 279, 307, 389, 411
Costello, C. G., 669
Cote, S., 255
Council, J. R., 143
Couper, D. J., 307
Cournoyer, R. J., 126
Cowen, E. I., 368
Cowles, A., 602
Cox, C, 119
Cox-Fuenzalida, L., 350
Crabbe, J. C, 383, 393
Craig, J., 572, 706
Craighead, W. E., 668
Craik, K. H., 614
Cramer, K. M., 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 403, 408, 480, 505
Cramer, P., 125
Crane, M, 656
Creighton, A., 145
Crick, F., 120
Crocker, J., 487
Cromwell, R. L., 668
Cronkite, R. C, 208
Cropanzano, R. S., 325
Cross, P., 660
Crossen, C, 503
Crowson, J. J., 668
Croyle, R. T., 647
Csikszentmihalyi, I. S., 440, 441, 442, 443, 444, 455, 458, 502
Cunningham, D. A., 304, 321, 471, 568
Cutler, S. E., 325, 650
Cutmore, T. R. H., 540
Cutrona, C. E., 478, 480
Cyranowski, J. M., 620
Dadds, M. R., 540
Daniels, D., 395, 443
Danoff-Burg, S., 205
Dale, K., 643
Davidson, K., 121, 135, 309, 371, 373, 375, 450, 647
Davila, J., 231
Davis, J. D., 229, 320, 467, 591, 648, 659
Davison, J., 302
Dawes, R. M, 102
Dayson, K., 303
Deaux, K., 570, 656
De Boeck, P., 287
Deckers, L., 131
Deffenbacher, J., 309, 632
DeFranc, W., 126
DeFries, J. C, 383
Del Pilar, G. H., 257
Del Vecchio, W. F., 235
Dembroski, T. M., 307
DeMonbreun, B. G., 668
DeMulder, E. K., 450
DeNeve, K. M., 595
Denham, S., 450
DePaulo, B. M., 313, 316
De Pelsmacker, P., 325
Depner, C, 292
Depue, R. A., 597, 669
Derakshan, N., 648
Derlega, V. J., 464, 465, 468, 470
Derr, W. R., 488

Derry, P. A., 664, 665
De Sales French, R., 481
Detre, T., 305
Deutsch, C. L., 570
DeVellis, B. M., 587
DeVito, A. J., 192
DeWolfe, D. J., 209
DiClemente, C. C, 546
Diefenbach, M., 321
Diehl, M., 226
Diener, E., 33, 319, 320, 324, 325, 347, 399, 401, 499, 500, 656, 659
Digman J., 251, 255, 257
Dijkstra, P., 404, 408
DiLalla, L. F., 27
Dill, K. E., 28
DiMatteo, M. R., 328
Dindia, K., 470
Dion, K. K., 228
Dobson, K. S., 633, 668
Dodge, K. A., 28, 57, 206
Dodgson, P. G., 491
Doherty, W. J., 593
Dollard, J., 211
Dollinger, S. J., 598, 661
Domhoff, B., 114, 117
Donahue, E. M., 255
Donaldson, J., 399
Donderi, D. C., 117
Donnelly, D. A., 477
Donnerstein, E., 577, 579, 580
Donovan, J. J., 269
Doob, A. N., 211, 216, 217
Dooley, D., 214
Doucet, C., 350
Douvan, E., 292
Dozois, D. J. A., 668
Dragan, K. L., 38
Dubow, E. F., 582
Dubreuil, D. L., 141
Duck, S. W., 612
Duff, K. J., 642
Dufour, C. L., 595
Dull, W. R., 313
Dutton, K. A., 487, 488, 490
Dweck, C. S., 297, 298
Dworkin, R. H., 392
Dwyer, J., 322, 333
Dykema, J., 673
Eagly, A. H., 377, 411
Eaves, L., 395
Eccles, J., 292, 293
Edelman, R., 219
Eder, D., 130
Edwards, V. J., 656
Eggleston, T., 329
Egloff, B., 650
Ehrlich, H. J., 468
Eisenberg, J. G., 582
Eisenberger, R., 555
Eisler, R. M., 303
Ekman, P., 373
Elliot, A. J., 297, 299
Ellis, A., 566, 628, 630, 639, 685
Ellman, S. J., 119
Elnick, A. B., 226
Emde, R. N., 378
Emmons, R. A., 22, 319, 324, 328, 401
End, C. M., 38
Endler, N. S., 39, 205, 261
Epstein, J. A., 264, 316
Epting, F. R., 634
Erez, A., 598
Ericksen, A. J., 255
Erickson, M. H., 138
Erikson, E. H., 162, 163, 164, 165, 166, 167, 170, 179, 194, 195, 196, 221, 243
Eron, L. D., 26, 214, 582
Eschalier, A., 591
Espindle, D., 620
Etienne, M. A., 375
Evans, D. E., 115, 334, 352, 563, 595

Eysenck, H. J., 257, 258, 341, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 377, 378, 382, 393, 394, 395, 397, 398, 412, 648, 686
Eysenck, M. W., 648
Fahey, J. L., 332
Fairey, P. J., 490
Fairhurst, S. K., 546
Fancher, R. E., 76
Farabee, D. J., 316
Farley, F., 348
Fazio, R. H., 303
Feeney, J. A., 226, 230, 231
Feingold, A., 404, 408
Feist, G. J., 254
Feldman Barrett, L., 658
Fenichel, O., 126
Fenigstein, A., 582
Fernengel, K., 307
Ferrando, S. J., 595
Fialip, J., 591
Field, N., 496
Fiese, B. H., 624
Finch, J. F., 409
Fincham, F. D., 572
Findley, M. J., 598
Finkel, D., 392
Fioravanti, M., 452
Fisch, M., 570
Fischer, A. H., 33, 328
Fischer, A. R.,
Fischetti, M., 317
Fisher, M, 72
Fivush, R., 658
Fleenor, J. W., 194
Fletcher, B., 208
Floderus-Myrhed, B., 396
Flora, J., 483
Flory, J. D., 308, 333
Flynn, H. A., 385, 496
Foa, E. B., 208
Fodor, E. M., 289
Folkman, S., 205, 206, 209
Ford, R. Q., 122
Forsterling, F., 257
Forzi, M., 257
Foulkes, D., 114
Fox, N. A., 373
Fraley, R. C., 230
Francis, J., 626
Frankel, B. S., 482, 489
Frazier, L. D., 584, 624
Freemon, J. A., 481
Freud, S., 29, 36, 42, 44, 55, 57, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 97, 98, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 117, 118, 120, 121, 126, 129, 130, 131, 132, 516, 551, 641, 642, 643, 644, 646, 674, 679, 680, 684, 690
Friberg, L., 395
Friedman, L. C., 299, 327, 328, 332, 334
Friesen, W. V., 373
Frist, W. H., 329
Fritz, H. L., 573
Froming, W. J., 620
Fromm, Erich., 81, 113, 182, 184, 188, 197, 419, 431, 478
Fromm-Reichman, F., 478
Fry, G., 145
Fujita, F., 658
Fulker, D. W., 395
Funder, D. C., 266
Gabriel, S., 661
Gabrielidis, C., 404
Gaeddert, W. P., 292
Gallagher, F. M., 491
Ganong, L. H., 572
Garb, H. N., 103
Garber, J., 673
Garcia, J., 316, 555

Gardner, W. L., 661
Gaschke, Y. N., 319
Gastorf, J. W., 301
Gatchel, R. J., 591
Gatz, M., 319
Gaus, L., 493
Geary, D. C., 402
Geen, R. G., 27, 219, 220, 221, 371, 397, 580, 583
Gemar, M. C., 668, 669
Gendlin, E. T., 423
Gerrard, M., 329
Gershoff, E. T., 577
Gershuny, B. S., 208
Gerald, K., 307
Gersten, J. C., 366, 582
Geshuri, Y., 575
Gest, S. D., 361
Geuens, M., 325
Gfeller, J. D., 144
Gibbons, F. X., 329
Gibson, H. B., 349
Gidron, Y., 309
Giesler, R. B., 668
Gilbert, L., 570
Gill, M. M, 138, 141
Gillham, J. E., 672
Gilliland, K., 346, 350
Gillum, B., 30
Gilmor, T. M., 598
Gilroy, F. D., 572
Gjerde, P. F., 30
Glasberg, R., 124
Glass, C. R., 301, 302, 303, 304, 306, 317, 321
Glassman, N. S., 645
Gleser, G. C., 122
Glisky, M. L., 144
Gohm, C. L., 328
Goldberg, L. R., 251, 255, 256, 257, 258, 268
Goldman, B. N., 495
Goldsmith, H. H., 226
Gonzales, C., 217
Good, T. E., 369
Gooding, R. Z., 268
Goodwin, R., 480
Gorassini, D. R., 144, 145
Gordon, A. H., 21, 51, 55, 234, 238, 241, 242, 282, 328, 678
Gorsuch, R. L., 259
Gosling, S. D., 614
Goswick, R. A., 481
Gotlib, I. H., 668
Gottesman, I.I., 27, 383, 392
Gough, H. G., 452
Gouze, M., 30
Graef, R., 502
Graeven, D. B., 468
Graham, J. W., 596
Grahn, R. E., 591
Grannemann, B. D., 496
Gray, J. A., 347, 400
Graziano, W. G., 255, 256, 275, 356, 409
Green, B. L., 253
Greenberg, J. M., 119, 313, 475
Greenier, K. D., 495
Grey, A., 117
Grice, J. W., 411
Grich, J., 230, 231
Grimm, L. G., 257, 301
Grob, A., 347
Gross, J. J., 328
Grotevant, H. D., 450
Grove, J. R., 296
Gruber, C, 359
Guerra, N. G., 214, 577
Guijarro, M. L., 307
Gump, B. B., 333
Gunthert, K. C, 253
Gur, R. C, 375
Gutierres, S. E., 404
Guyll, M., 306, 308

