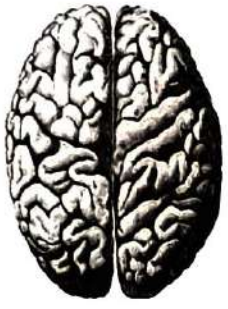
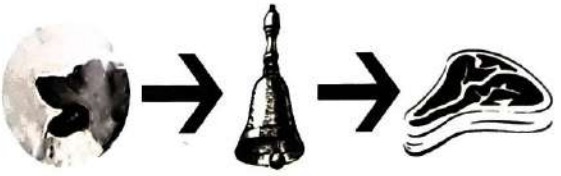
PSİKOLOJİNİN *GERÇEKLERİ, TEMEL ÖĞELER, İSTATİSTİKLER, TESTLER* VE DAHA FAZLASI!





IVAN PAVLOV'UN ÜNLÜ VE EN ETKİLİ ÇALIŞMASI OLAN KLASİK KOŞULLANMA, DAVRANIŞÇI PSİKOLOJİNİN ALTYAPISINI HAZIRLAMIŞTIR. KLASİK KOŞULLANMA, ÖZÜNDE, BİR ŞEYİ BASİTÇE ÇAĞRIŞIM YOLUYLA ÖĞRENMEKTİR.

PSİKO 101

PSİKOLOGLAR, GÖRSEL ALGININ NE DERECE DIŞ UYARICILARA DAYANDIĞI KONUSUNDA HÂLÂ HEMFİKİR DEĞİLLER.



ZİHİN BİLİMİNDE *HIZLANDIRILMIŞ KURS*

PAUL KLEINMAN

okuyan us

17. BASIM

İNSAN ZİHNİNİN KEŞFİ İÇİN *PRATİK BİR YAKLAŞIM*

Ders kitapları kayda değer psikoloji kuramlarını, prensiplerini ve hatta deneyleri öyle sıkıcı hale getirdi ki, Freud bile bu uygulamalardan koşarak kaçardı. ***Psiko 101***, sıkıcı detayları ve istatistikleri ayıklıyor ve onun yerine size, ilginizi çekip meşgul edecek ve merak uyandıracak psikoloji dersleri veriyor.

Bu davranış el kitabı, algı testleri ve Rorschach Mürekkep Lekeleri'nden B. F. Skinner'e ve Gelişim Evreleri'ne kadar, başka hiçbir yerde bulamayacağınız yüzlerce eğlenceli temel psikoloji içeriğiyle dolu.

Zihnin inceliklerini keşfetmek ya da -örneğin- arkadaşınızı motive eden şeyin ne olduğunu bilmek mi istiyorsunuz?

Aradığınız tüm cevaplar -hatta henüz aradığınızın farkında bile olmadıklarınız- ***Psiko 101***'de!

psikoloji / psikiyatri - 56

ISBN 978-605-5134-22-8



okuyanus.com.tr

PAUL KLEINMAN

PSİKO 101

PSİKOLOJİNİN *GERÇEKLERİ, TEMEL ÖĞELER, İSTATİSTİKLER, TESTLER* VE DAHA FAZLASI!

okuyan us

okuyan us

Psikoloji Psikiyatri - 56

PSİKO 101: *Psikolojinin Gerçekleri, Temel Öğeler, İstatistikler, Testler ve Daha Fazlası*
Paul Kleinman

ISBN: 978-605-5134-22-8
Yayıncı Sertifika No. 49055

1. Baskı: İstanbul, Ekim 2013
17. Basım: İstanbul, Mart 2022

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
İngilizceden Çeviren: Hasan Kaplan
Redaktör: Erdem Ovacık

Kapak Uyarlama: Ebru Demetgül
Grafik Uygulama: Zeynep Erim

Baskı ve Cilt: Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sok. No:9-13A, Esenyurt - İstanbul
Tel: (0212) 565 11 66 Sertifika No: 40970

Orijinal Adı: PSYCH 101: Psychology facts, basics, statistics, tests ant more!
Copyrigth © 2012 F+W Media, Inc.
Copyright © Original cover design by Stephanie Hannus
Images © JupiterImages Corporation ant istockphoto.com/Zmeel Photograpy

Eser, 53 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

©Okuyan Us Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

Kurucu: Cem Mumcu

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

Adres: Fulya Mah. Mehmetçik Cad. No: 30B
Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

PAUL KLEINMAN

PSİKO 101

PSİKOLOJİNİN *GERÇEKLERİ, TEMEL ÖĞELER, İSTATİSTİKLER, TESTLER* VE DAHA FAZLASI!

İngilizceden Çeviren
Hasan Kaplan

okuyan us

Yazar Hakkında

Paul KLEINMAN, New York-White Plains'de büyüdü. 2009 yılında Wisconsin Üniversitesi Sanat ve İletişim Sanatları bölümünden mezun oldu. KLEINMAN, *Boktan Sanatçı* (The Bullsh*t Artist), *Bir Ton Pislik* (A Ton of Crap) ve McSweeney's tarafından yayınlanan *Freudiyen Kuram* adlı eserlerin yazarıdır. Paul KLEINMAN, halen New York'ta ikamet etmektedir.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 11
IVAN PAVLOV 13
B. F. SKINNER 19
SIGMUND FREUD 25
ANNA FREUD 35
LAWRENCE KOHLBERG 41
STANLEY MILGRAM 47
ALFRED ADLER 53
GRUPLAR ÜZERİNE TEMEL KURAMLAR 57
PHILIP ZIMBARDO 63
SOLOMON ASCH 67
JOHN B. WATSON 71
HERMANN RORSCHACH 75
GÖRSEL ALGI 83
GESTALT PSİKOLOJİSİ 91
BİLİŞSEL PSİKOLOJİ 99
BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI 109
DÜRTÜ AZALTMA KURAMI 115
HARRY HARLOW 119
JEAN PIAGET 123
ALBERT BANDURA 129
CARL ROGERS 133
ABRAHAM MASLOW 137
ZEKÂ KURAMLARI 143
KURT LEWIN 157
CARL JUNG 161

HENRY MURRAY 167
SAĞ VE SOL BEYİN 173
AŞK (SEVGİ?) 177
KAREN HORNEY 183
JOHN BOWLBY 189
YÜKLEME KURAMI 195
DUYGU 201
KİŞİLİK 207
LİDERLİK KURAMLARI 213
RÜYALAR 217
SANAT TERAPİSİ 223
HİPNOZ 227
ALBERT ELLIS 231
BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİ 237
HÖRİSTİKLER - ZİHİNSEL KISAYOLLAR 243
HARRY STACK SULLIVAN 247
SİHİRLİ RAKAM YEDİ: ARTI İKİ-EKSİ İKİ 253
ERICH FROMM 257
İYİ SAMİRİYELİ DENEYİ 263
KİŞİLİK BOZUKLUKLARI 267
DİSSOSİYATİF (ÇÖZÜLMELİ) RAHATSIZLIKLAR 273
ROSENHAN DENEYİ 277
DAVID KOLB'ÜN ÖĞRENME STİLLERİ 281
ANKSİYETE BOZUKLUĞU 287
MARY AINSWORTH VE YABANCI ORTAMLAR 293
DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI 299
LEV VYGOTSKY 305
SOMATOFORM RAHATSIZLIKLAR 309
SÖZDE UZLAŞI VE SÖZDE EŞSİZLİK ETKİSİ 313
STRESS 317
ÖZBENLİK ÇELİŞKİ KURAMI 321

Lizzie için...
Benim gibi bir çatlakla baş eden ve sürekli
aklımı başımda tutan tek kişi...

TEŞEKKÜR

Sürekli desteklerinden dolayı aileme, Adams Medya çalışanlarına, ayrıca dünyanın tüm büyük düşünürlerine teşekkür ederim; onlar olmadan bu kitap ortaya çıkamazdı.

GİRİŞ

PSİKOLOJİ NEDİR?

Psiko (Psyche): Yunanca 'ruh, can, gönül ve nefes' anlamında kullanılan kelime...
Loji (logia): Yunanca 'bir şey/alan üzerinde çalışmak, incelemek' anlamında kullanılan kelime...

Psikoloji, zihinsel ve davranışsal süreçlerin incelenmesidir. Temelde, psikoloji alanında çalışanlar, "İnsandaki işleyiş mekanizmasına sebep olan şey nedir?" ve "Dünyayı nasıl görüyorsun?" gibi sorulara cevap vermeye çalışırlar.

Bu basit düşünceler duygu ve düşünce süreçleri, rüyalar, hatıralar, algı, kişilik, hastalık ve tedavi gibi çok sayıda farklı ve karmaşık konuları kapsamaktadır. Her ne kadar psikolojinin kökleri Antik Yunan filozoflarına dayansa da bu alan ancak Alman psikolog Wilhelm Wundt'un 1879 yılında kurduğu tamamen psikoloji çalışmalarına adanmış ilk psikoloji laboratuvarıyla başlamıştır. O zamandan beri, psikoloji hızlı bir şekilde genişleyerek tıp, genetik, sosyoloji, antropoloji, dilbilim, biyoloji, hatta spor, tarih ve aşk gibi bilimsel çalışmalarla örtüşen farklı bir bilim haline geldi.

Şimdi odaklanın, koltuğunuza yaslanın, rahatınıza bakın ve aydınlanmaya hazır olun. Daha önce asla bilmediğiniz bir tarzda, kendiniz hakkındakileri öğrenmeye başlamanın zamanıdır. İster bu kitap sizin için bir takviye kursu olsun isterse bütün bunları ilk kez öğreniyor olun! Başlıyoruz...

***Psiko 101*'e hoş geldiniz!**

IVAN PAVLOV (1849-1936)

İnsanın en iyi dostunu kavramış/anlamış insan...

Ivan Pavlov, 14 Eylül 1849 yılında Ryazan'da (Rusya) doğdu. Bir Köy rahibinin oğlu olan Pavlov, 1870 yılına kadar ilahiyat eğitimi aldı. İlahiyat eğitimini yarıda kesip fizyoloji ve kimya okumak üzere St. Petersburg Üniversitesi'ne kayıt yaptırdı.

Pavlov, 1884 yılından 1886 yılına kadar ünlü kardiyovasküler fizyolog Carl Ludwig ve mide-bağırsak (gastrointestinal) fizyoloğu Rudolf Heidenhain'in gözetiminde çalıştı. Pavlov, 1890'lı yıllara gelince yetenekli bir cerrah olmuş ve kan basıncının düzenlenmesi konusuna ilgi duymaya başlamıştı. Öyle ki Pavlov herhangi bir anestezi kullanmadan, bir köpeğin uyluk atardamarına bir tüpü neredeyse acısız bir şekilde yerleştirip duyusal ve farmakolojik uyaranların kan basıncı üzerindeki etkisini kaydedebilmişti. Ancak, Pavlov'un köpeklerle yaptığı en etkili araştırmanın (Klasik Koşullanma) ortaya çıkmasına daha zaman vardı.

Pavlov, 1890 yılından 1924 yılına kadar İmparatorluk Tıp Akademisi'nde fizyoloji profesörü olarak çalıştı. Akademideki ilk on yılında dikkatini sindirim ve salya arasındaki korelasyona yöneltmeye başladı. Pavlov, cerrahi bir işlem ile bir hayvanın ömrü boyunca, nispeten normal koşullarda mide-bağırsak salgılarını incelemeyi başardı ve otomatik işlevlerle sinir sistemi arasındaki ilişkiyi göstermek için deneyler düzenledi. Pavlov'un en önemli kavramı olan 'Koşullu Refleks' (Şartlı Refleks), bu araştırma sonucunda ortaya çıktı. 1930 yılına gelindiğinde, Pavlov 'Koşullu Refleks' araştırmalarını insan psikozlarını açıklamak için kullanmaya başlamıştı.

Akademik Tanımlar

KOŞULLU REFLEKS: Bir uyaranın normal olarak tepki veren başka bir uyaranla eşleşmesi sonucunda daha önceki ilgisiz uyaran ile ilişkili olarak ortaya çıkan tepki.

Her ne kadar Sovyetler Birliği tarafından övülüp desteklense de Pavlov komünist rejimi açıktan eleştiren biriydi; hatta 1923 yılında Birleşik Devletler'e olan bir seyahatinden sonra hükümeti kınamıştı. 1924 yılında hükümet, İmparatorluk Tıp Akademisi'ndeki (o zamanlar Leningrad Askeri Tıp Akademisi olarak biliniyordu) rahiplerin oğullarını kovunca, bir rahibin oğlu olan Pavlov da profesörlükten istifa etti. Dr. Ivan Pavlov, 27 Şubat 1936 yılında Leningrad'da öldü.

Ivan Pavlov'un Nişan ve Ödülleri

Ivan Pavlov'un araştırmaları, yaşamı boyunca büyük takdirle karşılanmıştır. İşte onun başarılarından bazı örnekler:

* Rusya Bilimler Akademisi'ne üye olarak seçildi (1901)
* Fizyoloji ve tıp alanında Nobel Ödülü kazandı (1904)
* Rusya Bilimler Akademisi'ne akademisyen olarak seçildi (1907)
* Cambridge Üniversitesi tarafından fahri doktorayla onurlandırıldı (1912)
* Paris Tıp Akademisi'nden 'Légion d'Honneur' nişanı kazandı (1915)

KLASİK KOŞULLANMA-ÇAĞRIŞIM YOLUYLA ÖĞRENME

Klasik koşullanma, Ivan Pavlov'un en ünlü ve etkili çalışmasıydı, davranışçı psikolojinin genel altyapısını bu çalışma oluşturmaktadır. Klasik koşullanma, özünde çağrışım yoluyla öğrenmektir. Buna ilişkin, Pavlov dört temel prensip belirlemiştir:

1- **Koşulsuz Uyarıcı:** Bir tepkinin oluşmasına sebep olan herhangi bir davranış ya da etkiye 'uyarıcı' denir. Uyarıcının otomatik olarak bir çeşit tepki üretmesine 'koşulsuz uyarıcı' denir. Örneğin, eğer polen, bir kişinin hapşırmasına sebep oluyorsa, bu durumda polen koşulsuz bir uyarıcı konumundadır.

2- **Koşulsuz Tepki:** Koşulsuz bir uyarıcı sonucunda otomatik olarak ortaya çıkan bir tepkidir. Aslında, bu herhangi bir uyarıcıya karşı gösterilen doğal, bilinçsiz bir tepkidir. Örneğin, polenden dolayı hapşırmak koşulsuz bir tepkidir.

3- **Koşullu Uyarıcı:** Doğal bir uyarıcı (bir tepkiyle ilişkisi olmayan bir uyarıcı) koşulsuz bir uyarıcıyla ilişkili hale gelince koşullu tepkiye sebep olur. Buna 'koşullu uyarıcı' denir.

4- **Koşullu Tepki:** Bu, daha önceden, doğal uyarıcıdan öğrenilen bir tepkidir.

Kafanız mı karıştı? Karışmasın... Aslında çok basit! Yüksek bir ses duyduktan sonra ürktüğünüzü hayal edin. Doğal bir tepkiye sebep olan ses, koşulsuz bir uyarıcı haline, ürkmek de koşulsuz bir tepki haline gelmiştir. Çünkü bu ürkme davranışı koşulsuz bir uyarıcı sonucu ortaya çıkan bilinçsizce yapılan bir eylemdir.

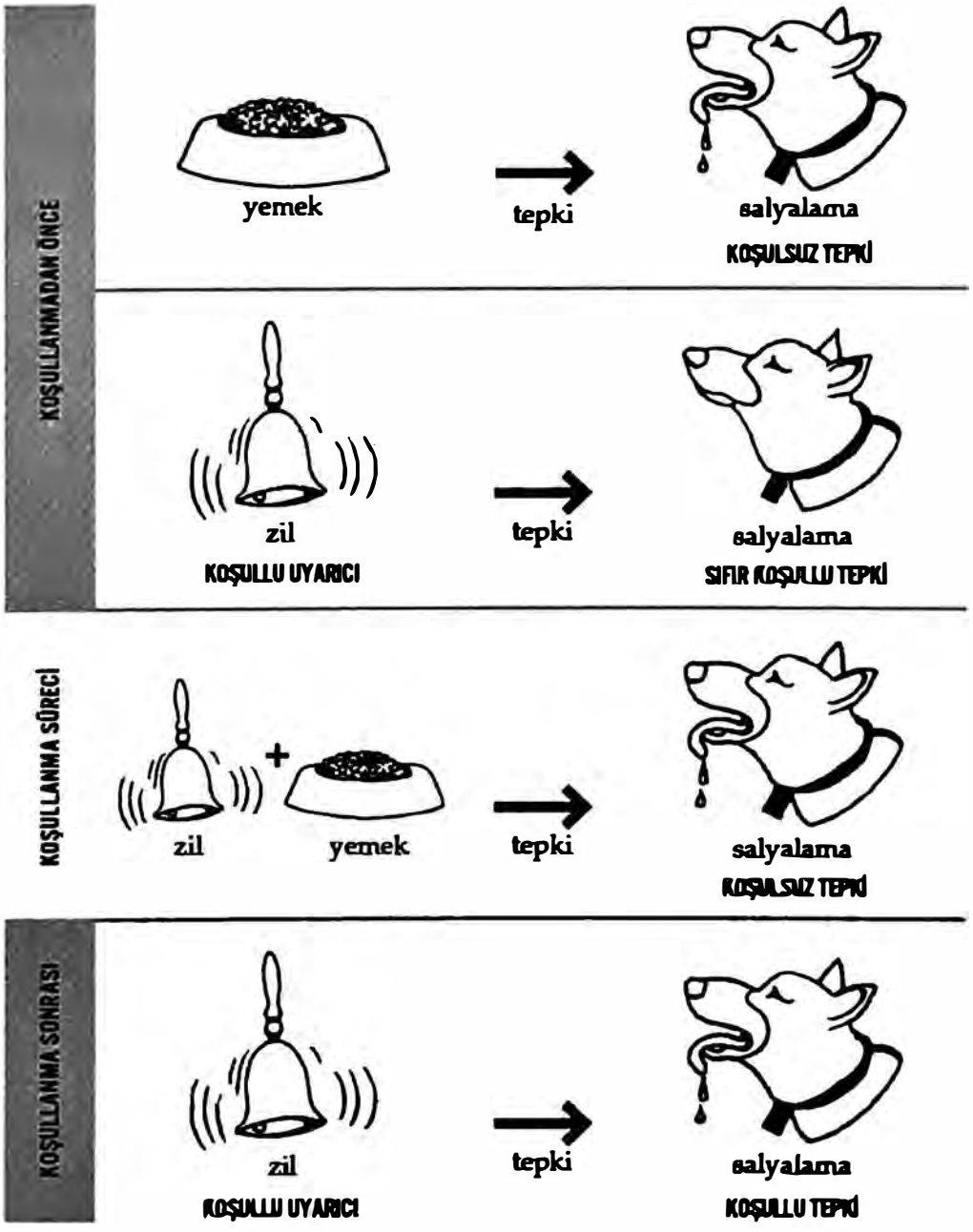
Eğer yüksek ses olduğu anda -ya da ondan biraz önce- belli bir harekete arka arkaya şahit olduysanız (örneğin bir kişinin yumruğunu sallayıp bir masaya vurması gibi), siz o hareketi o yüksek sesle ilişkilendirmeye başlayabilirsiniz. Bir yumruğun benzer bir şekilde hareket ettiğini gördüğünüzde, ses olmasa da ürkersiniz. Yumruğun hareketi (koşullu uyarıcı) koşulsuz uyarıcıyla (ses) ilişkilendirilir ve sizin ürkmenize sebep olur (koşullu tepki).

PAVLOV'UN KÖPEKLERİ

Dr. Ivan Pavlov, bu düşüncelerini anestezi verilmemiş köpeklerin düzensiz salyalamalarını izleyerek oluşturabilmiştir. Pavlov ilk başta, yenilebilir ve yenilemez nesneler verildiğinde hayvanların ürettikleri salya miktarını ölçerek köpeklerin sindirimini inceleyerek işe başladı.

Sonunda, bir asistanın odaya her girişinde köpeklerin salya ürettiğini fark etti. Pavlov, köpeklerin asistanların giydiği beyaz önlüklere tepki verdiğini tahmin ederek bu salya üretiminin belli bir uyarıcıya tepki olduğunu varsaydı. Bu köpekler, beyaz önlükleri yemek sunumuyla ilişkilendiriyordu. Dahası Pavlov, köpeğe yemek sunulduğunda salya üretmesini koşulsuz refleks, köpeğin beyaz önlüğü görerek salya üretmesini de 'öğrenilmiş' ya da 'koşullu refleks' olarak not etti. Bulgularını daha derinleştirmek için Pavlov, bütün zamanların en ünlü bilimsel deneylerinden birini (Pavlov'un Köpekleri Deneyi) yaratmak için işe koyuldu.

DENEY ZİLLER KİMİN İÇİN ÇALIYOR: KOŞULLU TEPKİ DENEYİNİN YAPILIŞI



PAVLOV'UN DENEYİNİN AŞAMALARI

1- Bu koşullu tepki deneyinde test edilen denekler laboratuvar köpekleridir.
2- İlk önce, koşulsuz bir uyarıcı seçilmelidir. Bu deneyde koşulsuz uyarıcı yemektir; öyle ki tabii ve otomatik tepki olarak salyalamaya sebep olacaktır. Doğal bir uyarıcı için, bu deneyde bir metronom sesi kullanılır.
3- Denekleri koşullanmadan önce izlemek, salyanın köpeklerin yemekle karşılaşmasıyla üretildiğini göstermektedir. Ve köpeklerin metronom sesine karşı herhangi bir tepki gösterip salya üretmediği gözlemlenmiştir.
4- Süreci başlatmak için, denekler arka arkaya doğal uyarıcılara (metronom sesi) maruz bırakılır ve hemen akabinde koşulsuz uyarıcı (yemek) verilir.
5- Belli bir zaman sonra denekler metronom sesiyle yemek verilmesini eşleştirmektedir. Deney ne kadar devam ettirilirse, koşullanma o kadar derinden gerçekleşecektir.
6- Koşullanma aşaması gerçekleştikten sonra doğal uyarıcı (metronom) yemek verilse de verilmese de deneklerin yemek beklentisiyle salyalamasına sebep olacaktır. Böylece salyalama koşullanmış bir tepkiye dönüşmüş olur.

Her ne kadar popüler kültürde köpekleriyle tanınmış olsa da Pavlov'un araştırmasının önemi salya üretiminin çok ötesine gider. Onun koşullanma ve öğrenilmiş tepkiler konusundaki bulguları, insanlardaki davranışsal modifikasyonun anlaşılmasında ve panik bozukluklar, endişe bozuklukları, fobiler gibi ruh sağlığı meselelerinde tedavi geliştirme hususunda büyük rol oynamaktadır.

B. F. SKINNER (1904–1990)

Sonuç her şeydir

Burrhus Frederic Skinner, 20 Mart 1904 yılında Pennsylvania eyaletinin Susquehanna kentinde doğdu. Babası avukat, annesi ev kadını olan Skinner, düzenli ve huzurlu bir çocukluk geçirdi, icat ve yaratıcılık (ki bu iki özellik ona kariyeri boyunca oldukça güzel hizmet edecekti) için oldukça çok zamanı vardı. 1926 yılında Hamilton Koleji'nden mezun olduktan sonra, aslında bir yazar olmayı kafasına koymuştu. Skinner, New York şehrinde bir kitapçıda çalışırken John B. Watson ve Ivan Pavlov'un çalışmalarını fark eder ve o kadar etkilenir ki yazar olma planını bir kenara bırakır ve psikolojide kariyer yapmaya karar verir.

Yirmi dört yaşındayken Harvard Üniversitesi psikoloji bölümüne kayıt olur ve yeni fizyoloji bölümünün başkanı William Crozier'in danışmanlığında çalışmalarına başlar. Her ne kadar Crozier bir psikolog olmasa da hayvanların davranışını 'bir bütün olarak' incelemekle ilgileniyordu. Bu yaklaşım o zamanki psikologların ve fizyologların tercih ettikleri yaklaşımdan farklıydı. Hayvanın içinde oluşan tüm süreçleri anlamak yerine, Crozier -ve kesinlikle Skinner- daha çok hayvanın genel davranışıyla ilgileniyordu. Crozier'in ideolojisi Skinner'in yapmak istediği çalışmayla mükemmel bir şekilde örtüşmekteydi; çünkü Skinner davranışın deneysel koşullarla nasıl ilişkili olduğunu öğrenmekle ilgileniyordu. Skinner'in en anlamlı ve etkili çalışması olan edimsel koşullama (operant conditioning) ve edimsel koşullama kutusu, onun Harvard'daki günlerinde ortaya çıkmıştır. Skinner'in Harvard Üniversitesi'ndeyken yürüttüğü çalışma, hâlâ davranışçılıkla ilgili en önemli çalışmaların büyük bir kısmını içermektedir. Skinner, bu çalışmasını ölünceye kadar (1990), mezun olduğu okulda

yeni nesil öğrencilere bizzat kendisi öğretmeye devam etti.

Skinner'in Ödülleri

B. F. Skinner'in çalışması psikoloji dünyasında fark edilmemesi mümkün olmayan derin bir etki bırakmıştır. Onun adına önde gelen bazı ödüller ve payeler şunlardır:

- Başkan Lyndon B. Johnson tarafından Ulusal Bilim Madalyası (1968)
- Amerikan Psikoloji Vakfı'nın Altın Madalya Ödülü (1971)
- Yılın İnsanı Ödülü (1972).
- Psikolojiye Hayat Boyu Üstün Katkı Ödülü (1990)

EDİMSEL KOŞULLANMA VE SKINNER KUTUSU

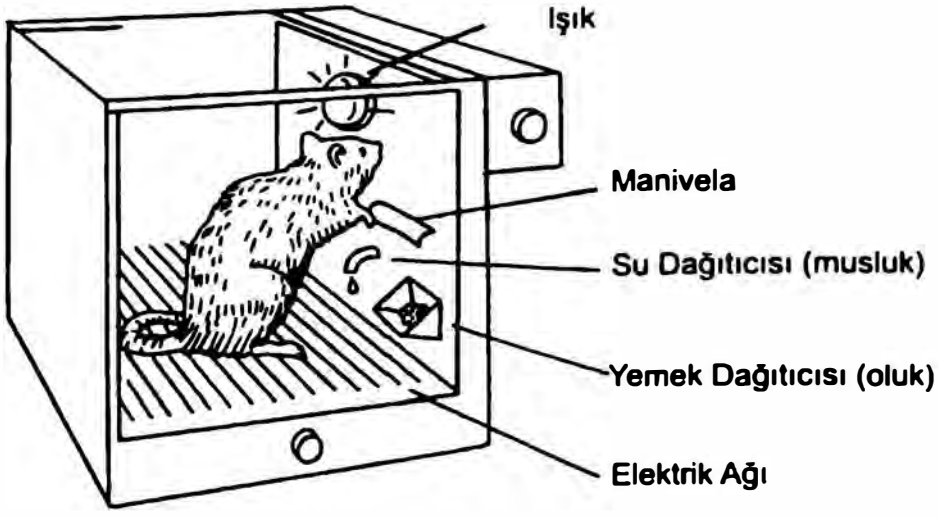
B. F. Skinner'in en önemli çalışması 'Edimsel Koşullanma' kavramıydı. Edimsel Koşullanma, özünde, birinin bir davranışı o davranışa ilişkin ödül ve cezayla ilişkilendirerek öğrenmesidir. Edimsel koşullanma dört bölüme ayrılır:

1. **Pozitif Pekiştirme:** Bir davranış, olumlu bir sonuçtan (ödül) dolayı güçlendirilir ve o davranışın tekrar etme ihtimali artarsa pozitif pekiştirme yapılmış olur.
2. **Negatif Pekiştirme:** Bir davranış olumsuz bir durumun durdurulması ya da sakınılması sonucunda pekiştirilir
3. **Ceza:** Bir davranışın zayıflaması ve tekrar etme ihtimalinin azalması sonucunda meydana gelir.
4. **Sönme:** Sonucun olumlu ya da olumsuz bir durum doğurmadığı durumlarda bir davranışın zayıflayıp yok

olmasıdır. Olumlu ya da olumsuz pekiştirme belli bir davranışı güçlendirir ve onun tekrar gerçekleşme ihtimalini yükseltir. Ceza ise belli bir davranışı zayıflatıp söndürür. Edimsel koşullanmayı uygulamada göstermek için B. F Skinner basit bir deney yaptı ve bugün 'Skinner Kutusu' diye bilinen 'Edimsel Koşullanma Kutusu'nu icat etti.

DENEY SKİNNER KUTUSU VE EDİMSEL KOŞULLAMA

1. Deneyi gerçekleştirmek için kutunun içine aç bir fare yerleştirin. Fare kutu içerisinde dolaşırken manivelaya her dokunuşunda yiyecek verin. Fare kısa sürede manivelaya basınca yiyecek elde ettiğini öğrenir (pozitif koşul), böylece bu davranış pozitif bir pekiştirmeyle güçlendirilmiş olur.
2. Sonra, bir fareyi kutuya koyun ve ayaklarına hafif bir elektrik şoku verin (negatif koşul). Fare eğer manivelaya basar ise şok duracaktır. Sonra, tekrar hafif bir şok verin, yine eğer fare manivelaya basar ise elektrik şoku duracaktır. Fareye her defasında elektrik şoku verildiğinde, fare bu şoku durdurması için manivelaya basmak zorunda olduğunu öğrenir. Bu bir negatif pekiştirme örneğidir; çünkü fare olumsuz bir durumu durdurmak için yeni bir davranış öğrenmektedir.
3. Kutuya bir fare yerleştirin ve manivelaya her dokunuşunda hafif bir elektrik şoku verin (negatif koşul). Böylece, olumsuz koşuldan dolayı farenin manivelaya dokunma davranışı zayıflayacaktır: bu cezalandırma için bir örnektir.
4. Şimdi, fareyi kutuya koyun ve manivelaya dokunduğunda ne yiyecek verin ne de elektrik şoku. Fare böylece manivelaya dokunma davranışını pozitif ya da negatif bir koşulla ilişkilendirmeyecektir. Dolayısıyla da bu davranış zayıflayacaktır. Bu da davranışın sönmesi için bir örnektir.



SKINNER KUTUSU

Skinner Kutusuna İlişkin Talihsiz Bir Dedikodu

1943 yılında, hamile eşi Skinner'dan bebekleri için güvenli bir beşik yapmasını ister. Her zaman bir mucit olan Skinner, plastik cam (pleksiglas) içerisinde ısıtmalı bir beşik yapar ve bu beşiğe Bebek Bakıcısı (Baby Tender) adını koyar. Skinner, bu konuya ilişkin bir makalesini *Ladies' Home Journal*'a gönderir. Dergi de bu hikâyeyi *Kutuda bir Bebek* başlığıyla yayımlar. Dolayısıyla, edimsel koşullanma ile ilgili çalışmalarıyla ünlü Skinner'in bu beşiği çeşitli dedikodulara sebep olur. Skinner'in fareler üzerine yaptığı deneyi kendi kızı için de uyguladığı ve sonunda bu durumun kızını intihar noktasına götürecek kadar deli ettiği söylentileri dolaşır. Ama bütün bu dedikodular temelsizdir.

PEKİŞTİRME DÜZENLERİ

Edimsel koşullamanın önemli bir diğer bileşeni de pekiştirme düzenleridir. Bir davranışın ne zaman ve ne sıklıkta pekiştirildiği o davranışın gücünü ve tepki verme oranını önemli ölçüde etkileyebilir. Pozitif ve negatif pekiştirme kullanılabilir. Amaç, daima davranışı kuvvetlendirme ve tekrar gerçekleşme şansını artırmaktır. 'Programlı Pekiştirme'yi ikiye ayırabiliriz:

1. **Sürekli Pekiştirme**: Davranış her ortaya çıktığında pekiştirilir.
2. **Kısmi Pekiştirme:** Bir davranış her zaman değil belli zaman aralıklarında pekiştirilir. İlginç bir şekilde, kısmi pekiştirmeye verilen tepki daha uzun süreli devam etmekte, çabucak sönmemektedir. Çünkü bu davranışlar bir defada değil belli bir süre içerisinde öğrenilmiştir. Kısmi pekiştirme de kendi arasında dörde ayrılır:

a. **Sabit oranlı pekiştirme düzeni:** Belli bir sayıda tepkiden sonra, davranış pekiştirilir. Örneğin, fareye manivelaya her üç defa basışından sonra yiyecek verilir.

b. **Değişken oranlı pekiştirme düzeni**: Pekiştirme, tahmin edilemez sayıda tepkiden sonra verilir. Örneğin, fare defalarca manivelaya dokunur ama yiyecek gelişi güzel verilir, herhangi bir sabit sayıya göre verilmez.

c. **Sabit aralıklı pekiştirme düzeni:** Tepki, tahsis edilen belli bir zaman diliminden sonra ödüllendirilir. Örneğin, fare eğer otuz saniyelik zaman içerisinde manivelaya dokunursa yiyecek verilir. Bu durumda, farenin manivelaya kaç defa bastığı önemli değil; çünkü a zaman diliminde sadece bir defa yiyecek verilir.

d. **Değişken aralıklı pekiştirme düzeni:** Pekiştirme tahmin edilemez bir zaman diliminden sonra verilir. Örneğin, fare her 15 saniyeden sonra ödüllendirilir ve sonra her 5 saniyeden sonra, daha sonra da her 45 saniyeden sonra ödüllendirilir.

Bu dört farklı pekiştirme düzenine gündelik hayattan örnekler bulunabilir. Örneğin, 'sabit oranlı pekiştirme düzeni' video oyunlarında yaygın bir şekilde bulunmaktadır (bu oyunlarda oyuncu bir ödül elde etmek için belli miktarda puan ya da para toplamak zorundadır). 'Değişken oranlı pekiştirme düzeni' de kumar makinelerinde görülebilir. Her hafta ya da iki haftada bir maaş almak ise, 'sabit aralıklı pekiştirme düzeni'ne güzel bir örnektir. Son olarak, patronun rasgele ofise gelip çalışanları kontrol etmesi 'değişken aralıklı pekiştirme düzeni'ne örneklik teşkil eder. Yeni bir davranışı öğrenmede sabit oranlı pekiştirme düzeni her zaman en iyisidir. Ama, bir davranışın uzun süre kalıcı olmasını ve sönmeye direnmesini istiyorsanız o zaman değişken aralıklı pekiştirme düzenini tercih etmelisiniz.

Davranışçılık zamanla popülaritesini yitirse de B. F. Skinner'in etkisi inkâr edilemez. Onun edimsel teknikleri, ruh sağlığı uzmanları için tedavi sürecinde hâlâ hayati önemini sürdürmektedir. Ayrıca onun ödül ve ceza fikirleri eğitimde ve köpek terbiyesinde hâlâ kullanılmaktadır.

SIGMUND FREUD (1856–1939)

Psikanalizin yaratıcısı

Sigmund Freud, 6 Mayıs 1856 yılında, bugün Çek cumhuriyeti sınırlarında kalan Moravia'nın Freiberg kasabasında doğdu. Freud'un annesi, babasının ikinci karısıydı ve babasından 20 yaş daha gençti. Freud'un kendinden yaklaşık 20 yaş büyük, baba bir anne ayrı, iki büyük abisi vardı; ayrıca kendisi de annesinin yedi çocuğundan ilkiydi. Freud dört yaşındayken Moravia'dan Avusturya'nın Viyana şehrine taşınır. Şehir hayatını sevmediğini iddia etmesine rağmen, Freud hayatının önemli bir kısmını burada, Viyana'da geçirecektir.

Freud başarılı bir öğrenciydi. Her ne kadar sonradan kendisini ateist olarak tanımlasa da Yahudi olduğu için 1873 yılında Viyana Tıp Fakültesi'ne başladı (Viyana'da o zamanlar Yahudi erkekler için tek seçenek Tıp ve Hukuk okumaktı). Freud, aslında nöropsikoloji alanında araştırma yapmayı arzu ediyordu ama araştırmacı kadrosuna girmek bir hayli zordu ve bu yüzden, nöroloji odaklı kendi özel muayenehanesini açtı.

Freud, eğitimi sırasında Josef Breuer adında bir fizyologla (tıp doktoru ve psikologdur aynı zamanda) arkadaş oldu. Josef Breuer, histeri hastalarını tedavi ederken onlara hipnoz uygulayıp geçmişleri hakkında konuşmaları için cesaretlendirmeye başlayınca, Breuer ile Freud arasındaki bu arkadaşlık Freud'un kariyerinde inanılmaz derecede öneme sahip olacaktı. Breuer'un hastası Anna O.'nun 'konuşma tedavisi' diye bahsettiği hipnoz süreci, hastalara bilinçli haldeyken hatırlayamadıkları anıları dile getirme imkânı tanıyordu ve sonuç olarak hastaların histeri belirtileri yok oluyordu. Freud, *Histeri Alanında Çalışmalar* adlı eseri, Breuer ile birlikte yazdı. Sonra 'hipnoz' hakkında

daha fazla bilgi edinmek için Fransız nörolog Jean-Martin Charcot'ın danışmanlığında çalışmak için Paris'e gitti.

1886'da Freud Viyana'ya döndü ve serbest hekimliğe başladı. Freud, önceleri nevrotik ve histeri hastalarına hipnoz uyguluyordu ama kısa süre sonra rahat oturma pozisyonunda (mesela bir divan üzerinde) onları akıllarına gelen her şeyi söyleme (serbest çağrışım olarak bilinen) konusunda cesaretlendirerek hipnoz konumunda elde ettiği bilgiden daha fazlasını elde edebileceğini fark etti. Bu yöntemle Freud söylenen şeyi analiz edebileceğine ve hastanın mevcut ıstırabına sebep olan geçmişteki travmatik olayı ortaya çıkarabileceğine inanıyordu.

Freud'un en ünlü çalışmaları 5 yıl gibi kısa bir zaman diliminde arka arkaya geldi. Bu zamanda yayımladığı üç kitap, psikolojiyi on yıllarca etkileyecekti: 1900 yılında dünyaya bilinçaltı fikrini sunduğu *Rüyaların Tabiri*; 1901 yılında 'Freudyen Dil Sürçmesi' olarak bilinen, konuşanın isteyerek bilinçaltındaki düşüncelerini açıklamasının bilinçaltı dinamiklerden geldiğini ve anlamlı olduğunu ileri sürdüğü *Günlük Hayattaki Psikopatolojiler* adlı eseri; 1905'te birçok şeyin yanında bugün oldukça ünlü olan 'Oedipus Kompleksi' kavramını işlediği *Cinsellik Kuramı Üzerine Üç Deneme* adlı eserini yayımladı.

Kendi zamanında önde gelen bir bilim dehası olan Freud, 1933 yılında Almanya'da Nazi rejimi iktidara gelip eserlerini yakmaya başlayınca kendisinin hiç de arzu etmediği bir ilginin odağı oldu. 1938'de Naziler Avusturya'yı ele geçirdi ve Freud'un pasaportuna el konuldu. Uluslararası ününden ve yabancıların etkisinden dolayı Freud'un İngiltere'ye gitmesine izin verildi ve 1939 yılında İngiltere'de öldü.

PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM EVRELERİ

Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı, psikolojide en çok bilinen ve en çok tartışma konusu olan kuramlardan biridir. Freud, kişiliğin önemli bir kısmının 6 yaş civarında şekillendiğine inanıyordu. Sırası önceden belirlenmiş olan evreler başarılı bir şekilde tamamlanırsa sağlıklı bir kişilik, bu süreçte bir başarısızlık olursa da sağlıksız bir kişilik ortaya çıkacaktır. Freud'a göre evrelerin sırasını belirleyen şey erojen bölgelerdir (cinsel istek, arzu ve uyarılmaya sebep olan bedenin duyarlı parçası) ve bu evrelerden birinin ihmali, çocuğun o erojen bölgede saplantılı olmasına sebep olabilir. Bu durum zamanla kişinin yetişkinlik döneminde aşırı düşkün ya da aşırı ilgisiz biri olmasına yol açabilir.

Oral Evre (Doğum-on sekiz ay)

Çocuk bu evrede emme gibi oral hazlara odaklanır; çünkü oral hazlar huzur ve güven duygusu yaratır. Bu aşamada eğer çok az ya da çok fazla tatmin yaşanırsa, çocuk oral kişilik ya da oral saplantı geliştirerek, kafasını oral davranışlarla meşgul edecektir. Freud'a göre bu tip bir kişiliğe sahip insanlar tırnaklarını yemeye, sigara içmeye, içki içmeye, aşırı yemek yemeye daha meyillilerdir ve kolay aldatılabilirler, başka insanlara muhtaçtırlar ve her zaman takipçi olma durumundadırlar.

Anal Evre (on sekiz ay-üç yaş)

Bu evrede, bir çocuk idrar kesesi ve bağırsak kontrolüne odaklanır, bu aktiviteleri kontrol edebilmekten haz alır. Freud, bu evrenin başarılı bir şekilde tamamlanmasını ebeveynlerin tuvalet eğitimi sırasında övgü ve ödül kullanmasına, dolayısıyla çocuğa kendini kabiliyetli ve üretken hissettirmesine bağlıyor. Ona göre böyle davranışlar çocuğun ileriki hayatında becerikli, yaratıcı bir kişiliğe sahip olması sonucunu doğurur. Freud, eğer ebeveynler tuvalet

eğitimi sırasında çocuğa çok müşfik davranacak olurlarsa, bunun anal atıcı kişilikle sonuçlanacağını, çocuğun yıkıcı, dağınık ve savurgan biri olacağını ileri sürmektedir. Eğer ebeveynler fazla katı bir yaklaşım sergiler ya da tuvalet eğitimine erken zorlarlarsa, ebeveynlerin bu tavrı da anal tutucu bir kişiliğe yol açacak, çocuk kusursuzluk, temizlik ve kontrol saplantısı geliştirecektir.

Fallik Evre (3-6 yaş)

Freud, zevk bölgelerinin bu evrede cinsel organlara döndüğüne inanıyordu, onun ünlü 'Oedipus kompleks düşüncesi' de işte bu evrede ortaya çıkmaktadır. Freud, bu evrede, bir erkek çocuğun annesine karşı bilinçsizce cinsel istek geliştireceğini; babasını, annesinin ilgisi için rakip olarak göreceğini ve babasının yerini almayı arzu edeceğini iddia eder. Buna ek olarak, babasını oedipal hislerinden dolayı kendisini cezalandırmaya çalışan biri olarak gördükçe, çocuk iğdiş kaygısı da geliştirecektir. Dolayısıyla çocuk babayla kavga etmektense, dolaylı olarak, anneye sahip olmak için kendisini babayla özdeşleştirecektir. Freud bu evrede ortaya çıkacak bir saplantının cinsel sapıklığa ya da cinsel kimlik konusunda zayıflığa ya da kafa karışıklığına neden olabileceğini kabul eder.

1913 yılında, Carl Jung 'Elektra Kompleksi' diye bir kavram ortaya attı. Bu kavram, kız çocuklarıyla babaları arasında benzer bir ilişkinin olduğunu ileri sürmekteydi. Freud, Jung'un bu kavramına katılmadı ama kızların aslında penise imrenmeyi tecrübe ettiklerine inanıyordu (burada gücenme ve hoşnutsuzluk vardır çünkü kızlar kendilerinin de bir penisi olmasını diler).

Gizillik Evresi (6 yaş-ergenlik)

Bu evrede cinsel dürtüler bastırılır ve çocuğun cinsel enerjisi sosyal etkileşim ve entelektüel aktiviteler gibi başka alanlara yönelir. Bu gizil evrede çocukların genellikle

aynı cinsiyetten çocuklarla oynar ve bu evrede ne psikoseksüel bir gelişme ne de bir saplantı olur.

Genital Evre (ergenlik-yetişkinlik)

Freud'un modelinde son evre olan bu psikoseksüel gelişim aşamasında, karşı cinse yönelik cinsel arzu ve ilgi tekrar uyanır. Eğer önceki evreler başarılı bir şekilde tamamlanırsa, dengeli ve duyarlı bir kişilik ortaya çıkar ve haz, üreme organları bölgesinde yoğunlaşır. Eğer bu evrede bir saplantı yaşanacak olursa, bireyde cinsel sapkınlık görülebilir.

Freud'un kuramını eleştirenlerde var tabii ki. Freud, neredeyse tamamen erkeklerin psikoseksüel gelişimine odaklanmaktır. Bu konudaki araştırması, çocukların davranışlarından ziyade yetişkin hastalarının ona anlattıklarına dayanmaktadır. Bu kuramda çocukluk dönemine ait farazi 'sebepler' ile bunların yetişkinlikteki 'sonuçları' arasında uzun bir gecikmenin var olması, Freud'un psikoseksüel gelişim konusundaki düşüncelerinin ne derece doğru olduğunu ölçmeyi ya da test etmeyi inanılmaz bir şekilde zorlaştırmaktadır.

Yapısal Kişilik Modeli (Kişiliğin Yapısal Modeli)

Psikoseksüel gelişim kavramlarına ek olarak, Freud, bireyin kişiliğinin gelişimini anlamamızda önemli rol oynayan çok sayıda diğer sürükleyici güçlerin varlığından da söz etmektedir. Onun yapısal kişilik modeli, kişiliği ve insan zihnini 'id, ego ve süperego' olmak üzere üç farklı bölüme ayırarak zihnin nasıl çalıştığını izah eder.

İD

Her kişi bir İd'le doğar. Yeni doğmuş bir çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamak İd'in sorumluluğudur. Freud İd'in 'haz ilkesi' olarak bilinen bir şeye dayandığını iddia

eder. Yani İd, sonuçlarını dikkate almadan belli bir anda nasıl iyi hissedecekse onu ister. İd için önemli olan hazdır, bunun haricindeki durumların ne olacağını ya da bu hazzı elde etmenin başka insanlar için nasıl sonuçlar doğuracağını pek umursamaz. Örneğin bir bebeğin herhangi bir yeri acırsa, bir şey yemek isterse, altının değiştirilmesi gerekirse ya da etrafındaki insanların ilgisini çekmek isterse, İD, bebeği istediğini elde edinceye kadar ağlamaya sürükler.

EGO

Kişiliğin diğer bir boyutu olan Ego, çocuğun ilk üç yıl içerisinde çevreyle olan ilişkisi sonucunda tabii olarak gelişmeye başlar. Bundan dolayı, Freud Ego'nun 'gerçekçilik ilkesine' dayandığını ileri sürer. Ego, zamanla etraftaki diğer insanların da istek ve aruzlarının olduğu gerçeğini, bencil ve dürtüsel davranışın zararla sonuçlanabileceğini fark eder. Ego hem İd'in ihtiyaçlarını karşılamak hem de gerçekçi olmak, yani içinde bulunulan koşulların gerçekliğini dikkate almak durumundadır. Örneğin, eğer bir çocuk uygun olmayan bir davranışı yapmadan önce iki kez düşünüyorsa, bu onun bu davranıştan dolayı ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları anlamasından dolayıdır. Çocuğun bu hesaplı davranışı Ego'nun kendini hissettirmesinin bir sonucudur.

Süperego

Süperego, fallik evrenin sonlarına doğru, çocuk 5 yaşlarındayken gelişir. Süperego, kişiliğimizdeki içselleştirilmiş toplumsal değerleri, yani toplum ve ebeveynler tarafından bize verilen ve bizim onlardan edindiğimiz değer ve düşüncelerden oluşan bölümü temsil eder. Birçok insan Süperego kavramını vicdanla eşdeğer görür; çünkü her iki kavram, neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veren kişilik boyutuna işaret etmektedir.

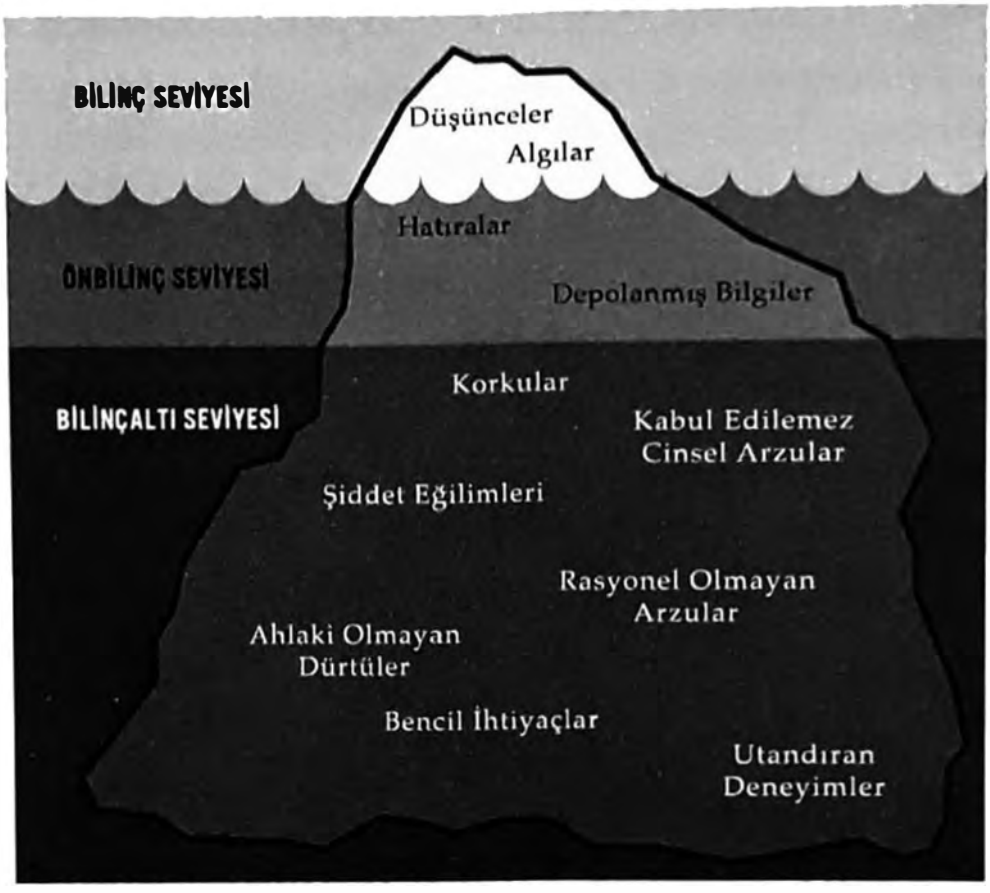
Freud'a göre tam anlamıyla sağlıklı bir kişide, 'Ego, İd ve Süperego'dan daha güçlü bir konumda olacaktır. Çünkü ancak böyle olursa, Ego içinde bulunulan durumun gerçekliğini dikkate alarak Süperego'yu rahatsız etmeden İd'in ihtiyacını karşılayabilecektir. Süperego'nun güçlü olduğu durumlarda, kişinin davranışı katı ahlaki kurallar çerçevesinde olacaktır. Eğer kişilikte İd güçlü olursa, kişi ahlaki kuralları dinlemeden kendi nefsini tatmin etme yoluna girecek ve bu davranış büyük bir kötülüğe sebep olabilecektir (örneğin, güçlü bir İd'in işareti olan tecavüz, birinin hazzı ahlaki değerlere tercih etmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır).

FREUD'UN RUH ANLAYIŞI

Freud hislerimizin, inançlarımızın, içgüdüsel arzularımızın ve duygularımızın bilinçaltında gömülü olduğunu ve bu yüzden bilince kapalı olduğunu söyler. Bununla beraber Freud, bilinç ve bilinçaltı kategorisinin ötesinde bilincin de seviyeleri olduğunu ileri sürer. Freud'un bu kuramını daha iyi anlamak için, bir buzdağı düşünün... Buzdağını kuşatan su 'bilinçdışıdır'. Bu bilincin bir parçası haline gelmemiş her şeyi kapsar; yaşamadığımız ve henüz farkında olmadığımız şeyler vardır, dolayısıyla onlar bizim kişiliğimizin ne bir parçasıdır ne de onu şekillendiren şeylerden biridir.

Buzdağının su yüzeyinde görünen üst kısmı bilinçtir ve bu sadece kişiliğimizin çok küçük bir kısmıdır. Kendimiz hakkında sadece bu küçük kısmı tanıdığımızdan, kişiliğimizin nelerden oluştuğu hakkında çok az şey biliyoruz. Buzdağının bu üst kısmı, yani bilinç düşünce, algı ve günlük idrak etmeyi kapsar.

Bilincin hemen altında önbilinç (preconcious) ya da altbilinç (subconcious) yer alır. Altbilinç, bilincimizin aktif



BUZDAĞI METAFORU

bir parçası değil ama istendiğinde altbilince ulaşılabilir, sadece biraz kazımak gerekir. Çocukluk hatıralarımız, eski telefon numaralarımız, çocukluk arkadaşlarımızın adları ve belleğimizin derinliklerinde kayıtlı benzeri diğer hatıralar altbilinçte yer alır. Süperegonun bulunduğu yer de altbilincimizdir. Biz sadece buzdağının görünen küçük üst kısmının farkındayız, halbuki buzdağının su altında kalan kısmı, yanı bilinçaltı inanılmaz bir genişlikte olup kişiliğimizin ulaşılmaz gömülü katmanlarını içermektedir; korkularımız, ahlaki olmayan arzularımız, yaşadığımız utanç verici şeyler, bencil arzular, rasyonel olmayan istekler ve kabul edilemez cinsel arzular gibi şeyler kişiliğimizin bu derin gömülü kısmında yer alır. İd'in yer aldığı bölümde burasıdır. Ego, sözkonusu bu buzdağının herhangi bir bö-

lümüne has olarak bulunmaz; her üç kısımda, yani, hem bilinçte hem altbilinçte hem de bilinçaltında bulunabilir.

Sigmund Freud'un psikoloji ve psikiyatri alanı için etkisi inkâr edilmeyecek bir gerçektir. Onun düşünceleri insanların kişiliğe, cinselliğe, belleğe ve terapiye bakışını tamamen değiştirmiştir. Freud, zihin konusunda kayda değer bir bilim adamı olarak ilk ortaya çıkışından yüz yıl sonra, muhtemelen popüler dilde en iyi tanınan psikologdur.

ANNA FREUD (1895–1982)

Çocukları düşün

Anna Freud, 3 Aralık 1895 yılında Avusturya-Viyana'da doğdu. Freud'un altı çocuğu içerisinde en küçüğüydü. Annesi ve kardeşiyle mesafeli olmasına rağmen, Anna, babasıyla çok yakındı. Özel okula gittiği halde, derste çok az öğrendiğini ve öğreniminin çoğunun babasının ve onun iş arkadaşlarının etrafında bulunmakla elde ettiğini söyler.

Liseden sonra, Anna, babasının çalışmalarını Almancaya çevirmeye ve ilkokul öğretmenliğine başladı. Anna, çocuk terapisine ilgi duymaya işte bu süreçte başlar. 1918'de verem hastalığına yakalanınca, öğretmenliği bırakmak zorunda kalır. Bu sıkıntılı zamanlarında, Anna, babasına rüyalarını anlatmaya başlar. Babası onu analiz ettikçe, Anna çabucak ilgisini babasının mesleğine yöneltir ve kendi başına psikanalizde bir kariyer edinmeye çalışır.

Anna Freud, babasının birçok temel düşüncesine inansa da o bilinçaltının yapısından daha ziyade ego, ruhsal dinamik ve motivasyonlarla ilgileniyordu. Anna Freud'un bu ilgisi, sonunda 1936 yılında *Ego ve Savunma Mekanizmaları* adlı önemli bir yayına dönüştü. Anna Freud daha çok çocuk psikanaliz alanının yaratıcısı olarak bilinir. Çocuk psikolojisine önemli katkılarda bulunmuştur. Anna Freud, çocukların tedavisine yönelik farklı metotlar geliştirmesiyle de bilinir. 1923 yılında, herhangi bir üniversite derecesi olmadan, Viyana'da çocuklara yönelik psikanalitik hekimlik uygulamasına başladı ve aynı zamanda Viyana Psikanaliz Topluluğu'na başkanlık etti.

1938 yılında Nazi işgali sonrasında Anna Freud ve ailesi Avusturya'yı terk etti ve İngiltere'ye yerleşti. 1941 yılında Dorothy Burlingham ve Helen Ross ile birlikte Londra'da, koruyucu ev ve evsiz çocuklar için bir psikanalitik program görevi gören, Hampstead Savaş Çocuk Yuvası'nı kur-

du. Çocuk Yuvası'yla ilgili çalışmaları sonucunda üç kitap yayımladı: 1942'de *Savaş Zamanında Küçük Çocuklar*, 1943 yılında da *Ailesiz Bebekler* ve *Savaş ve Çocuklar*. 1945 yılında çocuk yuvası kapatıldı. Anna Freud bu sefer de Hampstead Çocuk Terapi Kursu ve Kliniği'ni açtı ve burada yöneticisi olarak hizmet etti (bu pozisyonunu ölünceye kadar sürdürdü). 1982 yılında ölünce, arkasında muhtemelen sadece babasının ve bir avuç diğer psikoloğun muazzam etkisinin gölgesinde kalan, sürekli ve derin bir miras bıraktı.

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Anna Freud'un savunma mekanizmaları konusuna olan katkılarını anlamak için ilk önce babasının çalışmalarına bakmamız gerekir. Sigmund Freud egonun id ve süper ego ile çatıştığında kullandığı belli savunma mekanizmalarından söz eder. Freud, gerginliğin azaltılmasının birçok insan için en büyük dürtü olduğunu ve bu gerginliğin büyük oranda endişeden kaynaklandığını iddia eder. Dahası, o endişeyi üç çeşide ayırır:

1. **Gerçeklik Endişesi:** Günlük hayatta meydana gelen olaylara ilişkin korku. Mesela, vahşi bir köpeğin yakınında bulunan bir kişinin ısırılmaktan korkması. Bu endişeden kurtulmanın en kolay yolu kendini o ortamdan uzaklaştırmaktır.
2. **Nevrotik Endişe:** İd'in dürtüleri üzerinde olan kontrolümüzü kaybetmeye ve id tarafından ele geçirilmeye ve bunun sonucu olarak cezalandırılmaya yönelik oluşan bilinçaltı korku.
3. **Ahlaki Endişe:** Ahlaki değer ve ilkelerimizi ihlal etme, bunun sonucunda utanç ve suçluluk hissetmeye ilişkin korku. Bu tip endişe süper egodan kaynaklanır.

Sigmund Freud, savunma mekanizmalarının endişeyle başa çıkmak için devreye girdiğini ve savunma mekanizmalarının egoyu gerçeğe, id'e ve süper egoya karşı koruduğunu iddia eder. Freud çoğu zaman bu mekanizmaların gerçeği bilinçsizce bozduğunu ve bir sorundan kaçınmak için kişi tarafından gereğinden fazla kullanılabileceğini söyler. Bu yüzden, bir kişinin endişesini daha sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi için bu mekanizmaların açığa çıkarılıp anlaşılması faydalı olabilir.

Ama Anna Freud nerede devreye giriyor?

O daha çok egonun gerginliği azaltmak için kullandığı spesifik savunma mekanizmalarını tanımlamakla bilinir:

İnkâr: Gerçekleşen ya da gerçekleşmekte olan bir şeyi tanımayı ve kabul etmeyi reddetmek.

Yer değiştirme: Birinin duygularını ve kızgınlığını daha az tehditkâr olan birinden ya da bir nesneden çıkarması.

Entelektüelleştirme: Bir durumun stresli ve duygusal tarafına yoğunlaşmamak için o konuda soğuk ve objektif bir açıdan düşünmek.

Yansıtma: Kendini rahatsız eden duyguları başkalarına yüklemek, böylece senin yerine sanki karşıdaki kişinin öyle hissettiğini göstermek.

Rasyonelleştirme: Bir duygu ve davranışın gerçek sebebinden sakınmak için kişinin güvenilir ama sahte gerekçeler üretmesidir.

Tepki oluşturma: Kişinin kendi gerçek duygularını saklamak için zıddı yönde davranması.

Geriye Dönüş: Çoğu kez hayal kırıklığı uyandıran bir deneyime tepki olarak çocuksu davranışa dönmek. Anna Freud bir insanın, bir kişinin Psikoseksüel Gelişim Evreleri'nin hangisinde takılmışsa ona göre belli bir takım davranışlar sergileyeceğini iddia eder. Örneğin, oral evrede takılan bir kişi aşırı derecede yemeye ve sigara

içmeye başlayabilir ya da sözlü olarak saldırganlaşabilir.

Bastırma: Bizi rahatsız eden düşünceleri bilinçaltına atmaktır.

Yüceltme: Kabul edilemez davranışları kabul edilebilir şekle sokmak. Örneğin, saldırgan bir kişinin saldırganlığını boksörlük yaparak dışa vurması. Freud yüceltmenin bir olgunluk alameti olduğuna inanır.

ÇOCUK PSİKANALİZİ

Anna Freud, çocuklara yönelik başarılı bir terapi sistemi oluşturmak için ilk önce babasının çalışmalarını rehber olarak kullanmayı planlamıştı, böylece çocuklar için normal gelişim ve büyüme oranının haritasını çıkarıp, zamanlamasını yapabilecekti. Bu şekilde, örneğin eğer hijyen gibi belli bir gelişim eksikse ya da gecikmişse, terapist travmanın sebebini belirleyebilecek ve sorunu çözmek için terapi yapacaktı.

Ancak, Anna babasının ilgilendiği yetişkin hastalarıyla çocuklar arasında büyük farklar olduğunu çabucak fark etti. Bu yüzden onun terapi tekniği sürekli değişmek zorundaydı. Sigmund Freud'un hastaları kendi ayakları üzerine duran yetişkinlerden oluşurken, Anna Freud, hayatlarının büyük bir bölümü ebeveynler tarafından şekillenen çocuklarla ilgileniyordu. Freud ebeveynlerin önemini önceden görmüştü; yine de çocuk terapisinin önemli bir yönü ebeveynlerin terapi sürecinde aktif rol almasını gerektirmektedir. Örneğin, ebeveynler terapide nelerin olduğu konusunda bilgilendirilir ki onlar terapi dışında günlük hayatta da terapiden elde edilen teknikleri kullanabilsinler.

Anna Freud aynı zamanda çocuklar için oyunun terapi sürecinde de faydalı olabileceğini gördü. Çocuklar oyunu

kullanarak kendi gerçeklerine adapte olabilir, problemleriyle yüzleşebilirler ve terapi esnasında serbestçe konuşabilirler. Çocuğun travmasını belirleyip tedavi etmede oyun terapiste yardımcı olur; ancak oyun yoluyla bilinçaltından fazla bir şey elde edilemez; çünkü, yetişkinlerin aksine çocuklar henüz bir olayı ya da duyguyu saklayıp bastırmayı henüz öğrenmemişlerdir. Bir çocuk ne söylüyorsa onu kast ediyordur.

Kariyerine her ne kadar babasının gölgesinde başlamış olsa da Anna Freud kendisinin de psikoloji dünyası için önemli biri olduğunu ispatlamıştır. Onun, babasının savunma mekanizmaları çalışmasına olan katkısı, daha da önemlisi, çocuk psikanalizi geliştirmesi, önemini ve etkisini hâlâ korumaktadır. Çocuk psikolojisi konusuna ilişkin öğrendiklerimizin çoğunu onun çalışmalarına borçluyuz.

LAWRENCE KOHLBERG (1927-1987)

Ahlaki ikilem

Lawrence Kohlberg, 25 Ekim 1927 tarihinde New York'un Bronxville şehrinde varlıklı bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. İkinci Dünya Savaşı meydana geldiğinde, Kohlberg ticaret filosuna bir denizci olarak kaydoldu. Kohlberg'in bu kararı onun kişiliğine ve akabinde de psikoloji alanına büyük etkide bulunacaktı.

Kohlberg bir yük gemisinde denizci olarak çalışıyordu, işini yaparken ayrıca Yahudi sığınmacılara yardım ederek gizlice Filistin'e ulaşmalarını sağlıyordu. Bu olay Kohlberg'in ilk kez ahlaki karar verme konularına ilgi duymasına sebep olmuştu. Kohlberg, hayatının daha sonraki yıllarında bugünkü adıyla İsrail'e geri dönüp kibbutzlarda (İsrail'de kolektivist prensiplere göre oluşan tarım toplulukları) yaşayan çocukların ahlaki muhakemelerini araştıracaktı.

Kohlberg, savaştan döndükten sonra Chicago Üniversitesi'nde psikoloji eğitimi aldı. Giriş sınavlarında o kadar yüksek bir puan aldı ki gerekli birçok derse girmek zorunda kalmayıp psikolojide lisans diplomasına bir yılda sahip oldu. 1958'de de doktorasını alan Kohlberg, 1967 yılına gelindiğinde, Harvard Üniversitesi'nde eğitim ve sosyal psikoloji profesörü olmuş ve geliştirdiği Ahlaki Gelişimin Evreleri Kuramı vesilesiyle tanınan ve saygı duyulan biri haline gelmişti.

Kohlberg, 1971 yılında Belize'de çalışırken parazit enfeksiyonuna yakalanır. Hastalığın bir sonucu olarak hayatının sonraki on altı yılını depresyon ve sürekli zayıflatan bir acıyla savaşarak geçirir. 19 Ocak 1987 tarihinde Kohlberg bakım gördüğü hastaneden bir günlük izin isteyerek ayrılır. Hastaneden ayrıldıktan sonra, Boston Limanı'nda

kendini denize atarak intihar eder. Kohlberg öldüğünde elli dokuz yaşındadır.

AHLAKİ GELİŞİM EVRELERİ

Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı, İsviçreli psikolog Jean Piaget'in çalışmasının biraz değiştirilmiş haliydi. Piaget, ahlaki gelişimi iki evreli bir süreç olarak tanımlarken, Kohlberg bu gelişimi üç seviye içerisinde 6 evreden oluşan bir süreç olarak formüle etti. Kohlberg, ahlaki gelişimin ömür boyu devam eden bir süreç olduğunu ileri sürer.

Ahlaki Gelişim Evreleri'ni birbirinden ayırmak ve tanımlamak için Kohlberg farklı yaş grubuna mensup çocuklara bir dizi zor ahlaki ikilemler sundu. Daha sonra, bu çocuklarla görüşmeler yaparak onların ahlaki kararlarının arkasındaki akıl yürütmeyi anlamaya ve çocukların büyümesiyle ahlaki akıl yürütmenin de buna paralel olarak nasıl değiştiğini gözlemledi.

Heinz İkilemi

Heinz ikileminde, Kohlberg, çocuklara Avrupa'da özel bir tip kanser yüzünden ölmek üzere olan bir kadın hakkında bir hikâye anlatır. Doktorlar onu ancak kasabadaki bir eczacının keşfettiği bir ilacın kurtarabileceğini söyler. Hazırlaması maliyetli bir ilaç olsa da eczacı ilacın maliyetinden on kat daha fazla para istemektedir. (Yani, üretmek için 200 dolar harcadığı küçük bir dozaj için 2000 dolar para istiyor.) Hasta kadının eşi (Heinz), tanıdığı herkesten borç almaya çalışıyor ancak yalnızca 1000 dolar toplayabiliyor (eczacının istediğinin yarısı kadar). Heinz, eczacıya ilacı daha ucuz bir fiyattan vermesini ya da parayı daha sonra ödemeyi teklif ediyor; ama ama eczacı bu ilacı

kendi keşfettiğini ve bundan para kazanmak istediğini söyleyerek bu teklifi reddediyor. Heinz, umutsuz bir halde, karısını kurtarmak için ilacı eczaneden çalıyor. Sonra Kohlberg araştırmaya katılan çocuklara, "Kadının eşi bunu yapmalı mıydı?" sorusunu soruyor.

Kohlberg için bu ikileme verilen cevaplardan ziyade, çocukların verdikleri kararların ardındaki mantık daha önemliydi. Kohlberg, bu araştırmalarına dayanarak çocukların cevaplarını üç farklı seviye ve 6 farklı evre olmak üzere sınıflandırır.

Seviye 1: Geleneksellik Öncesi Ahlak

1. Evre: İtaat ve Ceza

Bu evrede çocuklar kuralları mutlak görürler. Kurallara uymak cezadan kaçınmak demektir. Ahlaki gelişmenin bu evresi yetişkinlerde de gözlemlenebilir; ancak, küçük çocuklarda özellikle yaygındır.

2. Evre: Bireysellik ve Değiş Tokuş

Bu evrede çocuklar bireysel bakış açılarını göz önünde bulundurmaya başlarlar ve davranışları bireyin ihtiyaçlarının nasıl karşılandığına göre değerlendirirler. 'Heinz İkilemi'ne gelince, bu evredeki çocuklar Heinz'in en çok işine yarayan kararın en doğru davranış olduğunu savunurlar.

Seviye 2: Geleneksel Ahlak

3 Evre: Kişilerarası İlişkiler

Bu evrede çocuklar toplumun ya da yakınlarındaki kişilerin beklentilerini karşılamaya odaklanır. Başka bir deyişle, iyi ve kibar olmak önemlidir. Bu sebepten dolayı, bu evre 'iyi oğlan-iyi kız' yönelimi olarak da bilinir.

4. **Evre: Sosyal Düzeni Sürdürmek**
   Bu evrede, toplum bütünüyle göz önünde bulundurulur. Bu demek oluyor ki olağanüstü durumlarda bile asayişi sürdürmek için kurallara uymaya odaklanılır. Otoriteye saygı duyulur ve kişi kabul ettiği görevleri yerine getirir.

Seviye 3: Geleneksellik Sonrası Ahlak

5. **Evre: Toplumsal sözleşme ve Bireysel Haklar**
   Bu evrede, insanların farklı inançları, fikirleri ve değerleri olduğu ve toplumsal düzeni sürdürebilmek için yasaların herkes tarafından kabul gören standartlara göre düzenlenmesi gerektiği kabul edilmiş olur.

6. **Evre: Evrensel İlkeler**
   Son evre kurallara ve yasalara karşı gelmek anlamına gelse bile ahlak ve adaletin içsel ilkelerine uymaya dayanır.

Şunu da not etmek gerekir ki Kohlberg'e göre ahlaki gelişim ancak bu sıraya göre ilerler ve her insan bu evrelerin hepsine ulaşamaz.

AHLAKİ GELİŞİM EVRELERİ'NE ELEŞTİRİLER

Önemli ve etkileyici olmasına rağmen, Kohlberg'in modeli ciddi eleştirilere maruz kalmıştır. Kohlberg'in çalışmalarının erkekler lehine bir önyargı yansıttığı (Kohlberg çoğu erkeğin 4. evrede ve çoğu kadının 3. evrede olduğunu iddia etmektedir), bir insanın yapması gerektiğini söylediği şeyle aslında yaptığı şey arasında dikkate değer bir fark olduğu ve Kohlberg'in yalnızca adalete odaklandığı, şefkat ve sevgi gibi şeyleri dikkate almadığı iddia edilmiştir.

Aynı çocuklara daha uzun bir zaman diliminde röportaj yapmak yerine, farklı yaşlarda farklı çocuklarla röportaj yapması nedeniyle Kohlberg'in araştırması bile sorgulanmıştır. Her şeye rağmen, Kohlberg'in ahlak konusundaki çalışmaları oldukça etkileyici olmaya devam etmektedir ve ileri sürdüğü fikirler sıkça eğitim alanında ve çocukların davranışlarını anlamada kullanılmaktadır.

STANLEY MILGRAM (1933–1984)

Tam anlamıyla 'şoke' eden bir psikolog

Stanley Milgram, 13 Ağustos 1933 tarihinde New York şehrinde Yahudi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Babası Macar bir fırıncıydı. 1953'te babası ölünce Romanyalı annesi fırına bakmaya başladı. Milgram, akademik açıdan daima başarılı bir öğrenciydi. James Monroe Lisesi'ne giderken okulun tiyatrosunda aktif rol almaya başladı. Bu tiyatro deneyimleri, onun için ilerde ilham verici olacaktı. Milgram, kendisine büyük bir ün kazandıran 'şok' deneyini liseli yıllarda edindiği bu tiyatro tecrübesine borçludur.

1953'te New York'taki Queens Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra Milgram, siyasal bilim diplomasıyla sosyal psikolojide doktora yapmak için Harvard Üniversitesi'ne başvurdu. Başta, psikolojide akademik bir geçmişi olmadığı için reddedilse de sonunda 1954 yılında Harvard'a kabul edildi ve 1960'ta sosyal psikolojide doktorasını yaptı.

Profesyonel kariyerinde Milgram'in sosyal konulara yoğun bir ilgisi olduğu görülür. 1959'dan 1960'a kadar, 'sosyal uyum' alanında rahatsız edici deneyleriyle ünlü olan psikolog Solomon Asch'in nezaretinde eğitim yaptı. Milgram, 1961 yılında da şu ana kadar gelmiş geçmiş en kötü şöhretli ve etkileyici psikolojik deneylerden biri olan ünlü 'itaat' araştırmasına başlayacaktı... 1960 yılı sonbaharında Yale'de yardımcı doçent olarak, 1963'ten 1967'ye kadar da Harvard'ın Sosyal İlişkiler Bölümü'nde yardımcı doçent olarak çalıştı. 1967'de Harvard'da öğretim üyesi oldu; ancak, muhtemelen tartışmalı Milgram Deneyi'nin sonucu olarak daimi kadro almasına izin verilmedi. Ancak, aynı yıl içerisinde New York Şehir Üniversitesi'nin Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde kadrolu profesör oldu. Stan-

ley Milgram, 20 Aralık 1984'te New York'ta bir kalp krizi geçirdi ve elli bir yaşında öldü.

MİLGRAM'IN 'İTAAT DENEYİ'

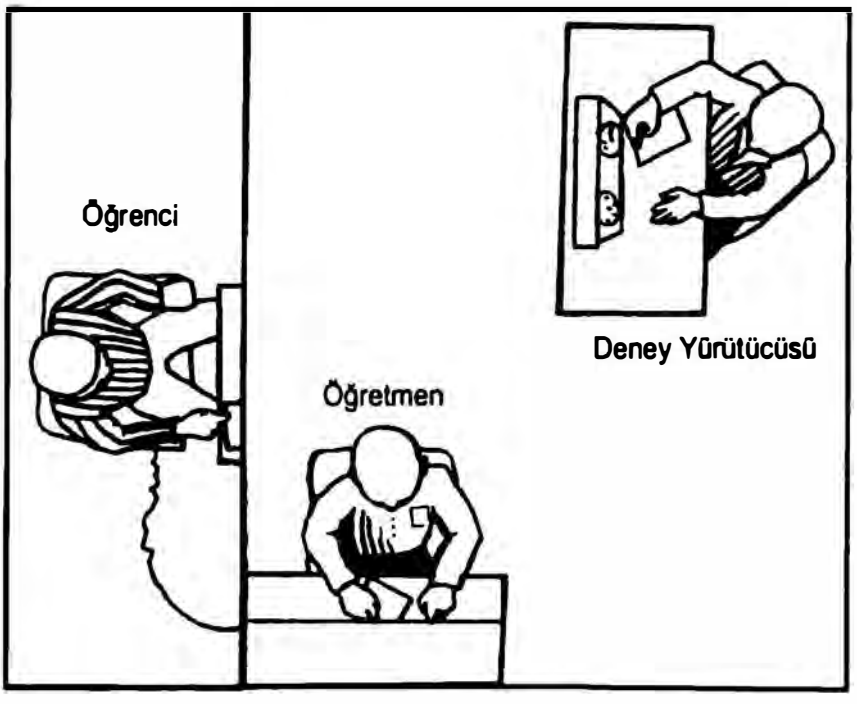
Stanley Milgram, belki de en çok, oldukça tartışmalı olan itaat deneyi ile tanınmaktadır. Milgram, otoritenin itaat üzerine olan etkisiyle büyülenmişti. O, insanların uyumlu olma isteği ya da korkudan dolayı kendi düşüncelerinin ya da isteklerinin aksine hareket etmek pahasına bile olsa, neredeyse her zaman emirlere itaat ettiğini söyler.

Milgram'ın Deneyini Tarihe Yerleştirmek

Milgram, itaat deneyini 1961'de başlattı. Bundan kısa bir süre önce dünya, milyonlarca Yahudi'nin ölüm emriyle suçlanmış Nazi savaş suçlusu Adolf Eichmann'ın duruşmasıyla büyülenmişti. Bu davada Eichmann kendini, sadece emirlere uyuyordum, diye savunmuştu.

Milgram, gazete ilanlarıyla işe aldığı 40 kişiyle Yale Üniversitesi'nde deneyi yönetmeye başladı. Katılımcılara -onları yanıltmak maksadıyla- bellek ve öğrenme odaklı bir çalışmaya katıldıkları ve bir kişinin öğretmen, bir kişinin de öğrenci rolü alacağı ve rollerin rasgele seçileceği söylendi. Her katılımcı sözde rasgele birer kâğıt seçti. Gerçekte bütün kâğıtlarda 'öğretmen' yazıyordu. Sadece 'öğrenciler' Milgram'in aktör işbirlikçileriydi. Sonuç olarak, bütün katılımcılara onlar rasgele bir seçim olduğuna inandırılarak kasıtlı olarak öğretmen rolü verildi.

1. Her katılımcı 'öğretmen', işbirlikçi 'öğrenciler'den biriyle eşleştiriliyor. Öğrenci bir sandalyeye bağlanırken ve laboratuvar asistanları öğrenciye elektrot bağlarken öğretmenin de bu süreci izlemesi sağlanıyor.
2. Bundan sonra, öğretmen öğrenciyle iletişim kurabileceği ama birbirlerini göremeyecekleri ayrı bir odaya götürülüyor. Öğretmen 30 voltla başlayan ve 450 volta kadar 15'er volt aralıkla artan bir 'şok jeneratörü'nün önüne yerleştiriliyor. Şok jeneratörünün şalterleri 'orta' (75-120 volt), 'güçlü' (135-180 volt), 'Tehlike: Şiddetli Şok' (375-420 volt) ve en yüksek iki seviye de 'XXX' diye etiketlenmiştir. 'Şok jeneratörü" aslında gerçek şok üretmiyor, onun yerine (düğmelere basınca) ses çıkarıyor.
3. Öğretmen rolündeki katılımcıya, öğrenciye kelime çiftleri öğreteceği ve eğer öğrenci hata yaparsa onu bir şok vererek cezalandıracağı söyleniyor. Yapılan her hata icin öğretmenin bir öncekinden 15 volt yüksek bir sok



MILGRAM DENEYİNİN GÖRSELLEŞTİRİLMESİ

vermesi gerekiyor. Deneyin gerçek olduğunu göstermek için öğretmene bir 15 voltluk şok veriliyor. Tüm deney boyunca gerçekten verilen tek şok budur.

4. Kelime eşleştirmeleri başlıyor ve öğrenciler zamanla planlanmış hatalar yapmaya başlıyor. Her hatada öğretmen verdiği şokun voltajını artırıyor. Sahte şoklar 75 volta ulaşınca 'öğrenci' homurdanmaya başlıyor. 120 voltta öğrenci şokların acı verici olmasından şikâyet etmeye başlıyor. 150 voltta öğrenci serbest bırakılmak istediğini bağırarak söylüyor. Sonra şoklar verildikçe öğrenci gitgide daha fazla yalvarmaya başlıyor ve kalp rahatsızlığı olduğunu söylüyor.
5. Herhangi bir zamanda öğretmen süreci sorgularsa, deneyi yöneten ona: "Lütfen devam et", "Devam etmen kesin koşul", "Deney devam etmeni gerektiriyor" ya da "Başka bir seçeneğin yok, devam etmelisin" gibi şeyler söylüyor.
6. 300 voltta öğrenci duvarlara vurmaya başlıyor ve acıya dayanamayacağını söylüyor. 330 voltta öğrenci sessiz kalıyor. Deneyci öğretmene cevap vermemesinin yanlış cevap olduğunu ve öğrenciye şok vermesi gerektiğini söylüyor.
7. Şok jeneratöründe en yüksek seviyeye ulaşılınca deney sona eriyor.

MİLGRAM'IN BULGULARI

Milgram, bir grup Yale öğrencisinden kaç kişinin maksimum şok düzeyini uygulayacağını tahmin etmesini istedi ve onlar yüz kişi içerisinden ancak üç kişinin yapacağını söyledi. Şaşırtıcı bir şekilde, Milgram çalışmasındaki katılımcıların % 65'inin, 450 volt şok uyguladığını tespit etti! İnsanlar homurdanmak, gergin gülüşler ve titremek gibi içsel mücadele belirtileri gösterdiler ama çoğu, deneycinin deneye devam etme emrine uydu. Deneyden sonra röpor-

taja alındıklarında, Milgram katılımcılara şokların gerçekte ne kadar acı verici olduğuna inandıklarını sordu ve tipik bir cevap olarak 'aşırı acı verici' ifadesiyle karşılaştı. Hatta Milgram bazı katılımcıların -kendi davranışlarını haklı çıkarma çabasıyla- deney esnasında, öğrencinin gerçekten de o şoku hak edecek kadar aptal olduğunu söyleyerek öğrenciyi değersizleştirdiğini de tespit etti.

Milgram, 'normal' sayılan sıradan insanların belli koşullar altında başkalarına ciddi anlamda zarar verip acı çektirme kapasitesine sahip olduklarını başarılı bir şekilde göstermiştir. Milgram, bu kadar yüksek düzeydeki itaati şu şekilde açıklamaktadır:

- Otoritenin (deneyci) ortamda fiziksel varlığı itaat eğilimini artırmıştır.
- Birçok katılımcı, araştırmanın Yale Üniversitesi'nde olmasından dolayı deneyin güvenli olduğuna inanmıştır.
- Kimin öğrenci kimin öğretmen olduğunu seçme süreci rasgele görüntüsünü başarılı bir şekilde yansıtıyordu.
- Deneycinin işinde uzman olduğu izlenimi başarılı bir şekilde sergilenmişti.
- Katılımcılara şokların acı verici olduğu ancak tehlikeli olmadığı söylenmişti.

Araştırmaya Yönelik Etik Kaygılar

Milgram'in itaat çalışması, 'ahlaki prosedür' açısından acımasız eleştirilere maruz kaldı. Çalışmadaki katılımcılar gerçekte acı çekme rolü yapan bir aktör tarafından kandırılırken, başka bir insana acı çektirdiğine inandırılmıştı. Deney, katılımcılara büyük bir stres yaşattığı için, kendine tamamen yabancı bir insana acı çektiriyor olmak onlara travma yaşatabilirdi.

KÜÇÜK DÜNYA DENEYİ

Tartışmalı 'itaat deneyi'yle ünlü Milgram, aynı zamanda yararlı birkaç deney daha yapmıştır. ' Altı derece ayrılık' kavramını hiç duydunuz mu? Eğer duyduysanız, bunun için Stanley Milgram'e teşekkür edebilirsiniz. 1950'li yıllarda siyaset bilimcisi Ithel de Sola Pool ve matematikçi Manfred Kochen, bir dizi soru attı ortaya:

*Tamamen iki yabancının ortak bir arkadaşa sahip olmasının ihtimali nedir?

*Eğer ortak arkadaşları yoksa ne olur?

*Bu iki kişinin birbirine ulaşması ne kadar bir zaman alır?

Yaklaşık on yıl sonra, Stanley Milgram bu sorulara cevap vermek için 'Küçük Dünya' adlı deneyi yaptı.

Milgram Omaha, Nebraska, Wichita ve Kansas'ta yaşayan 300 kişiye birer mektup verir ve Massachusetts Boston'da bir hedef adres belirlenir. Bu kişilere ellerindeki mektubu bu adrese yakın olan tanıdıkları (en az ismen) bir arkadaşlarına göndermelerini ve yine bu arkadaşında aynı kuralı uygulayarak başka bir arkadaşına bu mektubu ulaştırmaları istenir. Böylece bir zincir oluşturulur. Milgram, her bir gönderiyle birlikte bir kartpostal alıyor ve gönderen ve alan arasındaki ilişkiyi kaydediyordu. Milgram, hemen her bir örnekte, herhangi iki kişiyi birbirine bağlayan takriben beş ya da altı bağın olduğunu keşfetti.

Stanley Milgram, birçok kimsenin daha önce görmediği bir tarzda insanlığa büyük -bazen de korkutan- anlayış kazandırmıştır. Onun klasikleşmiş tartışmalı itaat deneyi insanların neleri yapmaya muktedir olduklarının olumsuz tarafını bize gösterirken, 'Küçük Dünya' deneyi de insanlar arasında bir bağ olduğunu ve insanların düşünülenden daha fazla birbirlerine yakın olduğunu göstermiştir. Onun çalışmaları günümüze kadar önemini ve etkisini sürdürmektedir. Milgram, psikoloji ve deney tarihinde en çok tartışılan psikolog olarak sağlam bir yer edinmiştir.

ALFRED ADLER (1870–1937)

Birey her şeydir

Alfred Adler, 7 Şubat 1870 yılında Avusturya'nın Viyana şehrinde tahıl tüccarı bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Çocukken raşitizm hastası olan Adler, bundan dolayı dört yaşına kadar yürüyemedi. Beş yaşındayken de zatürreye yakalanmış, ölümün eşiğinden dönmüştü. Çocukluğunun hastalıklarla geçmesi tıbba karşı bir ilgi uyandırmış ve doktorluk kariyeri peşinde koşmasına sebep olmuştu.

Bir süre göz doktoru olarak çalışan Adler, sonradan genel hekimliğe döner ve ofisini Viyana'nın alt sınıflarının olduğu bir bölgede açar. Adler'in ofisinin karşısında bir lunapark ve sirk bulunuyordu, bundan dolayı da hastalarının çoğu sirk oyuncularıydı. Bu sirk oyuncularının sıra dışı olan güç ve zafiyetleri üzerinde çalışan Adler, bu şekilde Organ Aşağılığı Kuramı'nı geliştirmeye başladı. Bu kuramına göre, herhangi bir fiziksel kusuru olan bir insan, aşağılık ve yetersizlik duygusu yaşayacaktır, bu engellilikten dolayı da zafiyetini telafi etme yolları arayacaktır. Onun bu erken kariyer deneyimi, daha sonraki psikoloji çalışmalarında büyük bir etkiye sahip olacaktı.

Zaman içerisinde Adler, göz hekimliğinden uzaklaşıp psikolojiye yöneldi. 1907 yılında Sigmund Freud'un önderliğindeki tartışma grubuna katılması için davet edildi. Bu buluşmalar, bir süre sonra Viyana Psikanalitik Topluluğu'na dönüşecekti ve Sigmund Freud, Adler'i bu topluluğun başkanı ve organizasyonun çıkardığı bültenin de yazı işleri müdür yardımcısı olarak tayin edecekti.

Adler, bu topluluğun başkanı olsa da Freud'un bazı kuramlarına ilişkin itirazlarını da açıkça dillendirmekten çekinmiyordu. Sonunda, Freud'u destekleyenler ile Adler'i destekleyenler arasında bir münazara yapıldı, tartışma

sonunda Adler'le birlikte dokuz üye Viyana Psikanalitik Topluluğu'ndan istifa etti. Bu ayrılan grup, 1912 yılında 'Bireysel Psikoloji Topluluğu' olarak anılacak olan 'Özgür Psikanaliz Topluluğu'nu (Özgür Analitik Araştırmalar Topluluğu) kurdu.

Adler, her ne kadar Freud'la birlikte psikanalizin gelişiminde büyük rol oynamış olsa da kendi bireysel psikoloji ekolünü kurmak için ilk ayrılanlardan biridir. Onun ekolünün ortaya çıkardığı en etkili düşüncelerden biri aşağılık kompleksidir. Adler'e göre kişilik ve davranış, insanların bu aşağılık kompleksinin üstesinden gelme çabaları sonucu ortaya çıkar.

Adler, I. Dünya Savaşı çıktığında Rusya cephesinde, daha sonra da çocuk hastanesinde çalıştı doktor olarak. İkinci Dünya Savaşı'nda ise her ne kadar Hıristiyanlığa dönse de Naziler Yahudi geçmişinden dolayı kliniğini kapattılar. Bunun üzerine Adler, Birleşik Devletlere göç etti ve Long Island Tıp Fakültesi'nde profesör olarak çalışmaya başladı. 28 Mayıs 1937 yılında bir konferans seyahatindeyken kalp krizi sonucunda öldü. Ama onun bu alana katkısı, ani ölümünden sonra da çok uzun süre devam etmiş ve psikolojinin gelecek yarım yüzyıldaki tartışmalarının çoğuna şekil vermiştir.

BİREYSEL PSİKOLOJİ

Freud, insanları belli şekilde davranmaya sürükleyen evrensel biyolojik faktörlere inanırken, Alfred Adler ise davranışın bireylerin deneyimine, çevresel ve toplumsal faktörlere dayandığına inanıyordu. Ona göre 'kişilik' sevgiye ilişkin, mesleki ve toplumsal güçlerin yüzleşmesiyle şekilleniyordu. Adler'e göre her kişi eşsizdir; önceki hiçbir kuram her insana uygulanamaz. Bu yüzden Adler, kendi kuramını 'Bireysel Psikoloji' olarak adlandırır. Adler'in

kuramı çok geniş psikolojik konuları içine aldığı için oldukça karmaşıktır ama bireysel psikolojinin merkezi ilkesi oldukça basittir; çünkü tek bir nosyonu izler: başarı ve üstünlük için mücadele etmek.

BAŞARI VE ÜSTÜNLÜK MÜCADELESİ

Adler, kişinin davranışlarının arkasındaki itici güçlerin, adına *üstünlük* dediği kişisel kazanç arzusu ve yine adına *başarı* dediği toplumsal yarar arzusu olduğuna katı bir şekilde inanıyordu. Tüm insanlar küçük, hassas ve yetersiz bir bedenle dünyaya gelir, bu yüzden aşağılık kompleksi geliştiririz ve bu duyguların üstesinden gelmek için çaba gösteririz. Üstünlük çabası içerisinde olan insanlar başkalarını pek düşünmezler, sadece kendi menfaatlerine yoğunlaşırlar ve bu yüzden psikolojik olarak sağlıksızdırlar. Başarı çabası içerisinde olan insanlar ise bunu kendi kimliklerini kaybetmeden, tüm insanlık için yaparlar ve bu yüzden psikolojik olarak sağlıklıdırlar.

Akademik Tanımlamalar

- **Aşağılık Kompleksi**: Kısmen ya da tamamen bilinçaltında yer alan aşağılık duygusu ya da değersizlik hissi. Bu hislerin aşırı derecede telafi edilmesi nevrotik belirtilere yol açar.
- **Üstünlük Kompleksi**: Aşağılık kompleksini yenmek için var olan bastırıcı duygular.

Adler'e göre bir bireyin kişilik özellikleri aşağıdaki dış faktörlerden türer:

1. **Telafi:** Bir kişiler, bir kusurdan dolayı acı çektiğinde, başkalarına göre aşağılık duruma düşerler ve bu kusuru sonlandırmak isterler. Bunu yapabilenler bireysel ve toplumsal anlamda başarılı olurlar.
2. **Çekilme:** İnsanların kusurlarını kabullenip onlarla yaşamayı öğrenmesidir. İnsanların çoğunda durum böyledir.
3. **Aşırı Telafi:** Bu durum insanların kusurlarını ve zayıflıklarını telafi etme fikrini saplantı haline getirdiklerinde ortaya çıkar. Bu insanlar başarıya aşırı düşkünlük sergilerler. Adler'e göre bunlar nevrotiktir.

Alfred Adler, Freud gibi evrensel biyolojik faktörler üzerine yoğunlaşmak yerine bireyin eşsiz olduğu gerçeğine odaklanarak Sigmund Freud'un düşüncelerinden oldukça farklı düşünceler ortaya koydu. Freud'dan ve onun çağdaşlarından kendini farklı kılarak psikolojik gelişime yönelik rakip bir görüş ileri sürdü. Adler, ayrıca bugün çağdaş psikolojik yorumlarının temelini oluşturan prensipler inşa etti.

Her ne kadar kişi bunu fark etmese de grupların insan davranışlarının üzerinde güçlü ve dramatik bir etkisi vardır. Herkes başka insanların yanındayken, tek başına olduğu zamanlardan daha farklı davranır.

SOSYAL KARŞILAŞTIRMA

Bir insan yalnızken daha rahattır ve davranışlarının nasıl göründüğüyle ilgilenmiyordur. Bu sosyal psikolojinin en temel kuramıdır. Ortama sadece bir kişi bile girecek olursa, davranışlar değişmeye başlar ve insanlar etraflarında nelerin gerçekleştiğinin daha fazla farkında olurlar. Sonuç olarak, yapılan çalışmalar bir insanın basit ya da iyi öğrenilmiş şeyleri başkalarının huzurunda daha iyi bir performans göstererek yaptığını gösteriyor.

Bununla birlikte, başka bir insanın yanında zor ya da yeni bir şey yapmaya kalkışınca performans seviyesi düşmektedir. Bu, 'sosyal kolaylaştırma' olarak bilinir: Başka insanların varlığında daha çok uğraşıyoruz ama yeni ve zor işlere gelince başka insanların huzurunda performans seviyemiz düşüyor. Örneğin, basketbol: Eğer basketbol öğrenmeye yeni başlamışsanız, tek başına antrenman yaparken daha rahat olursunuz; çünkü başkalarının varlığı sizin kendi farkındalığınızı artırır ve daha çok hata yaparsınız. Ama eğer siz profesyonel bir basketbolcuysanız, zaten bu işte yeteneklisinizdir ve yeteneklerinizi sergilemek için çabalayacağınızdan, başkalarının varlığı sizi olumlu etkileyecektir.

GRUPLAR KARAR ALDIĞINDA

Gruplar karar aldığında, genellikle iki şeyden biri gerçekleşir: 'grup düşüncesi' ya da 'grup kutuplaşması'.

Grup Düşüncesi

Bir grup çoğu meselede anlaşıyorsa, herhangi bir aykırılığı/uyuşmazlığı bastırma eğilimi gösterir. Grup ahenk ve uyum ister. Eğer herkes katılıyor ve memnunsa, karşıt düşünceler duymaktan hoşlanmazlar. Grup düşüncesi felaket getirici olabilir; çünkü bir tartışmanın bütün taraflarını dinlememeye, tanımlamamaya yol açabilir ve düşüncesizce alınan kararlara neden olabilir. Halk isyanları ve kalabalıkların linç eylemleri grup düşüncesinin nasıl tehlikeli hale dönebileceğine anlamlı birer örnektir. Grup düşüncesiyle savaşmak için samimi ve otantik görüş ayrılıklarına değer verilmeli ve bu ayrılıklar korunmalıdır.

Grup Kutuplaşması

Grup kutuplaşması, bir grubun herhangi bir bireyin tek başına yapamayacağı ve tamamen grup ruhundan beslenen aşırı bir pozisyon oluşturmaya başlamasıyla kök salar. Örneğin, karar verme sürecinin başında, grup üyeleri bir şeye belki de hafif bir şekilde karşıdırlar; ancak, birlikte karar verme sürecinin sonuna gelindiğinde, grubun tamamı söz konusu meseleye çarpıcı bir şekilde karşıt konuma gelmiş olur ve bu karşı olmayı en uç seviyeye çıkarırlar. Grup kutuplaşmasını azaltmak için, homojenlikten ve bağdaşıklıktan sakınılmalıdır.

SEYİRCİ ETKİSİ

Gruplar içinde meydana gelen en trajik fenomenlerden biri, muhtemelen seyirci etkisi denen durumdur. İlginçtir ki yapılan çalışmalar, grup büyüdükçe başka insanlara yardım etme davranışının azaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum sosyal aylaklaşmaya benzese de izleyici etkisi insanların tipik bir izleyici haline dönüşmesi ve yardım etme davranışını gruptaki diğer insanlardan beklemesi olarak ortaya çıkar.

Not: bu tam anlamıyla gruba ilişkin bir fenomendir. Eğer etrafta bir birey ve bir kurbandan başka kimse yoksa, o kişi genellikle kurbana yardım edecektir.

İzleyici Etkisinin En Meşhur Örneklerinden Biri

13 Mart 1964 yılı, öğlen 15.20 suları, 28 yaşındaki 'Kitty' lakaplı Catherine Genovese işinden evine gelirken, apartmanın girişinde bir adam tarafından bıçaklı saldırıya uğrar. Genovese, arka arkaya yardım için bağırır. Onun çığlığını duyan yaklaşık 40 kişiden bir tanesi dahi yardıma koşmaz, polise haber vermez ve olayın gelişmesine seyirci kalırlar. Bu kişilerin hepsi bir başkasının Genovese'e yardım ettiğini düşünmüştür. Ancak yarım saat sonra (4'e 10 kala) polisle iletişim kurulmuştur.

GRUPLARIN KURALLARI

Nasıl bir grup olursa olsun: Bir müzik grubu, bir arkadaş grubu, bir iş toplantısı, bir spor takımı ya da başka bir şey; bütün gruplar benzer psikolojik süreçleri paylaşır ve belli kuralları izler.

1. **Gruplar neredeyse bir hiçten bile oluşabilir:** Gruplar bizim benlik algımıza katkıda bulunur; bu yüzden grup oluşturma isteği bizim doğamızın bir parçasıdır.
2. **Genellikle gruba bir çeşit giriş ritüeli vardır:** Eğer birisi var olan bir gruba katılıyorsa genellikle bunun gruba kabul töreni yapılır. Bu entelektüel, fiziksel, parasal olabilir ya da benzer deneyimlere dayanabilir. Gruplar kendilerine katılacak bireyleri test ederler ve grup üyeliğinin saygınlığını artırmak isterler.
3. **Gruplar itaat üretir:** Grupların, üyeler tarafından takip edilen belli kuralları vardır ve bu kuralları bireyin davranışı şekillendirir. Öyle ki kendi doğru bildiklerine bile ters düşebilirler. (Bunun için güzel bir örnek istiyorsanız Asch'ın 'İtaat Çalışması'na bakınız.)
4. **Grubun kurallarını öğrenmelisin:** Grubun koyduğu kuralları bozarsanız, diğer grup üyeleri size kesinlikle bunu bildirecektir.
5. **İnsanlar grup içerisinde roller alırlar:** Bir grup içerisindeki her birey için geçerli kurallar olsa da grup üyeleri belirli rollere bürünüp o rolle birlikte gelen kurallara uyacaktır.
6. **Çoğu zaman liderler grup içerisinden çıkar:** Her ne kadar liderler atanabilir ya da emrivaki olarak ortaya çıkabilirse de çoğu zaman ilk önce gruba itaatle ortaya çıkar, sonra grubun güvenini kazanarak kendinden emin olurlar ve sonunda diğerleri onları takip eder.
7. **Gruplar performansı artırır:** Başkalarının varlığı bireyin performansını artırır. Bu daha çok bireyin görevi başkalarınınkinden ayrıyken olur; çünkü bu durumda birey kendi performansı üzerinden değerlendirilecektir.
8. **Dedikodular olacaktır ve çoğu zaman bu dedikodular doğru olacaktır:** 1985'te bir işyerinde bir çalışma yapıldı ve insanların zamanlarının % 80'inde dedikodu yaptıkları tespit edildi. Şaşırtıcı bir şekilde bu dediko-

dukların % 80'i doğruydu! Diğer çalışmalar da oldukça benzer sonuçlar vermiştir.

9. **Gruplar rekabet üretir:** Gruplar içerisindeki insanlar rakip grup üyelerine karşı pimpirikli ve temkinli hale gelebilir. Bu 'Biz'e karşı 'Onlar' tarzı bir durum yaratır ve her ne kadar karşı gruptaki bir birey uyumlu biri olarak düşünülse de grup bir bütün olarak güvenilmez ve kötü farz edilir.

Gruplar günlük hayatta önemli bir rol oynar ve verdiğimiz kararları çarpıcı bir şekilde etkiler. Bir grup, önemli finansal kararlar vermek üzere toplanan iş arkadaşlarından, bir dahaki yemeklerini nerede yiyeceklerine dair karar vermekte olan bir arkadaş grubuna kadar her şey olabilir. Sadece etrafta başka insanların olması bizim davranışlarımız üzerinde kayda değer bir etkiye sahiptir. Bir grup bir hiçten oluşabilir, bazılarının performansını artırabilir, bazılarının da performansını engelleyebilir. Bu şekilde, grup üyelerinin takip edeceği rol ve kurallar üretir.

PHILIP ZIMBARDO (1933-)

Hapishane yapan adam

Philip Zimbardo, 23 Mart 1933 yılında New York'ta doğdu. 1954 yılında Broklyn Kolejinden psikoloji, sosyoloji ve antropoloji olmak üzere üç ana dal yaparak lisans diploması aldı. Sonra, Yale Üniversitesi'nde psikoloji alanında mastır (1955) ve doktorasını (1959) yaptı. Kısa bir süre Yale'de hocalık yaptıktan sonra, 1967 yılına kadar New York Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak ders verdi. Bir yıl kadar da Colombia Üniversitesi'nde hocalık yapan Zimbardo, 1968 yılında Stanford Üniversitesi'nde öğretim üyesi oldu. Her ne kadar son dersini 2007 yılında verse de emekli oluncaya kadar (2003) bu üniversitede çalışmaya devam etti. Zimbardo, 'Stanford Hapishane Deneyi' adlı ünlü çalışmasını da 1971 yılında bu üniversitede gerçekleştirmişti. Her ne kadar Zimbardo daha çok bu deneyiyle bilinse de o aynı zamanda kahramanlık, utangaçlık ve kült davranışı gibi konularda da deneyler yapmış, elliden fazla kitap yayımlamıştır. 2002 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'ne başkanlık eden Zimbardo, aynı zamanda 'Kahramanlık Hayal Gücü Projesi'nin (Heroic Imagination Project) kurucusudur. Projenin amacı kahramanca davranışları cesaretlendirmek ve bazı insanları kötü davranışa bazı insanları da iyi davranışa yönelten şeyin ne olduğunu anlamaktır.

STANFORD HAPİSHANE DENEYİ

Philip Zimbardo, hapishane sistemi içerisinde kötü muameleyi anlamak ve ortamsal faktörlerin insan davranışını nasıl etkilediğini öğrenmek için 1971 yılında bir deney düzenledi. Zimbardo'nun bu deney üzerinden cevap aradığı

soru şuydu: İnsanların bireysellikleri ve onurları ellerinden alınırsa ne olur? Sonuç, psikoloji alanından en çarpıcı deneylerden biri olan kötü ün salmış 'Stanford Hapishane Deneyi'dir.

Zimbardo ve ekibi tarafından, Stanford Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nün bodrumu hapishaneye şeklinde düzenlenir ve deneye katılımcı bulmak için yerel gazetede ilan verilir (iki hafta sürecek deney için günlük 15 dolar teklif edilir).

Başvuranlar arasından, duygusal ve zihinsel açıdan sağlıklı ve çoğu orta sınıf beyaz Amerikalı olan 24 erkek katılımcı seçilir. Bu yirmi dört kişinin, on ikisi gardiyan, on ikisi de mahkûm olmak üzere gelişigüzel bir şekilde iki gruba bölünür. Zimbardo'nun kendisi de hapishane müdürü olarak deneyde yer alır.

Duruma Göre Kıyafet

Hapishane gardiyanlarına askeri usul bir üniforma giydirilir ve göz kontağını engellemek için güneş gözlüğü taktırılır. Her bir gardiyana konumlarını güçlendirsin diye ahşaptan bir cop verilir.
Mahkûmların kafasına çorap geçirilir, rahat olmayan gömlekler giydirilir ve iç çamaşırına da izin verilmez. Her bir mahkûma bir numara verilir ve mahkûmlara adlarıyla değil o numarayla hitap edilir. Ayrıca mahkûm oldukları bilinsin diye ayaklarına küçük bir zincir takılır. Hapishane içerisindeki hücrelerine sadece bir döşek konulur ve basit yemekler verilir.

Deney başlamadan önce, mahkûmlar evlerine gönderilir ve bir sonraki talimatı beklemeleri istenir. Evdeyken, herhangi bir uyarı olmadan evlerine -deneye yardım etmeyi kabul etmiş- gerçek polisler tarafından baskın yapılır ve her biri silahlı bir soyguna katılmakla suçlanırlar. Kendilerine hakları okunur, parmak izleri alınır, sabıka fotoğrafla-

rı çekilir, elbiseleri çıkarılır, üzerleri aranır, bit muayenesi yapılır ve iki hafta kalacakları hücrelerine konulurlar. Her hücreye üç mahkûm yerleştirilir, mahkûmlar burada gece-gündüz kalmak zorundadırlar. Gardiyanlar ise devriyeleri bitince evlerine gidebilecekleri gibi, mahkûmları fiziksel cezalandırma hariç, hapishaneyi istedikleri şekilde idare etmekte de serbest bırakılmışlardır.

SONUÇLAR

'Stanford Hapishanesi Deneyi', iki haftalık çalışmanın altıncı gününde durdurulmuştur. İkinci gün, Hücre 1'deki mahkûmlar yataklarını kapının önünü kapatmak için kullandı. Farklı vardiyalardan gardiyanlar da isyanı bastırmak için gönüllü olup mahkûmlara karşı yangın söndürücülerle müdahale ettiler. Bu olaydan sonra gardiyanlar isyana katılmayan mahkûmlara özel bir ödülün, örneğin daha kaliteli bir yemeğin verileceği 'öncelik hücresi' yapmaya karar verdiler. Ama 'öncelik hücresi'ndeki mahkûmlar bu ödül yemeğini reddettiler ve diğer mahkûmlarla bir dayanışma kurdular. Deney başladıktan yalnızca 36 saat sonra, bir mahkûm, #8612, çılgınca bağırmaya, küfür etmeye başladı ve o kadar zapt edilemez hale geldi ki Zimbardo onu serbest bırakmaktan başka bir seçenek göremedi. Gardiyanlar, zorla onlara verilen numaraları tekrarlatarak, egzersiz yaptırarak, yataklarını alarak ve onları sert beton zeminde uyumaya zorlayarak cezalandırmaya başladı. Ayrıca, gardiyanlar hücrelerdeki kovaları alarak tuvalet kullanımını bir ayrıcalığa dönüştürdü ve mahkûmların tuvalete gitmelerine izin vermeyip bir de çıplak elleriyle tuvaleti temizlemeye zorladılar. Mahkûmları rezil etmek maksadıyla bazılarının kıyafetlerini tamamen soydular.

Gardiyanların üçte biri sadist yönelimler gösterdi; hatta Zimbardo bile kendisini hapishane müdürü görevine iyi-

ce kaptırmıştı. Dördüncü gün, serbest bırakılan mahkûmların diğerlerini kurtarmak için geri geleceği söylentileri başladı. Bunun üzerine Zimbardo ve gardiyanlar hapishaneyi başka bir kata taşıdı ve Zimbardo, geri gelecek olan mahkûmlara deneyin erken bittiğini söylemek için bodrum katta beklemeye başladı. Ancak, mahkûmlar gelmedi ve hapishane tekrar bodrum kata taşındı.

Daha sonra, deneye yeni bir mahkûm dahil edilir ve ona kötü muamele uğrayan arkadaşları için açlık grevi yapması söylenir. Ancak diğer mahkûmlar bu yeni mahkûmu benimsemez ve onun işbirlikçi olduğunu düşünürler. Gardiyanlar, bu yeni mahkûmu tek başına bir hücreye koyup geriye kalan tüm mahkûmlara şöyle bir seçenek sunarlar: Mahkûmlara, eğer herkes battaniyesinden vazgeçerse, bu yeni mahkûmu tek kişilik hücreden çıkarılabileceği söylenir ama bir mahkûm hariç kimse battaniyesinden vazgeçmez.

Sürpriz bir şekilde, paralarının ödeneceği söylenmesine rağmen, hiçbir mahkûm deneyi erkenden bırakmak istemez. Zimbardo, bu durumdan mahkûmların rollerine adapte olduğu ve içselleştirdiği sonucunu çıkarır.

Deneyin başlamasından altı gün sonra, mahkûmlarla ve gardiyanlarla görüşme yapması için bir doktora öğrencisi getirilir. Bu öğrenci, gördükleri karşısında şoke olur ve bunun üzerine Zimbardo deneyi sonlandırır. Zimbardo, elli ziyaretçi içerisinde sadece bu doktora öğrencisinin deneyi etik açıdan sorguladığını not eder.

'Stanford Hapishane Deneyi', şu ana kadar gerçekleştirilen psikoloji deneyleri içerisinde en önemli ve en tartışmalı olanıdır. Amerikan Psikoloji Derneği'nin mevcut etik kodlarından dolayı, birçok etik standardı karşılamayan bu deneyin tekrarı yapılamıyor. Buna rağmen, Zimbardo, bir kişinin içinde bulunduğu durumun o kişinin davranışını nasıl etkilediğini başarılı bir şekilde göstermiştir ve bugün, başta Irak'taki Abu Ghraib hapishanesindeki yaşananlar olmak üzere, gerçek hayattan birçok örnek Zimbardo'nun çalışmasını desteklemektedir.

SOLOMON ASCH (1907–1996)

Sosyal etkinin gücü

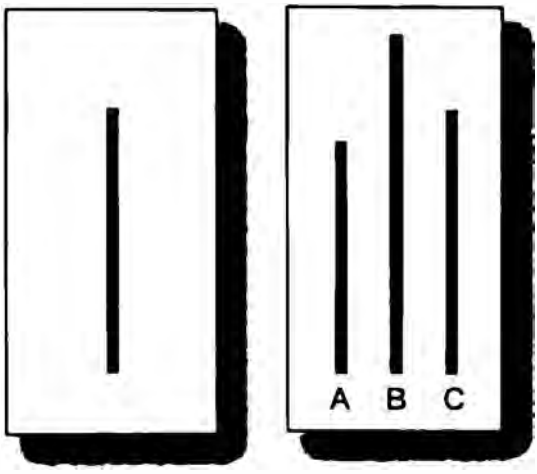
Solomon Asch, 14 Eylül 1907 yılında Varşova'da Yahudi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Asch, on üç yaşındayken ailesi Birleşik Devletlere göç eder ve Manhattan'in Aşağı Doğu Yakası'na yerleşir. Asch, lisans derecesini 1928 yılında New York City College'de, master (1930) ve doktora (1932) derecesini de Max Wertheimer danışmanlığında çalışarak Colombia Üniversitesi'nden alır. Sonrasında, Swarthmore College'de psikoloji profesörü olarak çalışmaya başlayan Asch, burada on dokuz yıl görev yapar ve Gestalt psikoloğu Wolfgang Köhler'le birlikte çalışma imkânı bulur.

Asch, 1950'li yıllarda, 'Asch Uyum Deneyleri' diye bilinen sosyal psikoloji alanına ilişkin önemli bir dizi çalışmasından dolayı dikkat çekmeye başlar. Bu deneyler onun akademik dünyada ilgi odağı haline gelmesine ve sosyal etki hakkında çeşitli kuramlar geliştirmesine yardımcı olur.

Asch, 1966 yılından 1972 yılına kadar Rutgers Üniversitesi'nde Bilişsel Çalışmalar Enstitüsü'nün direktörlüğünü yapar. 1972'den 1979 yılına kadar Pennsylvania Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapan Asch, 1979 yılından ölümüne kadar (20 Şubat 1996) aynı üniversitede 'emeritus profesör' (Avrupa ve Amerika'da, emekli olup göreve devam eden profesörlere verilen onursal bir unvan) olarak hizmet eder. Solomon Asch, öldüğünde 88 yaşındaydı.

DENEY ASCH'IN UYUM DENEYLERİ

Asch, 1951 yılında çoğunluğun sebep olduğu sosyal baskının bireylerin uyum davranışını nasıl etkilediğini anlamak için bir deney düzenledi. Psikoloji alanında yapılan en ünlü deneylerden biri olan Asch'ın bu çalışması tekrar edilmesi oldukça kolay bir deneydir.



ASCH'IN UYUM DENEYLERİNDEN ÖRNEK KART ÇİFTİ

1. Altı ile sekiz kişi arasında katılımcı bulun; biri hariç bu katılımcıların tamamı işbirlikçi olmalı. İşbirlikçi olan katılımcılar, işbirlikçi olmayan bu tek kişiye bunu hissettirmemeli, gerçek bir katılımcı gibi davranmalıdırlar.
2. Cevapların çok net görüldüğü on sekiz adet basit görsel soru hazırlanmalı, deneye katılan herkes sorulan sorulara diğerlerinin huzurunda cevap vermelidir.
3. Katılımcıları bir sıraya göre oturtun ve teste konu olan katılımcıyı cevabını en son verecek şekilde sıranın en sonuna ya da sondan bir önceki sıraya yerleştirin
4. Katılımcılara, yukarıda soldaki örnekte görülen karta benzer, üzerinde bir çizgi olan kartı, sonra da üzerinde A, B ve C diye etiketlenmiş üç çizgi olan sağdaki kartı gösterin.

Solomon Asch

5. Her bir katılımcıdan sağdaki A, B ve C çizgilerinden hangisinin soldaki çizgiye daha çok benzediğini sesli bir şekilde söylemelerini isteyin.
6. Teste konu katılımcının rahat hissetmesi için, ilk iki sorunun cevabı doğru verilmelidir.
7. Üçüncü soru turunda, işbirlikçi katılımcıların tamamı aynı yanlış cevabı vermelidir.
8. On sekiz denemeden on ikisinde işbirlikçiler aynı yanlış cevabı vermelidir. Bu on iki 'kritik deneme'dir.
9. Bu deneyin amacı, teste konu olan katılımcının, cevap yanlış olmasına rağmen, diğer işbirlikçi katılımcılardan etkilenerek aynı cevabı verip vermeyeceğini anlamaktır.

SONUÇLAR

Asch, şaşırtıcı bir şekilde, on sekiz denemede, katılımcıların % 75'inin en az bir kez grubun çoğunluğu tarafından verilen ve yanlış olduğu açık bir şekilde ortada olan yanlış cevaba uyduğunu tespit etmiştir. Denemeleri birleştirdikten sonra, katılımcıların % 32'sinin uyum sağladığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Asch, test edilen katılımcıların çizgilerin uzunluğunu gerçekten anlayıp anlamadığından emin olmak için, katılımcılardan doğru cevabın hangisi olduğunu yazmalarını ister. Bu durum da grup baskısı ortadan kalktığı için, katılımcıların % 98'i doğru cevabı yazmıştır.

Asch, aynı zamanda mevcut kişi sayısının sosyal uyumu nasıl etkilediğine baktı. Deneğin yanında yalnızca bir kişi bulunduğu zaman, deneğin verdiği cevaplar üzerinde neredeyse hiçbir etki yoktu. İki kişi bulunduğu zaman, küçük bir etki oldu ve üç ya da daha fazla işbirlikçi olduğunda ise daha kayda değer sonuçlar elde edildi.

Asch, karşılaştırılan çizgiler birbirine çok yakın olup hangisinin daha uzun olduğu konusunda karar vermenin

zor olduğu durumlarda uyumun arttığını tespit etmiştir. Bu deney, insanların bir konuda emin olmadığı durumlarda başkalarının konuya ilişkin düşüncelerini dikkate almaya daha fazla eğilimli olduklarını göstermektedir. İşin zorluğu arttıkça uyum da artmaktadır.

Yine bu deneyde Asch şunu da tespit etmiştir: Deneye katılan bu işbirlikçilerden sadece bir tanesi doğruyu söyleyip diğerleri yanlış cevap vermeye devam etse de uyum davranışı çarpıcı bir şekilde düşmektedir (katılımcıların sadece % 5-10'u uyum göstermiştir). Bu sonuç, sosyal desteğin uyum ile mücadele etmede anahtar bir rol oynadığını göstermektedir.

UYUM ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Deney bittikten sonra, test edilen katılımcılara neden gruba uyarak yanlış cevap verdikleri sorulmuş, katılımcıların çoğu cevabın yanlış olduğunu bildiklerini ama alay konusu olmamak için riske girmediklerini ifade etmiştir. Diğer küçük bir katılımcı grup ise grubun gerçekten doğru söylediğine inandıklarını ifade etmişlerdir.

Asch'ın deneyi sosyal uyuma ilişkin olarak bize ne anlatıyor? Uyum iki ana sebepten dolayı ortaya çıkar: İnsanlar ya gruba uymak, orda kendine bir yer bulmak için (normatif etki) ya da grubun daha fazla bilgili ve olayı kendilerinden daha iyi anladıklarına inandıkları için uyum gösterirler. Her iki etki de grupta yer alan bireylere çok kuvvetli etkiler yapar. Her ne kadar çok sayıda psikolog, grup dinamiğinin bireysel algıyı etkileyebileceğinden şüphelense de dünya dış baskının algıyı ne kadar değiştirebileceği gerçeğini ancak Asch'ın ünlü deneyinden sonra anlayabilmiştir.

JOHN B. WATSON (1878–1958)

Davranışçılığın kurucusu

John Broadus Watson, 9 Ocak 1878 tarihinde South Carolina'da dünyaya geldi. Watson'un babası, Watson daha 13 yaşındayken ailesini terk eder ve onu bir çiftlikte yoksulluk ve yalnızlık içinde büyümeye mecbur bırakır. Watson, çocukluğunda başa çıkılmaz ve kötü bir öğrenci olduğunu, düşüncesizlik ve şiddetle dolu bir hayatla babasının izinden gidecekmiş gibi göründüğünü söylüyor. Buna rağmen on altı yaşında Furman Üniversitesi'ne kaydolur.

Watson buradan beş yıl sonra mezun olacak ve Chicago Üniversitesi'ne, psikoloji ve felsefe alanında doktora yapmaya yönelecektir. 1903 yılında Watson felsefeden vazgeçer ve doktorasını psikoloji alınanda alır. 1908'de John Hopkins Üniversitesi'nde deneysel ve karşılaştırmalı psikoloji profesörü olarak ders vermeye başlar.

Bu zaman içerisinde Watson, daha sonra psikolojinin tamamen yeni bir dalı olacak olan 'davranışçılık' üzerinde düşüncelerini şekillendirmeye başlamıştır bile. Ivan Pavlov'un çalışmalarından ilham alarak, Watson fizyoloji, biyoloji, hayvan davranışları ve çocukların davranışları üzerinde çalışmaya başlar. Watson, çocukların hayvanlardan daha karmaşık varlıklar olduğunu; ama her ikisinin davranışlarının aynı prensiplere tabii olduğuna inanır. Watson her hayvanın, içinde bulundukların durumlara ve deneyimlerle şekillenen sinir yollarına (wiring) göre karşılık veren çok karmaşık birer mekanizma olduğuna inanır.

1913 yılında Watson, Columbia Üniversitesi'nde 'Davranışçının Gözünden Psikoloji' adında bir ders vermiştir. Bu ders, psikolojideki araştırma yöntemlerinin ciddi şekilde gözden geçirilmesini, davranış çalışması için iç-gözlemin bırakılarak, davranışın bilinçten ayrı değerlendirilmesinin gerekliliğini ileri sürüyordu. O, psikolojinin hayvan

ve insan davranışları arasında bir ayrım yapmamasını ve yine psikolojinin davranışı tahmin etmekle kalmayıp aynı zamanda onu kontrol edilebilme ilkelerini oluşturabilen, tarafsız ve doğal bir bilim olmasını istiyordu. Bunun yanında, Watson bu dersinde, kalıtımın davranışta önemli bir faktör olduğu görüşünü reddeder ve Sigmund Freud'un yapısal fikirlerini de doğru bulmaz. Bu ders, daha sonra aynı sene içerisinde *Psikolojik Eleştiri* dergisinde yayımlanıp 'davranışçı manifestosu' olarak bilinecektir.

Watson, 1920'ye kadar John Hopkins Üniversitesi'nde çalıştı, 1920 yılında iş arkadaşıyla yaşadığı bir ilişki sebebiyle istifa etmesi istendi. 1924'te insan davranışı ve psikoloji hakkındaki zengin bilgi birikimiyle reklamcılığa başlayan Watson, Birleşik Devletler'in en büyük reklam acentelerinden birinde, J. Walter Thompson'da başkan yardımcısı oldu.

Watson, hayatının son beş senesini Connecticut'ta bir çiftlikte münzevi hayatı yaşayarak geçirdi ve çocuklarıyla zaten problemli olan ilişkisi daha da kötüleşti. Ölmeden kısa bir süre önce, mektuplarının ve yayımlanmamış makalelerinin birçoğunu yakan Watson, 25 Eylül 1958'de öldü.

Davranışçılık

Davranışçılıkta insanın pasif olduğuna ve koşullandırma (hem klasik hem de edimsel) yoluyla çevresel uyarıcılara karşılık verdiğine inanılır. Özü itibarıyla, birey temiz bir sayfadır ve davranışları olumlu ya da olumsuz pekiştirmenin sonucudur. Davranış gözlemlenebildiği için veri toplayıp ölçmek kolaydır. Davranışçılık şu an, 20. yüzyıl ortalarında olduğu kadar popüler olmasa da ebeveynlik metotlarında, öğretme metotlarında, hayvan eğitiminde ve insanlarda zararlı ya da uyumsuz uygulamaları değiştirmede etkisini devam ettirmektedir.

KÜÇÜK ALBERT DENEYİ

Ivan Pavlov'un köpekler ve koşullandırma üzerine olan deneyine büyük ilgi gösteren John B. Watson, davranışsal koşullandırmayı bir adım ileri götürüp insanlarda duygusal tepkileri klasik olarak koşullandırıp koşullandıramayacağını görmek istedi.

Deneyin katılımcısı, Watson'ın 'Albert B.' diye bahsettiği ama şimdilerde Küçük Albert diye bilinen, yaklaşık dokuz aylık bir bebekti. Watson ve -daha sonra bir ilişki yaşayacağı- iş ortağı Rosalie Raynor, bebeği çeşitli uyarıcılara maruz bırakarak bebeğin tepkilerini kaydetti. Uyarıcılar bir tavşan, bir maymun, beyaz bir fare, yanan gazeteler ve maskelerden oluşmaktaydı. İlk önce, bebek uyarıcılardan hiçbirine karşı korku göstermiyordu, Watson, bebeğe beyaz fareyi bir dahaki gösterdiğinde aynı anda çekiçle metal bir boruya vurup çok yüksek bir ses çıkarttı. Bebek sesten dolayı ağlamaya başladı. Watson yüksek ses-beyaz fare eşleştirmesini tekrarladı. Sonunda bebek ses olmadan sadece beyaz fareyi görünce bile ağlamaya başladı.

- Doğal uyarıcı beyaz fareydi
- Koşulsuz uyarıcı, çekicin beyaz boruya vurduğunda çıkardığı yüksek sesti
- Koşulsuz tepki korkuydu
- Koşullu uyarıcı beyaz fareydi
- Koşullu tepki korkuydu

Pavlov'da olduğu gibi, Watson doğal bir uyarıcıya koşullu bir tepki yaratmanın mümkün olduğunu gösterdi; ama Watson'ın deneyinde, koşullu tepki bir insanda oluşuyordu ve sadece fizyolojik bir tepki değil, duygusal bir tepkiydi. Dahası, Watson Küçük Albert'te bütün beyaz objelere karşı yeni bir korku fark etti. Bu daha sonra uyarıcı genellemesi olarak bilinecektir.

Örneğin, koşullandırmadan sonra, Küçük Albert deneyindeki bebek sadece beyaz fareyi gördüğünde değil, beyaz kürk bir monttan Noel Baba sakalına kadar gördüğü birçok beyaz objeden korkmaya başladı.

Akademik Tanımlamalar

UYARICI GENELLEMESİ: Deneğin asıl uyarıcıyla aynı olmayan ama benzer olan diğer uyarıcılara tepki göstermesiyle ortaya çıkan durum.

DENEY ELEŞTİRİLERİ

Psikolojide bir dönüm noktası olmasına rağmen, Watson'ın Küçük Albert deneyi birçok sebepten dolayı eleştirildi. Bebeğin tepkileri objektif olarak değerlendirilmedi; bu sadece Watson ve Raynor'un öznel yorumlarıydı ve deney birçok etik soru oluşturmuştu. Bugün biri eğer bu deneyi yapmaya kalksaydı, bir insanda korku oluşturduğu için ve ancak kişi önceden, deneyin bir parçası olarak kasıtlı bir şekilde korkutulacağını bilirse etik olacağından, Amerikan Psikolojik Derneği tarafından etik olmayan bir deney olarak kabul edilirdi. Her şeye rağmen, davranışsal psikologlar, Watson ve bu alana hâlâ şekil veren Küçük Albert deneyinin sonuçlarından önemli birçok şey elde etmişlerdir.

HERMANN RORSCHACH (1884–1922)

Mürekkep lekelerindeki kişilik

Hermann Rorschach, 8 Kasım 1884 günü Zürih'te doğdu. Geçimini resim öğretmenliğinden sağlayan başarısız bir ressamın en büyük oğluydu. Küçük bir çocukken bile mürekkep lekelerinden büyülenmişti (muhtemelen babasının sanatsal çabalarının ve kendi sanat tutkusunun bir sonucu olarak) ve ortaokulda, tam anlamıyla mürekkep lekesi anlamına gelen 'Klex' adıyla tanınıyordu. Rorschach, on iki yaşındayken annesini, 18 yaşında da babasını kaybetti.

Rorschach, üstün başarılarla mezun olduğu liseden sonra üniversiteye tıp doktoru olmak arzusuyla gitti. 1912 yılında Zürih Üniversitesi'nden tıp doktoru olarak mezun oldu ve çeşitli akıl hastanelerinde çalışmaya başladı.

1911 yılında, Zürih Üniversitesi'nde eğitimini sürdürürken sanatsal açıdan yetenekli olan çocukların mürekkep lekelerini yorumlamaları yönünden daha yaratıcı olup olmadığını görmek için öğrenciler üzerinde mürekkep lekeleriyle deneyler yaptı. Bu deneylerin sadece Rorschach'ın çalışmaları üzerinde değil, bütün psikoloji alanı üzerinde büyük bir etkisi olacaktı.

Rorschach, çalışmalarına mürekkep lekelerini dahil eden ilk kişi olmasa da ilk defa bu deneyde mürekkep lekeleri, analitik bir yaklaşımda böyle önemli bir şekilde kullanılmıştır. Bu deneyin sonuçları o zamandan beri kayıp; ama sonraki on yılda Rorschach, kişilik özelliklerini yalnızca mürekkep lekesi kullanarak anlayabileceğimiz tutarlı bir metot bulmak amacıyla araştırmalar yaptı.

Akıl hastanesinde çalıştığı için hastalara kolaylıkla ulaşabiliyordu. Bunun yanında, zihinsel ve duygusal anlamda sağlam ve sağlıklı bireyleri de kullanarak, bir kişiyi analiz edip kişilik özellikleri hakkında önemli bilgi verebilen sistematik bir test oluşturabildi.

Rorschach çalışmalarını 1921 yılında *Psikodiyagnostik* adlı kitabını yayımlayarak sundu. Rorschach, kitabında kişilik üzerine kendi kuramlarında yer vermiştir. Temel savlarından biri bütün insanların içedönük ve dışadönük kişiliklerin bir karışımına sahip olduğudur; yani Rorschach'a göre insanları hem iç hem dış etkiler motive eder.

Rorschach, mürekkep lekesi deneyinin bu kişilik özelliklerinin kısmen ölçebileceğine, dolayısıyla zihinsel anormallikleri ve güçleri ortaya çıkarabileceğine inanmıştır.

Rorschach'ın kitabı ilk çıktığında psikiyatrik çevreler tarafından önemsenmedi; çünkü o zamanlarda kişiliğin ölçülemeyeceğine ve test edilemeyeceğine dair genel bir kanı vardı. 1922 yılında psikiyatristler Rorschach'ın testinin faydalarını görmeye başladı ve o da Psikanalitik Topluluğu'nun bir toplantısında testi geliştirmekten söz etti.

1 Nisan 1922'de, bir hafta karın ağrıları çektikten sonra apandis iltihabı teşhisiyle hastaneye yatırıldı. Hermann Rorschach, 2 Nisan 1922'de öldü. Daha otuz yedi yaşındaydı ve 'mürekkep lekesi testi'nin başarısını asla göremeyecekti.

RORSCHACH'IN MÜREKKEP LEKELERİ

Rorschach'ın testi, toplamda on mürekkep lekesinden oluşmaktadır: beşi siyah, ikisi kırmızı ve siyah, üçü ise çok renklidir. Bir psikolog, her kartı belirli bir sırayla sunup, hastaya, "Bu ne olabilir?" sorusunu sorar. Hasta bütün mürekkep lekelerini görüp yorumladıktan sonra, psikolog kartları tekrar hastaya birer birer gösterir ve hastadan gördüğü her şeyi, nerede gördüğünü ve neden mürekkep lekesini böyle yorumladığını yazmasını ister. Mürekkep lekesi döndürülebilir, bir yöne eğilebilir, ters çevrilebilir ya da herhangi bir şekilde hareket ettirilebilir. Psikolog, hastanın söylediği ve yaptığı her şeyi, cevaplarını ne kadar

sürede verdiğini kaydetmelidir. Cevaplar daha sonra analiz edilip değerlendirilir. Bir dizi matematiksel hesaplama aracılığıyla test verilerinin bir özeti oluşturulur ve deneysel veri kullanılarak yorumlanır. Eğer bir karta başta tepki veremiyorsan ya da gördüğün şeyi tanımlayamıyorsan, kartın temsil ettiği konuda bir engelin olduğu ya da bu konuyla o anda yüzleşmek istemediğin anlamına gelebilir.

Kart 1

Birinci kart sadece siyah mürekkepten oluşur. Bu kişinin göreceği ilk kart olduğu için, hastanın yeni ve stresli bir görevi nasıl üstleneceği konusunda bir içgörü sağlayabilir. Çoğu kişi bu kartı bir yarasaya, güve'ye, kelebeğe, fil ya da tavşan gibi bir hayvanın yüzüne benzetir. Bu kart genel olarak kişiyi yansıtır.

- Yarasa, bazıları için kirli ya da şeytani bir şey anlamına gelebildiği gibi, bir başkası için karanlıkta yön bulma ve yeniden doğuş anlamına gelebilir.
- Kelebekler dönüşümü, geçişi ya da büyüme yeteneğini, değişimi ve -bir şeylerin- üstesinden gelmeyi sembolize edebilir.
- Güveler göz ardı edilmiş ya da çirkin hissetmeyi simgeleyebildiği gibi zaaflarımızı ve sıkıntılarımızı da simgeleyebilir.
- Bir hayvanın yüzü, özellikle bir filin yüzü, sorunlarımızla ne yollarla yüzleştiğimizi ve içsel meselelerimizle yüzleşme korkusunu sembolize edebilir. Aynı zamanda 'odanın içindeki fili' gösterebilir ve kaçınılan bir konu olarak yorumlanabilir.

Kart 2

Bu kart, kırmızı ve siyah mürekkepten oluşur ve sıkça cinsel bir içerik olarak algılanır. Kırmızı kısımlar çoğu zaman kan olarak yorumlanır ve kişinin tepkisi duygula-

rıyla, fiziksel zararla, öfkeyle nasıl başa çıktığını yansıtır. İnsanlar bu kartı genellikle dua etmek, iki insan, aynaya bakan bir insan ya da köpek, ayı, fil gibi dört ayaklı hayvanlar olarak tanımlar.

- İki insan görmek; ilişki bağımlılığını, cinselliğe karşı bir saplantıyı, cinsellik hakkında kararsız düşünceleri ya da başka insanlarla bir bağ kurmayı, ilişkilere odaklanmayı simgeleyebilir.
- Aynadaki aksine bakan bir insan görmek; öz soğurmayı ya da öz yansıtmayı sembolize edebilir. Her ikisi de kişinin duygularına göre olumlu ya da olumsuz bir özellik olabilir.
- Köpek görmek; şefkatli ve sadık bir arkadaşın sembolü olabilir. Eğer hasta yalnızca olumsuz bir şey gördüyse bu, korkularıyla yüzleşmesi ve içsel duygularını kabullenmesi gerektiğinin göstergesi olabilir.
- Fil görmek; düşünceliliği, belleği ve zekâyı, bununla birlikte aynı zamanda olumsuz bir fiziksel öz imajı da simgeleyebilir.
- Ayı görmek; saldırganlığı, rekabeti, bağımsızlığı, dirilişi sembolize edebilir hatta 'çıplak' kelimesine benzetilip kırılganlık, korunmasızlık ya da samimi ve dürüstçe hissetmek anlamına gelebilir.
- Bu kart fazlasıyla cinsellikle ilgilidir, bu yüzden bir insanın dua ettiğini görmek kişinin dini kapsamında cinsellik hakkındaki inançlarını sembolize edebilir. Kan, kişinin fiziksel acıyla dini ilişkilendirdiğini, kişinin öfke gibi zorlayıcı duygularla baş ederken duaya başvurduğunu ya da kişinin din ile öfkeyi ilişkilendirdiğini gösterebilir.

Kart 3

Üçüncü kart; kırmızı ve siyah mürekkepten oluşur ve kişinin sosyal etkileşimlerde başka insanlarla nasıl bağ

kurduğunu simgeler. İki insan görmek, aynaya bakan bir insan görmek, kelebek ya da güve bu karta sıkça verilen cevaplar arasındadır.