Haaga, D. A. F., 321
Haan, B., 471
Haber, R. A., 192
Haemmerlie, F. M., 317
Hager, J. L., 555
Hair, E. C, 275
Halberstadt, L. J., 673
Hale, M, 276, 277
Hall, C.S., 114, 116, 117, 418, 430, 431, 567, 568
Hallet, A. J., 307
Hallmark, R., 103, 272
Hamaker, S., 320
Hamer, R. J., 312
Hammack, S. E., 748
Hammen, C, 231
Hammer, A. L., 330
Handler, L., 100
Hanley-Dunn, P., 481
Hanrahan, S. J., 296
Hansell, S., 321
Hansen, C. H., 255, 320, 321, 648, 650, 713
Hanson, R. K., 102
Harackiewicz, J., 299, 555
Harlow, T., 430, 495
Harmon-Jones, E., 374, 375
Harper, R. A., 628
Harris, C. R., 214, 215
Hart, D., 496
Hartman, J. S., 602, 648, 650
Hartshorne, H., 262
Harvey, J. H., 193, 311, 469
Hatfield, E., 403
Haselton, M. G., 362
Hawley, C. W., 397
Haynes, S. G., 305, 548
Hazan, C, 225, 226, 229, 230
Hazlett, S., 494
Headey, B., 399
Heath, A. C, 395
Heatherton, T. F., 487
Heckhausen, J., 590
Hedlund, S., 668
Heim, M., 479
Heimberg, R. G., 312
Heimpel, S. A., 490
Heine, S. J., 330, 497, 498, 626
Helbraun, E., 503
Helgeson, V. S., 203, 566, 569, 572, 573
Heller, W., 375
Helm, B., 481
Helmes, E., 272
Helmreich, R. L., 288, 304, 565
Helms, J. E., 465
Hendrick, S. S., 465, 469
Henriques, J. B., 375
Herbert, P. N., 652
Herbst, J. H., 155
Herrnstein, R. J., 384, 385
Hervig, L. K., 259
Hessling, R. M., 475
Hewitt, E. C., 140
Hibbard, S., 122
Higgins, C. A, 16, 270
Hilgard, E. R., 138, 139, 143, 422
Hill, C. E., 114, 317, 465
Hillis, S., 253
Hilsenroth, M. J., 102
Hilsman, R., 673
Hinkley, K., 644, 646
Hiroto, D. S., 586
Hobbs, S. A., 483
Hock, M., 650
Hockenbury, D., 483
Hof, J., 307
Hoffman, L. W., 155, 391, 392
Hogan, R., 268
Hokanson, J. E., 219, 496
Holahan, C. J., 203, 205
Holcom, M. L., 316
Holcroft, C., 307
Hollis, J., 303

Holmberg, D., 662
Holmes, D. S., 302, 303
Holt, C. L., 566
Hooker, K., 330, 624
Hoover, C. W., 313
Hopkins, J. R., 162
Horley, J., 634, 635
Horn, J., 250, 390
Horney, K. D., 149, 171, 173, 174, 175, 176, 197, 201, 431, 500, 501, 680
Hornstein, G. A., 469
Horowitz, L. M., 227, 481, 485
Hough, R., 214
House, R. J., 291
Houshi, F., 118
Houston, B. K., 302, 303, 308, 672
Howard, J. H., 18, 141, 304
Howell, D. C., 208
Hoyt, I. P., 119, 144
Hubbard, D., 28, 255
Huesmann, L. R., 26, 28, 214, 577, 580, 582, 583
Huff, M, 309, 488
Hui, C. H., 292
Hunsley, J., 102
Hunt, J. M., 261
Huston, A. C, 580
Hutchinson, C., 330
Hutton, D. G., 492
Hynes, G. J., 208
Ialongo, N., 563
Ickes, W., 230, 312, 316, 570, 571
Ihilevich, D., 122
Ilardi, S. S., 668
Illingworth, K. S. S., 337
Ingram, R. E., 668
Inouye, D. K., 255, 257, 587
Isaacs, A. M., 481
Iyer, H., 392
Jackson, D. N., 257, 258, 269, 443, 563, 570
Jaffe, K., 231
Jaffa, M., 140
Jahoda, M., 105, 112
Jang, K. L., 388, 389
Janicki, D., 203
Jankowicz, A. D., 606
Janoff-Bulman, R., 477
Jefferson, T., 155, 437
Jenkins, C. D., 292, 299, 305, 306, 591
Jensen, A. R., 384
Jensen-Campbell, L. A., 255, 275, 356, 409
Johansson, B., 600
John, O. P., 56, 223, 232, 257, 258, 328, 430, 510, 538, 556, 573, 580, 651, 682
Johnson, B. T., 303, 304, 308, 316, 404, 478, 503, 582, 583, 624
Joiner, T. E., 481, 668
Joireman, J., 257
Jome, L. M., 33
Jones, A., 74, 105, 335, 435, 475, 481, 483
Jorgensen, R. S., 308
Josephs, R. A., 662, 668
Josephson, W. L., 583
Jourard, S. M., 464, 466, 468, 470, 471
Judge, T. A., 269, 270, 448, 598
Jung, C. G., 17, 38, 103, 147, 148, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 163, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 245, 247, 505, 680, 686
Kaflowitz, N. G., 481
Kagan, J., 357, 359, 361
Kahn, J. H., 471, 475
Kaiser, J., 650
Kalechstein, A. D., 598
Kaplan, G. D., 602
Kaprio, J., 395
Karney, B. R., 231
Karylowski, J. J., 622
Kasen, S., 582
Kashy, D. A., 482
Kasimatis, M, 399, 400
Kasmer, J. A., 259

Kaster-Bundgaard, J., 638
Katigbak, M. S., 257
Katon, W., 209
Katsanis, J., 140
Katz, I. M., 328
Kaus, C. R., 624
Kavanaugh, D. J., 545
Kawachi, I., 307
Keelan, J. P. R., 228, 229
Keller, J. W., 129, 272
Kelly, A. E., 475, 477, 606, 607, 609, 611, 12, 613, 633, 635, 640, 655
Kelly, G. A., 605, 606, 607, 608, 610, 627, 633, 639
Keltikangas-Jarvinen, L., 307
Kemeny, M. E., 332, 475
Kendler, K. S., 395
Kendzierski, D., 619
Kennedy, S. J., 669
Kenny, C, 313, 475
Kenrick, D. T., 404, 408, 570
Keogh, B. K., 368, 369, 370
Kernis, M. H., 489, 495, 496
Keskivaara, P., 307
Kessler, R. C, 226, 395
Ketelaar, T., 400
Kiecolt-Glaser, J. K., 307, 332
Kihlstrom, J. F., 138, 143, 144, 385
Kim, C., 332
Kimiecik, J. C, 443
King, L. A., 328, 475
Kingsley, D., 39
Kirby, N., 399
Kircher, J. C, 647
Kirk, S. B., 205
Kirker, W. S., 621
Kirkpatrick, L. A., 229, 230
Kirsch, I., 137, 139, 140, 143, 144, 268
Kirschenbaum, H, 422, 423
Kiselica, M. S., 632
Kitayama, S., 32, 497, 498
Kite, M. E., 656
Klein, D. C, 222, 592, 622, 626
Kleinke, C. L., 471
Kleinman, A., 33
Kleitman, N., 118
Klinger, B. I., 115, 144
Klohnen, E. C, 229
Klonowicz, T., 600
Klusas, J. A., 475
Knight, P. D., 316
Knowles, E. S., 280
Kobasa, S. C, 601
Koelling, R. A., 555
Koenig, L. J., 481
Koester, N. H., 481, 486
Koestner, R., 567, 572, 573
Kohler, S. S., 268
Kolodziej, M. E., 308
Korabik, K., 570
Koriat, A., 202
Koskenvuo, M., 395
Kowalski, R. M., 315, 317
Kraft, M., 257
Kram, M. L., 591
Kramer, G. L., 591
Krantz, D. S., 307
Kraus, S. J., 266
Kring, A. M., 325, 327, 328
Krohne, H.W., 650
Krokoff, L. J., 135
Kuebli, J., 658
Kuhlman, D. M., 131, 135, 257
Kuiper, N. A., 135, 621, 622, 664, 665
Kulick, J.A., 131, 570
Kunda, Z., 618
Kurdek, L. A, 572
Kusulas, J. W., 259
Labouvie-Vief, G., 226
Lagace-Seguin, D. G., 368
LaGasse, L., 359
Laing, W. N., 417, 488

Lake, M. A, 505, 563
Lamb, M. E., 226
Lamke, L. K., 571
Lamnin, A. D., 477
Landau, S. F., 214
Landfield, A. W., 606, 634
Landy, F. J., 268
Lane, M., 658
Langer, E. J., 588, 589
Langinvainio, H., 395
Langner, T. S., 582
Langston, C. A., 335
Lanning, K., 192, 193
Lago, T., 480
Larsen, J. T., 320, 322, 325, 399, 400, 650, 654, 685
Larson, D. G., 475, 502, 505
Lau, R. R., 602
Law H., 251
Lax, E., 443
Lazarus, R. S., 201, 202, 205, 206
Lazzari, R., 452
Leak, G. K., 133
Leary, M. R., 311, 312, 314, 317, 363
Lee, M., 330, 505, 674
Leedham, B., 329
Lefcourt, H. M., 135, 595
Lefebvre, R. C, 443
Lefkowitz, M. M., 582
Leggett, E. L., 298
Lehman, D. R., 330, 498, 626
Lehto, A. T., 299
LeMay, C. S., 316
Lenney, E., 565, 568
Lens, W., 287
Leon, G. R., 30
Lepore, S. J., 475, 569
Lerner, H., 122, 370
Lester, P., 131
Leventhal, E. A., 321
Leventhal, H.,
Levin, L, 274, 481
Levine, A., 596
Levy, K. N., 192, 226
Lewin, K., 606
Lewinsohn, P. M., 668, 673
Lewis, L. L., 656
Lewis-Fernandez, R., 33
Liddy, S. J., 143
Lilienfeld, S. O., 103
Lindsay, J. L., 215
Linville, P. W., 296
Lipsitt, L. P., 359
Lishman, W. R., 668
Livesley, W. J., 388, 389
Lloyd, G. G., 591
Lochman, J. E., 28
Loehlin, J. C, 389, 390
Loftus, J., 622
Long, B. C, 331, 350
Lord, C. G., 622
Lowell, E. L., 287
Lucas, R. E., 347, 399
Lucker, G. W., 304
Lumley, V., 547, 638
Luria, Z., 562
Luthans, F., 546
Lynch, R., 309
Lyness, S. A., 304
Lynn, R., 137, 139, 140, 142, 144, 350, 468
Lytton, H., 391
MacCallum, R. C, 332
MacDonald, D. A, 258, 664
MacDougall, J. M., 307
MacGregor, M. W., 121, 450
McAdams, D. P., 22
McCarthy, E. D., 582
McCaul, K. D., 192, 622
McCauley, Ch., 131, 587
McCeney, M. K., 307
McClearn, G. E., 395

McClelland, D. C, 287, 290, 291
McClure, E. B., 328
McConkey, K. M., 144
McCrae, R. R., 155, 251, 253, 254, 255, 257, 258, 274, 279, 389, 411
McDowall, J., 665
McFarlin, D. B., 490
McGhee, P. E., 135
McGilley, B. M., 302
McGrath, M. J., 119
McGraw, A. P., 320
McGregor, H. A, 295, 297, 298, 299
McGue, M., 30, 383, 392
McGuire, C. V., 135, 363, 661
McKee, K. J., 672
McKenzie, S. D., 135
McKillop, K. J., 475
McKinney, L. C, 651
McMahon, N., 652
McManus, J., 620
Mackie, M., 661
Maddux, J. E., 317, 546
Madson, L., 660
Magnus, K., 399
Magnusson, D., 261
Mahalik, J. R., 126, 465
Maher, B. A., 392
Mahoney, M. J., 549
Maides, S., 601
Maier, S. R, 585, 587, 591, 592
Main, K. J., 315
Maiuro, R. D., 209
Major, B., 570
Maki, R. H., 622
Malcuit, G., 562
Manis, M., 273
Mannell, R., 502
Manning-Ryan, B., 403
Manstead, A. S. R., 328
Manuck, S. B., 652
Manzella, L. M., 644
Maples, C. W., 591
Marcus-Newhall, A., 216, 583
Margulis, S. T., 464
Marien, M., 307
Markey, C. N., 255
Marks, G., 596
Markus, H., 11, 32, 497, 498, 618, 619, 621, 623, 624, 656, 662
Maroto, J. J., 333
Marsh, H.W., 568, 569
Marshall, G. N., 259, 329, 490, 600
Marsland, A. L., 652
Martin, L. R., 135, 308, 317, 334, 350, 368
Martinez, J. C., 598
Martorana, R V., 450
Martyna, W., 568
Marx, R., 481
Maslow, A. H., 11, 415, 417, 418, 421, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 444, 448, 449, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 462, 486, 501, 502, 505, 507, 508, 678, 681
Mastrangelo, R. M., 193
Mathis, L. C., 496
Matsumoto, H., 498
Matthews, K. A., 303, 304, 305, 308, 333
Matto, H. C, 101
Maxwell, S. E., 481
May, M. A., 262, 417
Mayer, J. D., 22, 319
Mayman, M., 273
Mayne, T. J., 104, 448, 454
Meadows, S., 312
Meece, J. L., 292
Meeker, W. B., 142
Meichenbaum, D., 631, 632
Meier, S., 493
Meleshko, K. G. A., 316
Melges, F. T., 597
Melkman, R, 202

Menary, E. P., 144
Mendolia, M., 651
Menzaghi, F., 591
Mershon, B., 259
Metalsky, G. I., 673
Meyer, G. J., 102, 319
Meyerowitz, B. E., 329
Michalski, R. L., 155
Michela, J. L., 480, 493
Mickelson, K. D., 226
Mikulincer, M., 209, 230, 546, 591, 599
Miles, D. R., 27
Miller, C. T., 211, 212, 216, 217, 274, 307, 375, 468, 583, 655, 670
Miller-Herringer, T., 327
Mills, C. J., 135, 656
Miltenberger, R. G., 547, 638
Mineka, S., 408, 673
Miner, K. N., 475
Mischel, W., 260, 262, 264, 268, 606, 615, 616, 683
Mitchell, J., 208, 450
Mitchison, G., 120
Moergen, S., 301
Moilanen, D. L., 665
Monahan, D., 330
Monat, A., 201
Moneta, G. B., 444
Monroe, S. M., 669
Montgomery, R. L., 317
Moore, J., 602, 650
Moos, R. H., 204, 205, 208
Moretti, M. M., 668
Morf, C., 494
Morfei, M. Z., 624
Morgan, K. L., 57, 313
Morton, T. L., 470
Moskowitz, D. S., 255
Moss, H. A., 357
Mount, M. K., 269, 270
Moustakas, C. E., 478
Mouton, G. J., 274
Mowrer, O. H., 211
Mueser, K. T., 301
Muirhead, J., 329
Mullally, P. R, 155
Mundorf, N., 131
Murphy, S., 602
Murray, B., 209, 244, 246, 247, 248, 280, 282, 384, 385, 477, 680
Murray, H. A., 100, 245, 247, 251, 282, 287, 338
Musante, L, 307
Muten, E. O., 124
Myers, D. G., 192, 221, 500, 652
Nadon, R., 144
Napolitano, J. M., 126
Nasby, W., 57, 620
Nash, M., 138, 140, 334
Nathan, J. S., 103, 272, 280
Neale, M. C., 325, 327, 328, 353, 395
Neimeyer, G. J., 612, 634
Neisser, U., 385
Nelligan, J. S., 231
Nevo, B., 131, 135
Newman, L. S., 642, 651
Newton, T. L., 642, 647
Nezworski, M. J., 102, 103
Ng, M. T., 600
Niaura, R., 652
Nicholls, G., 475
Nicholson, I. A. M., 238, 274
Nieberding, R., 103, 272
Niedenthal, P. M, 335, 623
Nieto, F. J., 307
Nikles, C. D., 115
Nisbett, R. E., 262
Noe, R. A, 268
Nolen-Hoeksema, S., 591
Noller, P., 226, 230, 251, 328
Norasakkunkit, V., 498
Norcliffe, H., 572