- İki kişinin beraber yemek yediğini görmek; katılımcının sosyal hayatının besleyici olduğunu gösterir. İki kişinin ellerini yıkadıklarını görmek; güvensizliği, temiz olmama hissini ya da paranoyak düşünceleri sembolize eder. İki kişinin bir çeşit oyun oynadığını görmek; sosyal ilişkilere rekabetçi bir bakış açısının göstergesi olabilir.
- Aynaya bakan bir insan görmek; öz soğurmayı, başkalarından habersiz olmayı ya da insanları oldukları şekilde görmemeyi simgeler.

Kart 4

Bu kart, 'baba kart' olarak bilinir. Siyah mürekkepten oluşur ve gölgeleme özelliği taşır. Dişiden çok erkek olarak sınıflandırılan büyük ve bazen caydırıcı ya da korkutucu olarak görülen bu mürekkep lekesi, kişinin otoriteye ve yetiştirilme tarzına karşı duygularıyla alakalıdır. Büyük bir hayvan ya da canavar görmek ya da bir hayvan derisi görmek genel cevaplardandır.

- Büyük bir hayvan ya da canavar görmek; otoriteye karşı olumsuz duyguları ya da baba figürleri de dahil olmak üzere otorite figürlerine karşı güçlendirilmiş bir korkuyu sembolize eder.
- Hayvan derisi görmek; babadan bahsederken büyük bir rahatsızlık duymayı simgeler. Diğer yandan da bireyin otorite ve aşağılıkla daha az sorunu olduğu anlamına da gelebilir.

Kart 5

Bu kart; siyah mürekkepten oluşur ve yine, birinci kart gibi, kendimizi yansıtır. Bu kart genellikle korkutucu görünmemiştir ve önceki kartların daha zorlayıcı olmasından dolayı bu kart onlara göre hasta için daha kolay olmalı ve kaliteli bir cevap alınmalıdır. Cevaplar birinci karta benzemiyorsa, hastanın 2-4 kartlarından etkilendiği anlamına gelebilir. Yarasa, kelebek ve güve, verilen genel cevaplar arasındandır.

Kart 6

Bu kart; siyah mürekkepten oluşur ve kartın baskın özelliği mürekkep lekesinin kıvamıdır. Bu kart kişilerarası yakınlıkla bir birlikteliği meydana çıkarıyor (?) ve bu sebeple 'cinsellik kartı' olarak biliniyor. Bu karta en çok verilen cevap hayvan derisidir ki bu yakın olmaya karşı bir direnç göstermek ve sonuç olarak kişisel boşluk ve bağlantısızlık duygusu gösterir.

Kart 7

Bu kart; siyah mürekkepten oluşur ve genellikle kadınlıkla bağlantılıdır. Genel cevaplar arasında anne ve çocuklar bulunmasından dolayı 'anne kartı' diye bilinir. Kişi bu karta cevap vermekte zorlanıyorsa hayatındaki dişi figürlerle sorun yaşadığından olabilir. Bu karta verilen genel cevaplar arasında kadın ya da çocukların kafaları ve öpüşme vardır.

- Kadın kafaları görmek; kişinin annesiyle ilgili duyguları simgeler. Bu duygular genel olarak bütün kadınlar hakkındaki duygularını da etkiler.
- Çocuk kafaları görmek; çocuklukla ilgili duyguları ve içindeki çocukla ilgilenme ihtiyacını simgeler. Bu aynı

zamanda hastanın annesiyle ilişkisine bir bakılması gerektiğini ve iyileştirilmesi gerektiğini gösterebilir.
- Öpüşmek üzere olan kafalar görmek; bir anne figürüyle tekrar bağlantı kurma ve şefkat arzusunu simgeler. Bu anneyle bir zamanlar yakın bir ilişkileri olduğunu ve şimdi de bu yakınlığın, ister romantik ister sosyal, başka ilişkilerde arandığını gösterebilir.

Kart 8

Bu kart; oldukça renklidir ve gri, pembe, turuncu ve mavi mürekkepten oluşur. Bu kart ilk renkli kart olmakla beraber aynı zamanda aşırı karmaşıktır. Bu kart ya da tempodaki bu değişiklik hastayı rahatsız ederse, hastanın karmaşık durumları ya da duygusal uyarıcıları işlerken zorlandığı anlamına gelebilir. Bu karta verilen genel cevaplar, dört ayaklı hayvanları, kelebek ve güve'yi içermektedir.

Kart 9

Bu kart; yeşil, pembe ve turuncu mürekkepten oluşur. Bu kartın özelliği anlaşılmazlığıdır ve belirli bir şey görmenin güçlüğüdür. Çoğu kişi kartın içinde ne gördüğünü bulmakta zorlanır. Bu sebeple bu kart kişinin belirsizlikle ve yapı eksikliğiyle ne kadar iyi başa çıktığını gösterir. Bu karta verilen cevaplar genel bir insan şekli ve belirsiz kötü bir şekildir.

- Eğer bir insan görmüşse; kişinin bu insan hakkındaki hisleri, kişinin yapılanmamış zaman ve bilgiyle nasıl ilgilendiğini gösterebilir.
- Kötülük görmek; kişinin rahat edebilmesi için hayatında belli bir düzene sahip olması gerektiğini ve belirsizliğe tahammül edemediğini gösterir.

Kart 10

Rorschach testindeki son kart; turuncu, sarı, pembe, yeşil, gri ve mavi mürekkepleriyle en renklisidir. Yapıca 8. karta benzer ama 9. kartı andıran bir karmaşıklığı vardır. Ve birçok kişinin bu kartı hoş bulmasına rağmen, 9. kartın karmaşıklığından hoşlanmayanlar bu kart için de aynı şeyi düşünebilir ki bu benzer, eşzamanlı ya da tesadüfi uyarıcılarla ilgilenmekte zorluk çektiğinin göstergesi olabilir. Bu karta verilen cevaplar içerisinde yengeç, ıstakoz, örümcek, tavşan kafası, yılanlar ve tırtıllar vardır.

- Yengeç görmek; bir şeylere ya da kişilere tutunma eğilimini ya da tahammülü simgeler.
- Istakoz görmek; gücü, tahammülü ve küçük sorunların üstesinden gelme yeteneğini simgeler. Istakoz aynı zamanda kendine zarar verme ya da zarar görme korkusunu simgeleyebilir.
- Örümcek görmek; korkuyu, dolaşıklık duygusunu ya da yalan söylemenin sonucu olarak rahatsızlık verici bir durumda takılıp kalmışlık hissini simgeler. Aynı zamanda otoriter bir anneyi ve dişil gücü simgeleyebilir.
- Tavşan kafası görmek; doğurganlığı ve olumlu bir bakış açısını simgeler.
- Yılanlar tehlikeyi, aldatılmışlık duygusunu ya da bilinmeyenden korkmayı simgeler. Yılanlar aynı zamanda fallik bir sembol olarak kabul edilebilir veya kabul edilemez ya da yasaklanmış cinsellikle ilişkilendirilebilir.
- Bu kartın, testin sonu olmasından dolayı tırtıl görmek büyümeye açıklığı ve kendini sürekli yeniden keşfettiğinin ve geliştiğinin farkında olmayı simgeler.

GÖRSEL ALGI

Bir şeyi (görüneni) nasıl görüyorsun?

İnsanlar kulaklar, burun ve gözler dahil olmak üzere duyu organlarıyla bilgi alırlar. Bu organlar, bilgi alıp beyne gönderen daha büyük bir duyumsal sistemin parçalarıdır. Görsel algıda psikologlar, duyu organlarından gönderilen bilginin, algının temelini nasıl oluşturduğunu anlamaya çalışmışlardır. Başka bir deyişle, psikologlar, örneğin neden gözlerine ışık vurunca sandalyeyi algıladığını ya da neden sana bir ses dalgası geldiğinde o sesi belli bir şekilde algıladığını açıklamaya çalışmışlardır. Algının uyarıcılarla elde edilen bilgiye ne kadar bağlı olduğu psikologlar arasında hâlâ tartışmalı bir konudur. Bilgiyi nasıl işlediğimize dair temel iki kuram yukarıdan aşağı işlem ve tabandan yukarı işlemdir ki her iki kuramın arkasında da psikoloji camiasında ateşli destekleyiciler vardır.

YUKARIDAN AŞAĞI İŞLEM

1970'te psikolog Richard Gregory, algının yapıcı olduğunu ve kişi bir şeye baktığında onun hakkında önceki bilgilerini kullanarak algıya dayalı bir varsayımda bulunduğunu ve bu varsayımların çoğunlukla hep doğru olduğunu iddia etmiştir. Yukarıdan aşağı işlem, şekil tanımaya ve bağlamsal bilgiye dayanır. Örneğin, birinin kötü el yazısını okumaya çalışıyorsan tek bir kelimeyi anlamak bütün bir cümleyi anlamaktan daha zor olacaktır; ama, diğer kelimeler bağlam sağlayarak anlamanda yardımcı olacaktır.

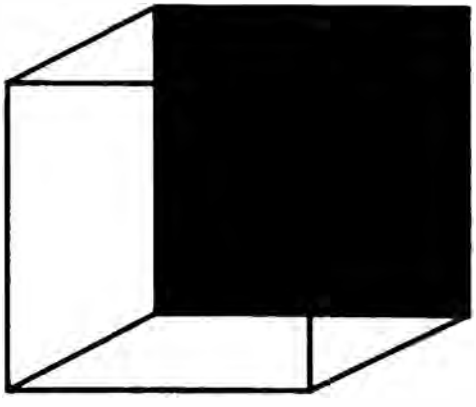
Gregory, göze ulaşan bilginin yaklaşık yüzde 90'ının beyne ulaşamadan kaybolduğunu hesaplamıştır. Beyin bundan sonra bir gerçeklik algısı oluşturmak için geçmiş deneyimleri kullanıyor. Algı büyük ölçüde bir varsayım

sınaması içeriyor ki duyu organlarının sunduğu bilgi mantıklı olabilsin. Duyu alıcıları çevreden bilgi aldıkça bu bilgiler geçmiş deneyimlerden dünya hakkında depolanan diğer bilgilerle birleştiriliyor.

NECKER KÜPÜ

Necker küpü, yanlış varsayımların görsel illüzyonlar gibi algıda hata oluşturacağını göstererek yukarıdan aşağı işlem varsayımını doğrulamak ve desteklemek için kullanılır. Küpün üzerinde bulunan çarpılara bakarsanız yöneliminin ters döner gibi olduğunu fark edersiniz. Bu tek fiziksel örüntü kararsızdır ve aslında iki tane algı oluşturur.

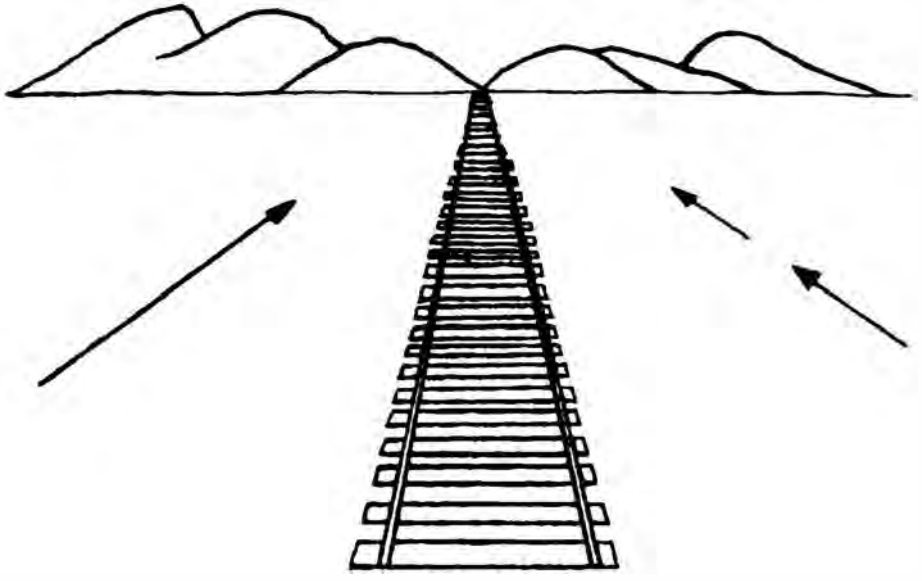
Yukarıdan Aşağı Kuramı'nı savunanlar, iki ayrı algının oluşmasının sebebinin beynin duyusal bilgiden ve geçmiş deneyimlerden yola çıkarak aynı derecede makul iki varsayım geliştirmesi ve ikisi arasında karar verememesi olduğunu iddia ederler.



NECKER KÜPÜ

TABANDAN YUKARI İŞLEM

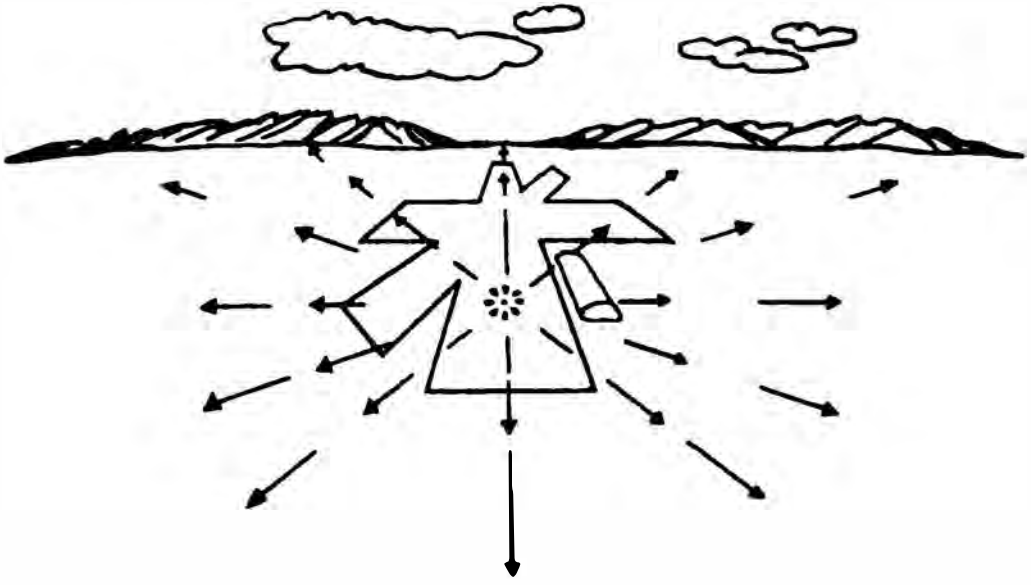
Her psikolog, yukardan aşağı işlemin görsel uyarıcının doğru bir yorumlaması olduğuna inanmaz. Psikolog James Gibson, varsayım testi savına katılmıyor ve bunun yerine algının daha doğrudan olduğunu iddia ediyor. Gibson, çevremizde yeterli bilgi bulunması sebebiyle dünyanın çok dolaysız bir yoldan algılanabileceğini söylüyor. Gibson'ın tabandan yukarı işleminde alınan bilginin yorumlanması ya da işlenmesi yoktur; çünkü bu bilgi yeterince detaylıdır zaten. Bu savı desteklemek için kişi şu senaryoyu düşünebilir: hızlı hareket eden bir trende oturuyorsun ve sen yolculuk ederken sana daha yakın olan nesneler uzak olanlardan daha hızlı geçiyor. Uzaktaki nesnelerin uzaklıkları göreli hızlarından yola çıkarak anlaşılabilir. Tabandan yukarı işlemde algı, uyarıcının kendisiyle başlar ve tek bir yönde analiz edilir. Bu ham duyusal bilginin gittikçe karmaşıklaşan analizlere basitçe parçalanmasıdır.



TRENİN ARKASINDAN GÖRÜNTÜLEME

Gibson, İkinci Dünya Savaşı sırasında pilotlarla derinlik algısı üzerine çalıştıktan sonra yüzeylerin nesneleri birbirinden ayırabilecek özelliklere sahip olmasından dolayı yüzey algısının hem derinlik hem de mekân algısından daha önemli olduğu sonucuna vardı. Gibson, bir nesnenin işlevini anlamanın (Örneğin nesneye oturuluyor mu, nesne atılıyor mu ya da taşınıyor mu?) algının bir parçası olduğunu iddia eder.

Havacılıkta çalışırken, Gibson 'optik akış desenleri' diye bahsettiği bir şey keşfetti. Bir pilot uçuş pistine inerken yöneldiği nokta, etrafındaki görsel çevre noktadan uzaklaşıyormuş gibi görünürken durgunmuş gibi görünür. Buna dayanarak, Gibson optik akış desenlerinin pilotlara hız, yön ve yükseklik hakkında kesin bilgi verebileceğini ileri sürer. Gibson, optik akış desenleri kavramını kullanarak, Tabandan Yukarı Kuramı'nın daha kapsamlı üç parçalı tanımlamasını yapmaktadır.



OPTİK MATRİS İNİŞ REHBERİ

Optik Akış Desenleri

- Optik dizilişte bir akış ya da değişiklik yoksa algılayan statiktir. Eğer değişim ya da akış varsa algılayıcı hareketlidir.
- Akış ya belli bir noktadan gelir ya da belli bir noktaya hareket eder. Algılayıcı hareketin merkezine bakarak, akışın hangi yöne hareket ettiğini anlayabilir. Eğer akış belli bir noktaya doğru hareket ediyorsa algılayıcı ondan daha uzağa hareket etmektedir; ama eğer akış belli bir noktadan geliyorsa algılayıcı ona doğru hareket ediyordur.

Değişmezler

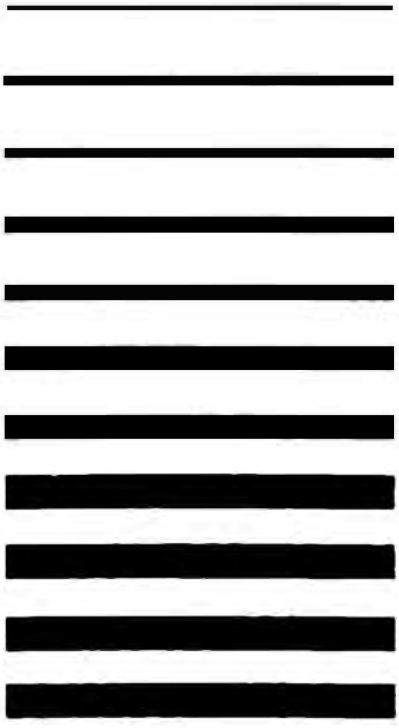
Gözümüzü, kafamızı her hareket ettirdiğimizde ya da etrafta yürüdüğümüzde, nesneler görüş alanımızın içine ya da dışına doğru kaymaya başlar. Bu yüzden, nesnelerin ve görüntülerin durgun halini nadiren görebilmekteyiz.

Bir nesneye yaklaştığınızda dokusu genişler, ondan uzaklaştığınızdaysa dokusu küçülür.

Dokunun akışı, biz etrafta hareket ederken de aynı şekilde meydana geldiğinden değişmez olarak bilinmektedir. Bu durum çevremiz hakkında bilgi sağlar ve derinliği gösteren temel ipucudur. Doku ve doğrusal algı değişmezler için iki güzel örnektir.

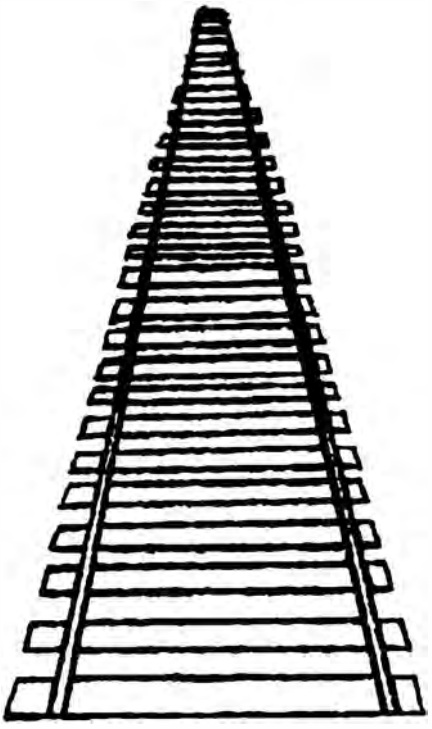
Sağlayıcılar

Sağlayıcılar, algıyı destekleyip anlam veren çevresel ipuçlarıdır. Gibson, uzun erimli belleğin anlam sağladığına inanmaz ama onun yerine nesnenin potansiyel kullanımının doğrudan algılandığını düşünür. Örneğin, bir sandalye oturma fırsatı, bir merdiven aşağı ya da yukarı tırmanma fırsatı verir. Önemli sağlayıcılar şunları içerir:



Derinlik görüntüsü veren doku gradyanı

DERİNLİK GÖSTEREN DOKU



Paralel hatlar örneğin tren yolu uzak mesafede birleşmiş gözükür

DOĞRUSAL ALGI ÖRNEĞİ

- **Optik Matris:** Çevreden gelip göze ulaşan ışık desenleri.
- **Göreceli parlaklık:** Net ve parlak olan objelerin daha yakın algılanması.
- **Göreceli büyüklük:** Uzaklaşan bir nesne göze daha küçük gözükür ve küçük nesneler daha uzakta gözükür.
- **Görsel alanda yükseklik:** Bir nesne uzakta olunca, genellikle görsel alanda daha yüksektir.
- **Doku gradyanı:** Bir nesne uzaklaşınca doku taneleri küçülür.
- **Üst üste bindirme:** Bir nesnenin görüntüsü diğer bir nesnenin görüntüsünü engellediğinde, ilk nesnenin ikinci nesneden daha yakın olduğu anlaşılır.

Ne Gregory'nin ne de Gibson'ın kuramları algı konusunu tamamen açıklayabilmektedir ve yukarıdan aşağı ve tabandan yukarı işlemlerinin etkileşim içerisinde bulunarak daha iyi bir yorum ürettiğini ileri süren başka kuramlar da ortaya çıkmıştır. Nihai çözüme bakmaksızın, algının her iki yorumu psikologların bu zor konuyu ele almalarının önünü açmıştır.

GESTALT PSİKOLOJİSİ

Zihin ve davranışa bir bütün olarak bakmak

1920'lerde Max Wertheimer, Kurt Koffka ve Wolfgang Kohler tarafından kurulan Gestalt Psikolojisi, davranış ve zihnin karışıklıklarının ayrı değil bir bütün olarak çalışılması gerektiği fikrine dayanan düşünce ekolüdür; çünkü insanlar genelde olayları böyle yaşarlar.

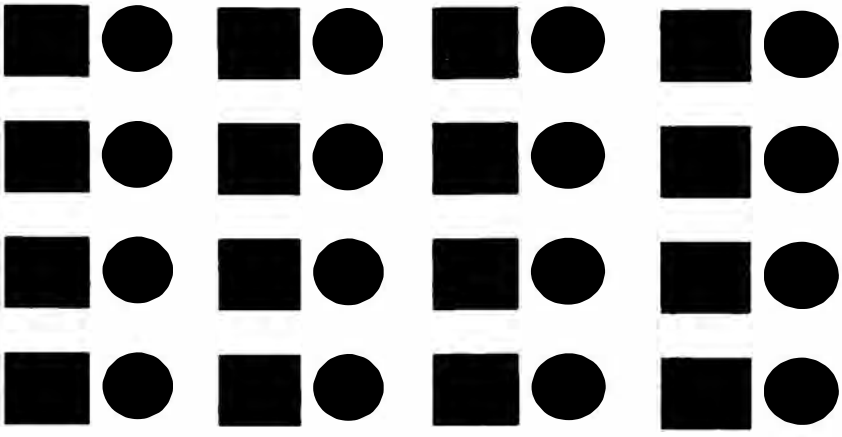
Gestalt Psikolojisi, bütünün kendisini oluşturan parçaların toplamıyla aynı şey olmadığını savunur. Bu düşünceyle, Gestalt psikologları algısal düzeni bir dizi ilkeye ayırmakta ve küçük nesnelerin nasıl birleşip büyük nesneleri oluşturduğunu açıklayabilmektedirler. Aynı düşünceyi kullanarak, Gestalt terapisi bireyin daha bütün ya da daha farkında olmasını sağlamak için davranışa, konuşmaya ve bireyin etrafındaki dünyayı nasıl deneyimlediğine bakar.

ALGISAL ORGANİZASYONUN GESTALT İLKELERİ

Bütünün kendisini oluşturan parçalar toplamıyla aynı olmadığı düşüncesini ifade etmek amacıyla Gestalt psikologları 'algısal organizasyonun Gestalt ilkeleri' olarak bilinen bir dizi ilke oluşturdular. Aslında insanların bir sorunu çözmek için kullandığı zihinsel kısayollar olan bu ilkeler, küçük olan nesnelerin nasıl birleşip büyük nesneleri oluşturabileceklerini ve bütün ile bütünü oluşturan çeşitli parçaların arasında bir fark olduğunu başarılı bir şekilde göstermektedir.

Benzerlik Yasası

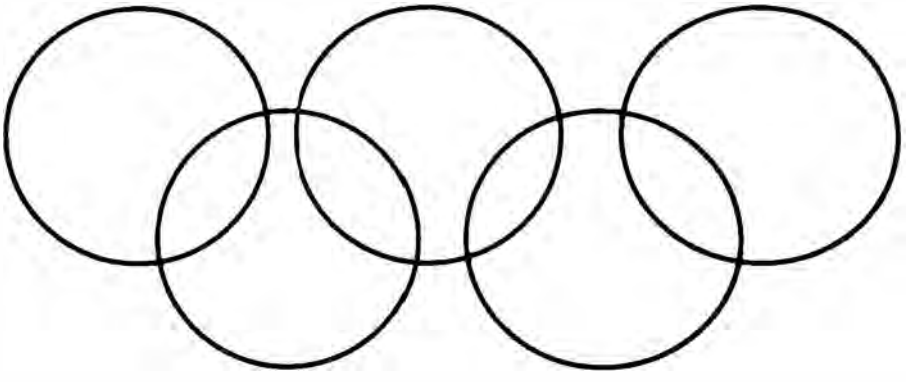
İnsanlar benzer olan nesneleri bir grupta toplamaya meyillidirler. Aşağıdaki resimde insanlar genelde dairelerden ve karelerden oluşan düşey sütunlar görürler.



ALGILANAN BENZER KÜMELEMELER

Pragnanz Yasası

Alınancada 'pragnanz' kelimesi 'güzel görünüş' anlamına gelir. Pragnanz Yasası, nesneleri olabildikleri en basit şekilde gördüğümüzü söyler. Örneğin, aşağıdaki resimde bir dizi karmaşık şekil görmek yerine beş tane daire görüyoruz.

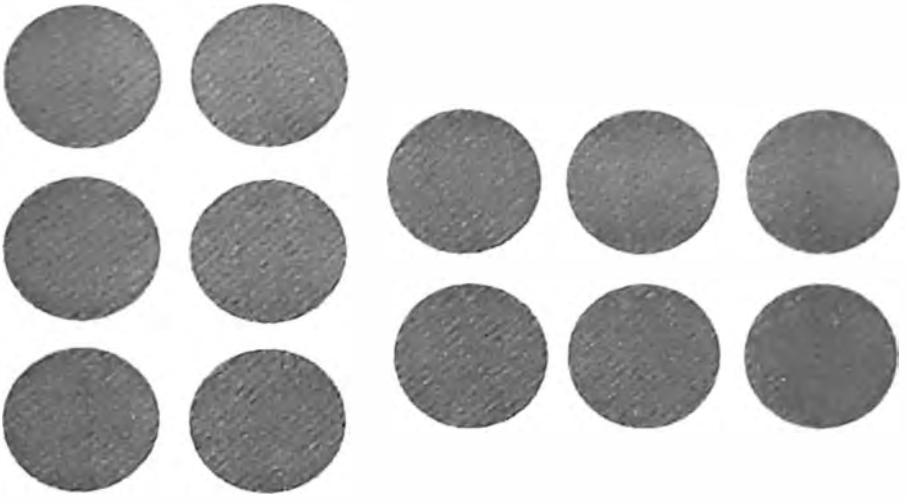


BASİTLEŞTİRİLEREK ALGILANAN KÜMELEMELER

Yakınlık Yasası

Yakınlık Yasası, nesneler birbirine yakınken insanların onları beraber gruplandırmaya meyilli olduğunu söyler.

Aşağıdaki resimde, soldaki daireler düşey sütunlar şeklinde gruplandırılmış gibi gözükürken sağdaki daireler sanki yatay satırlar olarak beraber gruplandırılmış gibi gözükür.

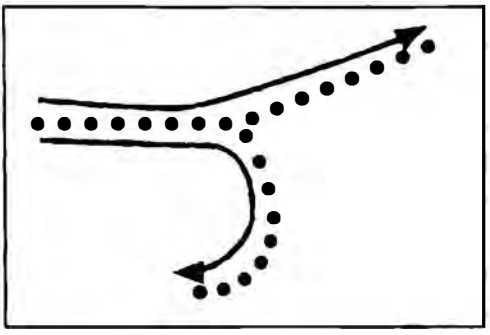


YAKINLIK KÜMELENDİRMELERİ

Devamlılık Yasası

Devamlılık Yasası, insanların noktalar eğik ya da düz çizgilerle birbirine bağlanmış gibi olduğu zaman en pürüzsüz yolu bulabileceğini söyler. Bu çizgiler ayrı ayrı çizgiler ve açılar gibi görünmektense sanki birbiriyle bağlantılı olmalıymış gibi gözükür/algılanır.

Örneğin aşağıdaki resimde alt kısmı ayrı bir çizgi olarak görmektense dizinin bir devamıymış gibi görürüz.

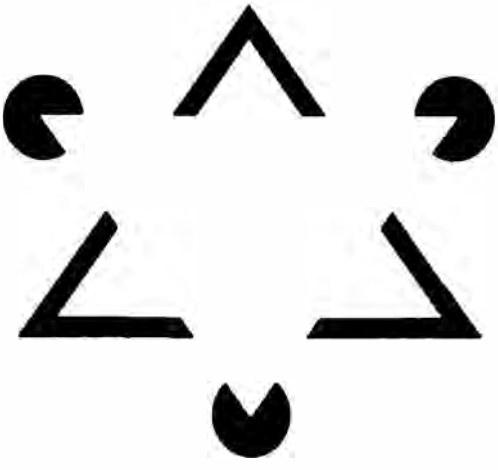


ALGILANAN DÜZGÜN BAĞLANTILAR

Tamamlama Yasası

Tamamlama Yasası, nesneler gruplandırılmışken gruplandırmanın bir bütün olarak görülmesi için beynimizin aradaki boşlukları doldurmaya eğilimli olduğunu söyler.

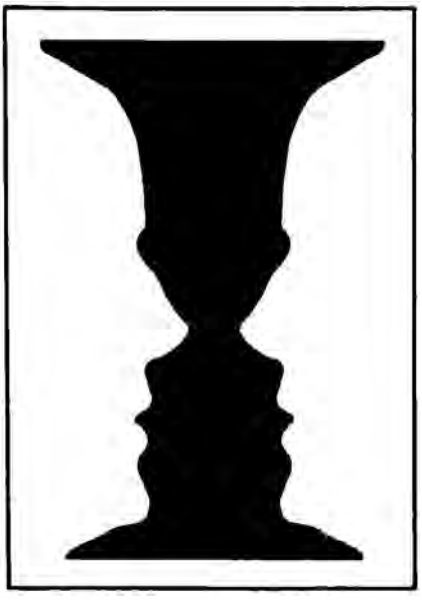
Örneğin aşağıdaki resimde, nesneler arasındaki boşluklar beynimiz tarafından göz ardı edilir ve çizgileri tamamlarız. Beynimiz eksik olan bilgiyi tamamlar ve üçgenler ve daireler gibi bildiğimiz şekiller oluşturur.



NEGATİF BOŞLUKLARDA
ŞEKİL ALGILAMASI

Şekil-Zemin

Şekil-zemin, insanların bir olayın sadece bir parçasını şekil (aynı zamanda ön plan olarak bilinir), diğer parçasını da arka plan olarak tanımaya doğuştan bir eğilimi olduğunu gösterir. Örneğin, aşağıda verilen aynı resim olmasına rağmen ya bir vazo ya da iki tane yüz olarak görülebilir; ama bu ikisi asla aynı anda görülemez.



ÖN PLAN VE ARKA PLAN TANIMLAMASI

Gestalt Terapisi

Gestalt Terapisi 1940'lı yıllarda Frederic Perls ve eşi Laura Perls tarafından ortaya atılmış bir terapi yöntemidir. İlhamını erken dönem Gestalt algısal psikoloji çalışmalarından alan bu terapi yönteminde, Sigmund Freud ve Karen Horney'in çalışmalarının etkisi de görülür.

Gestalt Psikolojisi'nin bütüne odaklanması gibi, Gestalt Terapisi de davranış, konuşma, duruş ve bireyin dünyayı karşılama şekline bakarak kişiye bir bütün olarak odaklanır.

Gestalt Psikolojisi'nin Şekil-Zemin Kuramı'nda ön plan ve arka plana odaklandığı gibi, Gestalt Terapisi de ön plan ve arka plan fikrini kullanarak bireyin kendinin farkında olmasını sağlamaya çalışır. Bu yaklaşım, arka planda çözümlenmemiş olarak kalan durumlar ve duygular ışığında bireyin kendinin kim olduğunu tanımasını sağlar.

YAYGIN GESTALT TERAPİ TEKNİKLERİ

Rol yapma, Gestalt Terapisi'nde yaygın kullanılan bir tekniktir. Bu rol yapma, bireye bitmemiş bir durum ya da sorunu çözme konusunda yardımcı olur. En yaygın kullanılan rol yapma tekniği 'boş sandalye tekniğidir'. Bu teknikte kişi boş sandalyeye sanki birisi orada oturuyormuş gibi konuşur. Bu teknik kişinin içindekileri açığa çıkarmasını sağlamakla kalmayıp aynı zamanda sorunlarına yeni çözümler üretmesine yardımcı olmaktadır.

Gestalt Terapisi, rüyaların bireyin psikolojik durumuyla beraber bireyin geçmişinden herhangi bir travmayı açığa çıkardığına inanarak rüya analizine de büyük önem vermektedir. Kişiye iki hafta boyunca rüyalarını yazdırıp içlerinden farklı olan bir tanesini seçtirip onu canlandırmasını istemek, Gestalt Terapisi'nde kullanılan yaygın bir tekniktir. Bu, kişinin yaşamında reddettiği bazı durumlarla yeniden bağ kurmasına izin verir.

Öfke duygularını serbest bırakmak için kullanılan bir başka Gestalt Terapisi tekniği de sopayla ya da kaplanmış çubuklarla koltuğa vurmaktır. Seni öfkelendiren şeyi gözünde canlandırıp sopayla ya da çubukla ona vurarak verimsiz öfkeyi atıp gerçek benliğine odaklanmaya başlayabilirsin.

Şimdiki de en ünlü Gestalt Terapisi tekniklerinden, aynı zamanda en basitlerinden biridir. Gestalt Terapisi'nin arkasındaki düşünce, kendinin farkında olmak olduğu için,

kişi önce farkındalığını artırmalıdır. Bu, "...'in farkındayım" diyerek, kendini bu şekilde tanımlayarak yapılabilir. "Masamda oturduğumun farkındayım", "Şu an üzgün olduğumun farkındayım" vb. cümleler kurabilirsiniz. Bu, kişiyi şimdiki zamanda tutmaya yardımcı olur, duyguları yorumlardan ve düşüncelerden ayırır ve o kişinin kendi gözündeki görüntüsünü daha netleştirir.

BİLİŞSEL PSİKOLOJİ

Kafanda gerçekte nelerin döndüğünü anlamak

Psikolojide bireyin bilgiyi nasıl elde edip nasıl işlediği ve nasıl koruduğuna yoğunlaşan branş bilişsel psikolojidir. 1950'li yıllardan önce psikolojide hâkim düşünce ekolü davranışçılıktı. Takip eden yirmi yıl içerisinde psikoloji dünyası gözlemlenebilir davranışları çalışmaktan uzaklaşarak dikkat, bellek, problem çözme, algı, zekâ, karar verme ve dil işleme gibi konulara yoğunlaşarak, iç zihinsel süreçleri çalışmaya yöneldi. Bilişsel psikoloji psikanalizden farklıdır; çünkü psikanalistin öznel algısına güvenmek yerine, bilişsel psikoloji zihinsel süreçleri öğrenmek için bilimsel araştırma yöntemlerini kullanır. Bugün 1950 ile 1970 arası sık sık 'Bilişsel Devrim' olarak ifade edilir; çünkü, işlem modelleri ve araştırma yöntemleri bu dönemde oluşturuldu. Bu kavram ilk kez Amerikalı psikolog Ulric Neisser tarafından 1967 yılında yayımlanan *Bilişsel Psikoloji (Cognitive Psychology)* adlı kitapta kullanıldı.

Bilişsel Psikolojinin İki Varsayımı

Zihinsel süreçlerin farklı parçaları bilimsel yöntemle tanınabilir ve anlaşılabilir. İçsel zihinsel süreçler ise algoritmalarla ya da bilgi işlem modellerinin kurallarıyla anlatılabilir.

DİKKAT

Bilişsel Psikoloji'de dikkat, bireyin özellikle kendi çevresinde mevcut bilgiyi nasıl aktif olarak işlediğiyle ilgilidir. Bu kitabı okurken aynı zamanda etrafınızdaki pek çok

görüntüyü, sesi ve hissi tecrübe ediyorsunuz: ellerinizde bu kitabın ağırlığı, yanınızdaki kişinin telefonda konuşma sesi, sandalyenizde oturma hissi, pencerenin dışındaki ağaçların görüntüsü, geçmiş bir konuşmanın anısı ve daha bunun gibi birçok deneyim... Bilişsel psikoloji üzerine çalışan psikologlar bir kişinin bunca his yaşıyor olup nasıl tek bir unsura ya da işe odaklanabildiğini anlamayı isterler.

DİKKATİN DÖRT ÇEŞİDİ

- **Odaklanmış dikkat:** Belirli bir işitsel, dokunsal ya da görsel uyarıcıya verilen kısa vadeli tepki (ki bu sekiz saniye kadar kısa olabilir). Örneğin, çalan bir telefon ya da ani bir olay birinin birkaç saniyeliğine ona odaklanmasına sebep olabilir ama sonra yaptıkları işe geri dönerler ya da çalan telefonla alakasız bir şey düşünmeye başlarlar.
- **Sürekli dikkat:** Gerçekleşmesi belli bir zaman alan devamlı ve tekrarlı bir işle ilgili sürekli sonuç veren bir dikkat seviyesidir. Örneğin, bir kişi bulaşık yıkarken sürekli bir dikkat sergiler ve bu iş bitene kadar devam eder. Eğer kişi odağını kaybederse işi yarıda bırakıp başka bir işe geçebilir. Çoğu yetişkin ve ergen bir işte yirmi dakikadan daha fazla sürekli dikkat gösteremez ve bunun yerine tekrar tekrar odaklanmayı seçerler (ki bu filmler gibi daha uzun süreli şeylere odaklanmalarını sağlar).
- **Bölünmüş Dikkat:** Aynı anda birçok şeye dikkatini vermek. Bu sınırlı bir yetenektir ve işlenen bilgi miktarına etki eder.
- **Seçici Dikkat:** Diğerlerini filtrelerken belirli şeylere dikkatini vermek. Örneğin, gürültülü bir partideyken etrafında başka hisler olmasına rağmen birisiyle bir konuşmayı sürdürebilirsin.

DİKKATSİZ KÖRLÜK VE GÖRÜNMEZ GORİL TESTİ

Bir kişi hislerle fazla yüklendiği zaman nelerin olduğunu ortaya koyan şey 'dikkatsiz körlük'tür. Bu körlük, kişinin burnunun dibinde olmasına rağmen bariz bir uyarıcıyı fark edemediğinde meydana gelir. Dikkatsiz körlük herkesin başına gelir; çünkü her uyarıcıyı fark etmek fiziksel olarak da zihinsel olarak da imkânsızdır. Dikkatsiz körlüğü gösteren en ünlü deneylerden biri Daniel Simon'un 'Görünmez Goril' testidir.

Bir denek grubuna, aralarında ayrı ayrı birer basketbol topuyla paslaştıkları iki grup insanın (bir grup beyaz tişörtlü, diğeri siyah tişörtlü) kısa bir videosu izletilmiş ve deneklere bir grupta kaç kez paslaştıklarını saymaları istenmiştir.

İki grup birbiriyle paslaşırken goril kostümündeki biri ortalarına yürüyor, orada göğsüne vuruyor ve ekrandan dışarı yürüyor.

Video bittiğinde, deneklere anormal bir şey görüp görmedikleri sorulur ve çoğu durumda, deneklerin yüzde 50'sinin gorili görmediği sonucuna varılır. Bu deney, kişinin algısı ve görsel alan arasındaki ilişkide dikkatin önemli bir rolü olduğunu gösteriyor.

PROBLEM ÇÖZME

Bilişsel psikolojide problem; zorluk, belirsizlik ya da şüphe içeren bir durum ya da sorun olarak tanımlanır. Problem çözmedeki zihinsel süreç keşif, analiz ve problemi çözmeyi içerir. Nihai hedef engeli aşmak ve problemi mümkün olan en iyi çözümle karara bağlamaktır.

Problem Çözme Döngüsü

Araştırmacılar, bir problemi çözmenin en iyi yolunun problem çözme döngüsü denen bir dizi adımları takip etmek olduğuna inanır. Ancak, bu adımlar ardışık olarak listelenmiş olsa da insanlar bu adımlar dizisini nadiren tam olarak takip ederler. Aksine, çeşitli adımları atlarlar ya da gerekli gördükleri kadar geriye giderler ve bu istedikleri sonuca ulaşıncaya kadar devam eder.

1. **Problemi belirle:** İlk adımda ilk önce bir problemin varlığı kabul edilir. Bu basit gibi görünse de problemin kaynağını hatalı belirlemek her türlü çözüm teşebbüsünü tesirsiz ve muhtemelen faydasız olacaktır.

2. **Problemi Tanımla ve Sınırlarını Belirle:** Bir problemin varlığı belirlendikten sonra, kişi onu çözebilmek için probleminin ne olduğunu tam olarak tanımlamalıdır. Başka bir ifadeyle, bir problemin varlığını kabul ettiğimize göre artık problemin ne olduğu aslında netleşmiştir.

3. **Bir Çözüm Stratejisi Geliştir:** Bir strateji üretme yaklaşımı o anki duruma ve bireyin özel tercihlerine bağlıdır.

4. **Problem Hakkındaki Bilgiyi Düzenle:** Kişi şimdi uygun bir çözüm üretebilmek için ulaşabildiği bilgileri düzenlemelidir.

5. **İhtiyaç Duyulan Fiziksel ve Zihinsel Kaynakları Tahsis Et ve Kullan:** Problemin önemine göre para, zaman ve başka türlü kaynakların tahsis edilmesi gerekebilir. Problem o kadar önemli değilse çok fazla kaynak kullanmak çözüm için gerekli olmayabilir.

6. **İlerlemeyi Kontrol Et:** Eğer bir ilerleme sağlanamıyorsa farklı stratejileri araştırmak için mevcut yaklaşımı yeniden gözden geçirmenin zamanıdır.

6. **Sonuçların Doğruluk Derecesini Gözden Geçir:** Çözümün kesin en iyi sonuç olduğundan emin olabilmek için sonuçlar gözden geçirilmelidir. Bir çalışma programının sonuçlarının gözden geçirilmesi gibi belli bir süre zarfında ya da bir probleminin cevabını kontrol etmek şeklinde 'anında' yapılabilir.

PROBLEM ÇÖZÜMÜNDE BİLİŞSEL STRATEJİLER

İyi tanımlanmış problemler ve kötü tanımlanmış problemler olmak üzere iki tür problem vardır. İyi tanımlanmış problemlerde hedefler nettir, çözüme giden belli bir yol vardır ve verilen bilgiler ışığında engeller kolaylıkla tanımlanmıştır. Kötü tanımlanan problemlerdeyse çözüme götüren spesifik bir yol ya da formül bulunmaz ve problemi tanıyıp, anlayıp, çözmek için araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bir formül kullanmak kötü tanımlanmış problemleri çözemeyeceğinden bir çözüm ortaya koymak için bilgi toplanmalı ve analiz edilmelidir. Kötü tanımlanmış problemler aynı zamanda iyi tanımlanmış alt problemler içerebilir. Bir çözüm bulabilmek için problem çözme stratejilerinden bir kombinasyon gerekebilir. Araştırmacılar, elliden fazla farklı problem çözme stratejisi bulmuştur. Bunlardan en yaygın olanlarından bazıları şunlardır:

Beyin Fırtınası: Değerlendirmeden bütün seçenekleri sırala, analiz et ve birini seç.

Analoji: Benzer problemlerden öğrenilen bir seçeneği kullan.

Parçala: Karmaşık ve büyük problemleri daha küçük ve daha basit parçalara ayır.

Varsayım Testi: Problemin sebebine ilişkin bir varsayım geliştir, bilgi topla ve bu varsayımı test et.

Deneme Yanılma: Doğru olana ulaşıncaya kadar çözümleri gelişigüzel dene.

Araştırma: Birbirine benzeyen problemler için mevcut düşüncelerden birini benimse ve kullan.

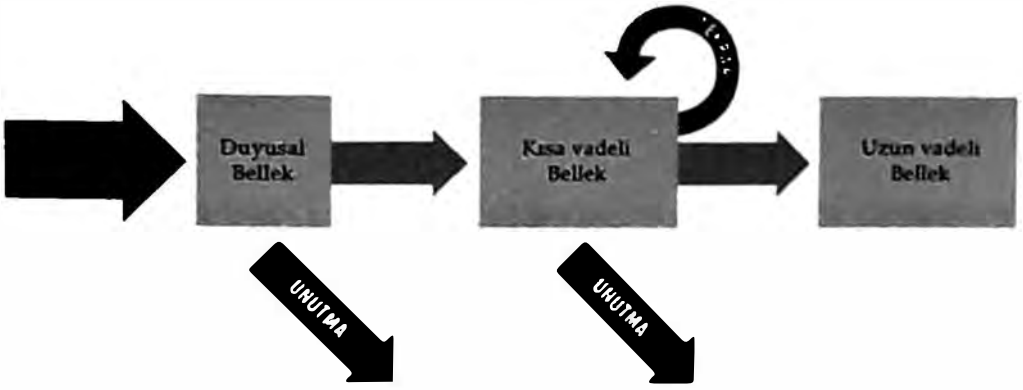
Araçlar-Amaçlar Analizi: Problem çözme döngüsünün her aşamasında hedefe daha da yaklaşmak için gerekli adımları at.

BELLEK

Bilişsel psikolojide bilgiyi elde etmek, depolamak, korumak ve erişmek için kullanılan süreçler bellek olarak ifade edilir. Üç ana süreç vardır: "kodlama, depolama ve erişim"...

Yeni bir bellek oluşturmak için bilgi önce kodlama sürecinden geçmelidir ki kullanılabilir bir şekle girsin. Kodlamanın ardından bilgi bellekte sonra kullanılmak üzere depolanır. Belleğimizin çoğu aslında ona ihtiyaç duyuluncaya kadar bilincimizin dışındadır. İhtiyaç duyulunca, bu bilgi erişim sürecinden geçer ve böylece depolanmış bellek bilinç düzeyine ulaşmış olur.

Belleğin temel yapısı ve işlevini anlayabilmek için üç ayrı evre öneren bellek evre modeline bakmak gerekir:



BELLEK OLUŞUMUNUN GELİŞİMİ

1. **Duyusal Bellek:** Bu, bellek sürecinde ilk evredir. Çevreden toplanan, görülen ya da duyulanın tam bir kopyası olan duyusal bilgi, kısa bir süreliğine depo edilir. Görsel bilgi genellikle bir saniyenin yarısı kadardan daha fazla depo edilmiyorken, işitsel bilgi üç dört saniye kadar depo edilir. Duyusal belleğin sadece belirli yönleriyle ilgilenilir ve bu, bilginin bir kısmının bir dahaki evreye taşınmasını sağlar.
2. **Kısa-Vadeli Bellek:** Şu anda düşündüğümüz ya da farkında olduğumuz bilgilerden oluşur, 'aktif bellek' olarak da bilinir. Bu bilgi yirmi-otuz saniyeye kadar saklanır ve duyusal anılara dikkat edilerek üretilir. Kısa vadeli anıların genellikle çabuk unutulmasına rağmen, bu bilgiler tekrar edilirse bir dahaki evreye taşınır.
3. **Uzun-Vadeli Bellek:** Bu, bilginin sürekli depolanmasıdır. Freud uzun vadeli bellekten 'bilinçdışı ve önbilinç' diye söz ederdi. Buradaki bilgi kişinin farkındalığının dışındadır ama ihtiyaç durumunda hatırlanıp kullanılabilir. Bazı bilgileri hatırlamak kolayken, diğer bilgilere ulaşmak çok daha zor olabilir.

Kısa Vadeli Bellek ile Uzun Vadeli Belleğin Arasındaki Farklar

Bellek erişiminden söz ederken kısa vadeli bellek ile uzun vadeli bellek arasındaki farklar fazlasıyla netleşiyor. Kısa vadeli bellek ardışık sıra halinde depo edilip hatırlanır ve çoğunlukla duyusal anılardan oluşur. Örneğin, sana bir liste kelime verilse ve altıncı kelimeyi hatırlaman istense, doğru bilgiye ulaşmak için kelimeleri duyduğun sıraya sokman gerekir. Ama uzun-vadeli bellek anlam ve ilişkilendirmeye göre depo edilir ve hatırlanır.

BELLEĞİN DÜZENLENMESİ

Uzun vadeli belleğe erişebildiğimiz için ve bilgileri hatırlayabildiğimiz için, kişi bundan sonra bu anıları başka insanlarla etkileşim kurarken, karar verirken ve problem çözerken kullanabilir. Ama bilginin nasıl düzenlendiği hâlâ bilinmiyor. Yine de şunu biliyoruz: Anılar kümelenme olarak bilinen bir süreçle gruplar şeklinde düzenleniyor. Kümelenmede, bilgi hatırlanması kolay olacak şekilde sınıflandırılır. Aşağıdaki kelimelere bir göz atın:

Yeşil
Masa
Ahududu
Mavi
Çalışma masası
Muz
Şeftali
Magenta
Büro

Bu listeyi okuyup, gözlerinizi başka tarafa çevirip sonra da kelimeleri yazmaya çalışsanız belleğiniz büyük ihtimalle kelimeleri farklı gruplara ayırır: renkler, meyveler ve mobilya.

Dilin Ucu...

Araştırmalara göre, söyleyeceğin kelimeyi hatırlamak için ne kadar çabalarsan ileride aynı kelimeyle uğraşma ihtimalinin o kadar artıyor.

Bellek, hayatımızda inanılmaz büyük bir rol oynuyor. Kısa vadeliden uzun vadeliye kadar, deneyimlerimiz ve dünyaya bakış açımız belleğimiz tarafından şekillendiriliyor ve konu hakkında bildiğimiz her şeyle beraber, belleğin gerçekte ne olduğu -en temel haliyle- hâlâ bir gizemdir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI

Kendi kendinle mücadele

Psikolog Leon Festinger, 1957 yılında ileri sürdüğü Bilişsel Uyumsuzluk Kuramı'nda, her bireyin inanç ve tutumlarının tamamında uyumsuzluktan -ya da çelişkiden- sakınmak için içsel bir dürtü ve arzuya sahip olduğunu ve nihayetinde zihinlerde uyumu başarmayı istediklerini iddia eder.

Eğer bir kişi eşzamanlı düşüncelerden ortaya çıkan çatışmadan dolayı bir rahatsızlık hissine sahipse, buna 'bilişsel uyumsuzluk' denir. Zihin, rahatsızlığı azaltmak ve denge kurmak için çeşitli değişim süreçlerinden geçmek zorundadır.

Festinger, çalışmalarına bir dini tarikata mensup müritleri gözlemlemekle araştırmaya başladı. Festinger'in gözlemlediği bu tarikata mensup müritler, gezegenin büyük bir sel felaketiyle yok olacağına inanıyordu ve bu inançları gereği gelecek felaketin beklentisi içerisinde evlerini satıp işlerinden ayrılmışlardı. Sözünü ettikleri büyük sel felaketi gerçekleşmeyince, Festinger bu müritlerin, bu sonuca nasıl tepki göstereceklerini merak ediyordu.

Bu olay sonucunda, Festinger, müritlerin bazıları yaptıklarının aptalca olduğunu fark edip tarikatı terk ederken, kendini tarikata daha çok adamış müritler kendi inanç ve beklentilerini desteklemek için delilleri yeniden yorumladığı ve dünyanın kendi inançlarından dolayı bu felaketten kurtulduğunu iddia ettikleri gözlemlemiştir.

Gerçek olayla inançları arasında tutarsızlık ortaya çıkınca tarikat mensupları tutarlı olmak için inançlarını değiştirme ve tevil etmeye başladığı görülmüştür.

Akademik Tanımlar

BİLİŞ: Duygu, davranış, fikir, inanç, değer ya da tutum şeklindeki bilginin bir kısmıdır. Örneğin, bir beyzbol topunu yakalama bilgisi, bir şarkı seni mutlu ettiği bilgisi ve senin yeşil rengi beğeniyor olman bilgisi: bunların hepsi biliştir. Bir kişinin kafasında aynı anda birden fazla 'biliş' olabilir. Aynı anda mevcut olan bu bilişler birbiriyle ilişki içerisinde olup çelişkilere sebep olurlar.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK DENEYİ

Birey özelde yapmak istemediği çoğu şeyi kamu içerisinde yapmak zorunda kaldığında, çelişki meydana gelebilir. Bu, "Ben bunu yapmak istemedim" şeklindeki bilgi ile davranış arasında çelişki doğurur. Bu da bireyin inandığı şeyle uyuşmayan çoğu davranışı yaptığında ortaya çıkan 'zorunlu uyma' olarak bilinmektedir.

Çünkü geçmişteki bir davranış değişmez; bu nedenle, çelişkiyi azaltmak için tek yol davranışa karşı kişinin tutumunu yeniden değerlendirmek ve değiştirmektir. Zorunlu uyumu kanıtlamak için, Leon Festinger ile James Carlsmith aşağıdaki deneyi yapmıştır.

DENEY CAN SIKICI İŞ VE BİLİŞSEL UYUMSUZLUK DENEYİ

1. Test deneklerinizi 2 gruba ayırın: Grup A ve Grup B. Grup A'ya yapacakları görevler hakkında hiçbir ön bilgi vermeyin; Grup B'ye ise, yapılacak etkinliği eğlenceli ve ilginç tarzda sunan bir ön bilgi verin.
2. Katılımcılara inanılmaz derecede sıkıcı ve gereksiz yere tekrar eden görevler vererek başlayın. İlk yarım saat boyunca deneklerden 12 makarayı bir tepsiye tek elle koyup kaldırmalarını isteyin. Daha sonraki yarım saat

içerisinde, bir cıvatayı yine tek elle saat yelkovanı yönünde çeyrek yay kadar sağa, sonra yine çeyrek yay kadar sola bükmelerini isteyin. Bu döngü biter bitmez tamamı 48 adet olan bu cıvataları tekrar çevirmelerini isteyin.

3. Bu işler tamamlandıktan sonra, deneklere yaptıkları bu işi ne kadar eğlenceli bulduklarını sorun.
4. Bu noktaya geldikten sonra, deneklerin yaklaşık üçte birinin gitmelerine izin verin. Bu sizin kontrol grubunuzdur. Bu kişiler gitmeden önce onlarla bu deneyin geliştirilmesi için nelerin yapılması gerektiğini konuşun ve görüşlerini alın.
5. Geriye kalan herkese deneyi yürüten kişi olma seçeneği verin. Bunu seçenlerin yapmaları gereken şey, bir sonraki denek grubuna yapacakları sıkıcı iş hakkında pozitif konuşup bilgilendirmektir. Bu iş için grubun yarısına katkılarından dolayı 1 Dolar, diğer yarısına da 20 dolar ödeyin.
6. Bundan sonra katılımcılarla tekrar görüşme yapın ve deneyi aşağıda verilen dört açıdan değerlendirmelerini isteyin:

a. Yapmak zorunda oldukları işi ne derece ilginç ve eğlenceli bulduklarını (-5 ile +5 arasında değişen bir Likert ölçeği üzerinden),
b. Bu deneyin onlara kendi yetenekleri hakkında ne derece öğretici olup olmadığını (0 ile 10 arasında değişen Likert ölçeği üzerinden),
c. Bu deneyin önemli bir şey ölçüp ölçmediğini (0 ile 10 arasında değişen Likert ölçeği üzerinden),
d. Gelecekte böyle bir çalışmaya bir daha katılmak isteyip istemeyeceğini (-5 ile +5 arasında bir değer üzerinden) değerlendirmelerini isteyin

Sonuçlar:

Festinger ve Carlsmith'in orijinal deneyinde, 71 cevabın 11'i çeşitli nedenlerden dolayı geçersiz sayılmıştır. Kalan cevaplar aşağıdaki şekilde rapor edilmiştir:

Görüşme Soruları	Kontrol Grubu (N=20)	$1 Alan Denek Grubu (N=20)	$20 Alan Denek Grubu (N=20)
Görevleri ne kadar eğlenceli buldunuz? (-5 ila +5)	-45	+1.35	-.05
Ne kadar öğrendin? (0 ila 10)	3.08	2.80	3.15
Deneyin Bilimsel önemi (0 ila 10)	5.60	6.45	5.18
Benzer deneylere katılır mısınız? (-5 ila +5)	-.62	1.20	-.25

Festinger ve Carlsmith'e göre, ilk soruya verilen cevap en önemli olandır ve bu sonuçlar zihinsel çelişkiyi göstermektedir. Kontrol grubuna hiçbir para teklif edilmediğinden, bu katılımcıların değerlendirmesi onların deney hakkındaki samimi görüşlerini ortaya koymaktadır. (-0.45 oranındaydı). 1 Dolar teklif edilen grup ile 20 Dolar teklif edilen grup arasındaki ciddi farklılık ancak zihinsel çelişkiyle açıklanabilirdi.

Çalışmada yer alan denekler "Ben birilerine testin ilginç olduğunu söyledim" ve "Ben gerçekte bunu sıkıcı buldum" bilgileri arasında çatışma içerisindeydi. 1 Dolar teklif edildiği zaman, katılımcılar deneyin gerçekten de eğlenceli olduğu düşüncesiyle davranışlarını içselleştirme ve rasyonelleştirmeye başlamıştı; çünkü başka hiçbir

gerekçeleri yoktu. Festinger ve Carlsmith'e göre, 20 Dolar teklif edilen grubun yeterli gerekçesi teklif edilen paraydı ve bu yüzden herhangi bir zihinsel çelişki yaşayıp davranışlarını içselleştirme çabasına girmemişlerdi.

DÜRTÜ AZALTMA KURAMI

Kendini dengelemeye çalışmak

Davranışçı Clark Hull, 1940'larda ve 1950'lerde davranışı Dürtü Azaltma Kuramı'yla açıklamak için işe koyuldu. Hull, temelde bütün insanların, davranışlarını motive eden, nahoş durumlara sebep olan ve 'dürtü' adını verdiği biyolojik ihtiyaçlarının olduğuna inanıyordu. Hull'a göre bu dürtüler, özünde biyolojik ya da fizyolojik olan içsel gerginlik ya da uyarılmalardır. Motivasyonun en önemli etkisi, bu dürtülerin azaltılması arzusundan kaynaklanıyordu ki Hull'a göre bu, iç huzuru sağlamak için önemli bir özellikti. Hull'un anlayışındaki yaygın dürtü örnekleri susuzluk, açlık ve ısınma ihtiyacını içerir. Biz bu dürtüleri azaltmak için sıvı içeriz, yemek yeriz ve üst üste kıyafetler giyer ya da içinde bulunduğumuz ortamın sıcaklığını yükseltmeye çalışırız.

Ivan Pavlov, Charles Darwin ve John Watson'ın çalışmalarından ilham alan Hull, Dürtü Azaltma Kuramı'nı 'homeostasi' kavramı üzerine inşa eder ve bunun, davranışın denge koruma yöntemlerinden biri olduğuna inanır.

Akademik Tanım

-> **HOMEOSTASİ:** Vücudun bir ekilibriyum/denge seviyesine ulaşması, sonra da o dengeyi koruması gerektiği fikri. Örneğin; vücudun, vücut sıcaklığını dengelemesi.

Hull, bir anlamda 'yeni davranışçı' sayılırdı ve davranışın koşullandırma ve pekiştirme ile açıklanabileceğine inanıyordu. Bir davranış, bir dürtünün azaltılmasıyla pe-

kiştirilir ve bu pekiştirme o davranışın, gelecekte ihtiyaç olursa eğer, bir daha gerçekleşme ihtimalini artırır.

SİSTEMATİK DAVRANIŞ KURAMI

Hull, Dürtü Azaltma Kuramı'na ek olarak dürtülerin hareketi ve düşünceyi nasıl etkilediğini daha derin ve kurallı bir şekilde açıklayan ve kuramlarına deneysel yönde eşlik edebilecek bir öğrenme ve davranışın formülünü oluşturmaya çalıştı. Sistematik Davranış Kuramı olarak bilinen bu denklemi aşağıdaki gibidir:

$$sEr = V \times D \times K \times J \times sHr - sIr - Ir - sOr - sLr$$

sEr: Organizmanın uyarıcıya (s) tepki (r) verme ihtimali anlamına gelen uyarıcı potansiyeli
V: Uyarıcı
D: Biyolojik ihtiyaca göre belirlenen, dürtünün gücü
K: Teşvik eden motivasyon olarak bilinen, hedefin büyüklüğü
J: Takviye aranmadan önceki gecikme
sHr: Önceden gerçekleşen koşullanmanın miktarına bağlı olan, alışkanlığın gücü
sIr: Koşullanmış inhibisyon olarak bilinir ve geçmiş takviye eksikliği ya da yokluğundan kaynaklanır
Ir: Bu tepki inhibisyonudur, uyuşukluk ya da yorgunluk olarak da bilinir
sOr: Tesadüfi bir hataya ihtiyat payı
sLr: Tepki eşiği ya da öğrenmeyi gerçekleştirmek için gerekli minimum takviye

DÜRTÜ AZALTMA KURAMI'NIN ELEŞTİRİLERİ

Hull'un bilimsel yöntem ve deneysel teknikler üzerindeki çalışmaları psikoloji dünyasında büyük bir etki bırakırken, Dürtü Azaltma Kuramı bugün çoğunlukça göz ardı edilmektedir. Eşlik eden formülündeki sınırlı tanımlanmış değişkenlerin bir sonucu olarak onun kuramı, tekrar eden deneyimlere dayalı tahminler üretmeyi zorlaştırıyor.

Hull'un Dürtü Azaltma Kuramı'nın en büyük sorunlarından biri de ikincil pekiştireçleri ve dürtüyü azaltmada oynadıkları rolü hesaba katmamasıdır. Birincil pekiştireçler, biyolojik ya da fizyolojik dürtülerle uğraşırken, ikincil pekiştireçler, bu biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları doğrudan azaltmazlar. Örneğin para ikincil bir pekiştireçtir. Para bir dürtüyü azaltmaz ama bir pekiştirme kaynağıdır ve dürtüyü azaltmak için gerekli birincil pekiştireci elde etmeyi mümkün kılar.

Hull'un Dürtü Azaltma Kuramı'na yöneltilen başka bir eleştiri de bir kişinin gerçekte dürtü azaltmayan belirli davranışlarla neden meşgul olduğuna bir açıklama getirmemesidir. Bir insan susuz olmadığı halde neden bir şeyler içer? Bir insan aç olmadığı halde neden bir şeyler yer? Bazı insanlar 'bungee jumping' ve hava dalışı gibi etkinliklere bile katılarak gerginliklerinin artırıyor. Bu etkinlikler hiçbir biyolojik ihtiyacı karşılamıyor hatta kişiyi tehlikeye sokuyor. En nihayetinde, her ne kadar kusurlu bir kuram olsa da Hull'un dürtü azaltma üzerine çalışmaları, bir psikolog kuşağını, insanların çevrelerindeki hareketlerine ve tepkilerine tam anlamıyla hangi faktörlerin sebep olduğunu daha derinden anlamaya yönlendirdi.

HARRY HARLOW (1905–1981)

Onunki sadece bir şebeklik değildi

Harry Harlow (Harry Israel), 31 Ekim 1905'te Iowa-Fairfield'de doğdu. Aslında Israel, Oregon'daki Reed Üniversitesi'nde okudu ama İngilizce alanında uzmanlığını yapmak umuduyla Stanford Üniversitesi'ne geçiş yaptı. 1930'da, artık Harlow soyadını kullanırken, hem lisansını hem de doktorasını yapmış olarak Stanford Üniversitesi'nden mezun oldu.

Mezuniyetten sonra Harlow, Wisconsin-Madison Üniversitesi'nde ders vermeye başladı ve bir yıl içerisinde, 1964'te Wisconsin Bölgesel Primat Laboratuvarı'yla birleşen Psikoloji Primat Laboratuvarı'nı kurdu. Harlow, en önemli ve tartışmalı deneylerinin çoğunu gerçekleştirdiği bu araştırma merkezinin yöneticisi oldu.

Harlow'un çalışmaları sevgiye odaklıydı ve o zamanlar popüler olan Bağlanma Kuramı'nı sorguluyordu. Bu kuram sevginin, annenin çocuğunu beslemesinden elde edildiğinin ve genişleyerek ailenin diğer bireylerine uygulandığını savunuyordu.

1957 yılında Harlow, sevginin etkilerini göstermek için al yanaklı şebeklerle (bir maymun çeşidi) şimdilerde şöhretli -ve kötü şöhretli- olan çalışmalarına başlamıştır. Bu araştırmalar psikoloji dünyasına çok büyük bir etki bırakmakla kalmayıp aynı zamanda yetimhaneler, sosyal hizmet grupları ve evlat edinme acenteleri gibi çocuk bakım tesislerindeki ve çocuk bakıcılarının çocuk bakımı konusundaki yaklaşımları değiştirmede kilit bir rol oynamıştır.

Harlow'un sevgi üzerinde çalışmasına rağmen, sevgi konusundaki kendi girişimleri oldukça karmaşıktır. 1932 yılında ilk eşiyle (kendi öğrencisi olan) evlenmiştir. Beraber iki çocukları olmuştur ve 1946 yılında boşanmışlardır. Aynı yıl içerisinde Harlow, başka bir çocuk psikoloğuyla

evlenmiştir ki onunla da iki çocuğu olmuştur. Harlow'un ikinci eşi kanserle uzun bir mücadeleden sonra 1970 yılında vefat etmiştir. 1971'de ilk eşiyle tekrar evlenir ama ikinci eşinin ölümünden sonra, depresyonla ve alkol bağımlılığıyla mücadele eden Harlow'un çocuklarıyla da ilişkisi bozulur. Harry Harlow, 6 Aralık 1981 tarihinde hayatını kaybetmiştir.