Norcross, J. C, 448
Norem, J. K., 334, 337
Norman, P., 601, 602, 670
Norton, L. W., 317
Novaco, R. W., 214
Nowicki, S., 598
Nunnally, J. C, 280
Nurius, P., 623, 624
Ochse, R., 169
O'Brien, M., 117, 563
O'Connor, B. P., 259, 502
Oetting, E., 309
Ofosu, H. B., 480
O'Grady, K. E., 465
O'Heeron, R. C, 473
Oishi, S., 33, 320, 499
Okazaki, S., 33, 316
Oliver, P. V., 313
Omarzu, J., 469
Oosterwegel, A., 496
Orgler, H., 150
Orlofsky, J. L., 568
O'Rourke, D. F., 303
Ortega, D. F., 302
Orzeck, L., 582
Ovcharchyn', C. A, 304
Overmier, J. B., 585
Owens, J. F., 308, 333, 450
Oyserman, D., 624
Ozer, D. J., 266
Pace, T. M., 667
Paik, H., 577, 580
Papsdorf, M., 312
Paradise, A. W., 495
Parish, E. A, 486
Parker, D. R., 102, 155, 205, 575
Partch, J. J., 404
Pastorelli, C, 545, 546
Patterson, M. L., 312
Patty, J., 230
Paulhus, D. L., 277, 279, 313, 317, 498
Paulus, P. B., 591
Paunonen, S. V., 257, 259, 270
Pavot, W., 399
Payne, T. J., 656
Pbert, L. A., 333
Peabody, D., 251
Peacock, E, J., 331
Peake, P. K., 262
Pearl, L., 481
Pearlman, C, 119
Pedersen, D. M., 216, 217, 395, 396, 505
Pennebaker, J. W., 321, 471, 473, 475
Peplau, L. A., 479, 480, 486
Perrig-Chiello, P., 600
Perry, D. G., 178, 465, 563, 577
Peterson, C, 274, 332, 334, 450, 587, 672, 673
Petrie, K. J., 475
Petty, F., 591
Petzel, T. P., 304
Phares, E. J., 525, 595
Phillips, CM., 230, 583
Piccione, C, 143
Piedmont, R. L., 258, 274
Pierce, G. R., 22
Pietromonaco, P. R., 231
Pilkonis, P. A, 311, 312, 316, 317
Pillard, R., 119
Pilon, D. A, 290
Pinderhughes, E. E., 131
Pinquart, M., 480
Piotrowski, C, 272, 546
Pipal, J. E., 302
Pistole, M. C, 228, 230
Pittner, M.S., 302, 303
Pivik, R. T., 350
Plomin, R., 352, 355, 383, 389, 391, 393, 395
Plug, C, 169
Polivy, J., 487
Pc ter, L. S., 203

Potter, P. T., 320
Powch, I. G., 308
Powell, S., 101
Pozo, C, 313
Prager, K. J., 470
Pratto, F., 651
Prentice-Dunn, S., 482
Pribble, W. E., 144
Price, R. A., 392
Prince, L. M., 328
Privat, A. M., 591
Prkachin, K. M., 135
Provenzano, F. J., 562
Ptacek, J. T., 206
Puca, R. M., 289
Puente, A. E., 272
Quanty, M. B., 220
Raag,T., 563
Rabkin, J. G., 595
Rackliff, C. L., 563
Radtke, H. L., 141
Ragan, J. D., 475
Raikkonen, K., 308, 333
Rajab, M. H., 481
Ralph, J. A., 673
Ramsey, S. L., 316
Raps, C. S., 673
Rasmuson, I., 395
Ravaja, K. F., 307
Raveh, A., 214
Rawsthorne, L. J., 299
Rayner, R., 538
Read, N. W., 57, 229
Rechnitzer, R. A, 304
Rector, N. A., 274
Redd, W. H., 540
Reddon, J. R., 272
Reed, S., 144
Reedy, S., 632
Register, P. A., 144
Reich, J. W., 320, 599
Reid, D. W., 18, 598
Reilly, R. K., 268
Reis, H. T., 230, 486
Reivich, K. J., 375, 672
Rescorla, R. A., 518
Revenson, T. A., 209
Reyes, J. A. S., 257
Reynolds, C. A., 259, 319
Reznick, J. S., 358, 359, 360, 644
Rhee, S. H., 383
Rhodewalt, F., 302
Rholes, W. S., 230, 231
Richards, J. C, 384, 502
Richards, M. H., 307
Richardson, D. R., 480, 596
Riemann, R., 274, 388, 389
Riggio, R. E., 328
Riggs, D. S., 208
Riordan, C. A., 518
Risinger, R. T., 400
Ritter, J., 668
Ritts, V., 312
Robbins, P. R., 118
Roberts, B. W., 235, 496
Robertshaw, D., 593
Robertson, E., 131, 144, 312
Robins, C. J., 614, 637, 673
Robinson-Whelen, S., 332
Roche, S. M., 144
Rodgers, J. L., 155
Rodin, J., 333, 588, 589
Rogers, C. R., 462, 465, 475, 478, 575, 621, 622, 625, 627, 681, 684
Rohde, P., 668
Rokach, A., 480
Ronan, P. J., 591
Roncon, V., 144
Roos, P. E., 568
Roosa, M. W., 205
Roper, D. W., 668
Rose, R. J., 392, 395, 396

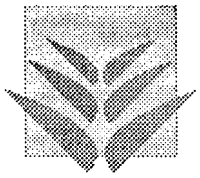
Rosenberg, A., 488
Rosenblood, L. K., 502
Rosenman, R. H., 299, 305
Rosenthal, D., 267
Ross, A. W., 262, 601, 662
Rosse, J. G., 274
Rossman, B. B. R., 125
Rotenberg, K. J., 481
Roth, S., 669
Rothbart, M. K., 352, 356
Rothstein, M., 269
Rotter, J. B., 525, 527, 529, 531, 556, 560, 592, 593, 601, 603
Rouse, S. V., 272
Rowe, D. C., 155, 390
Rozek, M. K., 124
Ruben, C., 336
Rubenstein, C. M., 480
Rubin, Z., 469, 562
Rubins, J. L., 172
Ruble, D. N., 656
Rudd, M. D., 481
Rude, S. S., 668
Rudich, E. A., 492
Rushton, J. P., 395
Russell, D., 221, 320, 479, 481
Russo, J., 209
Rusting, C. L., 400, 401, 663
Ruvolo, A. P., 623
Rychlak, J. F., 575
Saal, F. E., 304
Sadler, W. A., 478
Sagrati, S., 669
Salgado, J. F., 269
Salili, F., 33, 292
Salovey, P., 320
Saltz, E., 624
Salvatore, N., 309
Sanchez, J. L.,
Sandler, I. N., 204
Sandvik, E., 659
Sanford, C. P., 130, 307
Sansone, C., 481, 555
Santos, J. F., 481
Saragovi, C, 573
Sarason, B. R., 22
Sarbin, T. R., 139, 141, 143
Sarna, S., 395
Saron, C. D., 373
Savickas, M. L., 634
Saucier, G., 257, 258
Sayers, S. L., 569
Sayette, M. A., 104, 448
Scarr, S., 385, 389, 391, 395
Schatten-Jones, E. C., 480
Scheier, M. F., 205, 329, 331, 333
Schermer, B., 571
Schimmack, U., 320, 324, 650
Schlenker, B. R., 314, 491, 671
Schmalt, H-D., 288, 289
Schmidt, M., 268, 450, 480, 572
Schreer, G. E., 308
Schulman, P., 329
Schuyler, B. A., 141
Schwartz, C. E., 28, 303, 361, 481, 599, 647, 648, 658
Schwarzwald, J., 546
Sears, R. R., 211, 212
Sechrest, L., 658
Seebauer, E., 582
Seely, E., 411
Segal, D. L., 477, 668, 669
Segerstrom, S. C., 332
Seidlitz, L., 656, 657
Seidman, E., 654
Seligman, M. E. P., 500, 555, 585, 587, 590, 592, 670, 674
Sentis, K., 619
Senulis, J. A., 373
Serınat, V., 480
Shack, J. R, 319
Shackelford, T. K., 155, 362, 403, 408

Shah, J., 621
Shankster, L. J., 268
Shantz, D. W., 649, 650
Shao, L., 347
Sharp, L. K., 474
Shatte, A. J., 672
Shaver, P. R, 225, 230, 480
Shaw, B. F., 568
Shea, C. A., 317
Shedler, J., 273
Sheldon, K. M., 234, 325
Sheldon, W. H.,
Shenker, S., 469
Sheppard, L. C., 667
Shepperd, J. A., 265, 317, 333
Sherman, M. F., 38, 139, 572
Shifren, K., 330
Shmelyov, A. G., 257
Shoda, Y., 615
Shope, G. L., 219, 221
Short, P., 477
Shrauger, J. S., 488
Shurcliff, A., 132, 134
Siegler, I. C., 255, 307
Siegman, A. W., 305
Siem, F. M., 265
Sigelman, J., 374
Siladi, M., 656
Silva, C. E., 144
Simoni, J. M., 600
Simpson, T. L., 208, 228, 231
Singer, D. G., 115, 119, 582, 644
Skinner, B. F., 17, 34, 36, 513, 515, 516, 518, 555, 556, 559, 682
Slater, J., 597
Slavkin, M., 570
Slife, B. D., 575
Sloan, P., 483, 486
Sluis, A. S. E., 141
Smailes, E. M., 582
Smith, A., 86, 104, 125, 144, 206, 226, 307, 322, 325, 327, 328, 546, 577, 579, 580, 601, 602, 619
Smyth, J., 475
Snidman, N., 358, 359, 361
Snyder, C. R., 202, 303, 494, 598
Solano, C. H., 481, 483, 486
Soldz, S., 255
Solomon, Z., 209, 545, 599
Somberg, D. R., 28
Somer, O., 257, 643
Sommerville, L., 652
Sorman, P. B., 488
Souto, J., 475
Sowerby, D., 145
Spangler, W. D., 291
Spanos, N. P., 139, 141, 143, 144
Sparrow, D., 307
Spector, P. E., 598
Speed, A., 404
Speer, R. L., 39
Spence, J. T., 565, 566, 656
Spencer, S. A., 337
Spett, M. C., 104
Spiegel, S. B., 465
Spinath, F. M., 388
Spiridigliozzi, G., 302
Spiro, A., 307
Sprecher, S., 403, 408
Staats, A. W., 525
Stack, A. D., 219, 478
Staehelin, H. B., 600
Stajkovic, A. D., 546
Stake, J. E., 488, 568
Stangor, C., 656
Stanton, 205
Stapp, J., 565
Stava, L. J., 140
Stecher, M. D., 274
Steciuk, M. L., 591
Steele, R. G., 275
Stein, G. L., 443

Stelmack, R. M., 346, 350
Stephenson, W., 450
Steptoe, A., 601
Stevenson, J., 353
Stewart, A. J., 287
Stinson, L., 316
Stokes, J. P., 481
Stollak, G. E., 563
Stone, A. A., 475
Stonner, D., 219, 221
Stoolmiller, M., 392
Storr, A., 503, 505
Strahan, R. F., 570
Strassberg, D. S., 468, 471
Strauman, T., 626
Straus, R., 269, 270
Strelau, J., 388, 400
Strickland, B. R., 595, 599, 600
Stright, A. D., 570
Strube, M. G., 301
Suarez, I., 648
Suedfeld, P., 503, 505
Suh, E., 33, 320, 347, 499
Suinn, R. M., 308, 309
Sullivan, H. S., 147, 176, 181, 194, 195, 197, 201, 221, 243, 403
Sullivan-Logan, G. M, 356, 478, 625
Suls, J., 208, 253
Sultan, F. E., 486
Sun, C-R., 495
Swaim, G. W., 313
Swann, W. B., 668
Sweeney, P. D., 595, 673
Swendsen, J. D., 673
Swickert, R. J., 346, 350, 400
Tafarodi, R. W., 488, 490
Tamres, L. K., 203
Tanck, R. H., 118
Tarlow, E. M., 321
Tataryn, D. J., 144
Taubes, G., 63
Taylor, D. A., 328, 329, 331, 332, 467, 469, 475, 493, 498, 567, 568, 664
Teasdale, J. D., 666, 667, 670, 671
Tedeschi, J. T., 518
Tellegen, A., 143, 258, 318, 320, 390
Teng, G., 312
Tennen, H., 39
Terracciano, A., 411
Terry, D. J., 204, 208, 209, 391
Tesser, A., 650
Teta, P., 257
Tetenbaum, T. J., 569
Tett, R. P., 269, 270
Thayer, C. A., 321
Thomas, A., 366, 367, 369, 370, 583, 632
Thomas, J., 437
Thomas, S. L., 86
Thompson, B. J., 465
Thoresen, C. J., 270
Thorndike, E. L., 251, 430, 511, 518, 519
Thornhill, R, 377
Tice, D. M., 265, 364, 492, 494
Tichenor, V., 465
Tidwell, M-C. O., 230
Tierney, A. M., 569
Timmers, M., 328
Tinsley, B. J., 255
Tobias, B. A., 144
Todd, M., 409
Tolan, P. H., 214
Tomarken, A. J., 373, 374
Tooke, W., 312
Triandis, H. C., 32, 33, 497, 499
Trivers, R. L., 402
Troisi, A., 363
Truax, K. M., 320
True, N., 475
Truesdell, S. E., 469
Trull, T. J., 259
Trzebinski, J., 257
Tucker, J. S., 228

Tuerlinckx, F., 287
Tunnell, G., 655
Turner, C. W., 307
Twenge, J. M., 200, 566
Tyroler, H. A., 307
Uchino, B. N., 307
Ungerer, J. A., 127
Urbina, S., 117
Urdan, T. C., 297, 298
Vaidya, J., 320
Vaillant, G. E., 126, 127, 255, 332, 673
Valentiner, D. P., 208
Vallacher, R. R., 492
Van Acker, R., 214
Vandenberg, S. G., 392
Van den Oord, E., 155
Van Egeren, L. E., 304
Vernon, P. A., 388
Veroff, J., 292
Vickers, R. R., 259
Viglione, D. J., 102
Villanova, P., 672, 673
Visscher, B. R., 475
Vitaliano, P. P., 209
Vitkus, J., 485
Voelz, C. J., 572
Vogel, D. A., 119, 563
Vokonas, P., 307
Von Dras, D. D., 255
Vu, C., 488, 490
Wachs, J. D., 378
Wachtel, P. L., 644
Wakefield, J. C., 362
Walder, L. O., 582
Waldman, I. D., 383
Wall, S., 223
Wallace-Capretta, S., 144
Wallander, J. L., 317
Waller, N. G., 257, 258, 265
Wallston, B. S., 322, 600, 601
Ward, C.H., 303, 399
Ware, J. E., 602
Waschull, S. B., 495
Watanabe, S., 448
Waters, B., 127, 223
Watkins, C. E., 103, 272
Watson, C., 255, 318, 321, 511, 513, 524, 568, 681, 683
Watson, J. B., 56, 430, 510, 512, 538, 556, 682
Wearing, A., 399
Webb, S. D., 313, 504
Webber, P. L., 389, 634
Weeks, D. G., 480
Wegner, D. M., 668
Weidner, G., 303
Weigold, M. F., 491
Weinberg, R. A., 385, 389
Weinberger, D. A., 647
Weiner, B., 102, 293
Weintraub, J. K., 205, 331
Weisenberg, M., 545
Weiss, F., 305, 307
Weisz, A. E., 597
Wellens, A. R., 313
Wender, P. H., 30
Wenzlaff, R. M., 668
West, S. G., 205, 409
Westen, D., 76, 257, 642, 644
Wheeler, R. E., 373
Whitaker, D. J., 495
Whiting, R, 498
Whitley, B. E., 567, 569
Whyte, L. L., 105
Wicker, F. W, 131
Widiger, T. A., 259
Wiese, D., 255, 320
Wigfield, A., 293
Wiggins, J. S., 267
Willerman, L., 390
Williams, C. L., 307, 486, 546, 591, 668
Willingham, J. K., 320, 321

Willis, A. C, 131
Wills, T. A., 400
Wilson, G., 214, 296, 469, 672
Windle, M., 208
Winstead, B. A., 464, 465
Wittenberg, M. T., 486
Wittig, M. A., 389
Wolfe, C. T., 259, 487, 593
Won-Doornink, M. J., 469
Wong, F. Y., 331, 444, 580
Wood, J. M., 102, 103, 411, 490, 491, 493, 580
Woods, K., 131
Worell, J., 568
Work, W. C., 368
Worsham, N. L., 208
Wortman, C. B., 259, 475, 669
Wu, J., 591
Wyman, P. A., 368
Yang, K., 257
Yarmel, P. W, 26
Yarnold, P. R., 301
Yeracaris, C. A., 290
Yik, M. S. M., 320, 498
Yung, Y, 480
Yurko, K. M, 334
Zabski, S., 368
Zadra, A. L., 117
Zajonc, R. B., 155
Zammichieli, M. E., 572
Zand, D., 488
Zautra, A. J., 320, 599
Zeidner, M., 330
Zelli, A., 28
Zernike, K., 385
Zigler, E., 131
Zillmann, D., 131, 134
Zimbardo, P. G., 143, 310
Zuckerman, M., 257
Zuzanek, J., 502
Zyzanski, S. G., 305



Konu İndeksi

A tipi-B tipi, 299-300, 669, 671, 672, 673, 674
Açıklık, 97, 253-254, 268, 388
Adler, Alfred, 147, 150-151, 154, 196, 431, 528
Aidiyet ve sevgi gereksinimleri, 364
Akademik performans, bkz. Başarı, 304, 368
Akılcı duygusal terapi, 628, 638
Akış deneyimi, bkz. En uygun deneyim, 415, 440, 441, 442, 443, 444
Akla bürüme, 84, 202
Aktarım, 98, 641-645, 674
Aktif başa çıkma stratejileri, 205, 208, 332
Allport, Gordon, 21, 51, 55, 234, 238, 241-242, 251, 282, 678
Alt-benlik, 77, 78, 79, 80, 82, 90, 108, 194, 201, 416
Analitik psikoloji, 156
Androjeni, 564-565, 567-568, 573, 602, 641, 653
Anima ve animus, 158
"Anna O." olayı, 55, 73
Anne babalık yatırımı, 402, 407, 412
Arketipler, 157, 161, 194, 196, 678
Aşağılık kompleksi, 152, 194
Ayırıcı Özellik sürekliliği, 236
Ayırt edici geçerlik, 66-67, 69
Ayrım yapmak, 189, 524
Bağımlı değişken, 48-49, 59
Bağımsız değişken, 47-52, 69
Bağımsız kendilik anlayışı, 660
Bağlanma kuramı, 222, 223, 232
Bağlanma tarzı, 199, 221, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 687
Bandura, Albert, 530, 534
Başa çıkma esnekliği, 16, 22, 33, 58, 64, 153, 210, 220-221, 235, 237, 244, 246, 249, 255, 259, 260, 268-269, 270, 286-299, 304, 335, 337, 338, 379, 440, 443, 450
Başa çıkma stratejileri, 121, 177, 199-200, 202-207, 209, 210, 232, 331-333, 647, 688
Başarı gereksinimi, 237, 246, 286-293, 338, 685
Başarı Hedefi Anketi, 295
Başarı hedefleri, 16, 289, 293, 294, 297, 298, 598