Harry Harlow'un Başarıları

Harry Harlow, hayatı boyunca aşağıdakiler de dahil olmak üzere pek çok kez ödüllendirilmiştir:

Amerikan Ordusu İnsan Kaynakları Araştırma Bölümü Başkanı (1950-1952)
Ulusal Araştırma Konseyi Antropoloji ve Psikoloji Bölümü Başkanı (1952-1955)
Howard Crosby Warren Madalyası (1956)
Amerikan Psikoloji Derneği Başkanı (1958-1959)
Ulusal Bilim Madalyası (1967)
Amerikan Psikoloji Vakfı Altın Madalyası (1973)

AL YANAKLI (RHESUS) MAYMUN DENEYİ

Harlow, anne ve çocuk arasındaki ilk ilişkinin sadece susuzluğu giderme, besin elde etme ve acıdan kaçınmaya dayalı olduğu düşüncesini kabul etmiyordu. Harlow, sevgiyi tanımlama ve kategorize etmek için al yanaklı maymun yavruları kullanarak deneyler yaptı. Al yanaklı bebek maymunlar aslında insan bebeklerden daha olgundurlar, insan bebeklere benzerler, onlar gibi çeşitli duygular ifade edebilmekteler ve yine insan bebekler gibi emzirilmeye ihtiyaç duyarlar.

Harlow, en ünlü deneylerinin birinde, al yanaklı bebek maymunlar için iki tane yapay anne maymun oluşturdu. Doğduktan birkaç saat sonra Harlow bu bebek maymunları aldı ve iki tane yapay annenin yanına koydu. Annelerden biri yumuşak tüylü bir kumaştan yapılmıştı ve yavru maymunlar için herhangi bir yiyeceği yoktu; diğer 'anne' ise üzerine bir süt şişesi tutuşturulmuş kablolardan yapılmıştı.

Harlow, yavru maymunların kablodan yapılan yapay anneyle sadece açlıklarını giderecek kadar birlikte olduğunu ama zamanlarının çoğunu yumuşak tüylü kumaştan oluşturulmuş yapay anneyle oynayarak ve sarılarak geçirdiklerin gözlemlemiştir. Onun elde ettiği bu sonuçlar maymunların sadece fiziki ihtiyaçlarının arkasından gitmediklerini ve anne ile bebek arasındaki ilişkinin sadece emzirmeye indirgenemeyeceğini ispatlamaktadır. Harlow, daha sonra yavru maymunları iki gruba ayırır: bir grup yavru maymun sadece yumuşak kumaştan yapılan yapay anneyle, diğer bir grup da sadece kablodan yapılmış anneyle zaman geçirmek zorunda bırakılır. Her iki grupta da yavru maymunlar aynı miktarda süt tüketir ve aynı oranda büyürler. Ancak, iki grubun davranışları arasında büyük farklılıklar olduğu anlaşılmıştır. Harlow, bu sonucu yumuşak kumaştan yapılmış yapay anneyle büyüyen yavruların anneyle duygusal bağ kurabilmeleri, çıplak kablodan yapılan yapay anneyle büyüyen yavrularınsa anneyle duygusal bağ kuramamasıyla açıklamaktadır.

Yumuşak tüylü kumaştan yapılan anneyle büyüyen yavruların ses ve objelerle korkutulunca, güvenlik için annelerine koştuğu, sakinleşinceye kadar ona sarıldıkları görülmüştür. Diğer yavrularsa aynı korkma durumunda, kendilerini yere bıraktıkları, ileri geri sallandıkları, kendi kendilerine sarıldıkları ve çığlık attıkları gözlemlenmiştir. Harlow, bu ikinci gruptaki yavruların davranışlarını, Otistik çocukların davranışına benzetir ve akıl hastanesine konulan yetişkinlerin davranışlarını yansıttığını not eder.

Harlow, bu deneylerin ardından daha da acımasız uygulamalara girişti ve 'geç olsun güç olmasın' felsefesini test etmek için, al yanaklı yavru maymunları hayatlarının ilk sekiz ayında tamamen yalnız büyüttü. Bu yavruların ne başka bir maymunla ne de herhangi bir yapay anneyle irtibatı yoktu. Bu deneyler yavru maymunlarda kayda değer duygusal tahribata yol açtı. Maymunları çeşitli zaman aralıklarında annesiz bırakarak test eden Harlow, anneden mahrumiyetin aslında telafi edilebileceği sonucuna ulaştı. Ancak, bu anne mahrumiyetinin maymunlar için doksan günden, insan yavruları içinse altı aydan daha uzun olmaması gerekir.

HARLOW'UN ÇALIŞMASININ ETKİSİ

Harry Harlow'un çalışması bugünkü standartlara göre acımasız ve tartışmalı olmakla beraber, aşırı derecede önemliydi ve çocuk yetiştirme, çocuk bakımı yanında evlatlık edinme kurumları, yetimhaneler ve sosyal hizmetler üzerinde çarpıcı bir etki bıraktı.

Harlow, normal çocuk gelişimi için sevginin ne derece hayati öneme sahip olduğun ve bu sevgi mahrumiyetinin ciddi duygusal tahribatlara yol açtığını çürütülemez delillerle ortaya koyabilmiştir. Onun çalışması kötü muameleye maruz kalmış ve ihmal edilmiş çocukların iyileştirmesinde yararlı olmuştur. Yine onun çalışmasının ışığında, çocukların duygusal ve zihinsel sağlığı düşünüldüğünde evlat edinmenin yetimhane gibi kurumsal bakım evlerine göre çok daha iyi bir tercih olduğu anlaşılmıştır.

JEAN PIAGET (1896–1980)

Çocuk gelişimi

Jean Piaget, 9 Ağustos 1896'da ortaçağ edebiyat profesörü bir babanın ve Piaget'in daha sonra nevrotik diye hatırlayacağı ve davranışlarından dolayı psikoloji alanına ilgi duyduğu bir annenin çocuğu olarak İsviçre-Neuchâtel'de dünyaya geldi.

Liseden sonra, Piaget, Neuchâtel Üniversitesi'nden doğa bilimleri alanında doktora derecesi aldı. Zürih Üniversitesi'nde bir sömestr geçirirken psikanalize ilgi duymaya başladı ve kısa süre sonrada Fransa'ya taşındı. Alfred Binet'in kurduğu 'Erkek Çocuk Kurumu'nda çalışırken zihin gelişimine ilişkin deneysel çalışmalar yapmaya başladı. Piaget'in zihinsel gelişim alanında yaptığı çalışmalardan önce, bu konudaki mevcut yaygın inanç, basitçe, yetişkinlerin çocuklardan daha yetenekli düşünürler olduğuydu.

Piaget, Binet Enstitüsü'nde çalışırken, çocukların mantık-düşünme sorularını yanlış cevapladıklarında verdikleri sebeplere ilgi duymaya başladı. Sonra, Piaget, bilişsel gelişmenin sistematik bir çalışmasını oluşturmak için işe koyuldu (bunu yapan ilk kişi olacaktı).

1923 yılında Jean Piaget, Valentine Chatenay ile evlendi ve beraber üç çocukları oldu. Zaten zihinsel ve duygusal gelişmeyle büyülenmiş olan Piaget, gayri resmi bir şekilde çocuklarının gelişimini incelemeye başladı. Bu gözlemler en önemli ve en ünlü çalışmalarının ilk adımlarıydı. Altmıştan daha fazla kitap ve yayımlanmış yüzlerce makalesiyle Jean Piaget, izini yalnızca psikolojide değil eğitimde, sosyolojide, ekonomide, hukukta ve bilgi felsefesinde bıraktı.

Jean Piaget, 16 Eylül 1980'de hayatını kaybetmiştir.

PIAGET'İN BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMI

Piaget, Bilişsel Gelişim Kuramı üzerine çalışmaya başladığında, onun yaptığıyla geçmişte yapılanlar arasında çok büyük farklar vardı.

- Bütün öğrenicilerin üzerinde çalışmak yerine, Piaget, çocuklara odaklandı.
- Piaget'nin kuramı belli bir davranışın öğrenilmesini ya da bilginin öğrenilmesini ele almıyor, onun yerine genel gelişimle ilgileniyordu.
- Yaygın olan bilişsel gelişimin aşamalı olduğu ve davranış miktarının arttığı ve karmaşıklaştığı fikri yerine, Piaget, niteleyici farklarla belirlenmiş kesikli bir dizi evreyi önerdi.

Piaget, çocukların yetişkinlerden daha az yetenekli olduğuna inanmak yerine, çocukların genetik ve evrim sonucu temel bir zihinsel yapıyla doğduğuna, bilginin ve öğrenmenin de bu yapıdan oluştuğuna inanıyordu. Bu varsayımdan yola çıkarak Piaget, çocukların ve bebeklerin geliştirdiği süreç ve mekanizmaları (bu mekanizmalar, çocuğun varsayımlar kullanarak ve mantıklı düşünmesiyle sonuçlanır) açıklamaya teşebbüs etti. Piaget, çocukların çevreleri hakkında bir anlayış oluşturduğuna ve bilinen ile daha keşfedilecek olan arasında bir çelişki yaşandığına inanıyordu. Onun Bilişsel Gelişim Kuramı üç farklı bileşene ayrılabilir:

1. **Şemalar:** Şemalar bilginin temel yapı taşlarıdır. Her şema dünyanın bir parçasıyla ilişkilidir. Örneğin 'hareketler, nesneler ve kavramlar'. Her şema belirli bir durumu anlamak ve ona cevap vermek için kullanılan bağlantılı dünya sembolleri dizisidir. Örneğin, eğer bir ebeveyn çocuğuna köpek resmi gösterirse, çocuk bir köpeğin görüntüsünün şemasını oluşturacaktır: dört

tane bacağa, bir kuyruğa ve kulaklara sahip, şeklinde... Bir çocuk, var olan şemalardan ne algıladığını açıklayabilirse, bu ekilibriyum ya da zihinsel denge durumu olarak bilinir.

Şemalar daha sonra kullanılabilmek için depo edilir. Örneğin, bir çocuk lokantada yemeğin nasıl sipariş edildiğiyle ilgili bir şema geliştirebilir ve çocuk bir daha lokantaya geldiğinde öğrendiği şeyleri bu yeni ve benzer durumda uygulayabilir.

Piaget, aynı zamanda bazı şemaların çocuklarda genetik olarak programlandığını iddia ediyordu: bebeğin bir şeyleri emmesi gibi.

2. **Bir evrenin başka bir evreye dönüşümünü sağlayan süreçler:** Piaget, 'entelektüel gelişme'nin adaptasyonun ve sürekli zihinsel dengede olma ihtiyacının sonucu gerçekleştiğine inanıyordu. Bilginin adaptasyonu iki şekilde gerçekleşir:

   - Asimilasyon (özümseme): Zaten var olan bir şemayı yeni bir durum için kullanmak.
   - Akomodasyon (uydurma): Yeni bilgileri alabilmek için var olan bir şemayı değiştirmek.

Özümseme ve uydurmanın nasıl işlediğini daha iyi anlayabilmek için önceki ebeveynin çocuğuna köpek resmi göstermesi durumuna bakabiliriz. Çocuk artık köpeğin ne olduğu şemasına sahiptir: dört bacak, bir kuyruk, kulaklar vs. Çocuk gerçek bir köpekle karşılaştığında, şemanın bir parçası olmayan yeni özelliklerle karşı karşıya kalıyor: köpek tüylü, köpek yalıyor, köpek havlayabiliyor... Bunlar asıl şemada olmayan özellikler olduğu için, zihinsel dengede bir bozulma oluşur ve çocuk anlam kurmaya başlar. Ebeveyn bu bilgilerin yine köpek için geçerli olduğunu

onaylayınca özümleme gerçekleşir ve çocuk bu bilgileri asıl şemayla birleştirdikçe zihinsel denge tekrar kurulur.

Ama ya çocuk kedi görseydi? Kedinin köpeğe benzer bazı özellikleri var ama o farklı bir hayvan. Miyavlar, tırmanma kabiliyetine sahiptir ve köpekten farklı davranır; farklı hareketler sergiler. Kediyi görmesi sonucunda çocuk zihinsel dengeyi kaybeder ve bu yeni bilgiyi bağdaştırması gerekir (akomodasyon). Yeni bir şema oluşturulur ve çocuk zihinsel denge durumuna geri döner.

3. **Gelişim Evreleri:** Piaget, düşüncenin dört evrede geliştiğine inanıyordu. Dünyanın neresinde olursa olsun, hangi kültürde olursa olsun bu evreler her çocukta oluşur ve aynı sırayı izler; ancak bazı çocuklar asla son evrelere ulaşamayabilir.

   - **Duyusal-Motor Evre (0-2 yaş)**
     Bu evrede nesne devamlılığı odak noktasıdır; çocuk nesnelerin görülmese de duyulmasa da varlığının devam ettiğini fark eder.
   - **İşlem Öncesi Evre (2-7 yaş)**
     Bu evrede ben merkezlilik odak noktasıdır; çocuklar 2 yaşından 7 yaşına kadar başkalarının bakış açılarını anlayamazlar, ben merkezli düşünürler.
   - **Somut İşlemsel Evre (7-11 yaş)**
     Bu evrede nesnenin korunumu odak noktasıdır; çocuklar soyut ya da varsayımsal kavramları anlayamazlar; ancak somut olaylar hakkında mantıklı düşünmeye başlayabilirler.
   - **Formel İşlemsel Evre (11 yaş ve yukarısı)**
     Bu evre çocuğun soyut düşünebilmesine odaklanır; mantıksal düşünce, sistematik planlama ve tümdengelim muhakeme bu evrede ortaya çıkar.

PIAGET'İN KURAMINA YÖNELİK ELEŞTİRİLER

Piaget daha çok tercih ettiği araştırma metotlarından dolayı eleştirilmiştir. Sadece kendi çocuklarını kullanmamış, araştırmalarında kullandığı diğer çocukları nüfusun genelinden değil de sosyoekonomik statüsü yüksek olan sınıflardan seçmiştir. Bu da ulaştığı sonuçların genellenmesini zorlaştırmaktadır. Bazı araştırmalar Piaget'nin çocukların bir evreden diğerine otomatik olarak geçtiği yönündeki iddiasıyla ters düşmekte olup birçok psikolog, çevresel faktörlerin de anahtar rol oynadığına inanmaktadır.

Son olarak, araştırmacılar Piaget'nin aslında çocukların kapasitesini eksik değerlendirdiğini ve dört beş yaşlarındaki çocukların Piaget'nin iddia ettiğinden daha az benmerkezci olduğuna ve daha karmaşık zihinsel süreçlere sahip olduklarına inanır. Yine de Piaget'nin varsayımları, çocukluk zihinsel gelişim mekanizmasına yeni bir odaklaşmayı getirmiştir ve kendinden sonra gelen birçok kurama (hatta kendi kuramlarını çürütenlere de) önemli bir yapıtaşı olarak hizmet etmektedir.

ALBERT BANDURA (1925–...)

Başkalarını gözlemleyerek öğrenmek

Albert Bandura, 4 Aralık 1925 yılında Kanada'nın Mundare adlı küçük bir kasabasında dünyaya geldi. Babası trans Kanada demiryolunda çalışan demiryolu işçisiydi ve annesi kasabada bir markette çalışıyordu. Bandura, kasabadaki tek okula devam etti (okulun sadece iki öğretmeni vardı) ve bu yüzden de eğitim konusunda kendi kendini geliştirmek zorundaydı.

Liseden sonra British Columbia Üniversitesi'ne devam eden Bandura, aslında biyoloji bölümünde okuyordu. Psikolojiyle tesadüfen karşılaştı. Üniversiteye derslerin başlamasından çok önce geldiğinden, o aradaki boşluğu değerlendirmek için bir ders almaya karar verdi (bir gün ders kataloğunu gözden geçirirken, psikoloji dersini alma kararı aldı). Bandura, 1941 yılında -sadece üç yıl içerisinde- British Columbia Üniversitesi'nin psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisansüstü eğitimi için Iowa Üniversitesi'ne gitti ve doktorasını oradan aldı. 1952 yılında, doktora derecesini aldıktan sonra, bugün hâlâ çalışmakta olduğu Stanford Üniversitesi tarafından kendisine iş teklif edildi.

Bandura, en çok Sosyal Öğrenme Kuramı'yla bilinir. Bu kurama göre, davranışçı ekolün iddia ettiğinin aksine, bütün davranışlar ödül ya da pekiştirmeyle şekillenmemektedir. Bunun yerine o, öğrenilmiş davranışları etkileyen sosyal baskıya ilişkin daha rafine alternatif bir görüş teklif eder ki bu, bugün hâlâ önemsenmekte olan çağdaş bir yaklaşımdır.

SOSYAL ÖĞRENME KURAMI

Psikolojinin en etkileyici öğrenme kuramlarından olan, Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı (1977), öğrenilen davranışın yalnızca ödülle ya da pekiştirmeyle kazanılmasındansa 'gözlemleyici öğrenme'yle de kazanılabileceğini ileri sürer. Bu kurama göre, insanlar nasıl davranmaları gerektiğini etraflarındaki başka insanların davranışlarına bakarak kavrarlar.

Kişinin ebeveynlerinden başlamak üzere, arkadaşları, öğretmenleri ya da bir televizyon dizisindeki karaktere kadar, insanların etrafında gözlemlenebilecek çok sayıda model vardır. Bu modeller, gözlemlenip kodlanabilen ve daha sonra taklit edilebilen hem erkeksi hem de kadınsı davranışlar sağlarlar. Kişi kendini daha benzer hissettiği bir kişinin davranışlarını taklit etmeye eğilimlidir. Bu çoğu zaman aynı cinsiyetten bir kişi anlamına gelir. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda üç temel kavram vardır:

1. **Kişi gözlemleme yoluyla bir davranışı öğrenebilir:** Bu öğrenme canlı bir modelden (davranışı gerçekleştiren gerçek bir birey) ya da komut veren sözlü bir modelden (belli bir davranışın açıklanması ya da tanımlanması) ya da sembolik bir model üzerinden (kitap, film ve televizyonda tasvir edilen davranışlar) olabilir.
2. **Zihinsel durum öğrenmenin önemli bir yönüdür:** Çevresel pekiştirme bir davranışı öğrenmenin bir boyutudur ama tek boyutu değildir. Bandura, çevresel pekiştirmeye ek olarak asıl ya da içsel pekiştirmeden söz eder (örneğin memnuniyet, gurur ve başarı duyguları gibi). Başka bir ifadeyle, içsel düşünceler bir davranışı öğrenmede önemli bir rol oynayabilir.
3. **Öğrenme bir davranışın mutlaka değişeceği anlamına gelmez:** Davranışçılar, bir davranışı öğrenmenin bireyin davranışlarında kalıcı bir değişim yaratacağına inanıyordu ama Bandura gözlemleyici öğrenme ile kişinin

o davranışı sergilemeden bir davranış öğrenebileceğini gösterdi. Bu durum, aksine, bir davranışın yalnızca gözlemlenerek öğrenileceği anlamına gelmiyor. Sosyal öğrenmenin başarılması için belli gerekçeler vardır:

- **Dikkat:** Kişi, öğrenmek için dikkatini vermelidir, dikkati azaltan her şey, gözlemleyici öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir.
- **Bellek:** Kişi bilgiyi depo edebilmeli ve daha sonra geri çıkartıp kullanabilmelidir.
- **Taklit:** Dikkatini verip bilgiyi sakladıktan sonra gözlemlenen davranış gerçekleştirilmelidir. Pratik yapmak davranışı geliştirebilir.
- **Motivasyon:** Kişinin davranışları taklit etmeye motive olması gerekir. Bu, gözlemlenen bir davranışı başarıyla öğrenmedeki son gerekçedir. Ceza ve pekiştirme burada devreye girer. Eğer gözlemlenen bir davranış pekiştirilirse, kişi tepkiyi iki katına çıkarmak isteyebilir; aynı zamanda gözlemlenen bir davranış cezalandırılırsa, kişi böyle bir hareketi bir daha yapmamaya motive edilmiş olabilir.

HACIYATMAZ DENEYİ

Bandura, çocukların etraflarındaki davranışları gözlemleyip taklit ettiklerini göstermek için ünlü hacıyatmaz deneyini yaptı.

DENEY HACIYATMAZ DENEYİNİN YAPILIŞI

1. Bu deneye, üç ila altı yaş arasındaki otuz altı erkek ve otuz altı kız çocuğu katılmıştır.
2. Deneydeki kontrol grubu on iki kız ve on iki erkekten oluşan bir alt gruptur.
3. Deneyde, bir yetişkin kadın ve bir yetişkin erkek rol model olarak kullanılmıştır.
4. Deneyde yirmi dört kız ve erkek çocuğa, bir kadın ya da adamın 'hacıyatmaz' adındaki oyuncağa agresif bir şekilde saldırması izletilmiştir. Bu modeller hacıyatmaza saldırırken, bağırarak "Pat, bom", "Burnuna vur" vb. ifadeler kullanmışlar, zaman zaman hacıyatmaza çekiçle vurmuşlar ve havaya fırlatmışlar...
5. 24 kız ve erkek çocuktan oluşan başka bir gruba da hacıyatmaza karşı agresif olmayan bir tavır sergileyen bir model izletilmiştir.
6. Son olarak, kontrol grubuna hiçbir model izletilmiyor.

Bandura, deneyini yürütürken agresif modelleri izleyen çocukların, kontrol grubundaki çocuklara ya da agresif olmayan modelleri izleyen çocuklara nazaran, agresif davranışı daha çok taklit ettiğini tespit etmiştir.

Yine aynı deneyde, agresif modelleri gözlemleyen kız çocuklarının rol model kadınken daha sözel agresif tepkiler verdikleri ve model erkekken daha fiziksel agresif tepkiler verdikleri görülmüştür. Erkek çocukların, fiziksel agresif hareketleri kız çocuklardan daha çok taklit ettiği ve yine erkek çocukların aynı cinsiyetten olan rol modelin davranışlarını kız çocuklarından daha sık taklit ettikleri anlaşılmıştır.

Bandura hacıyatmaz deneyiyle, çocukların sosyal bir davranışı (bu durumda saldırganlığı) başkasını izleyerek öğrenebileceğini başarılı bir şekilde göstermiştir. Yine bu deneyle Bandura, davranışçılığın anahtar nosyonu olan bütün davranışların ödül ve pekiştirmeyle öğrenildiği düşüncesini de çürütmüştür.

CARL ROGERS (1902–1987)

Kendilerine faydalı olabilmeleri için başkalarına yardım etmek

Carl Rogers, 8 Ocak 1902'de Oak Park-Illinois'te katı Protestan bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Ergenlik yaşlarında Rogers ve ailesi Glen Ellen, Illinois'a taşındı ve burada Rogers, ziraatla ilgilenmeye başladı. 1919'da, ziraat okumaya karar verdiği Wisconsin Üniversitesi'ne girdi. Rogers, sırasıyla tarih bölümüne ve bir kez daha din bölümüne geçiş yapacaktır.

Wisconsin Üniversitesi'ndeki üçüncü yılında (junior) Rogers ve başka 10 kişi, Çin'de Uluslararası Hıristiyan Gençlik Konferansı'na katılmak üzere seçilir (altı ay süreyle). Bu geziden sonra Rogers, kariyer seçimini sorgulamaya başlar. 1924'te mezun olduktan sonra, Union Teoloji Semineri'ne (İlahiyat Fakültesi) başlar; ama 1926'da Columbia Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'ne geçiş yapar ve ilk psikoloji derslerini burada alır.

Rogers, psikolojiden doktorasını aldıktan sonra, Ohio State Üniversitesi'nde, Chicago Üniversitesi'nde ve Wisconsin Üniversitesi'nde çalışır. Wisconsin Üniversitesi'nde çalışırken, psikoloji dünyasına en anlamlı katkılarından birini, 'Danışan Merkezli Terapi' kavramını geliştirir.

Danışan ya da hastanın mutluluğunun tamamen hastanın kendi elinde olduğuna inanan Rogers, terapistin rolünü basit bir teknisyenden, hastayı mutluluğa doğru götürebilecek olan bir rehbere çevirdi. Ona göre bir terapist bünyesinde empati, gerçeklik (congruence) ve olumlu ilgi (positive regard) barındırmalıdır. Rogers buna ek olarak, hastanın kendini nasıl gördüğünü ve terapinin bu görüşü nasıl değiştirebileceğini içeren bir Benlik Kuramı oluşturdu.

Bugün, Carl Rogers'ın çalışmaları 'Hümanistik Psikoloji' olarak kabul edilmektedir. Ona göre, psikoloji tanı koymaya daha az; ama daha çok insanların 'tam işleyen bir kişi' olmaları uğruna kendi kendilerine nasıl yardımcı olabileceğine odaklanmalıdır. Carl Rogers, 4 Şubat 1987 tarihinde öldü.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Carl Rogers, hem davranışçılığın (davranışın, koşullandırma ile gerçekleştiğini iddia eder) hem de psikanalizin (bilinçaltı ve biyolojik faktörlere odaklanır) iddialarını reddeder. Bunun yerine kişinin bir durumu algılayışına bağlı olarak belli şekillerde davrandığını ve sadece kişinin kendisinin bu algıyı anlayabileceğini savunur.

Rogers'a göre insanların tek bir temel güdüsü vardır ve bu da kişinin kendini gerçekleştirme arzusudur.

Akademik Tanımlar

Kendini Gerçekleştirmek: Bir kişinin kendi potansiyeline ulaşarak tam işleyen bir birey haline gelmesi ve 'insan olmanın' en üst seviyesine ulaşmasıdır.

İdeal Benlik: Bu kişinin olmak istediği şeydir. Bu hedefleri ve hırsları da dahil eder ve sürekli değişir.

En basit haliyle, kendini gerçekleştirme bir çiçek benzetmesiyle anlaşılabilir. Çiçek, çevresiyle kısıtlanmıştır ve yalnızca doğru koşullarla tam anlamıyla büyüyebilir.

Tabii ki insanlar çiçeklerden çok daha karmaşıktır. Biz kişiliklerimize göre gelişiriz. Carl Rogers, insanların tabiatı gereği iyi ve yaratıcı olduğunu ve yalnızca dış baskılar

ya da zayıf bir benlik kavramının değer biçme sürecinin yerine geçmesinden dolayı yıkıcı olabileceğini ileri sürer. Rogers, ideal benliğine ulaşmaya yaklaşmış ve yüksek özsaygısı olan bir insanın hayatta karşılaştığı zorluklarla yüzleşebileceğini, gerektiğinde başarısızlığı ve mutsuzluğu kabul edebileceğini, kendisi hakkında olumlu düşünebileceğini, kendine güvenebileceğini ve başkalarına açık olabileceğini iddia eder. Rogers, yüksek özsaygıya ulaşabilmek ve kendini gerçekleştirebilmek için kişinin bir tutarlılık/gerçeklik (congruence) halinde olması gerektiğini düşünür.

TUTARLILIK

Eğer birinin ideal benliği gerçek deneyimine benziyorsa ya da onunla uyumluysa, o kişi bir tutarlılık (congruence) hali yaşıyordur. Eğer kişinin ideal benliği ile gerçek deneyimi arasında bir fark varsa, bu uyuşmazlık olarak bilinir.

Bir kişinin yukarıdaki verilen çerçevede tam bir tutarlılık hali yaşaması çok nadirdir; ama, Rogers diyor ki: Öz imaj (kişinin kendine bakışı) kişinin çabaladığı ideal benliğe yaklaşınca, kişi kendisini daha değerli hisseder ve tutarlılık haline yaklaşır. İnsanlar kendilerini öz imajlarına uygun bir şekilde görme isteği yüzünden istenmeyen hislerle başa çıkmak için inkâr ve bastırma gibi savunma mekanizmalarına başvurabilirler.

Rogers, aynı zamanda hayatımızdaki başka kişilerin önemine de vurgu yapar. İnsanların başkaları tarafından olumlu ilgi görmeye ihtiyaçlarının olduğuna inanıyordu; çünkü herkes doğal bir saygı, sevgi, değer ve şefkat görme isteği taşır. Rogers, olumlu ilgi hakkındaki düşüncelerini ikiye ayırmıştır:

Koşulsuz Olumlu İlgi: Bu insanlar özellikle ebeveynleri, hayat arkadaşları ve terapistleri tarafından oldukları gibi sevildiğinde ve saygı gördüğünde gerçekleşir. Bu koşulsuz ilgi, kişiyi yeni şeyler deneme konusunda, hata yapmada -bu hataların sonuçları iyi olmasa bile hata yapma karşısında- korkusuz kılar ve cesaretlendirir. Kişi kendini gerçekleştirebildiğinde genellikle koşulsuz olumlu ilgi görür.

Koşullu Olumlu İlgi: Kişinin, kendi olduğu için değil de başkalarının onayladığı şekilde davrandığı için olumlu ilgi görmesidir. Örneğin çocukların, ebeveynlerinin istediği şekilde davrandığında ebeveynlerinden onay alması gibi. Sürekli başkalarının onayı için çabalayan biri, büyük ihtimalle büyürken koşullu olumlu ilgi görmüştür.



Öz imaj ideal benlikten farklıdır. Yalnızca azıcık bir örtüşme vardır. Burada kendini gerçekleştirme zor olacaktır.

Öz imaj ideal benliğe benzer. Daha fazla tutarlılık ve örtüşme vardır. Bu kişi kendini gerçekleştirebilir.

ÖRTÜŞMENİN GÖRSEL AÇIKLAMASI

ABRAHAM MASLOW (1908–1970)

İnsan potansiyeline odaklanmak

Abraham Maslow, 1 Nisan 1908'de New York-Brooklyn'de dünyaya geldi. Yedi çocuklu, Yahudi Rus göçmeni bir ailenin en büyük çocuğuydu. Maslow, daha sonraları kendinden bahsederken çekingen bir çocuk olduğunu, yalnız ve mutsuz olduğunu ve gençliğinin çoğunu kütüphanede çalışmalarına adayarak geçirdiğini söyler.

Maslow, New York Şehir Üniversitesi'nde hukuk okumaya başladı ama kısa bir süre sonra, psikoloji dersleri almaya başladığı Wisconsin Üniversitesi'ne geçiş yaptı. Oradayken al yanaklı şebekleriyle ünlü olan Harry Harlow, Maslow'un mentoru ve doktora danışmanı oldu. Maslow, psikoloji alanında elde ettiği üç akademik derecenin üçünü de Wisconsin Üniversitesi'nden kazandı; 1930'da lisansını aldı, 1931'de master'ını ve 1934'te de doktorasını yaptı. Maslow, bundan sonra psikoloji alanında çalışmalarına Columbia Üniversitesi'nde devam etti ve burada aşağılık kompleksinin babası Alfred Adler tarafından yönlendirildi.

1937'de senesinde Maslow, Brooklyn College'de 1951 yılına kadar devam edeceği bir öğretim üyeliği pozisyonunu kabul etti. Maslow, Brooklyn College'de çalışırken kendisine iki mentor daha buldu: bunlardan biri Gestalt psikoloğu Max Wertheimer, diğeri de antropolog Ruth Benedict'ti. Maslow bu iki kişiye hem mesleki hem de kişisel bakımdan o kadar çok hayrandı ki onların şahsını ve davranışlarını incelemeye başladı. Bu Maslow'un hayatı boyunca sürdüreceği insan potansiyeline ve ruh sağlığına olan ilgisinin başlangıcıydı ve Maslow'un psikolojiye yapacağı en önemli katkıların temelini oluşturuyordu.

Maslow, ellili yıllarda hümanist psikolojinin kurucusu ve lideri oldu. Hastalık ya da anormallikler yerine, Maslow olumlu ruh sağlığı üzerine yoğunlaştı. Hümanist psikolojinin kurulması, çeşitli terapi usullerinin ortaya çıkmasına sebep oldu. Bu terapi usulleri, insanların kendi kendilerini tedavi etme potansiyeline sahip olduğu ve terapistin rolünün bir rehber olarak kişi ile bu potansiyeli arasındaki engelleri kaldırmak olduğu düşüncesine dayanır.

Abraham Maslow'un belki de en iyi bilindiği alan, ileri sürdüğü İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'dır. Bu kuram, insanların en temel ihtiyaçlarından başlayarak bir dizi daha üst düzey ihtiyaçlarını tatmin etmek için motive olduğunu öneren modern psikolojik düşünce ve öğretinin köşe taşıdır.

Maslow, 1951'den 1969'a kadar Brandies Üniversitesi'nde ders verdi, 1969 yılında Laughlin Enstitü'de çalışmak üzere California'ya taşındı. 8 Haziran 1970 yılında kalp krizi geçirerek 62 yaşında öldü.

İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Abraham Maslow, genellikle bir piramit olarak ifade edilen 'ihtiyaçlar hiyerarşisi' fikrini dünyaya ilk kez 1943 yılında tanıttı. Maslow'a göre, ihtiyaçlar bir kişinin belli bir şekilde davranması için motive etmede önemli bir rol oynamaktadır. Bir ihtiyaç ne kadar temelse, piramitte de o kadar aşağı bir seviyede yer alır; yine aynı şekilde bir ihtiyaç ne kadar karmaşıksa piramitte de o kadar yukarı seviyede yer alır. Piramidin aşağı seviyelerine doğru olan ihtiyaçlar daha çok fiziksel ihtiyaçlardır; piramidin yukarı seviyelerinde yer alan ihtiyaçlar ise daha çok psikolojik ve sosyal ihtiyaçlardır. Piramitte yukarı doğru hareket etmek için seviyeler aşağıdan yukarıya doğru tamamlanmalıdır. İhtiyaçlar şunlardır:

Fizyolojik

Fizyolojik ihtiyaçlar hayatta kalmak için en temel ve en hayati ihtiyaçlardır. Bu kategorideki ihtiyaçlar karşılanmadıkça diğer tüm ihtiyaçlar ikincil konumdadır. Bu temel fizyolojik ihtiyaçlar yemek, su, hava, uyku, ısı ve üreme olarak bilinir.

Güvenlik

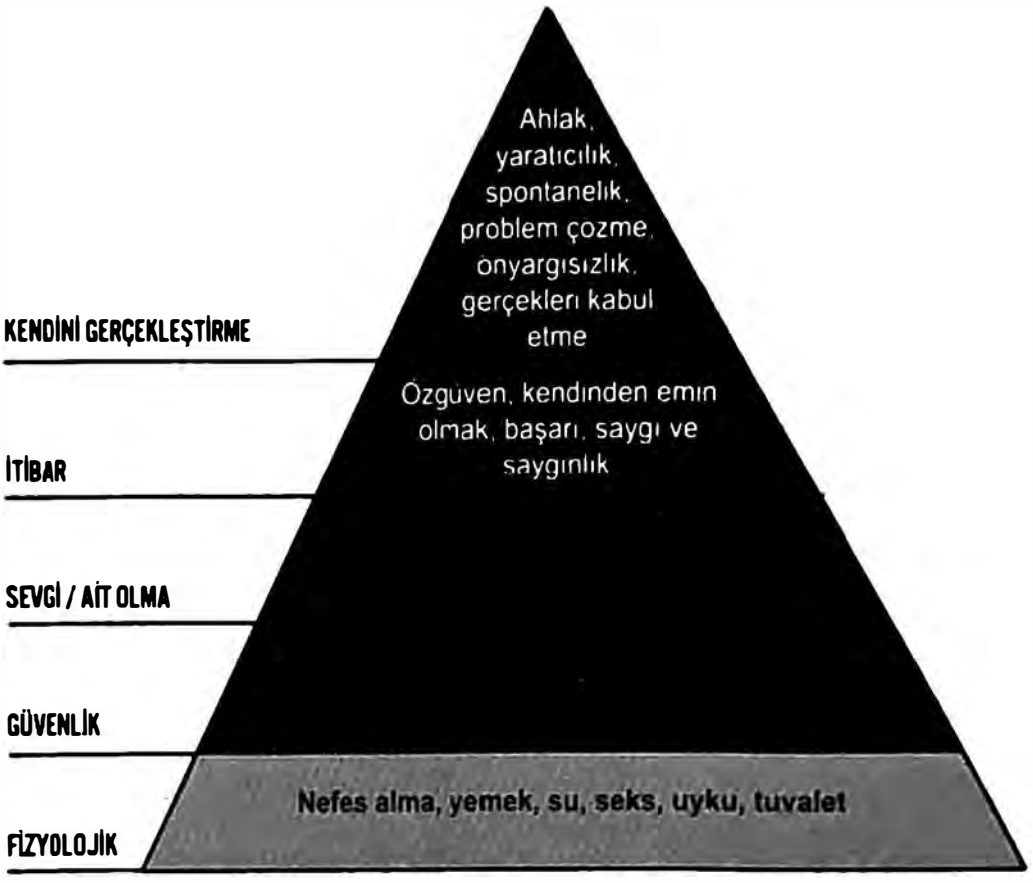
Emniyet ve güvenlik ihtiyacı da hayatta kalmak için önemlidir ama fizyolojik ihtiyaçlar kadar hayati değildir. Modelin bu seviyesi, ev ve güvenli mahalle gibi kişisel güvenlik, parasal teminat, sağlık ve kazalara karşı koruyucu sigorta gibi ihtiyaçları içerir.

Sevgi ve Ait olma

Sosyal ihtiyaçlar olarak da bilinen sevgi ve ait olma ihtiyaçları, sevilme, kabul görme hissi, ait olma arzusu, yalnız olmama isteği gibi ihtiyaçları içerir. Bu ihtiyaçlar, ilk iki seviyeden daha az önemlidir ve arkadaşlık, romantik ilişkiler ve aile üzerinden karşılanacağı gibi dini ve sosyal grup ve organizasyonlara katılmakla da karşılanabilir.

Özgüven

Herkesin saygı duyulmaya, başkaları tarafından değer verilmeye ve bu dünyaya katkıda bulundukları duygusuna ihtiyacı vardır. Yüksek özgüvene sahip olmak ve başkalarının saygısını kazanmak kişinin kendinden emin olmasını sağlarken, düşük özgüven ve başkalarının saygısını kazanmamış olmak, kişinin aşağılık duygusuna kapılmasına sebep olur. Kişinin kendini değerli hissetmesi ve yüksek özgüvene sahip olabilmesinin çeşitli yolları vardır: profesyonel etkinliklere ve atletik takımlara katılmak, hobiler edinmek ve akademik başarılar bunlardan bazılarıdır.



MASLOW'UN HİYERARŞİSİ

Kendini Gerçekleştirmek

Maslow'un modelinin en tepesinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı ya da insanın tüm potansiyelini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır. Başka bir ifadeyle, bir kişi olabileceği her şey olmalıdır. Birinin bu seviyeye ulaşabilmesi için Maslow'un modelindeki diğer tüm seviyelerin tamamlanması gerekir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, geniş olmakla beraber çok spesifik olarak uygulanır. Örneğin, bir kişi mümkün olan en iyi ressam olmayı ya da ideal bir baba olmayı arzu edebilir.

Farklı ihtiyaç türleri

Maslow, farklı ihtiyaç çeşitleri ve farklı seviyeler belirledi. Noksanlık ihtiyacı ya da D-ihtiyacı güvenlik, sosyallik, özgüven ve fizyolojik ihtiyaçlardan mahrum olmaktan dolayı ortaya çıkan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, düşük seviyedeki ihtiyaçlardır, hoş olmayan sonuçlardan sakınmak için bu ihtiyaçlar tatmin edilmelidir. Olma (Being) ihtiyacı olarak da bilinen büyüme ihtiyacı ise, bir insan olarak büyüme arzusuzunun sebep olduğu ihtiyaçlardır. Büyüme ihtiyacı mahrumiyetten kaynaklanmaz.

MASLOW'UN İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİNİN ELEŞTİRİSİ

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi de eleştiriden nasibini almıştır. En önemlisi, Maslow'un kendini gerçekleştirmenin özelliklerini belirlemede başvurduğu metot sorgulanmaktadır. Maslow, nitel bir yöntem olan biyografik analizi kullanarak, kendini gerçekleştirmiş kişiler olarak belirlediği yirmi bir kişinin biyografisini ve yazılarını inceleyerek kendini gerçekleştirmiş kişilerde olması gereken özellikler listesini belirlemiştir. Bu, Maslow'un kendini gerçekleştirme tanımının tamamen kendi öznel görüşüne dayandığı anlamına gelmektedir, onun sunduğu bu tanımın bilimsel olarak ispatlanmış bir gerçek olarak kabul edilmesi gerekmez.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine ilişkin diğer bir eleştiri konusu da bir kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için daha düşük seviyedeki ihtiyaçların tatmin edilmesi gerekliliği hususudur. Örneğin, yoksulluk içinde yaşayan insanlar -her ne kadar Maslow'a göre mümkün olmasa da- sevme ve ait olma kapasitesine sahiptirler.

Eleştirilere rağmen, Maslow'un çağdaş psikoloji için ne kadar önemli ve anlamlı olduğu inkâr edilemez. O, psikolojinin dikkatini normal olmayan davranıştan uzaklaştırarak insan doğasının olumlu yönlerine, ruh sağlığına ve insanın potansiyeli üzerinde yoğunlaşmasına sebep olmuştur.

ZEKÂ KURAMLARI

Düşünce hakkında düşünmek

Zekâ konusu psikolojideki en tartışmalı konulardan biridir; çünkü zekânın ne olduğunun standart bir tanımı üzerinde henüz bir uzlaşı bulunmamaktadır. Bazıları, zekânın tek bir kabiliyet olduğuna inanırken, başkaları zekânın çeşit çeşit yetenekler ve kabiliyetler olduğunu kabul eder. Ama çoğunlukla, zekânın kişinin mantıklı düşünme, problem çözme, durumları analiz edebilme, deneyimlerden öğrenme, hayatın gerekçeleriyle başa çıkma, akıllı düşünme, sosyal normları, değerleri ve gelenekleri anlayabilme yeteneklerini kapsadığı kabul edilmektedir.

Bugün bile psikologlar zekânın kesin olarak ölçülüp ölçülemeyeceği konusunda fikir birliğine varamıyorlar. Zekâ üzerinde çalışırken psikologlar şu soruları cevaplamaya çalışırlar:

- Zekâ kalıtsal mıdır?
- Çevre zekâyı etkiler mi?
- Zekâ birkaç çeşit yetenekle mi yoksa tek bir yetenekle mi ilgilidir?
- IQ testleri objektif midir değil midir?
- Bu testlerin sonuçları herhangi bir şeyi tahmin edebilir mi?

Zekâyı açıklamaya çalışan birçok kuram vardır. En önemlilerinden bazıları şunlardır:

Genel Zekâ

1904'te İngiliz psikolog Charles Spearman genel zekâ ya da 'g faktörü' denen kavramı literatüre soktu. Spearman'a göre zihinsel kabiliyeti etkileyen genel bir zekânız vardır ve sözkonusu bu zekâ ya da 'g faktörü' bir zihinsel

yeterlik testinde bir sayıyla ölçülebilir. O, bir bilişsel teste başarılı bir kişinin başka zihinsel yeterlik testlerinde de başarılı olduğunu ve başarısız olanların da diğer testlerde yine başarısız olduğunu keşfetti. Böylelikle, Spearman zekânın genel bir bilişsel kabiliyet olduğu ve bir sayıyla ölçülüp ifade edilebileceği sonucuna vardı.

Birincil Zihinsel Yetenekler

Psikolog Louis L. Thurstone'a göre zekâyı belirleyen yedi tane 'birincil zihinsel yetenek' vardır. Bu yetenekler akıl yürütme, sözel kavrama, sayısal yetenek, algısal hız, kelime akıcılığı, görsel uzaysal yetenek ve çağrışımsal bellektir.

Çoklu Zekâ

Psikolog Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı, sayısal bir ifadenin insan zekâsının doğru bir tarifi olamayacağını ileri sürer. Gardner, kuramında yetenek ve kabiliyete dayanan sekiz farklı zekâ çeşidi olduğunu ve bu yeteneklerin insanların bazılarında güçlüyken bazılarında zayıf olabileceğini söylüyor. Bunlar sırsıyla görsel-uzamsal zekâ (görselleştirebilme yeteneği), dilsel-sözel zekâ (hem yazmada hem konuşmada kelimeleri kullanabilme yeteneği), mantıksal-matematiksel zekâ (bir problemi mantıklı bir şekilde analiz edebilme, örüntüleri fark edebilme ve aklını kullanma yeteneği), bedensel-kinestetik zekâ (fiziksel kontrol ve vücut hareketi yeteneği), müziksel zekâ (ritim, ses ve örüntü şeklinde düşünebilme yeteneği), sosyal zekâ (başkalarını anlayabilme ve karşılık verebilme yeteneği), içsel zekâ (kendi duygularının, hislerinin ve dürtülerinin farkında olma) ve doğasal zekâdır (tabiata uyabilme, çevreni keşfetme ve başka türler hakkında bilgi elde etme yeteneği).

Üçlü Zekâ Kuramı

Psikolog Robert Sternberg'in Üçlü Zekâ Kuramı 'başarılı zekâyı' oluşturan üç farklı faktör olduğunu söylüyor.

*Analitik zekâ (problem çözmekle ilgili yetenekler)...

*Yaratıcı zekâ (yeni durumlarla, geçmişten deneyimlerle ve şimdiki yeteneklerle başa çıkabilme)...

*Pratik zekâ (değişen bir çevreye uyum sağlayabilme kabiliyeti)...

ZEKÂ TESTLERİNİN KRONOLOJİSİ

Zekânın ne olduğu konusunda ne kadar çok tanım varsa zekâyı test etmenin de o kadar farklı metotları olduğu anlaşılmaktadır. Zekâ testleri (enstrüman ya da alet olarak bilinir) zaman içerisinde gelişmiştir ve standart hale getirilmiştir.

Alfred Binet (1905)

Fransız psikolog Alfred Binet, çocukların zekâsını değerlendirebilecek bir test geliştirmek üzere Fransız hükümeti tarafından 1905 yılında işe alınmıştır. Fransız hükümeti altı ve on dört yaşları arasındaki çocuklarının tümünün okula gitmesi gerektiğine dair yeni bir yasa çıkartmıştı ve hangi çocukların özel ilgiye ihtiyacı olduğunu belirlemek için bir teste ihtiyaç duyulmuştu.

Binet ve meslektaşı Theodore Simon, bellek, dikkat ve problem çözme becerisi dahil olmak üzere okul dışındaki şeylere odaklanan bir test oluşturdu.

Binet, bazı çocuklar yalnızca daha küçük çocuklar için hazırlanan soruları cevaplayabiliyorken, aynı yaşta başka çocukların da daha üst seviye ve daha büyük çocuklar için hazırlanmış soruları cevaplayabildiğini fark etti. Binet, bu bulgulardan yararlanarak zekâ yaşı, yani belli bir yaştaki

çocukların ortalama kabiliyetlerinden ibaret olan bir zekâ ölçüsü, kavramını ortaya koydu. 'Binet-Simon Ölçeği' hazırlanan ilk zekâ testidir ve bugün kullanılan testlerin temelidir.

Stanford-Binet Zekâ Testi (1916)

Binet-Simon Ölçüsü: Stanford Üniversitesi psikoloğu Lewis Terman, Birleşik Devletler'e geldiğinde ölçüyü standardize etti ve bir Amerikan örneklem üzerinde uyguladı. Stanford-Binet Zekâ Ölçüsü olarak bilinen bu uyarlanmış versiyon, 1916'da yayımlandı. Bu testte, tek bir sayı-zekâ katsayısı ya da IQ-kişinin puanını temsil etmek için kullanılmıştır. IQ, kişinin zekâ yaşının kronolojik yaşına bölümünü 100 ile çarparak elde edilir.

Ordu Alfa ve Ordu Beta Testleri (1917)

Birinci Dünya Savaşı başlarında inanılmaz sayıda asker toplanmıştı. Bu kadar çok kişiyi ayırabilmek için psikolog Robert Yerkes (APA ve Askerlerin Psikolojik Muayene Komite başkanı) iki tane zekâ testi geliştirdi: Ordu Alfa ve Ordu Beta testleri. Bu test, askerlerin hangi rollere ve pozisyonlara uygun olduklarını belirlemek üzere iki milyondan fazla kişi üzerinde uygulanmıştır.

Wechsler Zekâ Ölçekleri (1955)

1955'te Amerikan psikolog David Wechsler, Wechsler Yetişkin Zekâ Ölçüsü (WAIS) adında yeni bir zekâ testi oluşturdu. Bu test üzerinde bir takım değişiklikler yapılmıştır; bugün WAIS-III olarak bilinir.

Wechsler çocuklar için de iki test geliştirmiştir: Wechsler Okul Öncesi ve Birincil Zekâ Ölçüsü (WPPSI) ve Çocuklar İçin Wechsler Zekâ Ölçüsü (WISC).

Stanford-Binet Testi, zekâ yaşı ve kronolojik yaşa göre değerlendirilirken; Wechsler Yetişkin Zekâ Ölçüsü'nde

ise, kişinin puanı aynı yaş grubundaki başka insanların puanıyla karşılaştırılarak değerlendirilir. Ortalama puan 100'dür. WAIS'te kullanılan değerlendirme yöntemi şuanda IQ testlerindeki standart yöntemdir.

IQ Puanınız Ne Anlama Geliyor?

Stanford-Binet Zekâ Testi
19 ve aşağısı: Aşırı zekâ geriliği
20-49: Şiddetli zekâ geriliği
50-69: Orta derece zekâ geriliği
70-79: Hafif zekâ geriliği
80-89: Donuk normal
90-109: Ortalama ya da normal
110-119: Üstün
120-139: Çok üstün
140 ve üstü: Dahi (ya da nerdeyse dahi)

Çocuklar İçin Welchser Zekâ Ölçüsü
69 ve aşağısı: Aşırı düşük zekâ
70-79: Sınıra yakın düşük
80-89: Ortalama düşük
90-109: Ortalama
110-119: Ortalama yüksek
120-129: Üstün
130 ve üstü: Aşırı üstün



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 1



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 2



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 3



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 4



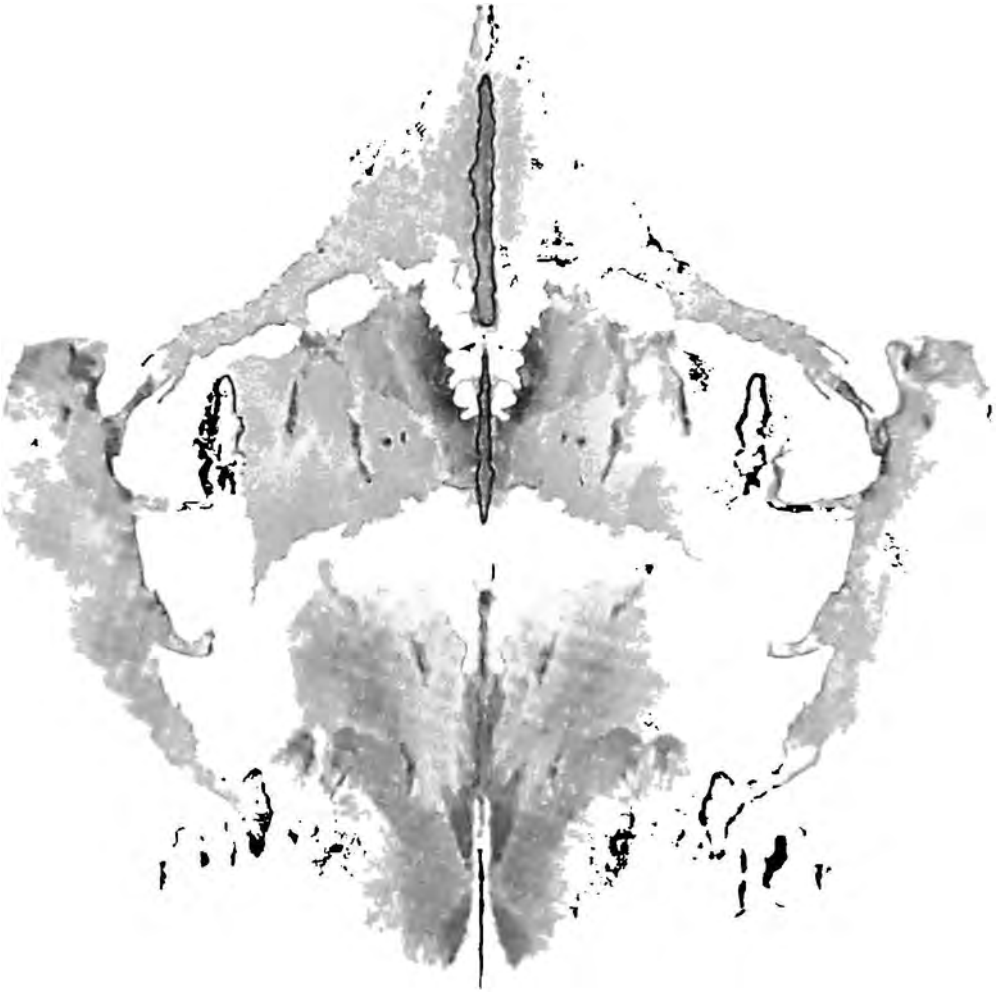
RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 5



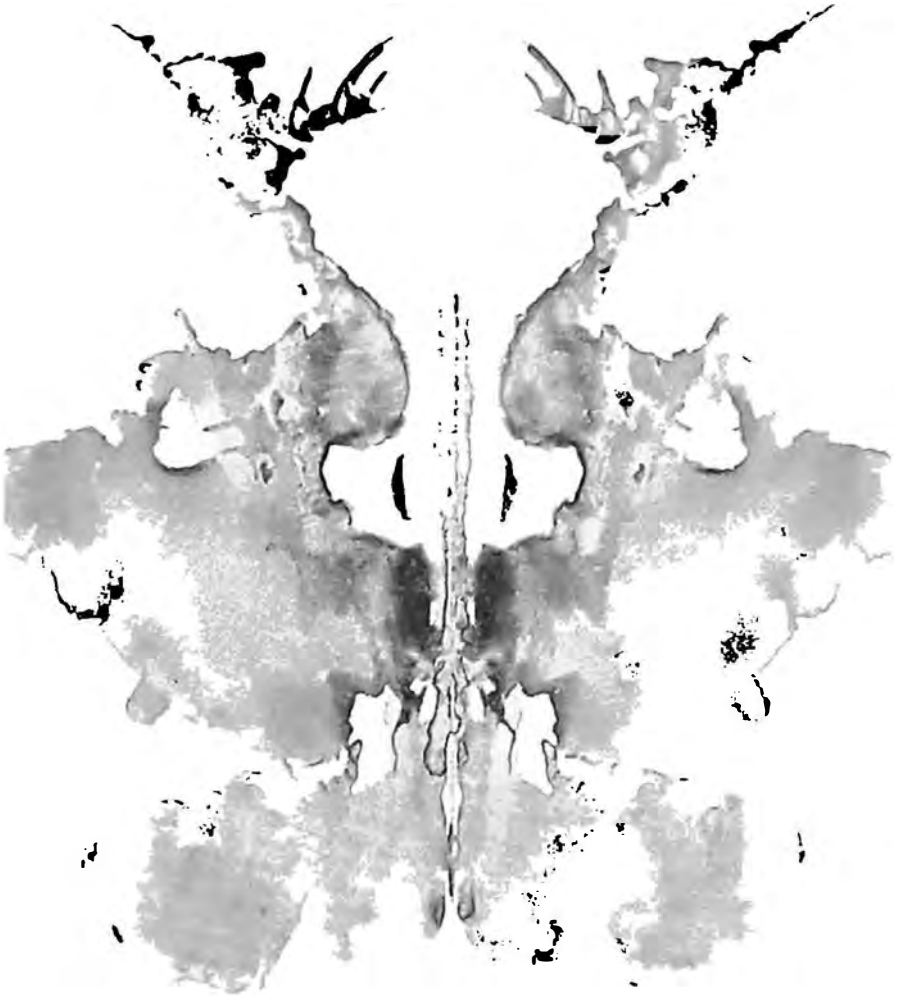
RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 6



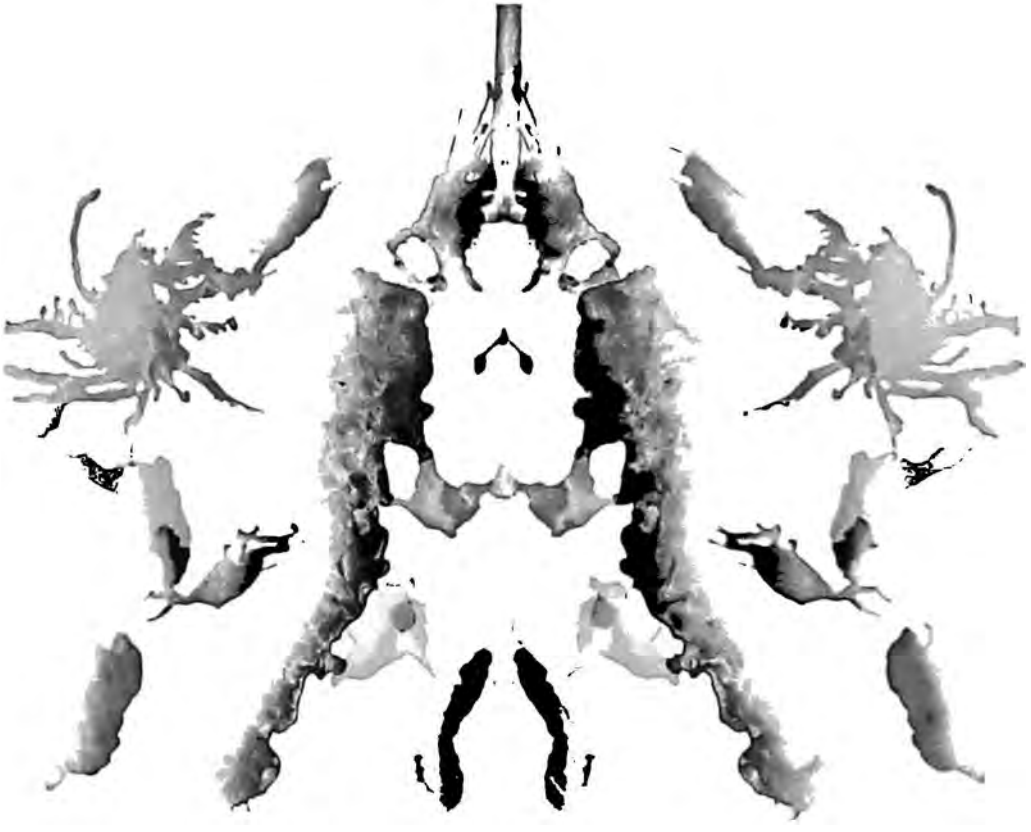
RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 7



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 8



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 9



RORSCHACH MÜREKKEP LEKESİ - 10

KURT LEWIN (1890–1947)

Modern sosyal psikolojinin babası

Kurt Lewin, 9 Eylül 1890 tarihinde Mogilno-Prusya'da (şimdiki Polonya) orta sınıf Yahudi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. 1909'da Lewin Freiberg Üniversitesi'nin tıp fakültesine başladı; ama sonra biyoloji okumaya karar verdi ve Münih Üniversitesi'ne geçiş yaptı.

Lewin, felsefe ve psikolojide doktorasını yapabilmek için 1910 yılında Berlin Üniversitesi'ne gitti ve 1914'te psikolojide doktora derecesini aldı. Lewin, bundan sonra Birinci Dünya Savaşı'na piyade olarak katıldı ve muharebede yaralanana kadar dört yıl boyunca savaştı.

1917'de Lewis Maria Landsberg adındaki bir öğretmenle evlendi. Evlilikleri yalnızca on sene sürdü ama iki çocukları oldu. Sonra, 1929'da Lewin Gertrud Weiss ile evlendi ve bu evlilikten de iki çocuğu oldu.

Kurt Lewin, 1921'de Berlin Üniversitesi'nin Psikoloji Enstitüsü'nde psikoloji ve felsefe dersleri vermeye başladı. Öğrenciler arasında popüler bir öğretmendi ve üretken bir yazardı. 1930'da Stanford Üniversitesi'nden misafir öğretmen olması için davet aldı. Lewis, sonunda Birleşik Devletlere göçtü ve 1940'dan sonra Amerikan vatandaşlığına kabul edildi.

Birleşik Devletler İkinci Dünya Savaşı'na girdiğinde, Lewin araştırmalarını savaşta yardımcı olmak için kullandı ve Birleşik Devletler hükümetinin danışmanlığı görevini üstlendi. 1944'te Lewin dini ve ırksal ayrıma karşı savaşan Halkla İlişkiler Komisyonunu (CCI) ve M.I.T.'de gruplar ve grupların bireyi nasıl etkilediğini araştıran Grup Dinamikleri Araştırma Merkezi'ni kurdu.

Kurt Lewin, modern sosyal psikolojinin babası kabul edilir. Sosyal davranışları incelemek için bilimsel metotlar kullanan ve deneyler yapan ilk psikologlardan biriydi.

Lewin, hayatı boyunca sekiz kitap ve seksenin üzerinde makale yayımladı. 1 Kurt Lewin, 2 Şubat 1947 tarihinde bir kalp krizi geçirdi ve elli yedi yaşında öldü.

LEWIN'IN ALAN KURAMI

Lewin, Gestalt psikolojisinden ilham almıştı ve nesnelerin sürekli yerçekimi ve elektromanyetizmayla etkileştiğini ifade eden Albert Einstein'ın Alan Kuramı'ndan oldukça etkilenmişti. Lewin, Einstein'ın bu düşüncesini psikolojiye uygulamaya çalıştı ve davranışın, bireyin sürekli çevresiyle etkileşmesinin sonucu olduğunu öne sürdü.

Lewin, davranışın kişinin içinde bulunduğu durumunun tamamıyla belirlenebildiğine inanıyordu ve bu bir arada bulunan faktörlerin toplamına 'alan' demeye başladı. Lewin'in kuramına göre, kişi ve çevresi arasında algılanan gerginliklerin nasıl halledildiğine göre kişi farklı davranır. Davranışı tamamen anlayabilmek için bütün psikolojik alana, okul ya da işyeri, kilise, aile ortamı olsun, Lewin'in 'yaşama alanı' dediği şeye bakılması gerekir.

Lewin'in Alan Kuramı'nın sosyal psikolojiye çok büyük etkisi oldu ve davranışın, bireyin özellikleriyle, bireyin çevresinin etkileşmesi sonucu oluştuğu düşüncesinin yayılmasına yardımcı oldu.

LİDERLİK BİÇİMLERİ

1939'da Kurt Lewin bir grup araştırmacının farklı liderlik biçimlerini araştırmalarına öncülük etti. O zamandan beri liderlik biçimi sayısı genişletildi ama Lewin ve ekibi aslında üç tane tespit etti: 'otoriter', 'demokratik' ve 'yetki verici' liderlik (laissez faire-serbest bırakıcı). Araştırmada öğrenciler her grupta üç liderlik biçiminden birini sergi-

leyen bir liderin bulunduğu üç gruba ayrıldı. Lewin ve araştırma grubu, lider çocuklara bir güzel sanatlar projesi yaptırarak çocukların verdiği tepkileri inceledi.

OTORİTER YA DA OTOKRAT LİDERLİK

Otoriter liderler ne yapılması gerektiğinin, ne zamana kadar yapılması gerektiğinin ve nasıl yapılması gerektiğinin net açıklamalarını verir. Bu tip liderler, gruptaki diğer kişilerin tavsiyelerini hiç dikkate almayarak ya da az dikkate alarak kararlarını veririler ve bu sebepten dolayı lider ve lideri takip edenler arasında bariz bir ayrım vardır. Lewin, otoriter bir lider yönetiminde verilen kararlarda daha az yaratıcı davranıldığını keşfetti. Otoriter liderlikte, eğer lider yetkilerini kötüye kullanırsa buyurgan, diktatörce ve kontrol edici görülür. Otoriter liderlik, liderin gruptaki en bilgili kişi olduğu durumlarda ya da kararları grup olarak alacak kadar vaktin olmadığı durumlarda en faydalı liderlik biçimidir. Lewin, aynı zamanda otoriter liderlikten demokratik liderliğe geçilmesinin, demokratik liderlikten otoriter liderliğe geçilmesinden daha zor olduğunu tespit etmiştir.

Demokratik ya da Katılımcı Liderlik

Lewin'in araştırma sonuçları demokratik liderliğin en etkili liderlik biçimi olduğunu gösterdi. Demokratik liderler gruba katılır, başkalarının tavsiyelerine izin verir ve rehberlik sunar. Lewin, bu gruptaki çocukların otoriter gruptakinden daha az üretken olduğunu ama katkılarının daha yüksek kalitede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karar vermede son söz demokratik liderlere aitken, başka grup üyeleri de katılmaya teşvik edilir. Bu onların kendilerini

daha ilgili ve daha motive edilmiş hissetmelerini ve sonuç olarak da daha yaratıcı olmalarını sağlamıştır.

Yetki Verici Liderlik ya da Laissez Faire

Yetki verici liderlikte (laissez faire), lider elini eteğini çekme yaklaşımını kullanır ve bütün karar verme işini gruba bırakır. Lewin, bu tip liderliğin en verimsiz liderlik olduğunu keşfetti. Bu gruptaki çocukların liderlerinden daha fazlasını istediğini, bağımsız çalışamadıklarını ve çok az işbirliği gösterdiklerini fark etti. Eğer grup üyeleri belirli alanlarda yüksek vasıflı ise yetki verici liderlik tipi liderlik etkili olabilir; ama çoğu zaman grup üyelerinde motivasyon eksikliğine ve iyi belirlenememiş rollere sebep olur.

Kurt Lewin'in, bireyin -geçmiş deneyimlere değil de- çevreye bağlı davranışlara odaklı çalışmaları çığır açan çalışmalardır ve Lewin birçok kişi tarafından sosyal psikolojinin kurucu babalarından kabul edilir. Gestalt ilkeleriyle birleşimi, durumsal etkiler anlayışı, grup dinamikleri ve liderlik alanındaki araştırmaları psikologların sosyal psikolojiye yaklaşımını büyük ölçüde etkiledi.