Başarı, 488, 490-491, 493, 498, 524, 529, 546-547, 549, 554, 568, 595, 597-598, 632, 652, 685-686, 691
Başarıya güdülenme, 64, 235, 285, 286-289
Başarıya karşı aşağılık duygusu, 166
Basın yayın, 62, 560, 573, 577, 579-580, 583-584, 603
Baskı, 95, 183, 185, 200, 225, 244, 246, 300-301, 303, 307, 332, 415-416, 438, 440, 533, 567-568, 663
Bastırılmış anılar, 86-87
Bastırma, 82, 84, 91, 97, 108, 120, 157, 179, 522, 641, 642, 643, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 668, 674
Bastırma-duyarlılaşma, 204-205, 647
Beklenti (Rotter modeli), 481, 482, 507, 510-511, 516, 525-527, 529, 531
Benlik (Freud'cu), 77-85, 90, 93, 96-97, 108, 123, 138, 141
Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk, 170
Benlik psikolojisi, 164
Benzer davranış gözlemi, 548
Beş faktörlü model, bkz. Büyük Beşli kişilik faktörleri, 258
Beyin asimetrisi, 341, 371-373
Beyin tiplemesi, 276, 277
Beyindeki Elektrik Etkinliği, 341, 371
Biçimlendirme, 522, 523
Bildiğim ben (proprium), 243
Bilinç öncesi, 77, 79, 108
Bilinçaltı algılama, 425
Bilinçaltı, 22, 24, 26, 29, 36-38, 57, 71-72, 74-78, 81-86, 90-99, 102, 105-109, 112-114, 117-118, 120, 129-130, 137-138, 141, 147-148, 151, 156-161, 176, 186-187, 196, 199-202, 239, 245, 246, 365, 416, 425, 429, 505, 511, 642, 648, 678, 684
Bilişsel kendilik temsilleri, 16, 605, 618, 656
Bilişsel kişilik değişkenleri, 605, 614
Bilişsel psikoterapi, 605, 627, 631-632, 638, 639
Bireyci kültürler, 32-33, 40, 292, 330, 480, 497-500, 508, 673
Bireyi grup normlarına göre inceleme yaklaşımı, 239
Bireyi kendi içinde inceleme yaklaşımı, 240
Bireysel psikoloji, 151-152
Biyo-geribildirim, 542-543
Breuer, Joseph, 73-74, 95
Büyük Beşli kişilik faktörleri, 251, 253, 255-259, 268-270, 283, 318, 388, 681, 686
Büyüme gereksinimi, 431
Cattell, Raymond, 63, 248-251, 281-282, 343
Çekingenlik, bkz. Sosyal kaygı, 258-259, 310-311, 315, 317, 357, 360, 366, 481, 500, 502, 539, 631, 687
Cezalandırma, 519-522, 527, 532-535, 541-542, 556, 563, 577
Cinsiyet farklılığı, bkz. Cinsiyet rolleri, 408, 659
  Başarıya güdülenme, 64, 235, 285-289
  Bilişsel kendilik temsilleri, 605, 618, 656
  Duygusal dışa vurum, 326, 327
  Eş seçimi, 157, 381, 401-402, 412
  Kendini açığa vurma, 462-466, 468-470, 473-474, 485-486, 507, 687-689
Cinsiyet içi ayıklanma, 404
Cinsiyet rolleri, 401, 471, 510, 560-561, 602
Cinsiyet şemaları, 655-656, 674
Cinsiyet temelli, 653-655, 674
Cinsiyet tipi, 566-567, 569-570, 641-642, 652, 687-688

Dağarcık Izgara Tekniği, 605, 633-634, 639
Dağarcık testi, 16, 633-635, 655
Danışanı merkez alan terapi, 415, 444-445, 448, 450, 457
Davranış değişimleme, 509, 537, 540-541, 554, 557
Davranış potansiyeli, 525-526, 529
Davranışın bilinçli ve bilinçaltı belirleyicileri, 36
Davranışsal geçerlik, 68-69
Değer koşulları, bkz. Koşullu/koşulsuz olumlu kabul, 427
Değerlendirme, 16-18, 34, 38-40, 43, 55, 57, 63-64, 98-99, 102-103, 154, 189, 197, 216, 218, 249, 255, 263, 270-273, 276, 279-280, 288, 298, 305-306, 315-316, 318, 335, 361, 368, 370-371, 424, 449, 457, 459, 462, 481, 482, 487, 488, 493, 498, 500, 509, 546, 548, 550, 557, 605, 626, 633, 634, 644-645, 648, 679, 686, 687
Dağarcık Izgara Tekniği, 605, 633, 634, 639
Davranış gözlemi, 548
Kendini değerlendirme anketleri, 271, 279
Psikolojik tipler, 189
Q sıralama, 415, 449, 450, 451, 452, 453, 459
Yansıtıcı testler, 92, 98, 102-103, 109, 122, 145, 680
Değerlendirilme korkusu, 315
Deneyim örnekleme yöntemi, 502
Depresif bilişsel üçlü, 663
Depresif şema, 663-665, 667-668, 674, 689
Depresyon, 495-497, 509, 560, 569, 590-592, 595-597, 599, 602-603, 626, 629, 632, 662-665, 667-671, 673-674, 675, 683, 688-689
Dışa dönüklük-içe dönüklük, 65, 143, 190-193, 253, 259, 268, 276, 345, 347, 388, 390, 394, 396, 399, 401, 197, 264, 344-345, 349-350, 382, 393-395, 397, 412
Eysenck'in kuramı, 346
Dilek gerçekleştirme, 78, 91, 186, 197
Din, 20, 36-37, 72, 185-188, 197, 504, 625, 681
Direnme, 94, 97, 109, 244
Dışa dönüklük (Büyük Beşli faktör), 688
Dışsallar, bkz. kontrol odağı, 595, 597, 598-601, 603, 686
Doğal ayıklanma, 343
Doğrulama, 54-55, 133, 656
Doğum sırası, 152, 154-155, 194
Dora olayı, 97, 107
Dosya Çekmecesi, 54
Duruma karşı özellik karşıtlığı, 259
Düşmanlık, bkz. Öfke ve düşmanlık, 75, 84, 94, 129, 133, 689
Duygular, bkz. Kaygı ve Depresyon, 20, 23, 98, 111, 114, 117, 158, 187, 216, 254, 286, 317-320, 323-324, 371-372, 375, 379, 425, 463, 487, 489, 499, 511, 522, 539, 626, 630, 643, 649, 650, 657, 658, 660, 663
Duygu-odaklı başa çıkma stratejileri, 206, 209-210
Duygusal anılar, 658
Duygusal dışa vurum ölçeği, 327
Duygusal dışa vurum, 326, 327
Duygusal etkilenirlik, 318-319, 321, 327, 202, 327, 352, 355-356, 378, 688
Duyuş şiddeti, bkz. Etki şiddeti, 318, 324-325
Düzensizlik, 427
EAS Mizaç Anketi, 355
Edimsel koşullanma, 518, 520, 521, 523-524, 526, 538, 541, 542, 556-557, 560-562, 564, 602