CARL JUNG (1875–1961)

İçedönükler, Dışadönükler ve Bilinçaltı

Carl Jung, 26 Temmuz 1875 tarihinde İsviçre'nin Kesswil kasabasında dünyaya geldi. Bir rahibin dört çocuğundan hayatta kalabilen tek çocuğuydu. Jung'un annesi depresyonla mücadele ediyordu ve Jung dört yaşındayken aile Basel'e taşınana kadar annesi evde pek bulunmuyordu. Jung çocukken yalnızlığı tercih ettiğini ve yalnızken daha mutlu olduğunu söyler. 1887 yılında, on iki yaşındayken bir sınıf arkadaşı tarafından yere düşürülür ve bilincini kaybeder. Bu olayın sonucunda Jung nevrotik bayılma nöbetleri geçirmeye başlar. Bu durumun okula gidebilmesini engellediğini çabucak fark etse de bu nöbetler sahte değildi (ve aslında nevroz kaynaklıydı). Jung, altı ay boyunca evde kaldı ve doktorlar onun epilepsi hastası olduğundan korkmaya başladı. Bir gün Jung, babasının bir başkasına, "Carl'ın hiçbir zaman kendi ayakları üzerinde duramayacağından korkuyorum" dediğini duydu. O günden sonra Jung, dikkatini eğitimine vermeye karar verdi. Okula dönmeden önce, hâlâ bayılma nöbetleri yaşıyordu; ama sonunda bu sorununu atlatarak okula dönebildi ve bu bayılma problemiyle bir daha karşılaşmadı. Jung, ileriki yıllarda, başından geçen bu olayın onun nevrozla ilk karşılaşması olduğunu söyledi.

Jung, 1895'te Basel Üniversitesi'nde tıp okumaya başladı. Bir gün Jung ruhsal fenomenlerle ilgili bir kitap keşfetti. Bu konu ve psikiyatri Jung'un o kadar ilgisini çekti ki çalışmalarının son aylarında dikkatini tıptan psikiyatriye çevirdi. Ona göre psikiyatri; tıp ve ruhsallığın mükemmel birleşimiydi. 1902'de Jung *Sözde Doğaüstü Fenomenlerin Psikolojisi ve Patolojisi Üzerine* adlı doktora tezini bitirdi ve tıp doktorluğu derecesiyle mezun oldu.

1903'te Emma Rausenbach ile evlendi ve Burgholzli Psikiyatri Hastanesi'nde çalışmaya başladı. Eşiyle evliliği, eşi ölene kadar devam etmesine rağmen, Burgholzli Psikiyatri Hastanesi'ndeki ilk hastasıyla yıllar süren bir ilişki başta olmak üzere, başka kadınlarla da ilişkileri oldu.

1906'da Jung, Sigmund Freud'la yazışmaya başladı. Freud'a *Sözcük Çağrışımı Üzerine Çalışmalar* adlı çalışmasını gönderdi ve kısa süre içerisinde iyi arkadaş oldular. Jung'un Freud'la arkadaşlığının çalışmaları, özellikle de onun bilinçaltı zihin konusuna olan ilgisi üzerine derin bir etkisi olacaktı. Yine de 1909'dan başlamak üzere Jung, Freud'un bazı düşüncelerini doğru bulmamaya başladı. Freud, davranışın ardındaki dürtüyü cinsellik olarak belirlerken, Jung semboller, rüyalar ve öz analiz ile ilgilenmeye başladı. 1912 yılında Jung ile Freud'un arkadaşlığı artık bozulmuştu.

Jung'un, Freud'un Cinsellik Kuramı'nı reddetmesi üzerine, psikanalitik topluluk Jung'un aleyhine döndü ve birçok arkadaşıyla bağlantısını kesmek zorunda kaldı. Bu zaman diliminde Jung, vaktini kendi bilinçaltını keşfetmeye adadı ve 'analitik psikoloji'yi kurdu.

Jung, her insanın hayattaki amacının, kişinin 'gerçek özü'ne ulaşabilmesi için bilinciyle bilinçaltını tamamen bütünleştirmek olduğuna inanıyordu. Buna 'bireyleşme' adını verdi. Carl Jung, aynı zamanda 'ilkel psikoloji' adını verdiği şeye ilgi duymaya başladı ve Hindistan, Doğu Afrika ve New Mexico'daki Pueblo Kızılderililerinde bulunan değişik kültürleri araştırmaya başladı. Carl Jung, 6 Haziran 1961 tarihinde Zürih'te hayatını kaybetti.

Akademik Tanımlar

Bireyleşme: Kişi 'gerçek özüne' ulaşabilmek için ayık hayallerindeki ve rüyalarındaki mesajları dinleyerek eşsiz ruhunun parçalarını anlayabilir, ifade edebilir ve bütünleştirebilir. Jung'a göre herkesin bilinçaltında evrensel temaların ve örüntülerin yansımaları olan 'arketipler' adını verdiği ilkel imgeler vardır. Bu ilkel imgeler öğrenilmez ve içgüdüler gibi iş görür, deneyimlerimizi düzenlemekte bize yardımcı olur.

ARKETİPLER

Freud gibi, Carl Jung da insan ruhunun üç parçadan oluştuğuna inanıyordu ama onun anlayışı Freud'unkinden biraz farklıydı. Jung, ruhu ego, ortak bilinçaltı ve kişisel bilinçaltı olmak üzere üç parçaya ayrılabileceğine inanıyordu. Jung, egonun bilinçli aklın bir temsili olduğunu, ortak bilinçaltının hepimizin tür olarak paylaştığı deneyimleri ve bilgileri içerdiğini (ki bunun bir çeşit psikolojik kalıtım olduğuna inanıyordu) ve kişisel bilinçaltının hem mevcut hem de bastırılmış anıları içerdiğini iddia ediyordu.

Jung, arketiplerin ya da ortak örüntüleri yansıtan ilkel imgelerin ortak bilinçaltında bulunduğunu ve kişinin belli şeyleri nasıl tecrübe ettiğini düzenlemeye yardımcı olduğunu savunuyordu. Bunlar öğrenilmez, aksine kalıtsal, evrensel ve doğuştan gelir. Arketipler birleşebilir ve örtüşebilir ve olabilecek arketip sayısının bir limiti yokken, Jung başta gelen önemli dört tanesini ayırır:

1. **Benlik:** Bu arketip bilinç ile bilinçaltının birleşimini temsil eder ve bu arketip birlik ve bütünlük çabasını simgeler. Bu, bireyin kişiliğin her kısmı aynı derecede ifade edildiğinde ve birey daha dengeli bir ruha sahip-

ken bireyleşme yoluyla olur. Benlik rüyalarda genellikle daire, mandala ya da kare şeklinde temsil edilir.

2. **Gölge:** Bu arketip hayat ve cinsellikle ilgili içgüdülerden, zayıflıklar, arzular, kusurlar ve bastırılmış fikirlerden oluşur. Gölge arketipi bilinçaltının bir parçasıdır ve bilinmeyeni, kaosu ve vahşeti temsil edebilir. Gölge rüyalarda yılan, ejderha, şeytan şeklinde ya da başka karanlık, egzotik ya da vahşi hallerde görünebilir.
3. **Anima ya da Animus:** Erkek ruhunda anima feminen bir imgedir ve kadın ruhunda animus erkek imgedir. Anima ve animus birleştiğinde buna 'syzygy' denir. Syzygy bütünlük oluşturur ve bunun apaçık bir örneği, iki kişinin birbirlerinin ruh eşi olduklarına karar vermeleridir, dolayısıyla animayı ve animusu birleştirirler. Syzygy, aynı zamanda kutsal çift olarak da bilinir ve bütünlüğü, birleşmeyi ve tamamlanmış hissini temsil eder. Bu sebepten dolayı anima ve animus kişinin 'gerçek özünün' temsilidir ve ortak bilinçdışıyla iletişimin ana kaynaklarından biridir.
4. **Persona:** Bu kişinin kendini dünyaya gösterme şeklidir. Persona, egoyu olumsuz imgelerden korur ve rüyalarda çok farklı şekillerde görünebilir. Persona, kişinin farklı durumlarda ve farklı insan topluluklarında taktığı birçok maskenin temsilidir.

Jung'un bulduğu başka arketiplerin içerisinde baba (otorite ve gücün temsilcisi), anne (rahat ve beslemenin temsilcisi), çocuk (masumiyet ve kurtuluş arzusunun temsilcisi) ve yaşlı bilge (bilgeliğin, rehberliğin ve bilginin temsilcisi) vardı.

Carl Jung'un Anonim Alkoliklerle İlişkisi

1930'lu yılların başlarında, Rowland H. adlı biri ciddi seviyedeki alkolikliği için yardım almak için Jung'la tanıştı. Hiçbir gelişme olmadan geçen çokça seanstan sonra Jung, Rowland'ın durumunun ümitsiz olduğuna inanmaya başladı ve adamın rahatlamasının tek yolunun ruhsal bir deneyim olduğunu söyledi ve ona Oxford Grup olarak bilinen bir Evangelist Protestan-Hıristiyan grubunu önerdi. Rowland, Jung'un bu önerisini kabul etti ve Ebby T. adında eskiden beraber içtiği bir alkolik arkadaşını grupla tanıştırdı. Ebby, Oxford Grupta çok başarılı oldu ve o da Bill W. adında eski bir arkadaşını gruba davet etti. Bill W. da kendi ruhsal uyanışını yaşayacaktı ve daha sonra 'Anonim Alkolikler'in kurucularından biri olacaktı. 1961'de Bill W., Carl Jung'a teşekkür amaçlı bir mektup yazmıştır.

Carl Jung, psikanalitiğe bilinçaltını anlama ve bireyin bütün olma arzusu üzerinden yaklaşan analitik psikolojinin kurucusu kabul edilir. Jung'un dışadönüklük, içedönüklük, rüyalar ve semboller üzerine düşünceleri psikoterapi alanında ve kişilik psikolojisini anlamada çok etkili olmuştur.

HENRY MURRAY (1893–1988)

Kişilik özellikleri

Henry Murray, 13 Mayıs 1893 gününde New York eyaletinin, New York şehrinde varlıklı bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. 1915'te Harvard Üniversitesi tarih bölümünden mezun olan Murray, sonra Columbia Üniversitesi'nin Doktorlar ve Cerrahlar Okulu'na gitti ve burada biyolojide MD derecesi aldı. Murray'ın psikolojiye ilk ilgi duymaya başlaması Columbia'dadır.

Murray, Carl Jung'un çalışmalarıyla büyülenmişti ve 1925'te Zürih'te Jung'la buluştu. Murray, ikisinin saatlerce muhabbet ettiğini, yelken yolculuğu yaptığını ve sigara içtiğini ve bu buluşmanın bilinçaltını tecrübe etmesini sağladığını söyledi. Jung'la bu buluşması Murray'ı psikoloji alanında resmi bir kariyer edinmede karar vermesine sebep olmuştur.

Kurucusu Morton Prince'in talebi üzerine, Henry Murray kısa süre içerisinde Harvard Psikolojik Klinik'te öğretim üyesi, 1937'de de kliniğin müdürü oldu. Geniş tıp geçmişi ve analitik eğitimiyle, Murray kişilik ve bilinçaltı odaklı çalışmalarına farklı bir bakış açışı getirdi.

Henry Murray, savaşla ilgili çalışmalarla ilgilenebilmek için 1938'de Harvard'ı bıraktı. Kendisinden, Adolf Hitler'in psikolojik profilini oluşturması bile istendi. Aynı yıl içerisinde Murray, ünlü Tematik Değerlendirme Testi'ni (TAT) geliştirdi (ki bu test bilinçaltı motivasyonu ve kişilik temalarını belirlemeye yarıyordu). İkinci Dünya Savaşı esnasında Murray, Amerikan istihbarat kurumları içerisindeki ajanların mesleki açıdan uygunluğunu ve psikolojik sağlığını değerlendiren Stratejik Hizmetler Ofisi'ni kurdu ve yönetti.

Murray, 1947'de Harvard Üniversitesi'ne geri döndü ve 1949'da Psikolojik Klinik ek binasının oluşumuna yar-

dımcı oldu. Murray, 1962'de Harvard Üniversitesi'nde fahri profesör oldu. Henry Murray, 23 Haziran 1988 yılında zatürreden öldüğünde doksan beş yaşındaydı.

MURRAY'IN PSİKOJENİK İHTİYAÇLAR KURAMI

1938'de Henry Murray, Psikojenik İhtiyaçlar Kuramı'nı geliştirdi. Bu kuram kişiliğin daha çok bilinçaltı düzeyde bulunan bir takım ihtiyaçların sonucu olduğunu söylüyor. En temel iki ihtiyaç çeşidi şunlardır:

1. **Birincil İhtiyaçlar:** Yemek, su ve oksijen gibi biyolojik ihtiyaçlar.
2. **İkincil İhtiyaçlar:** Başarma, ilgilenilme ya da bağımsız olma ihtiyacı gibi psikolojik ihtiyaçlar.

Buna ek olarak Murray ve meslektaşları, tüm insanlarda var olduğunu (ama her kişide farklı seviyelerde bulunduğunu) iddia ettiği 27 tane ihtiyaç belirledi. Bu ihtiyaçlar:

- **Aşağılanma:** Cezayı kabullenme ve teslim olma ihtiyacı
- **Başarma:** Engellerin üstesinden gelme ve başarma ihtiyacı
- **Edinme ya da Koruma:** Mülk edinme ihtiyacı
- **Yakınlık:** arkadaşlıklar ve ilişkiler kurma ihtiyacı
- **Saldırganlık:** başkalarına zarar verme ihtiyacı
- **Özerklik:** Güçlü kalma ve başkalarına dayanma ihtiyacı
- **Suçlamadan Kaçınma:** Kurallara itaat etme ve suçlamadan kaçınma ihtiyacı
- **Yapım:** Yaratma ve yapma ihtiyacı
- **Zıtlık:** Farklı olma ihtiyacı

- **Karşı koyma:** Kişinin kendi onurunu savunma ihtiyacı
- **Savunma:** Kişinin kendi hareketlerini haklı gösterme ihtiyacı
- **İtaat:** Kendinden daha üstün birini takip etme ya da ona hizmet etme ihtiyacı
- **Egemenlik ya da Güç:** Başka insanlara liderlik etme ve kontrol etme ihtiyacı
- **Sergileme:** Dikkat çekme ihtiyacı
- **Açıklama:** Eğitme ve bilgi verme ihtiyacı
- **Zarardan Kaçınma:** Acıdan kaçınma ihtiyacı
- **Kaçınma:** Zayıflıkları saklama ve başarısızlıktan ya da utançtan kaçınma ihtiyacı
- **Besleme:** Çaresiz durumdakilere yardım etme ihtiyacı
- **Düzen:** Düzenleme, ayarlama ve titiz olma ihtiyacı
- **Oyun:** Eğlenme, rahatlama ve stresten ya da gerginlikten kurtulma ihtiyacı
- **Tanıma:** Başarılarını sergileyerek sosyal statü ve onay kazanma ihtiyacı
- **Reddetme:** Başkalarını reddetme ihtiyacı
- **Duygusallık:** Duygusal deneyimler edinme ihtiyacı
- **Cinsellik ya da Erotik:** Erotik bir ilişki kurma ve bundan zevk alma ihtiyacı
- **Benzerlik:** Başkalarıyla empati kurma ihtiyacı
- **Yardım isteği:** Şefkat ya da koruma elde etme ihtiyacı
- **Anlayış ya da İdrak:** Soru sorma, bilginin peşinden koşma, analiz etme ve tecrübe etme ihtiyacı

Murray, her ihtiyacın ayrı ayrı önemli olduğuna; ama ihtiyaçların birbiriyle ilişkili olabileceğine, başka ihtiyaçları destekleyebileceğine ya da bir takım başka ihtiyaçla çelişebileceğine inanıyordu. Murray'a göre, bu ihtiyaçların davranışlarımızda kendini gösterme şekli kısmen Murray'ın 'baskılar' adını verdiği çevresel faktörlere bağlıdır.

TEMATİK DEĞERLENDİRME TESTİ

Murray'ın Tematik Değerlendirme Testi, hastanın bilinçaltına girmeyi, düşünce örüntülerini değerlendirmeyi ve kişiye belirsiz ancak 'provokatif' resimler gösterip kişinin gördükleri hakkında bir hikâye anlatmasını isteyip kişiliği ve duygusal tepkileri ortaya çıkarmayı hedefler. Ana hatlarıyla test aşağıdaki gibidir:

1. Katılımcıya bir süre aşağıdaki resmi göster.
2. Katılımcıya resme dayalı bir hikâye anlattırır ve şu soruları sor:

   - Bu resimde gördüğün olaya nereden vardın?
   - Tam şu anda ne oluyor?
   - Resimdeki kişiler ne düşünüyor ve nasıl hissediyor?
   - Hikâyenin sonucu nedir?

Gerçek test; adamlar, kadınlar, çocuklar, cinsiyeti belirsiz kişiler, insan olmayan şekiller ve bir tane tamamen boş bir şekil içeren 31 tane resimden oluşur.

Hikâyeler kaydedilir ve sonra altında yatan tavırlar, ihtiyaçlar ve tepki örüntüleri için analiz edilir. Yaygın kullanılan puanlandırma yöntemi vardır. Bunlar; inkâr, kimlik saptama ve yansımayı ölçen Savunma Mekanizmaları Kılavuzu (ya da DMM) ve ruhun kendi çevresindeki farklı boyutlarını analiz eden Sosyal Bilişim ve Obje İlişkileri Ölçüsüdür (ya da SCORS).

MURRAY'IN ADOLF HİTLER ANALİZİ

1943'te Murray, Müttefik Kuvvetler tarafından Adolf Hitler'in psikolojik karakterini anlamaya yardımcı olmak için

atandı. Murray, Hitler'in kişilik tipinin kin tutucu, küçümsemeye, suçlamaya, zulmetmeye eğilimli, eleştiriye tahammülsüz, şakayı kaldıramaz, memnuniyet ifade edemez, intikam arayan ve dikkat çekme ihtiyacı olan bir tip olduğu sonucuna vardı. Murray, aynı zamanda Hitler'in dengeli bir karakterin özelliklerinden yoksun olduğunu ve aşırı güçlü bir özgüveni ve inatçılığı olduğunu ifade etmiştir. Son olarak Murray, eğer Almanya savaşı kaybedecek olsa Hitler'in kendini çok dramatik bir şekilde öldüreceğini önceden, haklı olarak, tahmin etti ve sonuç olarak Murray, Hitler'in bu süreçte şehit olacağından korkuyordu.

Henry Murray'ın psikojenik ihtiyaçlar ve kişiliği anlama üzerindeki çalışmaları çok önemliydi; çünkü yalnızca bilinçdışını değil, biyolojik faktörleri de vurgulamıştır. Onun Tematik Değerlendirme Testi bugün hâlâ kullanılıyor.

SAĞ VE SOL BEYİN

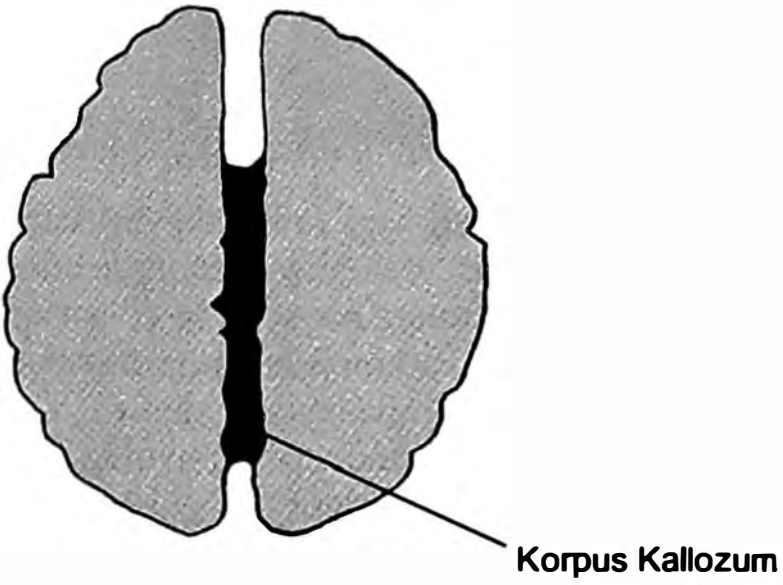
Baskın tarafınızdan düşünmek

Sağ ve sol beynin ayrı fonksiyonları vardır ve farklı düşünme şekillerini üstlenirler. En ilginç de beynin iki tarafı birbirinden bağımsız bir şekilde kolayca faaliyet gösterebilir olmasıdır. Psikolojide buna beyin fonksiyonlarının yanallaşması (lateralizasyonu) denir.

1960'ların başlarında psikobiyolog Roger Sperry, epilepsi tedavisi üzerine deneyler yürütmeye başladı. Sperry, bu deneyler sonunda, beynin sağ ve sol yarımküreleri arasındaki bağlantı ve iletişimi sağlayan *Corpus callosum* adlı yapının kesilmesiyle nöbetlerin azalabileceğini hatta tamamen kaybolabileceğini keşfetti.

Korpus kallozum kesildikten sonra -aslında normal olan- hastalar garip belirtiler göstermeye başladı. Hastaların birçoğu, beynin sol yarımküresi tarafından işlenen nesneleri adlandırabilirken, sağ yarımküre tarafından işlenen nesneleri artık adlandıramadıklarını fark etti. Sperry, dilden beynin sol yarımküresinin sorumlu olduğu sonucuna vardı. Diğer bazı hastalar da blokları düzgün şekilde bir araya getirmekte zorlandılar.

Roger Sperry, beynin sağ ve sol yarımkürelerinin farklı görevlerden sorumlu olmaları yanında, her ikisinin de öğrenmeyi sürdürme yeteneğine de sahip olduklarını başarıyla kanıtladı ve 1981'de beyin lateralizasyonuyla ilgili çalışmaları nedeniyle Nobel Ödülüne layık görüldü.



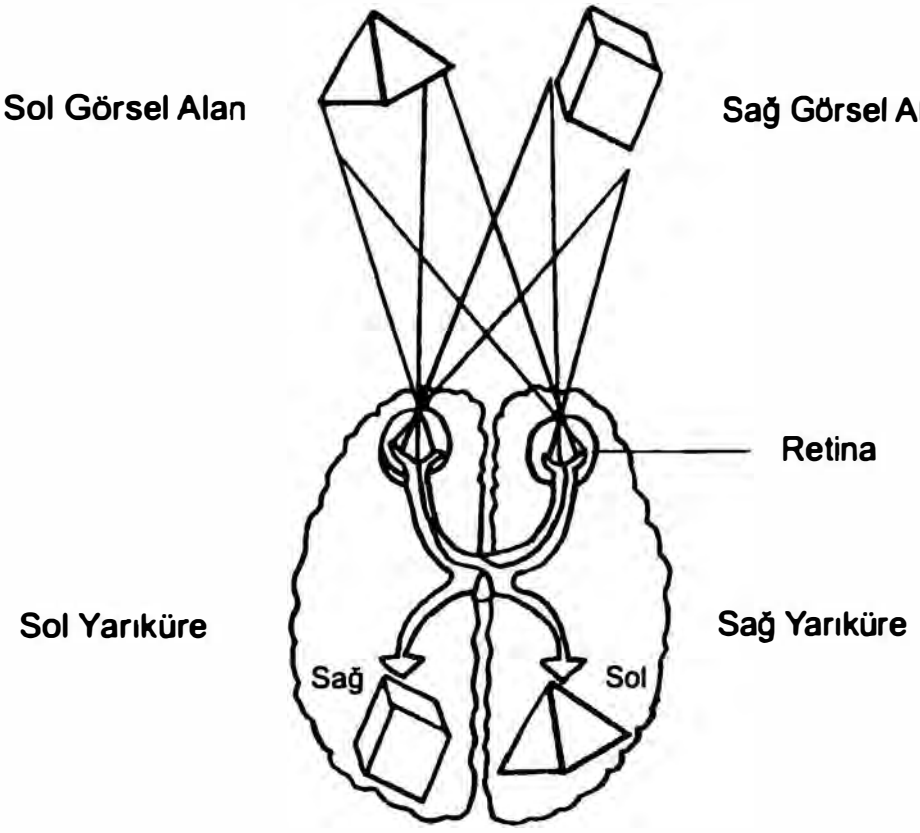
SAĞ VE SOL BEYNİN AYRIMI

SAĞ BEYİN BASKIN

Vücudun sol tarafından sorumlu olan beynin sağ yarımküresi, duyguları okuma ve ifade etme, metaforları anlama, şekilleri ayırt etme (kamufle edilmiş bir cismi çekip çıkarma gibi) kopyalama ve müzik yapma gibi görevlerde daha güçlüdür.

SOL BEYİN BASKIN

Vücudun sağ tarafından sorumlu olan beynin sol yarımküresi dil, eleştirel düşünce, mantık, rakamları kullanma gibi görevlerde daha yeteneklidir.

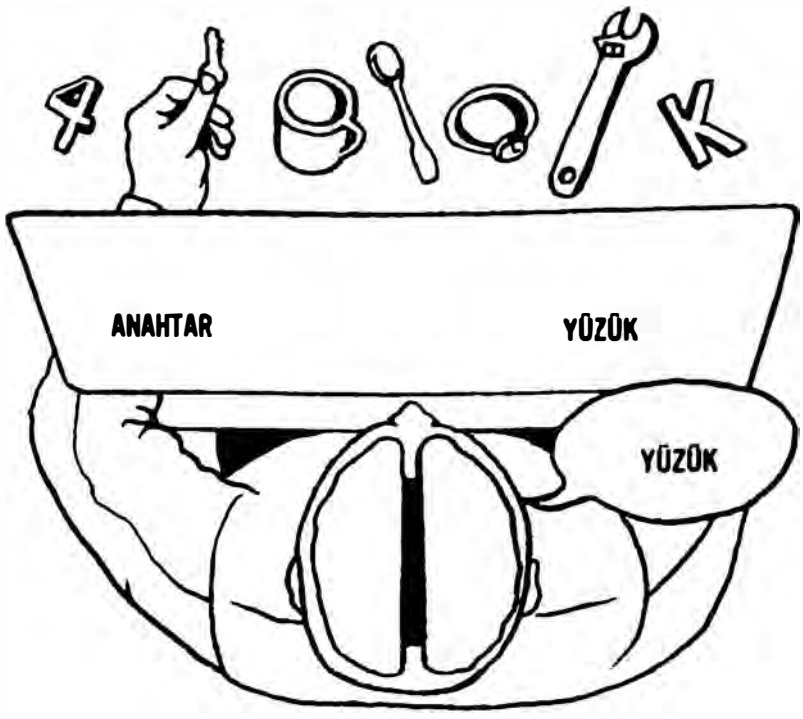


DETAYLI SOL VE SAĞ AYRIK BEYİN ÖRNEĞİ

BÖLÜNMÜŞ BEYİN DENEYLERİ

Roger Sperry, bölünmüş beyin deneylerinde, bölünmüş beyne sahip bir hasta ile çalıştı. Bu hasta ellerini saklayacak şekilde bir ekranın önünde oturuyordu. Ekranın arkasında Sperry bazı objeleri hastanın göremeyeceği şekilde saklamıştı. Hasta ekrana odaklandı ve hastanın sol görme alanında bir kelime belirdi. Bu bilgi beynin sağ yarımküresi tarafından alındı. Sonuç olarak hasta gördüğü kelimeyi Sperry'ye söylemeyi başaramadı.

Sperry daha sonra hastaya sol elini kullanarak ekranın arkasına ulaşıp kelimeyle ilişkili cismi seçmesini istedi. Hasta tek bir kelime gördüğünün farkında olmadan doğru cismi seçmeyi başardı. Bunun nedeni, sağ yarımkürenin bedenin sol kısmını yönetiyor olmasıydı.



AYRIK BEYİN DENEYİNİN GÖRSELLEŞTİRİLMESİ

Bu deney sayesinde Sperry, beynin sol yarımküresinin okuma ve yazmayı kontrol ettiğini ve beynin sağ yarımküresinin sözlü uyaranları işleme yeteneğine sahip olmadığını başarılı bir şekilde kanıtladı.

Baskın Yanımı Biliyorum... Şimdi Ne Olacak?

Aslında beynin hangi yarımküresinin baskın olduğunu bilmek en iyi eğitim ve öğrenme yaklaşımını belirlemek konusunda inanılmaz yararlı olabilir. Örneğin, eğer sağ yarımküreniz baskın durumdaysa bu sözlü yönergeleri izlemekte zorlanacağınız ve organizasyon yeteneğinizin gelişiminden faydalanabileceğiniz anlamına gelir.

AŞK (SEVGİ?)

Kalbini dinlemek

Aşk en karmaşık insani duygulardan biri olmakla beraber aynı zamanda en temel duygulardan biri de sayılabilir. Aşkla ilgili birçok kuram olmasına ve psikologların aşkın en temel insani duygulardan biri olduğunu kabul etmesine rağmen, aşkın neden ve nasıl olduğu ile ilgili hâlâ bir netlik yoktur. Günümüzde aşkı, duygusal bağlanmayı ve hoşlanmayı açıklayan dört kuram vardır.

RUBIN'İN HOŞLANMA VE AŞK ÖLÇEĞİ

Psikolog Zick Rubin, aşkı deneysel olarak ölçmek için bir metot geliştiren ilk kişilerdendir. Rubin, aşkın üç öğeden oluştuğuna inanıyordu: bağlanma, ilgi ve yakınlık/mahremiyet.

- **Bağlanma**: Bir başkasıyla birlikte olma ve ondan ilgi görme ihtiyacı. Onaylanma ve fiziksel temas, bağlanmanın önemli bileşenleridir.
- **İlgilenme**: Bir başkasının ihtiyaç ve mutluluğunu kendi ihtiyaç ve mutlulukların kadar önemsemek.
- **Yakınlık/Mahremiyet**: Özel arzu, duygu ve inançlarını paylaşmak.

Rubin, bu ögeleri ölçecek iki anket geliştirdi. Rubin'e göre birinden hoşlanmak ve ona âşık olmak arasındaki fark, onu değerlendiriş biçimimizden anlaşılabilirdi. Rubin'in soruları buna göre ayarlandı. Bir kısmı hoşlanma, bir kısmı âşık olma duygularını ölçüyordu. Ve sonuçlar karşılaştırıldı. Rubin sorularını bir grup katılımcıya uyguladı. Soruları, iyi arkadaşları ve değer verdikleri birini dü-

şünerek cevaplamalarını istedi. Sonuçta iyi arkadaşla ilgili skorlar hoşlanma ölçeğinde yüksekken, değer verilen bir başkası ile ilgili skorlar aşk ölçeğinde yüksek çıktı. Böylece Rubin, aşk duygularını başarıyla ölçmüş oluyordu.

ELANIE HATFIELD'İN TUTKULU VE ŞEFKATLİ AŞKI

Psikolog Elanie Hatfield'e göre ise; aşkın tutkulu ve şefkatli olmak üzere yalnızca iki biçimi vardır.

- **Tutkulu aşk**: Tutkulu aşkta yoğun cinsel arzu, cazibe, düşkünlük, duygusallık ve birlikte olmak için çok güçlü arzu vardır. Tutkulu aşk kısa sürmeye yatkındır, altı ayla yirmi ay arasında sürer (ancak daha sonra şefkatli aşka dönüşebilir).
- **Şefkatli aşk**: Şefkatli aşkta bağlılık, saygı, sevgi, sadakat ve duygusal yakınlık vardır. Şefkatli aşk tutkulu aşka göre uzun sürer.

Hatfield, aynı zamanda, mutluluk ve tatmin duygusu veren karşılıklı aşkla, umutsuzluk ve çaresizlik yaşatan karşılıksız aşkı da birbirinden ayırdı. Ona göre aşkın karşılıklı ya da karşılıksız olması için bazı temel faktörler vardır:

- **Zamanlama**: Bireyin âşık olmaya hazır olması...
- **Benzerlik**: İnsanlar, kendilerine benzeyenlere âşık olma eğilimindedir.
- **İlk bağlanma tarzları**: Uzun süreli ve derin ilişkiler genellikle birbirine güçlü bağlanmanın sonucudur. Âşık olan ya da aşkı biten insanlarda bağlanma pek sözkonusu değildir.

JOHN LEE'NİN 6 AŞK TARZI

John Lee, 'aşkın 6 türü'nün bir renk skalasına benzediğini düşünüyordu. Renk skalasında üç temel renk olduğu gibi, Lee de aşkın üç temel türünün olduğuna inanıyordu. Bunlar:

- **Eros**: Bir insana duyulan hem fiziksel hem duygusal anlamdaki aşk.
- **Ludos**: Bir oyun ya da fetih gibi oynanan aşk (aynı anda birkaç kişiyle olabilir).
- **Storge**: Arkadaşlıktan doğan, zaman içinde oluşan aşk.

Renk skalasında üç ana rengin farklı kombinasyonlarla yeni renkler oluşturması gibi, temek aşk stillerinde de bu mümkündür. Sonuçta üç ikincil tür aşk ortaya çıkar:

- **Mania:** Eros ve ludosun kombinasyonundan oluşan 'mania', saplantılı bir aşktır. Duygusal iniş çıkışlar, kıskançlık ve çok sahiplenici duygular içerir.
- **Pragma:** Ludos ve pragmanın bir kombinasyonu olan Pragma, pratiğe yönelik bir aşktır. Taraflar ilişkiye amaçlarının bilincinde olarak başlarlar, ilişkiden beklentiler gerçekçi ve pratiğe dönüktür.
- **Agape**: Eros ve storge kombinasyonu olan Agape, kapsayıcı ve özverili bir aşktır.

ROBERT STERNBERG - AŞKIN ÜÇGEN KURAMI

Robert Sternberg, 2004'te aşkın üç kısma ayrılacağını söyledi: 'yakınlık, tutku, bağlılık'.

- **Yakınlık/Mahremiyet**: Yakın olmak, diğerini desteklemek, onunla paylaşımda bulunmak ve sevildiğini hissetmek.
- **Tutku**: Cinsel arzu cazibe ve coşku duyguları, iki kişiyi birleştiren, bu duygudur.
- **Bağlılık**: Birine sadık kalma ve uzun süreli ilişki arzusu.

Bu üç bileşenden, yedi farklı kombinasyona ulaşılabilir. Bunu anlamanın en kolay yolu, buna bir üçgen olarak bakmaktır. Bu üçgende 'yakınlık, tutku ve bağlılık' üçgenin köşeleridir. Yedi kombinasyon da üçgenin köşeleri arasındaki bağlantılardır.

Bunu anlamanın bir yolu da şu tabloyu incelemek olabilir:

	Yakınlık	tutku	bağlılık
Aşk yok			
Arkadaşlık/hoşlanmak	X		
Vurulma/tutkulu aşk		X	
Boş ('anlamsız' da olabilir) aşk			X
Romantik aşk	X	X	
Dostça sevgi	X		X
Aptalca aşk		X	X
Mükemmel aşk	X	X	X

STERNBERG'İN AŞK KURAMI TABLOSU

- **Hoşlanmak ya da arkadaşlık**: Yakınlık ve güçlü bağ içeren ancak tutku ve bağlılık olmayan arkadaşlığı yansıtır.
- **Vurulma ya da tutkulu aşk:** İlk görüşte aşk yaşayanların hissettiği şeydir. Bağlılık ya da yakınlık yoktur. Vurulma geçici olabilir.
- **Boş aşk:** Yakınlığın ve tutkunun kaybedildiği ancak iki insanın hâlâ birbirine güçlü bağlılık hissettiği ilişkilerdir.
- **Romantik aşk:** Romantik aşkta tutku ve yakınlık, cinsel ilgi ve duygusal bağ vardır ancak bağlılık yoktur.
- **Dostça sevgi:** Tutkunun olmadığı ya da artık kalmadığı; ama hâlâ bir diğerine karşı büyük bir bağlılık ve düşkünlük hissedilen sevgilerdir. Bu tür sevgi aile bireyleri, yakın arkadaşlar ve evliliklerde görülür.
- **Aptalca aşk**: Bu tür aşklarda tutku ve bağlılık görülür ancak samimiyet/yakınlık yoktur.
- **Mükemmel aşk:** Tutku, bağlılık ve yakınlığın bulunduğu, aşkın ideal halidir. Sternberg, aşkın bu haline ulaşıldıktan sonra onu koruyabilmenin kolay olmadığını; hatta kalıcı olmayabileceğini belirtir. Ve örneğin zaman içinde tutku kaybolursa, mükemmel aşkın dostça sevgiye dönüşeceğini ekler.

Sternberg'e göre, bir ilişkinin ömründe mahremiyet/yakınlık, tutku ve bağlılık arasındaki denge zaman zaman değişir. Aşkın üç bileşenini ve yedi türünü anlamak, çiftlere ilişkilerinde neleri geliştirmeleri, nelerden sakınmaları; hatta ilişkiyi ne zaman sonlandırmaları gerektiği gibi konularda yardım eder.

KAREN HORNEY (1885-1952)

Kadınlar, nevrozlar ve Freud'un ekolünden ayrılma

Karen Horney (Karen Danielsen), 16 Eylül 1885'te Almanya'da Blankenese adında bir balıkçı köyünde doğdu. Babası gemi kaptanıydı ve dindar bir adamdı. Genellikle Horney'i ihmal ediyor ve erkek kardeşini ondan daha fazla seviyordu.

Dokuz yaşına geldiğinde, Karen, ağabeyine âşık oldu. Ağabeyi bu duygularını fark edince onu kendisinden uzaklaştırdı. Bunun neticesinde Karen bütün hayatı boyunca savaşacağı bir depresyona girdi. Kendisini çekici olmayan bir kız olarak gören Karen, hayatta başarılı olmak için en iyi seçeneğin okul hayatında başarı sağlamak olduğunu düşünüyordu.

1906'da 21 yaşındayken, Freiburg Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne kaydoldu. Üç yıl sonra bir hukuk öğrencisi olan Oscar Horney ile evlendi. 1910-1916 yılları arasında üç çocukları oldu. Horney, ilk olarak Gottingen Üniversitesi'ne transfer olup sonra da Berlin Üniversitesi'nden mezun oldu. Horney, anne ve babasını kaybettiği aynı yıl içinde ilk çocuğunu kucağına aldı. Duygularıyla başa çıkabilmek için, psikanalist ve Freud'un sıkı takipçilerinden olan Karl Abraham'la görüşmeye başladı. Abraham, zamanla Berlin Psikanalitik Topluluğu'nda Horney'in mentoru oldu.

1920'de Horney, Berlin Psikanalitik Topluluğu'nda ders vermeye başladı. 1923'te erkek kardeşi öldü. Erkek kardeşinin ölümü Horney için çok ağır bir durumdu ve bunun sonucu olarak yeniden depresyona girdi. 1926'da Horney eşinden ayrıldı. 1930'da, o ve üç kızı ABD'ye yerleşerek Brooklyn'de Alman Yahudilerin yaşadığı bir yerleşim yerinde yaşamaya başladılar. Bu dönemde Horney, Erich Fromm ve Harry Stack Sullivan gibi ünlü psikologlarla arkadaş oldu.

Horney, kısa bir sürede Chicago Psikanaliz Enstitüsü'nde yönetici yardımcısı oldu. Bu enstitü aynı zamanda onun en etkileyici çalışması olan nevrozlar ve kişilik üzerine kuramlarını kapsayan çalışmalara başladığı yer oldu. İki yıl sonra Horney, New York'a dönerek New York Psikanaliz Enstitüsü'nde ve Yeni Sosyal Araştırmalar Okulu'nda (New York Psychoanalytic Institute and the New School for Social Research) çalışmaya başladı.

Horney, Almanya'da yaşarken de Sigmund Freud'un bazı fikirlerine karşı görüşler taşıyordu; ancak ABD'de bu görüşleri daha belirgin hale geldi. Öyle ki 1942'de New York Psikanaliz Enstitüsü'nden bu görüşleri nedeniyle istifa etmek zorunda kaldı. Bunun üzerine Horney, aynı yıl Amerikan Psikanaliz Enstitüsü'nü kurdu. Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* adlı kitabını 1937'de, *Kendi Kendine Analiz* adlı kitabını da 1942'de yayımladı.

Karen Horney, belki de en çok nevrozlar üzerine çalışmaları, Sigmund Freud'un kadınlar hakkındaki görüşünden dolayı önce onunla görüş ayrılığına düşüp sonra da tamamen ayrılması ve kadınların psikolojisi üzerine ilgi çekmesiyle bilinmektedir. Horney aynı zamanda, kişinin kendi kendinin terapisti olabileceği inancını taşıyordu ve bu nedenle kendi kendine yardım ve kendi kendini analiz üzerine yoğunlaştı. Karen Horney, 4 Aralık 1952'de 67 yaşındayken kanserden öldü.

KADIN PSİKOLOJİSİ

Karen Horney, hiçbir şekilde Sigmund Freud'un gözetiminde çalışmadı. Ancak onun çalışmalarından fazlasıyla haberdardı. Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde ve New York Psikanaliz Enstitüsü'nde, Psikanaliz üzerine dersler bile verdi. Bu durum, Freud hakkındaki görüşleri, enstitüden ayrılana dek sürdü.

Freud'un fallik dönemde, (3-6 yaş arası) küçük kız çocuğu ile baba arasındaki ilişkilerin, penis kıskançlığının bir sonucu olduğu iddiası gibi psikoseksüel gelişimin aşamalarıyla ilgili görüşlerini hatırlayacak olursak... Horney, bunun doğru olmadığını, şeytani bir düşünce olduğunu iddia ediyor ve bu konuda Freud'a katılmıyordu. Dahası, Horney, aynı dönemde erkeklerin, kadınların çocuk doğurabilmesini kıskanması anlamında 'rahim kıskançlığı' yaşadığını iddia ediyordu. Ona göre, bu durumun bir sonucu olarak erkek, aşağılanma duygusunu başka yönlerde başarılı olmak yoluyla kapatmaya çalışıyor, dünyada bir iz bırakmanın başka yollarını bulmaya çalışıyordu.

Horney, aynı zamanda Freud'un kadınların ve erkeklerin temel kişilik farklılıkları taşıdığı fikrine de katılmıyordu. Freud, biyolojik yaklaşımı benimserken, Horney, kadın üzerinde sosyal ve kültürel kısıtlamalar olmadığı takdirde, kadın ve erkeğin eşit olacağını iddia ediyordu. Onun zamanında bu görüşler kabul edilmedi. Fakat ölümünden sora cinsiyetlerin eşitliği konusunu desteklemek amacıyla yankı bulup gündeme geldi.

KAREN HORNEY'İN NEVROZ KURAMI

Nevroz konusunda en bilinen kuramlardan biri Karen Horney'e aittir. Kişiler arası ilişkilerin temel bir anksiyete kaynağı olduğuna ve nevrozların da üç tür ilişkinin üstesinden gelmek için geliştiğine inanıyordu. Horney, nevrotik ihtiyaçların üç kategori altında sınıflandırdı. Eğer kişi etrafıyla uyumlu ise bu üç stratejiyi de uygulayabilir. Bunlardan biri ya da birkaçı çok fazla kullanıldığında kişi nevrotik hale gelebilir. Kategoriler şöyle sıralanabilir:

Bireyi diğer insanlara yönelten ihtiyaçlar:

Bireyin kendini değerli görmesi için başkalarından kabul, yardım ya da destek görmeye ihtiyaç duymasıdır. Bu tür insanlar çevrelerinden sürekli ilgi ve destek görmek ister. Çevreleri tarafından yapışkan olarak nitelenebilirler.

Bireyi diğer insanlara karşı olmaya yönelten ihtiyaçlar:

Bireyin kendini iyi hissetmek ve endişeleriyle baş edebilmek için kendi gücünü başkaları üzerinde uygulaması ve onları kontrol etmeye çalışmasıdır. Bu tür insanlar bencil, kaba, yönetici ve kontrolcü olur. Horney, bireyin diğer insanlara düşmanlığını yansıttığı sürece dışlanma (externalization) adını verir. Kişi bunu daha sonra zalimce davranışlarının gerekçesi olarak kullanabilir.

Bireyi diğer insanlardan uzaklaştıran ihtiyaçlar:

Antisosyal davranışların ve bireyin diğerlerine karşı ilgisiz durmasının sebebi bu ihtiyaçlardır. Bu davranışın ardında, kişi diğer insanlardan uzak durduğunda, onların kendisini incitemeyeceği düşüncesi yatar. Bu durum boşluk ve yalnızlık duygularına yol açabilir. Horney, bu kategorilerde geçen on nevrotik ihtiyacı şöyle tanımlamıştır:

- **Diğer İnsanlara Yönelmek**

1. **Sevgi ve onay ihtiyacı**: Diğerlerinin beklentilerini karşılamak, onları mutlu etmek ve sevilmek arzusudur. Bu ihtiyacı duyan insanlar diğer insanların düşmanlık ve kızgınlığından korkarlar. Reddedilme ve eleştirilmeye karşı aşırı derecede hassastırlar.
2. **Hayatını yönetecek bir eş ihtiyacı**: Bu ihtiyaç, kendini şiddetli bir terk edilme korkusu ile ve hayatta

bir eşe sahip olmanın dertleri ve sorunları çözeceği inancı ile kendini gösterir.

- **Diğerlerine Karşı Olmak**

1. **Güç sahibi olma ihtiyacı**: Bu ihtiyaca sahip insanlar diğerlerini kontrol ve baskı altında tutarlar. Çünkü zayıflıktan nefret eder ve güce aşırı derecede ihtiyaç duyarlar.
2. **Diğer insanları kullanma ihtiyacı**: Bu ihtiyaca sahip olanlar, diğerlerinin kullanılmak için var olduğuna inanırlar. Diğer insanlarla olan ilişkiler kontrol, cinsellik ve para gibi şeyleri elde etmek için kullanılır.
3. **Prestij ihtiyacı**: Bu tür insanlar toplum tarafından tanınmak ve takdir görmek ihtiyacındadırlar. Sosyal statülerini maddiyat ve profesyonel yaşam; kişisel tutumlarını da -hatta sevdikleri kişiyi bile- prestij düşüncesiyle değerlendirirler. Toplumda utanılacak duruma düşme korkusu vardır.
4. **Kişisel başarı ihtiyacı**: Başarı arzusu son derece normaldir. Ancak bazı nevrotik kişiler başarılı olmak için aşırı bir ihtiyaç duyar ve kendi iç güvensizliklerinin bir sonucu olarak kendilerini başarıya zorlarlar. Başarısızlık korkusu ve daima diğerlerinden daha fazlasını yapma gereksinimi hiç peşlerini bırakmaz.
5. **Kişisel takdir ihtiyacı**: Bu kişiler narsisist özelliğe sahiptir ve diğerlerinin kendilerini gerçekte oldukları gibi değil; ideal, mükemmel biri olarak görmesini isterler.

- **Diğerlerinden Uzaklaşmak**

1. **Mükemmellik ihtiyacı**: Bu özellikteki bireyler, kişisel noksanlarının ortaya çıkmasından korkarlar. Bu nedenle açıklarını bulup bir an önce onları gizlemek ya da değiştirmek ihtiyacı duyarlar.

2. **Bağımsızlık ihtiyacı**: Bağımsız olmak (başkasına bağımlı olmamak) ihtiyacıyla birey, diğerleriyle arasına mesafe koyar. Bu da yalnızlık düşüncesine neden olur.
3. **Kişinin dar bir çerçeve içinde kalmak için hayatını sınırlama ihtiyacı**: Bu tür kişilerin ihtiyacı kesinlikle fark edilmemektir. Kendi yeteneklerini küçümserler, herhangi bir talepleri yoktur, maddi beklenti duymazlar, küçük şeylerle tatmin olurlar ve kendi ihtiyaçlarını hep ikincil olarak düşünürler.

Karen Horney, psikoloji dünyasının çok etkili bir adıdır. Onun, kişilerarası ilişkilerin üstesinden gelme yolu olarak nevrozları ele alışı ve nevrotik ihtiyaçlar konusundaki tanımlamaları, son derece yeni ve sarsıcı olmuştur. Sigmund Freud'un erkek egemen görüşünden sıyrılan Horney, kendisini kadınlar için ve kadın psikolojisi için güçlü bir ses olarak ortaya koymuştur.

JOHN BOWLBY (1907-1990)

Anne Sevgisi Kuramı'nın babası

John Bowlby, 26 Şubat 1907'de İngiltere'nin Londra şehrinde üst-orta sınıf bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Bowlby'nin babası Sir Anthony Alfred Bowlby bir baronetti ve aynı zamanda krallığın tıp ekibinin bir üyesiydi. Bowlby, annesiyle günde ancak bir saat birlikte oluyordu ve bu o zamanki sosyal sınıfın bir geleneğiydi. O dönemde çocuğa fazla ilgi gösterilmesinin onu şımartacağına inanılıyordu. Altı çocuktan biri olan Bowlby, annesinin yerine bakıcısına bağlandı. Dört yaşındayken bakıcısı ondan ayrıldı. Bu durum onu âdeta annesini kaybetmiş gibi derinden üzdü.

Yedi yaşına geldiğinde babası onu yatılı bir okula gönderdi. Bowlby ileride bu olayı travmatik bir gelişme olarak anacaktı. Bu deneyim Bowlby üzerinde uzun ve büyük bir etkiye yol açtı. Öyle ki onun psikoloji çalışmaları, çocuğun bakım vereninden ayrılmasının gelişimini nasıl etkilediği konusu üzerinde yoğunlaştı.

Bowlby, Cambridge'de Trinity College'e devam ederek psikoloji eğitimi aldı. Mezuniyetinden sonra suç işlemiş, çevreye uyumsuz ve ihmal edilmiş çocuklarla çalışmaya başladı. 22 yaşındayken Bowlby, Londra'da University College Hospital'da tıp eğitimine başladı. Tıp Fakültesi'ndeyken Psikanaliz Enstitüsü'ne kaydoldu. 1937'ye geldiğinde, Maudsley Hospital'da psikanalist olarak çalışıyordu.

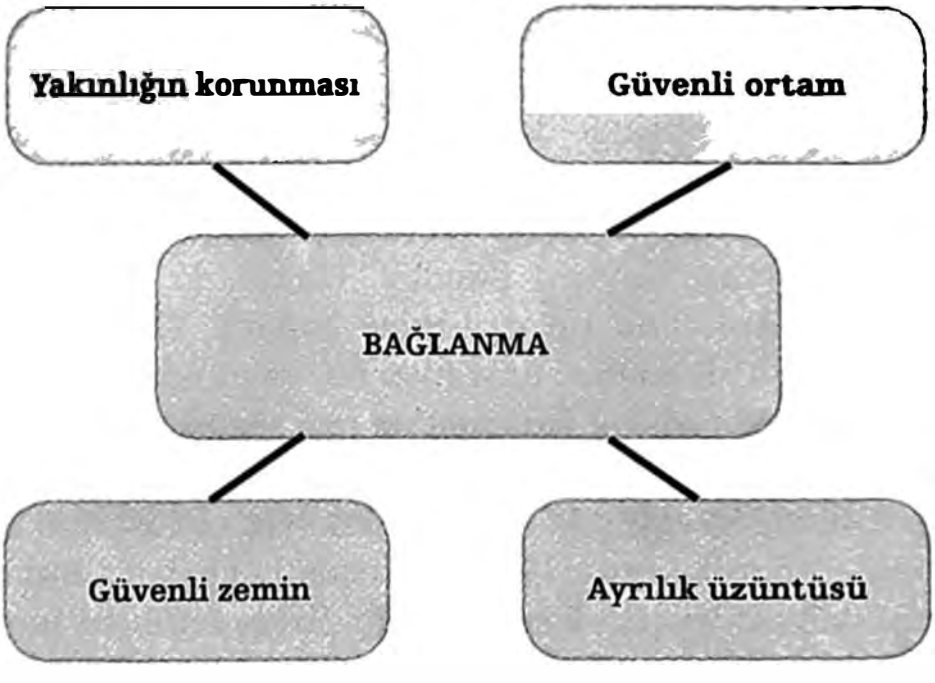
2. Dünya Savaşı'nda Bowlby kraliyet ordusunun tıp ekibinde hizmet verdi. 1938'de Ursula Longstaff ile evlenen Bowlby dört çocuk sahibi oldu. Savaş bittikten sonra Londra'daki Tavistock Clinic'in yardımcı direktörü oldu. 1950'de Bowlby, Dünya Sağlık Örgütü'nde kısa süreli olarak zihin sağlığı danışmanlığı yaptı. Bu dönemde, Bağlan-

ma Kuramı gibi en etkili çalışmalarından bazılarını geliştirdi.

John Bowlby, günümüzde çocuk ve çocuk gelişimi üzerine geniş yelpazedeki çalışmalarıyla tanınmaktadır. Özellikle kendi hayatından örnekler veren Bowlby, çocuğun bakım vereninden ayrılmasının çocuk gelişimi ve gençlik dönemi gelişimi üzerindeki etkilerini araştırdı. John Bowlby, 2 Eylül 1990'da 83 yaşında öldü.

BOWLBY'NİN BAĞLANMA KURAMI

John Bowlby, ilk bağlanma teorisyenlerinden kabul edilir. Erken dönem bağlanmalarının bireylerin hayatını nasıl şekillendirdiği üzerine çalışmıştır. Bowlby'e göre bağlanma, iki insan arasındaki bağdır. Bowlby, çocukların hayatı sürdürebilmek için bağlanmaya eğilimli olduğuna ve özellikle bakıcı ile kurulan ilk bağların, bireyin hayatında yaşam



PSİKOLOJİK BAĞLILIKLAR ŞEMASI

boyu süren etkilerinin olabileceğine inanıyordu. Bağlanma, çocuğun annesine yakın olmasını sağlayarak hayatta kalma olasılığını artıran psikolojik faktördür.

John Bowlby, Bağlanma Kuramı'nda çocuğun çevresindeki dünyayı keşfetmesini sağlayacak olan kendini güvende hissetme duygusuna kavuşması için, annesinin halihazırda var olup çocuğun isteklerine cevap veren durumda olması gerektiğini söyler.

Bowlby'e göre bağlanmanın dört önemli özelliği vardır:

1. **Güvenli Ortam:** Çocuk kendini korkutulmuş, tehdit edilmiş ya da tehlikede hissederse eğer; bu durumda, bakım veren onu rahatlatır, yatıştırır ve destekler.
2. **Güvenli Zemin:** Bakım veren, çocuğa öğrenebilsin, etrafındaki dünyayı keşfedebilsin ve tanıyabilsin diye güvenli bir zemin sağlar.
3. **Yakınlığın Korunması:** Çocuğun etrafını keşfedebilmesiyle birlikte halen kendini güvende hissetmesi için bakım verene yakın durmaya çalışır.
4. **Ayrılık Sıkıntısı:** Çocuk, bakım verenden ayrıldığı zaman mutsuz, sorunlu ve üzgün hale gelir.

Bebekle anne arasında -genellikle- bebeğin ilk yılında tek bir bağ oluşur (bu bağın adı monotropidir). Bu bağ eğer oluşmaz ya da kırılırsa, bu durumun çocuk üzerinde ciddi sonuçları olabilir. Hatta çocukta psikopatik rahatsızlıklara neden olabilir. Eğer çocuk üç yaşına gelene kadar herhangi bir bağ oluşmazsa, bundan sonra hiçbir şekilde bir bağ oluşmaz. Bunun da ötesinde:

- Olumlu sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimin sağlanması için bakıcı ile çocuk arasındaki bağın güvenli bir bağ olması gerekir.

- Eğer bir bağlılık oluşmuş ve kesilmişse bu durum çocuğun sosyal zihinsel ve duygusal gelişiminde ciddi sonuçlar doğuracaktır.
- Bebek için en kritik zaman 6 ay ile 24 ay arasıdır.

Akademik tanım:

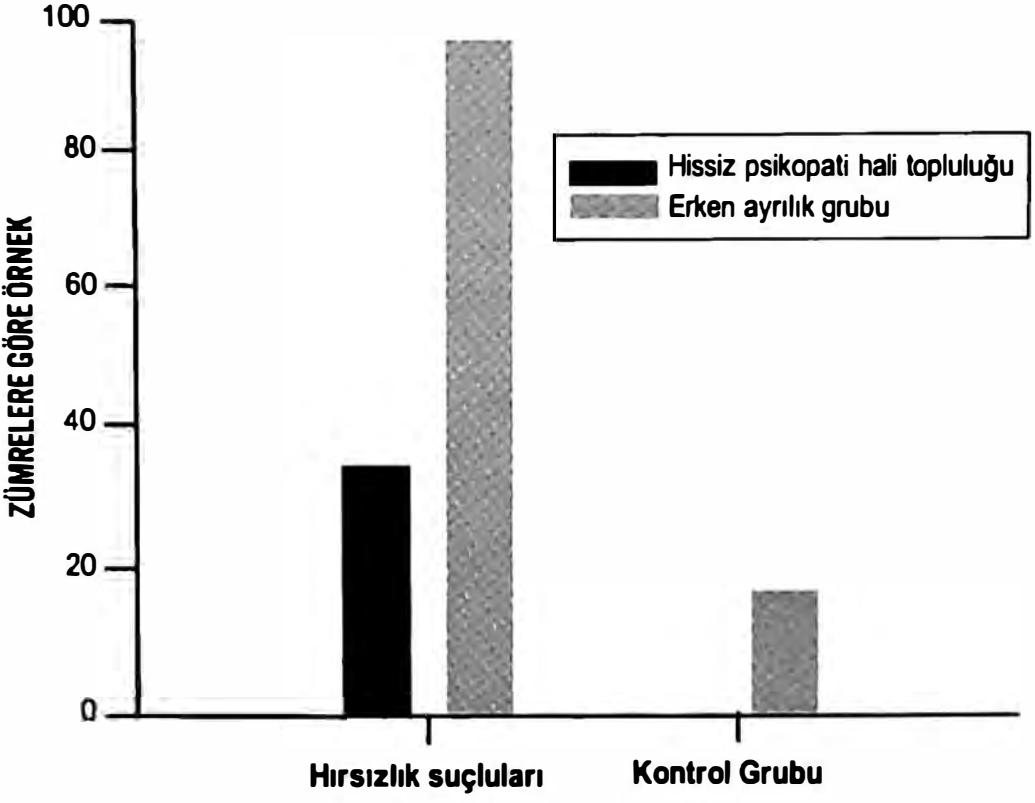
ANNEDEN YOKSUNLUK: Bowlby bu terimi annesinden ayrılan çocuğun gelişimindeki aksaklığı tarif için kullanmıştır. Anne yoksunluğunun uzun süreli etkileri zihinsel kayıp, depresyon, yüksek düzeyde saldırganlık, ihmal edilmişlik duygusu, hislerden yoksunluk, psikopatidir (üzüntü duymama, duygusal ilişkilerde başarısızlık, dürtü kontrolünden yoksunluk, kronik sinirlilik).

44 HIRSIZ ÇALIŞMASI

Yaşamın ilk beş yılında, anne-çocuk ilişkisinin sosyalleşme açısından önemini anlamak amacıyla Bowlby, gençlik dönemindeki 44 hırsızı içeren bir deney yaptı. Bowlby, çocuk suçlularda görülen büyük orandaki duygusal problemin ve antisosyalliğin direkt olarak bu önemli bağın kopmuş olmasıyla ilişkili olabileceğine inanıyordu. Bowlby, temelde özellikle anneden yoksunluğun gençlerdeki suçlulukla bağlantısı olup olmadığını araştırmaya koyuldu. 44 genç suçlu ile bu amaçla görüşmeler yaptı. Bu suçluların tamamı, hırsızlık suçundan çocuk rehberliği kliniğinde bulunuyordu. Bowlby, aynı zamanda 44 genci de kontrol grubu olarak kullandı. Kontrol grubundaki gençler, duygusal sorunları olan ama hırsızlık yapmamış gençlerdi. Bowlby bu çocukların özellikle ilk beş yılında ailelerinden herhangi bir şekilde ayrılıp ayrılmadıklarını ve eğer ayrılık olduysa süresini öğrenmek amacıyla her iki gruptaki gençlerin de anne-babaları ile görüştü.

Bowlby, çocuk suçluların yarısından fazlasının yaşamının ilk beş yılında altı aydan daha fazla bir süre annesinden ayrıldığını, kontrol grubunda ise sadece iki kişinin böyle bir ayrılık yaşadığını belirledi.

Bowlby'nin kontrol grubunda hissiz psikopati halini gösteren bir genç olmamakla birlikte, deney grubundaki



BOWLBY'NİN ÇALIŞMASINDA SOSYAL İLİŞKİLER

gençlerin % 32'si bu hali gösteriyordu. Bowlby, bu araştırma neticesinde anneden yoksunlukla çocuk suçluluğu arasında ilişki olduğu sonucuna vardı.

Elbette Bowlby'nin vardığı sonuçlar tartışılabilir. Yalnızca mülakatlar ve kişilerin belleklerine dayanan bir çalışmanın yanlış olma ihtimali olduğu gibi, deneyi kendisi hazırladığı, grubu, teşhis ve tanımları da kendisi belirle-

diği için, deneyi yapanın eğilimleri de devreye girmiş olabilir.

Kendi hayat deneyiminden yola çıkarak tümüyle yeni bir psikoloji alanı oluşturan Bowlby'nin etkileri halen eğitim, ebeveynlik ve çocuk bakımı alanlarında devam etmektedir.

YÜKLEME KURAMI

Yaptığımız her şeye anlam verme

Bir kişinin kendi davranışlarına ve başkalarının davranışlarına anlam verme şekli, Yükleme Kuramı ile açıklanabilir. Diğer bir ifadeyle, gördüğümüz olayları nasıl açıklarız ve niçin bunu yaparız? Aslında, Yükleme Kuramı, insanların kendilerinin ve çevrelerindeki kişilerin davranışını, bu davranışa özellikler atayarak açıkladıklarını ifade eder.

Akademik Tanım

YÜKLEME: Belirli bir davranışa neyin neden olduğu hakkında bir çıkarsama.

FRITZ HEIDER

Yüklemeyi içeren bir kuram, ilk kez Avusturyalı psikolog Fritz Heider tarafından, 1958'de ileri sürülmüştür. Heider bunu 'naïv psychology' (naif psikoloji) ya da 'sağduyu' olarak adlandırmış ve dünyayı anlamlandırmak için insanların neden-sonuç ilişkilerini bulmaya çalıştıklarını düşünmüştür.

Onun yükleme ile ilgili iki temel düşüncesi şöyledir:

1. İnsanlar, diğer insanların davranışlarını açıklamak için kişilik özellikleri, ruh hali ve tutumlar gibi içsel özelliklere bakarlar. Örneğin, bir birey bir diğer kişiye kıskançlık atfedebilir.
2. İnsanlar kendi davranışlarını açıklamak için, çevresel ya da durumsal olduğu gibi, dışsal yüklemeler yapabilirler.

EDWARD JONES AND KEITH DAVIS

1965'te, psikolog Edward Jones ve Keith Davis, 'Uygun Sonuç Çıkartma Teoremi'ni yarattılar. Bu kuram, içsel bir yüklemenin oluşturulma sürecini açıklamaya yardım eder.

Jones ve David, bir kişinin bir davranışa belli bir önem vereceğine (ki bu maksatlıdır, Jones ve David bunu 'eğilimsel yükleme' olarak adlandırmıştır), bu içsel yüklemelerin bize, gelecekte bireyin davranışını tahmin etmek için yeterli bilgi sağlayacağına inanmışlardır. Örneğin, bir kişi, birini arkadaşça bir tavır içinde görmek ile o kişinin arkadaş canlısı biri olduğuna inanmak arasında bağlantı kurabilir. Bu çıkarım sürecinde, bir bireyin davranışı onun kişiliğine karşılık gelir; uygun çıkarsama olarak bilinir. Jones ve Davis, bir kişinin uygun bir çıkarsama yapmasına yol açtığına inandıkları beş kaynak tanımlamışlardır:

1. **Seçim**: Serbestçe seçilen davranış, içsel faktörlerin sonucudur.
2. **Sosyal Beğenilirlik**: Bir davranış toplumsal olarak onaylanmadığı zaman, kişi sosyal olarak beğenilmeyen davranışlar yerine içsel çıkarsamalar yapacaktır.
3. **Kasıtlı-Kazara Davranış**: Bir davranış kasıtlı olduğunda, bu büyük olasılıkla kişinin kişiliğine yüklenir ve davranış kazara olduğunda, büyük olasılıkla dışsal ya da durumsal nedenlere yüklenir.
4. **Genel Olmayan Etkiler**: Eğer bir diğer kişinin davranışı sizin kendiniz için önemli sonuçlara sebep oluyorsa...
5. **Hedonist İlgi**: Eğer bir diğer kişinin davranışı doğrudan sizin yararınıza ya da zararınıza yönelik görünüyorsa, onun sizin ve diğer kişinin içinde bulunduğu bir durum ya da olayın basitçe bir yan ürünü olmadığı ve onun 'kişisel' olduğu varsayılabilir.

HAROLD KELLEY

En iyi bilinen Yükleme Kuramı, Harold Kelley'in 1967'de geliştirdiği Birlikte Değişim Kuramı'dır. Kelley, bir hareketin ne zaman dışsal bir yükleme, ne zaman içsel bir yükleme olabileceğini anlamak için mantıksal bir model yaratmıştır.

Akademik Tanım

BİRLİKTE DEĞİŞİM: Bir bireyin farklı durumlarda ve farklı zamanlarda meydana gelen birçok gözlemden bilgi elde etmesi.

Kelley, nedensel bilginin üç tipi olduğunu belirtir. Bunlar bir bireyin karar vermesini etkiler ve belirli bir davranışın nedenini anlamaya çalışırken hesaba katılır. Düşük bir faktör olduğu zaman (davranışlar uygun değildir ve başkaları tarafından beğenilirlikleri düşüktür), bu onun içsel bir yükleme olduğu anlamına gelir.

1. **Tutarlılık**: Bir kişinin benzer bir durum meydana geldiğinde, her zaman belirli bir üslupta hareket etme derecesidir. Örneğin, eğer bir kişi sadece arkadaşlarıyla dışarı çıktığında sigara içiyorsa, davranışta yüksek bir tutarlılık vardır. Ama eğer bir kişi özel ortamlarda ara sıra sigara içiyorsa bu davranışta düşük bir tutarlılık vardır.
2. **Yaygınlık**: Diğer insanların benzer bir durum meydana geldiğinde benzer biçimde hareket etmeleri derecesidir. Örneğin, eğer bir kişi arkadaşıyla içki içerken sigara içiyorsa ve arkadaşı da sigara içiyorsa bu davranış yüksek yaygınlığa sahiptir. Eğer sadece ilk kişi sigara içiyor ve

arkadaşı bu faaliyete dahil olmuyorsa o zaman bu davranışın yaygınlığı düşüktür.

3. **Belirginlik**: Bir bireyin benzer durumlarda benzer şekilde hareket etme derecesidir. Eğer bir kişi yalnızca arkadaşlarıyla birlikteyken sigara içiyorsa, bu davranış yüksek belirginliğe sahiptir. Eğer bir birey herhangi bir zamanda herhangi bir yerde sigara içerse, bu davranışın belirginliği düşük olacaktır.