Elektroensefalogram (EEG), 371
Ellis, Albert, 566, 628, 630, 639
Emilim, 143-144
En uygun deneyim (akış), 440-442
Engellenme, 16, 200, 211-215, 217-218, 300-301, 308, 575, 614, 628, 631
Engellenme-saldırganlık hipotezi, 16, 211-214, 216, 218-220
Erikson, Erik, 162-164, 166-167, 170, 179, 194-196, 221, 243
Erkeksilik-kadınsılık, 273, 564
Etkileşim (istatistiksel), 51, 174-175, 197, 306, 310, 316-317, 409, 424, 455, 466-467, 478, 481, 483, 485, 502, 506-507, 510, 525, 531, 635
Etkileşim kaygı ölçeği, 315
Etkinlik huyu, 353
Evlât edinme, 392
Evrimsel kişilik kuramı, 362-364, 382, 401-402, 407, 409, 411, 413, 681, 687
Eysenck, Hans, 257, 343, 348-349, 378, 382, 393, 648
Faktör analizi, 248, 249, 250, 251, 257-258, 282, 318, 344-345
Fallik gelişim dönemi, 88, 108
Freud, Anna, 82, 126, 162-163, 202
Freud, Sigmund, bkz. Freud'cu kişilik kuramı, 29, 36, 42, 55, 71, 74, 76-77, 90, 107, 114, 129, 138, 147, 149, 151, 163, 185, 210, 239, 365, 528, 642, 680, 684
Freud'cu kişilik kuramı, 72, 76-77, 103, 106, 111-112, 117, 120, 133, 145, 149, 151, 171, 176-177, 186, 194-195
Freud'cu sürçmeler, 108
Fromm, Erich, 81, 113, 182, 184, 188, 197, 419, 431, 478
Gelişim evreleri, 179-180
Gelişimin gizil dönemi, 90
Genellemeler, 523
Genellenmiş beklentiler, bkz. Kontrol odağı, 592, 603
Genital gelişim dönemi, 90, 108
Gereksinimler hiyerarşisi, 246, 429, 431-432, 436, 444, 448, 459
Girişkenliğe karşı suçluluk duygusu, 166
"Gizli gözlemci", 139, 140
Gizlilik gereksinimi, bkz. Tek başınalık
Gölge, 157-158, 196
Görünüş geçerliği, 66-67, 69
Gözlemleyerek öğrenme, 533, 560, 564, 574-575, 583, 602
Güven gereksinimi, 432-433, 436, 448
Güvene karşı güvensizlik, 165
Güvenirlik, 64, 66-67, 69, 102, 109
Güvenli bağlanma tarzı, 225-226, 228-229, 231
Hakkını arama, 552, 561, 566, 568, 599
  İnsanlara doğru, 174
  İnsanlara karşı, 175
  İnsanlardan uzaklaşmak, 175
Harekete geçirici üstünlük deneyimleri, 544
Haz ilkesi, 78
Hipnoz sonrası bellek kaybı, 140-141
Hipnoz, 58, 73-74, 87, 93, 95-96, 104, 107-108, 112, 136-145, 160, 685
Hipnoza yatkınlık, 137, 142-146
Hipotez, 462, 607
Hipotez-test yaklaşımı, 39, 43, 45, 69
Horney, Karen, 149, 171-172, 197, 431
İç tutarlılık, 65
İçe dönüklük, bkz. Dışa dönüklük-içe dönüklük, 191, 273
İçgüdüler (Freud'un kuramı), 73, 76, 103, 106, 107, 108, 109, 111-112, 117-118, 121, 135, 147-149, 164, 172, 642
İçseller, bkz. Kontrol odağı, 598-601, 603, 686, 689
İğdiş edilme korkusu, 89

İkincil ayırıcı özellikler, 282
İkiz araştırma yöntemi, 388
İlişkiler (kişiler arası), 228, 570, 660, 686
İlksel imgeler, 187
İnkâr, 84, 124-125, 419
İnsan Şekli Çizme Testi, 100
İnsancıl dinler, 189
İş doyumu, 444, 448, 455
İşlevsel otonomi, 241
İstatistiksel anlamlılık, 59
İstatistiksel veri analizi, 58
İyilik hali, 595, 688
İyimserlik eğilimi, bkz. İyimserlik, 329-331, 339
İyimserlik ve kötümserlik, 328
Jeton ekonomisi, 542, 557
Jung, Carl, 38, 103, 156, 160, 186, 189, 196, 245, 247, 505
Kaçınma stratejileri, 207-209, 688
Kaçınınacı bağlanma tarzı, 225-232
Kadın psikolojisi, 171, 176
Kalıtım-çevre tartışması, 383
Kalıtımın kişilik üzerindeki etkileri, 390
Kalıtsallık, 349, 394-395, 412
Kalp-damar rahatsızlığına yatkın davranış kalıbı, bkz. A tipi-B tipi, 306
Kararlılık, 27, 235-236, 248-249, 253, 255, 295-296, 349, 360, 378, 383, 495, 568, 593, 618
Karşı aktarım, 98
Karşılıklı belirleyicilik, 531-532
Karşıt tepki geliştirme, 84, 89, 97, 106, 108
Katarsis, 16, 130, 200, 212-214, 218-219, 221
Katkısız etkiler, 392-393
Kaygı, bkz. Sosyal kaygı, 20, 23, 48-50, 67, 82, 84, 104, 112, 117-119, 121, 123-128, 130, 132, 145, 173-179, 181-183, 188, 195, 199-206, 210, 225, 227, 231, 254, 259, 273, 281, 311, 315-316, 318, 320, 328, 336-337, 358, 360-362, 364-365, 377, 417, 424-427, 429, 439, 458, 475, 481, 501, 515, 518, 522, 539, 540, 541, 542, 544, 556, 597, 613, 624, 626, 627, 628, 632, 633, 639, 642, 647, 648, 650, 652, 663, 687, 688
Kaygılı-kaçınmacı bağlanma tarzı, 225-232
Kaynak özellikler, 249
Kazalar, 94, 108
Kelly, George, 606-608, 610, 627, 633, 639
Kendilik şemaları, 618-622, 639
Kendini açığa vurma, 463
Kendini açığa vurmada karşılıklılık, 466
Kendini denetleme, 549-550, 557, 571
Kendini düzenleme, 533
Kendini eğitme yöntemi, 631-632, 639
Kendini engelleme, 494
Kendini gerçekleştirme göstergesi, 435
Kendini gerçekleştirme yaratıcılığı, 438
Kendini gerçekleştirme, 421, 431-432, 434, 437, 440, 445, 448, 450, 456-457
Kendini iyileştirme güdüleri, 455, 492, 508
Kendini koruma güdüleri, 492
Kestirim-sonradan yorumlama, 102, 117, 132, 134, 155, 258-260, 299, 321, 338, 377, 382, 402, 405, 409, 411, 526, 601, 626
Kimlik bunalımı, 162, 194
Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, 167
Kimlik ve kimlik karmaşası ölçeği, 169
Kişi-durum yaklaşımı, 262
Kişileştirmeler, 177, 179, 194
Kişisel yapılar, 607, 609, 612, 639
Klasik koşullanma, 517-518, 520, 522, 538, 540-541, 556-557, 560, 584
Kollektif kültürler, 32-33, 40, 292, 330, 480, 497, 498, 499, 500, 660, 673
Kontrol odağı, 265, 527, 529, 592-593, 595-597, 599-603, 686, 689

Korelasyon katsayısı, 59-61, 65, 69, 266, 451
Koşullanma ilkeleri, bkz. Klasik koşullanma, Edimsel koşullanma, 516, 538, 555, 557
Koşullu olumlu kabul, 427-428, 458
Koşulsuz olumlu kabul, 427-428, 446, 458-459
Koşulsuz tepki, 517
Koşulsuz uyarıcı, 517
Kötümserlik, bkz. İyimserlik ve kötümserlik, 286, 313, 328, 330, 334, 339, 672, 686
"Küçük Albert" olayı, 56
Kültür, 32-33, 40, 117, 135, 156, 158-159, 176, 180, 187, 291-293, 316, 330, 350, 365, 385, 405, 409, 413, 415, 417, 434, 438, 442, 457, 480, 497-500, 516, 561, 598, 626, 660, 673-674, 688
Kuram, 17, 24, 31-35, 38, 43-47, 69, 72, 75-76, 91, 102, 105-107, 111, 118, 120, 138-139, 142, 148-149, 171, 177, 184, 189, 194-199, 212-213, 226, 258, 281-282, 338, 343, 362, 376-377, 381, 417-419, 455-456, 462, 475, 500, 510, 521, 525, 530, 540-542, 551, 554-556, 559, 561, 580, 592, 601, 613, 615, 638, 644, 668, 678-680, 682-683, 690-691
Libido (yaşam ya da cinsel içgüdüler), 72, 80, 85, 90, 108, 211
Maslow, Abraham, 417-418, 421, 428-430, 437, 458
Mekanik uyumluluk, 183, 197
Minnesota Çok Yönlü Kişilik Anketi (MMPI), 271-274, 283, 564
Mizaç, 16, 343, 351-356, 360, 365-370, 377-379, 681
Mizah, 112, 128-135, 146, 258, 332, 408, 439, 685
Murray, Henry, 100, 245, 247, 251, 282, 287, 338
Mutluluk, bkz. İyilik hali, 23, 170, 208, 221, 320, 323, 325, 328, 371, 373-374, 399, 401, 424, 442-444, 455, 458, 464, 475, 499-500, 516, 518, 589, 595, 688
Myers-Briggs Tip Göstergesi, 192, 197
Nesne ilişkileri kuramı, 200, 223, 232
Nevrotik kaygı, 82, 201
Nevrotiklik, 253-254, 259, 268, 344-345, 347, 350, 378, 388, 390, 646
Nevroz (Horney kuramı), 143, 154, 162, 171, 174, 186, 197, 500
Ödip kompleksi, 89-90, 105, 108, 111, 117, 156, 551
Öfke ve düşmanlık, 29, 307-309, 338, 689
Öğrenilmiş çaresizlik yükleme modeli, 670
Öğrenilmiş çaresizlik, 560, 584-586, 588, 590-592, 596, 603, 669-670, 672, 675, 689
Olası kendilikler, 622-625
Ölüm içgüdüsü (Thanatos), 26, 81, 211
Olumlu duyuş, 319-321, 339, 688
Olumlu pekiştirme, 520
Olumlu psikoloji, 455
Olumsuz duyuş, 319-322, 339, 670, 688-689
Olumsuz pekiştirme, 521, 539
Oral gelişim dönemi, 87
Ortak bilinçaltı, 156-159, 161, 187, 195-196, 678
Otoritecilik, 183
Otoriter dinler, 188
Öz değer duyguları, 495, 508, 533
Öz saygı, 462, 486-488, 494-500, 507, 568-569, 646, 679, 686, 688
Öz yeterlik, 537, 543, 545-546, 557, 679
Özdeşleştirme, 122, 145, 148, 188
Özdisiplin için Büyük Beşli Faktör Göstergeleri, 256