BERNARD WEINER

Bernard Winer'in Yükleme Kuramı başarı üzerine vurgu yapar. Weiner, yüklemeleri etkileyen en önemli faktörlerin yetenek, çaba, şans ve görevin zorluğu olduğunu belirtir. O, yüklemeleri üç nedensel boyutta tasnif eder:

1. **Kararlılık ve Kararsızlık**: Zaman geçtikçe davranışın nedenleri değişecek mi?
2. **Kontrol Odağı**: İçsel ya da dışsal. Davranış durumlardan ve dışsal faktörlerden etkilendiği zaman, dışsal bir kontrol odağıyken, birey ne yapacağına kendisi karar verdiğinde, içsel bir kontrol odağıdır.
3. **Denetlenebilirlik**: Bireyin kendi yetenekleri gibi denetlemeye muktedir olduğu nedenler, şans ya da diğer insanların hareketleri gibi bireyin denetlemeye muktedir olmadığı nedenlere karşıdır.

Weiner şunu öne sürmektedir: Bir birey başarılı olduğunda başarısını içsel olarak kendi yeteneklerine yükleme eğilimindedir. Ama başka biri de başarılı olursa başarı dışsal olarak şansa ya da koşullara yüklenir. Bir birey hata yaparsa ya da başarılı olamazsa, kendini suçlama yerine, çoğunlukla dışsal yükleme kullanılır (ve 'neden' de durumsal ya da dışsal faktörlere yüklenecektir). Bu, kendine

hizmet eden yükleme yanlılığı (önyargısı) olarak bilinir. Diğer insanlar başarılı olmadığında ya da hata yaptığında, her nedense, bir birey çoğunlukla, onun içsel faktörlerin bir sonucu olduğuna inanarak içsel yüklemeyi kullanacaktır.

YÜKLEME ÖNYARGILARI VE HATALARI

Kendine hizmet eden yükleme yanlılığı gibi, çok sayıda yükleme önyargısı ve insanların çoğunlukla davranışın nedenini bulmaya çalışmamaları gibi yükleme hataları örneği vardır.

Temel Yükleme Hatası

Bu, bir başka bireyin davranışını açıklamaya çalışırken, içsel faktörleri abartma ve dışsal faktörleri küçümseme eğilimidir. Bu, bir kişiyi iyi tanımadığımız durumlarda yaygındır ya da birey yerine durum üzerinde daha fazla yoğunlaşma eğilimimiz nedeniyle olabilir. Örneğin, bir öğrenci ödevini teslim etmediği zaman öğretmen öğrencinin durumunu dikkate almadan, onun tembel olduğunu varsayabilir.

Kültürel Önyargı

Bireysel değerlerin ve hedeflerin benimsendiği Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'da insanlar daha fazla bireyselci olma eğilimindedir. Buna karşın ailenin ve tekdüzeliğin benimsendiği Latin Amerika, Asya ve Afrika'da insanlar daha kolektif olma eğilimindedir. Bireyselci kültürden gelen insanlar, kolektivist kültürden gelen insanlardan daha fazla temel yükleme hatası ve kendine hizmet eden yükleme yanlılığı yapacaktır. Kolektivist kültürden gelen insanlar, bireyselci kültürden gelen insanlardan daha fazla, sık

sık kendini iltifattan geri çekme, yani ağırbaşlılık yanlılığı (kendine hizmet eden yükleme yanlılığının karşıtıdır ve burada başarı dışsal faktörlere, başarısızlık ise içsel faktörlere yüklenir) yapacaklardır.

Fail/Gözlemci Farklılıkları

Bir birey bir diğer kişiyle aynı durumda olsa bile, yükleme bu durumda kişinin fail mi gözlemci mi olduğuna bağlı olarak değişebilir. Örneğin, birisi bir sınavının kötü geçmesini, öğretmenin, sorunun ana fikrini asla sunamadığını söyleyerek haklı çıkarabilir. Fakat sınıftaki diğer kişilerin sınavı iyi geçmemiş ve bu kişinin sınavı iyi geçmişse bu durumda o birey, sınıfın geri kalanının yeterli dikkati göstermediklerini iddia edecektir.

Duygu tam olarak nedir? Psikolojide duygu, kişinin düşünce ve davranışlarına etki eden fizyolojik ve psikolojik değişimleri kapsayan bir duygu hali olarak tanımlanır. Duyguyla ilgili kuramlar üç ana kategoride sınıflandırılabilir:

Nörolojik Temelli Kuramlar: Beyin aktivitelerinin duygusal tepkimelere yol açtığı, düşüncesine dayanan kuramlar.
Fizyolojik Temelli Kuramlar: Duyguları yaratan vücuttaki etkileşimlerdir, düşüncesine dayanan kuramlar.
Bilişsel Temelli Kuramlar: Duygularımızın sorumlusu düşünce ve zihinsel aktivitedir, düşüncesine dayanan kuramlar.

Psikologların duyguyla ilgili geliştirdiği bazı kuramlar şunlardır:

JAMES-LANGE KURAMI

Aslında bağımsız olarak psikolog William James ve Carl Lange tarafından 1920'de öneriler kuram, duygu kuramları arasında en iyi bilinendir. Bu kurama göre tüm duygularımız, olaylara karşı verdiğimiz fizyolojik tepkilerin bir sonucudur.

James-Lange Kuramı, şu şekilde bölümlere ayrılabilir:



FİZYOLOJİK TEPKİLER OLARAK DUYGUNUN OLUŞUMU

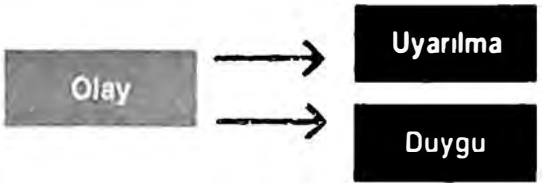
Birey, bir dış uyaranla karşılaştığında sonuç fizyolojik reaksiyondur. Fizyolojik reaksiyonun yorumlanış biçimine göre ortaya duygular çıkar. Örneğin, yolda yürürken aniden karşınıza bir dağ aslanı çıktığında kalbiniz hızlı hızlı çarpmaya, vücudunuz titremeye başlar. James-Lange Kuramı'na göre, işte bu aşamada bu fiziksel tepkiyi yorumlayacak ve adına korku, diyeceksiniz.

James-Lange Kuramı'nı çürütecek çok sağlam argümanlar mevcuttur ve zaten modern kuram, bilim camiası tarafından neredeyse terk edilmiştir. Ancak psikologlar kuramın hâlâ çok etkileyici olduğunu düşünüyorlar. Gerçekten de bir insanın panik bozukluk ya da fobi geliştirmesinde olduğu gibi, doğrulamaya devam eden örnekler var. Birey, fizyolojik bir reaksiyon yaşadığında, örneğin toplum içinde hastalandığında, bu bir duygusal reaksiyona neden olur; örneğin endişelenir ve böylece bu iki durum arasında bir ilişki kurulur. Daha sonra birey bu duygusal sonucu doğuracak her türlü durumdan kaçınmaya çalışır.

CANNON-BARD KURAMI

1930'da Walter Cannon ve Philip Bard tarafından James-Lange Kuramı'na karşı argüman olarak ortaya atılan Cannon-Bard Kuramı'na göre, fizyolojik ve duygusal reaksiyonlar eşzamanlıdır. Kurama göre, duygular, talamusun (beynin motor kontrol, uyanıklık ve uyku durumları ve duyularla ilgili kısmı) beyne bir uyarıcıya karşı reaksiyon olarak bir mesaj göndermesiyle ortaya çıkar. İletilen bu mesajdan ortaya çıkan sonuç ise fiziksel reaksiyondur.

Daha anlaşılır biçimde şöyle şemalandırabiliriz:



UYARILMA VE DUYGUYU TETİKLEYEN OLAYLAR

Duyu organlarıyla alınan uyarıcı, algılanır ve yorumlanır. Sonrasında, tepkinin nasıl yönlendirileceğini belirlemek için uyarıcı kortekse aktarılır, bu da sonuç olarak talamusu uyarır. Sonunda iki reaksiyon eşzamanlı olarak ortaya çıkar: duygusal reaksiyon ve bedensel reaksiyon. Önceki örneğe dönecek olursak, yolda yürürken aniden karşınıza bir dağ aslanı çıktığında kalbiniz hızlı hızlı çarpmaya, vücudunuz titremeye başlar. Bunlarla aynı anda da korku duyarsınız.

SCHACHTER-SINGER KURAMI

Stanley Schachter ve Jerome E. Singer tarafından 1962'de ortaya atılan The Schachter-Singer Kuramı, bilişsel temelli kuramlara bir örnektir. İki Faktör Kuramı olarak da bilinen Schachter-Singer Kuramı'na göre, bir olay karşısında ilk aşamada fizyolojik uyarılma ortaya çıkar. Bunun hemen ardından birey, bu uyarılmanın nedenini bulmak ister ve böylece yaşadığı olayı tanımlar ve onu duygusal anlamda adlandırır. Örneğin, gece tenha bir yolda tek başına yürüyen bir kadın, ardında yaklaşan ayak sesleri duyduğunda kalp atışları hızlanabilir, titremeye başlayabilir. Vücudundaki bu fiziksel tepkiyi fark eden kadın, caddede bir başı-



OLAY UYARILMA NEDENSELLİK DUYGU, DUYGUSAL TEPKİNİN ALTERNATİF TABLOSU

na olduğu gerçeğinin farkına varır. Bununla birlikte tehlikede olduğuna inanmaya başlar ve korku yaşar.

LAZARUS KURAMI

1990'larda Richard Lazarus tarafından geliştirilen kurama göre, duygu ya da fizyolojik uyarılma ortaya çıkmadan önce düşünceler vardır. Bir duygunun ortaya çıkması için, önce bununla ilgili düşünmek gerekir. Düşünceler duyguları ortaya çıkarır.

Gece geç saatte yalnız başına yolda yürüyen kadın örneğini ele alalım. Kadın, ardından gelen ayak seslerini duyduğunda önce tehlikede olduğu düşüncesi ortaya çıkar (örneğin, kadın arkasında art niyetli birinin olduğunu düşünür) ve sonuçta kalp atışları hızlanır, vücudu titremeye başlar, korku duygusu yaşanır.

Cannon-Bard Kuramı'nda olduğu gibi, Lazarus Kuramı da duygu ve fizyolojik uyarılmanın paralel gerçekleştiğine inanır.



EŞZAMANLI DUYGU VE UYARILMA

YÜZ İFADESİNE DAYALI GERİBİLDİRİM KURAMI

Kökeni William James'in çalışmalarına kadar götürülebilen Yüzden Geridenetim Varsayımı üzerinde, 1962'de Silvan Tomkins tarafından çalışılmıştır. Bu kuramın temel iddiası, yüz kaslarından gelen duyusal geribildirimin (yani yüz ifadesinin), bu yüz ifadesine karşılık gelen öznel duygulara yol açmasıdır. Yani kurama göre biz, düşüncemizin ta kendisiyiz. Gülümsediysek mutluyuz, somurttuysak mutsuz. Buna göre, beynimizin duygularımızı değiştirecek mesajlar göndermesinin nedeni başka bir şey değil, yüz kaslarımızdaki değişimlerdir.

Gece yalnız başına bir yolda yürüyen kadın senaryomuza bir kez daha dönelim: Kadın, ardından gelen ayak seslerini duyduğunda, gözlerini irice açar ve dişlerini sıkar. Beyin de yüz kaslarındaki bu değişimi korku duygusunun bir ifadesi olarak yorumlar ve dolayısıyla kadına korku duyduğunu telkin eder.



YÜZ KASLARININ DUYGULARI TETİKLEMESİ

Carney Landis'in Yüz İfadeleri Çalışması

1924'de Minnesota Üniversitesi'nde psikoloji lisansüstü öğrencisi olan Carney Landis, yüz ifadeleri ile duygular arasındaki ilişkiyi anlamak için bir deney gerçekleştirdi. Landis, insanların belli duygular için evrensel yüz ifadeleri kullanıp kullanmadıklarını görmek istiyordu. Örneğin,

bir kimsenin iğrenme duygusuyla ilgili yüz ifadesinin herkeste aynı olup olmadığını araştırıyordu.

Landis, deneyinde çoğunlukla diğer lisansüstü öğrenci arkadaşlarını kullandı. Öncelikle deneklerin yüzlerini her tür kas hareketini kolaylıkla görebilmek amacıyla siyah çizgilerle boyadı. Daha sonra her bir katılımcı, Landis tarafından güçlü duygu ifadeleri içeren yanıtlar alınabilecek, amonyak koklatmak, pornografik görüntüler göstermek, kurbağa dolu bir kovaya ellerini sokmak gibi güçlü uyarıcılara maruz bırakıldı. Deneyin son kısmı ise, en kötüsüydü. Deneyin son aşamasında Landis, katılımcılara canlı bir fare vererek onun başını kesmelerini istedi. Katılımcıların üçte ikisi çok tiksinmesine rağmen bu isteği yerine getirdi. Bunu reddedenler için Landis farenin başını kendisi kesti.

Landis'in yüz ifadeleri deneyi yüz ifadelerinin evrenselliği ve duygularla ilişkisi konusunda çok bir şey yapamamış olsa da kendisinden kırk yıl sonra Stanley Milgram tarafından yapılacak itaat deneylerine öncülük etmiş sayılabilir. Çünkü Landis'in deneyinin en ilginç yanı deneklerin uyumudur.

KİŞİLİK

Seni sen yapan nedir?

Psikologlar kişiliği, bireyi biricik kılan duygu düşünce ve davranışlar bağlamında ele alırlar. Kişilik bireyseldir ve büyük kısmı itibarıyla bireyin hayatında sürekliliği vardır. Kişiliği neyin oluşturduğuyla ilgili çeşitli yorumlar olsa da bu alanda kabul edilen ortak bazı temel özellikler şunlardır:

Davranışta genel olarak belirgin bir düzen ve tutarlılık... İnsanlar bir durumun farklı hallerinde, benzer ya da aynı davranışı gösterirler. Kişilik, insanın çevresine yönelik tavır ve davranışları üzerinde etkilidir (aynı zamanda belirli biçimlerde davranma nedenidir). Kişilik, psikolojik bir kavram olmakla beraber, biyolojik süreçlerin de kişilik üzerinde önemli etkisi vardır. Davranışlar kişiliği ortaya koyan önemli göstergeler olmakla beraber, duygular düşünceler ve kişilerarası ilişkiler de kişiliğin göstergesidir.

ÖZELLİK KURAMLARI

Kişiliğin nasıl geliştiğini anlamaya yönelik, çoğu derinlemesine tartışılmış, çeşitli kuram ve ekoller vardır: Özgür irade ve bireysel tecrübeleri ön plana alan hümanist kuramlar (Maslow'un 'İhtiyaçlar Hiyerarşisi' gibi), erken dönem deneyimlere ve bilinçdışına vurgu yapan psikanalitik kuramlar (Sigmund Freud'un çalışmaları gibi) birey ve çevresiyle olan ilişkileri kişiliğin gelişimine yol açar, diyen davranışçı kuramlar (klasik ve edimsel koşullanma gibi) ve kişilerarası farklılıklara dikkat çektiği için özellikle dikkate değer olan özellik kuramları.

Özellik kuramlarına göre kişilik, kişiye özeldir ve kişinin belli bir durumda belli bir tarzda davranmasının

nedeni olan özelliklerinden oluşur. Bu özelliklere karakter adı verilir. Özellik kuramları, bireyi oluşturan kişilik özelliklerinin tespit ve ölçümüne odaklanmıştır. Psikoloji tarihi boyunca pek çok Kişilik Kuramı ortaya atılmıştır. En önemlileri şunlardır:

Allport'un Kişilik Kuramı

Aynı zamanda ABD'de ilk kişilik psikolojisi derslerini veren kişi olan Harvardlı psikolog Gordon Allport, 1936'da kendi Kişilik Kuramı'nı geliştirdi. Allport, bir sözlük üzerinden çalıştı ve kişilik özelliği ifade eden kelimeleri araştırdı. 4500'ün üzerinde kelimeden oluşan bir listeye ulaşan Allport, bu özellikleri üç kategoriye ayırdı:

a. **Kardinal Özellikler**: Bireyin tüm kişiliğini kontrol ve ifade eden özelliklerdir. Dolayısıyla kişinin kendisiyle eşanlamlı gibidirler ve çok nadirdirler. Bu özellikler İsa benzeri olma, Narsisist olma ve Makyavelci olma gibi nitelikleri içerir.
b. **Merkezi Özellikler**: Dostluk, nezaket, dürüstlük gibi genel özellikleri içerir.
c. **İkincil Özellikler**: Konuşma yapacak bir kimsenin gergin ve sinirli olması gibi, belli koşul ve durumlarda kendini gösteren özelliklerdir.

Cattell'in 16 Kişilik Faktörü

Gordon Allport'un kuramı üzerinde çalışan psikolog Raymond Cattell, Allport'un 4200'den fazla özellik içeren listesini, benzer olanları birleştirerek ve yaygın olmayanları eleyerek 171 özellikte topladı. Cattell, daha sonra bu özellikleri kullanarak bir anket düzenledi ve bunu çok geniş bir örneklem üzerinde uyguladı. Anket sonuçlarını aldıktan sonra birbiriyle yakın ilişkili terimleri belirledi ve temel kişilik özelliklerinin sayısını daha aza indirmek için faktör analizi denilen istatistiksel bir yöntem kullandı.

Toplam 16 kişilik özelliğinin tüm kişiliklerin kaynağı olduğu ve her insanın bu özellikleri farklı oranlarda taşıdığı sonucuna vardı. Cattell'in belirlediği on altı kişilik özelliği şunlardı:

- Soyuta odaklılık: Çözüm yönelimli ve pratik olmaya karşı düşünce yönelimli olmak.
- Endişe: Güvenli ve rahat olmaya karşı endişeli ve güvensiz olma.
- Baskınlık: Etkin olmaya karşı edilgen olmak.
- Duygusal denge: Çabuk etkilenen ve duyguca dengesiz olmak yenine duyguca dengeli ve sakin olmak.
- Canlılık: Coşkulu ve spontane olmaya karşı ciddi ve tedbirli olmak.
- Değişimlere açıklık: Esnek ve yeni deneyimlere açık olmak yerine geleneksel ve alışılmışa bağlı olmak.
- Mükemmeliyetçilik: Organize, özdisiplinli olmak yerine esnek ve çelişkili olmak.
- Ketumluk: Açıklık ve art niyetsiz olmaya karşı diplomatik olmak.
- Problem çözme: Soyut ve daha zekice düşünmek yerine somut ve daha az zeki düşünür olmak.
- Kurallara bağlılık: Kurallara bağlı olmaya karşı kuralları sorgulayan olmak.
- Kendine güven: Bireysel ve kendine yeter olmaya karşı gruba bağımlı olmak.
- Duyarlılık: Nesnel ve gerçekçi düşünmeye karşı öznel ve duygusal düşünme.
- Sosyal girişkenlik: Utangaç ve çekingen olmaya karşı rahat ve cesur olmak.
- Gerginlik: Rahat ve sabırlı olmaya karşı gergin ve sabırsız olmak.
- İhtiyatlılık: Güvenmek ve şüphe etmemeye karşı şüpheci ve güvensiz olmak.
- Sıcakkanlılık: Mesafeli ve eleştirel olmak yerine ilgili ve sıcak olmak.

EYSENCK'İN ÜÇ BOYUTLU MODELİ

Psikolog Hans Eysenck, 1947'de diğer kişilik kuramlarından bağımsız bir kişilik modeli ortaya attı ve modelini 1970'lerin sonlarına doğru daha da geliştirdi. Bu model, bütün insanların üç ortak özelliği paylaştığı fikrine dayanıyordu:

1. **İçedönüklüğe karşı dışadönüklük**: İçedönüklük, bireyin ilgisini içsel deneyimlerine yöneltmesi, yalnızlığı ve sessizliği tercih etmesidir. Dışadönük bireylerde ise ilgi çevreye, çevredeki insanlara yöneliktir. Dışadönük insanlar daha sosyal ve sıcakkanlı olurlar.
2. **Nevrotizme karşı duygusal istikrar**: Eysenck'e göre, nevrotik kişiler duygusallaşmaya ve altüst olmaya yatkındırlar. Duygusal bir istikrarlılığa sahip olan insanlar ise duygusal anlamda sabit kalabilirler.
3. **Psikotizm**: Psikotik bireylerin saldırganlık, antisosyallik, duyarsızlık gibi eğilimleri vardır ve gerçeklikle bağları kopuktur.

BEŞ BÜYÜK FAKTÖR

Kişilik kuramcıları bugün, Cattelin Kuramı'nda çok fazla sayıda özellik maddesi bulunduğunu, Eysenck'in Kuramı'nda ise çok az sayıda özellik maddesi bulunduğunu düşünüyor. Bunların yerine pek çoğu, Beş Büyük Faktör Kuramı'nı kabul ediyorlar.

1. **Dışadönüklük**: Bireyin sosyallik düzeyi.
2. **Uyumluluk**: Bireyin sevgi, güven, dostluk gibi olumlu sosyal davranış düzeyi.
3. **Sorumluluk**: Bireyin organize olabilme, düşüncelilik, dürtü kontrolü düzeyi.

4. **Nevrotizm**: Bireyin duygusal denge düzeyi.
5. **Açıklık**: Bireyin hayal kurma, yaratıcılık, çeşitli ilgi alanları ve merak boyutu.

Kişilik konusuna çok farklı yaklaşımlar ve geliştirilen farklı kuramlar olsa da kesin olan şudur ki kişilik son derece önemli bir konudur. Kişilik, bireyin yaşamında büyük ölçüde aynı kalır. Duygu düşünce ve davranış boyutunda eşsizlik ve bireyselliğimizin kaynağı kişiliğimizdir.

LİDERLİK KURAMLARI

Bir lider olmak için ne gerekir?

Yirminci yüzyılın başlarında, psikoloji dünyasında liderlik kuramlarına yönelik ilgi artmaya başladı. Bu ilgide, Büyük Buhran ve İkinci Dünya Savaşı'yla birlikte insanlarda iyi bir lider olmanın nelere mal olduğu konusuna olan merak etkiliydi.

İlk kuramlar, bir lideri lider, bir takipçiyi takipçi yapan nitelikler üzerinde dururken, sonraki kuramlarda yetenek ve durumsal faktörler öne çıktı.

Liderlikle ilgili pek çok farklı kuram vardır. Biz bunları sekiz ana başlıkta sınıflandırabiliriz:

BÜYÜK ADAM KURAMLARI

Büyük adam kuramlarının temelinde, liderlik yeteneğinin doğuştan getirilen içkin bir beceri olduğu düşüncesi vardır. Buna göre lider olunmaz lider doğulur.

Büyük Adam Kuramı, tarihçi Thomas Carlyle tarafından çıkarılmıştır. On dokuzuncu yüzyılda bu kuramın en popüler olduğu zamanlarda, bazıları Mahatma Gandhi, Abraham Lincoln, Büyük İskender ve Julius Sezar gibi adamların varlığının bu kuramın geçerliliğini artırdığını savundu (sanki bu doğru adamlar liderlik için yoktan var oluyordu).

OLASILIK KURAMLARI

Olasılık kuramları liderlik yeteneğinin durumsal faktörlere bağlı olduğunu savunur. Bu faktörler liderin sevilen tarzı, takipçilerinin davranışları ve takipçilik yetenekleri

gibi faktörler ve daha fazlasını içerir. Olasılık kuramları, evrensel tek tip bir liderlik tarzı olmadığını, belli koşullar altında bir liderlik tarzının diğerlerinden çok daha etkili olacağını savunur. Bu da kendi bölgesinde son derece etkili olan bir liderin bambaşka bir bölgede tümüyle başarısız hale gelebileceği anlamına gelir.

ÖZELLİK KURAMLARI

Özellik kuramları, Büyük Adam Kuramı'nda gördüğümüz gibi, insanların liderliğe uygun özelliklerle doğduğu varsayımına dayanır. Liderlerin ortak kişilik ve davranış özelliklerini belirlemeye ve karşılaştırmaya çalışır. Bu kuramın sıkıntılarından biri, benzer özellikleri paylaşan liderlerin nasıl olup da birbirinden tamamen farklı liderlik tarzları benimsedikleridir. Neredeyse aynı özellikleri taşıyan insanlardan biri büyük bir lider olabilirken bir diğeri takipçi olarak kalabilir; hatta bir başkası başarısız bir lider olabilir.

DURUMSAL KURAMLAR

Durumsal kuramlara göre, liderler alınacak en uygun eylem planını durumsal faktörlere bakarak seçerler. Durumsal kuramlara göre liderler, tek bir tür liderlik tarzı benimsemek yerine, her tür durumsal faktörü göz önüne alarak davranmalıdır. Takipçilerin güç ve imkânları ve liderin motivasyonu, durumsal faktörlerdir. Diğer faktörler arasında, liderin durumu, takipçileri, kendini algılayış biçimi, liderin morali ve ruh hali de vardır ve bunlar liderin ne şekilde davranacağı üzerinde etkilidir.

KATILIMCI LİDERLİK KURAMLARI

Katılımcı liderlik kuramlarına göre ideal lider, diğerlerinin önerilerini dikkate alan liderdir. Bu liderlik tarzında katılım ve destek teşvik edilir. Bu durum, insanların karar verme sürecinde bağlılık duygularına sahip ve ilgili hissetmelerini sağladığı gibi, adanmışlık duygusu da yaşatabilir. Unutulmaması gereken şey, katılımcı kuramlarda katılımda bulunacak olanlar takipçiler olsa da onlara bu imkânı sağlamanın liderin işi olduğudur.

DAVRANIŞSAL KURAMLAR

Büyük adam ve özellik kuramlarının aksine, davranış kuramlarına göre, 'lider doğulmaz, lider olunur' ve liderlik zihinsel özelliklerle ortaya çıkan bir şey değildir. Davranışsal kuramlara göre liderlik gözlemle, incelemeyle ve öğretilmekle öğrenilen bir şeydir. Liderlik, öğrenilebilir bir davranıştır.

DÖNÜŞTÜRÜCÜ LİDERLİK KURAMLARI

İlişki kuramları da denilen dönüştürücü liderlik kuramları, bir liderle takipçileri arasındaki ilişkiye önem verir. Dönüştürücü liderlik kuramlarına göre bir lider, takipçilerini planlarıyla ilgili bilgilendirir, onları konunun içine çekerek ve motive ederek, hizmetlerinin anlam ve faydalarını anlamalarını sağlar. Dönüştürücü liderlikte hedef sadece gruptan en yüksek verimi almak değildir; aynı zamanda her bireyin kendi en üst potansiyeline ulaşıp ulaşmadığı da önemlidir. Sonuç olarak bu kurama uygun liderlik tarzı, yüksek ahlaki ve etik standartları da taşımalıdır.

İŞE YÖNELİK LİDERLİK KURAMLARI

Aynı zamanda idarecilik kuramları da denilen işe yönelik kuramlarda, idarecinin rolü, grubun ve organizasyonun performansı konuları ön plandadır. Liderlik, ödül ve cezadan oluşan bir sisteme dayalıdır ve takipçilerin beklentileri net bir şekilde belirlenmiştir. İşe yönelik liderlik, iş ortamlarında çok yaygındır. Eğer bir çalışan başarılı bir iş çıkardıysa ödüllendirilir, başarısız olduğunda cezalandırılır ya da azarlanır.

Büyük bir lider olmanın yolu nedir? Doğuştan sahip olunan bir özellik midir? Yoksa belli durumları elde etmekle mi ilgilidir? Diğerlerinin önerilerini dinlemek işe yarar mı? Yoksa iyi liderlik öğrenilen bir davranış mıdır? Belki de bunun yolu, takipçilere en yüksek potansiyellerine nasıl ulaşacaklarını anlatmaktır. Ya da ödül ve cezalarla iyi bir sistem kurmak...

Liderlik kuramlarını anlamak ve başkalarının liderlik tarzlarına nasıl karşılık verdiği, dünyada çok gerçekçi uygulamalara sahip olabilir. Ancak iyi bir lider nasıl olunur sorusunun cevabı, basitçe şöyle söylenebilir: Pek çok farklı yolla...

RÜYALAR

Işıklar söndükten sonra neler oluyor

Rüyalar, psikolojide, bireyin uykudayken yaşadığı her tür görüntü, duygu ve düşünce olarak tanımlanır. Psikologlar neden rüya gördüğümüz ve nasıl rüya gördüğümüz konularında henüz bir görüş birliğine varamamış olsalar da bu konuda birkaç önemli kuramları vardır.

Uyku Bilimi

İster inanın ister inanmayın, bilim adamları hâlâ uyumanın nedenini ya da uykuya geçişin amacını bilemiyorlar!

FREUD'UN PSİKANALİTİK RÜYA KURAMI

Sigmund Freud, rüyalarımızın içeriğinin olmasını arzuladığımız şeylerle oluştuğuna ve rüyalarımızın bilinçaltından gelen düşünce, dürtü ve arzularla ortaya çıktığına inanıyordu. Dahası, Freud bilincin baskıladığı cinsel arzuların da rüyalarda ortaya çıktığını düşünüyordu. Freud, *Rüyaların Yorumu* adlı kitabında rüyaları iki bileşene ayırır:

- **Açık İçerik**- Rüyalardaki gerçek düşünce, içerik ve görüntüler.
- **Gizil içerik**-Rüyada gizlenmiş psikolojik anlam. Rüyalardaki gizli anlamları anlamak için Freud rüyaları beş bölümde inceler:

- **Yer değiştirme:** Arzu edilen şeyin bir varlık ya da kişi tarafından temsil edilmesi.

- **Yansıtma:** Rüyayı görenin arzu ve isteklerinin rüyada başka bir kişiye yüklemesi.
- **Sembolleştirme:** Bastırılan dürtü ve arzuların rüyada metaforlar halinde ortaya çıkması.
- **Yoğunlaşma:** Deşifre edilmesi çok zor olacak şekilde bir düşünce ya da görüntüye pek çok bilgi yüklenmesi.
- **İkincil revizyon:** Birbiriyle uyumsuz elemanların bir araya gelerek anlamlı bir rüya oluşturduğu rüyaların son bölümü.

Araştırmalar, Freud'un açık içeriğin gizil içeriği gizlediği kuramını yalanlasa da bu çalışma rüya yorumlama alanına büyük katkı sağlamıştır.

CARL JUNG'UN RÜYA KURAMI

Jung, rüyalar konusunda Freud'un söylediklerinin pek çoğunu kabul ediyordu. Ancak Jung, rüyaların sadece bastırılmış arzuların bir ifadesi olmadığını, aynı zamanda ruhun hayatın uyanık bölümündeki az gelişmiş kısımları için bir telafi olduğunu düşünüyordu. Jung, aynı zamanda rüyaların kolektif bilinçaltını, kişisel bilinçaltını ve bilinçaltını temsil eden arketipleri öne çıkardığına da inanıyordu.

RÜYALARIN AKTİVASYON-SENTEZ MODELİ

Robert McCarley ve J. Allan Hobson, 1977'de rüyalara beynin yaşadığı fizyolojik süreçlerin neden olduğunu savunan bir model ortaya koydu. Aktivasyon-sentez modeline göre hızlı göz hareketi, diye(REM) bilinen uyku döngüsünün son aşamasında beyin sapındaki devreler aktif hale gelir. Sonrasında bu devreler bellek duyu ve duygularda

anahtar rol oynayan limbik sistemi aktive eder. Beyin, içerideki bu hareketliliği anlamlandırmaya çalışır ve rüyalar bu şekilde ortaya çıkar.

Aktivasyon-sentez modeli ortaya çıktığında, psikoloji sahasında -özellikle Freud'un öğretilerinin takipçileri tarafından- ihtilafla karşılandı. Birçok psikolog rüyanın ardındaki gizli anlamları bulmaya çalıştı. Bu modele göre rüyalar, basit bir şekilde, aktivitelerini sürdürmeye çalışan beynin bir ürünüydü.

Hobson, rüyaların bütünüyle anlamsız olmadığını, aksine, rüyaların hem en acayip hem en kullanışlı her türlü yeni fikrin ortaya çıktığı 'en yaratıcı bilinç bölgesi' olduğunu iddia ediyordu.

HALL'UN RÜYALAR KURAMI

Psikolog Calvin S. Hall, rüya yorumunda asıl amacın, sadece rüyayı anlamak değil, rüyayı gören kişiyi de anlamak olduğunu iddia etmiştir. Hall, rüyaları doğru yorumlamak için belli konuları anlamak gerektiğini söyler:

- Rüyayı görenin rüya içindeki eylemleri
- Rüyada görülen her şekil ve nesne
- Rüyayı görenle rüyadaki diğer karakterler arasında geçen tüm etkileşimler
- Rüyanın ortamı, dekoru
- Rüyada oluşan tüm geçişler
- Rüyanın sonucu

DOMHOFF'UN RÜYA KURAMI

Calvin Hall'un öğrencisi olan G. William Domhoff, rüyaların rüya gören kişinin uyanık zamanlarındaki tüm

düşünce ve ilgilerinin ifadeleri olduğu sonucuna vardı. Domhoff'un kuramına göre, rüyalar nörolojik süreçlerin bir sonucuydu.

RÜYALARDAKİ YAYGIN TEMALAR

Aşağıda insanların yaygın olarak rüyalarda gördüğü on tema, Freudyen kuram bağlamında muhtemel anlamlarıyla sıralanmıştır:

1. **Hazır olmadığınız bir sınava girmek:** Bu tür bir rüya sadece akademik bir testle ilgili olmayıp, genellikle rüyayı görene özeldir. Örneğin bir oyuncu, sözlerini hatırlayamadığını ya da senaryodaki yazıları okuyamadığını görebilir. Bu tür rüyalar korunmasız hissetmekle ilgilidir ve test bir başkası tarafından yargılanmayı ya da değerlendirmeye alınmayı sembolize ediyor olabilir.
2. **Halka açık alanlarda çıplak ya da uygunsuz giyimli olmak:** Bu tür rüyalar utanç ya da kırılganlık hisleriyle ilgilidir.
3. **Kovalanmak ya da saldırıya uğramak:** Bu tür rüyalar daha çok, rüyalarında sosyal korkulardan çok fiziksel korkulara yer vermeye eğilimli olan çocuklar tarafından görülür. Ayrıca küçük bedenlere sahip olmak nedeniyle kendilerini sıklıkla incinebilir hissederler. Yetişkinlerde ise bu tür rüyalar, rüyayı görenin stres altında olduğuna işaret olabilir.
4. **Düşmek:** Düşmek, bulunduğunuz durumdan aşırı derecede bunalmış olduğunuzu ve kontrol kaybı yaşadığınızı ifade eder.
5. **Yolda kaybolmak:** Bu rüya sıklıkla, kaybolmuşluk hissini ya da bir şeyler elde etmeye ya da bir yol bulmaya

çalışıp bunu nasıl yapacağından emin olamamayı ifade eder.

6. **Bir dişini kaybetmek:** Bu rüya, bir ilişkide, duyulmadığını ya da görülmediğini hissetmeyi ya da öfke duygularını ifade eder.
7. **Doğal felaketler:** Bu rüya ise kişisel sorunlardan çok bunalmış olmayı ve olayların kontrolden çıktığı duygusunu ifade eder.
8. **Uçmak:** bir durumdan kurtulma, kaçma, özgür olma arzularının ifadesidir.
9. **Ölmek ya da yaralanmak:** Bu rüya, rüyayı görenin yaşamında artık iyiye gitmeyen ve solmaya yüz tutmuş bir kişisel ilişki ya da kişisel bağı sembolize eder; gerçek ölüm düşünceleri ya da imaları anlamına gelmesi gerekmez.
10. **Arabanın kontrolünü kaybetmek:** Bu tür bir rüya, stres ve korku duygularından ya da günlük hayatın kontrol altında olmadığı hissinden kaynaklanabilir.

Psikologlar hâlâ rüyaları tam olarak anlayabilmiş olmasalar da yorumları modern psikolojide önemli bir rol oynamaktadır. Freud'un, rüyaların bizim bilinçaltımızla ilgili olduğu ve baskılanmış arzuları ifade ettiğini söyleyen dikkat çekici rüya analizlerinden, rüyaların sadece nörolojik süreçlerin bir sonucu olduğuna inanan G. William Domhoff'a kadar oluş nedenleri, çeşitli ayrıntıları ve içerdikleri muhtemel anlamlarıyla rüyalar psikolojide önemli bir yer tutmaktadır.

SANAT TERAPİSİ

İyileşme sanatı

Sanat son derece etkileyici bir araçtır. İnsanların iletişim kurmasına destek olur. Stresle baş etmeye yardımcıdır. İnsanların, kişiliklerinin farklı yanlarını keşfetmesine olanak tanır. Psikolojide sanat, bireyin zihinsel sağlığını geliştirmek ve hatta psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılır. Buna verilen ad 'sanat terapisi'dir.

Sanat için gerekli olan yaratıcı süreçlerin psikoterapi tekniklerine entegre edilmesiyle ortaya çıkan sanat terapisi bireye sorunların çözümü, günlük yaşamın stresinin azaltılması, davranışlarını düzenlemesi, kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmesi, özfarkındalık ve özdenetim yeteneğini güçlendirmesi gibi konularda yardımcı olur.

Sanat terapisi ilk kez, 1940'ta psikiyatristlerin zihinsel rahatsızlığı olan bireylerin yaptığı resimlere ilgi duymaya başlamasıyla, farklı bir terapi biçimi olarak ortaya çıktı. Aynı zamanda eğitimciler de sanat çalışmalarıyla çocuklarda gelişimsel, bilişsel ve duygusal gelişim görüldüğünü fark etmeye başlamışlardı.

SANAT TERAPİSİ NE ZAMAN KULLANILIR?

Sanat terapisine oldukça olumlu yanıt verdiği gözlemlenen gruplar vardır. Bunlar:

- Stresle mücadele eden yetişkinler
- Öğrenme güçlüğü çeken çocuklar
- Beyin hasarıyla mücadele eden insanlar
- Travmatik bir deneyim geçirmiş insanlar
- Zihin sağlığıyla ilgili sorunlar yaşayan insanlar

- Evde ya da okulda, sosyal ya da davranışsal problemler yaşayan çocuklar
- Depresyon, anksiyete sorunu olan ya da aile içi istismara maruz kalan bireyler

Sanat Terapisi Ne Değildir?

Sanat terapisi bir eğlence aktivitesi olmadığı gibi, bir sanat eğitimi de değildir. Bu tür bir terapiye katılmak için öncesinde edinilmiş bir sanat bilgisine de ihtiyaç yoktur. En önemlisi de sanat terapisinde hastanın ürünü, terapist tarafından yorumlanmaz. Sanat terapisi, bireye, kendini sanatla nasıl iyileştireceğini öğretmektir.

NASIL ÇALIŞIR?

Sanat terapisinde kullanılan sanat yöntemleri boyama, resim yapma, kolaj ve heykel yapımıdır. Öncelikle hastanın kendini güvende hissedeceği bir ortam oluşturulur, sonra sanat terapisti çalışılacak konuyu belirler ya da hastayı herhangi bir yönlendirme yapmaksızın serbest bırakır.

Hasta, yaşadığı bir deneyim ya da olayla ilgili bir çalışma yapmaya başladığında, bu sanat süreci hastaya yaşadığı deneyim hakkında daha derince düşünme ve zihnindekileri sembol ve metaforlar halinde sanatına yansıtma imkânı verir. İyileşme ve kendini keşif sürecinin önemli bir parçası olan bu eşsiz sembol ve metaforları, hasta kendisi tanımlar.

Hasta, bu sembollerin anlamını bilen ve neyi sembolize ettiklerini açıklayabilecek olan tek kişidir. Bireyin iç dünyasından bir deneyimi alıp onu fiziksel bir obje halinde ortaya koyma süreci, bireyin yaşadığı deneyime uzaktan bakıp onunla ilgili konuşabilme konusunda kendini güvende hissetmesine yardımcı olur. Dolayısıyla sorunları

hakkında direkt konuşmak yerine, ki bu onlar için çok zor olabilir, terapistle yaptıkları sanat çalışması üzerine konuşabilirler. Bu süreç gitgide bireyin anlayış, kendini kabul ve kendi farkındalığını artırır.

SANAT TERAPİSİNİN DİĞER FAYDALARI

Kendilik bilinci ve kendini kabulde görülen artışın yanı sıra, sanat terapisinden edinilecek başka birçok fayda vardır.

Bunlar:

- Sürece aktif olarak katılıyor olmak, sıkıntı, yabancılaşma ve duyumsamazlık gibi duygularla savaşmaya yardımcı olur.
- Karar verme ve seçimler yapma konusunda cesaretlendirir.
- Yaratıcılığı geliştirir. Bu sayede birey zorlu durumlara farklı yaklaşımlar geliştirebilir.
- Katarsis yani olumsuz duygulardan arınma meydana gelebilir.
- Kişilerarası ve sosyal öğrenme yaşanır.

Sadece resim değil

Sanat terapisinin müzik, dans, yazı, drama (yaratıcı sanat terapisi olarak da bilinir) ve hatta sahne sanatları (dışavurumcu terapi olarak da bilinir) gibi türleri de vardır.

Sanat terapisinin en özel yanı, bireyin terapötik süreçte aktif rol almasına imkân vermesidir. Birey, düşüncelerini sanat çalışmaları ve sembollerle ifade ederek hem iyileşme hem de kendini kendi ifadeleriyle tanıma fırsatı bulur.

Hipnoz, psikolojide, terapi esnasında uygulanan, hastanın kendi zihnine yoğunlaşabilecek kadar derin bir rahatlama haline daldığı bir tekniktir. Bu derin rahatlama halindeyken, bireyin duygu-düşünce ve faaliyetleri daha belirgin hale gelir.

Hipnoz, medyada bazı olumsuz yönleriyle ele alınmış olsa da aslında hem terapötik açıdan hem de tıbbi açıdan hipnozun birçok faydasının olduğu klinik olarak kanıtlanmıştır. Bir metot olarak hipnoz, özellikle anksiyete ve ağrının azaltılmasında etkilidir. Hatta bazılarına göre bunamayla ilgili semptomların tedavisinde de işe yarayabilir.

Hipnoz, çoğu zaman asıl tedavi olarak değil terapötik süreci desteklemek amacıyla kullanılmaktadır.

HİPNOZ NASIL İŞLER?

Hipnoz, kişinin bilinçaltında değişiklik ve yeniden programlama yapmak suretiyle bakım ve tedavi sağlar. Hipnoz altına alındığında bilinçli zihnimiz bastırılırken bilinçaltımız su yüzüne çıkar. Birçok psikolog, bireyin hayatında gerçek anlamda bir değişikliğin gerçekleştirilebilmesi için bilinçteki değişikliğin yeterli olmadığına, bilinçaltında ise değişime gereksinim olduğuna inanır. Hipnoz sırasında, bilinçaltı bilinçli zihnimizden daha aktif olduğundan düşünceler, duygular ve bir zamanlar bir yerlere saklanmış olan anılar keşfedilebilir.

Örneğin, sigarayı bırakmak isteyen biri, bilinçli halinde elinden gelen tüm çabayı gösterdiği halde yine de bunu başaramayabilir. Çünkü bilinçaltında tüm bırakma girişimlerini başarısız kılan bir arzu hâlâ saklı durmaktadır.

Birey öncelikle bilinçaltını anlayarak, değiştirerek ve yeniden düzenleyerek amacına ulaşabili; çünkü artık değişim bilinçaltında olmuştur.

Hipnotize edilen bir hasta, derin bir uykuya dalmaz, kendi isteğinin dışında bir işi yapmaya zorlanamaz, terapistin komutlarını harfiyen yerine getirir bir durumda değildir. Aksine, hipnotize edilen kişi, çevrenin ve durumun tümüyle farkında olur.

Hipnotik Tedavide İki Yöntem

HASTA ANALİZİ: Hipnoz yöntemini kullanarak, hastanın bilinçaltına saklanmış olan (geçmişte yaşadığı bir travma ya da bir olay gibi), yaşadığı sorunların altında yatan asıl neden bulunur. Bir kez bu bulunduktan sonra artık psikoterapi ile bu sorun çözülebilir.

ÖNERİ TEDAVİSİ: Hipnozdan sonra hastanın sigara içmek ya da tırnak yemek gibi belirli bir davranışını değiştirmesi sağlanabilir. Çünkü hipnoz esnasında insan önerilere daha açık olur. Bu yöntem, ayrıca ağrı tedavisi gibi, duygu ve algıların değiştirilmesinde de kullanılabilir.

HİPNOZ İLE NELER TEDAVİ EDİLEBİLİR?

Hipnoz, kişinin başa çıkmakta zorlandığı her konuda faydalı olabileceği için birçok zihinsel, duygusal ve fiziksel sorunun tedavisinde hipnozdan faydalanılabilir. Yaygın olarak kullanıldığı alanlar şunlardır:

- Fobiler
- Stres ve anksiyete

- Panik atak
- Yas
- Yeme bozuklukları
- Uyku bozuklukları
- Depresyon
- Bağımlılık
- Kilo kaybı
- Sigara bırakma
- Ağrısız doğum
- ADHD (dikkat eksikliği, hiperaktivite) semptomları
- Cinsel sorunlar
- Kanser olan ve kemoterapi gören hastalarda bulantı ve kusmanın azaltılması
- Rahatsız eden barsak sendromu hastalığının semptomlarının azaltılması

ALBERT ELLIS (1913–2007)

Yeni bir tür psikoterapinin kurucusu

Albert Ellis 27 Aralık 1913'te Pittsburgh-Pennsylvania'da doğdu. Ellis'in anne ve babasıyla mesafeli bir ilişkisi vardı. Annesi bipolar bozukluk hastası olan Ellis, bu nedenle küçük yaştaki kız ve erkek kardeşlerinin bakımından sorumluydu.

Ellis, New York Şehir Üniversitesi'nden mezun oldu (1934). Psikolojiyle ilgili ilk çalışmalarını cinsellik üzerine yaptı. Sonrasında Ellis, Columbia Üniversitesi'ne devam ederek 1943'te klinik psikoloji alanında master (MA) derecesini, 1947'de de doktorasını (PhD) aldı.

Ellis, aslında Freud'un psikanaliz konusunda koyu bir taraftarıydı. Bununla birlikte, Karen Horney, Alfred Adler ve Erich Fromm'un da Ellis üzerinde çok büyük etkisi vardır. Bu sebeple, Freud'un çalışmalarını önce sorgulamaya başladı ve sonra zamanla yollarını tamamen ayırdı. Freud'u takip etmek yerine, adına rasyonel terapi dediği, kendi psikanaliz yöntemini oluşturdu. İlerleyen zamanda buna Rasyonel Duyusal Davranış Terapisi adı verildi (Rational Emotive Behavior Therapy-REBT). Bu terapi genel olarak bilişsel davranış terapisinin başlangıcı olarak görülmektedir. 1959'da Ellis, Rasyonel Yaşam Enstitüsü'nü (Institute for Rational Living) kurdu.

Ellis, 1960'ların cinsel devriminde son derece aktifti. Aynı zamanda kendisini ifade edebilen bir ateistti. Ancak REBT'de çalışıp zaman içinde dini yaşam içinde olan insanları gördükten sonra, üstün bir varlığa duyulan inancın psikolojik faydaları olabileceğini görmeye başladı. Ateist olmaktan vazgeçmemekle beraber, bununla ilgili söylemleri zaman içinde kayboldu ve Ellis seçeneklere sahip olmanın insanı daha iyi psikolojik sonuçlara taşıyacağı kanaatine vardı.

Ellisin ilk çalışmaları eleştirilere hedef oldu. Ancak özellikle Bilişsel Davranış Terapisi'nin verimli bir tedavi yöntemi olarak anılmaya başlamasıyla, yaşamının son dönemindeki çalışmaları büyük bir övgü aldı. Bugün Albert Ellis, psikoloji alanında önemli insanlardan biri olarak kabul edilmektedir. 24 Temmuz 2007'de yaşamını yitirmiştir.

ABC MODELİ

Albert Ellis, Rasyonel Duyusal Davranış Terapisi'nde, her gün karşılaştığımız olayların insanı gözlemlemeye ve yorumlamaya ittiğinden bahseder. Devamında bu yorumlama, o olaylar hakkında özel inançlara dönüşmeye başlar. Bu inançlar kişinin o olaydaki rolünü de içerir. Bir inanç oluştuğunda, duygular sonuçlar da bu inancın bir sonucu olarak ortaya çıkacaktır. Bu konseptin açıklanmasına yardımcı olacak görsel şema şöyledir:



TETİKLEYİCİ OLAYLAR VE DUYGUSAL SONUÇLAR

1. **A:** Yöneticiniz sizi haksız yere hırsızlıkla suçlar ve kovmakla tehdit eder.
2. **B:** "Ne hakla bu şekilde düşünür? Beni suçlamak için bir gerekçesi yok!" şeklinde tepki duyarsınız.
3. **C:** Kendinizi çok kızgın hissedersiniz.

Ellis, ABC modeliyle A'nın direkt olarak C'ye sebep olmadığını, C'ye sebep olanın B olayı olduğunu ortaya

koymaya çalışmıştır. Sizi çılgına çeviren, suçlanmak ya da işini kaybetmekle tehdit edilmek değil, B olayında sizde oluşan inançtır.

Akademik Tanım

DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ: Kişinin bir psikoterapistle süresi belirli seanslar halinde belli bir sistem dahilinde çalışarak duygu ve düşüncelerinin davranışlarını nasıl etkilediğini çözebilmesini sağlayan bir psikoterapi yöntemidir.

ÜÇ TEMEL GEREKLİLİK

Ellis, bunu ortaya koyuş şeklimiz ne kadar farklı olursa olsun, hepimizin, moral bozukluğuna yol açan, rasyonellikten uzak üç inancı paylaştığımıza inanır. Her inanç, içinde bir talep barındırır: insanın 'kendisi', 'diğerleri' ya da 'dünya' hakkında. Bu üç yaygın inanç, üç temel gereklilik olarak adlandırılır.

1. Kişi iyi işler yapmalı ve insanların da onayını almalıdır. Aksi halde iyi biri değildir.
2. Kişi diğerlerinden, kendine davranılmasını isteyeceği şekilde nazik, adil ve düşünceli davranışlar görmelidir. Aksi halde diğerleri iyi insanlar değildirler ve cezayı ve kınanmayı hak ederler.
3. Kişi istediği şeyi istediği zaman elde etmeli, istemediği de ondan uzak olmalıdır. Eğer insan istediğini elde edemezse, bu çok kötü ve tahammül edilemez bir durumdur.

Birinci inanç, çoğunlukla anksiyete, depresyon, suçluluk hissi ve utanç duygusuna yol açar. İkinci inanç ise, genelde pasif saldırganlık, kızgınlık ve şiddete yol açar.

Üçüncü inanç da sürekli düşünmeye, kendisine acımaya yol açar. Esnek olan ve talepkâr olmayan inançlar sağlıklı duygulara ve davranışlara yol açarken, çok fazla istek içeren talep, nevroz ve problemlere neden olur.

TARTIŞMANIN ROLÜ

Ellis'in Rasyonel Duyusal Davranış Terapisi'nde temel fikir, kişinin inançlarını rasyonel olana dönüştürmesine yardımcı olmaktır. Bu, terapistin rasyonel inançları hasta ile tartışması şeklinde yapılır. Örneğin, terapist hastasına şunu sorabilir: Diğerleri neden sana karşı nazik davranmalıdır? Hasta bu soruya cevap verirken zamanla bu beklentisinin rasyonel bir nedeni olmadığının farkına varır.

ÜÇ İÇGÖRÜ

Ellis, herkesin irrasyonel düşünme eğilimine sahip olduğunu ancak bunun sıklığı, uzunluğu ve şiddetinin üç anlayış kullanılarak azaltılabileceğine inanıyordu.

1. İnsanların üzülmesine neden olan, esnek olmayan (katı) inançlarıdır.
2. Kişinin üzgün olmasındaki neden ne olursa olsun, bu halin devam etmesinin nedeni, irrasyonel inançlarını terk etmeyişidir.
3. Kişinin gelişmesinin tek yolu bu inançları değiştirmek için çabalamaktır. Bu ise çok sayıda pratikle mümkündür.

GERÇEĞİN KABULLENİLMESİ

Duygusal anlamda sağlıklı olabilmek için, kişinin, gerçek ne kadar sevimsiz olsa da onu kabul etmesi gerekir. REBT'de terapist, hastasına üç değişik kabul yöntemi ile yol gösterir:

1. **Koşulsuz Kendini Kabul:** Kişi kendisinin de yanılabileceğini, kusursuz olması için bir neden olmadığını ve diğerlerinden ne eksik ne de fazla değerinin olduğunu kabul etmelidir.
2. **Koşulsuz Diğerlerini Kabul:** Kişi diğer insanların bazen kendisine adaletsizce muamele edebileceğini kabul etmelidir. Diğerlerini ona adaletli davranmaya mecbur kılan bir neden yoktur. Diğerlerinin de kendisinden ne eksik ne de fazla değere sahip olduğunu kabul etmelidir.
3. **Koşulsuz Hayatı Kabul:** Kişi, hayatın kendi istediği şekilde süremeyeceğini kabul etmelidir. Hayatın kendi istediği yönde gitmesi için herhangi bir mecbur kılıcı neden yoktur. Aynı zamanda hayatın zaman zaman tatsızlaşmakla birlikte tümüyle kötü ve dayanılmaz olmadığını kabul etmelidir.

Albert Ellis'in Rasyonel Duyusal Davranış Terapisi, günümüzün en fazla tutulan terapi metotlarından biridir. Ayrıca Bilişsel Davranış Terapilerinin de temelini oluşturan, onların yolunu açan Rasyonel Duyusal Davranış Terapisi'dir.

BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİ

Negatif davranışın farkına varmak

Bilişsel Davranış Terapisi, genel olarak depresyon, fobiler, anksiyete, bağımlılık hallerinin tedavisinde kullanılan psikoterapötik bir tedavi şekli olup kişilerin sahip olduğu duygu ve düşüncelerin değiştirilmesi suretiyle negatif davranışın değiştirilmesi üzerine yoğunlaşır. Bilişsel Davranış Terapisi'nde, duygu ve düşüncelerin kişilerin davranışlarını etkilediği ve desteklediğine inanılır.

Örneğin, Bilişsel Davranış Terapisi'ne göre, eğer bir insan trafik kazaları hakkında düşünecek olursa, bu onun davranışlarına etki eder, arabaya binmekten, araba kullanmaktan sakınır hale gelebilir. Eğer kişi kendi hakkında olumsuz düşüncelere sahipse, kendine çok az güveni olan, bu nedenle de sosyal ortamlardan sakınan ve bu tür fırsatları da kaçıran biri olacaktır.

Bireylerin düşünsel kalıpları değiştirilerek davranış değişikliği sağlanabilir. Bilişsel Davranış Terapisi, kişinin şikâyetçi olduğu belirli bir problemde yardımcı olmaya odaklanır. Bu nedenle, çoğunlukla Bilişsel Davranış Terapisi kısa dönemli bir uygulamadır. Bilişsel Davranış Terapisi ile birey, dış dünyadaki her şeyi kontrol edemeyeceğini öğrenmeye başlar. Bununla birlikte, bu problemlere nasıl yaklaşması ve onları nasıl yorumlaması gerektiğini öğrenir.

BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİNİN AŞAMALARI

Bilişsel Davranış Terapisi iki aşamada incelenebilir. İlk basamağı fonksiyonel analiz olarak bilinir. Bilişsel davranış terapisti, kişiye hangi inançlarının problemli olduğunu be-

lirlemesi konusunda yardımcı olur. Bu aşamada terapist hangi durum, duygu ve düşüncelerin kişinin uygunsuz davranışlarına yol açtığını anlar. Bu safha hasta için zor olmakla birlikte bunun sonunda kazanılan içgörü ve kişinin kendini keşfetmesi çok önemlidir.

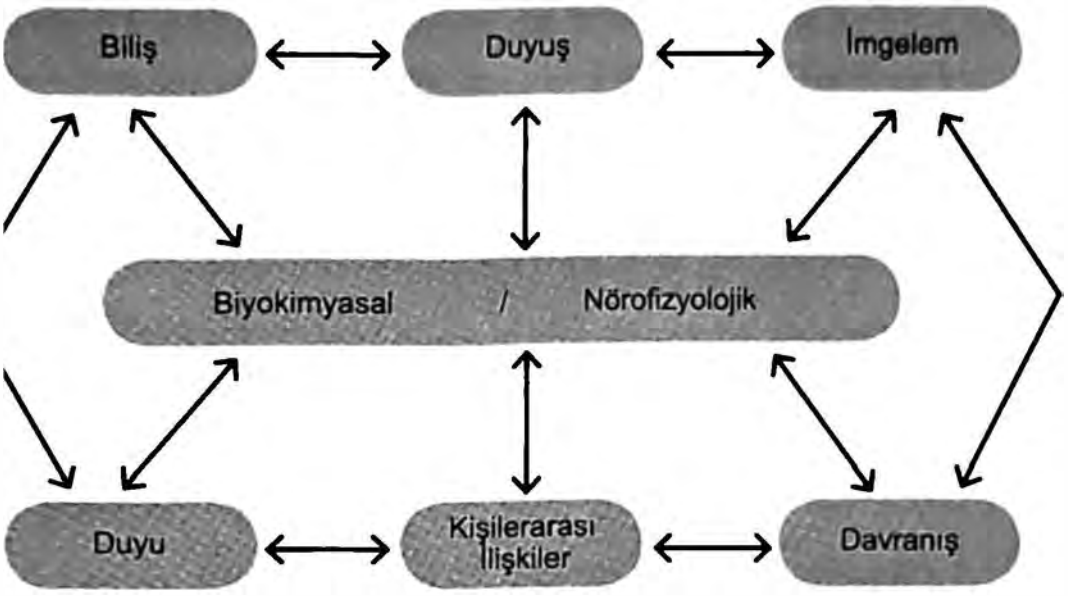
Bilişsel Davranış Terapisi'nin ikinci aşaması, belirlenen olumsuz davranışlara yöneliktir. Bu safhada kişi daha sonra gerçek yaşamda kullanacağı yetenekleri öğrenir ve prova eder. Bu genelde aşamalı bir işlem olup kişi amacına süreç içinde adım adım ulaşır. Her bir basamakta ana hedef daha az sıkıcı ve daha çok başarılabilir hale gelir.

ÇOKLUMODEL TERAPİ

Bilişsel Davranış Terapisi'nin yaygın bir türü de (daha önce bahsettiğimiz Rasyonel Davranışsal Duygusal Terapi dışında) Lazarusun Çoklumodel Terapisi'dir. Bu terapi, kişiliğin bir-iki özelliği üzerinde yoğunlaşmak yerine, kişilik özelliklerinin hepsini terapiye dahil eder.

Lazarusun Çoklumodel Terapisi, insanların belirli modeller tecrübe eden biyolojik varlıklar olduğu temel tezi üzerine inşa edilmiştir.

Bu modeller duyguların yaşanması, imgelem, düşünebilme, hissedebilme, koklayabilme, başka insanlarla bağlantı kurabilme gibi yetenekleri içerir.



LAZARUS'UN MODELLER ŞEMASI

Lazarus bu modelleri 'BASIC I.D.' kısaltması altında toplamıştır.

- Davranış
- Duygusal reaksiyonlar ve hisler
- Duyu reaksiyonları, duyma, dokunma, görme, koklama ve tat alma vb.
- İmgelem, kendilik imajı, imgelerle düşünebilme vb.
- Biliş, inançlar, düşünceler, görüşler, davranışlar, kelimelerle düşünme vb.
- İnsanların kişilerarası iletişim tarzları
- İlaçlar ve biyoloji (ilaçlar, sağlık, egzersizler, uyku, diyet vb.)

Çoklumodel Terapi'de tedavi bireye özeldir. Terapiye başlamadan önce birey, terapistin kendisinde hangi modellerin ihmal edildiği ve hangilerinin öne alındığını anlaması için terapistle görüşme yapar. Terapi, bu görüşmelerden sonra hastaya en faydalı olacak model üzerinden

başlatılır. Bununla birlikte en sonunda mutlaka tüm modellerle bağlantı kurulur.

Akademik Tanım

- **BAĞ KURMA:** Terapist, diğer modelleri keşfetmeden önce kişinin tercih ettiği modelle bağlantı kurmalıdır.
- **TAKİP ETME:** Bireyin modellerinin çıkış sırasını anlama, değerlendirme ve sıralama. Genellikle insanlar belli bir kalıp üzerinden benzer durumlara benzer reaksiyonlar gösterirler. Kişinin belirli kalıplarının neler olduğunu anlamak, tedavinin amacına ulaşması için önemlidir.

Çoklumodel Terapi, aynı zamanda yöntemsel açıdan dikkate değerdir. Bu terapide, terapist belli bir kuramsal temele sadık kalmak zorunda değildir. Farklı psikoterapi tekniklerinden ve yaklaşımlarından faydalanabilir.

BİLİŞSEL TERAPİ

1960'larda psikolog Aaron Beck tarafından oluşturulan Bilişsel Terapi, Bilişsel Davranış Terapisi'nin popüler bir türüdür. Bilişsel Terapi'de, edinilen bilgilerin sürekli olarak yorumlandığına, bu yorumlama işlemi sırasında da hatalara, yanlış inançlara ve olumsuz duygulara yol açıldığına inanılır. Tanımlanmış on ayrı yanlış düşünme kalıbı vardır ve bunlar bilişsel çarpıklıklar olarak adlandırılır. Davranışı değiştirebilmek için öncelikle düşünce sisteminin değişmesi gerekir ki bu da ancak var olan bilişsel çarpıklıkların düzeltilmesi yoluyla olabilir. Bu on bilişsel çarpıklık şunlardır:

1. **Aşırı genellemeler yapmak:** Tekil bir duruma bakarak genellemelere gitmek.
2. **Olumlu seçeneğin elenmesi:** Olumlu durumları yok saymak.
3. **Ya hep ya da hiç düşüncesi:** Mutlak değerler üzerinden düşünmek (ortada bir buluşma noktası olabileceğini düşünmemek).
4. **Duygusal nedenleme:** Bireyin durumu değerlendirirken gerçeklere objektif olarak bakmak yerine, düşüncelerin duygular tarafından şekillendirilmesine izin vermek.
5. **Anlamadan yargıya varma:** Destekleyen bir kanıt olmamasına rağmen en kötü sonucu beklemek.
6. **Aşırı abartma ya da aşırı küçültme:** Olumlu olayların küçültülmesi, olumsuz olayların büyütülmesi.
7. **Zihinsel süzgeç:** Olumlu olayları görmezden gelip zihinsel olarak kötü olayları çekip çıkarma ve onlar üzerine yoğunlaşma.
8. **Olmalı-olmamalı ifadeleri:** Bireylerin nasıl olduğuna bakmak yerine nasıl olması gerektiğine bakmak.
9. **Kişiselleştirme:** Kendi kontrolü dışında olan şeyler için kendisini suçlama.
10. **Damgalama ve yanlış damgalama:** Kişinin kendisine ve başkalarına acımasızca ve yanlış yakıştırmalarda bulunması.

Bilişsel Davranış Terapisi'ne göre, bireyin olumsuz davranışının değiştirilebilmesi için olumsuz davranışa yol açan düşünceleri değiştirilmelidir. Rasyonel Duyuşsal Davranış Terapisi, Bilişsel Terapi ve Çoklumodel Terapi gibi yaklaşımlarla, bireyler negatif düşünme kalıplarını anlamayı ve onları alt etmeyi öğrenir ve negatif davranışlarla savaşma yetilerini geliştirirler.

HÖRİSTİKLER - ZİHİNSEL KISAYOLLAR

Kısa yoldan karar vermek

Höristik, karar verme ya da sorunlarla başa çıkma süreçlerimizde kullandığımız zihinsel kısayollara verilen addır. Bunlar, kişinin durup bir sonraki adım ne olacak, diye düşünmek zorunda kalmadan, hızlı ve etkili karar vermesini sağlayan sıklıkla 'gündelik yaşam kuralları' (parmak hesabı, göz kararı, pratik iş görme usulü) olarak adlandırılan yöntemlerdir. Höristikler çoğu zaman faydalı olsalar da aynı zamanda hatalara (ki bu hatalar taraflılık olarak bilinir) neden olabilirler. Daniel Kahneman ve Amos Tversky, 1974'te bugün hâlâ uyguladığımız, Höristiğin üç temel formunu ortaya koymuşlardır.

ZİHİNSEL KESTİRME

Zihinsel kestirme, insanların geçmişten hatırlayabildikleri örneklere dayanarak bir olayla ilgili ihtimal ve olasılıkların belirlemesine yardımcı olur. Bu durum sıklıkla önyargılara sebep olur; çünkü kişi önündeki olayı tüm veriyi kullanarak değerlendirmek yerine belleğindeki geçmişten kalan verilere dayanarak karar verir. Bilim adamları kolayca ve hızlıca hatıra gelen olayların çoğunlukla en yakın zamanda olanlar olduğuna inanmaktadır.

Örneğin, evlere gelen hacizlerle ilgili haberlerde çeşitli hikâyeler izleyen bir kişi, genellikle eve haciz gelme olasılığının yüksek olduğunu düşünür. Ya da çevresinde bir çırpıda aklına gelebilecek boşanmış arkadaş örnekleri olan bir kimse, boşanmayla ilgili istatistiklere bakmaksızın, boşanma oranlarının arttığını iddia edebilir. Hatta zihinsel kestirme, insanların olmayacak ihtimalleri abartmasına da neden olabilir. Örneğin uçak kazası ile ilgili bir makale

okuduktan sonra uçmakla ilgili endişeler taşırlar. Tersine, olması muhtemel ihtimalleri de hafife alırlar. Örneğin korunmasız cinsel ilişkiden, cinsel yolla bulaşan bir hastalık (STD) kapma ihtimali yüksekken, çevresinde korunmasız cinsel ilişki yaşayan ancak hastalanmayan arkadaşları olan bir kimse, başına gelme ihtimali yüksek olan bu olasılığı hafife alabilir.

REFERANS NOKTALI-AYARLAMALI

Referans Noktalı-Ayarlamalı Kısayollar, insanların tahmin ve kararlarını belli temel ve referans noktalarına dayandırdığı fikrine dayanır. Bu referans noktaları kişinin belleğinden alınmış ve verilen kararın kriterlerine uygun olacak şekilde düzenlenen bilgi parçalarıdır. Örneğin size şöyle bir soru sorulmuş olsun:

Mississippi Nehri'nin uzunluğu 2000 milden az mıdır, çok mudur? 5000 milden az mıdır çok mudur?

İlk soruyu cevapladığınızda, ikinci soru için temel teşkil edecek bir cevap vermiş olursunuz. Ve ikinci sorunuzu bu temele dayandırırsınız.

TEMSİL KISAYOLU

Temsil Kısayolu, insanların bir olay ya da sonucun olasılığı hakkında karar vermek için bilinen başka bir olayla karşılaştırma yapması ve olasılıkların aynı olacağı varsayımına ulaşmasıdır. Temsil Kısayolu'nda en büyük hata, bir konudaki benzerliğin her konuda olacağını varsaymaktır.

Örneğin, kolu dövmeli deri ceket giymiş birini gören bir kişi temsili kısayolu kullanarak bu kişinin motosiklet sürdüğünü sanabilir. Bu kişi, bu adamın bir motosiklet

sürücüsünü temsil ettiğine inanır ve onu bu kategoride gruplandırır.

Temsil Kısayolu aynı zamanda 'kumarcı yanılgısı'nı açıklamada da kullanılır. İnsanlar bir yanılgıya düşerek, rasgele olayları öngörebileceklerini, kazanan çizgi ve kaybeden çizgiyi önceki bilgilere dayanarak tahmin edebileceklerini -olayın olma ihtimali aynı olsa bile-varsayarlar.

Örneğin, bir madeni para birkaç kez atılıp her defasında yazı gelse ve biri de 'Bundan sonraki atışta tura gelecek; çünkü üst üste çok kez yazı geldi' dese, bu yorumuyla şu gerçeği tamamen göz ardı etmiş demektir: Her defasında yazı ya da tura gelmesi ihtimali % 50'dir. Temsil kısayolu insanların temel oranları, yani bir olayın olma sıklığını da görmezden gelmesine neden olur.

HARRY STACK SULLIVAN (1892–1949)

Kişilerarası psikanaliz

Harry Stack Sullivan, 21 Şubat 1892 Norwish-New York'ta doğdu. İrlandalı bir göçmenin oğlu olarak, anti Katolik düşüncelerin yaygın olduğu bir kasabada büyüdü ve bu Sullivan'ın sosyal anlamda yalnızlık hissetmesine sebep oldu. Bu durum, çalışmalarındaki 'sosyal yalnızlık' kavramının gelişmesine yol açacaktı.

Sullivan, Chicago Tıp ve Cerrahlık Okulu'ndan 1917'de mezun oldu. Sullivan en çok kişilerarası ilişkiler ve zihinsel hastalığı olan insanların yalnızlığı konularındaki araştırmaları, şizofreni hastalığı olan insanlar hakkındaki çalışmaları ve Sigmund Freud'un çalışmalarında yaptığı değişikliklerle tanınır. Sullivan'in, Freud'un temel ilkelerine inanmasına rağmen psikanalize yaklaşımı yavaş yavaş Freud'unkinden uzaklaşmaya başlamıştı; özellikle Freud'un psikoseksüel gelişme kavramından...

1925'ten 1929'a kadar Harry Stack Sullivan hiçbir ilaç tedavisi kullanmadan kapsamlı bir şekilde şizofrenlerle çalıştı ve çok başarılı oldu. Sullivan, hastalığın tedavisiz olmadığını ve şizofreninin çoğunlukla kültürel baskıların sonucu olduğunu iddia etti. Çalışmadaki erkeklerin tümü eşcinseldi, ki bu durum, birçok kişinin bütün hayatını gizlice eşcinsel olarak geçirdiğine inandığı Sullivan için özellikle kayda değer olmuş olabilir. Gerçekten de bu çalışmadaki hastalardan biri Sullivan'ın sevgilisi oldu ve aynı evde yaşamaya başladılar ama bu beyefendi hakkında hep evlat edindiği oğlu, diye bahsediliyordu.

1933'te ve 1936'da Sullivan, sırasıyla Wiiliam Alanson Neyaz Psikiyatri Kurumu'nun ve Washington Psikiyatri Okulu'nun kurulmasına yardımcı olmuştur. İkinci Dünya Savaşından sonra, Dünya Akıl Sağlığı Federasyonu'nu

kurmaya yardımcı oldu ve 1938'de *Psikiyatri* dergisini çıkardı (editörlüğünü de üstlendi).

Harry Stack Sullivan, 14 Ocak 1949'da elli altı yaşında öldü. Sullivan'ın kişilik ve psikoterapik teknikler alanlarındaki çalışmaları hâlâ psikoloji dünyasını etkilemeye devam etmektedir.

HARRY STACK SULLIVAN'IN KİŞİLERARASI KURAMI

Hayatının çoğunu yalnızlıkla geçirince Harry Stack Sullivan, kişilerarası ilişkilerin birey için önemini anladı. Sullivan, kişiliğin öncelikle kişilerin birbirleriyle ilişkilerinin sonucu oluştuğuna inanıyordu. Kişiliğe, ya 'enerji dönüşümleri' dediği gerçek hareketlerden ya da 'gerginlik' adını verdiği hareketlerin potansiyellerinden oluşan bir enerji sistemi olarak bakıyordu. Sullivan, iki çeşit gerginlik tanımlamıştır: ihtiyaçlar ve kaygı.

İhtiyaçlar

İhtiyaçları azaltabilmek için belli hareketler gereklidir. İhtiyaçların kişinin belli bölgeleriyle, cinsel organlar ya da ağız gibi ya da bireyin genel sağlığıyla ilişkilidir. İhtiyaçlar ya yemek ve oksijen ihtiyacı gibi fizyolojik ya da samimiyet ve şefkat ihtiyacı gibi kişilerarasıdır.

Kaygı

Kaygı, istikrarlı hareketlerle giderilemez. Sullivan bunun kişilerarası ilişkilerde aksamaların temel sebebi olduğunu iddia etti. Eğer birey kaygıdan ve gerginlikten tamamen yoksun ise, o birey öföri (aşırı mutluluk) yaşıyordur.

DİNAMİZMLER

Sullivan, standart davranış örüntüsüne dinamizm adını vermiştir ve dinamizmlerin gerginliklerle ya da vücudun belli bölgeleriyle ilişkilendirilebileceğine inanıyordu. Sullivan dört tane dinamizm tanımlamıştır:

Samimiyet: Statüsü eşit iki birey arasında yakın özel ilişki. Bu yalnızlığı ve kaygıyı azaltır ve kişilerarası gelişimi teşvik eder.

Şehvet: Bu benmerkezli bir arzudur ve samimi bir kişilerarası ilişki olmadan da gerçekleştirilebilir. Şehvet tamamen cinsel memnuniyete dayanan bir dinamizmdir ve bu ihtiyacı gidermek için illa başka bir bireye gerek yoktur.

Kötü niyet: Nefret, kötülük ve düşmanların arasında yaşanan his bu dinamizmi tanımlar. Kötü niyetli çocukların samimiyetle, şefkat gösterme ve görme konusunda sorunları olacaktır.

Öz sistem: Bu, bireyin kişilerarası güvenliğini sağlayan ve bireyi kaygıdan koruyan bir davranış örüntüsüdür. Bu tip dinamizm genelde kişilikteki herhangi bir değişimi bastıracaktır. Öz sistemimiz istikrarsız herhangi bir şey yaşarsa güvenlik operasyonları (kişilerarası gerginliği azaltma amacı olan psikolojik hareketler) gerekli hale gelir. Güvenlik operasyonları bireyin tecrübelerine ilişkin farkındalığın engellendiği çözülmeyi ve bireyin belirli tecrübelerin farkındalığını engellediği seçici dikkatsizliği içerir.

KİŞİLİKLEŞTİRME

Harry Stack Sullivan'a göre insanlar başka insanlarla etkileşimleri yoluyla kendileri hakkında kişilikleştirmeler geliştiriyorlar. Bu kişilikleştirmeler aşağıdaki gibidir:

Kötü Ben: Bunlar, olumsuz sayılmaları nedeniyle, kişinin dünyanın geri kalanından ve belki de kişinin kendisinden bile gizlediği özellikleridir. Kaygı yaşadığımız zaman, bunun sebebi çoğunlukla bilincin 'kötü ben'i fark etmeye başlamasıdır. Örneğin, kişi utançla sonlanan bir deneyimini hatırlayınca böyle olur.

İyi Ben: Bu bireyin kendisi hakkında sevdiği her şeydir. 'İyi-ben' kaygıya neden olmaz, başka insanlarla paylaşır ve sonuç olarak -çoğu zaman- kişinin odaklanmayı seçtiği şeydir.

Ben Değil: Bunlar o kadar çok kaygıya sebep olur ki bilince getirilmemesi için bilinçaltına itilir.

Sigmund Freud gibi Harry Stack Sullivan da bireyin kişiliğinin gelişmesinde çocukluk deneyimlerinin ve annenin rolünün anahtar rol oynadığına inanıyordu. Ama, Freud'un aksine, Sullivan kişiliğin ergenlikten sonra yetişkinliğe doğru gelişebileceğine inanmıştır. Sullivan, gelişme evrelerinden 'çağlar' diye bahsederdi ve insanların bu çağlardan zamanlamaya göre değil de kişinin sosyal çevresine göre geçtiğine inanıyordu. Sullivan'ın gelişim çağları aşağıdaki gibidir:

Bebeklik (doğum-1 yaş): Bu çağda anne figürü çocuğa şefkat gösterir ve çocuk kaygıyı öğrenir.

Çocukluk (1-5 yaş): Anne, çocuk için temel kişilerarası ilişkidir ama artık çocuk anneyi diğer insanlardan ayırabilir.

Çocukluk-Ergenlik Öncesi Arası (6-8 yaş): Çocuk oyun arkadaşına ya da aynı statüdeki akranlara ihtiyaç duy-

maya başlar. Bu sosyalleşmenin başlangıcıdır ve çocuk başka çocuklarla işbirliği yapmayı, anlaşmayı ve rekabet etmeyi öğrenmelidir.

Ergenlik Öncesi (9-12 yaş): Bu en önemli evredir; çünkü bundan önce yapılan hatalar bu evrede düzeltilebilirken, bu evrede yapılan hataların hayatın sonralarında düzeltilmesi oldukça zordur. Bu evre, çocuğun yakın ya da en iyi arkadaşlık geliştirmesiyle tanımlanır. Eğer çocuk bu evrede samimiyeti öğrenmezse, hayatlarının sonralarında cinsel partnerleriyle zorluk yaşayabilir.

Erken Ergenlik (13-17 yaş): Bu çağ, buluğ çağının başlamasıyla başlar. Şimdi karşı cinse odaklanırken arkadaşlık ihtiyacının yanında cinsel ifade ihtiyacı da vardır. Şehvet dinamizmi ilk bu evrede görülür. Eğer çocuğun zaten bir samimiyet kapasitesi yoksa, sevgi ile şehvet karıştırılır ve birey gerçekte samimiyet göstermeyen cinsel ilişkilere girebilir.

Geç Ergenlik (18-23 yaş): Bu çağ on altı yaşa kadar erken gerçekleşebilirken, geç ergenlikte birey, bir kişiye karşı hem samimiyet hem de şehvet gösterebilir ve bireyin temel odağı uzun süreli bir ilişkiyken başlar. Bu çağ aynı zamanda bireyin yetişkin dünyada hayatla başa çıkmayı öğrenmesiyle tanımlanır.

Yetişkinlik (23 yaş ve üzeri): Bu çağda birey kariyerini, finansal güvenliğini ve ailesini oluşturur ve dünyaya bakış açısı sabitlenir. Eğer önceki çağlar başarılı ise, ilişkiler ve sosyalleşmeler çok daha kolay hale gelir; önceki çağlar başarısız ise, kaygıya yol açan kişilerarası çatışmalar daha fazla yaşanacaktır.

Harry Stack Sullivan'ın kişilik konusundaki geniş araştırmalarıyla bireyin geçmiş etkileşimlerine bakarak bireyin şimdiki psikopatisini anlamaya odaklanan bir psikanaliz şekli olan 'Kişilerarası Psikanaliz' oluşmuştur. Sullivan'ın kuramları popülerliğini kaybetmesine rağmen, psikolojideki etkileri kalıcı olmuştur.

SİHİRLİ RAKAM YEDİ: ARTI İKİ-EKSİ İKİ

Bellek sınırları

1956'da bilişsel psikolog George A. Miller, *Sihirli Rakam Yedi: Artı İki-Eksi İki: Bilgi İşleme Kapasitemizin Bazı Sınırları* adlı bildirisini yayımladı. Bu bildiride Miller, insanların kısa vadeli belleğinin aynı anda ancak artı-eksi iki olmak üzere yedi öğe tutabildiğini belirtiyordu. Yedi öğeden daha geniş bilgileri bellekte tutabilmek için onları büyük parçalar halinde gruplamamız gerekiyordu. Örneğin, kelimeleri gruplayıp cümle haline getirerek ve cümleleri hikâyeler haline getirerek daha fazlasını kısa süreli olarak bellekte tutmamız mümkündü. Ancak zihnimiz, oluşturduğumuz gruplardan da ancak yedisini bellekte tutabilme gücüne sahiptir. Örneğin, yediden fazla sayı içeren şu diziyi bellekte tutmak isteyen bir kişi çok zorlanacaktır:

4 8 1 9 7 6 2 0 1 3

Bu rakamları gruplandırırsak kısa vadeli bellekte tutmamız ancak o zaman mümkün olabilir. Bu sayı dizisini, diyelim ki tanıdık bir tarzda, yıllarla ilgili bir gruplandırmayla ayıralım. Bu şekilde sayı dizisini kısa dönem belleğe almamız mümkün olacaktır.

4 – 8 – 1976 – 2013

Öncesinde birbirinden bağımsız on ayrı rakamı hatırlamaya uğraşmak yerine, şimdi bu haliyle dört gruptan oluşan bir sayı dizisiyle karşı karşıyayız ve bunu hatırlamak elbette çok daha kolaydır.

Bireyin kısa vadeli bellek kapasitesini geliştirmek için, bilgiler bu şekilde parçalara ayrılmalıdır. Birey, küçük

parçaları alıp birleştirerek bütüne ulaşma suretiyle belleğini geliştirme imkânına sahiptir.

YENİDEN KODLAMAK

Miller, çift basamaklı uzun sayı dizilerini 0 ve 1 sayılarıyla yaptığı kompozisyonlarla belleğinde tutmayı başaran Sydney Simith'ten faydalandı. Bu dizgeler, tek ondalık basamakla eşdeğerdi. Örneğin 2 sayısı, 0010 şeklinde ifade ediliyordu. Miler, 16 çift sayının 4 onlu sayı şeklinde ifade edilebildiğini, bu yolla belek kapasitesinin 4 katına çıkmasının mümkün olduğunu fark etti. Örneğin 10, iki basamaklı sayı yerine 40, iki basamaklı sayıyı bellekte tutmak mümkündü. Çalışmasının sonunda Miller, on ardışık ondalık sayıyı ezberlemeyi, onları iki basamaklı sayılara dönüştürmeyi ve kırk adet çift sayıyı listelemeyi başardı.

1980'lerde K. Anders Ericsson, Herbert Simon ve Bill Chase, bu yeniden kodlama kavramını genişletmek istediler. Günde bir saat, haftada 2-3 gün ve bir buçuk yıl süresince bir üniversite öğrencisine rasgele ondalık sayıları ezberlettiler. Çalışmanın sonunda inanılmaz bir şekilde öğrencinin bellek kapasitesi yedi basamaktan yetmiş dokuz basamağa çıktı. 79 rasgele rakamdan oluşan sayı dizisini dinledikten hemen sonra sırasıyla ezberinde sayabiliyor ve bunu sonraki günlerde de tekrar edebiliyordu.

Çalışmaya katılan öğrenciye, rakamları ezberlemesi için özel bir yöntem öğretilmedi. Bunun yerine öğrenci, işlemi kendi süreç yöntemleriyle tamamladı. Bir koşucu olduğu için, rakamları koşu süreleri şeklinde kodladı. Mesela 3593 sayısı, 3 dakika 59 saniye 3 salise olarak kodlanmıştı. Ayrıca yaşı da bir kodlama yöntemi olarak kullandı.

George A. Miller ve Ericsson, Simon ve Chase'in çalışmaları bize, ayrıntılı kodlama şemalarının düzenli bir şekilde kullanılmasının insan belleğini daha verimli çalışır hale getirdiğini göstermiştir.

ERICH FROMM (1900-1980)

Temel insan ihtiyaçları

Erich Fromm, Ortodoks Yahudi bir ailenin tek çocuğu olarak Almanya'nın Frankfurt şehrinde doğdu. Kendi çocukluğunu Ortodoks ve inanılmaz derecede nevrotik olarak tarif eden Fromm'un dini bir eğitimle büyütülmüş olmasının psikoloji çalışmalarında büyük etkisi vardır.

1. Dünya Savaşı başlarında Fromm, grup davranışını anlama konusuna ilgi duydu ve henüz on dört yaşındayken Sigmund Freud ve Karl Marx'ın eserlerini incelemeye başladı. Fromm, 1922 yılında Heidelberg Üniversitesi'nden sosyolojide doktora derecesiyle mezun oldu ve psikanalist olarak çalışmaya başladı. Nazi Partisi'nin iktidara gelmesiyle birlikte Fromm, Almanya'dan kaçtı ve New York'ta Columbia Üniversitesi'nde ders vermeye başladı. Burada Karen Horney ve Abraham Maslow ile tanışarak onlarla çalıştı.

Fromm, 20. yüzyılda psikanalizin önemli şahsiyetlerinden biri olarak kabul edilir ve hümanist psikoloji üzerine çalışmalarıyla önemli etkiye sahiptir. Carl Jung, Alfred Adler, Karen Horney ve Erik Erikson gibi, Fromm da 'Yeni Freudyenler' olarak bilinen gruptan sayılmaktadır. Sözkonusu bu grup (neo-Freudyenler), Freud'un iddialarının büyük kısmında hemfikir olmakla birlikte, bazı iddialarına eleştirel yaklaşmış ve aynı zamanda kendi düşüncelerini de Freud'un kuramlarına eklemiştir.

Fromm'un çalışmaları, Sigmund Freud ve Karl Marx'ın fikirlerini birleştirmektedir. Freud, bilinçaltı ve biyoloji üzerine yoğunlaşırken Marx toplumun rolü ve ekonomi üzerine yoğunlaşmıştır. Fromm'a göre, bazı zamanlarda bireyin gelişiminde biyolojik faktörler büyük rol oynar; bazı zamanlarda ise sosyal faktörler... Ancak Fromm daha

sonra insanın gerçek doğası hakkında kendi inancı olan 'özgürlük' düşüncesini ortaya koydu.

Fromm en çok politik psikoloji, insan karakteri ve sevgi konusundaki çalışmalarıyla tanınmıştır. Fromm, 1944'te Meksika'ya gitti. Orada Meksika Psikanaliz Enstitüsü'nü kurdu ve bu enstitünün yöneticisi olarak 1976'ya kadar çalıştı. Erich Fromm, 18 Mart 1980'de İsviçre-Moralto'da kalp krizinden öldü.

'Neo-Freudyen' görüş ayrılıkları

'Neo-Freudyenler' kendi kuramlarını geliştirirken kendileri de Freud'un çalışmalarına ilişkin ortaya çıkan benzer sorunlara bulaşmışlardır. Bu sorunlar şunlardır:

- Freud'un insanlık konusundaki olumsuz bakış açısı
- Freud'un insan kişiliğinin tümüyle olmasa da büyük ölçüde çocukluk tecrübeleriyle şekillendiğine dair düşüncesi
- Freud'un sosyal ve kültürel etkilerin kişilik ve davranış üzerindeki etkilerini göz ardı etmesi.

ÖZGÜRLÜK

Fromm'a göre özgürlük (buradaki özgürlük hürriyet ya da politik özgürlük anlamıyla karıştırılmamalıdır), insanların kaçtığı bir şeydi (buna inanıyordu). Fakat insan neden özgür olmaktan kaçsın? Fromm kişisel özgürlük için dış otorite tarafından sağlanan bir özgürlüğün gerekliliğine inanmakla birlikte, kişilerin içinde olan psikolojik süreçlerin özgürlüğü kısıtladığını iddia ediyordu. Bu yüzden kişinin gerçek özgürlük formuna erişmesi için, bu

psikolojik süreçlerin de alt edilmesi gerekir. Fromm'a göre özgürlük, herhangi bir anlam ya da amaç için sadece kendisine bağlı ve dayalı olmak anlamına gelir. Bu izolasyon, korku, yabancılaşma, önemsizlik hislerine yol açabilir. Çok ileri durumlarda gerçek özgürlük zihinsel hastalığa bile yol açabilir. Fromm en sonunda -bu yüzden- özgürlüğün, psikolojik olarak taşınması güç bir şey olduğuna ve insanların bu nedenle özgürlükten kaçınacağı sonucuna varmaktadır. Fromm, bu kaçınmanın üç şekilde gerçekleşeceğini ileri sürer:

1. **Otoriter Olmak (Authoritarianism)**: İnsanlar otoriter bir toplumun üyesi haline gelecek ya da otoritenin kendisi olacak. Bunun uç noktaları sadizm ve mazoşizmdir. Ancak bunun daha hafif türleri hemen hemen her yerde görülebilir; örneğin, öğretmen öğrenci ilişkisinde bu tarz bir otoriteryanizm vardır.
2. **Yıkıcılık:** kişilerin kendi ıstıraplarından dolayı etraflarındaki her şeyi yıkmalarıdır. Sert kaba kuvvet kullanma, suçluluk ve utandırma, yıkıcılıktan kaynaklanır. Yıkıcılık içe doğru yönelirse bu kendi kendine zarar verme olarak bilinir ki en uç örneği intihardır. Freud, yıkıcılığın başkalarına yönlendirilmiş olan 'özyıkıcılığın' bir sonucu olduğunu iddia ederken, Fromm bunun tam tersinin doğru olduğunu, yani özyıkıcılığın, yıkıcılıktan kaynaklanan bir engellenmenin sonucu olduğunu iddia etmektedir.
3. **Otomatik Uyum:** Daha az hiyerarşik olan toplumlarda bireyler kitle kültürü içinde kendilerini gizleyebilirler. Kalabalığın içinde kaybolarak (konuşmasından giyimine ve düşüncelerine kadar) kişi kendi sorumluluğunu almak ve dolayısıyla da özgürlüğünü kabul etmek zorunda kalmaz. Kişilerin özgürlükten kaçınma tercihleri yetiştikleri aileye bağlıdır.

Fromm'a göre, sağlıklı ve üretken bir aile, çocuklara düşünmeyi öğretirken sevgi atmosferi sağlayan ailedir. Bu, çocukların sorumluluk almalarını ve özgürlüklerini kabul etmelerini sağlar. Bununla birlikte üretken olmayan ailelerde de vardır ve bu aileler kaçınma davranışını desteklerler.

1. **Simbiyotik Aileler:** Bu tür ailelerde, kişilerin kişilikleri tam olarak gelişmez. Çünkü diğer aile fertleri bu kişileri 'yutarlar'. Çocuğun kişiliğinin ebeveynin arzularını yansıttığı ya da çocuğun ebeveynini tamamıyla kontrol altına alarak kendine hizmet ettirdiği durumlar buna örnektir.
2. **Çekinik Aileler:** Bu tür ailelerde, ebeveyn, çocuklarından yüksek standartlarda bir yaşam bekler ve aşırı beklentilerde bulunur. Bu tür ebeveynlik, âdeta ritüel haline getirilmiş bir cezalandırmayı da içerir ve bu cezalandırmanın, çocuğun 'kendi iyiliği için' olduğu söylenir. Bu tür bir ailede diğer bir cezalandırma yöntemi de fiziksel olandan ziyade suçluluk duygusunu kullanma ya da sevgiden mahrum bırakma gibi duygusal cezalandırmadır.

Ancak, Fromm, ebeveynliğin denklemin sadece bir tarafı olduğunu düşünür. Denklemin bir diğer unsuru da toplumdur. Fromm'a göre insanlar emre itaate o kadar alışıklar ki o emirleri farkında olmadan bile yapar hale gelmişlerdir. Toplumsal kurallar bilinçaltımıza işlenmiş olup bizi gerçek özgürlüğü elde etmekten alıkoymaktadırlar. Fromm bunu toplumsal bilinçaltı olarak adlandırır.

FROMM'A GÖRE İNSAN İHTİYAÇLARI

Fromm, 'insan ihtiyaçları' ile 'hayvan ihtiyaçları' arasında ayrım yapar. Fromm'a göre, hayvan ihtiyaçları temel

fizyolojik ihtiyaçlardır, insan ihtiyaçlarıysa insanların varoluşuna cevap bulmasına yardım eden şeyler olup doğal dünya ile yeniden birleşme arzusuna işaret eder.

Fromm'un anlayışına göre sekiz insan ihtiyacı vardır:

1. **İlişki:** Başka insanlarla ilişki kurma ihtiyacı.
2. **Aşkınlık:** Biz insanlar bu dünyaya kendi rızamız olmadan geldiğimiz için, yaratarak ya da yıkarak kendi doğamızı aşmak ya da onun ötesine geçmek zorundayız.
3. **Köklülük:** Kökler yaratma ve kendini bu dünyada evinde hissetme ihtiyacı. Eğer bu ihtiyaç üretken bir şekilde giderilirse birey, anne ve çocuk arasındaki bağın ötesine geçer ve büyür; üretken bir şekilde giderilmezse, bireyin anne güvenliğinin ötesine geçmekten korkma sonucunu doğurur.
4. **Kimlik Duygusu:** Fromm, kişinin aklı başında kalabilmesi için bireysellik duygusuna ihtiyacı vardır. Sözkonusu bu kimlik arzusu öylesine şiddetli olabilir ki kişiler bunun için çevrelerine itaat edip uyum sağlarlar. Bu uyum ya da itaat bireysel bir kimlik oluşturmaz, onun yerine, kişinin kimliğini başkalarından alıp geliştirmesine sebep olur.
5. **Bir Yönelim Çerçevesi:** Bir kişi içinde yaşadığı dünyayı ve o dünyadaki yerini anlamaya ihtiyaç duyar. İnsanların inandıkları din, bilim, kişisel felsefeleri ya da dünyaya belli bir açıdan bakma imkânı sağlayan herhangi bir referans noktası, onların hayatını şekillendirir, düzene sokar.
6. **Dürtü ve Uyarım:** Amaca erişmek için aktif olarak çaba gösterme.
7. **Birlik:** İnsan ve doğayla birlik duygusu ihtiyacı.
8. **Verimlilik:** Başarılı olduğunu hissetme ihtiyacı.

Erich Fromm, yirminci yüzyılın en önemli ve etkili psikologlarından biri olarak kabul edilmiştir. Hümanist psikolojide anahtar bir rol oynamıştır ve insan olmayı bir çe-

lişki olarak görmüştür. Fromm'a göre, hayat hem doğanın bir parçası olma hem de ondan ayrı olma isteğidir. Özgürlük ise aslında insanların aktif olarak kaçındığı bir şeydir.

İYİ SAMİRİYELİ DENEYİ

Yardım etmeyi anlamak

Psikolog John Darley ile Daniel Batson, 1978'de İncil'deki 'İyi Samiriyeli' meseline dayanarak bir deney yaptılar.

İyi Samiriyeli Meseli

Kudüs'ten Eriha'ya seyahat eden bir Yahudi, saldırıya uğrar, soyulur ve ölmek üzere yolun kenarına atılır. O orada yatarken yolun kenarından geçen bir Haham, Yahudi'yi görmezden gelerek yolun diğer tarafından yürümeye devam eder. Bir Levili de aynı şekilde oradan geçer ve zavallı adama yardım etmek yerine sadece bakar ve o da yoluna devam eder. Sonra Samiriyeli biri gelir. Samarra ve Yahudi halkı birbirine düşman olmasına rağmen, Yahudi'nin yaralarını sarar, onu bir hana götürür ve tüm gece ona bakar. Ertesi gün hancıya para verir ve ona iyi bakmasını tembih eder; dahası, ne harcarsa karşılığını ödeyeceğini belirterek oradan ayrılır.

Darley ve Batson test etmek üzere üç varsayımla yola çıktılar:

1. Hikâyede Haham ve Levilinin dini konulara odaklandıkları için yardım etmedikleri söylenmektedir. İlk varsayım, dini düşüncelerin insanı daha yardımsever yapmayacağı şeklindedir.
2. İkinci varsayım, acelesi olanların muhtaç kişilere daha az yardım edeceğini söyler.
3. Son varsayıma göre, dini inançlarını kişisel faydalarına dayandıranlar, manevi gelişim ve hayatın anlamını düşünme gibi gayelere dayandıranlardan daha az yardımsever davranış göstereceklerdir.

Denekler ilahiyat öğrencileridir. Üçüncü varsayımı sınayabilmek adına öncelikle deneye katılanlardan dini inançları ile ilgili yazılı bir anket doldurmaları istenir.

1. Deneklere dini içerikli bir ders verilmiş ve dersten sonra diğer bir binaya geçmeleri istenmiştir.
2. Bir aktörden, binaların arasında yerde yatması istenmiştir. Yerde yatan bu adam, yaralı ve yardıma çok ihtiyacı olan biridir.
3. Acil durum düşüncesinin insanların yardım davranışlarını nasıl etkilediğini görmek amacıyla, deneklerden bir kısmına diğer binaya ulaşmak için sadece birkaç dakikaları olduğu söylenmiş, diğer kısmına da aceleye gerek olmadığı söylenmiştir.
4. Deneklerden bazılarına gittikleri yerde 'İyi Samiriyeli Meseli' ile ilgili bir konuşma yapacakları söylenmiş, diğer kısmından ise, kariyer planlama ile ilgili konuşmaları istenmiştir.
5. Deneklerin davranışlarını değerlendirmek amacıyla, yaralıyı hiç fark etmemekten yardım gelene kadar yanında beklemeye kadar değişen altı maddelik bir plan oluşturulmuştur.

SONUÇLAR

Darley ve Batson, deneğin yaralı adam için durup durmaması konusunda belirleyici faktörün aciliyet olduğunu belirlemiştir. Zaman kısıtlaması olmayan grupta yardım etme oranı % 63 olurken, olanlarda % 10 olduğu görülmüştür. İyi Samiriyeli Meseli hakkında konuşma yapacak olanların diğer konuda konuşacak olanlara oranla neredeyse iki kat yardıma daha istekli olduğu görülmüştür. Ancak bunun zaman darlığı faktörü kadar etkili olmadığı

söylenebilir; çünkü deneklerden İyi Samiriyeli Meseli'ni anlatacak olup acelesi olanların büyük kısmı da yardım davranışında bulunmamıştır.

Son olarak, dini inançlarını kişisel faydalarına dayandıranlarla, manevi gelişim ve hayatın anlamını düşünme gibi gayelere dayandıranlar arasında fark görülmemiştir.

Yardım etmeden geçen denekler konuşma yapacakları binaya ulaştıktan sonra anksiyete ve suçluluk duyguları yaşamış ve bu tutumlarının nedeninin genel bir umursamazlık değil, zaman kısıtlaması ve hissettikleri baskı olduğunu ifade etmişlerdir.

İyi Samiriyeli Deneyi ile araştırmacılar, durup kurbana yardım etme davranışının bireyin zamanla ilgili durumlarına bağlı olduğunu ve zihnini bir konuya fazlaca kaptırmanın ürkütücü sonuçları olabileceğini başarıyla göstermişlerdir.

Kişilik bozuklukları, bireyin ait olduğu kültür normlarının dışına çıkan davranış biçimleri ve içsel deneyimleridir. Bu tür davranış biçimleri, esneklikten uzak, önlenemez olur. Ergenlik ya da genç yetişkinlikte ortaya çıkar ve bireyin yaşamında ciddi sıkıntı ve hasara neden olurlar.

Araştırmacılar hâlâ kişilik bozukluklarının nedenleri konusunda kesin bilgiye sahip değildir. Bazıları bu tür bozuklukların kaynağında kalıtımsal nedenlerin olduğuna inanırken bazıları da bu tür bozuklukların temelinde bireyi normal davranış ve düşünce kalıpları geliştirmekten alıkoyan erken dönem yaşam deneyimleri olduğunu düşünmektedir.

BİR KİŞİLİK BOZUKLUĞUNUN TEŞHİSİ

Psikologlar, kişilik bozukluklarının teşhisinde, *Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı*'nda (DSM-IV) belirlenen kriterleri temel alırlar. Buna göre, bir kişiye kişilik bozukluğu tanısı koymak için onda görülmesi beklenen belirtiler şunlardır:

* Bu davranış biçimleri bireyin yaşamının iş yaşamı, ilişkiler ve sosyal hayat gibi farklı yönlerini etkilemelidir.
* Bu davranış biçimleri uzun ömürlü ve sık tekrarlanır olmalıdır.
* Semptomlar şunlardan iki ya da daha fazlası üzerinde etkili olmalıdır: duygular, düşünceler, dürtüleri kontrol edebilme yetisi, insanlarla olan ilişkiler.
* Davranış biçimi ergenlik ya da genç yetişkinlikte başlamalıdır.

* Davranış biçimi zaman içinde değişir olmamalıdır.
* Bu semptomlar başka tıbbi durumların, ruhsal rahatsızlıkların ya da madde bağımlılığının bir sonucu olmamalıdır.

KİŞİLİK BOZUKLUKLARININ FARKLI TÜRLERİ

On farklı türde kişilik bozukluğu vardır. Bunlar benzer özelliklerine göre üç ayrı grup halinde kategorize edilebilir.

A Grubu

Bu gruptaki kişilik bozuklukları tuhaf, garip davranışlarla kendini belli eder.

1. **Paranoid Kişilik Bozukluğu**: Bu kişilik bozukluğu şizofreniye benzer belirtiler gösterir. ABD'de yetişkin nüfusun % 2'sinde bu semptomlar görülmektedir. Diğer insanlara karşı güvensizlik ve sürekli şüphe duymak, kendisini aldatılmış, kandırılmış, istismar edilmiş görmek, konuşmalardan, el hareketlerinden gizli manalar çıkarmaya çalışmak, eş, arkadaş, ailesi hakkında onların güvenilmez ve sadakatsiz oldukları duygusuna kapılmak, aldatılmış olduğu düşüncesinin bir sonucu olarak öfke patlamaları yaşamak bu semptomlardan en belirgin olanlarıdır. Paranoid kişilik bozukluğu olan insanlar çevreleri tarafından soğuk, kıskanç, ciddi ve ketum görülürler.
2. **Şizoid Kişilik Bozukluğu**: Daha nadir görülen bir kişilik bozukluğudur, nüfusun yüzde kaçının bu rahatsızlığa sahip olduğu bilinmemekle beraber, erkeklerde kadınlardan daha fazla görüldüğü söylenebilir. Yakın ilişkilerden hoşlanmamak, eğlenceli ve keyifli aktivi-

telere nadiren katılmak, çevreden kopuk yaşamak, ret, eleştiri, olumlama ya da övgüye karşı kayıtsızlık gibi belirtileri vardır. Şizoid kişilik bozukluğu olan kimseler genellikle ilgisiz, içe dönük ve soğuk görünürler.

3. **Şizotipal Kişilik Bozukluğu**: ABD yetişkin nüfusunun % 3'ü şizotipal kişilik bozukluğuna sahiptir. Belirtileri şöyledir: tuhaf görüşler, düşünceler, davranışlar, ilişkilerde zorluklar, koşullar ne olursa olsun değişmeyen ağır bir tür sosyal anksiyete, zihin okuma ve geleceği görmeye yönelik inanç, uygunsuz reaksiyonlar, insanları görmezden gelmek, kendi kendine konuşmak. Şizotipal kişilik bozukluğu olan insanların depresyon ve psikotik bozukluk geliştirme riski sağlıklı insanlara göre daha fazladır.

B Grubu

Bu gruptaki kişilik bozuklukları dengesiz ve dramatik davranışlarla karakterize edilir.

1. **Antisosyal Kişilik Bozukluğu**: Bu tür kişilik bozukluğu erkeklerde kadınlara oranla üç kat daha fazla görülür. Belirtileri arasında, kendi güvenliği ve çevresindekilerin güvenliği konusunda tam bir umursamazlık, yalancılık, dürtüsellik, sinirlilik ve saldırganlık (bunun bir sonucu olarak sürekli kavgalara karışmak) insanlara uzaklık ve ilgisizlik, toplum normlarına uyumsuzluk sayılabilir. Sonuç olarak antisosyal kişilik bozukluğu olan insanların genellikle yasalarla sorunları olur.
2. **Borderline (Sınır Durum) Kişilik Bozukluğu**: Bu kişilik bozukluğu ABD'de yetişkin nüfusta her 100 kişiden 1-2'sinde görülür. Erkeklerde kadınlardan daha sık rastlanır. Şiddetli depresyon, anksiyete ve asabiyet krizleri (birkaç saatten birkaç güne değişebilen sürelerde), dürtüsellik, yeme bozuklukları ve uyuşturucu gibi kendine zarar verme davranışları, düşük özkimlik ve

düşük benlik saygısının bir sonucu olarak ilişkideki diğer tarafın sürekli idealize edildiği ya da değersizleştirildiği kararsız ve yoğun kişilerarası ilişkiler yaşamak borderline (sınır durum) kişilik bozukluğunun özelliğidir.

3. **Histriyonik Kişilik Bozukluğu**: Bu tür kişilik bozukluğu erkeklerden çok kadınlarda görülür. ABD'de yetişkin nüfusun % 2-3'ünde vardır. Cinsel ya da kışkırtıcı uygunsuz davranışlar sergileyerek sürekli ilgi odağı olma ihtiyacı, sürekli değişen yüzeysel duygular, diğer insanların kolayca etkisinde kalmak, ilişkileri gerçekten olduğundan çok daha samimi zannetmek, gerçeklerden farklı ayrıntılarla aşırı dramatik ve tiyatral konuşmak gibi belirtiler gösterir.
4. **Narsisistik Kişilik Bozukluğu**: Bu tür kişilik bozukluğu ABD'de yetişkin nüfusta % 1'den daha az oranda görülür. Kendini aşırı derecede yüksek görme, güç ve başarı hayalleri kurma, kendisinin biricik olduğu ve ancak kendi seviyesindeki insanlar tarafından anlaşılabileceği inancı taşımak, özel muameleye layık olduğu duygusu, diğer insanları kıskanmak ve kıskanıldığına inanmak, kişisel kazancı için başkalarından yararlanmak, sürekli onay, ilgi ve övgü beklemek gibi belirtileri vardır.

C Grubu

Bu gruptaki kişilik bozuklukları korku ve kaygı temelli duygu ve davranışlarla karakterize edilir.

1. **Kaçınmacı Kişilik Bozukluğu**: ABD yetişkin nüfusunun % 1'inde görülen bu rahatsızlığa sahip kişiler aynı zamanda sosyal fobi ve agorafobi gibi anksiyete bozuklukları yaşama riski altındadırlar. Kaçınmacı kişilik bozukluğunun yetersizlik duyguları, aşırı utangaçlık, reddedilme ve eleştirilme durumlarında hassasiyet, sosyal ve kişilerarası etkileşimden kaçınmak (okul, iş

gibi), düşük benlik saygısı, insanlarla yakın ilişkiler kurmak istemesine rağmen yakın akraba harici kişilerle ilişkilerde başarısızlık gibi özellikleri vardır.

2. **Bağımlı Kişilik Bozukluğu**: ABD yetişkin nüfusunun % 2,5'inde görülen bu rahatsızlığa sahip kişiler aynı zamanda borderline, histriyonik ve kaçınmacı kişilik bozukluğuna yakalanma konusunda da risk altındadırlar. Bağımlı kişilik bozukluğu, her tür reddedilme ve eleştiriye karşı hassasiyet, düşük özgüven ve benlik saygısı, terk edilme düşüncesi, ilişkilerde pasif rol almak, kendileriyle ilgili kararlarda sorun yaşamak ve her türlü sorumluluktan kaçınmak gibi özellikler gösterir.
3. **Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu**: ABD yetişkin nüfusunun yaklaşık % 1'inde görülen bu rahatsızlığın erkeklerde görülme sıklığı kadınlara göre iki kat daha fazladır. Bu kişilerde stresten kaynaklı tıbbi rahatsızlıkların ve anksiyete bozukluklarının görülme riski de daha fazladır. Tamamen kontrolü altında olmayan her konuda çaresizlik hissetmek, bir işe yaramasa da bir şeyleri atamamak, sürekli düzen, kurallar, listeler, kontrol ve mükemmellik için çabalamak, amacına ulaşmak için engellendiğinde en mükemmelini yapmak için sonuna kadar mücadele etmek, diğer her şeyi dışta bırakacak kadar işine odaklanmak, değişime karşı dirençli olmak gibi özellikleri vardır. Bu rahatsızlığa sahip insanlar çevreleri tarafından genellikle inatçı ve katı, parayı kendisi ya da diğerleri için değil yaklaşan bir felaket için harcanması gerektiğini düşünen bir cimri olarak görürler.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu(OCPD), genellikle obsesif kompulsif anksiyete bozukluğu (OCD) ile karıştırılsa da aslında birbirinden tamamen ayrı rahatsızlıklar olduklarına dikkat çekmek gerekir.

Birey, günlük hayatında kültürünün ona sunduğu normların dışında davranışlarda bulunduğunda, bunun

kişiliği üzerinde dramatik etkileri olabilir. Psikologlar bu tür kişilik bozukluklarını anlayarak ve farklı kategorilere ayırarak bu problemleri anlamakta ve bu durumdan etkilenen kişilere yardım edebilmektedir.

DİSSOSİYATİF (ÇÖZÜLMELİ) RAHATSIZLIKLAR

Araya girmeyi affetme!

Dissosiyatif bozukluklar bireyin bellek, kimlik, şuur ya da algısında yaşanan kesinti ve ayrışmanın sonucu olarak ortaya çıkar. Bu tür temel yönlerde sorun olduğunda, birey büyük bir psikolojik sıkıntı içine girer. Dissosiyatif bozuklukların çeşitli türleri olmakla beraber, hepsinin taşıdığı ortak özellikler de vardır.

Psikologlar bu tür bozuklukların temelinde yaşanan travmaların etkili olduğuna inanır. Birey bu travma sonrasında başa çıkma stratejisi olarak bir çözülme kullanır. Çünkü olay ya da durum, bireyin bilinçli benliği ile başa çıkamayacağı kadar zor ve travmatiktir. Dissosiyatif bozukluk çoğu kez panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıklarla birlikte görülür.

Dissosiyatif bozukluğun dört türü vardır:

1. **Dissosiyatif Amnezi:** Bu tür dissosiyatif bozuklukta birey stresli ya da travmatik bir olayla ilgili bilgileri bloke eder. Dissosiyatif amnezi de kendi içinde bölümlere ayrılır:
   - **Lokalize amnezi:** Spesifik ve genellikle travmatik bir olay çerçevesindeki her şeyi unutma demektir. Lokalize amnezi zamana duyarlıdır. Örneğin, trafik kazası geçirmiş bir kişi olay ve sonraki 3 güne ait hiçbir şey hatırlamıyorsa bu lokalize amnezidir.
   - **Seçici amnezi:** Belli bir zaman aralığında yaşanmış bir olaydan küçük parçalar hatırlama demektir. Örneğin, fiziksel şiddet görmüş biri bu olaydan yalnızca belli bazı parçalar hatırlıyorsa bu seçici amnezidir.

- **Yaygın amnezi:** Hayatı hakkındaki basit detayları bile hatırlamama, her şeyi unutma durumudur. Nadir görülür.
- **Sistematik Amnezi:** Belli bir kategorideki bilgilerin hatırlanmamasıdır. Örneğin, kişinin belli bir yer ya da kişi hakkında hiçbir şey hatırlayamaması sistematik amnezidir.

Birey seçici, yaygın ya da sistematik amnezi durumu yaşıyorsa bunun nedeni çoğu zaman dissosiyatif bozukluğun daha büyük ve karmaşık bir şekli olan dissosiyatif kimlik bozukluğudur.

2. **Dissosiyatif Füg:** Nadir görülen bu türde birey herhangi bir plan yapmaksızın, aniden, tüm yaşadığı çevreyi terk ederek evinden çok uzaklara gider. Bu seyahatler saatler ya da aylar alabilir. Binlerce mil seyahat eden dissosiyatif füg vakaları vardır. Füg durumunda insanlar amnezi belirtileri gösterir. İlk kez bu yola neden çıktıkları hakkında fikirleri olmaz ve geçmişi hatırlamakta zorlanırlar. Kimliği hakkında fikri ya yoktur ya da çok azdır ve bazı durumlarda birey yeni bir kimlik edinir.
3. **Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu:** Geçmişte çoğul kişilik bozukluğu olarak adlandırılan bu tür, dissosiyatif bozukluklar içinde en çok bilinenidir. Dissosiyatif kimlik bozukluğunda, bir kişinin birden çok farklı kişilik ve kimliği vardır. Bireyin dissosiyatif kişilik bozukluğu olduğunu söyleyebilmek için kişiliklerinden en az ikisinin tekrarlı olarak kendini göstermesi ve bireyin davranışlarını kontrol etmesi gerekir. 100 farklı kimliğe sahip vaka bulunmakla beraber, bu rahatsızlığa sahip insanların % 50'sinin 11'den az farklı kimliği vardır.

Dissosiyatif kişiliklerin her birinin kendine özgü kimliği, benlik algısı, geçmişi ve adı olur. Kişi bu alter kişiliklerinden birine geçtiğinde belleğinde hatırlanmayan zaman

dilimleri oluşur. Bir kişilikten diğerine atlaması saniyeler alır. Her kişiliğin yaş, uyruk, cinsiyet, cinsel tercih ve bireyin kendisinden farklı beden dili ve duruşları olabilir. Kişiliklerin ortaya çıkıp kayboluşları genellikle stresli bir olay ile tetiklenir.

Dissosiyatif kişilik bozukluğuna sahip bireylerde çoğunlukla yeme bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, madde bağımlılığı gibi eşlik eden başka rahatsızlıklar da bulunur. Bu kombinasyon sıklıkla, kendini yaralama, intihar eğilimi, şiddet gibi sonuçlar doğurur.

4. Depersonalizasyon (Kendine Yabancılaşma) bozukluğu: Depersonalizasyon bozukluğu yaşayan birey, kopuş ve yabancılaşma duyguları yaşar. Kendi bedenine yabancılaşır, gerçek olmadığını düşünür. Depersonalizasyonun belirtileri her kişide farklı olmakla birlikte en yaygın belirtileri vücut algısındaki bozulma, vücudun değişim geçirdiği duygusu, bireyin kendi yaşamını dışarıdan izliyor duygusuna kapılması, kendini tavandan seyrediyor gibi hissetmek, kendini bir tür robot ya da makine gibi hissetmektir. Depersonalizasyon bozukluğu yaşayan bireyler aynı zamanda duygusal kopuş ve duygusal uyuşukluk da yaşayabilirler.

Depersonalizasyon deneyimleri yaşamakla depersonalizasyon bozukluğu yaşamak farklı şeylerdir. Depersonalizasyon, birçok başka durumda karşımıza bir belirti olarak çıkar. Örneğin panik bozukluk, akut stres bozukluğu, posttravmatik stres bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu gibi rahatsızlıklarda, depersonalizasyon bu rahatsızlıkların bir belirtisi olarak ortaya çıkar. Eğer sadece böyle bir durumda ortaya çıkıyorsa, buna depersonalizasyon bozukluğu adını vermek yanlış olur.

Depersonalizasyon, tümüyle sağlıklı ve normal insanlarda da görülebilir. Uyku yoksunluğu, duygusal olarak stresli olaylar, anestezi kullanımı gibi durumlar deperso-

nalizasyon etkisine neden olabilir. Depersonalizasyon birçok psikiyatrik bozukluğun belirtisi olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrı bir rahatsızlık olarak depersonalizasyon, çok nadiren karşılaşılan bir durumdur.

ROSENHAN DENEYİ

Akıllıları delilerle aynı çatı altına toplarsan ne olur?

Stanford Üniversitesi profesörü David Rosenhan, 1973'te psikiyatristlerin aklı başında ile deli arasındaki farkı güvenilir bir şekilde söyleyip söyleyemeyeceklerini test ederek psikiyatrik tanı kavramını sorgulamak amacıyla bir deney yaptı. Rosenhan'a göre, eğer başaramazlarsa bu psikiyatristlerin anormallikleri güvenilir şekilde teşhis edemeyeceklerini gösteriyordu. Rosenhan'ın deneyi iki bölümden oluşuyordu:

SAHTE HASTALARLA GERÇEKLEŞTİRİLEN DENEY

Rosenhan, deney için üç psikolog, bir psikiyatrist, bir ev hanımı, bir ressam, bir çocuk doktoru ve bir psikoloji lisansüstü öğrencisi olmak üzere -beş erkek ve üç kadın- toplamda sekiz kişi ile çalıştı.

İlk hedef, bu insanların, beş farklı eyaletteki on iki hastaneye kabul edilmesiydi. Sonuçların mümkün olduğunca genellenebilmesi için hastanelerin eski ve yeni, zayıf kadrolu-iyi kadrolu, araştırma temelli ya da değil, özel, devlet ya da üniversite hastanesi olacak şekilde farklı seçilmesine dikkat edildi. Rosenhan, 'sahte hastalar' dediği bu sekiz kişi için hastanelerden randevular aldı. Muayene esnasında hepsi, kafalarının içinde alışılmadık aynı türden sesler olduğundan yakınacaklardı.

Hastalar, psikiyatri kliniklerine kabul edildikten sonra bir daha herhangi bir anormal belirtiden şikâyet etmediler. Hastalarla ve hastane personeliyle günlük hayatta herkesle kurduklarına benzer iletişim kurdular ve kendilerine nasıl hissettikleri sorulduğunda, gayet iyi hissettiklerini,

şikâyetlerinin kaybolduğunu söylediler. Hastane personelini aklı başında olduklarına inandırmak ve oradan salıverilmelerini sağlamak sahte hastalara düşüyordu (elbette deneyden bahsetmeden). Hastanede kaldıkları süre içinde deneyim ve gözlemlerini not aldılar.

Rosenhan, sonuçları karşılaştırmak için bir öğrencisini de Stanford Sağlık Merkezi sağlık personeline sorular sormakla görevlendirmişti. Bu sorular sorulurken sağlık görevlisi cevaplarının kaydedildiğinden haberdardı. Alınan cevaplar ise, sahte hastaların hastanedeki sağlık görevlilerine sordukları sorulara aldıkları cevaplarla karşılaştırıldı.

SAHTE HASTALARIN SONUÇLARI

Hastaların bazıları yedi günde çıkarken bazılarının yatış süresi elli iki günü buldu. Ortalama yatış süresi on dokuz gün olarak hesaplandı.

Biri hariç hepsi hastaneye şizofreni tanısıyla kabul edildi ve ayrılırken konulan tanı da 'remsiyonda şizofreni' oldu. Bu tanılar, hastalardan hiçbiri açık bir şizofreni belirtisi sergilemediği halde koyuldu.

Hastanedeki diğer hastalar, sahte hastaların hastaneyi incelemek üzere gelen gizli gazeteciler olduklarından şüphelenirken, hastanenin sağlık personeli onların normal davranışlarına bile hastalıklarının bir parçası gözüyle baktı. Üç ayrı sahte hasta hakkında hemşire tarafından tutulmuş raporda, yazma davranışının bu hastalarda patolojik olduğu belirtiliyordu. Rosenhan, delilik ile akıllılık arasında, ruh halleri ile duygular arasında olduğu gibi benzerlikler olduğu ve her nasılsa insanların günlük hayatta karşılaştıkları ve normal görülen deneyim ve duyguların psikiyatri hastanesi ortamında patolojik olarak değerlendirildiği sonucuna vardı.

Çalışmaya katılan katılımcıların hiçbiri akıl hastanesindeki yaşamlarından memnun kalmadılar ve bu tesislerin, hastaları insani haklarından mahrum ederek çaresizleştirdiğini ve duyarsızlaştırdığını belirttiler. Hastaların çevrede dolaşmasına izin verilmediğini, tuvaletlerin kapısız olduğunu ve personelin hastalara karşı acımasız olduğunu da eklediler.

Sahte hastalara verilen yaklaşık 2100 ilaçtan yalnızca ikisi yutuldu. Çoğu tuvalete atıldı. Rosenhan, bu çalışmadan elde dilen verilere dayanarak hastaların hareketi uyumlu görüldüğü sürece, davranışları kimse tarafından fark edilmediği sonucuna ulaşır.

İKİNCİ ÇALIŞMA

Çalışmasının bu ilk aşamasının ardından Rosenhan, bu çalışmadan haberdar olmuş olan bir araştırma hastanesini ziyaret etti ve onlara önümüzdeki üç ay içinde sahte hastalarından bazılarının bu hastaneye hasta olarak kabul edilmek için başvuracakları şeklinde bir yalan söyledi. Bunun üzerine hastane personeline, başvuran hastanın sahte hasta olma olasılığını derecelendirmeleri için 10 puanlık bir ölçek verildi.

Bu süre içinde 193 gerçek hasta derecelendirildi. 41 hasta bir sağlık çalışanı tarafından sahte hasta olarak belirlenirken, 23 hasta bir psikiyatrist tarafından sahte hasta olarak belirlendi. 19 hasta ise hem sağlık çalışanı hem de psikiyatrist tarafından sahte hasta olarak nitelendi.

Rosenhan'a göre bu ikinci çalışma, psikiyatristlerin deli ile akıllı insanı güvenilir şekilde ayırt edemediğini göstermekteydi. İlk çalışması akıllılığın tespitinde başarısızlığı ortaya koyarken, ikinci çalışma da deliliğin tespitinde başarısızlığı ortaya koymaktaydı. Rosenhan, bir hastaya psikiyatrik bir hastalığın etiketi yapıştırıldıktan sonra her

hareketinin bu etikete göre yorumlandığını göstermekle beraber, hastaları etiketlemek yerine onların davranış ve spesifik sorunlarına dikkat etmeleri gerektiğini de ortaya koydu.

ROSENHAN DENEYİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Rosenhan deneyi, hastaların sınıflandırılmasının sınırlılıklarını göstermiş ve akıl hastanelerinin berbat koşullarını açığa çıkarmıştır. Ama aynı zamanda deney temel olarak hastane personeline söylenen bir yalana dayandığından, etik olmadığı düşünüldü. Rosenhan'in deneyi aynı zamanda sözkonusu zihinsel sağlık bakımına yaklaşım olduğunda pek çok kuruluşun sahip olduğu felsefeyi de değiştirdi.

Rosenhan'in çalışmasının her aşamasında tanı için kullanılan, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-II'ydi. 1980'lerde, netlik ve güvenilirlik problemine dikkat çekmek amacıyla DSM-III getirildi. Birçoklarına göre, eğer Rosenhan zamanında DSM-III olsaydı, Rosenhan aynı sonuçlara ulaşmazdı. Günümüzde kullanılan model ise DSM-IV'tür.

DAVID KOLB'ÜN ÖĞRENME STİLLERİ

Deneyerek öğrenme

1984 yılında, profesör David Kolb yeni öğrenme stilleri modelini ve yeni Öğrenme Kuramı'nı geliştirdi. Kolb'ün Öğrenme Kuramı iki kısma ayrılabilir: (1) dört değişik basamaktan oluşan öğrenme döngüsü ve (2) dört değişik öğrenme stili. Kolb, öğrenmeyi, soyut kavramların elde edildiği ve bunların çeşitli durumlarda uygulandığı ve yaşantıların yeni kavramları ortaya çıkardığı durum olarak tanımlar.

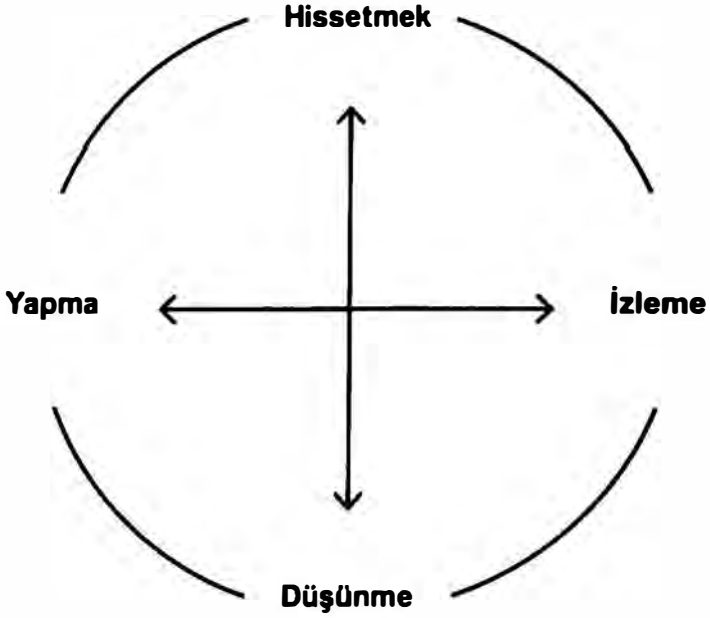
KOLB'ÜN DÖRT BASAMAKLI ÖĞRENME DÖNGÜSÜ

Kolb'ün Öğrenme Kuramı'nda 'öğrenme döngüsü'nün dört basamağı vardır. İnsan öğrenirken bu dört basamaktan geçer.

1. **Somut yaşantı:** Kişinin yeni bir deneyim yaşaması ya da önceki bir deneyimini yeniden yorumlaması.
2. **Gözlemler ve yansımalar:** Yeni bir deneyimin gözlemlenmesidir. Anlama ve deneyim arasındaki uyumsuzluklar dikkate değerdir.
3. **Soyut kavramsallaştırma:** Düşünerek yeni fikirler ortaya çıkarmak. Halihazırda olan bir soyut kavramın değişimi ile de olabilir.
4. **Yeni durumlarda kavramları test etme:** Yeni fikri hayata farklı ortamlara uygulayarak test etme.

KOLB'ÜN YAŞAMSAL ÖĞRENME STİLLERİ

Kolb, bu dört basamaktan dört değişik öğrenme stili belirlemiştir. Ona göre farklı insanlar farklı öğrenme stilleri tercih edebilirler. Bu da kişinin kavrama yapısı, sosyal çevresi ve eğitimi gibi değişik faktörlere bağlıdır. Etkileri ne olursa olsun kişinin tercih ettiği öğrenme stili iki temel seçimin sonucudur. Kolb, bu seçenekleri ya da değişkenleri, eksen olarak tanımlar. Bu eksenin iki karşı ucunda birbirine zıt modlar bulunur. Hissetmek (somut deneyim, concrete experience ya da CE), Düşünme (soyut kavramsallaştırma, Abstract Conceptualization ya da AC), Yapma (soyut deneyim, Abstract Experimentation ya da AE), İzleme (yansıtıcı gözlem, Reflective Observation ya da RO).



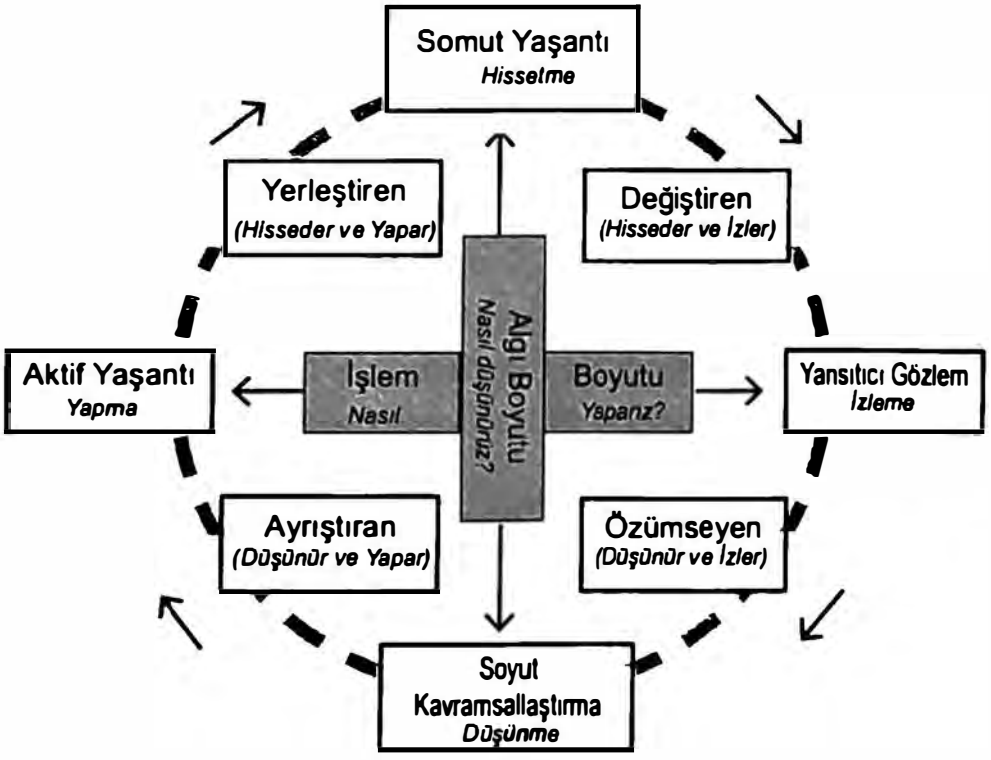
ÖĞRENME STİLLERİNİN ÇAKIŞAN EKSENLERİ

Doğu-batı ekseni 'işlem sürekliliği' olarak adlandırılırken, kişinin verilen bir göreve nasıl yaklaştığı ile ilgilidir. Kuzey-güney ekseni ise algı sürekliliği olarak adlandırılır ve bu da kişinin duygusal tepkisi ile ilgilidir. Kolb'e göre,

kişi, iki farklı değişkeni bir eksende aynı zamanda tecrübe etmez. Kolb bu bilgilere dayanarak daha sonra insanların kullandığı bu dört öğrenme stilini insanların bu süreklilik içinde nerede bulunduklarına bağlı olarak tanımlamıştır. yerleştirme, değiştirme, ayrıştırma ve özümseme.

Her bir insan farklı öğrenme stilleri kullanır; ancak bazı stiller diğerlerinden daha fazla tercih edilmiştir. Bu öğrenme stillerinin nasıl çalıştığını daha iyi anlamak için aşağıdaki diyagram ve şema incelenmelidir:

	AKTİF DENEYİM (AE)	YANSITICI GOZLEM (RO)
Somut Deneyim (CE)	Yerleştirme (CE/AE)	Değiştirme (CE/RO)
Soyut Kavramsallaştırma (AC)	Ayrıştırma (AC/AE)	Özümseme (AC/RO)



KOLB'ÜN KURAMINA DETAYLI BİR BAKIŞ

Bu tür öğrenme stilinde mantık yerine sezgiler kullanılır. Bu tarz öğrenme stilini kullanan bireyler, içsezilerini takip ederler. Başkalarından aldıkları bilgileri analiz ederek içselleştirirler. Bu tür insanlar planları tümüyle görmekten ve yeni durum ve sorunlarla uğraşmaktan hoşlanırlar.

Değiştirme (CE/RO): Hissederek ve İzleyerek

Bu tür öğrenme stiline sahip insanlar bir şeyi yapmak yerine izlemeyi tercih ederler. Problemleri bilgi toplayarak ve hayal güçlerini kullanarak çözerler. Bu yüzden durumlara farklı bakış açısından bakar ve yeni fikirler geliştirmek gereken durumlarda daha uyumludurlar.

Değiştirme öğrenme stiline sahip insanlar duyarlı, duygusal, sanatsal yönleri gelişmiş olurlar. Diğerleriyle çalışma, geribildirim alma, bilgi toplama ve insanların fikirlerini açık görüşlülükle dinlemeye yatkındırlar.

Ayrıştırma (AC/AE): Yaparak ve Düşünerek

Bu tür öğrenme stiline sahip insanlar teknik oryantasyona sahiptirler, kişilerarası meseleler yerine uygulamalı konuları tercih ederler. Pratiğe dönük sorunların çözümü ve soruların cevaplarını bularak kararlar alma gibi konulara yatkındırlar. Sonuç olarak deneme, modelleme, gerçek hayat uygulamalarıyla çalışmayı severler.

Özümseme (AC/RO): İzleyerek ve Düşünerek

Özümseyen öğrenme stiline sahip insanlar soyut fikir ve kavramlara, mantıksal yaklaşıma yönelimlidirler. Pratik uygulamalara eğilim daha azdır. Bu tür insanlar geniş bir yelpazedeki bilgiyi anlama ve bu bilgiyi mantıksal bir formata sokma konusunda başarılıdırlar. Bu nedenle, bu stil bilimsel alanda çok kullanışlıdır. Özümseyen öğrenme stiline sahip insanlar, durumları derinlemesine inceleme

ve düşünme yetisine sahiptirler. Aynı zamanda iyi analiz yaparlar.

Kişinin kendi öğrenme stilini ve diğerlerinin öğrenme stilini tam olarak anlaması oldukça önemlidir. Bu yolla bireyler bilgiyi nasıl en verimli bir şekilde diğerlerine aktarabileceklerini ve hangi konularda kendilerini geliştirmeleri gerektiğini anlarlar.

ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Gerginlikten daha fazlası

Anksiyete ve stres, herkes tarafından yaşanan duygulardır. Anksiyete bozukluğu ise, büyük sıkıntılara neden olan, hayatı felç edici etkisi olan ve kişiyi normal, sağlıklı bir hayat sürmekten alıkoyan bir tür ruhsal bozukluktur. Altı farklı tür anksiyete bozukluğu vardır:

PANİK BOZUKLUK

Panik bozukluk yaşayan kimseler, bir uyarı ya da neden olmaksızın tetiklenen yoğun panik atak nöbetleri yaşarlar. Panik atak belirtileri şöyledir:

- Aşırı terleme
- Göğüs ağrısı
- Titreme
- Nefes darlığı ya da boğulma hissi
- Sıcak ya da soğuk basması
- Kalp çarpıntısı
- Baş dönmesi, sersemlik, vertigo
- Karıncalanma, uyuşma hissi
- Mide krampları ya da bulantı gibi çeşitli sindirim sorunları
- Aşırı ölüm korkusu ya da kontrolü kaybetme korkusu

Panik atak çok daha uzun sürebilir ancak genellikle ilk on dakika içinde doruğa vuracaktır. Birçok panik atak hastası, atak sona erdikten sonra da saatlerce anksiyete yaşamaktadır.

Agorafobi ile Panik Bozukluk Arasındaki İlişki

Agorafobinin açık alanlarla ilgili bir korku olduğuna dair yanlış bir kanı vardır. Agorafobi aslında, kişinin açık alanda panik atak yaşayacağı ve bundan dolayı çok utanacağı korkusuna kapılmasıdır. Bu durumda kişi, bir sonraki panik atağı ne zaman yaşayacağı ve bunun başına bir daha asla bulunmak istemeyeceği bir açık alanda gelmesi korkusuna sabitlenir. Agorafobi, panik bozukluk olmaksızın yaşanması da mümkün olmakla beraber, genellikle panik bozukluğun bir sonucu olarak yaşanır. Panik bozukluk hastalarının yaklaşık üçte birinde agorafobi de görülmektedir.