Özdisiplin, 253, 255-256, 265-266, 268-270, 388
Özerkliğe karşı utanma ve şüphecilik, 165
Özgür irade, 416-417, 437, 456-457
Öznel iyilik hali, bkz. İyilik hali, 399
Pekiştirme değeri, 525-526, 529-530, 601
Penis kıskançlığı, 89, 176
Performans hedefleri, 297-299
Potansiyelini tam kullanan kişi, 420-421, 424-425, 437
Problem odaklı başa çıkma stratejileri, 210
Psikanaliz, 76, 92, 95-96, 98, 108, 138, 141, 149-150, 171-172, 176-177, 184, 643, 680-681, 684
Psikolojik kökenli gereksinimler, 95, 244, 246, 282
Psikolojik mekanizmalar, 362-363
Psikolojik uyum, bkz. İyilik hali, 331, 560, 566
Psikoseksüel gelişim dönemleri, 85, 108
Psikoterapi, 17, 34, 37, 55-56, 81, 86-87, 95-96, 104, 107-109, 163, 188, 195, 238, 348-349, 378, 417-419, 421, 423-424, 428, 444, 448, 450, 452, 457-459, 464, 466, 477, 505, 510, 525, 538, 546, 554, 557, 593, 595, 599, 613-614, 627-628, 631, 633, 680
  ve davranış değişimleme, 537, 540, 554, 557
  Bilişsel, 605, 627, 631-632, 638-639
  İnsancıl, 419, 440
Psikotiklik, 344, 347, 350, 378
Psişik enerji, 81, 85, 87-88, 98, 108, 190, 212
Q sıralama, 449-453, 459
Radikal davranışçılık, 513, 556
Rahim kıskançlığı, 176
Rathus Hak Arama Envanteri, 68
REM uykusu, 118-120, 145
Rogers, Carl R., 422, 427, 453, 462-465, 475, 478, 486, 575, 622, 625, 627, 681, 685
Rol oynama, 689
Rol Yorumlama Dağarcık Testi, bkz. Dağarcık Izgara Testi, 16, 633, 637
Romantik ilişkiler, bkz. İlişkiler, 222, 277, 320, 450, 570
Rorschach Mürekkep Lekesi Testi, 99-100, 102, 122, 189, 680
Rotter, Julian, 525, 528, 592
Rüyalar, 91, 96, 105, 111, 115, 117-119, 159, 161, 195-196
Sabit rol terapisi, 627
Sağlık, 16, 62, 126, 305-306, 308-309, 321-322, 325, 328, 330, 332-333, 338, 348, 355, 466, 471, 473-474, 560, 562, 600-603, 673, 685, 689
Saldırganlık, 16, 26-29, 32, 50, 52, 78, 81, 129-131, 133, 135, 146, 152, 199-200, 210-221, 236, 261-262, 365, 470, 522, 560, 573-575, 579, 582-584, 602, 685
Saplanma, 85, 87-88, 108
Sarsıntı, 362
Savunma mekanizmaları, 81-82, 97, 108, 111-112, 120-122, 124-128, 145, 148, 199, 201-202, 426, 450
Savunmacı tarz, 334, 335, 336, 378-338, 339, 686
Saygı gereksinimi, 433, 436, 449
Seçici dikkat, 650
Şemalar, bkz. Depresif şemalar, Cinsiyet şemaları, kendilik şemaları, 616, 639, 664
Serbest çağrışım, 73, 92-93, 95-96, 104-105, 108, 654
Serotonin, 591
Simgesel davranış, 94, 108
Sistemli duyarsızlaştırma, 540, 545, 557
Skinner, B.F., 17, 34, 36, 513, 515-516, 518, 555-556, 559, 682

Sönme, 454, 518
Sonuç beklentileri, 543, 577
Sosyal beceriler, 356, 483, 501, 507
Sosyal kaygı, 18, 36, 64, 66, 67, 236, 238, 285, 286, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 338, 339
Sosyal öğrenme kuramı, 524-525, 560, 603
Sosyal-bilişsel kuram, 530, 551, 615
Stres Açığa Vurma Göstergesi, 16
Sullivan, Harry Stack, 176, 178, 197, 478
"Şimdi ve burada", 419
Tek başınalık tercihi, 505-506
Tek başınalık, 462, 500, 502, 504-507
Televizyon, bkz. Basın yayın, 20, 28, 41, 50, 52, 87, 128, 313, 398, 537, 549, 563, 575, 579-580, 582-583, 589, 603, 646
Tematik Algı Testi, 100, 122, 287
Temel ayırıcı özellik, 240, 245
Temel özellikler, 240
Temel varsayım, 103, 611
Test-tekrar test güvenirliği, 65
Thanatos, bkz. Ölüm içgüdüsü, 80, 211
Tipoloji sistemleri, 234
Toplumsal arzu edilirlik, 275, 279
Toplumsal çıkar, 152
Toplumsal soyutlanma, 505
Topografik model, 77, 80
Triebe, bkz. İçgüdüler, 80
Tutumluluk ilkesi, 44
Üretkenliğe karşı durgunluk, 169
Üst-benlik, 77, 79-80, 90, 108, 194
Üstünlük çabası, 152-154, 156, 196
Uyarılma düzeyi, 310, 346, 351, 396-397
Uygunluk geçerliği, 66-67, 69
Uygunluk Modeli, 370, 379, 566-567, 569
Uyumluluk, 183, 191, 253-254, 268, 270, 280, 366-367, 388
Varlık sevgisi, 433
Varoluşçu felsefe, 417-418, 458
Varoluşçu psikologlar, 417
Varsayımsal yapılar, 66-67
Verileri bütünleştirmek, 264
Viyana Psikanalitik Topluluğu, 76
Watson, John B., 56, 255, 318-321, 430, 510-511, 513, 524, 538, 556, 681-683
Yakınlık kurmaya karşı soyutlanma, 167
Yalnızlık, 20, 45, 60-61, 174, 180, 183, 188, 462, 477-481, 483, 502, 505-507, 685, 687
Yanıltma, 273-275, 283
Yanıt verme eğilimleri, 29
Yansıtıcı testler, 102-103, 108
Yansıtma, 85, 92, 108, 123, 125, 126, 127, 159, 175, 257, 286, 326, 327, 443, 580, 642
Yapı geçerliği, 66-68
Yapısal model, 77, 80
Yeni çözüşme kuramı, 138, 139
Yenilik kaygısı, 358
Yer değiştirme, 16, 83-84, 108, 200, 214, 216-217
Yetersizlik güdüsü, 429
Yetersizlik sevgisi, 433
Yoğunlaşma, 193, 398, 440
Yönlendirilmemiş bağımsız değişken, 50-52
Yönlendirilmiş bağımsız değişken, 50
Yüceltme, 82-83, 108, 126-127, 156, 200, 213
Yüklemeler, 293, 295-296, 670-673, 675
Yumuşatılmamış ajanslık, 573
Yumuşatılmamış cemiyetçilik, 573
Zarar vericilik, 627, 631-632, 646
Zekâ, 42, 66-68, 100-102, 142-143, 250, 254, 295, 313, 342, 349, 383-385, 390, 400, 405, 482, 513
Zirve deneyimi, 439, 456, 458



KİŞİLİK

Jerry M. Burger
Santa Clara Üniversitesi

Psikoloji biliminin insan kişiliği alanındaki serüvenini, kuramlar ve araştırmalar ışığında ele alan, benzersiz bir kaynak kitap. Psikanalitik modelden bilişsel teoriye kadar, kişilik konusunda ön plana çıkmış yaklaşımların her biri; "kuram, uygulamalar ve değerlendirmeler" ana başlıkları altında ele alınıyor ve konuyla ilgili en yeni araştırma sonuçları aktarılıyor. Karen Horney, Harry Stack Sullivan, Carl R. Rogers gibi kuramcıların öz yaşam öykülerinden kesitler ve sıradan insanların yaşamlarından örnekler veren bölümler bulunuyor. Okuyucu, bir yandan eski ve yeni çalışmalar arasında bağlantı kurarken, diğer yandan da kuramları araştırma sonuçları ışığında değerlendirebiliyor. Ayrıca, metin içine yedirilmiş testler sayesinde, kendi kişiliğinizi keşfetme imkânı da sunuyor.

ISBN 978-975-256-060-4
9 789752 560604
www.kaknus.com.tr