OBSESİF-KOMPULSİF BOZUKLUK

Anksiyete bozukluğunun en aktif türüdür. Bu tür bozuklukta anksiyete, bireyin sabit, istenmeyen ve kurtulamadığı üzücü fikir ve düşüncelerden oluşan obsesyonlarından kaynaklanır. Kişi bu stresi gidermek için ritüel davranışlarda bulunur. Sonunda bu ritüeller zorunluluk (kompulsiyon) halini alır ve kişi bu davranışları tekrar etmeye devam eder. Bu kompulsiyonlar günlük rutini ciddi şekilde bozacak derecede karmaşık olabilir. Çoğu zaman kompulsiyonlar obsesyonlarla bağlantılıdır. Mesela, kişi her on dakikada bir ellerini yıkar; çünkü kirli olduklarını düşünmektedir. Ancak bu her kompulsiyona genellenemez.

Obsesif-kompulsif bozukluğu olan insanlar davranışlarının ne kadar irrasyonel olduğunun farkında olurlar ve bu durum onlar için sürekli can sıkıcı ve kafa karıştırıcı bir durum haline gelir. Obsesif kompulsif bozukluk her yaşta karşılaşılabilen bir durumken, belirtiler genellikle iki belirgin dönemde kendini gösterir: ergenlik öncesi-erken dönem OKB ve ileri yaşlarda-geç dönem OKB.

Obsesif kompulsif bozukluğun beş farklı türü vardır:

1. **Kirlenme obsesyonu ve temizlik ve yıkama kompulsiyonu**: Kişi temiz olmadığını, hep kirli olduğunu hissetmesi durumunda, bu duygudan kurtulmak için sürekli ellerini yıkar. Öyle ki bu yıkama ritüeli bazen saatler alabilir.
2. **Zarar verme ve zarar görme obsesyonu ve kontrol etme kompulsiyonu**: Bu tür obsesif davranışa, evinin yanacağına inanan bir insanı örnek verebiliriz. Bu inancının bir sonucu olarak bu kişi, sürekli olarak tost makinesini, fırını, ekmek kızartma makinesini, sobayı kontrol eder; elektrik düğmelerinin kapalı olup olmadığına bakar; hatta sık sık evine uğrayıp yanıp yanmadığına bakar tarzda kompulsif davranışlar sergiler.
3. **Soyut (pure) obsesyonlar:** Bu tür obsesyonların gözler görülür tarzda kompulsiyonları yoktur. Bu obsesyonlar cinsel, dini ya da saldırgan nitelikte şeyler etrafında döner. Örneğin, kişi sürekli olarak kendisinin bir katil olduğu ve birini öldüreceği düşüncesini obsesyon haline getirmiş olabilir. Stresini gidermek için genellikle bireyin içinden sayması, dua etmesi ya da başka bazı kelimeleri tekrar etmesi gibi zihinsel ritüeller kullanılır.
4. **Simetri obsesyonu ve sayma, sıralama, düzenleme kompulsiyonu**: Bu tür OKB yaşayan insanlar, nesneleri en mükemmel hale ulaştıklarına inanana kadar sıralamak ve düzenlemek için güçlü bir dürtüye sahiptirler. Bazı durumlarda bu kompulsiyon, eğer doğru şekilde yerine getirilirse bazı tehlikeleri engelleyeceği düşüncesi ile gerçekleştirilir. Örneğin bir kadın, eğer masasını düzenlerse, eşinin bir trafik kazasına karışmayacağını düşünebilir.
5. **İstifçilik**: Genellikle hiçbir değeri olmayan nesneleri biriktirmek ve hiçbir şekilde onları elden çıkarmamak. Bu bazen insanların topladıkları yığınlar yüzünden kendi evlerinde yaşayamayacak hale gelmesine neden olur.

İstifleyen insanlar genellikle, atamadıkları bu şeylerin bir gün işlerine yarayacağına dair bir obsesyona sahiptirler. Ayrıca bazı kişilerde herhangi bir obsesif-kompulsif bozukluk olmadığı halde kompulsif bir istifçilik var olabilmektedir.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Kişinin kendinin yaralanma ya da bir yakınının ölüm/yaralanma tehlikesi ile karşı karşıya kaldığı travmatik bir olay sonrasında meydana gelen anksiyete bozukluğuna, travma sonrası stres bozukluğu denir. Travmatik olay yaşandıktan sonra geriye dönüşler, sıkıntı verici rüyalar, rahatsız edici görüntüler ve travmayla ilgili geriye dönük düşünceler yaşanır. Bireyler aynı zamanda kendilerine olayı hatırlatacak şeylerle karşılaştıklarında büyük duygusal sıkıntı yaşadıkları için bu tür durumlardan da kaçınırlar. Buna ek olarak, travmaya maruz kalmış kişilerde davranış değişikliği de görülür. Katıldıkları aktiviteleri azaltırlar, duygularını ifadede zorlanırlar ve gelecekle ilgili ümitlerini kaybetmiş görünürler.

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU

En yaygın görülen anksiyete bozukluklarından biridir. Genel nüfusun % 13'ü yaşamının bir evresinde bunu tecrübe eder. Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan birey, sürekli olarak insanlar tarafından nasıl algılandığını düşünür. Küçük düşürülme, mahcup olma, olumsuz bakılma ve yargılanma konusunda irrasyonel bir korku duyar. Sosyal anksiyete bozukluğu, belirtilerin sürekliliği ve şiddeti açısından utangaçlıktan farklıdır. Hem fiziksel hem de duygusal olan belirtiler titreme, aşırı terleme, tanımadığı

insanların yanında aşırı gerginlik, kalp çarpıntısı, aşağılanma endişesi, insanlar tarafından değerlendirilme korkusu, endişeli olduğunun fark edilmesi korkusu, önceden planlanmış aktivitelerle ilgili korku ve endişedir.

ÖZEL (SPESİFİK) FOBİLER

Bu tür anksiyete bozukluklarında belirli bir durum ya da nesneye yönelik irrasyonel ve güçlü bir korku yaşanır. Özel fobilerin dört büyük türü vardır. Birçok insan aynı kategori içinde birden fazla fobi yaşayabileceği gibi, birden fazla kategoride farklı fobilere sahip olanlar da vardır. Durumsal fobi, tıbbi fobi, doğal çevreyle ilgili ve hayvanlarla ilgili fobiler olmak üzere dört ana türde değerlendirilir.

Hangi kategoriden olduğu önemli olmaksızın, özel fobiler, benzer belirtiler gösterirler:

- Bireyin korktuğu nesne ya da durumla karşılaştığında çok şiddetli korku, panik ve dehşet duyguları
- Nefes darlığı, çokça terleme, uyuşmuşluk hissi ve baş dönmesi gibi panik atak benzeri belirtiler
- Korktuğu nesneden kaçmak için günlük hayat düzenini bozacak derecede çabalar göstermek
- Bireyin korktuğu nesne ya da durumla bir sonraki karşılaşması hakkında düşünmesi ve bu kaçınılmaz son hakkında senaryolar üretmesi

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Anksiyete bozukluklarının en yaygını olan bu türde birey, bunu gerektirecek hiçbir sebep yokken bir konu ve nesne ile ilgili sürekli bir korku ve gerginlik yaşar. Hakkında endişe duyulan nesne ya da konular değişkendir, belirtiler

değişkendir; ama genel olarak sinirlilik, yorgunluk, odaklanma zorluğu, huzursuzluk ve uyku sorunları yaşanır. Görülebilecek diğer fiziksel sorunlar, mide bulantısı, ishal, baş ağrısı, boyun omuz ve sırt bölgelerinde kas gerginliğidir.

MARY AINSWORTH VE YABANCI ORTAMLAR

Bağlanmaya farklı yaklaşımlar

Psikolog John Bowlby, bağlanma sözkonusuysa bunun çocuk için ya hep ya hiç meselesi olduğunu (hayat memat meselesi) iddia ediyordu. Psikolog Mary Ainsworth ise konuya farklı bir yaklaşım getirdi. O, sözkonusu, bağlanmanın niteliği olduğunda bireyler arasında önemli farklar olduğuna inanıyordu.

Bağlılığı ifade etmede 0-2 yaş, yetişkinlerle aynı kabiliyetlere sahip olmadığından, bağlanmada bireysel farklılıkları belirlemek amacıyla 1970'te Ainsworth bir değerlendirme tekniği geliştirdi ve adına *Strange Situation Classification* (SSC - Yabancı Ortamlar Sınıflandırması) dedi.

YABANCI ORTAMLAR YÖNTEMİ

Ainsworth, 100 civarında orta sınıf aileyle çalıştı. Bütün çocuklar 12-18 aylık arasıydı. Deneyi için Ainsworth, tek yönlü penceresi olan küçük bir oda kullandı. Böylece bebeklerin davranışlarını gözlemleyebilecekti. Her biri 3 dakika süren yedi deney ya da bölüm uygulandı. Her bölüm bir davranışı ön plana çıkarıyordu. Gözlemci, bulgularını her 15 saniyede bir kaydetti. Davranış, 1'den 7'ye kadar derecelendirildi.

DENEY DENEYİN UYGULANIŞI

1. Deneyin ilk aşamasında bebek ve annesi odada bir süre yalnız bırakılır. Amaç bebeğin yeni ortama alışmasını sağlamaktır.
2. Bebek yeni ortama uyum sağladıktan sonra içeri bir yabancı girer ve anne ve bebeğe katılır.
3. Tam bu sırada anne bebeği yabancı ile yalnız bırakarak ayrılır.
4. Anne odaya geri döner ve yabancı ayrılır.
5. Anne bebeği tek başına bırakarak odayı yeniden terk eder.
6. Yabancı odaya yeniden gelir.
7. Anne odaya döner, yabancı odadan ayrılır.

Ainsworth, gözlemlenen dört çeşit davranışı yoğunluğuna göre 1'den 7'ye kadar derecelendirmişti. Bu davranışlar, ayrılık anksiyetesi (anne ayrıldığında bebekte oluşan huzursuzluk duygusu), bebekteki keşfetme hevesi, yabancı anksiyetesi (bebeğin yabancının bulunduğu sıradaki davranışları) ve yeniden birleşme davranışı (bebeğin annesi geri döndüğünde sergilediği davranış). Bu deney sonucunda Ainsworth, bebeklerde üç ayrı bağlanma davranışı olduğunu belirledi: 'güvenli, dirençli, kaçınmalı' bağlanma.

GÜVENLİ BAĞLANMA

Güvenli bağlanan çocuklar, annelerinin ya da bağlanma figürü (*AF-attachment figure*) her kimse onun, ihtiyaçlarına cevap verecek kadar yakında olduğuna emindirler. Sorun anında bağlanma figürüne ulaşılır ve bebek için çevreyi keşif sürecinde güvenli bir dayanak olarak kullanılır. Ainsworth, çalışmasına katılan bebeklerin büyük kısmının

güvenli bağlandığını belirlemiştir. Güvenli bağlanan bebekler, üzüldüğünde bağlanma figürü onu kolayca sakinleştirir. Bağlanma figürü, bebekten gelen sinyallere karşı duyarlı ve anlayışlı olur; ihtiyaçlarına uygun bir şekilde yanıt verirse eğer, bebek güvenli bağlanma geliştirecektir. Ainsworth genel olarak bebeklerin % 70'inin ortak davranışlar sergileyerek güvenli bağlanma gösterdiğini belirlemiştir:

- Ayrılma anksiyetesi yönünden, bebek, annesi ilk odadan ayrıldığında huzursuz oldu.
- Çevresini keşif açısından, bebek, annesini güvenli bir dayanak olarak kullandı.
- Yabancı anksiyetesi açısından, annesi odada olduğunda, bebek, yabancıya karşı sıcak davrandı. Ancak annesi dışarıdayken, bebek, yabancıya karşı sakıngan davrandı.
- Yeniden birleşme davranışı açısından, bebek, annesi odaya geri dönünce mutlu ve daha olumlu hale geldi.

GÜVENSİZ KAÇINMALI

Güvensiz kaçınmalı çocuklar daha bağımsızdır ve çevreyi keşfederken bağlanma figürünün varlığına bel bağlamazlar. Bebek sadece fiziksel anlamda değil, duygusal anlamda da bağımsızdır. Stres altında bebek, yardım için bağlanma figürünü aramaya koyulmayacaktır. Bağlanma figürü ise duyarsızdır, bebek zor bir durumla karşılaştığında yardımına koşmaz; bebeğin ihtiyaçlarını reddedecek ve bebek duygusal olarak sıkıntıda olduğunda orada olmayacaktır. Ainsworth, genel olarak bebeklerin % 15'inin güvensiz kaçınmalı bağlanma gösterdiğini belirlemiştir.

- Ayrılma anksiyetesi yönünden, anne odadan ayrıldığında, bebek, herhangi bir huzursuzluk belirtisi göstermedi.
- Yabancı anksiyetesi açısından, bebek, yabancı odadayken gayet iyiydi ve normal davrandı.
- Yeniden birleşme davranışı açısından, bebek, annesi odaya dönünce az bir ilgi gösterdi.
- Ainsworth, annenin ve yabancının, çocuğu memnun etme açısından etkilerinin eşit olduğunu belirledi.

GÜVENSİZ DİRENÇLİ

Güvensiz dirençli bağlanmada, bebek, bağlanma figürüne karşı kararsız ya da değişkendir. Bağlanma figürü, bebekle ilgilenmek ve iletişime geçmek istediğinde onu reddedecektir. Ancak diğer zamanlar, bebek âdeta yapışkan ve bağımlı bir tarzda davranacaktır. Bu tür bağlanmada, çocuk bağlanma figüründen güven duygusunu almaz ve bunun sonucu olarak çevresini keşif için bağlanma nesnesinden uzaklaşmakta zorlanır. Güvensiz dirençli bağlanma sergileyen bir çocuk, üzüldüğünde ya da bunaldığında bağlanma nesnesinin varlığı ya da onunla iletişime geçmek onu rahatlatmaz ve sakinleşmesi zor olur. Ainsworth, genel olarak bebeklerin % 15'inin güvensiz dirençli bağlanma gösterdiğini bulmuştur.

- Ayrılma anksiyetesi yönünden, anne odayı terk ettiğinde bebek, aşırı derecede huzursuz oldu.
- Yabancı anksiyetesi yönünden, bebek, yabancıdan korktu ve uzak durdu.
- Yeniden birleşme davranışı açısından, bebek, anne odaya geri dönünce, bebek ona yaklaşsa da onunla iletişim kurmadı ve bazı vakalarda annesini uzaklaştırdı.

- Ainsworth, güvensiz dirençli bağlanma türünde bebeklerin güvenli bağlanmaya ya da güvensiz kaçınmalı bağlanmaya göre daha az keşif yapıp daha çok ağladıklarını belirledi.

Ainsworth'un yabancı ortamlar deneyini tekrar eden sonraki deneylerde onun deneyiyle tutarlı sonuçlara ulaşıldı. Ve bu, bağlanmayı ölçmede kabul gören bir metodoloji oldu. Ainsworth'un bulguları, bağlanmaya sadece anne-çocuk ilişkileri açısından baktığı için eleştiriye uğradı. Bir çocuk annesi, babası, büyükannesi, büyükbabası ya da bakım veren başka biri ile tamamen birbirinden farklı bağlanma stili geliştirebilir. Ayrıca araştırmalar, çocukların farklı durumlarda farklı bağlanma stilleri geliştirebildiklerini de göstermiştir.

DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI

Duygular ağır bastığında

Bireyin duygu durumundaki karmaşalar onun düşünme süreçlerini, sosyal ilişkilerini ve davranışlarını etkileyecek kadar aşırı olduğu hallerde duygudurum bozuklukları ortaya çıkmış demektir. Duygudurum bozuklukları, semptomların belirip kaybolması anlamında epizodik bir karaktere eğilimli olurlar. Çok sayıda alt türe ayrılabilen iki temel türü vardır, depresif bozukluk ve bipolar bozukluk.

DEPRESİF BOZUKLUK

Bireye ağır depresyon tanısı konulabilmesi için her şeyden önce en az bir kez ağır depresif vaka yaşantısı geçirmiş olması gerekir. Ağır depresyon vakaları iki ya da daha fazla haftalık periyodlarda sürer ve birey aşağıdaki belirtilerin tamamını ya da bir kısmını deneyimler:

- Çok yoğun ve baskılı bir üzüntü ve huzursuzluk hali
- Suçluluk ve değersizlik duyguları
- Geçmişte severek yaptığı işler de dahil olmak üzere her şeye ve sosyalleşmeye karşı ilgi kaybı
- Enerji kaybı
- Konsantrasyon ve karar alma konularında başarısızlık
- Yeme alışkanlıklarında değişiklik, yeterli beslenmeme ya da aşırı yeme
- Uyku alışkanlıklarında değişiklik, uyuyamama ya da aşırı uyku
- Tekrar eden ölüm ve intihar düşünceleri

İlginçtir ki ağır depresyon geçiren bireyler genellikle intihara teşebbüs etmezler; çünkü bir intihar planlayıp

bunu uygulayamayacak kadar cansız ve motivasyonsuz durumdadırlar. Bunun yerine, tedavi sürecinde, yani birey daha fazla enerjiye sahip olduğunda intihara teşebbüs, daha yaygın bir durumdur. Ağır depresyon, kadınlarda daha fazla rastlanan bir durum olup kadınlarda intihara teşebbüs daha fazla olmaktayken, intihar teşebbüsünde amacına ulaşanlar daha çok erkeklerdir.

Ağır depresyondan başka, benzer belirtileri taşıyan diğer depresyon türleri ise şunlardır:

Distimik Bozukluk

Distimik bozukluk, depresif belirtilerin en az iki yıl boyunca sürdüğü bir tablodur. Burada elbette depresif belirtilerin zamanın tamamında yaşanmadığını belirtmek gerekir. Bireylerin tamamen normal hissettikleri zamanlar da olmaktadır.

Mevsime Bağlı Duygusal Bozukluk

Uygun şekilde SAD diye adlandırılan mevsimsel duygusal bozuklukta birey yılın belli zamanları nedeniyle depresif semptomlar yaşar. Bu durumu deneyimleyen bireylerin çoğunluğu için bu mevsim kıştır.

Psikotik Major Depresyon

Psikotik majör depresyon, ağır depresyon belirtilerine halüsinasyon ve sanrıların da eşlik ettiği bir türdür.

Postpartum Depresyon

Kadınların doğum sonrası yaşadığı bir depresyon türüdür. Hormonal dengedeki değişimlere, uyku eksikliğine, vücuttaki değişimlere ve kadının sosyal hayatında ya da iş ilişkilerinde yaşadığı değişimlere bağlı olarak gelişebilir.

Atipik Depresyon

Bu, ağır depresyonun pek çok özelliklerini taşıyan ama ağır depresyon olarak adlandırılabilecek derecede yeterli belirtilere sahip olmayan bir depresyon türüdür. Atipik depresyonda semptomlar, aşırı iştah ve artan vücut ağırlığı, yoğun uyku isteği, sürekli halsizlik ve aşırı duygusal hassasiyet şeklindedir.

Katatonik Depresyon

Katatonik depresyon, depresif bozukluklar içinde nadir görülen bir türdür. Kişi belli bir durumda uzun süre kıpırdamadan kalır ya da sert ve tuhaf tarzda hareket eder. Katatonik depresyon hastaları zaman zaman konuşmama kararı alabilir ya da bir başkasının konuşma ya da hareket tarzını taklit edebilirler.

Melankolik Depresyon

Melankolik depresyon, çoğu etkinliğe karşı bir ilgi ve memnuniyet kaybıyla karakterize edilir. Hatta birey meydana gelen iyi şeylere bile olumlu reaksiyon göstermekte zorlanır. Semptomlar özellikle sabah saatlerinde daha belirgin ve kötü haldedir. Birey herhangi bir dış etken olmaksızın, alışık olduğu uyanma saatinden en az iki saat önce uyanır. Melankolik depresiflerde en çok görülen belirtilerden biri de dış görünüşlerine de yansıyan yoğun mutsuzluk halidir.

BİPOLAR BOZUKLUK

Önceleri manik depresif bozukluk ya da manik depresyon adıyla bilinen bipolar bozukluk, maniden depresyona kadar uzanan ruh halindeki aşırı değişiklikler olarak tanımlanır. Maninin belirtileri şöyledir:

- Aşırı hassasiyet
- Aşırı derecede enerjik hissetme
- Aşırı sevinç, aşırı coşku
- Kendini büyük ve önemli hissetme, artan özgüven
- Aşırı duyarlılık, gerginlik, sabırsızlık
- Hızlı düşünmek hızlı konuşmak
- Uykuya az gereksinim duyma
- Keyif veren aktivitelere -zararlı sonuçları olsa bile- artan ilgi
- Dürtüsellik
- Paranoya, sanrı ve halüsinasyon yaşama ihtimali

Bipolar bozukluğun çeşitleri vardır:

Bipolar I Bozukluk

Bipolar I bozuklukta manik safha ya da manik ve depresif safhalar en az yedi gün sürer. Ya da kişi hastaneye yatırılması gerekecek kadar şiddetli bir manik safha yaşayabilir. Ve genellikle bunu en az iki hafta ya da daha fazla sürebilen bir depresif safha takip eder.

Bipolar II Bozukluk

Bipolar bozukluğun daha hafif bir türüdür. Hipomani ve depresyon ataklarının şiddeti daha azdır.

Başka Türlü Adlandırılamayan Bipolar Bozukluk (BP-NOS)

Kişinin normal davranışından açık biçimde ayrılan tarzda bipolar bozukluk semptomları göstermesi ancak bu belirtilerin Bipolar I ve Bipolar II tanısı konulacak kadar kriterleri tutmaması durumudur. 'Başka Türlü Adlandırılamayan Bipolar Bozukluk'ta belirtiler ya çok kısa zamanlar içinde ya da çok hafif derecelerde yaşanır.

Siklotimik Bozukluk

Bipolar bozukluğun daha hafif şiddetli halidir. Bipolar I bozuklukla benzer özellikler taşımakla beraber, mani ve depresyon dönemleri hafif ve orta derecede geçer. Belirtiler en az 2 yıl boyunca olmalıdır.

LEV VYGOTSKY (1896-1934)

Sosyal etkileşimin önemi

Lev Vygotsky, 17 Kasım 1896'da Rus İmparatorluğunun sınırları içindeki Orsha'da (şimdiki adıyla Belarus) dünyaya geldi. Aslında 1917'de Moskova Üniversitesi hukuk mezunu olan Vygotsky, psikolojiye olan ilgisi nedeniyle 1924 yılında Moskova'da Psikoloji Enstitüsü'ne yöneldi.

Vygotsky, en çok eğitim ve çocuk gelişimi alanındaki çalışmalarıyla tanındı. Bilişsel gelişime olan etkisini günümüzde hâlâ görmek mümkündür. Vygotsky, sosyal etkileşimin bilişsel gelişimde anahtar rol oynadığını ve insanların varlıklara, toplumun ve çevrenin bakış açısıyla anlam verdiğini savundu. Freud, Skinner, Piaget ve Pavlov'la çağdaş olan Vygotsky'nin eserleri Rusya'da yönetimi elinde tutan Komünist Parti tarafından eleştirildi ve eserlerinin Batı dünyasına ulaşması, 1962'ye, soğuk savaş geriliminin dindiği zamanlara kadar uzadı.

11 Temmuz 1934'te Vygotsky tüberküloza yakalanarak hayata gözlerini yumdu. Yalnızca 38 yaşındaydı. Bir psikolog olarak geçirdiği on yılında 6 kitap yazdı. En önemli çalışmaları onun Yakınsal Gelişim Alanı Kavramı ve dil çalışmalarını da içine alan Sosyal Gelişim Kuramı üzerineydi.

VYGOTSKY'NİN SOSYAL GELİŞİM KURAMI

Jean Piaget'nin çalışmalarından oldukça etkilenen Vygotsky, insan zihninin insan ve toplum arasındaki etkileşimle şekillendiğine inanıyordu. Konuşma ve yazma yeteneği gibi kültürdeki bazı öğelerin, insanlar tarafından, sosyal çevre ile iletişim kurabilmek için yaratıldığını savunuyordu. Vygotsky'e göre çocuklar ihtiyaçları konusun-

da çevreleriyle iletişime geçebilmelerini sağlayacak sosyal işlevleri nedeniyle öncelikle bu öğeleri geliştiriyordu. Bu araçlar içselleştirildiğinde ise sonuç, yüksek düşünme becerilerine ulaşıyordu.

Vygotsky, çocukluk dönemindeki sosyal etkileşime özellikle vurgu yapar. Çocukların sürekli ve kademeli olarak anne-baba ve öğreticilerinden öğrenmeye devam ettiklerini; ancak bu öğrenmenin kültüre bağlı olarak değişebileceğini savunur. Ayrıca Vygotsky, yalnızca toplumun insan üzerinde değil, insanın da toplum üzerinde etkili olduğuna inanıyordu. Onun Sosyal Gelişim Kuramı üç ana başlık altında incelenebilir:

1. İlk olarak, sosyal gelişim, bilişsel süreçlerin gelişiminde anahtar rol oynamaktadır.
   Piaget, gelişimin öğrenmeden önce geldiğini savunurken, Vygotsky sosyal öğrenmenin bilişsel süreçlerin gelişiminden önce gerçekleştiğini iddia etmiştir. O, çocuğun ilk gelişiminin sosyal düzeyde insanlar arasındaki ilişkilerle (interpsişik) olduğunu, daha sonra çocuğun edindiği bilgiyi daha kişisel ve bireysel düzeyde içselleştirdiğini (intrapsişik) ortaya koymuştur.
2. İkinci olarak Vyogotsky, öğrenenden daha yüksek düzeyde bulunan bireye 'Daha Bilgili Diğerleri' (More Knowledgeable Other [MKO]) adını vermiştir. Bu birey, öğretmen ya da yetişkin biri olabileceği gibi; bazen çocuğun akranları, bazen yetişkin bir birey ve bazen de bir bilgisayar olabilmektedir.
3. Vygotsky'nin Sosyal Gelişim Kuramı'nda son ana tema, onun ZPD – Yakınsal Gelişim Alanı'dır. Vygotsky'ye göre bu, kişinin bir başkasının rehberliğinde öğrendiği zamanki gelişen yeteneği ile sorunları kendi başına çözmeye çalışan bireyin yetenek gelişimi arasındaki alandır. Ona göre öğrenmenin gerçekleştiği alan işte burasıdır.

Vygotsky'ye Göre Dilin Rolü

Vygotsky, dilin bilişsel gelişim üzerinde çok önemli iki rolü olduğuna inanıyordu. Dil, yetişkinlerin çocuklara bilgi iletimi için kullandıkları temel yöntemdir ve yine dil yoluyla dış deneyimler iç süreçlere dönüştürülür. Sözkonusu bu olduğunda dil önemli bir araçtır. Vygotsky'ye göre dil, çevre ile iletişim kurmak amacıyla sosyal etkileşimle oluşturulmaktadır. Daha sonra da dil, düşünceleri seslendiren iç konuşma haline gelmekte ve böylece düşünceleri oluşturmaktadır.

VYGOTSKY'NİN ETKİSİ

Bugün adına 'Karşılıklı Öğretim Tekniği' (reciprocal teaching) denilen öğretim metodu, Vygotsky'nin kuramlarına dayanmaktadır. Bu yöntem, çocukların metinden bilgi edinme ve öğrenme yeteneklerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Karşılıklı öğrenme tekniğinde, öğretmenin konuşmacı olduğu yöntemden farklı olarak, öğrenci ve öğretmen, tekniğin dört ana basamağının yani 'tahmin etme, açıklama, soru sorma ve özetleme' basamaklarının öğrenme ve uygulama aşamalarında ortak çalışırlar.

Zaman ilerledikçe öğretmenin rolü gitgide daha da azalmaya başlar. Bu, öğrencinin öğrenme sürecinde daha aktif olmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda rollerin değişmesiyle, öğretmenin öğrenciye anlam üretme gibi konularda ihtiyaç duymasını sağlayarak öğrenci ile öğretmen arasındaki ilişkiyi karşılıklı hale getirir. Karşılıklı öğretim tekniği, Vygotsky'nin çalışmalarının önemini kanıtlayan örneklerden yalnızca biridir. Onun gelişim ve eğitim psikolojisindeki fikir ve katkıları çığır açar niteliktedir. Onun ve fikirlerinin 1962 yılına kadar Batı dünyasından gizli kalmış olması da etkisinin günümüze kadar büyüyerek devam etmesine neden olmuştur.

SOMATOFORM RAHATSIZLIKLAR

Nedeni bilinmez ağrılar

Somatoform rahatsızlıklar, bireyin tıbbi bir durumla açıklanamayan gerçek fiziksel şikâyetlerden yakındığı bir tür ruhsal bozukluktur. Bir rahatsızlığa somatoform bozukluk tanısı konulabilmesi için belli kriterler vardır:

1. Fiziksel semptomlar, bir tıbbi durumun, ilaç kullanımının ya da başka bir ruhsal rahatsızlığın sonucu olamaz.
2. Tanı, hasta rolü yapma (hastanın çoğunlukla para gibi ve ya başka bir dışsal kazanç amacıyla fiziksel belirtiler gösterdiği durumlar) ya da sahte/yapay bozukluk (kişinin başkalarına kötü hissettirmek gibi bir iç kazanç sağlamak amacıyla fiziksel belirtiler gösterdiği durumlar) şeklinde olmamalıdır.
3. Semptomlar bireyin iş yaşamını, sosyal hayatını ve günlük yaşamını büyük ölçüde etkiler durumda olmalıdır.

Somatoform rahatsızlıkların yedi türü vardır:

Somatizasyon bozukluğu

Somatizasyon bozukluğu (Briquet sendromu olarak da bilinir), genellikle otuz yaş öncesinde ortaya çıkar ve kadınlarda erkeklerden daha fazla görülür. Belirtileri, vücudun en az dört ayrı yerinde ağrı, erektil disfonksiyon ya da cinsel isteksizlik gibi üreme sistemi sorunları, ishal ve kusma gibi gastrointestinal sorunlar ve körlük ve bayılma gibi psödonörolojik problemlerdir.

Farklılaşmamış somatoform bozukluğu

Bireyin somatizasyon bozukluğu belirtilerinden yalnızca birini, en az altı aylık bir periyotta yaşadığı bir somatizasyon bozukluğu türüdür.

Konversiyon Bozukluğu

Konversiyon bozukluğunun belirtileri genellikle stresli ya da travmatik bir olayın yaşanmasından sonra ortaya çıkar ve istemli motor ve duyu fonksiyonları üzerinde etkili olur. En yaygın belirtiler felç, uyuşukluk, konuşamama ve körlüktür. Attan düşen bir adamın, bacağında fiziksel hiçbir rahatsızlık olmamasına rağmen bacak felci yaşaması konversiyon bozukluğuna bir örnek olabilir. Birçokları, konversiyon bozukluklarındaki fiziksel semptomların kişinin kendi içindeki çatışmayı çözme girişimleri olduğuna inanır.

Ağrı Bozukluğu

Ağrı bozukluğu yaşayan bireyde birkaç ay devam edebilecek kronik ve şiddetli ağrılar görülür. Bireyin ağrıyı taklit ettiği, hasta rolü yapma (temaruz) durumunun aksine, ağrı bozukluğunda, bireyin günlük hayatını dramatik biçimde etkileyecek şiddette ağrılar yaşanır.

Hipokondriyazis Bozukluğu

Hipokondriyazis, bireyin, çok ciddi bir hastalığa yakalanma korkusu ile yaşaması durumudur. Birey, kendinde gördüğü bazı belirtileri yanlış yorumlayarak, bu belirtilerin gerçekte olduğundan çok daha ciddi olduğuna inanır. Hatta bir doktor tarafından görülüp değerlendirildikten sonra bile, semptomların devam ettiği ya da kısa bir süre için gidip geri döneceğine dair inancı ve kaygılı düşünceleri devam eder. Hasta rolü yapma durumundan (temaruz) farklı olarak, hipokondriyazis hastalarının semptomları

düzmece değildir. Halk arasında 'hastalık hastası' olarak nitelenen bu kişiler, duygularını kontrol edemez ve her türlü belirtinin ciddi bir hastalığın işareti olduğuna inanırlar. Bireyin en az altı ay bu tür davranışlar sergilemesi ve bu davranışların panik bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk ya da yaygın anksiyete bozukluğu gibi başka şekillerde açıklanamadığı durumda onun hipokondriyazis hastası olduğu söylenebilir.

Beden Dismorfik Bozukluğu

Beden dismorfik bozukluğu kişinin sürekli olarak bedeninde olabilecek ya da hiç olmayan bir kusur ya da deformite ile uğraşması şeklinde ortaya çıkan bir bozukluktur. Bu tür somatoform bozuklukta zihin sürekli olarak aslında önemsiz olan ya da aslında hiç var olmayan fiziksel kusurlarla meşguldür ve bu bireyin iş yaşamı, sosyal hayatı ve günlük yaşamında sıkıntıya neden olur. Elindeki küçük bir yara izi nedeniyle sürekli eldiven kullanan bir kadın, aslında son derece önemsiz olan bir şeyi takıntı haline getirmesiyle, bu bozukluğa iyi bir örnek olabilir.

Bir somatoform bozukluğun, beden dismorfik bozukluk olarak tanımlanabilmesi için belirtilerin diğer bozuklukların hiçbirine girmemesi gerekir. Örneğin vücut ağırlığı ile sürekli meşgul olan birinde bu durumun nedeninin beden dismorfik bozukluğu değil, yeme bozukluğu olması muhtemeldir.

Aksi Belirtilmediği Sürece Somatoform Bozukluk (Somatoform Disorder Not Otherwise Specified (NOS)

Kişi somatoform bozukluğun karakteristik belirtilerinden şikâyetçi olduğu halde belirtiler herhangi bir türün özelliklerini karşılamadığı durumlarda rahatsızlığa bu ad verilir.

SOMATOFORM BOZUKLUKLARA KATKIDA BULUNAN FAKTÖRLER

Araştırmacılar, kişisel ve bilişsel faktörlerin somatoform bozukluklar üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuna inanmaktadır.

Bilişsel faktörler:

Araştırmacılara göre, somatoform bozuklukların gelişmesine katkı sağlayan bilişsel faktörlerin kapsamı şöyledir:

- Sağlıklı olmakla ilgili çarpık bir anlayışa sahip olmak. Bu çarpık anlayış nedeniyle, sağlıklı denebilecek bir insanın asla en ufak bir rahatsızlık geçirmeyen, kendisinde hiçbir hastalık belirtisi olmayan insan olmasını beklemek.
- Bedensel duyumlara çok fazla odaklanmak.
- Küçük hastalık belirtilerinden çok uç sonuçlara varmak.

Kişilikle ilgili faktörler:

Çoğunlukla histrionik kişilik özelliklerine sahip bireylerin somatoform bozukluk geliştirme ihtimalinin daha büyük olduğuna inanılır. Bu kişiler, başkalarının dikkatini çekmek için belli davranış tarzlarını kullanır. Çok duygusal ve dramatik, önerilere çok açık ve kendine odaklı bireylerdir. Bu faktörlerin bir kombinasyonu, sözkonusu bireyin kendi kendine oluşturulan somatoform bozukluk kurbanı olma ihtimalini artırmaktadır.

SÖZDE UZLAŞI VE SÖZDE EŞSİZLİK ETKİSİ

Ben ne yapsam sen de yapıyorsun... değil mi?

Sözde uzlaşı etkisi, bizim görüş ve inançlarımızın herkesin ortak görüş ve inançları olduğuna inanma eğiliminden doğar. Benzer şekilde, sözde eşsizlik etkisi de bireylerin yeteneklerinin ne derece ortak ve aslında ne kadar kabul gören davranışlar olduğunu göz ardı etmesi olgusudur. Sözde uzlaşı etkisi ve sözde eşsizlik etkisi, beynin bilgileri daha hızlı bir şekilde işlemesi için zihnin ürettiği yargı hataları olarak bilişsel yanlılığa birer örnektir.

LEE ROOS'UN SÖZDE UZLAŞI ETKİSİ DENEYLERİ

Teklik etkisi ile ilgili yapılmış az sayıda deneysel çalışma vardır; ancak, sözde uzlaşı etkisi ona göre çok daha ciddi çalışmalar yapılmış bir konudur. 1977'de Stanford Üniversitesi profesörü Lee Ross, sahte uzlaşı etkisinin nasıl çalıştığını görmek için bir dizi deney yapmıştır.

Ross'un ilk çalışması:

Ross, ilk deneyinde, bir grup katılımcıyla çalıştı. Onlara içinde bazı tartışmalı konuların olduğu yazılar okuttu. Sonrasında onlara konuyla ilgili iki seçenek sundu. Ve onlardan üç istekte bulundu:

1. Gruptaki diğerlerinin seçtiği seçeneği tahmin edin.
2. Kendi seçiminizi belirtin.
3. İlk seçeneği ve ikinci seçeneği tercih eden kişilerin özelliklerini tanımlayın.

Deney sonuçları gösterdi ki deneklerin büyük bir çoğunluğu, sözde uzlaşı etkisini doğrulayarak, diğerlerinin de kendileri ile aynı seçeneği tercih ettiğine inanıyordu.

İlginç bir şekilde, denekler deneyin üçüncü bölümüne yanıt verirken kendileriyle ortak seçeneği tercih etmeyen katılımcılara ilişkin çok aşırı görüşler ortaya koydular. En açık ifadesiyle, 'benimle aynı fikri paylaşmıyorsan yanlışsındır' zihniyetini sergilediler.

Ross'un İkinci Çalışması

Ross, ikinci çalışmasında, bir grup gönüllü katılımcıdan, sandviç ilanı için hazırlanan ve üzerinde 'Joe'da yiyin' yazan T-shirt'leri giyerek üniversite kampüsünde otuz dakika boyunca dolaşmalarını istedi. Bir motivasyon aracı olarak da onlara, bu deneyin sonunda kendilerine işe yarar bir bilgi vereceğini söyledi. Ayrıca, kabul etmemekte serbest olduklarını da ekledi. Ross, daha sonra ilk çalışmadaki soruları bu gruba da sordu. Deneye katılmayı kabul edenlerin % 62'si, diğerlerinin de aynısını yapacağına inandığını ifade ederken, sandviç reklamını giymeyi reddedenlerin yalnızca % 33'ü diğer insanların sandviç reklamını giymeyi kabul edeceğini düşündüğünü belirtti. Ross'un ikinci çalışması, ilkini teyit eder nitelikte sonuçlara ulaşmıştı. Aynı ilk çalışmadaki gibi, denekler, kendileri ile aynı cevabı vermeyen kişiler hakkında çok aşırı tahminlerde bulundular.

ROSS'UN DENEYLERİNİN ETKİLERİ

Lee Ross, yaptığı deneyler sonucunda, 'sözde uzlaşı etkisi'nin varlığını ve insanların diğerlerinin kararlarını kendilerinin seçimlerine uygun şekilde olması yönünde yargılamaya eğilimli olduğunu başarıyla kanıtlamıştır. Ross, ayrıca insanların, onaylamadığı ya da tercih etmeyeceği

bir karar veren kişilere karşı olumsuz şekilde baktığını ve bu kişileri kabul edilemez ya da kusurlu olarak niteleme eğiliminde olduklarını göstermiştir.

SÖZDE EŞSİZLİK ETKİSİNİN KANITLANMASI

Sözde eşsizlik etkisi ile ilgili ampirik kanıt çok azken, 1988'de Jerry Suls, Choi K. Wan ve Glenn S. Sanders bireylerin kendi sağlıklarıyla ilgili davranışlarını nasıl algıladıkları ile ilgili olarak 'sözde eşsizlik etkisi' olgusunu ele alan bir makale yayımladılar.

Yapacakları çalışma için araştırmacılar bir grup üniversite öğrencisi genci denek olarak kullandılar. Öncelikli varsayımları, insanların kendi sağlık davranışlarını (egzersiz yapmak gibi) yaygın olarak gerçekleştirilen sağlıklı davranışlar arasında algılamalarının sözde uzlaşı etkisiyle ilgili olduğu şeklindeydi. Sonraki varsayımları ise, (egzersiz yapmamak gibi) istenmeyen şekilde davranan kişilerin, kendileri gibi olanların miktarı konusunda abartıya giderken, istenilen şekilde davranan bireylerin (egzersiz yapmak gibi) kendileri gibi olanların miktarı konusunda küçültmeye gidecekleri şeklindeydi.

Deneylerinin sonuçları, bu ilk iki varsayımı güçlü şekilde kanıtlar nitelikteydi. Ve bazı kanıtlar üçüncü varsayımın da doğru olabileceği yönündeydi. İstenmeyen şekilde davranan kişilerin, kendilerine yapılan müdahaleleri de reddettiği ve kendi düşünceleriyle mutabık olanları abartarak sağlıklı davranışları denemediklerine ve bazılarının davranışlarının bazı sağlık riskleri taşıdığını da kabul ettiğine inanılmaktadır. Bu durum 'Sözde Eşsizlik Etkisi' ile ilgili bazı kanıtlar sunuyor olsa da bu alanda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

'Sözde Uzlaşı Etkisi'nden kaynaklanan önyargıların toplum üzerinde çok ciddi etkileri olabilir. Sözde Uzlaşı Etkisi'nin en şaşırtıcı örneklerinden biri aşırı tutucu ve politik radikallerin bakış açılarında kendini gösterir. Bunlar çoğu insanın kendileri gibi düşündüğünü düşünmekle kalmaz, bu sayıyı abartır, çevrelerindeki dünyaya dair algılarını buna göre şekillendirirler.

STRESS

Baskının arkasındaki bilim

Stres, bir dış uyarandan kaynaklanan fizyolojik reaksiyondur. Uyaran, hem psikolojik hem de fizyolojik olabileceği gibi, uzun süreli ya da kısa süreli de olabilir. Biz onu basit bir duyguymuş gibi konuşuyor olsak da aslında stres, kişinin biyolojik ve psikolojik durumunu ciddi şekilde etkileyebilir. Genellikle stres deyince bunu endişe, tasa gibi duygularla eşdeğer düşünürüz. Ancak stres bundan çok daha fazlasıdır ve hep kötü olmak zorunda da değildir. İki tür stres vardır. 'distress' ve 'eustress' (distres ve östres). Bunlar sırasıyla sıkıntılı ve olumlu olaylardan kaynaklanır.

Klinik Tanım

- **DISTRES:** Olumsuz olaylardan kaynaklanan stres: ölüm, sevilen birinin kaybı, iş kaybı, incinmek gibi.
- **ÖSTRES:** Olumlu olaylardan kaynaklanan stres: korku filmi izlemek, hız trenine binmek ya da terfi almak gibi.

DÖVÜŞ YA DA KAÇ PRENSİBİ

1920'lerde Amerikalı psikolog Walter Cannon, hayvanların davranışlarına dayanarak stresle nasıl başa çıktıklarını açıklayan bir kuram ortaya attı. Bunun adı 'Dövüş ya da Kaç' ya da diğer adıyla 'Akut Stres'ti.

Cannon'a göre, bir hayvan yoğun stres altındayken (stres gerçek olmasa bile) psikolojik ve fizyolojik reaksiyon ortaya çıkar. Adrenalin, norepinefrin ve kortizol salgılarında ani bir artış görülür. Bu durum, nabızda ve solunumda artışa, kaslarda sıkışmaya, kan damarlarında daralmaya ve neticede hayvanın savaşması ya da kaçması

için ihtiyacı olan enerjinin ortaya çıkmasına neden olur. İstemsiz gerçekleşen bu yanıt, vücutta üç sistem tarafından düzenlenir: bağışıklık sistemi, endokrin sistem ve merkezi sinir sistemi.

HANS SELYE'NİN FARELERLE DENEYLERİ

Stresin vücut üzerindeki etkilerinden ilk olarak 1936 yılında, Macar asıllı bilim adamı Hans Selye söz etmiştir. Selye, kronik stresin vücutta uzun süreli kimyasal değişimlere neden olduğu ve bu nedenle stresin hastalıkların önemli bir nedeni olabileceği kuramını ortaya atmıştır.

Selye aslında bu sonuca, McGill Üniversitesi biyokimya departmanında farelerle çalışırken tesadüfen ulaştı. Yeni bir cinsiyet hormonuna yol açacak bir reaksiyon keşfetmek umuduyla farelere yumurta özütü (over ekstresi) enjekte edilen bir deney üzerinde çalışıyordu. Farelerin tepkileri şöyle oldu: dalak, boyun altı bezi (thymuses), lenf düğümleri ve adrenal korteks (böbreküstübezi korteksi) genişledi, duedonum ve mide duvarında derin ülser kanamaları başladı. Selye'nin enjekte ettiği ekstre miktarına göre bu reaksiyonlar artıyor ve azalıyordu. Hans Selye, yeni bir hormon keşfettiği izlenimine kapıldı. Ancak aynı deneyi plasenta özütü ve hipofiz özütü ile de denediğinde, şaşırarak, farelerin aynı tepkiyi verdiklerini gördü.

Hâlâ yeni bir hormon bulduğu düşüncesinin etkisi altında olan Selye, aynı deneyi dalak, böbrek gibi farklı organlardan aldığı özlerle denedi. Her defasında aynı sonucu elde etti. Selye, son bir deneme daha yaptı ve bu kez farelere bir tür formaldehit enjekte etti. Sonuç aynıydı...

HANS SELYE'NİN GENEL UYUM SENDROMU

Farelerle yaptığı deneyleri başarısızlık olarak adlandıran (çünkü yeni bir hormon bulamamıştı) Hans Selye, farelerde gördüğü o semptomları oluşturacak diğer nedenleri araştırmaya başladı. Birkaç yıl sonra, henüz Prag'da genç bir tıp öğrencisiyken yaşadığı bir deneyimi hatırladı. Hastalar genel ağrı şikâyetlerinin yanı sıra bağırsak sorunları şikâyetiyle gelmişti. Daha ayrıntılı bir inceleme sonucunda hastaların bademcik iltihabı, ateş, deri döküntüsü ve dalak ya da karaciğer genişlemesi gibi belirtiler gösterdiği de görüldü.

Selye, aynı zamanda doktorların hastanın durumunun ne olduğuna bakmaksızın belirli bazı davranışları (dinlenmek, kolay hazmedilebilir hafif yiyeceklerle beslenmek, sıcaklık değişimlerinden kaçınmak gibi) tüm hastalardan istemeleri konusuyla ilgili de kafa yoruyordu. Farelerle ilgili laboratuvar çalışmaları ve bahsi geçen öğrencilik yılları hatıralarından yola çıkan Hans Selye, vücudun strese olan reaksiyonlarını, 'Genel Uyum Sendromu' olarak adlandırdı. Selye'ye göre, genel uyum sendromu üç aşamaya ayrılabiliyordu:

1. **Alarm Reaksiyon:** Vücudun dengesinin bir stresör (bedenin uyum kapasitesini etkileyerek, stres tepkisinin gelişmesine neden olan çevresel faktörler) ya da dış uyaran tarafından ihlal edildiği ve bunun organizma tarafından ilk fark edildiği an yaşanan reaksiyondur. Bu ilk aşamada Cannon'un dövüş ya da kaç prensibi devreye girer kişiye durumla ilk anda baş edebileceği enerjiyi sağlamak üzere hormonlar salgılanır. Ortaya çıkan bu enerji eğer fiziksel bir aktivite ile kullanılmazsa, vücutta tahrip edici etkilere neden olabilir. Örneğin fazla miktardaki kortizol hormonu, kas dokusuna

ve hücrelere zarar verir, bu zararlar, mide ülserine, yüksek kan şekerine ve felce bile neden olabilir. Fazla miktardaki adrenalin, beyin ve kalp damarlarına hasar verebilir ve bu da kalp krizi ve felç riskinin artmasına neden olur.

2. **Adaptasyon:** Vücudun dış uyarana karşı dengeyi yeniden kurmaya başladığı, onarım ve yenilenmeyi sağlamaya çalıştığı aşamadır. Direnç olarak bilinen bu süreç alarm aşamasından hemen sonra ortaya çıkar ve stres yaratan durum ortadan kalkana kadar devam eder. Stresli durum devam ettiği sürece vücut uyarılma durumunda kalır.

Bu sürecin çok sık tekrarlanmaya başlaması bireyin onarım için az zaman bulması nedeniyle sorunlar yaşamasına neden olur. Bu durumda birey sonraki aşamaya atlayacaktır.

3. **Tükenme:** Organizmanın hem fiziksel hem de fizyolojik olarak stresörle savaşmak için ihtiyacı olan enerjisini tükettiği durumda ortaya çıkan aşamadır. Bu özellikle kronik stres durumunda görülür; zira kısa süreli stres durumlarında birey tüm enerjisini tüketmez. Enerjinin kaybıyla birlikte ise artık bireyin stresöre direnmesi mümkün olmaz.

Sonuç olarak stres seviyesi yükselebilir ve yüksek seviyede kalabilir. Kişi, adrenal yorgunluk, tükenmişlik, aşırı yük, uyumsuzluk ya da fonksiyon bozukluğu yaşayabilir. Kronik stresin vücut ve zihin üzerindeki etkileri oldukça çarpıcıdır. Organ ve dokulardaki sinir hücreleri zarar görebilir, bellek ve düşünme bozulabilir ve kişinin anksiyete ve depresyona yatkınlığı artabilir. Yüksek düzeyde stres ayrıca romatoid artrit, yüksek kan basıncı ve kalp hastalıklarına da neden olabilir.

ÖZBENLİK ÇELİŞKİ KURAMI

Tatmin ya da tatminsizliğin tesiri

Psikolog Edward Tory Higgins, 1987'den 1999'a kadar, her tür endişe ve üzüntünün kaynağını açıklamaya yönelik 'Özbenlik Çelişki Kuramı' adını verdiği bir kavram geliştirdi. Higgins'in kuramına göre birey, ümit ve tutkularının gerçekleşmediğini hissettiğinde üzüntü yaşar. Aynı şekilde bir sorumluluğunu gerçekleştiremediğini hissettiğinde de endişe yaşar.

Özbenlik Çelişkisi Kuramı'na göre birey, yaşamı boyunca amaç ve isteklerine ulaşmanın, sevgi ve kabul görmek gibi belli bazı getirileri olacağını fark eder. İstekler ve başarılar birleşerek bir dizi prensipler oluşturur, bu prensipler de zamanla ideal benliği oluşturan bir rehber görevindedir. Birey, amaçlarından birine ulaşmayı başaramayacağı hissine kapılırsa eğer, gitgide bu getirileri kaybedeceğini beklemeye başlar. Bunun bir sonucu olarak da depresyon, hayal kırıklığı ve moral bozukluğu görülür.

Özbenlik Çelişkisi Kuramı'na göre ayrıca birey yaşamı boyunca olumsuz sonuçlar ve cezalarla karşı karşıya kalmamak için görev ve sorumluluklarını yerine getirmeyi öğrenir. Zaman içinde edindiği deneyimlerden, kendisine rehberlik edecek ilkeler oluşturur. Birey bu rehbere göre gerekli görev ve sorumlulukları yerine getirmediğinde ceza duyguları yaşar. Bu ceza duyguları endişe ve gerginlik şeklinde ortaya çıkar.

ÖZBENLİK ÇELİŞKİ KURAMI'NIN KANITI

1997'de Edward Tory Higgins ve diğer araştırmacı arkadaşları, Özbenlik Çelişki Kuramı'nı kanıtlamak amacıyla bir deney yaptılar. Deneyde öncelikle katılımcılara; biri

sahip olmak istedikleri özelikleri içeren, diğeri de sahip olmaları gerektiğini düşündükleri özellikleri içeren iki liste yaptırıldı. Bunlar 'ideal' olan ve 'gerekli' olan özelliklerdi. Katılımcılar daha sonra bu listelerdeki özellikler arasından sahip oldukları miktarı belirttiler. Deneyin son adımında deneyimlenen duygular katılımcılar tarafından dörtlü bir ölçekte derecelendirildi.

Deneyin sonuçları, Özbenlik Çelişki Kuramı'nda öne sürülen fikirlerle uyumluydu. İdeallerinin gerçekleşmediğine inananların (gerçek-ideal çelişkisi yaşayanlar) yüksek derecede moral bozukluğu yaşadıkları ortaya çıkarken, zorunluluklarıyla ilgili hoşnutsuzluk yaşayanların (gerçek-gerekli çelişkisi yaşayanlar) daha yüksek oranda gerginlik yaşadıkları belirlendi.

KOMPLİKASYONLAR

Özbenlik Çelişki Kuramı'nı komplike eden çeşitli faktörler vardır. Özbenlik çelişkilerinin sonucu olan duygular, kişinin belirli isteklerini kendi kendine belirlemiş olup olmadığına bağlıdır. Higgins, başkası tarafından dayatılan belirli hedeflere ulaşamadığında bireyde oluşan duygunun hayal kırıklığı ve moral bozukluğu değil, mahcubiyet ve utanç olduğunu iddia etmiştir. Benzer şekilde başkası tarafından empoze edilmiş bir görevi yerine getirmeden başarısızlık yaşayan bir kişide ortaya çıkan duygu da kızgınlıktır.

1998'de Özbenlik Çelişki Kuramı'na karşı çıkan başka bir kuram ortaya atıldı. Buna göre her tür çelişki, utanç duygularına neden oluyordu. Ayrıca gerek gerçek-ideal çelişkisi gerekse gerçek-gerekli çelişkisinin anksiyete yerine depresyon duygularına neden olduğu kanıtlandı. Bu kuram, Higgins'in Özbenlik Çelişki Kuramı'na alternatif

oluşturma çabalarından sadece biriydi. Alternatiflerden birkaçı şöyledir:

Zihindeki para

Birçokları için mevcut zenginlik, mülk ve statü ile arzulanan zenginlik, statü ve mülk arasındaki çelişki, bir gerginlik ve üzüntü kaynağıdır. Daha fazla kazanmak ve koşullarımızı yükseltmek için çaba göstermek yaygın olsa da araştırmalar aslında bunun iyi oluşu artırmadığını, üzüntü ve gerginliğe sebep olduğunu göstermiştir. Yapılan bir dizi çalışmada, insanların yaygın olarak sahip olduklarından daha fazla parayı istediklerini; ancak aslında bunun insanların duygularına ve hayattan memnuniyet duymalarına olumlu bir etkisinin olmadığı ve bu insanların istedikleri ile sahip oldukları para konusunda yaşadıkları çelişkinin, onların iyi oluşları ile (duygu-memnuniyet) ters orantılı olduğu tespit edilmiştir.

ÇOKLU ÇELİŞKİLER

Alex Michalos 1985'te Çoklu Çelişki Kuramı'nı ortaya attı. Bu kuram, insanların üç nedenle hoşnutsuz ya da mutsuzluk hissedeceğini iddia ediyordu: (1) yaşamları boyunca elde ettikleri kaynaklar, yaşamlarındaki anahtar figürlerin elde ettikleri kaynaklarla aynı değilse (sosyal karşılaştırma çelişkisi olarak da bilinir), (2) yaşamlarının bir döneminde sahip oldukları kaynaklara daha sonra sahip olamazlarsa (geçmiş karşılaştırma çelişkisi olarak da bilinir), ve (3) insanlar eğer arzuladıkları kaynaklara ulaşamazlarsa (arzu çelişkisi olarak da bilinir, Özbenlik Çelişki Kuramı'na benzerdir)...

İSTENMEYEN BENLİK

Bazı araştırmacılar, ideallere odaklanmak yerine istenmeyen benlikten kaynaklanan çelişkilerin, duygudurum ve hoşnutluk açısından daha önemli bir rol oynadığına inanmaktadır. 1987'de Rutgers Üniversitesi profesörü Daniel M. Ogilvie tarafından yapılan bir çalışmada, 'ideal benlik, gerçek benlik ve arzu edilmeyen benlik' üzerinde değerlendirmeler alınmıştır. İstenmeyen kendiliği ölçmek için katılımcılardan en sevmedikleri yanlarını anlatmaları istenmiştir. Çalışmada, gerçek benlikle istenmeyen benlik arasındaki çelişkilerin hoşnutlukla ilişkili olarak çok güçlü olduğu; ancak ideal benlikle gerçek benlik arasındaki çelişkilerin hoşnutlukla ilişkili olarak güçlü olmadığı görülmüştür.

Bu sonuçların ardındaki kuram ise şöyledir: İdeal benlik, gerçek, köklü deneyimlere dayanmadığı için belirsiz bir kavramken, istenmeyen benlik daha belirgin bir kavramdır.

KAÇIŞ KURAMI

Kaçış Kuramı'na göre, birey kendisi için önemli standartların ulaşılmaz olduğunu hissettiğinde geniş bir özbenlik çelişkisi geliştirecek ve sonuç, kendinden kaçmaya yönelik güçlü bir dürtü olacaktır. Kaçma arzusu kendini farklı şekillerde gösterebilir. Aşırı uyku, uyuşturucu kullanımı ya da intihar eğilimi gibi.

Kaçış Kuramı'na göre bir intihar girişimi öncesinde birkaç aşama vardır:

1. Kişi, kendisi ile gerçekleştirmek istedikleri arasındaki çelişkiyi fark ettiğinde hayal kırıklığı ya da başarısızlık duygusu yaşar.

2. Kişi daha sonra başarısızlığı gelip geçici durumlara atfetmek yerine kendine mal eder.
3. Daha sonra kişi kendinin farkına varır ve sürekli olarak kendi davranışlarını değerlendirmeye başlar. Bu farkındalık durumu kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygularını besler.
4. Kişinin geçmiş bakış açılarını kabul etmediği, hedeflerini ortadan kaldırdığı, somut düşünüp her şeyin anlamını reddettiği bilişsel çözülme başlar.

Artık intihar nihai kaçış haline gelir. Gerçek benlikle ideal benlik ya da gerçek benlikle istenmeyen benlik arasındaki çelişkinin içsel gücü, bir girdap gibi kendini gösterir.

Psikoloji / Psikiyatri serisi kitapları:

Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin Uygulama Kılavuzu, *Çev. Ayla Yazıcı*

Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, *Yusuf Alper*

Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik Kullanımı, *Editör: Simavi Vahip*

Öteki Peygamberler, *Anthony Storr, Çev. Aslı Day*

Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi, *Robert A. Johnson, Çev. Işılar Kür*

Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiği, *Erol Göka*

İç Bahçe, *Betül Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Psikiyatri ve Sinema, *Krin O. Gabbard, Glen Gabbard, Çev. Yusuf Eradam, Hasan Satılmışloğlu*

Psikiyatri Tarihi, *Ali Babaoğlu*

Yaşlılık ve Depresyon, *Cem Mumcu, Çağrı Yazgan*

Kadın ve Depresyon, *Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gökalp*

Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri, *Betül Atabey Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Âşiyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası, *Serol Teber*

Aşk ve Kıskançlık, *Ayala Malach Pines, Çev. Canan Yonsel*

Kozmik Kahkaha, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

Cesur Yeni Beyin, *Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan*

Atlarla Yaşayan Kadın, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

"Bilimsel Bir Peri Masalı" - Sigmund Freud'un "Aile-ve Tarihsel Romanı", *Serol Teber*

Kusursuz Kadının Peşinde, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, *Editör: Haldun Soygür*

Depresyon Atlası, *Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçıoğlu, Gülderen Dedeağaç, Funda Tatar*

Şizofreni Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek, *Dr. Mustafa Yıldız*

Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi, *Haldun Soygür*

Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak, *Türkay Demir*

İnsan ve Sembolleri, *C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu*

Aşk ve İrade, *Rollo May, Çev. Yudit Namer*

Kim Bu Çılgın Türkler?, *Ali Nahit Babaoğlu*

Dinamik Psikiyatri, *Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay*

İnsanın Anlam Arayışı, *Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak*

Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, *Haldun Soygür*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kış/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, *E. Timuçin Oral*

MSS ve Tiroid 02, *Erhan Ata*

MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, *Arif Dönmez*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 02, *Haldun Soygür*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 03, *Haldun Soygür*

Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete, *E. Timuçin Oral*

Panik Bozukluğu, *Şeref Özer*

Edebiyatta Demans, *Ali Babaoğlu, Cem Mumcu*

Kişi Olmaya Dair, *Carl R. Rogers, Çev. Selçuk Budak*

Özgürlük ve Kader, *Rollo May, Çev. Ali Babaoğlu*

Yaratma Savaşı, *Steven Pressfield, Çev. Erdem İlgi Akter*

Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk, *Bruce D. Perry, M. D., Ph. D. & Maia Szalavitz, Çev. Elif Söğüt*

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!, *Paul Ekman, Çev. Erdem İlgi Akter*

Ben OK'im - Sen OK'sin, *Thomas A. Harris, M. D. Çev. Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı*

Özerk Benlik, Kul Benlik, *Prof. Dr. M. Orhan Öztürk*

Yarının İnsanı, *Carl R. Rogers, Çev. F. Cihan Dansuk*

Varoluşun Keşfi, *Rollo May, Çev. Aysun Babacan*

Kusursuz Kadının Peşinde *(Genişletilmiş Baskı)*,
Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal

Subliminal: Bilinçaltınız Davranışlarınızı Nasıl Yönetir?,
Leonard Mlodinov, Çev. Nuray Önoğlu

İlginç Psikiyatrik Sendromlar,
David Enoch, Hadrian Ball, Çev. Banu Büyükkal

Kendini Arayan İnsan, *Rollo May, Çev. Kerem Işık*

Var'olan Annenin Yok'luğu, *Jasmin Lee Cori, Çev. Erhan Akay*

Psiko 101, *Paul Kleinman, Çev. Hasan Kaplan*

A'dan Z'ye Kişiliğiniz, *Allen R. Miller, Çev. Sıla Alayunt*

Desen mi, Demesen mi?, *Cem Mumcu & Yıldırım B. Doğan*

Anne Baba ve Çocuk Arasında,
Dr. Haim G. Ginott, Çev. Arzu Tüfekçi

Hayvan Katili, *Vamık D. Volkan, Çev. Cem Germaner*

Zik Zak, *R. Keith Sawyer, Çev. Nalan Tümay*

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler,
Jeremy D. Safran, Çev. Gonca Akkaya

Kişilerarası Psikoterapi,
Ellen Frank, Jessica C. Levenson, Çev. Gonca Akkaya

Kutsal mı, Bilimsel mi? DUA,
M. Evren Hoşrik (Uzm. Psikolog)

"Tutunamayanlar"ın Politik Psikolojisi,
Serol Teber

Birey Odaklı Psikoterapiler,
David J. Cain, Çev. Nergis Hamilton

Sanat Psikodrama, *P. Asena Yurtsever*

Şiir Terapi,
Nicholas Mazza, Çev: Ersun Çıplak

Maymun Aklı,
Daniel Smith, Çev: Phyllis Ann Soleau

İnsanın 8 Evresi,
Erik H. Erikson, Çev: Gonca Akkaya

Beden Asla Yalan Söylemez,
Alice Miller, Çev: Cihan Dansuk

Tanrılara Neden İnanırız,
Dr. J. Anderson Thomson Jr. & Clare Aukofer, Çev: Kerem Işık

Varoluşçu-Hümanistik Terapi,
Kirk J. Schneider & Orah T. Krug, Çev: Gonca Akkaya

Gerçeklik Terapisi,
Robert E. Wubbolding, Çev: Elif Emir Öksüz

Cinselliğin Şafağı,
Christopher Ryan, Cacilda Jethá, Çev: Ebru Erbaş

Gölgene Sahip Çık,
Robert A. Johnson, Çev: Kemal Atakay

Yaşlanmayan Yaşlılar,
Prof. Dr. Özcan Köknel

Naratif Terapi,
Stephen Madigan, Çev: Gonca Akkaya

Kraliçe Arılar ve Taklitçiler,
Rosalind Wiseman, Çev: Nalan Tümay

Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk,
Rollo May, Çev: Kerem Işık

EMDR: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme,
Dr. Francine Shapiro, Çev: Murat Şaşzade, Işıl Sansoy

Boş Ayna, *Dr. Karyl McBride*
çev: Ebrar Güldemler

Güç ve Masumiyet, *Rollo May*
çev: Cihan Dansuk

Psikolojik İlk Yardım,
Tülay Kök

Senden Kurtuluş Yok mu?,
Dr. Karyl Mcbride, çev: Aysun Babacan

Çok Öfkeliyim
Simel Parlak, Nilgün Canel

Kaygının Anlamı, *Rollo May*
çev: Aysun Babacan

Kaygılı İnsanın Büyük Aktivite Kitabı
Jordan Reid, Erin Williams, çev: Kerem Işık

Görünmeyen Yaralar,
Rachel Louise Snyder, çev: Gül Korkmaz

Terapi Odası Konuları,
Tülay Kök

Sahte Peygamberler Yalan Cemaatler,
Anthony Storr, çev. Aslı Day

Anneler, Kızları ve Beden Algısı, *Hillary L. Mcbride*
çev: Gül Korkmaz

Toksik Zihin, *Gad Saad*
çev: Erkam Evlice

Seks Yalanlar ve Psikanaliz, *Galit Atlas*
çev: Nalan Tümay

Psikoterapi Kuramları dizisi

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler
Psychoanalysis and Psychoanalitic Therapies
Jeremy D. Safran

Kişilerarası Psikoterapi
Interpersonal Psychotherapy
Ellen Frank ve Jessica C. Levenson

Birey-Odaklı Psikoterapiler
Person-Centered Psychotherapies
David J. Cain

Sanat Psikodrama
P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi
Poetry Therapy
Nicholas Mazza

Varoluşçu-Hümanistik Terapi
Existential-Humanistic Therapy
Kirk J. Schneider ve Orah T. Krug

Bilişsel-Davranışçı Terapi
Cognitive-Behavioral Therapy,
Michelle G. Kraske

Aile Terapisi
Family Therapy
William J. Doherty ve Susan H. McDaniel

Feminist Terapi
Feminist herapy
Laura S. Brown

Naratif Terapi
Narrative Therapy
Stephen Madigan

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
Rational Emotive Behavior Therapy
Albert Ellis ve Debbie Joffe Ellis

Gerçeklik Terapisi
Reality Therapy
Robert E. Wubbolding

İlişkisel-Kültürel Terapi
Relational-Cultural Therapy,
Judith V. Jordan

Bilişsel Terapi
Cognitive Therapy
Keith S. Dobson, PhD

Kabullenme ve Bağlılık Terapisi
Acceptance and Commitment Therapy
Steven C. Hayes, PhD & Jason Lillis, PhD

okuyanus.COM.TR

/okuyanusyayinevi
@okuyanus
/okuyanusyayinevi
/dizustuedebiyat
/ucgunlukdunyaedebiyati
/floradizisi
@okuyanus
@dizustuedebiyat
@ucgunlukdunyaed